

2024
七月至九月
JUL - SEP

Link 連繫

The summer months are when the Hong Kong Cancer Fund shine's it focus on colorectal cancer patients. As the second most common cancer in Hong Kong it is important to know that you should start screening when you're 50 years old. You may have already seen our advertisements on the side of mini-buses or in the bus shelters.

Within the Cancer Fund's network of 21 support groups three are dedicated to colon cancer, The Cheong Hong Club, Hong Kong Stoma Association Limited and The Stoma Group. All welcome new members and are warm and inviting.

In this edition we would like to highlight four classes specifically designed for colorectal cancer patients, New Trends in Treatment of Colorectal Cancer; Adjustment Group for Colon Cancer Patients; Chinese Medicine – Colon Cancer Patients and Caregivers; and Dietetic Sharing. For more information please see pages 15-16 and 19-20.

夏天是香港癌症基金會舉行「關注大腸癌教育活動」的時候，你可能已在小巴或巴士車身看到我們的宣傳廣告。大腸癌是本港常見癌症第二位，一般市民50歲起便應該要定期接受大腸檢查。

在本會「癌症支援之友」的21個病人自助組織中，「祥康之友」、「香港造口人協會有限公司」及「造口之友」均以受大腸癌影響的人為服務對象。各個組織也非常歡迎新會員加入，期望為同路人帶來溫暖和支持。

在今期的《連繫》，我們特別推介四個專為大腸癌患者而設的課程活動，包括：「腸癌治療的新趨勢」、「適應小組 - 腸癌患者」、「與中醫有約 - 腸癌患者及照顧者交流會」及「飲食交流會」，如想知道有關課程更多詳情，請留意本刊第15-16及19-20頁。

Enrolment date starts:
18, 19 June 2024
from 9:00am onwards

接受報名日期：
2024年6月18日、19日
上午9時正開始

Enquiry and Enrolment:
查詢及活動報名：

3667 3131 

3667 3030 

3667 3232 

3656 0700 



Wong Tai Sin 黃大仙

MTR Wong Tai Sin Station Exit C2
Unit 2-8, Wing C, G/F, Lung Cheong House,
Lower Wong Tai Sin (II) Estate, Kowloon, Hong Kong.

* 港鐵黃大仙站C2出口
九龍黃大仙下邨(二區)
龍昌樓地下C翼2-8號
Tel 電話：3656 0700

Operating hours

Monday-Saturday: 9:00am-6:00pm
Sundays and Public Holidays: Closed

服務時間

星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

North Point 北角

MTR North Point Station Exit A4
Room 2201-03, China United Centre,
28 Marble Road, North Point, Hong Kong.

* 港鐵北角站A4出口
香港北角馬寶道28號
華匯中心22樓2201-03室
Tel 電話：3667 3030

Operating hours

Monday-Saturday: 9:00am-6:00pm
Sundays and Public Holidays: Closed

服務時間

星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

Central 中環

MTR Central Station Exit D2
Unit 5, G/F, The Center,
99 Queen's Road Central, Hong Kong.

* 港鐵中環站D2出口
香港中環皇后大道中99號
中環中心地下5號室
Tel 電話：3667 3131

Operating hours

Monday-Saturday: 9:00am-6:00pm
Sundays and Public Holidays: Closed

服務時間

星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

Kwai Chung 葵涌

MTR Kwai Fong Station Exit A
3/F, TLP132, 132-134 Tai Lin Pai Road,
Kwai Chung, New Territories, Hong Kong.

* 港鐵葵芳站A出口
新界葵涌大連排道132-134號
TLP132 三樓
Tel 電話：3667 3232

Operating hours

Monday-Saturday: 9:00am-6:00pm
Sundays and Public Holidays: Closed

服務時間

星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

鳴謝



傅德蔭基金有限公司
Fu Tak Iam Foundation Limited

“Hong Kong Cancer Fund” is here for you 香港癌症基金會 竭誠為您服務



TABLE OF CONTENT 目錄

Our Support Centre 服務中心	1
Table of Content 目錄	2
Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services 香港癌症基金會個人關顧服務	3
Programme Introduction 活動簡介	4
Guide to Enrol 活動報名指引	5
Guide to Search 選擇活動課程指引	7
Our Programmes are going ONLINE 網上活動	8
LIVE with our Dietitian: Healthy Breakfast Hot Picks 網上直播營養師同你精選健康早餐	9
Resource Kit 社區資源錦囊	10
Adverse Weather Arrangements 颱風暴風信號服務安排	11
Online ZOOM Tutorial Video ZOOM簡易教學影片	11
English Speaking Programmes 英文活動	12
Newly Diagnosed 新症	15
Treatment 治療中	18
Survivorship 康復期	25
Advanced Stage 復發/紓緩期	37
Women's Cancer 婦女癌症	40
Men's Cancer 男性癌症	49
Young Adult's Cancer 青年癌症	53
Rainbow Club 彩虹會	55
Caregivers 照顧者	59
Wellness and Holistic Health Care Programmes 身心靈健康活動	61
Wellness YouTube Online Video and Audios 身心靈健康Youtube網上課程	78
Online Educational Videos and Audios 教育影片及音檔	79
Friends of CancerFund 癌症支援之友	81
We Show We Care for Colorectal Cancer Patients with our Stoma Care Package 關愛大腸癌患者送上造口護理包	82
Volunteer Appreciation Ceremony 2023 2023年度義工嘉許禮	83
We Help Those in Need 幫助受癌症影響的有需要人士	86
Fertility Preservation Support Service for Young Adult Cancer Patients Programme 年輕成年癌症患者生育力保存支援服務計劃	87

Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services

香港癌症基金會個人關顧服務

In addition to health talks and group activities/workshops, our centre offers the following key support services to help you recover from cancer.

除了互助小組、復康講座及課程，中心亦提供以下恆常支援服務，助你康復！

Service Helpline 諮詢熱線

Our cancer support helpline provides immediate assistance by offering comprehensive cancer information and cancer-related resources to the callers. We provide immediate professional counselling or other consultation through the helpline when required. We are always ready to help, call our service helpline on 3656 0800. 我們的癌症支援熱線提供癌症資訊，助你解答疑問和積極抗癌。如有需要，我們更會透過電話即時提供專業心理輔導或其他諮詢服務，請致電諮詢熱線：3656 0800，本會隨時準備為你伸出援手。

Professional Counselling 專業輔導

Our Clinical Psychologist, counsellor and social workers provide individual and family counselling to those in need of help and a listening ear. If you are feeling overwhelmed or would just like to talk with someone, please drop in for a cup of tea or call us. 由臨床心理學家、輔導員或註冊社工提供個人及家庭輔導，協助有需要人士應付癌症及有關問題，歡迎預約面談。

Nursing and Dietetic Consultation 醫護及營養諮詢

Through one-on-one sessions, our registered nurses help patients to understand their diagnosis and the available treatment options. They also discuss any symptoms that may arise over the course of treatment and recovery, and coordinate their care with other healthcare providers throughout the cancer journey. Our dietetic service helps patients learn about how food and nutrition affects their health and well-being. Our dietitian works with patients to help restore digestive health, prevent malnutrition and provide dietary recommendations during and after cancer treatment. 我們的註冊護士會為癌症患者及其親屬提供一對一的諮詢服務，讓他們瞭解所患的癌症、如何向醫生提問、怎樣準備療程，與及處理症狀、後遺症、副作用和疼痛等問題。而註冊營養師會為有需要的患者提供治療前後的營養和飲食諮詢，幫助他們從營養角度改善健康。

Financial Assistance 經濟援助

We provide eligible clients with funding to help assist individuals and their families facing a short-term financial hardship during cancer treatment. We also offer advice on securing government social welfare support. 我們為合資格有經濟困難的患者及其家庭提供短期的緊急援助基金，解決燃眉之急，並提供向政府申請社會福利的資訊和建議。

Wig and Hair Cut Free Service 免費假髮及剪髮服務

Our centre offers clients a free wig service, as well as assistance in learning how to tie head scarves or manage hair loss. Also we work with a special salon, experienced in assisting those living with cancer that may be experiencing hair loss, please call to make an appointment. 為面對治療脫髮的患者提供頭髮及頭皮護理建議和免費假髮贈送，備有不同類型假髮以供選擇。我們同時設有剪髮服務，歡迎致電預約。

Nutritional Products 營養品

Our centre offers a wide range of nutritional products at a discount rate. Please ask about our milk powders and other products designed to help improve your quality of life. 我們可以為你提供優惠訂購表格購買營養奶粉，助你輕鬆抗癌！

Psychosocial Outreach Support Service 心理社交外展關顧服務

We serve home bound clients who have difficulty reaching out to community services. We provide counselling, nursing consultations and volunteer visits to those who are homebound or socially isolated with comfort and hope. 服務對象為行動不便或獨居而未能接觸所需社區服務的癌症患者，我們會提供情緒輔導、醫護諮詢和定期的義工關懷探訪，期望為常在家中的患者送上愛心和希望。

English Speaking Programmes 英文活動

These programmes are specially designed for English speaking cancer patients and their family members. Through providing professional information and psychological support, these programmes target to help participants regain confidence during their cancer journey and help prevent social isolation. 專門為英語癌症患者及其照顧者而設，以英語講解和進行。目的是透過專業癌症資訊及心理支援，協助被癌症影響的外語人士在抗癌路上，以正向態度面對癌症，增強信心，建立社交支援網絡。

Newly Diagnosed 新症

These programmes are designed for those patients and caregivers who are newly diagnosed with cancer within the last year. We aim to help them understand their diagnosis, they'll get to know who will be a part of their care team, and we help them find resources to help and to get more support. 活動適合剛確診癌症一年內的患者及其照顧者參加。目的是協助他們瞭解所患的癌症、掌握不同癌症資訊及專業關護服務在其身心方面的用處、介紹可利用的社區資源，以建立信心踏上抗癌路。

Treatment 治療中

These programmes are suitable for those preparing for or undergoing treatments, for example, surgery, radiotherapy, chemotherapy, targeted therapy, immunotherapy and/or hormonal therapy. The programmes facilitate and help inform the patients to know their treatment options and assist with treatment decision-making; and they prepare them for the possible side effects with better self-care and symptoms managements. 活動適合正在進行癌症治療的患者(如：手術、電療、化療、標靶治療、免疫治療或荷爾蒙治療等)及其照顧者參加。目的是協助他們掌握各治療的內容及副作用，以作出最適當的選擇。活動亦會教授如何處理及紓緩治療的副作用，及自我照顧的有效方法。

Survivorship 復康期

These programmes are suitable for those patients and caregivers who have completed treatment and are in the rehabilitation process. Programmes are designed for supporting the patients and caregivers in learning about what happens after cancer treatment and how to manage long-term side effects; how to better adjust to physical, emotional, relationship changes; how to manage the potential impact on work post-treatment and to plan for the future! Focus is on wellness, healthy living and getting the most out of life. 活動適合已完成治療及康復中的癌症患者及其照顧者參加。目的是透過健康生活和身心靈活動，協助他們處理治療帶來的長期副作用，監察和處理身體、情緒和社交上的變化，與及如何應變工作上的影響及重新規劃未來。

Advanced Stage 復發/紓緩期

These programmes are suitable for those patients and their caregivers experiencing cancer recurrence, and those in the late and palliative care stage. Patients and caregivers at relapsed and palliative care stages would need tailored support and resources to alleviate the physical symptoms, psychological stress and to better prepare for the end-of-life stage. Our programmes focus on relieving symptoms, promoting open communication in family relationships and improving one's quality of life as a whole. 活動適合正經歷擴散、復發及紓緩期的癌症患者及其照顧者參加。目的是協助他們認識不同的醫療選擇及社區資源，以紓緩癌症帶來的症狀及心理壓力，同時讓照顧者掌握照顧患者的護理知識及方法，促進彼此關係。活動更希望藉此提升患者生活質素及為生命終結時作出較佳的準備！

Wellness and Holistic Health Care Programmes 身心靈健康活動

Most of programmes are suitable for all patients at different stages of their cancer journey. We provide over 100 mindfulness-based programmes conducted in different languages at Hong Kong Cancer Fund Support Centres and outreach venues. It aims to help patients and their families to understand the deep connection between body and mind, cultivate a state of inner peace and joy, and promote self-healing in order to reach a higher level of well-being and enhance the quality of life. 大部分活動均適合所有癌症患者參加。每季提供過百個以正念/靜觀為基礎的活動，於香港癌症基金會服務中心及外展場地舉行。目的是幫助患者培養正面的生活態度、提升自信心及對生命當下的覺知力，同時協助患者及其家人覺察身心的連結。除了強健身體，亦培養內在的平靜喜悅，促進自我療愈和提升生命質素。

Other Service Projects 其他支援項目

To address and cater for different kinds of specific cancer implications and needs arisen from gender-specific cancer, age-specific group and other special concerns, we have designed various support service projects to help, including Women's Cancer, Men's Cancer, Young Adult's Cancer and a family-based project, Rainbow Club, to provide psychological support service to children whose parents have touched by cancer. For details, please refer to the programme sections. 我們因應不同性別、年齡和特殊的需要，設計了不同的癌症支援項目，包括：婦女癌症、男性癌症、青年癌症患者及以家庭為本，為兒童提供心理支援的彩虹會服務。詳情請參閱內文。

Guide to Enrol 活動報名指引

1. Please note our new enrolment rules:

Type of Programme	Enrolment Rules (Apply for July to September 2024)	Date of Enrolment	
		High Priority Group for Enrolment	
Core Programme (P.12-13; 15-60)	<ul style="list-style-type: none"> Maximum of 10 confirmed programmes (including programmes on wait-list). 	<ul style="list-style-type: none"> Those diagnosed in or after 2022 or, In recurrence and under cancer treatment or, Palliative stage 	Those diagnosed in or before 2021
Wellness Programme (P.14; 61-77)	<ul style="list-style-type: none"> Maximum of 3 confirmed programmes & 2 programmes in wait-list. Once your enrolment is confirmed, please mark down the details. No further reminder calls will be arranged. For programmes with  or marked "enrol only 1 specific programme means an applicant can only enrol in 1 programme in that category. Unless otherwise specified, 60% of the quota will be arranged for the priority group. 		Tuesday 18 Jun

2. During the enrolment period (18, 19 Jun), we only accept registration by phone calls.

3. To be fair to all participants, a maximum of 5 enrolments will be processed per phone call.

Example: Enrol for one programme : 1 time
 Cancel one enrolment : 1 time
 Enrol for another programme : 1 time
Total number of enrolments : 3

Applicants may call again later to apply for other programmes. We will prioritise users who have been recently diagnosed, or are in recurrence and palliative stages. Please call the center before the enrolment dates to update your health conditions.

4. During the enrolment period (18, 19 Jun), participants can call any of our Hong Kong Cancer Fund Support Centres to register or cancel any of the enrolled programmes. However, after the enrolment period, please contact the designated Hong Kong Cancer Fund Support Centres directly to register or cancel. Participants can refer to the first English letter of the programme code to identify the center to which the programme belongs.

Centre	First English Letter of the Programme Code	Telephone
 North Point	C	3667 3030
 Central	F	3667 3131
 Wong Tai Sin	W	3656 0700
 Kwai Chung	K	3667 3232

Information for Participants

- Once your enrolment is confirmed, please note the start of the programme.
- To maximize the benefits of the programme and out of respect for other participants, please arrive 10 minutes early before the programme begins.
- If you are unable to attend a scheduled programme, please contact us as soon as possible to cancel the enrolment. With at least one week advance notice, we can assign the reservation to others on the waiting list.
- Without prior permission obtained from Hong Kong Cancer Fund, photography, video/audio recording are not allowed throughout the programme.
- Participants should read the programme details and choose what is appropriate for their health status. Please seek medical advice prior to enrolling if necessary. Hong Kong Cancer Fund shall not be liable for any injury that the participant may suffer during the programmes.
- To anyone who causes a disturbance that seriously impedes the regular implementation of the programme, Hong Kong Cancer Fund reserves the right to decide whether the participant can continue attending the programme.

1. 最新活動報名規則如下：

活動類別	報名規則 (適用於2024年7至9月)	開始報名日期	
		優先報名群組	2021年或以前 確診患者
核心活動 (第12-13; 15-60頁)	<ul style="list-style-type: none"> 正選及後備合共不多於十項。 	<ul style="list-style-type: none"> 2022年或以後確診患者或； 復發而正接受治療中的癌症患者或； 紓緩期癌症患者 	2021年或以前 確診患者
身心靈健康活動 (第14; 61-77頁)	<ul style="list-style-type: none"> 最多三項正選及兩項後備。正選者在報名時一經確認，將不再以電話通知。 活動註有✔號或「備註」上寫明只能選報一個該類型的活動，意指，只可選報一個該類型的活動。 除指定活動外，60%的名額將分配優先報名群組。 		

2. 活動報名期間(6月18、19日)只接受電話報名。

3. 為了公平起見，每次來電最多只會處理五項活動報名。

例子：報名一項活動：1次
 報名後取消該活動報名：1次
 再報名另一項活動：1次
 將當3項活動報名計算。

若有需要，參加者可再致電報名參加其他活動。新確診、復發及紓緩期癌症患者的報名會被優先處理。敬請在報名日期前致電中心以更新閣下病況資料。

4. 6月18、19日期間可致電任何一間香港癌症基金會服務中心進行報名。由6月20日起，參加者需致電或親臨該活動所屬的指定中心進行或取消報名。可參考活動編號的首個英文字母以識別該活動的所屬中心。

中心	活動編號首個英文字母	電話
 北角	C	3667 3030
 中環	F	3667 3131
 黃大仙	W	3656 0700
 葵涌	K	3667 3232

參加者須知

- 報名成功後，請自行記下活動的舉辦時間。
- 請於活動開始前十分鐘到達，以示對其他參加者的尊重。
- 如未能出席活動，敬請儘早通知本會職員。請於活動舉辦前最少一星期作出通知，以便安排後補人士填補空缺。
- 課程進行中，除經本會特別安排或許可，請勿錄音、錄影及攝影。
- 參加者需清楚及瞭解活動內容，並按身體狀況選擇適合活動，如有需要，應在報名活動前徵詢醫生建議。如參加者因個人疏忽或健康及體能上的不足而導致任何損傷，香港癌症基金會恕不負責。
- 如因個人行為而破壞活動秩序、或因任何原因發生爭議，本會保留最終給予參與活動資格的決定權。

Guide to Search 選擇活動課程指引

1

Please select the corresponding section and pages according to your cancer stage (the different colours correspond to different stages). 按自身癌症階段或需要揀選相關類別(各類別以不同顏色作區分)。

3

Programme details by code, date, time, sessions, venue, facilitator and class quota (number of participants allowed) can easily be found below the programme title.

在標題下方，可輕鬆找到該活動的編號(Code)、日期、時間、節數、場地、導師及名額等資料。

5

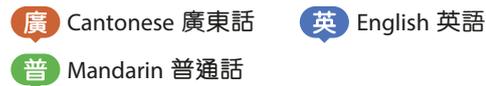
Searching by Hong Kong Cancer Fund Support Centres of different locations by the colour icon of the four centres.

四間香港癌症基金會服務中心以不同顏色作區分，從中可清晰得知活動於那間指定中心舉行：



6

Language of instruction 授課語言



2

Searching programmes by title: The title of each programme is at the top of each summary. 活動標題顯示於該部分的頂部，可按標題尋找適合自己的活動。

4

Pay attention to the cancer stage and special instructions, if any, when you consider enrolling programme.

報名前，請考慮該活動是否適合自己的癌症階段。如活動有備註項目，請先詳閱並了解注意事項。

Different categories for patients of: 活動為以下癌症類別患者而設計：



Programmes conducted via online platform. 活動會以網上形式進行 網上進行

next to venue means it will go online in case of needed.

地點旁如有 代表活動可能會因應需要，轉為於網上進行。

English Speaking Programmes 英文活動

Developing Self-Compassion

Evidence shows that being compassionate towards oneself and one's difficulties can reduce the additional distress that often results from self-blame and self-judgment, and it has been shown to have beneficial effects in the psychological adjustment among.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
-	9 Apr (Sat)	10:30am-1:00pm	1		Ms. Marian Wong (Registered Clinical Psychologist)	12
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	English-speaking individuals will be prioritized.					

Newly Diagnosed 新症

腸癌治療新趨勢 New Trends in Treatment of Colorectal Cancer

由專科醫生講解腸癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
-	6月11日(週六)	下午2:30-4:30	1		專科醫生	50
對象	腸癌患者及照顧者					

Treatment 治療中

與醫生對談 - 肺癌 Dialogue with Doctor - Lung Cancer

由專科醫生為肺癌患者提供諮詢服務，參加者可互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
-	4月6日(週三)	下午2:30-4:30	1		林冰醫生(呼吸系統科中心主任) 曾詠恆醫生(內科腫瘤科專科醫生) 林雲韻先生(註冊社工)	30

Our Programmes are going ONLINE 網上活動

We have organized more online programmes, so that you can attend classes at home via our Online Platform.

In the programme pages, you can see the Computer icon which means the class is offered Online only.

我們增加更多網上課程，讓大家可以安坐家中，透過網絡參與課堂。

在閱覽活動資料時，若看到「地點」這欄顯示網上進行圖案，便表示這屬於網上活動，課堂只限於網上舉行。

食好D，瞓好D 講座 Eat Better, Sleep Better

原來有些食物可助放鬆心情，亦有些食物會影響睡眠質素。齊來聽聽怎樣食得健康、睡得安穩吧！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
-	5月18日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症患者					



A little icon next to the venue information means that the programme will switch to Online mode if we need to cancel our programmes at the Support Centres. Our staff will notify enrolled users about the changes.

而若「地點」這欄除了顯示中心的圖案，還出現一個細小的電腦圖案，便代表若活動日後被取消時，將會轉為網上進行，屆時我們的職員將再通知各參加者。

夢的療癒力 Healing Dream - Close To Your Heart

透過探索夢境，認識潛意識與情緒的關係，從而更認識自己。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
-	5月23日(週一)	下午1:30-4:30	1	  黃大仙	安靜女士(註冊催眠治療師)	20
對象	癌症患者					
備註	已完成癌症治療者為佳。					



Guidelines for attending the ONLINE programmes 網上活動守則

Please follow these guidelines during your programme 在進行課堂時，請遵守以下守則：

- Please do not record, take screenshots or take photographs during the activities/group time.
- To respect each other's right to privacy, please keep information that you see or hear to yourself and do not share or upload videos/photos of events to online social media platforms.
- To keep distractions to a minimum, please find an environment with the least amount of distractions which can help you participate fully in the programme.
- For better self-care, be aware of your physical condition. If you feel tired or unwell, please inform the host and rest.
- For detailed guidelines on participating in our ZOOM classes, please refer to our LINK guide.
- 參與活動/小組期間，請勿拍攝或錄影。
- 請勿上傳活動/小組的影片或相片到網上社交平台。
- 請找一個不易被騷擾的環境，有助於參與活動/小組。
- 請按身體狀況參與活動/小組，如感到疲倦或不適，在可行情況下，請通知主持人，你將會停下或休息。
- 詳細參與活動指引，請參閱本會之活動檔案。

Thank you very much for your cooperation!
謝謝合作！



營養師為你精選健康早餐 LIVE with our Dietitian: Healthy Breakfast Hot Picks

講者：周倩蕾女士(癌症基金會註冊營養師)

日期：9月26日(星期四)

時間：下午3:00-3:30

朝朝早都係水煮麥皮加焗蛋??? 唔想覺得悶又想健康，不如9月26號(星期四)下午3點同我地嘅營養師一齊，傾傾有咩健康早餐選擇，係屋企自己煮又或者出街食完要返工都啱聽㗎！到時見！

The LIVE link: <https://youtube.com/live/jmMzrxkCbEo?feature=share>



To facilitate cancer patients and caregivers to access community resources. Cancer Fund website provides a series of resource kit for your navigation.

為方便癌症患者及照顧者搜索社區資源，癌症基金會於網站上提供一系列社區資源錦囊，讓大家瀏覽。

家居及社區照顧服務資源錦囊 HOME CARE AND ESCORTING SERVICES

相關服務包括 Scope of Services :

- 個人照顧 Personal Care
- 護送服務 Personal Companion to Medical Appointments
- 家務清潔服務 Household Cleaning Services
- 日間到戶看顧 Daytime Companionship for Home Visits to the Elderly
- 家居安全評估及改善建議 Environment Risk Assessment and Home Modifications
- 購物及送遞服務 Purchase and Delivery of Daily Necessities
- 膳食服務 Meal Services
- 照顧幼兒 Child Care
- 簡單護理 Simple Nursing Care
- 其他服務 — 例如護老者支援服務等 Other Services, e.g. Carer Support Services, etc.



醫療及經濟援助資源錦囊 MEDICAL AND FINANCIAL AID

相關服務包括 Scope of Services :

- 生活經濟援助 Financial Assistance
- 醫療援助 Medical Assistance
- 藥物援助 Drug Subsidy



社區安寧服務 PALLIATIVE CARE SERVICES IN THE COMMUNITY

相關服務包括 Scope of Services :

- 寧養住宿 Palliative Care Services
- 社區安寧服務 Community Care Service
- 後事支援服務 Funeral Support Services
- 哀傷輔導服務 Bereavement Counselling Services
- 其他晚期服務支援 Other Palliative Care Support Services



The screenshot shows the Cancer Fund website interface. At the top, there is a search bar and navigation links for 'Home', 'About Us', 'Our Services', 'Contact Us', and 'Online Donation'. Below the navigation, there is a main menu with 'Our Support' selected, which has a dropdown menu showing 'High Quality Support', 'Mental Health Support', 'Joint Activities', 'Community Collaboration', and 'Become a Volunteer'. The 'Community Collaboration' option is highlighted, and its dropdown menu shows 'More Information', 'Cancer Fund Tips', 'Medical and Financial Assistance', 'Home and Community Care Services', and 'Community Palliative Care Services'. The main banner features two women talking, with the text '誠為您服務!' (Sincerely serving you!) and '如需要專業意見、癌症或情緒支援，請致電 3656 0800。' (If you need professional advice, cancer or emotional support, please call 3656 0800). A button at the bottom says '請按這裡了解更多' (Click here to learn more).

首頁 > 我們的支援 > 社區協作 > 醫療及經濟援助 / 家居及社區照顧服務 / 社區安寧服務

**Sign up for the e-version of our publications to save paper and the environment.**

To receive the e-version of our publications, please email serviceinfo@hkcf.org with your name, mailing address and telephone number, so we can add you to our digital mailing list.

選擇接收電子資訊！

如欲接收電子資訊，請把您的姓名、電郵地址及電話號碼電郵至serviceinfo@hkcf.org，加入我們的電郵通訊錄。

颱風暴雨訊號服務安排**Adverse Weather Arrangements (Typhoon and Rainstorm Warnings)**

颱風暴雨期間，為確保會友的安全，請留意以下安排：

During Adverse Weather (Typhoon and Rainstorm Warning issued) conditions, please note the following arrangements:

天氣警告 Warning	警告訊號 Warning Signal		室內活動 Indoor Programmes	戶外活動 Outdoor Programmes
暴雨警告 Rainstorm Warning	黃 Amber		照常 Continue as normal	照常 Continue as normal
	*紅 Red		取消 Cancel	取消 Cancel
	*黑 Black		取消 Cancel	取消 Cancel
颱風訊號 Typhoon Signal	1號 No. 1		照常 Continue as normal	照常 Continue as normal
	3號 No. 3		照常 Continue as normal	取消 Cancel
	*8號或以上 No. 8 or above		取消 Cancel	取消 Cancel
不適用 Not Applicable	*極端情況 Extreme conditions		取消 Cancel	取消 Cancel

*** 備註 Remarks:**

- 如紅/黑色暴雨警告訊號、8號或以上颱風訊號、極端情況訊號於上午6時30分仍然生效，所有上午12時前之服務將會取消。When the red/black rain storm or typhoon signal no.8 or above or extreme conditions is issued or in force at 6:30am, all the services before 12 noon will be cancelled.
- 如紅/黑色暴雨警告訊號、8號或以上颱風訊號、極端情況訊號在中午12時前除下，所有下午及傍晚之服務將於訊號除下3小時後如常進行。If the red/black rain storm or typhoon signal no.8 or above or extreme conditions is cancelled before 12 noon, all the afternoon and evening services will be carried out as usual after the signal is cancelled for 3 hours.
- 如紅/黑色暴雨警告訊號、8號或以上颱風訊號、極端情況訊號在中午12時後除下，所有下午及傍晚之服務將會取消。If the red/black rainstorm or typhoon signal no.8 or above or extreme conditions is cancelled after 12 noon, all the afternoon and evening services will be cancelled.
- 如遇特殊情況，我們會按實際需要作最終決定。In case of special circumstances, we will make the final decision according to actual needs.

Teaching Session for ZOOM 齊來學ZOOM

In this quarter, we will offer teaching sessions on how to use the online platform so you can easily participate in our online programmes.

今季，我們特別舉辦了ZOOM教學課程。只需約一小時，便能讓您順利學會使用此軟件參加我們的網上課程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K246	7月12日(週五)	下午3:00-4:30	1		周綺汶女士	8
C172	8月31日(週六)	下午3:00-4:00	1		張韻茹女士	6
對象	癌症患者及照顧者					

適用於
Apple手機：



<https://www.youtube.com/watch?v=OdwRtMy6ASU>

適用於
Android手機：



<https://www.youtube.com/watch?v=qwyEJMijSeQ>

Coping with Treatment Side Effect - Chemotherapy

Learn about the chemotherapy and radiotherapy, questions to ask your doctor, symptoms and management and dietary precautions via small group consultation with oncology nurse.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
F106	3 Jul (Wed)	11:00am-12:30pm	1	Online	Ms Joey Tong (Registered Nurse)	15
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Coping with Treatment Side Effect - Radiotherapy

Learn about the Radiotherapy and procedures, questions to ask your doctor, symptoms and management and dietary precautions via small group consultation with oncology nurse.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
F107	2 Jul (Tue)	11:00am-12:30pm	1	Online	Ms Joey Tong (Registered Nurse)	15
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Calming Meditation

廣

Personalized one-on-one support to experience and learn meditation tools to find inner calm and protection. Alleviate anxiety and fear and restore energy levels by connecting to the energy of the universe.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
F108	9 to 30 Sept (Every Mon)	11:00am-12:00nn	4	Online	Ms Pervin Shroff	10
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person who can communicate with English to join.					

Fear of Cancer Recurrence Workshop

Experiencing anxiety about the recurrence of cancer is a common challenge and one of the primary concerns among cancer patients. The workshop aims to provide patients with helpful tips to navigate and cope with this fear.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C248	6 Jul (Sat)	10:00am-12:30pm	1	Online	Ms Marian Wong (Registered Clinical Psychologist)	20
Target Group	Patients and caregivers					

Art of MY Family - Community Arts Workshop

By upcycling day-to-day materials into artwork, we become more in touch with the nature and make the world a greener place.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C249	14 Sep (Sat)	3:00-4:00pm	1	Online	Ms May Yeung	10
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	1. Welcome English speaking user and person can communicate with English to join. 2. Facilitator will be conducting the program with participants via online zoom meeting.					

Crochet with Love

Knit to be focused and calm. Keep calm and knit on, enjoy the moments and have the knit craft.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C250	17 & 24 Aug (Sat)	10:00am-12:00nn	2	North Point	Ms Clare Lam	5
Target Group	Patients					
Remarks	1. Welcome English speaking user and person can communicate with English to join; 2. Participants will be listed as a waiting first, which will be evaluated by the staff to assess whether they are suitable for participation.					

Cancer Educational Videos

Hong Kong Cancer Fund has specially produced a series of English educational videos.

Check it out!

Living with Cancer



Art Therapy - Beauty in the Heart and Soul



Yoga for Sciatica

英

The facilitator will teach simple yet effective yoga asanas to relieve sciatic pain. Regular practice will help to achieve better improvement.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
K319	5 Jul (Fri)	9:30-11:00am	1	Kwai Chung	Mr Anjan Kundu	30
Target Group	For all cancer stage patients, if there is a surgical wound, it is better to wait until 3 months after surgery.					
Remarks	Please bring a medium size towel.					

Yoga for a Happy Spine

英 廣

In this class the yoga instructor will teach various yoga asanas which can help maintain a healthy spine. These movements can also improve shoulders, neck and spine problems caused by lack of exercise or from strain injuries.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C223	9 Jul-10 Sep (Tue)	9:30-11:00am	10	Move Studio, Central	Ms Loretta Teo	16
Target Group	For all cancer stage patients, if there is a surgical wound, it is better to wait until 3 months after surgery.					
Remarks	1. Address: 7/F, Parekh House, 63 Wyndham Street, Central (from Central MTR Station take Exit D2 and from Hong Kong MTR Station take Exit E. Both are under a 10 minute walk and it's located near Tai Kwun); 2. Please bring a medium size towel.					

Singing Bowls Healing

英

The sound vibrations from the Tibetan singing bowls will enhance the sense of wellbeing and deepen the internal connections.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C243	14 Aug (Wed)	10:00-11:00am	1	North Point	Mr Tsering Ngodup	8
C244	14 Aug (Wed)	11:30am-12:30pm	1			8
Target Group	For all cancer stage patients and caregivers					
Remarks	1. Wear warm and comfortable clothing, bring a blanket or scarf to keep warm; 2. Enroll in only one Singing Bowls Healing.					



Bring Some Juice into Your Life!

英

Juicing can benefit health and wellness. Learn about ingredients; how to prepare fruit and veggies for juicing or smoothies. Demonstrations will be lots of fun with plenty of tasting so you can nourish body and mind with interesting combinations.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C247	10 Aug (Sat)	2:00-5:00pm	1	North Point	Ms Sandra Carvajal	20
Target Group	For all cancer stage patients and caregivers, priority for patients at work					

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

腸癌治療的新趨勢 New Trends in Treatment of Colorectal Cancer

由專科醫生講解腸癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W224	8月31日(週六)	下午2:30-5:00	1		臨床腫瘤科專科醫生	20
對象	腸癌患者及照顧者					
備註	此活動與祥康之友合辦。					

認識影像掃描檢查 Talk on Medical Imaging

講座會介紹診斷癌症常用的影像檢查(例如正電子掃描PET、磁力共振MRI、電腦掃描CT SCAN、超聲波USG和X-RAY等)，讓參加者認識和比較各種檢查的作用、特性，以及對身體的影響。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K247	9月7日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		李艷萍醫生 (放射診斷學專科醫生)	30
對象	癌症患者及照顧者					

營養飲食 Diet

新症飲食支援 Dietetic Support for New Patients

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C173	7月29日(週一)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
K248	8月28日(週三)	上午11:00-下午1:00	1			15
W225	9月30日(週一)	下午2:00-4:00	1			15
對象	半年內確診及治療中癌症患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

新症分享會 - 營養貼士 New Patients Orientation Programme - Diet Tips

由社工介紹身心靈全人健康策略，由營養師講解如何處理治療期間的飲食問題，從而增強體質。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W226	7月2日(週二)	下午2:00-3:45	1		黃金鳳女士(註冊社工) 黃志榮先生(註冊營養師)	50
對象	癌症患者及照顧者					

新症分享會 - 中醫貼士 New Patients Orientation Programme - Chinese Medicine Tips

由社工介紹身心靈全人健康抗癌策略，及註冊中醫師講解中醫治癌原理，以致促使患者能建構一個全面的復康計劃。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W227	9月13日(週五)	上午10:00-11:45	1	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工) 香港防癆心臟及胸病協會代表	50
對象	癌症患者及照顧者					

沿途有你 - 同路人分享會 Peer Sharing

讓過來人與同科的癌症患者及其照顧者互相分享抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W228	7月2日(週二)	下午3:45-5:00	1	黃大仙	林雲麒先生(註冊社工) 李沛泉先生(註冊社工) 趙佩詩女士(註冊社工)	50
W229	9月13日(週五)	上午11:45-下午1:00	1	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工) 鍾子瑩女士(註冊社工) 梁偉強先生(註冊社工)	50
對象	癌症患者及照顧者					
備註	肺癌患者及照顧者(10名)、腸胃癌患者及照顧者(10名)、頭頸癌患者及照顧者(10名)、乳癌及婦科癌患者及照顧者(10名)、前列腺癌或其他科癌症患者及照顧者(10名)。					

適應小組 - 腸癌患者 Adjustment Group for Colon Cancer Patients

運用身心社靈模式去關注患者的全人健康，使患者作好準備，並邀請過來人進行分享，交流治療上的適應心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C174	7月19日(週五)	上午10:00-11:30	1	網上進行	盧紹熙先生(註冊社工)	15
K249	8月9日(週五)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	梁曉盈女士(註冊社工)	12
W230	9月11日(週三)	下午3:45-5:45	1	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)	15
對象	腸癌患者及照顧者					

胃腸道基質細胞瘤同路人分享

Peer Sharing Programmes for Gastrointestinal Stromal Tumors Patients

讓胃腸道基質細胞瘤患者及其照顧者連在一起，彼此激勵，分享抗癌點滴。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W231	9月7日(週六)	下午2:30-5:00	1	黃大仙	李沛泉先生(註冊社工) 香港胃腸道基質瘤協會義工	25
對象	胃腸道基質細胞瘤患者及照顧者					
備註	此活動與香港胃腸道基質瘤協會合辦。					

醫患溝通技巧 Effective Communication with Medical Professionals

邀請公立醫院醫護人員現身說法，詳談促進醫患溝通的要點，避免醫患就治療方案或病情溝通時引起誤解，讓醫護提供更切身的協助。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W232	7月20日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	鮑景熙醫生(公立醫院 臨床腫瘤專科醫生) 林雲麒先生(註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者					

適應小組 - 肺癌患者 Adjustment Group for Lung Cancer Patients

與同路人一同認識及學習，養肺運動、健肺飲食、情緒管理技巧、相關社區資源等，促進身心靈健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W233	7月24日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	林雲麒先生(註冊社工)	12
W234	9月11日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行		12
對象	肺癌患者及照顧者					

癌症患者社區資源篇 Knowing Community Resources for Cancer Patients

由資深社工教授如何運用同理心地圖搜索個人化的社區資源，提升癌症患者及照顧者對申請各種相關服務之認識及信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W235	7月17日(週三)	下午2:30-4:30	1	網上進行	林雲麒先生(註冊社工)	15
W236	9月19日(週四)	下午2:30-4:30	1	網上進行		
對象	癌症患者及照顧者					

癌症患者經濟支援篇 Knowing Financial Support for Cancer Patients

由資深社工教授如何運用同理心地圖搜索個人化的經濟援助計劃，提升癌症患者及照顧者對申請各種資助的可能性，提升抗癌信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W237	8月2日(週五)	下午2:30-4:30	1	網上進行	林雲麒先生(註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

與醫生對談 - 肝、膽、胰臟癌 Dialogue with Doctor - HBP Cancer

工作坊會講解癌症治療階段心理歷程與調適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W297	9月12日(週四)	下午4:30-5:30	1	網上進行	肝、膽、胰臟外科 專科醫生	20
對象	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					

與醫生對談 - 胃、食道癌 Dialogue with Doctor - Stomach & Esophageal Cancer

工作坊會講解癌症治療階段心理歷程與調適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W298	8月28日(週三)	下午2:00-4:00	1	網上進行	張鼎堅醫生 (腸胃及肝臟專科醫生)	20
對象	胃癌及食道癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動					

認識肺癌的標靶治療和免疫治療

Targeted and Immunotherapy Treatment for Lung Cancer Patients

由註冊藥劑師為肺癌患者講解標靶治療和免疫治療的資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K250	8月8日(週四)	上午10:30-下午12:30	1	葵涌	聖雅各福群會註冊藥劑師	30
對象	肺癌患者及照顧者					

與醫生對談 - 肺癌 Dialogue with Doctor - Lung Cancer

由專科醫生為肺癌患者提供諮詢服務，參加者可互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W252	8月7日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	林冰醫生(呼吸系統科中心主任) 曾詠恆醫生(內科腫瘤科專科醫生) 林雲麒先生(註冊社工)	35
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

營養飲食 Diet

「我可以吃糖嗎？」講座 Diet Myth Talk

本講座以文獻及臨床科學研究拆解參加者對各種食物、營養補充品等的癌症飲食謬誤。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F109	7月11日(週四)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

飲食減低骨質疏鬆風險 Diet to Reduce Osteoporosis Risk

本講座會講解如何從飲食中攝取足夠的營養，以降低更年期或荷爾蒙治療可能會引起的骨質疏鬆風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F110	7月25日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	乳癌及婦科癌患者					

與中醫有約 - 腸癌患者及照顧者交流會

Chinese Medicine - Colon Cancer Patients and Caregivers

與中醫淺談腸癌患者及照顧者分享日常護理、飲食湯水，建立健康生活模式。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W240	7月24日(週三)	下午4:15-5:45	1	 	註冊中醫師	20
對象	腸癌患者及照顧者					

治療素食新「煮」意

Creating Interesting Vegetarian Cooking Styles for Cancer Patient Families

就算患上癌症，並不代表一定食得差、活得差；此活動透過註冊營養師、社工與廚師多方專業合作，讓所有受癌症影響的家庭，重拾食得好、活得好的滋味。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額		
W253	買餸日： 7月4日(週四)	時間有待通知	2		林雲麒先生(註冊社工) 梁偉強先生(註冊社工) 周倩蕾女士(註冊營養師) 資深義工 香港港安醫院營養飲食部	16		
	煮食日： 7月5日(週五)	下午2:00-4:00						
W254	買餸日： 8月13日(週二)	時間有待通知	2			林雲麒先生(註冊社工) 梁偉強先生(註冊社工) 周倩蕾女士(註冊營養師) 資深義工 香港港安醫院營養飲食部	16	
	煮食日： 8月14日(週三)	下午3:30-5:30						
W255	買餸日： 9月16日(週一)	時間有待通知	2				林雲麒先生(註冊社工) 梁偉強先生(註冊社工) 周倩蕾女士(註冊營養師) 資深義工 香港港安醫院營養飲食部	16
	煮食日： 9月17日(週二)	下午2:00-4:00						
對象	癌症患者及照顧者							
備註	1. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 「買餸日」將由工作人員及港安醫院飲食部同事帶隊，與參加者到訪區內超市或街市購買食材； 3. 「煮食日」會於中心活動室舉行。							

中醫與營養師看癌症飲食講座

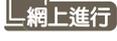
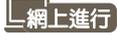
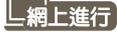
Dietetic Talk by Dietitian and Chinese Medicine Practitioner

註冊中醫師與營養師在講座中為參加者講解中西方對不同食物或食療的看法，讓參加者對癌症飲食有更清晰的瞭解。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C178	9月11日(週三)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	歐國賢註冊中醫師 周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

飲食交流會 Dietetic Sharing

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額	
W238	8月6日(週二)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20	
對象	肺癌患者及照顧者 						
C175	8月8日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行		20	
對象	腸癌患者及照顧者 						
C176	9月5日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行		20	
對象	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者						
W239	9月19日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行		20	
對象	血液及腫瘤科癌患者及照顧者						
C177	9月20日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行		20	
對象	胃癌及食道癌患者及照顧者						
F111	9月24日(週二)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	15		
對象	甲狀腺癌患者及照顧者						
K251	9月25日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	20		
對象	鼻咽癌及頭頸癌患者及照顧者						

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

肺癌患者 - 持續治療之護理貼士 Caring Tips for Lung Cancer with Long Term Treatment

認識肺癌持續治療對身體的影響及相關的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W241	7月10日(週三)	下午2:30-4:00	1	 黃大仙	陳麗玲姑娘 (香港防癌天使協會)	20
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

面對治療減壓工作坊 Patient Relaxation Programme

於治療期間，患者與照顧者透過體驗活動，慢慢讓自己找到紓壓和照顧自己的平衡，達致減壓效果，並在活動中認識同路人，互相支援。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F112 (患者)	9月7日(週六)	上午11:15-下午1:15	1	 中環	鍾佩琳女士(註冊社工)	10
F113 (照顧者)					施澤慧女士(註冊社工)	
對象	半年內確診或治療中的乳癌及婦科癌患者及其照顧者					
備註	1. 癌症患者及照顧者需要同時出席； 2. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加；如活動前5天，仍未收到確認，即當作落選。					

失眠與情緒工作坊 Insomnia Workshop Through Hypnosis

透過催眠及夢境分析等，認識情緒與失眠的關係，睡眠得以改善。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W242	9月5-26日 (逢週四)	下午2:30-5:00	4	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者或照顧者					

醫患溝通技巧 Effective Communication with Medical Professionals

透過例子說明要點，促進醫患溝通，可避免醫患就治療方案或病情溝通時引起誤解，讓醫護提供更切身的協助。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K252	7月13日(週六)	下午3:00-5:00	1	網上進行	駱倩儀女士(註冊社工) 公立醫院專科醫生	20
對象	癌症患者及照顧者					

症狀處理 Symptom Management

骨質疏鬆護理知多少 Nursing Tips for Osteoporosis

骨質疏鬆能治療卻不能根治。講座會探討患上骨質疏鬆的風險，協助大家瞭解預防及治療，減低骨折的機會。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F147	7月26日(週五)	上午11:30-下午1:00	1	網上進行	潘映澄女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

護理知多D - 皮膚及脫髮之護理 Coping with Hair Loss and Skin Problems During Cancer Treatment

癌症治療引致的皮膚反應及脫髮讓患者感到不安及困擾，講解治療對皮膚的影響及毛髮脫落的護理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F148	8月20日(週二)	上午11:30-下午1:00	1	中環	潘映澄女士(註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

放射治療副作用知多D Coping with Treatment Side Effect - Radiotherapy

講解放射治療導致的副作用及其舒緩處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K254	8月21日(週三)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

與癌共存系列 - 中醫治療與緩痛 Living with Cancer - Chinese Medicine and Pain Management

認識如何透過中醫治療，處理晚期癌症患者的疼痛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W243	7月15日(週一)	下午2:30-4:00	1	網上進行	梁鍵敬醫師(香港中文大學 中西醫結合醫務中心)	30
對象	晚期癌症患者及照顧者					
備註	晚期的癌症患者及照顧者優先，其他報名者先列作後備。					

感受美好 - 五感體驗 Feel the Good - 5 Senses

從活動中學會善待自己，連繫自己的內在聲音。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F114	7月16、23日 (週二)	上午11:30-下午1:00	2		鍾佩琳女士(註冊社工)	8
K257	9月10-24日 (逢週二)	下午2:30-4:30	3		梁曉盈女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

當我與苦難相遇 Understanding Suffering from the Buddhist Perspective

生命給您的經驗，試用不同的感受情緒瞭解當下。在迎難中，可能找到另一條道路，助您活出屬於自己的人生。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K255	7月18日(週四)	下午2:30-4:00	1		傳燈法師(大覺福行中心)	12
對象	癌症患者及照顧者					

森林療癒減壓小組 Stress Reduction with Forest Bath for Cancer Patients

與參加者一起走進大自然，透過身、耳、眼、鼻及心的感知與創造力，學習調節及釋放日常壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K256	9月9、16日 (週一)	下午2:30-5:30	2	 及戶外地點	美國自然及森林治療嚮導	10
對象	癌症患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

夢的療癒力 Healing Dream - Close To Your Heart

透過探索夢境，認識潛意識與情緒的關係，從而發現隱而未現的情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W244	7月29日(週一)	下午2:00-4:30	1		安靜女士(註冊催眠治療師) 趙佩詩女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者					

「處理恐懼」體感療法小組 Somatic Experiencing Group - Handling Fear

帶領參加者探索身體感官感受，學習處理內在恐懼，輕鬆面對壓力，讓自己活得自在。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W245	8月2、9日(週五)、 8月14日(週三)及 8月23日(週五)	上午11:00-下午1:00	4		黃金鳳女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者					

「一花一世界」園藝治療減壓小組 Horticultural Stress Reduction Group

園藝治療是與植物的連繫，使身心靈得以療癒。透過種植及以植物為素材的創作，幫助患者紓緩壓力，面對逆境。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W246	8月23日-9月27日 (逢週五)	下午2:30-4:45	6		鍾子瑩女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加者； 2. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

肺癌患者的靜心書法練氣 Peaceful Calligraphy Workshop for Lung Cancer Patients

透過教授大家練習書法，學習修心練氣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W247	9月4日(週三)	下午2:30-4:30	1		梁金滿女士 趙佩詩女士(註冊社工)	15
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

癌症治療階段心理歷程與調適 Emotional Fluctuations During Cancer Treatment

工作坊會講解癌症治療階段心理歷程與調適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C180	8月6日(週二)	上午10:00-下午12:30	1		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	25
對象	癌症患者及照顧者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

學習鬆弛工作坊(每節獨立) Stress and Relaxation Open Session

臨床心理學家將會於每節中介紹不同的放鬆方法，並一同練習。每節內容獨立，歡迎您加入其中或所有節數。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C181	8月6-27日 (逢週二)	下午3:00-3:45	4		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	50
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 這個活動適合任何階段的癌症患者參加； 2. 每節內容獨立，歡迎加入其中或所有節數。					

生如夏花燦爛 - 花藝活動 Beautiful Life Like Summer Flower

透過花藝創作，享受創作的歡愉，體會生命與創造。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W248	9月13日(週五)	下午2:30-5:00	1		梁詠茵女士(專業花藝導師) 趙佩詩女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者					

癌症病患者交流活動 - 細味咖啡 Experienceing Coffee with Cancer Patient

透過與咖啡的香氣、音樂、繪畫、品嚐，紓緩身心緊張或不適，忙亂中尋找安靜。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C182	8月28日-9月25日 (逢週三)(9月18日除外)	上午10:30-下午12:30	4	北角	陳影美女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 首次參加者優先。					

個人成長系列 Personal Growth

「抗癌鬥士身心康復」課程 Cancer Fighter

學習身心靈的相互關連及實踐整全的健康生活模式，以更有信心面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W249	8月19日-9月23日 (逢週一)	下午2:30-5:00	6	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					

家庭和兩性關係 Relationship

「療癒咖啡」照顧者篇 Healing Coffee for Caregivers

透過手沖咖啡的過程，讓照顧者放下壓力，檢視當下情緒，與家人共同面對病患。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W250	8月3-24日 (逢週六)	上午10:00-中午12:00	4	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	8
對象	照顧者					
備註	首次參加者優先。					

「觸摸、關懷與癌症」™ Touch, Care & Cancer™

根據美國癌症學院課程內容，教授有效及安全的按摩技巧，紓緩患者症狀及其照顧者壓力，並促進彼此關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C183	7月13、20日 (週六)	下午3:00-5:00	2	北角	梁國良先生(註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	癌症患者及照顧者須同時出席。					

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

面對失去與重拾希望 Dealing with Losses & Finding Hope

這個工作坊主要探討如何面對及面臨失去的這段歷程，以及如何建立希望。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W251	9月6、13日 (週五)	上午10:00-下午12:30	2	網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

義乳探索 Talk about Breast Prosthesis

佩戴義乳對乳癌患者來說是適應新生活的其中一部分。講座會講解義乳的選擇，佩戴義乳的作用及方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K258	8月13日(週二)	下午2:30-4:00	1		義乳內衣專業顧問	30
對象	乳癌患者					

營養飲食 Diet

體重管理減低復發風險講座 Weight Management Talk

此講座將介紹如何透過健康飲食管理體重，減低癌症復發的風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F115	7月26日(週五)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

健康飲食減低復發風險講座

Dietetic Talk - Healthy Eating to Lower the Risk of Cancer Recurrence

講解健康的飲食及生活習慣如何減低癌症復發風險，以及介紹一些提高免疫力的食物。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K259	7月17日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

食出開心，快樂食療講座 Happy Diet

原來有些快樂食物可助改善心情，亦有些食物會影響情緒。齊來發掘健康快樂的飲食元素吧！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W256	7月9日(週二)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

喜有「齒」理 Dental and Oral Care for Patients with Head & Neck Cancer

邀請醫師特別分享牙齒及口腔護理貼士，以舒緩治療後的困擾。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W257	9月7日(週六)	上午10:30-下午12:30	1		專科牙科醫生	20
對象	頭頸癌患者及照顧者(包括鼻咽癌、甲狀腺癌、舌癌、喉癌等)					

鼻咽癌朋輩分享會 NPC Peer Support Programme

透過同路人分享洗鼻、頭頸運動及飲食等實用的自我照顧貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K260	8月24日(週六)	下午2:30-4:30	1		黃子峰先生(註冊社工) 鼻咽癌朋輩義工	15
對象	鼻咽癌症康復者					

改善睡眠由生活做起 Insomnia Improvement Workshop

認識睡眠的本質，有哪些因素影響睡眠品質，有助分辨自己的睡眠障礙，從生活改變。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K261	8月30日(週五)	上午10:00-11:30	1		註冊社工	20
對象	癌症患者及照顧者					

眉型設計工作坊 Eyebrow Design Workshop

教授參加者設計眉型及畫眉技巧，幫助她們重建形象及自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W259	7月27日(週六)	上午10:30-下午12:30	1		葉燕玲女士、葉燕華女士、 葉燕燕女士(美容及化妝導師)	10
C184	9月14日(週六)	上午10:00-11:30	1		美容及化妝導師	10
C185	9月14日(週六)	中午12:00-下午1:30	1		美容及化妝導師	10
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先，報名者將先列作後備，經職員確定參加名額； 2. 如皮膚易敏感的參加者，請自帶護膚及化妝用。					

DIY天然染髮工作坊 DIY Hair Dyeing with Natural Ingredients Workshop

讓參加者瞭解及掌握天然染髮技巧，重獲自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W258	7月18日(週四)	下午2:30-4:30	1		黃秋霞女士(義務導師)	16
對象	癌症患者					
備註	請自備盛載染料之有蓋圓型保鮮盒(約湯碗大小)/鮮檸檬汁(一個檸檬分量)/一隻生雞蛋。					

DIY香薰護膚工作坊 DIY Aroma Skin Care Product Workshop

以香薰精油調配簡單、不含防腐劑的日常護理產品，用天然方法自我呵護。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W260	9月5日(週四)	上午10:30-下午12:30	1		張奇麗女士(香薰導師)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者將先列作後備，稍後確定參加名額； 2. 只限首次參加。					

DIY自製天然防曬霜 DIY Sunscreen Workshop

皮膚長時間接觸紫外線，有機會令皮膚鬆弛和老化等問題，更會增加患皮膚癌的風險。歡迎來一起製作無添加防曬霜。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W261	8月8日(週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	張奇麗女士(香薰導師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者將先列作後備，稍後確定參加名額；2. 只限首次參加。					

「讓我啟航」重返職場講座 Career Talk for Survivors

為有意重返職場的癌症康復者講解求職準備，由分析職志傾向，分享市場趨勢和職位分布，以及解答康復者回歸職場的迷思，並會介紹社會資源及推介自我增值課程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W275	9月6日(週五)	上午10:30-下午12:30	1	網上進行	林雲麒先生(註冊社工)	10
對象	癌症患者					

症狀處理 Symptom Management

改善認知功能 Improvement of Cognitive Functioning

癌症及其治療會損害認知功能，包括專注力、記憶力、協調及判斷力等，工作坊會分享不同改善認知功能的方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F116	7月17、24日 (週三)	上午11:30-下午1:00	2	網上進行	註冊職業治療師	30
對象	癌症患者					

乳癌患者術後運動班 Breast Cancer Patients Post-Operative Rehabilitation Exercise

減輕乳癌患者因術後及放射治療後引致的粘連和僵硬，以恢復手臂和肩膀的活動能力及靈活性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K262	評估： 7月3日(週三)	上午9:30-11:30	1	葵涌	註冊物理治療師	15
	課堂： 7月10-24日(逢週三)	上午9:30-11:00	3			
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

香薰舒懷工作坊 Aroma Care Workshop

由國際專業香薰治療師及註冊護士講解香薰治療和按摩，如何舒緩癌症患者之壓力和不適。參加者可親身體驗香薰治療的芳香及其使用方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W262	7月17日(週三)、 8月6日(週二)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	IFPA國際專業香薰治療師 及註冊護士	30
對象	癌症患者及照顧者					
備註	所有參加者皆可現場體驗香薰產品。					

中醫調理之失眠有救 Chinese Medicine Treatment for Cancer Patients

從中醫角度看失眠問題，講解穴位按壓及飲食貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K263	8月28日(週三)	上午10:00-11:30	1		註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者					

中醫與手腳麻痺 Chinese Medicine and Limb Numbness

從中醫角度瞭解如何透過食療、穴位按壓改善治療後出現的手腳麻痺。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C186	9月4日(週三)	上午10:00-11:30	1		陳英暉先生(註冊中醫師)	不限
對象	癌症患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

「擁抱生命」接納與承諾治療小組 Acceptance and Commitment Group

以接納與承諾治療(ACT)為本，透過體驗式學習(隱喻和正念練習)，學習接納不能改變的事情，與思想和情緒共處，以行動實踐有意義的生活，提升生活質素和心理靈活性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F117	8月1-22日 (逢週四)	上午11:30-下午1:00	4		鍾佩琳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加；如活動前5天，仍未收到確認，即當作落選； 2. 第四期或復發的癌症患者優先。					

突破恐懼工作坊及小組 Fear of Cancer Recurrence Workshop and Group

工作坊會簡單講述面對復發恐懼的貼士，而小組會讓參加者更深入學習面對復發恐懼的方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F118	工作坊： 8月13日(週二)	上午10:00-下午12:30	1		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	20
F119	小組： 8月20日-9月17日 (逢週二)		5			12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 小組參加者必須先參加「突破恐懼工作坊」； 3. 名額只提供給能夠參與所有節數的參加者。					

藝術治療小組 - 紙藝 Material Based Art Therapy Group - Papers

透過紙藝，與治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K264	工作坊： 7月8日(週一)	上午10:00-下午12:30	1	葵涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
	小組： 7月15日-8月5日 (逢週一)		4			
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 所有報名者將先列作後備，並需要出席工作坊，經職員評估後再確定是否適合參加。					

身 - 朋友 - 舞蹈及動作治療小組 BODY FRIEND - Dance Movement Therapy Group

參加者透過舞蹈動作提高與自己的聯繫及表達自己的想法及情感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K265	工作坊： 7月8日(週一)	下午2:30-4:30	1	葵涌	陳韻樂女士 (註冊舞蹈動作治療師)	10
	小組： 7月15日-8月19日 (逢週一)		6			
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 所有報名者將先列作後備，並需要出席工作坊，經職員評估後再確定是否適合參加。					

以藝療心 - 個人豎琴療癒 Heal Your HeARTs: Individual Therapeutic Harp

由義務豎琴療癒師，以豎琴音樂營造舒適放鬆的氛圍，以助平衡情緒，以音樂療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K267	7月13日-8月3日 (逢週六)	上午10:00-10:40	4	葵涌	義務豎琴療癒師	4
K268		上午10:40-11:20				4
K269		上午11:20-中午12:00				4
K270		中午12:00-下午12:40				4
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 此活動為接受豎琴療癒，並非學豎琴樂器； 2. 首次參加者優先，只能選報以上其中一個時段作正選； 3. 可選報多於一個時段作後備，如由後備轉正選，職員會於活動開始前五個工作天通知確認； 4. 出席時需穿鬆身衫褲，自備保暖衣物或毛氈。					

以藝療心 - 豎琴療癒 Heal Your HeARTs: Therapeutic Harp

由認可豎琴療癒師，以豎琴音樂營造舒適放鬆的氛圍，以助休息及提昇睡眠質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K266	7月9-30日 (逢週二)	下午3:30-5:00	4		李嘉雯女士(國際豎琴療法課程 - 亞洲區(香港)總監)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 此活動為接受豎琴療癒，並非學豎琴樂器； 3. 出席時需穿鬆身衫褲、自備保暖衣物或毛氈。					

重敘生命故事 Retelling Your Life Story

透過敘事治療，重新發掘人生中重要的經歷，對生命產生另一番體會。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K271	7月31日-8月28日 (逢週三)	上午10:00-中午12:00	5		梁曉盈女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

「跟壓力Say Goodbye」情緒支援小組 Say Goodbye to Stress - Emotional Support Group

通過認知行為治療，幫助參加者學習面對及紓緩壓力技巧，減少負面情緒，同路人互相支持及分享。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K272	8月5-26日 (逢週一)	上午10:00-中午12:00	4		註冊社工	10
對象	癌症患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

認識復原力 - 書藝粉彩 Resilience Building with Pasterior-sho

探討自身擁有的復原力，透過書藝粉彩，為自己在逆境中打打氣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K273	8月5-26日 (逢週一)	上午10:30-下午12:30	4		梁曉盈女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者及照顧者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

擁抱身體變化 Embrace Your Body

癌症導致的身體變化，會影響我們如何看待自己。工作坊主要探索如何擁抱這些變化，與身體建立一個更友善的關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K274	8月14日-9月11日 (逢週三)	下午3:00-5:30	5		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

美麗在望 - 藝術治療小組 Inner Beauty: Art Therapy Group

通過創作自畫像、面譜及人體雕塑創作，探索患癌前後對自我形象的轉變，更理解自己適應的過程及內在力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F134	7月18日-8月28日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	6		鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

藝術治療小組 - 視覺日記 Material Based Art Therapy Group - Visual Journaling

透過視覺日記創作，在創作中習自我關顧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K275	8月19日-9月9日 (逢週一)	上午10:00-下午12:30	4		鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

靜心茶息 - 秋 Pause and Unwind with Tea: Autumn

以季節為主題，運用五感體驗茶藝，讓自己身心放鬆，體會「一期一會」的生活態度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K276	9月24日(週二)	上午11:00-下午12:30	1		梁煥能先生 (茶道養生師)	10
對象	癌症患者					
備註	所有報名者先列作後備，首次參與此系列活動優先。					

甜在心 - 甲狀腺癌患者之曲奇製作 Loving Dessert to Patients with Thyroid Cancer

透過曲奇製作及享用，交流復康的心路歷程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W264	7月20日(週六)	上午10:30-下午12:30	1		陳敏琦女士(烘焙導師) 趙佩詩女士(註冊社工)	12

對象 甲狀腺癌患者及照顧者

備註 與香港創域會合辦活動。



創意藝術開放工作室 Creative Arts Open Studio

運用不同藝術物料及媒介，與同路人一起探索，自由創作，發揮創意，分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C187	7月30日-8月20日 (逢週二)	上午10:30-下午12:30	4	 北角	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 2. 所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

「重踏幸福之路」正向心理小組

Fill Your Life with Blessings - Positive Psychology Group

小組以正向心理學為框架，帶領參加者發掘個人潛能和增強心理質素，以提升抗逆力抵抗負面情緒，應付不同挑戰。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C188	8月1-29日 (逢週四)	上午10:00-11:30	5	 北角 	盧紹熙先生(註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 名額只提供給能夠參與所有節數的參加者。					

音樂治療體驗工作坊 Music Therapy Experiential Workshop

認識音樂治療，從過程中體驗音樂的力量和聆聽內心的聲音。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C189	8月3日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 北角	Ms Kathrine Kwok (註冊音樂治療師)	18
對象	癌症患者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

深心靜 - 藝術治療小組 Inner Peace: Art Therapy Group

透過不同藝術物料，與治療師及同路人一起學習用創作管理焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W263	工作坊： 7月18日(週四)	上午10:30-下午1:00	1	 黃大仙	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
	小組： 7月25日-8月29日 (逢週四)		6			
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先，所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 小組參加者必須先參加工作坊； 3. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

身與心的音樂結連 - 音樂治療小組(階段一)

Musical Connections of the Mind and Body: Music Therapy Group (Phase 1)

在安全的創作平台上，以音樂和自己的聲音讓收於身心的傷痛被聽見和梳理，探索轉化和成長的可能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W265	評估： 8月1日(週一)	下午3:00-5:00	1	黃大仙	周穎賢女士 (美國註冊音樂治療師)	12
	小組： 8月15日-9月19日 (逢週四)		6			
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先，所有報名者將先列作後備，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加； 2. 參加者無須任何音樂創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

療癒咖啡 Healing Coffee

藉由認識及沖泡咖啡的過程，學習專注、察覺內在需要，與情緒共處。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W266	8月2-23日 (逢週五)	上午10:00-中午12:00	4	黃大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	8
對象	癌症患者					

靜觀及自我關懷工作坊 Mindfulness & Self-Compassion Workshop

透過認識「靜觀自我關懷」的理論及方法，學習更有效的方式面對困難，照顧自己身心，增強情緒復原力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W267	8月14日-9月11日 (逢週三)	上午10:00-下午12:30	5	中環	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

祝福滿滿 - 酒精畫初探 Symbol of blessing: Alcohol Ink Workshop

製作酒精墨水畫，享受一個人的特處時間，欣賞一個人的創作，感受特處的美好時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W268	9月23日(週一)	下午3:30-5:30	1	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)	15
對象	癌症患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員確定參加名額。					



身體功能活動及運動 Activities of Daily Living and Exercise

伸展及肌肉訓練工作坊 Stretching Exercise and Muscle Strengthening Workshop

透過學習伸展及肌肉訓練，有助協調身體平衡及緩解身體痛楚，紓緩痛症問題，並強化身體肌肉。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C190	7月26日-8月16日 (逢週五)	上午10:00-11:00	4	 北角	梁子茵女士(資深教練)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 首次參加者優先。					

休閒系列 Leisure

同路人小聚 - 手工體驗工作坊 Synergy Home - Handcraft Workshop

營造不同手作體驗空間，讓同路人享受輕鬆自在的時光。

主題：布藝袋(C191)/中秋掛飾(C192)/中秋掛飾(C193)/飛機模型組裝體驗(W269)/
彩繪禪繞畫DIY(W270)/利是花燈中秋篇(W271)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C191	8月6-27日 (逢週二)	下午3:00-5:00	4	 北角	蔡鳳華女士(義務導師)	8
C192	9月2-16日 (逢週一)	下午2:30-3:30	3	 北角	陳慧敏女士(義務導師)	8
C193	9月2-16日 (逢週一)	下午4:00-5:30	3	 北角	陳慧敏女士(義務導師)	8
W269	7月13日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	 黃大仙	大雄這一家(手工導師)	8
W270	8月28日(週三)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	梁潔文女士(手工導師)	10
W271	9月11日(週三)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	鍾金愛女士(手工導師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者只可選報C192/C193(中秋掛飾)其中一班，W269(飛機模型組裝體驗)或W270(彩繪禪繞畫DIY)或W271(利是花燈中秋篇)其中一班； 2. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 3. 首次參加者優先。					

同路人小聚 - 茗茶樂 Synergy Home - Tea Time With Peers

以茶會友，讓同路人學習慢活，互相分享抗癌路上的經驗，增強自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C194	7月19日-8月2日 (逢週五)	下午2:30-4:30	3	 北角	阮慈娟女士(義務導師)	8
C195	9月6-20日 (逢週五)	下午2:30-4:30	3	 北角	阮慈娟女士(義務導師)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者只可選報其中一班； 2. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 3. 首次參加者優先。					

手繪壓花玻璃相架 Handmade Hand Lettering Photo Frame

導師將會教授如何運用文字及壓花，從而製作出一個獨一無二的相架，並寫上勵志金句。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K278	9月14日(週六)	上午10:00-下午12:30	1	葵涌	義務導師	12
對象	癌症患者					

同路人小聚 - 輕黏土音樂盒工作坊 Synergy Home - Light Weight Clay Workshop

導師教授如何利用用輕黏土製作音樂盒擺設，與同路人一起享受製作過程中的樂趣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K279	8月7日、14日 (週三)	下午2:00-4:30	2	葵涌	陳燕琮女士(Melody)	8
K280	8月21、28日 (週三)	下午2:00-4:30	2	葵涌	陳燕琮女士(Melody)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加； 2. 參加者必須出席全期課堂。					

手工月餅製作工作坊 Moon Cake Making Workshop

透過製作手工月餅，與同路人一起享受輕鬆愉快的時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K281	9月3日(週二)	下午2:00-5:00	1	葵涌	陳燕琮女士(Melody)	8
K282	9月10日(週二)	下午2:00-5:00	1	葵涌	陳燕琮女士(Melody)	8
對象	癌症患者					
備註	首次參加者優先。					

編織十字繡體驗 Handcraft Workshop

活動讓參加者認識基本的編織十字繡和技巧，讓參加者一嘗編織的樂趣，放慢生活的步伐，重拾生活溫度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K277	8月6-20日 (逢週二)	下午2:30-4:30	3	葵涌	義務編織導師	10

對象 癌症患者

備註 1. 只限首次參加；
2. 參加者必須出席全期課堂。



個人成長系列 Personal Growth

記憶力治療小組 Memory Therapy Group

透過增加自我認識、互動練習和行動計劃，學習及實踐改善記憶力的方法，並提升自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W272	7月11日-8月1日 (逢週四)	下午2:30-4:30	4	黃大仙	鍾子瑩女士(註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	首次參加者優先。					

男士復康系列 Men's Services

伸展及肌肉訓練工作坊 Stretching Exercise and Muscle Strengthening Workshop

透過學習伸展及肌肉訓練，有助協調身體平衡及緩解身體痛楚，紓緩痛症問題，並強化身體肌肉。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C196	7月26日-8月16日 (逢週五)	上午11:00-下午12:30	4	北角	梁子茵女士(資深教練)	10
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					
備註	1. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 首次參加者優先。					

家庭和兩性關係 Relationship

相愛到白頭 Marriage For Life

根據40年婚姻研究結果，透過習作及體驗，有效增加婚姻滿足感及減少負面衝突。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W273	7月27日、8月3日 (週六)	上午10:00-下午5:00	4	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者及其伴侶					
備註	1. 首次參加者優先出席； 2. 患者及伴侶須同時出席。					

「舞出活力婚姻」研習班 Couple Dance Workshop

參加者完成活動後能掌握基本舞步，提升夫婦親密感，並增強肌力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W274	8月10日-9月14日 (逢週六)	上午10:00-下午12:30	6	黃大仙	黃金鳳女士(註冊社工) 崔鉅勳伉儷(義工導師)	12
對象	癌症患者及其伴侶					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 患者與伴侶須同時出席。					

Advanced Stage 復發/紓緩期

症狀處理 Symptom Management

與癌共存系列 - 晚期癌症患者的徵狀處理

Living with Cancer - Symptoms Management in Palliative Care

由護士告訴您如何處理晚期癌症的不適，例如痛症、呼吸困難、腸胃不適、失禁、皮膚護理和其他在家照顧的問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K283	9月5日(週四)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	李翠儀女士(註冊護士)	20
對象	晚期癌症患者及照顧者					

與癌共存系列 - 中醫治療與緩痛

Living with Cancer - Chinese Medicine and Pain Management

認識如何透過中醫治療，處理晚期癌症患者的疼痛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W277	7月15日(週一)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	梁鍵敬醫師(香港中文大學中西醫結合醫務中心)	30
對象	晚期癌症患者及照顧者					
備註	晚期的癌症患者及照顧者優先，其他報名者先列作後備。					

情緒及心靈治療 Emotion

「患癌也可活得好」意義治療小組 Meaning-centered Therapy Group

集中營倖存者兼意義治療創始人 Viktor Frankl 發現人類生命的動力在於尋出意義；人只要參透為何而活，即能承受任何煎熬；而無論處境如何，亦皆有自由抉擇的餘地。此小組透過意義治療的概念及人生回顧促進參加者的生活動力，增加面對逆境的力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C197	7月8-29日 (逢週一)	上午10:00-下午12:30	4	北角	梁國良先生(註冊社工)	10
對象	第四期或復發的癌症患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

「擁抱生命」接納與承諾治療小組 Acceptance and Commitment Group

以接納與承諾治療(ACT)為本，透過體驗式學習(隱喻和正念練習)，學習接納不能改變的事情，與思想和情緒共處，以行動實踐有意義的生活，提升生活質素和心理靈活性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F117	8月1-22日 (逢週四)	上午11:30-下午1:00	4	中環	鍾佩琳女士(註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加；如活動前5天，仍未收到確認，即當作落選； 2. 第四期或復發的癌症患者優先。					

「安住當下」手機攝影工作坊 Deepening Presence' Photography Workshop

學習基本手機攝影技巧，透過攝影捕捉當下一刻，欣賞身邊美好的東西。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W276	8月8-29日 (逢週四)	下午2:30-5:00	4	黃大仙	註冊社工 張家柱先生(義務攝影師)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	只限首次參加者。					

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

平安三寶講座 Talk on Advanced Directive, Enduring Power of Attorney and Will

由律師介紹平安紙、持久授權書及預設醫療指示，讓參加者及早瞭解如何安排自己生前死後的實務安排。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W278	8月3日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	曾重瑜律師	30
對象	癌症患者及照顧者					

財產管理法律諮詢 Property Management Legal Consultation

由律師為晚期癌症患者及其家人進行個別法律諮詢服務，解答有關平安紙、財產安排及其他相關法律事項。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W279	8月10日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	曾重瑜律師	6
對象	晚期癌症患者及照顧者					
備註	1. 最多6個家庭參與，每家庭有20分鐘內的個別諮詢時間； 2. 所有報名者將先列作後備。					

與癌共存系列 - 癌症四期或晚期患者飲食講座 Living with Cancer - Diet Tips for Advanced Stage Cancer Patients

營養師探討如何調整營養飲食，以面對晚期癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W280	8月29日(週四)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

面對失去與重拾希望 Dealing with Losses & Finding Hope

這個工作坊主要探討如何面對及面臨失去的這段歷程，以及如何建立希望。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W281	9月6、13日 (週五)	上午10:00-下午12:30	2	網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

談生論死工作坊 - 外出參觀日 Preparing a Good Death Tour

認識最新殯儀服務、精緻骨灰擺設及棺木產品。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W282	9月7日(週六)	下午2:00-4:30	1	長沙灣	「一切從簡」殯儀社企職員	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 晚期癌症患者及照顧者優先，其他報名者先列作後備； 2. 「一切從簡」生死教育共享空間(長沙灣266-268號昌發商業大廈705室)。					

與癌共存系列 - 社區資源篇 Living with Cancer: Knowing Community Resources

由社工告訴您與癌共存的秘訣，認識社區資源，讓您生活更好。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W283	9月21日(週六)	下午2:30-4:30	1	網上進行	註冊社工	20
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

談生論死工作坊 - 外出參觀日 Preparing a Good Death Tour

了解生前規劃、環保殯葬、參觀棺木陳列室及食環署鑽石山骨灰龕與撒灰紀念花園。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K285	8月14日(週三)	下午2:30-5:30	1	鑽石山殯儀館 (鑽石山蒲崗村道181號)	註冊社工	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	晚期癌症患者及照顧者優先，其他報名者先列作後備。					

中醫在紓緩期的應用

Application of Traditional Chinese Medicine in Palliative Stage

由註冊中醫師講解中醫治療如何幫助癌症患者面對紓緩期的症狀，例如疼痛，腸胃不適，胃口欠佳，疲憊，水腫(肢體或/和腹水)，和手腳麻痺等，增加大家對症狀處理的認識。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K286	9月12日(週四)	上午11:00-下午1:00	1	葵涌	李天嵐註冊中醫師	50
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	第四期或復發的癌症患者及照顧者優先，其他報名者先列作後備。					



HKCF Jockey Club Women Cancer Care Project 香港癌症基金會賽馬會婦女癌症關護計劃

We provide programmes for breast cancer and gynaecological cancer patients. These programmes can equip you to know about treatment procedures, role adjustment, self-value, intimacy and relationship with your partner, in which to support you in starting a new life after cancer.

我們因應乳癌或婦科癌患者的需要，協助妳認識治療程序、了解家庭角色的調適、提高自我價值觀及形象，讓妳展開患癌後的新生活。

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

認識治療乳癌的化療藥和荷爾蒙治療



Understanding Chemotherapy and Hormonal therapy for Breast Cancer

由專科醫生講解乳癌治療的藥物。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F120	8月16日(週五)	下午2:00-3:15	1	中環	臨床腫瘤科專科醫生	60
對象	乳癌患者及照顧者					

營養飲食 Diet

「康復的飲食原則和迷思」問與答



Question and Answer Session on Diet Principles and Myths at Recovery Stage

工作坊會先收集參加者對於治療後飲食的疑問，內容會按提問度身剪裁，希望幫助參加者重建個人的健康飲食。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F122	8月21日(週三)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	已完成治療一年或以內乳癌及婦科癌患者					

食好D，瞓好D 講座 Eat Better, Sleep Better



原來有些食物可助放鬆心情，亦有些食物會影響睡眠質素。齊來聽聽怎樣食得健康、睡得安穩吧！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F121	8月16日(週五)	下午2:00-4:00	1	中環	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症患者					

夠「營」素食講座 Dietetic Talk for Vegetarian

食素不只是簡單吃菜而不吃肉，齊來聽聽怎樣食素食得健康又有營吧！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C198	7月19日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	乳癌及婦科癌症康復者					

癌症對生育的影響 Implication for Fertility of Cancer Patients

此講座講解癌症治療和生殖健康知識及如何面對癌症治療後有機會令生育力下降或不育時的情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F151	7月29日(週一)	下午1:45-3:15	1	 中環	香港大學社會工作及社會行政學系副教授	20
對象	18-39歲年輕癌症患者及照顧者					

處理疲勞營養飲食講座 Dietetic Talk on Handling Fatigue

講解營養飲食策略，教您如何不耗費太多體力及精神仍能保持最佳狀態，面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K287	9月4日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 葵涌	周倩蕾女士(註冊營養師)	30
對象	癌症患者					

飲食交流會 Dietetic Sharing

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W284	8月23日(週五)	下午2:00-4:00	1	 黃大仙 	周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	乳癌及婦科癌症患者及照顧者					

新症飲食支援 Dietetic Support for New Patients

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K288	9月12日(週四)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	15
對象	半年內確診及治療中乳癌及婦科癌症患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

照顧者靜觀休息日 Mindful Break for Caregivers

家人患癌後，照顧者的照顧壓力也不容忽視。透過學習靜觀方法覺察身心狀態，從而學習關顧自己。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K289	9月14日(週六)	下午2:00-4:00	1	 葵涌	黃子峰先生(註冊社工)	10
對象	乳癌患者的照顧者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

面對治療減壓工作坊 Patient Relaxation Programme

於治療期間，患者與照顧者透過體驗活動，慢慢讓自己找到紓壓和照顧自己的平衡，達致減壓效果，並在活動中認識同路人，互相支援。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F112 (患者)	9月7日(週六)	上午11:15-下午1:15	1		鍾佩琳女士(註冊社工)	10
F113 (照顧者)					施澤慧女士(註冊社工)	
對象	半年內確診或治療中的乳癌及婦科癌患者及其照顧者					
備註	1. 癌症患者及照顧者需要同時出席； 2. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加；如活動前5天，仍未收到確認，即當作落選。					

紓緩疲勞與麻痺 - 香薰減壓

Relieve Fatigue and Paralysis - Aromatherapy for Stress Relief

認識香薰如何能放鬆身心，紓緩疲勞與麻痺，療癒自己。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F123	7月11日(週四)	下午4:00-5:30	1		義務香薰導師	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

適應小組 - 婦科癌患者 Adjustment Group for Gynaecological Cancer Patients

學習如何適應因治療帶來的身體及情緒變化，並通過與同路人互相分享及支持，積極抗癌。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F124	7月24、31日 (週三)	上午10:15-下午12:15	2		施澤慧女士(註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中婦科癌患者					
備註	1. 報名者將先列作後備； 2. 報名者需先經評估，以確定是否適合參加。					

適應小組 - 乳癌患者 Adjustment Group for Breast Cancer Patients

學習如何適應因治療帶來的身體及情緒變化，並通過與同路人互相分享及支持，積極抗癌。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F125	8月15、22日 (週四)	上午10:15-下午12:15	2		施澤慧女士(註冊社工)	10
W285	9月9、16日 (週一)	下午2:30-4:30	2		鍾子瑩女士(註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中乳癌患者					
備註	1. 報名者將先列作後備； 2. 報名者需先經評估，以確定是否適合參加。					

症狀處理 Symptom Management

乳癌患者術後運動班 Breast Cancer Patients Post-Operative Rehabilitation Exercise



減輕乳癌患者因術後及放射治療後引致的粘連和僵硬，以恢復手臂和肩膀的活動能力及靈活性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K262	評估： 7月3日(週三)	上午9:30-11:30	1	葵涌	註冊物理治療師	15
	小組： 7月10-24日(逢週三)	上午9:30-11:00	3			
C199	評估： 9月2日(週一)	下午2:00-5:00	1	北角	註冊物理治療師	10
	小組： 9月4-25日(逢週三) (9月18日除外)	下午2:00-3:30	3			
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

婦科癌患者術後運動班 Gynaecological Cancer Patients Post-Operative Rehabilitation Exercise



減輕婦科癌患者因術後及放射治療後引致粘連和僵硬的情況，以及預防或改善盆骨底肌肉鬆弛狀況。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F126	評估： 9月2日(週一)	上午10:00-下午1:00	1	中環	註冊物理治療師	15
	小組： 9月4-25日(逢週三) (9月18日除外)	上午11:30-下午1:00	3			
對象	一年內完成手術或放射治療的婦科癌患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 首次參加者優先； 2. 參加者必須已完成所有治療； 3. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。 					

化療副作用知多D - 乳癌 Coping with Treatment Side Effect - Chemotherapy (Breast)



講解乳科化療導致的副作用及其舒緩方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F127	8月6日(週二)	上午10:30-中午12:00	1	中環	潘映澄女士(註冊護士)	20
對象	乳癌患者及照顧者					

預防上肢淋巴水腫之護理講座 Lymphoedema Care - Introductory Talk



活動會為患者講解因接受乳房切除手術或有機會同時需要切除淋巴腺，以致日後出現上肢淋巴水腫的預防方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F128	7月31日(週三)	上午11:30-下午1:00	1	中環	湯淑嫻女士(註冊護士)	15
F150	8月29日(週四)	上午11:30-下午1:00	1	中環	潘映澄女士(註冊護士)	15
對象	乳癌患者					
備註	首次參加或曾接受乳科手術的乳癌患者優先。					

淋巴水腫護理產品概覽 Showcase of Lymphoedema Care Products

邀請淋巴水腫護理產品的公司展示及介紹相關護理產品。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F129	9月25日(週三)	上午11:30-下午1:00	1		淋巴水腫護理產品公司	30
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者					

放射治療副作用知多D - 乳癌

Coping with Treatment Side Effect - Radiotherapy (Breast)

講解乳癌放射治療導致的副作用及其舒緩處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F130	7月4日(週四)	上午11:30-下午1:00	1		湯淑嫻女士(註冊護士)	10
對象	乳癌患者					

治療引起的更年期護理貼士 Caring Tips on Treatment - Induced Menopause

由護士講解治療所引起的更年期症狀及處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F131	7月24日(週三)	上午10:30-中午12:00	1		潘映澄女士(註冊護士)	30
對象	乳癌及婦科癌患者					

乳我跳出彩虹 Rainbow Dancing

預防淋巴水腫舞蹈會以輕鬆的方式讓參加者認識淋巴水腫的預防及護理方法，加強復康效果，改善生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F132	8月7-21日 (逢週三)	下午3:00-5:00	3	上環文娛中心 舞蹈練習室 (七樓)	專業舞蹈導師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 上堂前建議先作淋巴水腫評估，詳情可聯絡各中心護士； 3. 所有報名者將先列作後備。					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

從中醫角度看荷爾蒙治療引致的更年期症狀

The Menopausal Symptoms Caused by Hormone Treatment from the Perspective of Traditional Chinese Medicine

更年期初期症狀，最常見的包括夜汗、熱潮紅，甚至失眠、煩躁，從中醫角度看荷爾蒙治療引致的各種症狀及紓緩方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F133	7月10日(週三)	上午11:00-下午12:30	1		註冊中醫師	60
對象	乳癌及婦科癌患者					

中醫食療減低癌症復發 Reducing Relapse Risks via Chinese Medicine

從中醫角度瞭解如何透過食療、中醫藥，減低癌症復發的風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C200	8月21日(週三)	上午10:00-11:30	1		李天嵐女士 (註冊中醫師)	50
對象	乳癌及婦科癌患者					

乳癌及婦科癌之中醫調理 Traditional Chinese Medicine Management for Breast and Gynecological Cancers

講解癌症患者於治療後的保健養生之道，有助患者提昇免疫力，增強抗癌信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W286	8月24日(週六)	下午2:30-4:30	1		註冊中醫師	60
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	此活動與伊利沙伯醫院癌症病人資源中心及向日葵互協會合辦。					

情緒及心靈治療 Emotion

靜觀及自我關懷工作坊 Mindfulness & Self-Compassion Workshop

透過認識「靜觀自我關懷」的理論及方法，學習更有效的方式面對困難，照顧自己身心，增強情緒復原力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W267	8月14日-9月11日 (逢週三)	上午10:00-下午12:30	5		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

突破恐懼工作坊及小組 Fear of Cancer Recurrence Workshop and Group

工作坊會簡單講述面對復發恐懼的貼士，而小組會讓參加者更深入學習面對復發恐懼的方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F118	工作坊： 8月13日(週二)	上午10:00-下午12:30	1	 	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	20
F119	小組： 8月20日-9月17日 (逢週二)		5			12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加；2. 小組參加者必須先參加「突破恐懼工作坊」；3. 名額只提供給能夠參與所有節數的參加者。					

美麗在望 - 藝術治療小組 Inner Beauty: Art Therapy Group

通過創作自畫像、面譜及人體雕塑創作，探索患癌前後對自我形象的轉變，更理解自己適應的過程及內在力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F134	7月18日-8月28日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	6		鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先；2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動；3. 所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

癌症靜觀認知治療課程 Mindfulness-based Cognitive Therapy for Cancer

透過靜觀認知治療，學習更有效的方式面對癌症相關的身心反應，包括對身體不適的過分警覺、對復發的恐懼，長遠達致身心健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K290	初階： 7月24日(週三) 及 7月31日-8月14日 (逢週三)	中午12:00-下午2:30	4		黃子峰先生(註冊社工)	12
		下午2:00-4:30				
	進階： 8月21日-9月11日 (逢週三)	下午2:00-4:30	4			12
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。完成四節初階課程後會自動進入進階課程。					

身體功能活動及運動 Activities of Daily Living and Exercise

隨時復康運動 - 平衡與協調 Anytime Rehabilitation Exercise - Balance & Coordination

在任何場所，也能做簡單、非劇烈的運動，以改善血液循環、降低水腫及精神狀況。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W288	7月8-22日 (逢週一)	上午9:30-11:00	3		註冊物理治療師	15
F135	9月13-27日 (逢週五)	上午11:30-下午1:00	3		註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先；2. 參加者必須已完成所有治療；3. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

隨時復康運動 - 肌肉訓練 Anytime Rehabilitation Exercise - Muscle Training

此活動能強化各部份肌肉，緩解身體痛楚，提升身體機能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K292	7月10-24日 (逢週三)	下午3:00-4:30	3		註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先；2. 參加者必須已完成所有治療；3. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

隨時復康運動 - 伸展訓練班 Anytime Rehabilitation Exercise - Stretching Exercise

每天進行伸展運動，可以幫助恢復手術後關節的活動範圍，改善姿勢及防止日常的受傷。伸展運動也能輕鬆簡單在家隨時進行。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K293	8月16-30日 (逢週五)	中午12:00-下午1:30	3		註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先；2. 參加者必須已完成所有治療；3. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

復康運動 - 盆底肌訓練班

Rehabilitation Exercise - Pelvic Floor Muscle Training Class

此活動能強化盆骨底肌肉，改善因婦科癌手術、荷爾蒙變化引致的小便滲漏及失禁等問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C201	7月17-31日 (逢週三)	上午10:30-中午12:00	3		註冊物理治療師	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

隨時復康運動 - 帶氧運動 Anytime Rehabilitation Exercise - Cardio Exercise

經常進行帶氧運動除可改善心肺功能，還可增強免疫力；可隨時輕鬆簡單地在家中進行，保持活力，心情開朗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W289	9月2-16日 (逢週一)	上午9:30-11:00	3		註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 首次參加者優先； 2. 參加者必須已完成所有治療； 3. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。 					

休閒系列 Leisure

同路人小聚 - 中秋手工體驗工作坊

Synergy Home - Mid-Autumn Festival Handcraft Workshop

營造不同手作體驗空間，讓同路人享受輕鬆自在的時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F136	8月20日-9月3日 (逢週二)	上午11:30-下午1:00	3		義務導師	12
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 首次參加者優先； 2. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。 					

家庭和兩性關係 Relationship

「保鮮關係」夫婦活動 Refresh your Romance in Marital Relationship

癌症帶來不少生活衝擊，夫婦為抗癌而東奔西跑，且為生活調節而起衝突。透過加強雙方的明白和理解，及增加雙方的互動，學習婚姻關係保鮮的法則。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K294	9月7、14日 (週六)	下午2:30-4:30	2		駱倩儀女士(註冊社工)	10
對象	乳癌及婦科癌患者及其伴侶，二人須同時出席。					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 為確保活動連貫，能出席全部節數者優先； 2. 所有報名者先列作後備。 					

「一齊做」婚姻滋養工作坊

Marriage Enrichment Workshop for Women's Cancer Patients

癌症帶來生活變化，夫婦免不了為調節而起摩擦。透過共同的體驗活動，增加雙方的互動，學習滋養婚姻小貼士。第一節體驗主題：一起來做植物拓染，第二節體驗主題：一起來做豆腐(待定)。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F137	8月31日及9月14日 (週六)	第一節： 上午10:30-下午12:30 第二節： 下午3:00-5:00	2	北角 及戶外	施澤慧女士(註冊社工)	12
對象	婦女癌患者及丈夫					
備註	1. 為確保活動連貫，參加者必須完成第一節方可出席第二節。第二節活動將於「第2人生創生舍」(待定)進行； 2. 能出席全部節數者優先； 3. 報名者將先列作後備，如活動前5天，仍未收到確認，即當作落選。					

Women's Cancer Support Service - Managing Lymphoedema 婦女癌症支援服務 - 淋巴水腫護理

Lymphoedema is most commonly caused by the removal of or damage to your lymph nodes as a part of cancer treatment. This condition can bring changes to your body such as severe swelling in one or more limbs. While there is no cure for lymphoedema, it can be managed with diligent care of your affected limb. We therefore actively take actions to further develop our lymphoedema care service so as to help patient cope with the side effects of cancer treatment. The service are launched as follows:

治療婦女癌症或需進行電療及切除淋巴結，有機會令淋巴系統受損或阻塞，導致淋巴液積聚而出現淋巴水腫，引致部分肢體出現嚴重腫脹。淋巴水腫暫時未有治癒的方法，但可以透過日常護理來紓緩及控制情況。為此，我們積極地進一步發展淋巴水腫護理服務，以幫助婦女癌症患者紓緩癌症治療帶來的副作用，服務包括：

1 Assessment for Lymphoedema 淋巴水腫評估服務

Assessment for lymphoedema has been launching at Women Service Centre at Central since 2019. The service has been extended to the Support Centres at Wong Tai Sin and Kwai Chung. Please feel free to contact us by 3667 3030 (Central), 3656 0700 (Wong Tai Sin) or 3667 3232 (Kwai Chung) for more information and booking appointment for service.

淋巴水腫評估服務在2019年於中環的婦女癌症服務中心開始，現時服務已伸延至黃大仙及葵涌癌症服務中心。歡迎致電3667 3030(中環)、3656 0700(黃大仙)或3667 3232(葵涌)查詢詳情和預約服務。

2 Health Programmes and Video Series on Managing Lymphoedema 淋巴水腫護理活動及影片

We have specially organized programmes and produced a video series on lymphoedema management. For details, please refer to the programmes on the "Women's Cancer" pages and the "Online Educational Videos and Audio" pages.

本會特設有關淋巴水腫護理的活動及影片，詳情請參閱「婦女癌症」活動專頁及「教育影片及音檔」專頁。

Support Centre 服務中心	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五
Kwai Chung 葵涌	✓		
Wong Tai Sin 黃大仙		✓	
Central 中環			✓



Men's Cancer 男性癌症



We provide programmes for men's cancer patients. Apart from talks on symptoms management, exercise classes and peer support group, we also provide you couple workshop for coping intimacy and relationship during the cancer journey.

我們因應男性癌症患者的需要，特別舉辦一系列活動，協助你認識有關男性癌症的治療知識、症狀管理、運動配方、中西醫交流、朋輩分享及如何與另一半建立親密關係。

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

與醫生對談 - 男士癌症 Dialogue with Doctor - Men's Cancer

專科醫生為男性癌病(例如前列腺癌、睪丸癌或陰莖癌)的患者提供諮詢服務，參加者可以互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K295	9月14日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	葵涌	陳子揚醫生 (泌尿外科專科醫生)	20
對象	男性癌病患者及照顧者					

了解男士癌症的荷爾蒙治療 Understanding Hormonal Therapy for Men's Cancers

專業藥劑師為男士癌症患者講解荷爾蒙治療的資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W290	8月9日(週五)	下午3:00-4:30	1	黃大仙	註冊藥劑師	30
對象	男性癌症患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

中醫對前列腺癌在飲食及日常湯水的提示 Chinese Medicine Diet Tips for Prostate Cancer

中醫講解前列腺癌患者的飲食策略。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W291	8月21日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	謝栢妍女士(註冊中醫師) 梁偉強先生(註冊社工) 李沛泉先生(註冊社工)	20
對象	前列腺癌患者及照顧者					
備註	活動與創域會合辦。					

前線加油站：第四期前列腺癌患者分享會

Peer sharing program for Stage 4 Prostate Cancer Patients

由註冊護士及社工講解，與同路人分享與癌共存的秘訣，並介紹相關的社區資料。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W292	7月9、16日 (週二)	上午10:00-中午12:00	2		梁偉強先生(註冊社工) 註冊護士	8
對象	第四期的前列腺癌患者及照顧者					
備註	活動與伊利沙伯醫院病人資源中心及基督教聯合醫院癌症病人資源中心合辦。					

「兄弟幫」男士互勉小組 Men's Zone - Men's Mutual Support Group

由男士義工輔助，透過各類型動態或靜態的活動，與同路人輕鬆分享抗癌路上的逆境自強經驗，增強面對癌症挑戰的信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K297	7月9日-9月24日 (逢週二)	下午2:00-4:00	待定		黃子峰先生(註冊社工)	20
對象	男性癌症患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 活動適合任何階段的男士患者參加 參加者可因應個別情況參與部份或所有節數。 報名者將先列作後備，職員將就具體活動安排再作通知。 					

人生下半場 What Next After Treatment?

治療後，無論是繼續工作或退下來並非容易的抉擇。如何適應身心的改變，讓自己和家人活得比以往好，是每個男士必須正視的議題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C202	9月27日(週五)	下午3:00-4:30	1	 	盧紹熙先生(註冊社工) 華樂會義工	20
對象	男性癌症患者					

適應小組 - 前列腺癌患者 Adjustment Group for Prostate Cancer Patients

活動提供剛確診患者及其照顧者與過來人交流分享，學習如何面對及處理治療後的各種適應問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C203	8月22、29日 (週四)	下午2:30-4:30	2	 	盧紹熙先生(註冊社工) 華樂會義工	30
對象	男性癌症患者					

營養飲食 Diet

飲食交流會 - 前列腺癌患者 Dietetic Sharing on Prostate Cancer

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K296	8月14日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		周倩蕾女士(註冊營養師)	20
對象	前列腺癌患者及照顧者					

症狀處理 Symptom Management

男士癌症治療後的泌尿問題、運動與復康

Managing Urinary Problems, Exercise and Rehabilitation after Men's Cancer Treatment

由物理治療師講解男士癌症治療後泌尿的問題，教導復康運動和心得，如何舒緩男士癌症患者之不適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W293	7月26日、8月2日 (週五)	下午3:00-4:30	2	黃大仙	註冊物理治療師	30
對象	男士癌症患者及照顧者					

身體功能活動及運動 Activities of Daily Living and Exercise

伸展及肌肉訓練工作坊

Stretching Exercise and Muscle Strengthening Workshop

透過學習伸展及肌肉訓練，有助協調身體平衡及緩解身體痛楚，紓緩痛症問題，並強化身體肌肉。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C196	7月26日-8月16日 (逢週五)	上午11:00-下午12:30	4	北角	梁子茵女士(資深教練)	10
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					
備註	1. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 首次參加者優先。					

家庭和兩性關係 Relationship and Personal Growth

沿途有你 Along Our Way, Every Moment Weighs

透過學習茗茶及茶藝活動，讓男性癌症患者及伴侶學習珍惜、關懷對方、互相表達欣賞及感激，加強彼此的感情連結。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K299	7月20、27日 (週六)	下午2:30-4:30	2	葵涌	梁煥能先生(茶道養生師) 黃子峰先生(註冊社工)	12
對象	男性癌症患者及伴侶					
備註	癌症患者及伴侶，二人須同時出席。					

休閒系列 Leisure

中式糕餅製作工作坊 Chinese Cake Making Workshop

透過製作不同造型的特色中式糕餅，與同路人一起享受輕鬆愉快的時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K300	7月24日(週四)	下午2:30-5:00	1	葵涌	陳燕琮女士(Melody)	8
K301	7月31日(週四)	下午2:30-5:00	1	葵涌	陳燕琮女士(Melody)	8
對象	男性癌症患者					
備註	1. 參加者只可選報其中一班； 2. 首次參加者優先。					

男士好聲音：聽歌看人生 My Song My Strength

回顧經典流行金曲，分享人生故事，與同路人建立互助平台，發掘自身的潛能，增強自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W294	8月23、30日 (週五)	下午2:30-4:00	2	 黃大仙	梁偉強先生(註冊社工)	10
對象	男士癌症患者及照顧者					

重新得力我話事

Cognitive-Behavioral Stress Management for Prostate Cancer Recovery

研究發現此課程提供的鬆弛技巧及思考方法能有效處理前列腺癌治療後出現身心兩方面的問題，改善生活質素，提升正能量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C204	9月3-24日 (逢週二)	上午10:00-中午12:00	4	 北角	梁國良先生(註冊社工)	10
對象	已完成手術或電療前列腺癌患者(正接受荷爾蒙治療優先)					
備註	報名者將先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

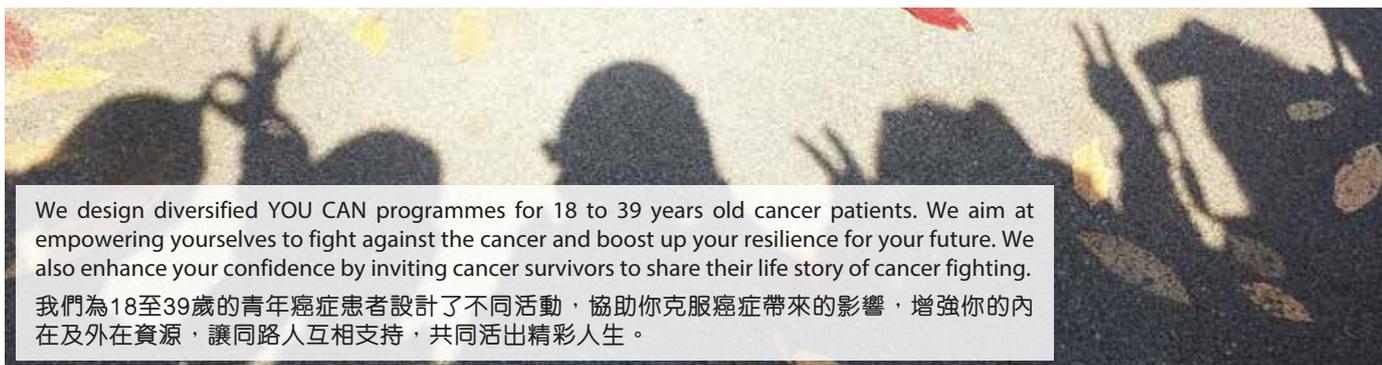
魔術學堂 Magic Course

透過一同體驗和學習魔術，提升參加者的生活趣味和自信心，並結識同路人。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K298	8月6-27日 (逢週二)	上午10:30-下午12:30	4	 葵涌	專業魔術導師 梁健國先生(註冊社工)	15
對象	男性癌症患者，年輕患者優先					
備註	報名者將先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					



Young Adult's Cancer 青年癌症



We design diversified YOU CAN programmes for 18 to 39 years old cancer patients. We aim at empowering yourselves to fight against the cancer and boost up your resilience for your future. We also enhance your confidence by inviting cancer survivors to share their life story of cancer fighting. 我們為18至39歲的青年癌症患者設計了不同活動，協助你克服癌症帶來的影響，增強你的內在及外在資源，讓同路人互相支持，共同活出精彩人生。

外出飲食小貼士講座 Eat Out Tips for Cancer Survivors

健康飲食是預防復發的重要部份，此講座將為康復者講解外出飲食的陷阱。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W295	7月31日(週三)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士(註冊營養師)	不限
對象	18-39歲年輕癌症康復者					

YOU CAN - 光彩自信外而內 YOU CAN - Beautiful Inside Out

探討如何從外形和心態，從外到內，讓自己重拾光彩，重新認識自我。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K302	7月13-27日 (逢週六)	下午2:30-4:00	3	葵涌	梁曉盈女士(註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 理想生活規劃小組 YOU CAN - Life Planning after Recovery

小組透過遊戲加深對自己的認識，學習如何善用資源，有策略地規劃康復後的人生。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K303	8月10、17日 (週六)	下午2:30-4:30	2	葵涌	梁健國先生(註冊社工)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 手繪壓花玻璃相架 YOU CAN - Handmade Hand Lettering Photo Frame

導師將會教授如何運用文字及壓花，從而製作出一個獨一無二的相架，並寫上勵志金句。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K304	9月14日(週六)	下午2:30-5:00	1	葵涌	義務導師	12

對象 18-39歲年輕癌症患者



YOU CAN - 西式糕餅製作班 YOU CAN - Cake Making Workshop

以一同製作西式糕餅，讓年輕患者放下壓力和焦慮，並可將心意送贈給所愛的人。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K305	8月3日(週六)	下午2:30-5:00	1	 葵涌	黃兆雄先生	8
K306	9月7日(週六)	下午2:30-5:00	1	 葵涌	黃兆雄先生	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	1. 參加者只可選報其中一班； 2. 首次參加者優先。					

YOU CAN - 魔術學堂 YOU CAN - Magic Course

藉著體驗和學習魔術，為自己和其他人帶來歡樂，以舒緩參加者的壓力和焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K307	9月21日(週六)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	梁健國先生(註冊社工)	12
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 中秋小聚 - 燈籠手作坊

YOU CAN - Mid-Autumn Gathering - Lantern Making Workshop

以慶祝中秋節為主題製作燈籠，結識同路人，享受簡單茶點及輕鬆自在的時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W296	9月14日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 黃大仙	梁偉強先生(註冊社工)	10
對象	18-39歲年輕癌症康復者					

YOU CAN - 財務管理講座 YOU CAN - Create My Own Money Map

教授年輕患者理財概念，從而規劃現有資本和管理財富，為將來生活作好準備。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K341	8月31日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	 網上進行	陳茂偉博士(資深會計師)	不限
對象	18-39歲年輕癌症患者及照顧者					

癌症對生育的影響 Implication for Fertility of Cancer Patients

此講座講解癌症治療和生殖健康知識及如何面對癌症治療後有機會令生育力下降或不育時的情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F151	7月29日(週一)	下午1:45-3:15	1	 中環	香港大學社會工作及社會行政學系研究經理暨資深社工	20
對象	18-39歲年輕癌症患者及照顧者					



彩虹會 - 兒童遊戲小組 Rainbow Club - Play Group

小組透過不同遊戲引導兒童認識及表達由父母患癌而帶來的情緒及建立朋輩網絡。
主題：最強觀察力(W300)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C205	7月16日(週二)	上午9:30-10:45	1	網上進行	陳影美女士(註冊社工)	6
C206	7月17日(週三)	上午9:30-10:45	1	網上進行	陳影美女士(註冊社工)	6
W300	8月23日(週五)	下午5:30-6:45	1	網上進行	謝蘊妍女士(註冊社工)	6
對象	彩虹會兒童					

彩虹會 - 親子體驗工作坊：親子Go飛系列 - 飛機模型組裝體驗 Rainbow Club - Parent-Child Workshop - Family Let's go - Airplane Model Making

透過親子體驗活動，享受輕鬆美好親子時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W306	7月13日(週六)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	大雄這一家(手工導師)	5個家庭
對象	彩虹會家庭					
備註	報名家庭先列作後備，稍後個別通知確認；如活動前5天，仍未收到確認，當作落選。					

彩虹會 - 親子續FUN樂 Rainbow Club - Parent-Child FUN

透過親子體驗活動，提升親子互動，一同享受親子時光。

主題：甜蜜夏日雪糕廠參觀(W301)，親子Go飛系列 - 民航處航空教育徑參觀(W302)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W301	7-9月待定	待定	1	葵興	謝蘊妍女士(註冊社工) 黃嘉寶女士	20
W302	8月5日(週一)	下午1:00-4:00	1	赤鱗角	謝蘊妍女士(註冊社工) 黃嘉寶女士	30
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 報名家庭先列作後備，稍後個別通知確認； 如活動前5天，仍未收到確認，當作落選； 參加「親子體驗工作坊 - 親子Go飛系列」(親子)飛機模型組裝體驗工作坊(W306)可優先參加「彩虹會 - 親子續FUN樂：親子Go飛系列」民航處航空教育徑參觀(W302)。 					

彩虹會 - 親子玩樂工作坊 - 陶瓷圓碟

Rainbow Club - Parent-Child Fun Time Workshop - Ceramic Plate

親子共同製作陶瓷圓碟，以釉下彩繪，並自由設計造型。完成的作品可作食器，成為一家人餐桌上的快樂日常。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F138	7月6日(週六)	下午3:30-5:30	1	 北角	美之物陶藝工作室 專業導師	14
F140	8月17日(週六)	下午3:30-5:30	1	 北角	美之物陶藝工作室 專業導師	14
對象	彩虹會家庭					
備註	1. 報名家庭先列作後備，稍後個別通知確認；如活動前5天，仍未收到確認，當作落選； 2. 作品經高溫燒製後可作日常器物及食器用途，使用釉藥皆有食物安全認證； 3. 陶瓷燒製需時，會由負責工作室代燒，課堂後5-6星期可取成品。參加者收到通知後可到北角中心自行取件。					

彩虹會 - 親子玩樂工作坊 - 鑲嵌玻璃

Rainbow Club - Parent-child Fun Time Workshop - Stained Glass

經過銅箔包壓和焊錫，由親子共同製作獨一無二的吊飾，為家居增添柔和可愛的氛圍。
主題：櫻花(F139)，星星(F141)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F139	8月10日(週六)	上午10:15-下午12:45	1	 北角	BoLei工作室專業導師	12
F141	8月24日(週六)	下午3:15-5:45	1	 北角	BoLei工作室專業導師	12
對象	彩虹會家庭					
備註	1. 報名家庭先列作後備，稍後個別通知確認；如活動前5天，仍未收到確認，當作落選； 2. 製作過程包括焊接，每位參與小朋友必須由一位家長陪同參與。					

彩虹會 - 兒童及青少年藝術治療小組 - 玩偶劇場

Rainbow Club - Art Therapy Group for Children and Teenagers - Puppetry Theatre

透過玩偶創作及小劇場互動，幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮及壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K308	7月6-27日 (逢週六)	上午10:30-中午12:00	4	 葵涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
W303	7月24日-8月14日 (逢週三)	上午11:00-下午12:30	4	 黃大仙	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會5-8歲兒童					
W304	7月12, 19日 (週五)	下午3:00-5:00	2	 黃大仙	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
C207	7月30日-8月20日 (逢週二)	下午3:00-4:00	4	 北角	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會9-17歲兒童及青少年					
備註	小組會按參加者年齡而分組，以配合不同成長階段的需要。					

彩虹會 - 親子藝術治療工作坊 Rainbow Club - Parent-Child Art Therapy Workshop

透過藝術治療提升孩子與父母之間的溝通、互動和親密感。

主題：絲網印刷(K342)，花花世界(C208)，故事書創作(C209)，立體手模創作(K309)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K342	7月6日(週六)	下午2:30-4:30	1	葵涌	註冊藝術心理治療師	6個家庭
C208	8月3日(週六)	下午2:30-4:30	1	北角	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	6個家庭
C209	8月17日(週六)	下午2:30-4:30	1	北角	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	6個家庭
K309	9月14日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	葵涌	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	6個家庭
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	每個家庭最多4位，參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。					

彩虹會 - 家長茶聚 Rainbow Club Tea Gathering

與彩虹會家長定期聚會，分享與孩子談論癌症的要點、親職教養及情緒管理並建立家長支援平台。

主題：桌遊體驗(F142)，媽媽天然護膚ME TIME(W309)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F142	7月18日(週四)	上午11:30-下午1:00	1	中環	鍾佩琳女士(註冊社工)	15
W309	9月20日(週五)	上午9:30-11:00	1	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)	10
對象	彩虹會家長					

彩虹會 - 暑假英語Summer Camp Rainbow Club - English Summer Camp

英

由醫科生帶領參觀大學校園(醫學系)，學習醫學小知識、與同伴一起進行遊戲。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W299	7月20(週二)、 21日(週日)	上午10:00-下午2:00	2	黃大仙 中文大學	謝蘊妍女士(註冊社工)	16名兒童
對象	彩虹會兒童					
備註	1. 報名家庭先列作後備，稍後個別通知確認；如活動前5天，仍未收到確認，當作落選。 2. 活動將按兒童年齡分組及調節活動內容。					

彩虹會 - 親子關係增潤工作坊 Rainbow Club - Parent-Child Workshop

透過共同參與活動，與家人享受歡樂時間，增強親子的溝通，向彼此表達愛與關懷。

主題：新興運動齊齊玩(F143)，親親瑜伽(W310)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F143	8月20、27日 (週二)	上午10:00-中午12:00	2	上環 文娛中心	鍾佩琳女士(註冊社工)	20
W310	9月8、15日 (週日)	下午3:30-5:30	2	黃大仙	Mandy Cheung (兒童瑜伽導師)	10
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	報名家庭先列作後備，稍後個別通知確認；如活動前5天，仍未收到確認，當作落選。					

彩虹會 - 親子關係增潤工作坊：親子電影院 Rainbow Club - Parent-Child Workshop: Inside Out 2

情緒無分好壞，最緊要有好方法面對！！邀請小朋友一起製作魔法水晶球，並與家人一起欣賞電影，學習積極面對情緒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W287	魔法水晶球製作 8月16日(週五)	下午4:30-8:45	2		謝蘊妍女士(註冊社工)	25個家庭
	親子電影欣賞： 玩轉腦朋友2 8月18日(週日)	上午10:30		尖沙咀		
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	家長可選其中一節時間與子女一起完成水晶球魔法(下午4:30-5:45 / 6:00-7:15 / 7:30-8:45)					

彩虹會 - 兒童及青少年音樂治療小組 Rainbow Club - Music Therapy Group for Children and Teenagers

透過音樂治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮及壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W307	7月24日-8月14日 (逢週三)	上午11:15-下午12:15	4	 	Ms Kathrine Kwok (註冊音樂治療師)	10
W308	7月24日-8月14日 (逢週三)	下午12:30-1:30	4	 	Ms Kathrine Kwok (註冊音樂治療師)	10
對象	彩虹會5-17歲兒童					
備註	小組會按參加者年齡而分組，以配合不同成長階段的需要。					

彩虹會 - 親子體驗工作坊 - 酒精墨水畫 Rainbow Club - Parent-Child Workshop - Alcohol Ink Art Workshop

透過親子藝術體驗活動，提升家庭互動，享受繪畫創作，發揮親子創意。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W311	8月待定	下午2:30-4:30	1		Joyce Mak(手工導師)	6個家庭
對象	彩虹會家庭					
備註	報名家庭先列作後備，稍後個別通知確認；如活動前5天，仍未收到確認，當作落選。					

彩虹會 - 親子SLIME工作坊 Rainbow Club - Happy Summer Slime!

鬼口水+輕黏土會是怎樣的？我們邀請你一起經歷一次嗅覺、觸覺的創意旅程！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W312	7月19日(週五)	上午11:00-下午12:30	1	尖沙咀	謝蘊妍女士(註冊社工)	10對親子
對象	彩虹會家庭					
備註	報名家庭先列作後備，稍後個別通知確認；如活動前5天，仍未收到確認，當作落選。					

Caregivers 照顧者



We understand the importance of supporting the compassionate and loving group of caregivers, therefore specifically designed supportive programmes for caregivers to help them cope with the stress and difficulties they may be currently experiencing.

癌症基金會明白到照顧者的重要性，所以特別為照顧者設計了一系列的支援活動和課程，以幫助他們應對目前可能遇到的壓力和困難。

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

面對治療減壓工作坊 Patient Relaxation Programme

於治療期間，患者與照顧者透過體驗活動，慢慢讓自己找到紓壓和照顧自己的平衡，達致減壓效果，並在活動中認識同路人，互相支援。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F112 (患者)	9月7日(週六)	上午11:15-下午1:15	1		鍾佩琳女士(註冊社工)	10
F113 (照顧者)					施澤慧女士(註冊社工)	
對象	半年內確診或治療中的乳癌/婦科癌患者及其照顧者					
備註	1. 癌症患者及照顧者需要同時出席； 2. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加；如活動前5天，仍未收到確認，即當作落選。					

照顧者靜觀休息日 Mindful Break for Caregivers

家人患癌後，照顧者的照顧壓力也不容忽視。透過學習靜觀方法覺察身心狀態，從而學習關顧自己。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K289	9月14日(週六)	下午2:00-4:00	1		黃子峰先生(註冊社工)	10
對象	乳癌患者的照顧者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

照顧者大休息日 Time for Break - Caregivers

家人患癌後，照顧者的照顧壓力也不容忽視，透過了解壓力來源，從而學習關顧自己。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C210	7月13、27日 (週六)	上午10:00-中午12:00	2		陳影美女士(註冊社工)	10
對象	照顧者					

「保鮮關係」夫婦活動 Refresh your Romance in Marital Relationship

癌症帶來不少生活衝擊，夫婦為抗癌而東奔西跑，且為生活調節而起衝突。透過加強雙方的明白和理解，及增加雙方的互動，學習婚姻關係保鮮的法則。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K294	9月7、14日 (週六)	下午2:30-4:30	2	 網上進行	駱倩儀女士(註冊社工)	10
對象	乳癌及婦科癌患者及其伴侶，二人須同時出席。					
備註	1. 為確保活動連貫，能出席全部節數者優先； 2. 所有報名者先列作後備。					

沿途有你 Along Our Way, Every Moment Weighs

透過學習茗茶及茶藝活動，讓男性癌症患者及伴侶學習珍惜、關懷對方、互相表達欣賞及感激，加強彼此的感情連結。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K299	7月20、27日 (週六)	下午2:30-4:30	2	 葵涌	梁煥能先生(茶道養生師) 黃子峰先生(註冊社工)	12
對象	男性癌症患者及伴侶					
備註	癌症患者及伴侶，二人須同時出席。					

「療癒咖啡」照顧者篇 Healing Coffee for Caregivers

透過手沖咖啡的過程，讓照顧者放下壓力，檢視當下情緒，與家人共同面對病患。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W250	8月3-24日 (逢週六)	上午10:00-中午12:00	4	 美大仙	趙佩詩女士(註冊社工)	8
對象	照顧者					
備註	首次參加者優先。					

相愛到白頭 Marriage For Life

根據40年婚姻研究結果，透過習作及體驗，有效增加婚姻滿足感及減少負面衝突。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W273	7月27日、8月3日 (週六)	上午10:00-下午5:00	4	 美大仙	黃金鳳女士(註冊社工)	20
對象	癌症患者及其伴侶					
備註	1. 首次參加者優先出席；2. 患者及伴侶須同時出席。					

「舞出活力婚姻」研習班 Couple Dance Workshop

參加者完成活動後能掌握基本舞步，提升夫婦親密感，並增強肌力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W274	8月10日-9月14日 (逢週六)	上午10:00-下午12:30	6	 美大仙	黃金鳳女士(註冊社工) 崔鉅勳伉儷(義工導師)	12
對象	癌症患者及其伴侶					
備註	1. 首次參加者優先；2. 患者與伴侶須同時出席。					



網上直播課程 - 輕鬆體驗我們的身心靈健康服務(無需報名)

透過網上直播平台ZOOM，只需簡單幾個步驟，你可在任何地方參與我們多元化的課程，幫助培養對身體和情緒的覺察能力，找到內心的平和。

課程包括瑜伽、普拉提斯、繪畫療愈、整全生活及健康飲食等。

部份設有互動課程，鼓勵學員開啟視頻與導師們互動。

網上直播課程推介：

- 乳癌患者瑜伽
- 呼吸和瑜伽大休息
- 禪繞畫
- 普拉提斯伸展運動



直播課程時間表定期公布，請瀏覽以下網址或掃描QR Code了解最新課程訊息及應用程式ZOOM的使用方式。

<https://www.cancer-fund.org/our-wellness-programmes-2/>



歡迎加入ZOOM課程！（無需報名）

1. 預先下載ZOOM應用程式
2. 開課前10分鐘開啟ZOOM程式，並點選「加入會議」
3. 輸入會議 ID：366 732 1100
4. 個人名稱：輸入會員卡號碼 CL-XXXXXX 中文或英文姓名(如右圖)
5. 輸入會議密碼：686013

備註：會員須輸入以上簡單資料，方可進入課堂，未登記的癌症患者及照顧者，歡迎聯絡各服務中心，登記成為服務使用者。

進入課堂前 變更顯示名稱方法：



★ 正確格式
會員卡號碼+空格+中文或英文姓名



身心靈健康實體課程外展地點

香港	石塘咀體育館舞蹈室	皇后大道西470號石塘咀市政大廈5樓 (港鐵香港大學站B1出口步行約8分鐘)
	上環體育館舞蹈室	皇后大道中345號上環市政大廈11樓 (近港鐵上環站A2出口)
	中環遠東發展大廈	中環德輔道中121號遠東發展大廈17樓1701室 (近港鐵中環站B出口或上環站E1出口)
	中環 Move Studio	中環雲咸街63號巴力大廈7樓(近港鐵中環站D2出口或香港站E1出口, 步行約9分鐘, 近大館)
	中環 Crystal Bowl of Light	中環鴨巴甸街35號PMQ元創方A座S512舖(近港鐵香港站E1出口或上環站E2出口, 從中環至半山行人扶手電梯或上環地鐵站出發, 步行約15分鐘)
	中環 Singing Bowl Zentral	中環士丹利街66號佳德商業大廈7樓703室(近港鐵中環站D2出口或香港站E1出口, 步行約7分鐘, 近春回堂)
	港灣道體育館舞蹈室	灣仔港灣道27號 (近港鐵會展站A3出口, 毗鄰灣仔游泳池)
	渣華道體育館活動室2號(大)	渣華道99號渣華道市政大廈3樓 (港鐵北角站A1出口)
	鰂魚涌體育館舞蹈室	鰂魚涌街38號鰂魚涌市政大廈6樓 (近港鐵鰂魚涌站A出口或太古站B出口, 步行約9分鐘)
	港島東體育館舞蹈室	西灣河鯉景道52號 (近港鐵西灣河站A出口, 毗鄰香港電影資料館)
九龍	深水埗體育館活動室1號(大)	深水埗深旺道38號深水埗康樂文化大樓4樓 (近港鐵南昌站A1出口, 步行約10分鐘, 毗鄰海達邨)
	保安道體育館舞蹈室	長沙灣保安道325至329號保安道市政大廈2樓 (近港鐵長沙灣站C1出口, 毗鄰李鄭屋邨)
	官涌體育館舞蹈室	佐敦寶靈街17號官涌市政大廈6樓 (近港鐵佐敦站C2或柯士甸站F出口, 步行約5分鐘)
	九龍公園體育館活動室	尖沙咀柯士甸道22號 (近港鐵佐敦站C出口或柯士甸站F出口)
	紅磡市政大廈體育館舞蹈室	九龍紅磡馬頭圍道11號紅磡市政大廈5樓 (近港鐵黃埔站A出口, 步行8分鐘)
	何文田體育館活動室	九龍何文田忠義街1號1樓 (近港鐵何文田站A3出口, 步行8分鐘)
	黃大仙彩虹道體育館活動室1號(大)	黃大仙彩虹道150號 (近港鐵黃大仙站D2出口, 步行約8分鐘)
	瑞和街體育館活動室(大)	觀塘瑞和街9號瑞和街市政大廈9樓 (近港鐵觀塘站A1出口, 步行約8分鐘)
新界	車公廟體育館活動室2號(大)	沙田沙田頭路10號 (近港鐵車公廟站B出口, 步行5分鐘)
	大埔墟體育館舞蹈室	大埔鄉事會街8號大埔綜合大樓6樓 (近港鐵大埔墟站A2出口)
	坑口體育館活動室2號(大)	將軍澳培成路38號西貢將軍澳政府綜合大樓 (近港鐵坑口站B出口, 步行約8分鐘)
	調景嶺體育館活動室2號(大)	將軍澳翠嶺路2號(近港鐵調景嶺站A1出口, 步行約4分鐘, 於香港知專設計學院旁)
	朗屏體育館大活動室A	元朗朗屏邨朗屏商場2樓202號(近港鐵朗屏站B2出口, 步行約5分鐘, 朗屏商場2樓大快活旁)
	天水圍體育館舞蹈室	天水圍天柏路1號 (近港鐵西鐵線天水圍站E2出口轉乘輕鐵751往天湖站)
	屏山天水圍體育館活動室(大)	天水圍聚星路1號 (近港鐵西鐵線天水圍站C出口)
	屯門兆麟體育館活動室(小)	屯門兆麟街19號屯門兆麟政府綜合大樓4樓 (近輕鐵三聖站, 步行3分鐘或由兆麟站, 步行約8分鐘)

打開焦慮的枷鎖：MBCT靜觀認知8週課程及全日靜修 Release the Chain of Anxiety Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) **普**

此課程注重用親身體驗的方法去學習靜觀呼吸、靜心伸展、靜心步行、靜心飲食、身體掃描及如何與困難共處等，從而了解抑鬱與身體、思想和情緒的關連，培養自我關懷和療愈的能力，提升生命質素。

導師：薛曉光女士

活動編號 C226

日期/時間 **簡介會：**
7月22日(週一)
上午10:00-下午12:30

課程：
7月29日-9月16日(逢週一)
上午10:00-下午12:30

全日靜修：
9月7日(週六)
上午10:00-下午5:00

地點

北角

(活動詳情請參閱第64頁)

癌症按摩護理工作坊 Oncology Massage for Cancer Care

將會在課堂中教授照顧者如何為患者提供舒適安全的按摩，紓緩因癌症治療而出現的副作用或後遺症，幫助改善患者情緒、及提高生活質素。

導師：余穎欣女士

活動編號 C246

日期 8月19、26日(週一)

時間 下午2:30-4:30

地點

北角

(活動詳情請參閱第65頁)

打開焦慮的枷鎖：MBCT靜觀認知8週課程及全日靜修

普

Release the Chain of Anxiety Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

此課程注重用親身體驗的方法去學習靜觀呼吸、靜心伸展、靜心步行、靜心飲食、身體掃描及如何與困難共處等，從而了解抑鬱與身體、思想和情緒的關連，培養自我關懷和療愈的能力，提升生命質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C226	簡介會： 7月22日(週一)	上午10:00-下午12:30	1	北角	薛曉光女士	16
	課程： 7月29日-9月16日 (逢週一)	上午10:00-下午12:30	9			10
	全日靜修： 9月7日(週六)	上午10:00-下午5:00				

對象 適合有意改善身心狀態的癌症患者(包括失眠、情緒困擾或長期受壓力)，首次參加者優先

備註

簡介會：

- 曾參加靜觀相關課程者，亦須報名出席「靜觀認知治療簡介會」及參加個別評估。簡介會及全日靜修必須出席；
- 評估適合者請於簡介會當日繳交按金港幣500元支票。支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「打開焦慮的枷鎖：MBCT課程按金」。

課程：

- 簡介會之後將安排個別評估，以了解是否適合；
- 每節互相緊扣，須出席全部(8節及1天)課程；
- 課程出席率達80%之學員將獲全數退回按金。如學員課程出席率低於80%，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回；
- 練習包括身體掃描、靜坐、伸展、靜觀進食、與困難共處等。



靜坐基礎班 Meditation for Beginners

普

透過呼吸法和靜坐，走入自己的心靈空間，達至自我療愈，平靜情緒，同時提高生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C227	7月24日-9月11日 (逢週三) (7月31日除外)	上午10:15-11:45	7	九龍公園 體育館	薛曉光女士	25

對象 癌症患者

靜觀經絡養生工作坊 Mindfulness and Meridian Health Workshop

透過靜觀練習有助提升專注力與覺察能力，再結合傳統經絡養生的智慧來疏通經絡，令身心輕鬆自在和促進自我療愈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C228	8月29日(週四)	上午10:00-下午4:30	1	中環遠東 發展大廈	彭凱茵女士(Yvonne)	25

對象 癌症患者

備註

- 請穿著寬鬆透氣衣服及襪子；
- 請自備中形毛巾、保暖圍巾或披肩、保溫水杯。

癌症按摩護理工作坊 Oncology Massage for Cancer Care

將會在課堂中教授照顧者如何為患者提供舒適安全的按摩，紓緩因癌症治療而出現的副作用或後遺症，幫助改善患者情緒、及提高生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C246	8月19、26日 (週一)	下午2:30-4:30	2	北角	余穎欣女士	10
對象	正在治療中的患者及照顧者，適合有失眠、情緒低落、疼痛或淋巴水腫等副作用或後遺症的患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 患者及照顧者兩人須同時出席； 2. 參加者將先列作後備，後行通知； 3. 導師會因應參加者的不同狀況及需要，教導不同部位的按摩手法，請穿著方便捲起的鬆身衣物，並自備一個小枕頭； 4. 課堂可能有不同性別的參加者，請帶備覆蓋全身的大毛巾。 					

靜心茶道工作坊 Mindful Tea Appreciation

茶道能讓身心沉靜下來，用心感受茶色茶香茶味，放低憂慮與擔心，安然享受當下一刻。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C245	9月5日(週四)	上午10:00-11:30	1	北角	葉國華先生	15
對象	癌症患者					

療愈瑜伽 Yoga Therapy

初階瑜伽 Yoga for Beginners

為癌症患者設計柔和及有效的瑜伽式子和呼吸法，以伸展肌肉筋骨，達到內心平靜和療愈效果。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K310	7月9日-9月10日 (逢週二)	上午9:30-11:00	10	葵涌	李堅豪先生(Ravi)	18
K311	7月10日-9月11日 (逢週三)	下午3:15-4:45	10	屏山天水圍體育館	梁清薇女士(Carol)	35
W313	7月8日-9月9日 (逢週一)	下午2:15-3:45	10	坑口體育館	顏詠詩女士(Ivy)	30
W314	7月11日-9月5日 (逢週四)	下午2:15-3:45	9	觀塘瑞和街體育館	麥玉蓮女士(Irene)	30
C211	7月10日-9月11日 (逢週三)	下午2:00-2:55	10	鯪魚涌體育館	陳兆媚女士(May)	30
C212	7月27日-9月21日 (逢週六)	上午9:00-9:55	9		曾翠瓊女士(Jessica)	30
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。C212在職患者優先					
備註	請自備中形毛巾。					

進階瑜伽 Yoga for The Experienced

透過「拜日式」等動作和呼吸法，伸展肌肉筋骨，增加能量，邁向療愈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C213	7月27日-9月21日 (逢週六)	上午10:05-11:00	9	鰂魚涌體育館	曾翠瓊女士 (Jessica)	30
對象	適合修習瑜伽半年或以上癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。在職患者優先					
備註	請自備中形毛巾。					

乳癌患者瑜伽 Pink Yoga

溫和的瑜伽練習能夠紓緩手術後的疼痛，也有效預防或減輕淋巴水腫。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K312	7月9日-9月10日 (逢週二)	下午1:15-2:45	10	屯門兆麟體育館	梁清薇女士 (Carol)	25
K313	7月31日-9月25日 (逢週三)(9月18日除外)	上午9:30-11:00	8	 葵涌	張寧女士	18
W315	7月11日-8月29日 (逢週四)	上午10:15-11:45	8	黃大仙彩虹道體育館	張寧女士	30
C214	7月10日-9月11日 (逢週三)	下午3:05-4:00	10	鰂魚涌體育館	陳兆媚女士 (May)	30
對象	乳癌患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	首堂將會派發一條橡筋帶給首次參加的學員，舊生則請自備橡筋帶。					

男士伸展瑜伽 Yoga for Men

配合男士身體肌肉及骨骼特質，由淺入深逐步增加柔軟度，改善體型及整體健康，於輕鬆環境下享受瑜伽的樂趣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K314	8月7日-9月11日 (逢週三)	上午11:15-下午12:45	6	 葵涌	吳國霖先生 (Collin)	12
C215	7月11日-9月12日 (逢週四)	上午11:30-下午1:00	10	中環 Move Studio	廖正傑先生 (Carmen)	16
對象	男性癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。K314歡迎男性照顧者參加					
備註	請自備中形毛巾。					



橡筋帶伸展瑜伽 Yoga Stretching with Elastic Band

透過瑜伽式子適度伸展，運用橡筋帶配合動作和呼吸練習，讓繃緊的身軀得以放鬆及提升力量，下課時身體變得輕鬆和心情愉快。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K315	7月23日-9月17日 (逢週二)	下午1:15-2:45	9	深水埗體育館	張寧女士	30
C216	7月10日-8月28日 (逢週三)	下午12:15-1:45	8	港灣道體育館	曾翠瓊女士 (Jessica)	25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	首堂將會派發一條橡筋帶給首次參加的學員，舊生則請自備橡筋帶。					

雙人瑜伽工作坊 Partner Yoga

通過按摩結合穴位和雙手按壓，伸展肌肉疏通能量堵塞的地方，改善身心健康。導師會著重頸部、肩膀以及背部的練習，以釋放緊繃的肌肉、增加身體彈性與循環、提高免疫力，與及調整姿勢及平靜。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K317	7月24、31日 (週三)	上午11:15-下午12:45	2	葵涌	吳國霖先生(Collin)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	請自備中形毛巾。					

愛笑瑜伽 Laughter Yoga

大笑令身心放鬆，有助紓緩抑鬱焦躁的情緒。透過輕鬆簡單的動作和拍掌刺激經絡，幫助血液循環及出汗排毒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K316	7月8日-8月12日 (逢週一)	下午3:00-4:00	6	天水圍體育館	余狄夫先生(Dick)	20
W316	7月10日-8月7日 (逢週三)	下午1:00-2:00	5	紅磡市政大廈體育館		25
C217	7月5-26日 (逢週五)	下午1:00-2:00	4	上環體育館		25

對象 適合無嚴重心臟病和高血壓的癌症患者及照顧者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加



經絡陰瑜伽工作坊 Meridian Yin Yoga Workshop

透過練習陰瑜伽式子，刺激結締組織及經脈穴位，令陰瑜伽配合中醫學，相得益彰。經絡是人體運行氣血的航道，練習將有助緩解緊張及疏通體內能量的流動，為身心帶來平衡、活力和自在。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C218	9月3-24日 (逢週二)	上午11:30-下午1:00	4	中環 Move Studio	蔣曉薇女士(Carol)	16
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

陰瑜伽 Yin Yoga

陰瑜伽的動作一般以坐著或躺下為主。透過長時間的伸展，以放鬆身心及探索身體，加強自愈能力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C219	7月11日-9月12日 (逢週四)	上午9:30-11:00	10	中環 Move Studio	楊雅婷女士(Christine)	16
對象	癌症患者					
備註	請自備中形毛巾。					

陰陽流動瑜伽 Yin Yang Yoga

陽瑜伽主要訓練肌耐力，提升心肺功能及新陳代謝；陰瑜伽著重結締組織的伸展，透過呼吸釋放緊繃。陰陽流動瑜伽目的在於學習如何平衡兩者，靜心探索生命收放自如的態度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K318	7月20、27日 (週六)	上午9:30-11:00	2	葵涌	黃佩珊女士(Deedy)	30
C220	7月11日-9月12日 (逢週四)	下午2:00-3:30	10	中環 Move Studio	陳惠儀女士(Zero)	16
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。K318在職患者優先					
備註	請自備中形毛巾。					

生活瑜伽工作坊 Niyama Yoga

透過柔和而簡單的瑜伽式子，慢慢放鬆身、心、靈，達到生機再展，活力再現。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W317	8月7-21日 (逢週三)	上午9:15-10:45	3	黃大仙	黎美心女士	17
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜珈工作坊 - 紓緩坐骨神經痛 Yoga for Sciatica

英

透過簡單但有效的瑜伽式子來緩解坐骨神經痛，恆常練習更可進一步改善疼痛狀況。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K319	7月5日(週五)	上午9:30-11:00	1	葵涌	Mr Anjan Kundu (6歲開始練習瑜伽， 擁有二十多年教學經驗， 他的課堂充滿趣味和笑聲。)	30
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					



瑜珈工作坊 - 健康髖關節 Yoga for Healthy Hip Joint

股骨與腰帶在臀部連接處形成髖關節，是人體最大的關節。本工作坊將探討骨盆及髖關節的常見問題，及介紹一些基本瑜伽動作以增加患者關節之活動能力及維持髖關節及骨盆健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K320	8月3-31日 (逢週六)	上午10:00-11:30	5	葵涌	陳兆媚女士(May)	18
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加，在職患者優先					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜珈工作坊 - 提高免疫力 Yoga for Better Immunity

恆常練習瑜珈，能促進血液循環及新陳代謝的速度，還可伸展肌肉筋骨，達到內心平靜、增強體質及免疫力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W318	8月5-19日 (逢週一)	上午9:15-10:45	3	黃大仙	吳國霖先生 (Collin)	17
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜珈工作坊 - 紓緩腰背痛 Yoga for Waist and Back Pain

疲累？酸痛？請細心感受身體的訊息，用呼吸和適度伸展，紓緩腰背痛問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W319	7月31日， 8月14日-9月11日 (逢週三)	下午2:15-3:45	6	何文田 體育館	吳國霖先生 (Collin)	20
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜珈工作坊 - 改善肩頸痛 Yoga for Neck and Shoulder Pain

許多人常感到頸部、肩膀和上背部緊繃不適，透過瑜珈練習，可緩解這些部位的不適，放鬆身心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W320	7月19日-9月13日 (逢週五)	上午10:00-11:00	9	大埔墟 體育館	廖正傑先生 (Carmen)	20
C221	7月6-20日 (逢週六)	上午9:15-10:45	3	鯉魚涌 體育館	蘇靖棋女士 (Candy)	30
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加，C221在職患者優先					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜珈工作坊 - 改善盆底肌力 Yoga for Strengthening Pelvic Floor Muscles

教導簡單的瑜珈式子，幫助回復盆底肌柔韌力，保護腹腔器官。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W321	9月5-26日 (逢週四)	上午10:15-11:45	4	黃大仙彩虹道 體育館	張寧女士	30
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜珈工作坊 - 鍛煉下肢肌肉及平衡 Yoga for Lower Body Strengthening and Balancing

透過瑜珈練習，幫助你強化下肢肌肉及改善平衡，提升活力及靈活性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C222	7月9日-9月10日 (逢週二)	晚上6:30-7:30	10	中環 Move Studio	王品涵女士	16
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加，在職患者優先					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜伽工作坊 - 快樂脊柱 Yoga for a Happy Spine

英 廣

教授保持脊柱健康的瑜伽動作，改善缺乏運動及勞損而引起的肩頸及脊椎健康問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C223	7月9日-9月10日 (逢週二)	上午9:30-11:00	10	中環 Move Studio	張曉蘭女士(Loretta)	16
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜伽工作坊 - 改善上下肢水腫 Yoga for Managing Lymphoedema in Upper and Lower Limbs

溫和的動作能改善淋巴水腫及強壯四肢，透過特別設計的瑜伽式子及呼吸法，幫助淋巴液引流以緩解手腳水腫問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C224	7月9日-8月27日 (逢週二)	上午11:30-下午1:00	8	中環 Move Studio	張曉蘭女士(Loretta)	16
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

呼吸和瑜伽大休息 Breathing and Relaxation

呼吸和瑜伽大休息 Breathing and Relaxation

學習瑜伽呼吸法，輔以「瑜伽大休息」減壓，促進身心健康和心靈平和。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W322	7月9日-9月10日 (逢週二)	下午4:15-5:45	10	佐敦官涌 體育館	楊雅婷女士(Christine)	28
C225	7月11日-9月12日 (逢週四)	下午4:00-5:30	10	中環 Move Studio		16
對象	癌症患者					
備註	1. 請自備保暖衣物或毛氈，可在大休息時使用； 2. 只能選報一個呼吸和瑜伽大休息。					

太極 Taiji

陳式太極基礎班 Chen Style Taiji for Beginners

教授由陳正雷先生所創「陳氏養生18式」，若恆常練習，對強身健體及養生有相當效用。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K321	7月12日-9月27日 (逢週五)	上午9:30-11:00	12	葵涌	溫玉儀女士	18
K322	7月3日-9月11日 (逢週三)	上午10:00-11:25	11	長沙灣保安道 體育館		28
K323	7月12日-9月20日 (逢週五)	下午12:15-1:45	11	朗屏體育館	陳惠英女士	22
對象	癌症患者					
備註	1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 只能選報一個太極班。					

陳式太極進階班 Chen Style Taiji for The Experienced

教授「陳式老架30式拳」，架勢舒展大方，步法輕靈穩健，身法中正自然，對強身健體及養生有相當效用。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K324	7月3日-9月11日 (逢週三)	上午11:35-下午1:00	11	長沙灣保安道體育館	溫玉儀女士	28
對象	適合曾修習陳式太極基礎班的癌症患者					
備註	1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 只能選報一個太極班。					

太極站樁工作坊 Taiji Stake-Standing Zhan Zhuang Workshop

中國各門各派的武術均有「站樁」這個動作，想透過太極養生，亦可從「站樁」開始。這是一種「立禪」，有助鬆弛靜心、穩定情緒、提升免疫力及恢復活動力，課程亦會教授防跌及有助走路平衡的練習。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W323	8月21日-9月11日 (逢週三)	下午1:00-2:00	4	紅磡市政大廈體育館	李蕭鳳翹女士	25
對象	癌症患者					
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動套裝； 2. 練習前一小時請勿進食。					

氣功 Qigong

八段錦及易筋棒運動一集 Health Qigong Ba Duan Jin & Yi Jin Bang Exercise Part I

八段錦有助改善呼吸、神經及循環系統等功能。易筋棒1集主要活動上半身及腳蹠等關節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C229	8月7日-9月25日 (逢週三) (9月18日除外)	上午10:00-11:00	7	石塘咀體育館	伍妙奇女士	30
對象	癌症患者					
備註	1. 請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情； 2. 只能選報一個氣功班。					



功前熱身術及易筋棒運動一集 Qigong Warm-up Session & Yi Jin Bang Exercise Part I

功前熱身術以調心、調息和調身為手段，練習是動靜結合和剛柔相濟，有伸筋拔骨的作用，可達到預防損傷、勞損和有益身心的功效。易筋棒1集主要活動上半身及腳蹠等關節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W324	8月6日-9月24日 (逢週二)	上午11:00-中午12:00	8	調景嶺體育館	伍妙奇女士	32
對象	癌症患者					
備註	1. 請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情； 2. 只能選報一個氣功班。					

導引養生功及易筋棒運動二集 Qigong 12 Forms & Yi Jin Bang Exercise II

導引養生功十二法是一種強身健體和養生祛病的自身形體活動。易筋棒二集主要是集中下肢鍛煉。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K325	7月4日-8月22日 (逢週四)	下午2:15-3:15	8		陳淑賢女士	20
C230	7月20日-9月14日 (逢週六)	上午10:00-11:00	9	港島東體育館	孫貴平先生	30
C231	8月7日-9月25日 (逢週三) (9月18日除外)	上午11:00-中午12:00	7	石塘咀體育館	伍妙奇女士	30
對象	適合曾參加八段錦/功前熱身術之癌症患者。C230在職患者優先					
備註	1. 請帶備易筋棒； 2. 只能選報一個氣功班。					

唱練易筋棒運動 Yi Jin Bang Exercise with Singing Practice

配合唱歌及唸誦口訣來練習26式易筋棒，有助橫隔膜呼吸協調，令骨正筋柔。筋柔則康，減低患病風險，並增強抵抗力及免疫力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C232	7月20日-9月14日 (逢週六)	上午9:00-10:00	9	港島東體育館	孫貴平先生	30
對象	癌症患者					
備註	1. 請帶備易筋棒； 2. 只能選報一個氣功班。					

郭林氣功 Guo Lin Qigong

介紹及指導基本功法，透過調動人體的內氣，通過經絡，促進氣血循環及提高患者的免疫力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K326	8月9日-9月27日 (逢週五)	上午11:15-下午12:45	8		李艷芳女士	25
對象	癌症患者，首次參加者優先					
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 只能選報一個氣功班。					

郭林氣功鬆靜工作坊 Guo Lin Qigong Workshop

郭林氣功調動奇經八脈，促進氣血運行以提升體質，配合靜觀的放鬆入靜，效果相得益彰。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K327	7月5日-8月2日 (逢週五)	上午11:30-下午1:30	5		吳宏建先生	25
C233	7月16日-8月13日 (逢週二)	上午10:00-中午12:00	5	渣華道體育館		22
W325	8月12日-9月9日 (逢週一)	下午1:00-3:00	5			18
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 只能選報一個氣功班。					

溫氏經絡調整體操工作坊 Wan's Meridian Harmony Movement

這套四式運動簡單、流暢，每天早上及睡前練習5分鐘，可打通身體經絡，增強人體功能，令人身心舒泰，促進復原。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C234	8月20、27日 (週二)	上午10:15-11:45	2	渣華道體育館	胡若珮女士	25
對象	癌症患者					

伸展運動 Pilates

普拉提斯伸展運動基礎班 Pilates Exercise for Beginners

有助強化手臂和肩膀肌肉的靈活性，幫助減輕腰背或肩頸疼痛，亦可紓緩淋巴水腫的問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K328	8月5日-9月23日 (逢週一)	上午9:30-11:00	8	葵涌	張岫雲女士	20
K329	8月5日-9月23日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	8			20
W326	7月10日-9月11日 (逢週三)	下午12:05-1:00	10	車公廟體育館		30
C235	7月9日-9月10日 (逢週二)	下午2:00-3:30	10	中環 Move Studio		16
C236	7月9日-9月10日 (逢週二)	下午4:00-5:30	10			16
C237	8月2日-9月20日 (逢週五)	下午1:00-2:00	8			上環體育館
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 首堂將會派發一條橡筋帶給首次參加的學員，舊生則請自備橡筋帶； 2. 只能選報一個伸展運動班。					

繪畫療愈 Arts Healing

一草一木水彩工作坊 Water Colour Painting Arts Healing

「一」指瞬間一刻，亦有獨一無二的意思。導師會介紹基本顏色的原理，參加者會嘗試畫出以一草一木為主題的水彩作品，從中學會仔細看每一個細節及珍惜任何的生命。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F145	7月29日、8月5日 (週一)及 8月1、8日(週四)	上午11:30-下午1:00	4	中環 (多用途活動室C及D)	洪雅瑜女士	18
對象	癌症患者					

備註 參加者請自行預備小水桶1個(洗畫筆用，亦可以水杯代替)、調色碟(10格或以上)、圍裙、鉛筆1枝及擦膠1個。



曼陀羅線條繪畫體驗工作坊 Travelling Mandala Workshop

參與者透過點和線，創造屬於個人的曼陀羅。導師亦會分享經驗，帶領大家從另一角度觀察和發現有趣的生活角度，感受當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F146	9月7日(週六)	上午10:00-下午12:45	1	 (多用途活動室C及D)	張素宜女士	24
對象	癌症患者，在職患者優先					

禪繞畫進階工作坊 Zentangle Advanced Workshop

透過繪畫重複的基本圖形，創作美麗的圖畫，過程讓人不知不覺沉浸其中，達到身心平靜與和諧。此工作坊除了會學習更多圖形外，更會加強打陰影的練習。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K330	7月12-26日 (逢週五)	下午3:00-5:00	3		余狄夫先生(Dick)	18
對象	只限曾修習禪繞畫體驗工作坊並有持續練習的癌症患者，名額只提供給全程參與者					

聲音療愈 Sound Healing

水晶頌鉢聲音療愈工作坊 Crystal Tones™ Singing Bowls Healing

以鍊金水晶頌鉢帶領大家走進聲頻旅程，參加者可躺著聆聽和諧的音頻，釋放阻塞的能量、放鬆身心和啟動自我療愈力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C238	8月28日-9月11日 (逢週三)	中午12:00-下午1:00	3	中環 PMQ元創方	張凱琳女士	7
對象	癌症患者及照顧者，名額只提供給全程參與者，只限首次參加者					
備註	請穿著棉質、麻質的舒適保暖厚衣物，自備眼罩、大毛巾或圍巾。					

銅鑼聲音療愈工作坊 Gong Bath Healing

導師會用銅鑼及其他樂器帶領大家走進聲頻旅程，參加者可躺著聆聽和諧的音頻，從而安頓心靈、放鬆和啟動自我療愈力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K331	7月18、25日 (週四)	上午11:30-下午12:30	2		蘇美芝女士	25
W327	8月7日(週三)	下午4:15-5:45	1		彭玉萍女士	24
對象	癌症患者及照顧者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請穿著鬆身、無鈕扣和裝飾品的衣服、請勿穿皮帶，避免穿裙子或牛仔褲； 2. 請自備大毛巾或圍巾保暖； 3. 只能選報一個銅鑼聲音療愈工作坊。 					



聲頻療愈工作坊 Sonic Healing Workshop

透過藍道瑪鍵盤的療愈諧音與鼓的低頻聲音，讓身心得到深層的按摩和釋放壓力，而參加者更有機會一起敲擊鼓。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K333	8月23日-9月6日 (逢週五)	下午2:00-3:30	3	葵涌	李子建先生	14
對象	癌症患者					
備註	請穿著棉質、麻質的舒適保暖厚衣物。					

頌鉢聲療大休息工作坊 Singing Bowls Healing

透過聲頻舒展身心，與頌鉢共振，給自己一個安靜心靈和休息的空間。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K332	7月23、30日 (週二)	上午11:30-下午1:00	2	葵涌	何婷希女士	18
W328	8月6、13日 (週二)	上午11:15-下午12:45	2	黃大仙		24
C239	9月5日(週四)	上午9:30-10:30	1	中環 Singing Bowl Zentral	蔡雅玲女士	7
C240	9月5日(週四)	上午11:00-中午12:00	1			7
C241	9月12日(週四)	下午3:00-4:00	1			7
C242	9月12日(週四)	下午4:30-5:30	1			7
C243	8月14日(週三)	上午10:00-11:00	1	北角	Mr Tsering Ngodup 	8
C244	8月14日(週三)	上午11:30-下午12:30	1			8
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 請穿著棉質、麻質的舒適保暖厚衣物； 2. K332、W328、C243、C244請自備眼罩、大毛巾或圍巾； 3. C239-C242請自備小毛巾、大圍巾； 4. 只能選報一個頌鉢聲療大休息工作坊。					

瑜伽伸展聲頻浴工作坊 Yoga Stretching and Sound Spa

透過簡單的身體伸展，與及敲打頌鉢和銅鑼發出的泛音，使紛亂的心安定下來，連結當下的自己、放鬆身心和提升活力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K334	7月8-22日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	3	葵涌	朱凱儀女士	28
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請穿著適合做伸展運動及躺下的衣服； 2. 請自備大毛巾或圍巾，可在大休息時使用。					

健康蔬果汁工作坊 Bring Some Juice into Your Life!

英

示範製作蔬果汁，介紹不同食材和配料的基本知識及搭配，一起品嚐美味的蔬果汁。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C247	8月10日(週六)	下午2:00-5:00	1	北角	Ms Sandra Carvajal	20
對象	癌症患者及照顧者，在職患者優先					
備註	工作坊包含靜心試食環節，參加者請自備餐盒與餐具。					

智營烹飪工作坊 Eat Wise Workshop

蒸煮料理 - 學習兩款不同的蒸煮食譜，導師將會示範白靈菇冬瓜甫及福袋。 **新**

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W330	7月30日(週二)	下午2:30-5:00	1	黃大仙	郭少龍先生	15
泰式料理 - 喜歡泰國菜的特有味道? 導師會示範三款健康素菜，包括冬蔭功湯、泰式椰香豆腐及青木瓜沙律。 普						
K335	8月8日(週四)	下午2:30-4:30	1	葵涌	張志強先生	20
W329	8月14日(週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙		15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 最多只能選報一個正選「智營烹飪工作坊」； 2. 工作坊包含靜心試食環節，參加者請自備餐盒與餐具。					

秋季養生湯水茶飲講座 Talk - Healthy Soup and Tea for Autumn

秋天開始轉涼，天氣乾燥或會令氣管容易敏感，汀姐會教大家如何用天然食材潤肺又潤膚。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K337	9月5日(週四)	上午10:00-中午12:00	1	葵涌	杜淑貞女士(「順著時辰去養生」、「順著時辰補五臟」作者)	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	工作坊包含靜心試食環節，參加者請自備餐盒與餐具。					

全植物性飲食 - 生機甜品篇 Whole Food Plant-Based Diet for Healthy Desserts **新**

導師將會教大家如何選擇健康甜點，並會示範如何輕鬆在家自製生機甜品，不需擔心食甜品會攝取過多精製糖了。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K338	9月12日(週四)	上午10:00-中午12:00	1	葵涌	伍雅芬女士(自然療法及資深營養學家) 王品涵女士	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	工作坊包含靜心試食環節，參加者請自備餐盒與餐具。					

其他身心靈健康活動 Others Wellness Programmes

律動伸展 Rhythmic Stretch **新**

導師將教導簡單易學的動作，帶領參加者和音樂一起律動，動作可訓練腳部肌肉、伸展身體四肢、增強心肺功能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K339	7月8-29日 (逢週一)	上午9:30-11:00	4	葵涌	張岫雲女士	30
W331	7月10日-9月11日 (逢週三)	上午11:00-11:55	10	車公廟體育館		30
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	只能選報一個律動伸展。					

能量療愈進階工作坊 Energy Healing for The Experienced

西藏瑜伽Nejang透過溫和式子的呼吸練習及自我按摩，平衡身心能量，促進健康。工作坊將進一步學習Nejang，並講解初學能量療愈時的常見問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K340	8月31日(週六)	下午2:15-5:15	1	葵涌	吳思敏女士	28
對象	曾修習能量療愈體驗工作坊及在職的癌症患者優先。適合無嚴重心肺、高血壓及脊椎問題，並可久坐在地上練習的癌症患者。若有手術傷口，需康復後3個月方可參加。					
備註	請穿著鬆身舒適衣褲，可自備外套或圍巾保暖。					



Wellness YouTube Online Video and Audios

身心靈健康 YouTube 網上課程

Our YouTube online programmes aim to cultivate body awareness and promote inner peace. These gentle practices can be completed anytime, anywhere and help participants enhance the vitality of their body and relax the mind to achieve greater well-being.



Wellness online videos and audios include:

- Yoga stretching
- Mindfulness yoga for men
- Chair yoga
- Pink yoga
- Yin yoga
- Yoga for wellness
- Restorative yoga
- Yoga Practice
- Yoga nidra and meditation
- Breathing and relaxation
- Mindfulness/Meditation
- Healing with Nature
- Awareness through movement - the Feldenkrais Method®
- Wan's meridian harmony movement
- Qigong 12 forms
- Qigong warm-ups practice
- Ba duan jin & Yi jin bang
- Yang style taiji and 8-form qigong
- Chanting
- Pilates
- Body nuance
- Mandala arts healing sharing

我們希望身心靈健康的YouTube網上教學影片，能夠幫助培養對身體和情緒的覺察能力，進而轉化身心，找到當下的和平。部份教學影片針對不同的需要，分為基礎動作及進階動作，切合不同患者的程度。



包括：

- 瑜伽伸展
- 男士正念瑜伽
- 椅子瑜伽
- 乳癌患者瑜伽
- Yin瑜伽
- 療愈瑜伽
- 復元瑜伽
- 瑜伽練習
- 瑜伽大休息及靜坐
- 呼吸和瑜伽大休息
- 靜觀/靜坐的練習
- 大自然療愈
- 傾聽身體的聲音 - 魁根斯方法®
- 溫氏經絡調整體操
- 導引養生功十二法
- 體育養生 - 功前熱身術入門
- 八段錦和易筋棒
- 楊式太極和氣功八式
- 頌唱
- 普拉提斯
- 身體律動
- 曼陀羅繪畫療愈分享



Please visit Hong Kong Cancer Fund's website and YouTube channel:
<https://www.cancer-fund.org/en/wellness-online-programmes/>

歡迎瀏覽以下癌症基金會網頁及YouTube頻道：
<https://www.cancer-fund.org/wellness-online-programmes/>



Online Educational Videos and Audios

教育影片及音檔

Cancer Treatment Series

- Understanding Chemotherapy
- Understanding Radiotherapy

癌症治療系列

- 瞭解化學治療
- 瞭解放射治療



Cancer Treatment Side Effects Care Series

- Skin Care during Radiotherapy
- Nausea and Vomiting Care
- Peripheral Neuropathy Care
- Dry Mouth and Mouth Care
- Constipation and Diarrhoea Care
- Hair Loss Care
- Fatigue Care

癌症治療副作用護理系列

- 放射治療的皮膚護理
- 噁心和嘔吐護理
- 周邊神經病變護理
- 口乾和口腔護理
- 便秘和腹瀉護理
- 脫髮護理
- 疲勞護理



Prevention and Relief of Lymphoedema (9 Videos)

- What is the Lymphatic System?
- Causes and Symptoms of Upper Limb Lymphoedema
- Prevent Skin Infections and Daily Caring Tips
- Upper Limbs Massage
- Upper Limb Physical Therapy
- Causes and Symptoms of Lymphoedema in the Lower Extremities
- Tips for the Prevention of Skin Infections and Daily Care of the Lower Limbs
- Lower Limbs Massage
- Lower Limb Physical Therapy

*Please contact our Support Centre to get a copy of the DVD of the video series on Prevention and Relief of Lymphoedema.

淋巴水腫護理 - 給婦女癌症患者 (共九集)

- 甚麼是淋巴系統
- 上肢淋巴水腫的原因及症狀
- 預防皮膚感染及上肢日常護理技巧
- 上肢淋巴按摩
- 上肢淋巴運動治療
- 下肢淋巴水腫原因及症狀
- 預防皮膚感染及下肢日常護理技巧
- 下肢淋巴按摩
- 下肢淋巴運動治療

*如欲索取此淋巴水腫護理系列的DVD光碟，請致電本會各中心查詢。



Breathing Exercises for Supporting Lung Health for Lung Cancer Patients (Chinese Version only)

肺癌患者之呼吸運動



Anytime Exercises

隨時運動



Living with Cancer

- Preparing for the Journey Ahead
- Nutritional Needs for Before and During Ongoing Cancer Treatment
- Physical Preparation for Treatment
- Cultivating Gratitude and Self Love
- Cancer Comes to My Family
- The Power of Family Support in Cancer - Tips for Caregivers
- The Power of Family Support in Cancer - Fertility Preservation **NEW**
- Chemo Brain **NEW**
- Gastric Bloating **NEW**



面對癌症

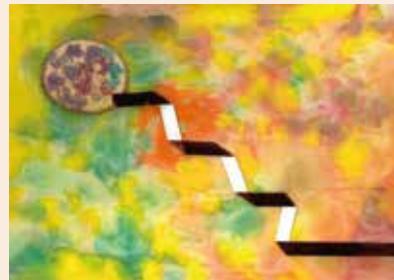
- 抗癌之路 做好準備
- 治療前及期間的營養需要
- 為治療做好身體準備
- 心存感恩 學懂自愛
- 癌症來了我家
- 家庭支援的力量 - 給照顧者的建議
- 家庭支援的力量 - 保存生育力 **新**
- 化療腦 **新**
- 胃氣脹 **新**



Art Therapy - Beauty in the Heart and Soul



藝術治療 - 美麗在心靈



Fertility Preservation Support Service for Young Adult Cancer Patients Programme (Chinese Version only) **NEW**



年輕成年癌症患者生育力保存支援服務計劃 **新**



Please visit Hong Kong Cancer Fund's website and YouTube channel:
請瀏覽癌症基金會網頁及YouTube頻道：



ENGLISH



中文

本會的「癌症支援之友」，匯聚了21個癌症患者自助組織。「病人自助組織」發揮著朋黨支持及經驗交流的功能，讓相同病類的患者透過不同活動和復康服務，互相鼓勵，分享資訊，發揮朋輩支援力量。

而「香港癌症基金會服務中心」則提供專業支援，兩者是良好的合作伙伴，攜手為患者及其家人提供無縫的癌症關顧服務，共同發揮本會「抗癌路上不孤單」的服務宗旨。以下是各個「癌症支援之友」資料，歡迎聯絡及加入他們。

自助組織名稱	服務對象	查詢電話	自助組織名稱	服務對象	查詢電話
香港創域會有限公司 www.facebook.com/pmsa2019	所有癌症	3656 0799	互勉會(香港)有限公司	鼻咽癌	3656 0828
香港新聲會有限公司 www.newvoice.org.hk	無喉者及喉癌	2779 0400	東日社有限公司	鼻咽癌及頭頸癌	2595 4165
向日葵互協會 www.sunflowernetwork.org.hk	乳癌及婦科癌	3656 0838	健樂社 www.kinlokclub.com.hk	鼻咽癌	3667 3238 5223 0136
展晴社(香港)有限公司 www.brightening.org	乳癌及婦科癌	2595 4202 9179 2330	慶生會	鼻咽癌	2468 5045
妍康會	乳癌	3667 3288	香港骨髓移植復康會有限公司 www.bmtpa.org.hk	接受骨髓移植人士	3656 0822 6239 0025
東華醫院傳情舍乳癌互助小組	乳癌	2589 8151	祥康之友	腸癌無造口	3656 0700
屯門醫院紫荊社	乳癌	2468 5045	造口之友	腸癌有造口	2468 6167
妍進會	乳癌	3517 6103	香港造口人協會有限公司 www.stoma.org.hk	腸癌有造口	2834 6096
蕙蘭社	婦科癌	3656 0700	香港胃腸道基質瘤協會 www.gisthk.org	胃腸道基質瘤	3656 0821
前腺會	前列腺癌	3506 6434	筆墨閒情書畫學會	有興趣學習書畫的癌患者	3656 0700 9490 3034
心血會有限公司 www.hkabcg.org/	血癌及淋巴癌	2603 6869			



香港大腸癌相關自助組織

6月是香港癌症基金會推廣「關注大腸癌教育活動」的月份。根據香港癌症資料統計中心2023(2021數據)的資料，大腸癌是香港第二位常見癌症，佔癌症新症總數的15.3%。在今期的《連繫》，我們想向您介紹與大腸癌相關的自助組織及其特色服務。



祥康之友
(無造口人士)

迎新會

過來人與基金會社工帶領新會員分享患病及治療後的點滴，亦會由過來人深入分享面對術後的消化問題及營養等經歷

其他服務：新會員關懷小組配對、復康講座及聯誼活動

地址：九龍黃大仙下邨(二區)
龍昌樓地下C翼2-8號香港癌症基金會服務中心(黃大仙)
電話：3656 0700



香港造口人協會
(有腸道及泌尿造口之病友)

義工當值分享

面對術後心理及作息的適應，逢星期一至五下午有資深義工於中心當值，就患者個別情況交流用品選擇、換袋方法及飲食等心得

其他服務：腰帶製作、造口用品轉贈、造口護理講座、造口護理工作坊、造口門診轉介及聯誼活動

地址：九龍黃大仙下村龍福樓
14-15號地下
電話：2834 6096



造口之友
(有造口人士)

新造口人士護理分享講座

一站式多方分享活動，專案護士提供專業的病症及自我照顧需知；同路人分享自身經驗；專業社工提供最新的社區資源資料

其他服務：個別關懷、門診當值、復康講座及聯誼活動

地址：新界屯門青松觀路屯門醫院
特別座四樓社區服務中心
電話：2468 6167

特別推介：妍進會 - 擁抱三十嘉年華

妍進會為乳癌患者自助組織，適逢今年為30周年紀念，特意舉辦「擁抱三十嘉年華」。活動將會有表演及嘉年華會遊戲攤位，與一眾會員、醫護人員及公眾人士共慶，並加強公眾對乳房健康的關注。歡迎各位屆時出席支持：

日期：8月24日(週日)

時間：上午11:00-下午5:00

地點：尖沙咀街坊福利會會堂

查詢：3517 6103(妍進會)

關愛大腸癌患者送上造口護理包

為了幫助新確診及手術後有造口的大腸癌患者能順利踏上康復之路，我們特別為他們準備了免費的造口護理包，內含以下物品。

- 5個大腸造口袋
- 造口量度呎
- 造口護膚粉
- 造口護理小冊子



康復路上如需任何支援，歡迎致電我們的諮詢熱線：**3656 0800**。



Guest toast ceremony. 嘉賓祝酒儀式。

A group photo of the awarded Care Ambassadors.
獲嘉許的關懷大使合照。



A group photo of the awarded Professional Volunteers.
獲嘉許的專業義工合照。





Ocarina performance.
陶笛演奏。



A group photo of the awarded Centre Ambassadors.
獲嘉許的中心大使合照。



A group photo of colleagues from our Service Department.
本會服務部同事大合照。

We welcome volunteers 歡迎加入我們的義工團隊

If you are interested in joining our amazing team and becoming a volunteer, please reach out to your nearest Cancer Support Centre or scan the QR code.



To become a volunteer
Please scan the QR code
請透過二維碼申請成為義工

若有興趣加入協航者義工的大家庭，歡迎聯絡就近的香港癌症基金會服務中心或掃描二維碼報名申請。

Important Notice!! 重要消息，請注意!!

Upcoming Change in Programme Enrolment Procedure 最新活動報名流程即將推出

In order to improve service quality, starting from the end of September 2024, our programme enrolment procedure will be changed as follows:

- 1) Change from a first-come, first-served basis to a **waiting list basis**. This change is aimed at allowing everyone to avoid the need to rush and call our Hong Kong Cancer Fund Support Centers on the first day of enrolment.
- 2) All applicants will be put on a waiting list first. We will then notify the selected applicants and confirm their attendance.

We will update you in our next edition of Link which will be available from mid-September to our new procedures.

為提升服務質素，由本年9月底起，活動報名流程將作出重要修改：

- 1) 活動報名將從先到先得的方式，轉變為**先申請，後確認**。大家不再需要在活動報名首日搶先致電各中心報名。
- 2) 所有申請者將先列作後備名單，我們稍後會個別通知獲得正選的申請者，並確認其參加意願。

更多最新活動報名流程的詳情，將刊載於下期9月中旬出版的《連繫》活動通訊，敬請留意。



We help those in need

For anyone on a cancer journey, finances can often become a growing concern, especially if you have a loss of income. We may be able to assist you, with either our **Hardship Relief Fund** or our **Food Programme Coupons**. Do not be embarrassed to reach out and talk to us, we will be able to guide you through the necessary steps to assess your financial needs.

Call 3656 0800

幫助受癌症影響的有需要人士

經濟壓力往往是癌症患者的一大憂慮，特別對失業的患者來說情況更甚，而且很多時隨著時間，問題會變得更加嚴重。本會透過**緊急援助金**和**食物援助計劃**，為有需要的癌症患者及其家庭帶來適時的資助。有需要人士大可放下求助的顧慮，可隨時聯絡我們以了解申請詳情，本會將根據申請人的狀況作出審核，以評估患者的財務需求。

諮詢熱線 3656 0800



Fertility Preservation Support Service for Young Adult Cancer Patients Programme

The diagnosis of cancer is a downhearted news and cancer treatment can have a significant negative impact on a patient's fertility. Many cancer treatments, such as chemotherapy and radiotherapy, can damage the reproductive organs and reduce the number and quality of eggs or sperms, leading to infertility or reduced fertility. Fertility preservation (FP) is a vital component of quality of life in cancer survivors, and it is an important option for young adult cancer patients who wish to have children in the future. The options for FP include egg or sperm freezing, embryo freezing or ovarian tissue freezing. However, these procedures and freezing charges can be expensive and are not covered by insurance and public health service.

In view of this, we launch a fertility preservation support service partnering with The University of Hong Kong and the Chinese University of Hong Kong to cater for the need. If you are a permanent Hong Kong resident with age ranges from 18 to 35 years old and just newly diagnosed a cancer but have fertility wish, please take immediate action to call us for support.

Call 3656 0800

年輕成年癌症患者生育力保存支援服務計劃

確診癌症的消息令人沮喪，而癌症治療亦會對患者的生育能力產生重大的負面影響。許多癌症治療，如化學治療和放射治療，會損害生殖器官並降低卵子或精子的數量和質量，從而導致不孕或生育能力下降。生育力保存(FP)是癌症復康人士生活質量的重要組成部分，對於希望在未來生育孩子的年輕成年癌症患者來說，這是一個重要的選擇。FP的選項包括卵子或精子冷凍、胚胎冷凍或卵巢組織冷凍。然而，這些程序和凍結貯存費用昂貴，並且不在保險和公共衛生服務範圍內。

為此，我們與香港大學及香港中文大學合作推出生育力保存支援服務，以配合需要。如果你是香港永久性居民，年齡介乎18至35歲，剛確診癌症但有生育意願，請即行動致電我們尋求支援。

諮詢熱線 3656 0800