

2025
四月至六月
APR - JUN

Link 連繫

As we leave the cooler winter months and step out into spring, we naturally feel more rejuvenated with a lighter spring in our step. And we have a wonderful couple's dance workshop that is perfect to help you embrace the spring mood.

If you would prefer something a little less energetic with your partner then come and try our patient and caregiver relaxation programme. This programme will help you find a balance and unwind.

We offer a variety of programmes and classes to suit everyone. Check this Link magazine for details on our offerings over the next three months. We are always here for anyone touched by cancer every step of the way.

隨著寒冬逐漸過去，春天帶來了朝氣與活力。我們特別推出「舞出活力婚姻」研習班，讓大家更好地感受春意。

如果您和伴侶希望參加輕鬆的活動，可以考慮參加患者及照顧者紓壓工作坊，幫助您們放鬆心情，促進身心平衡。

我們的多元化課程適合不同癌症階段的患者及其家人。今期《連繫》已詳列未來三個月的課程和活動資訊，期待您能找到合適的選擇。本會竭誠服務每一位受癌症影響的人，陪伴您走過抗癌之路。

Enrolment date starts:

18, 19 March
from 9:00am onwards

接受報名日期：

2025年3月18、19日
上午9時正開始

Enquiry and Application:

查詢及活動報名：

3667 3131  中環

3667 3030  北角

3667 3232  葵涌

3656 0700  黃大仙



癌症基金會
CANCERFUND



English



中文



諮詢熱線
HELPLINE

3656 0800

www.cancer-fund.org

Our Support Centre 服務中心

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

鳴謝



香港賽馬會慈善信託基金



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

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
Resource Kit 社區資源錦囊	9
Adverse Weather Arrangements 颱風暴雨信號服務安排	10
Online ZOOM Tutorial Video ZOOM簡易教學影片	10
KMB Depot Tour 九巴車廠遊學團	11
English Speaking Programmes 英文活動	12
Newly Diagnosed 新症	15
Treatment 治療中	18
Survivorship 康復期	24
Advanced Stage 復發/紓緩期	40
Women's Cancer 婦女癌症	43
Men's Cancer 男性癌症	51
Young Adult's Cancer 青年癌症	55
Rainbow Club 彩虹會	56
Caregivers 照顧者	57
Wellness and Holistic Health Care Programmes 身心靈健康活動	59
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
Friends of CancerFund Participated in the Stride for a Cure Event 「癌症支援之友」參與「抗癌大步走」籌款活動	82
Welcome to the Hong Kong Myeloma Care & Share for Joining Friends of CancerFund 82 歡迎「香港骨髓瘤關愛聯盟」加入「癌症支援之友」	82
It's Time to Man Up 男人之苦要說出口	83
Our Women's Cancer Care Project 婦女癌症關護計劃	84
We Help Those in Need 幫助受癌症影響的有需要人士	85
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	86
Reach to Recovery Pack 康復路上送上小心意	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。

Programme Introduction

活動簡介

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：女性癌症、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 enrolment rules:

Type of Programme	Enrolment Rules (Apply for April to June 2025)	Date of Enrolment	
		High Priority Group for Enrolment • Those diagnosed in or after 2023 or, • In recurrence and under cancer treatment or, • Palliative stage	The diagnosed in or before 2022
Core Programme (P.12-13;15-58)	• Maximum of 10 applications for Core Programmes (including programmes on wait-list).	Tuesday, 18 Mar	Wednesday, 19 Mar
Wellness Programme P.13-14; 59-77	• 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. • Unless otherwise specified, 60% of the quota will be arranged for the priority group.		

2. During the enrolment period (18, 19 Mar), 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 centre before the enrolment dates to update your health conditions.

4. During the enrolment period (18, 19 Mar), 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 application 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2025年4至6月)	開始接受報名日期	
		優先報名群組 • 2023年或以後 確診患者或； • 復發而正接受治療中的患者 或； • 紓緩期患者	2022年或以前 確診患者
核心活動 (第12-13；15-58頁)	• 正選及後備合共不多於十項。		
身心靈健康活動 (第13-14；59-77頁)	• 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。 • 除指定活動外，60%的名額將分配給優先報名群組。	3月18日 (星期二)	3月19日 (星期三)

2. 活動報名期間(3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. 3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3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
	C	3667 3030
	F	3667 3131
	W	3656 0700
	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)。
- 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。
- 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。
- 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:
- 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



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

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

Diet Tips during Treatment Stage						
Our dietitian would share some useful tips on how to achieve high protein high energy diet during treatment stage.						
Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C550	3 Jan (Fri)	2:00-4:00pm	1		Ms Fion Chow (Registered Dietitian)	20
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Newly Diagnosed 新症

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
K742	1月13、20日(週一)	下午2:30-4:30	2		駱倩儀女士 (註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中婦科癌患者					
備註	申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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。	

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。

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
F255	10月21日(週一)	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					



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。

Teaching Session for ZOOM 齊來學ZOOM

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
K491	10月14日(週一)	下午3:30-5:00	1	 葵涌 	周綺汶女士	8
對象	癌症患者及照顧者					



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。
- 請勿上載活動/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!

Resource Kit 社區資源錦囊

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 :

- a) 個人照顧 Personal Care
- b) 護送服務 Personal Companion to Medical Appointments
- c) 家務清潔服務 Household Cleaning Services
- d) 日間到戶看顧 Daytime Companionship for Home Visits to the Elderly
- e) 家居安全評估及改善建議 Environment Risk Assessment and Home Modifications
- f) 購物及送遞服務 Purchase and Delivery of Daily Necessities
- g) 膳食服務 Meal Services
- h) 照顧幼兒 Child Care
- i) 簡單護理 Simple Nursing Care
- j) 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 :

- a) 生活經濟援助 Financial Assistance
- b) 醫療援助 Medical Assistance
- c) 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 :

- a) 寧養住宿 Palliative Care Services
- b) 社區安寧服務 Community Care Service
- c) 後事支援服務 Funeral Support Services
- d) 哀傷輔導服務 Bereavement Counselling Services
- e) 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', 'Subscribe', 'YouTube', 'Facebook', 'Instagram', 'Font Size', and 'Language'. Below the navigation bar, the main menu includes 'Our Support', 'About Us', 'Cancer Topics', 'Donation Support', and 'Online Donation'. A dropdown menu is open under 'Our Support', listing 'Complete Support', 'Mental Health Services', 'Living with Cancer', 'Community Collaboration', and 'Become a Volunteer'. The 'Community Collaboration' dropdown is further expanded to show 'More Information', 'Relieve Anxiety Tips', 'Medical and Financial Assistance', 'Home and Community Care Services', and 'Palliative Care Services'. A banner features two women talking, with the text '誠為您服務!' (Sincerely serving you!) and '如需專業意見、癌症或情緒支援，請致電 3656 0800。' (For professional advice, cancer or emotional support, please call 3656 0800). A button says '請按這裡了解更多' (Click here to learn more). The footer shows the breadcrumb: '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	 Amber 黃	照常 Continue as normal	照常 Continue as normal
	*紅 Red	 Red 紅	取消 Cancel	取消 Cancel
	*黑 Black	 Black 黑	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
K001	4月14日(週一)	下午3:00-4:30	1	 葵涌	周綺汶女士	6
對象	癌症患者及照顧者					

適用於
Apple 手機：



適用於
Android 手機：



九巴車廠遊學團

活動日期：5月10日(週六)

活動時間：早上10:30 – 中午12:00

活動地點：九龍灣九巴車廠(觀塘九龍灣臨華街1號)

對象：癌症基金會服務中心會員、義工及彩虹會家庭

名額：100名，每名報名者最多可攜同1位親友參與，
彩虹會每家庭最多4位直系親屬參與

費用：全免

備註：設有專車往返地鐵站

活動亮點：

暢遊九巴車廠：

親身見證巴士洗車過程，感受清潔與維護的細節。

認識巴士維修：

了解巴士的維修流程，學習如何保持巴士的最佳狀態。

環境保護：

了解九巴在環境保護方面的努力與措施，有助可持續發展。

古董巴士介紹：

探索九巴的歷史，欣賞珍貴古董巴士的魅力。

活動完成後，每位參加者將獲發「車廠參觀證書」作為留念，紀念這次難忘的學習之旅！

快來報名參加，與我們一起探索巴士的世界！名額有限，報名從速！

如欲了解詳情及報名，請掃描右方二維碼



Diet Myth Talk

There is a lot of information about different foods and supplements in cancer care these days, but not every comment has scientific support. This talk will introduce you the evidence based dietetic view about some popular foods and nutrients related to cancer care.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C001	2 Apr (Wed)	2:00-4:00pm	1	 Online	Ms Fion Chow (Registered Dietitian)	unlimited
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Coping with Treatment Side Effect - Chemotherapy

Learn about the chemotherapy 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
W001	3 Apr (Thur)	10:00-11:30am	1	 Online	Registered Nurse	15
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Preparation for 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
W082	1 Apr (Tue)	10:00-11:30am	1	 Online	Registered Nurse	15
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Developing Self-Compassion

This workshop aims to equip you with skills to cultivate self-compassion, as evidence indicates that being compassionate toward oneself and one's challenges can have positive effects on the psychological adjustment of cancer patients.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C002	5 Apr (Sat)	10:00am-12:30pm	1	 Online	Ms Marian Wong (Registered Clinical Psychologist)	12
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

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
C004	7 Jun (Sat)	3:00-4:00pm	1	 North Point	Ms May Yeung	10
Target Group	Target Group Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

English Art Therapy Group: Visual Journaling 廣

Members will learn how to use visual journal as a way of self-care practice.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
F002	8 to 29 May (Every Thur)	10:00am-12:30pm	4	 Central	HoiLam Tang (Registered Art Therapist)	10
Target Group	Patients					
Remarks	1. Welcome English speaking user and person can communicate with English to join; 2. No Art skills required.					

Calming Meditation

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
F001	2 to 23 Jun (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.					

Wellness and Holistic Health Care Programmes

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
C077	24 May (Sat)	10:00am-1:00pm	1	 North Point	Ms Sandra Carvajal	20
Target Group	For all cancer stage patients and caregivers, priority for patients at work					

Pink Yoga 英

This class focuses on arm movements and gentle stretching to release tightness in the shoulders and chest to enhance joint flexibility and prevent lymphoedema.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C078	22 Apr-17 Jun (Every Tue)	3:30-5:00pm	9	PURE Yoga Lincoln House, Quarry Bay, Asana Room	PURE Yoga Facilitators	40
Target Group	Breast cancer patients, if there is a surgical wound, it is better to wait until 3 months after surgery.					
Remarks	1. 4/f Lincoln House TaiKoo Place 979 Kings Road, Quarry Bay; 2. First time participant will be provided with a resistance band; those who have attended before please bring your own band; 3. Can only be admitted successfully into one of specified yoga programmes.					

Yoga for Body, Mind and Balance 廣 英

Learn yoga poses and breathing techniques to balance the body and mind and to relieve upper body pain.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C048	8 Apr-10 Jun (Every Tue)	9:30-11:00am	10	Dee Dream Life x MOVE Studio, Central	Ms Loretta Teo	19
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. Room 1401, 14/F, 1 Lyndhurst Terrace, Central (about 8 minutes walk from Central MTR Station Exit D2); 2. Please bring a medium size towel.					

Pilates Exercise for Beginners

英

Pilates is a gentle, restorative exercise that can help people regain strength and mobility in their arms and shoulders, and relieve lower back pain. Movements are slow, with an emphasis on precision and control. This class is ideal for those with lymphoedema or neck and shoulder pain.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C066	25 Apr-20 Jun (Every Fri)	3:00-4:30pm	9	PURE Fitness One Hennessy Road, GX Room	PURE Fitness Facilitators	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	<ol style="list-style-type: none"> 1/F & 2/F One Hennessy, 1 Hennessy Road, Wan Chai; First time participant will be provided with a resistance band; those who have attended before please bring your own band; Can only be admitted successfully into one of the Pilates Exercises Programmes. 					

Pilates Exercise for Experienced Participants

英

Mat Pilates is a gentle, restorative exercise that focuses on the core muscle group, enhancing body alignment and posture. Emphasising slow, precise movements, it improves muscle tone, strength, and flexibility. Exercises are synchronised with a corresponding breathing pattern and performed with rhythmic expression. This class is particularly beneficial for individuals with lymphoedema or neck and shoulder pain, providing a supportive environment to aid in rehabilitation.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C063	22 Apr-24 Jun (Every Tue)	4:00-5:30pm	10	Dee Dream Life x MOVE Studio, Central	Ms Freddie Wong	19
Target Group	For all cancer stage patients with a minimum of six months pilates exercise experience, if there is a surgical wound, it is better to wait until 3 months after surgery.					
Remarks	<ol style="list-style-type: none"> 1. Room 1401, 14/F, 1 Lyndhurst Terrace, Central (about 8 minutes walk from Central MTR Station Exit D2); Please bring your own band; Please bring a medium and large sized towel; Can only be admitted successfully in to one of the Pilates Exercises Programmes. 					

Voice, Breath and Movement through The Feldenkrais Method NEW

廣 英

All of us are born with free voices but as we grow and negotiate the world around us we acquire tension and habits that can diminish the freedom of our natural voice. In this 4 week Feldenkrais workshop you will learn to undo these habits and blocks enabling you to rediscover your true voice.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C067	6-27 May (Every Tue)	11:30am-1:00pm	4	Far East Consortium Building, Central	Mr Sean Curran	18
Target Group	For all cancer stage patients					
Remarks	<ol style="list-style-type: none"> 1. Address: Room 1701, Far East Consortium Building, 121 Des Voeus Road Central (near MTR Central Station Exit B or MTR Sheung Wan Station Exit E1); Wear warm and comfortable clothing. 					

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
C074	24 Apr (Thu)	10:00-11:00am	1		Mr Tsering Ngodup	8
C075	24 Apr (Thu)	11:30am-12:30pm	1			8
Target Group	For all cancer stage patients and caregivers					
Remarks	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wear warm and comfortable clothing, bring a blanket or scarf to keep warm; Can only be admitted successfully in to one of the Singing Bowls Healing Programmes. 					

新症

治療中

康復

復發／紓緩期

女性癌症

男性癌症

青年癌症

彩虹會

照顧者

身心靈

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
K002	6月14日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	 葵涌	李艷萍醫生 (香港大學放射診斷學系臨床助理教授)	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
W002	4月28日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
K003	5月28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)	15
F035	6月23日(週一)	下午2:00-4:00	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癌症患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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
C082	4月11日(週五)	上午10:00-11:30	1	 網上進行	盧紹熙先生 (註冊社工)	15
W083	5月22日(週四)	下午4:00-5:30	1	 黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工)	15
對象	腸癌患者及照顧者					

適應小組 - 頭、頸癌患者 Adjustment Group for Head & Neck Cancer Patients

幫助參加者改善飲食、持續運動、情緒管理等，減低治療後對身心的影響，增加康復信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W003	6月7、14日(週六)	上午10:00-下午12:30	2	 網上進行	趙佩詩女士 (註冊社工)	12
對象	頭、頸癌患者(包括舌癌、鼻咽癌、甲狀腺癌、喉癌等)					

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
F036	5月8日(週四)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	鍾佩琳女士 (註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					

乳癌同路人分享會 Peer Sharing Programme for Breast Cancer Patients

讓過來人與同科的癌症患者連在一起，互相分享抗癌點滴及心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K079	4月11日(週五)	下午2:00-4:00	1		張韻茹女士 (註冊社工) 妍康會義工	15
對象	乳癌患者					
備註	與妍康會合辦活動					

新症分享會 - 護理貼士 New Patients Orientation Programme - Nursing Tips

由社工介紹身心靈全人健康策略，由護士講解如何處理治療引起的副作用，從而改善生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K004	5月12日(週一)	下午2:30-4:15	1		黃子峰先生 (註冊社工) 李翠儀女士 (註冊護士)	50
W004	5月14日(週三)	上午10:00-11:45	1		黃金鳳女士 (註冊社工) 葉淑儀姑娘 (註冊護士)	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
W005	5月14日(週三)	上午11:45-下午1:00	1		林雲麒先生(註冊社工) 何坤穎女士(註冊社工) 趙佩詩女士(註冊社工) 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) 胡耀彬先生(註冊社工) 張韻茹女士(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)。					

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
W006	5月10日(週六)	下午2:30-5:00	1		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。					

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
W007	4月17日(週四)	上午10:00-中午12:00	1		林雲麒先生 (註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
W008	5月19日(週一)	上午10:00-中午12:00	1		林雲麒先生 (註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

癌症患者社區資源篇-精神健康 Knowing Community Resources for Cancer Patients-Mental Health

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
W009	6月19(週四)	下午2:30-4:30	1		林雲麒先生 (註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。 2. 以上講座邀請了利民會(綜合精神健康服務中心)社工代表為講者嘉賓					

促進醫患溝通 - 確診篇 Effective Communication with Medical Professionals (Newly Diagnosed)

面對新診斷的疾病，患者透過掌握有效的溝通技巧，與醫護人員清晰地交流病情、治療選擇和相關疑慮，患者能夠更好地理解自己的狀況，並促進醫患之間的信任與合作。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W012	5月10日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		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					
備註	申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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
W084	4月14日(星期一)	下午4:30-5:45	1	 網上進行	肝、膽、胰臟外科 專科醫生 何坤穎女士 (註冊社工)	25
對象	癌症患者					

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

由專科醫生為胃、食道癌者給予意見及諮詢，讓患者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W086	4月30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) 趙佩詩女士 (註冊社工)	25
對象	癌症患者					

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
W013	4月2日(週三)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	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)	35
W014	6月4日(週三)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	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

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
F003	5月2日(週五)	下午1:30 - 3:30	1	 中環	周倩蕾女士 (註冊營養師)	30
對象	癌症患者					



「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
C005	5月13、15日 (週二、四)	下午2:00-4:00	2	 網上進行	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
C006	6月3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 					
K005	6月4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)	20
對象	腸癌患者及照顧者 					
F004	6月20日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					
F005	6月27日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	胃癌及食道癌患者及照顧者					

治療素食新「煮」意

Creating Interesting Vegetarian Cooking Styles for Cancer Patient Families

此活動透過多專業合作：營養師帶隊於超級市場講解食物標籤，現場提供飲食建議，廚師指導素食菜式的烹飪技巧，讓受癌症影響的家庭重拾食得好、活得好的滋味。每季菜式有所不同。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W016	超市日： 5月2日(週五)	超市日： 下午1:30-3:00	2	 黃大仙	香港安醫院 營養飲食部 周倩蕾女士 (註冊營養師)	16
	煮食日： 5月6日(週二)	煮食日： 下午2:00-4:00				
W017	超市日： 6月16日(週一)	超市日： 下午1:30-3:00	2	 黃大仙	梁偉強先生 (註冊社工)	16
	煮食日： 6月17日(週二)	煮食日： 下午2:00-4:00				
對象	癌症患者及照顧者					

備註 申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。



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
W015	5月9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	癌症患者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

紓緩情緒與失眠小組 Relief of Emotion and Insomnia Group

以認知行為治療法改善睡眠及紓緩情緒困擾。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W018	6月3-24日(逢週二)	上午10:30-下午1:00	4	 黃大仙	趙佩詩女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者					

賦能病患 - 如何選擇前列腺癌治療方案

Empowering Patients in Treatment Decision-Making - Prostate Cancer

幾乎每一個前列腺癌患者都會面臨兩難的選擇-「切定唔切？」其實癌症治療方案並非「一刀切」，臨床腫瘤科專科將親自拆解當中謬誤。歡迎正面對治療選擇困難的病患及家屬一同交流討論。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W100	5月15日(週四)	下午 2:30-4:30	1	 黃大仙  網上進行	劉健生醫生 (臨床腫瘤科專科醫生) 林雲麒 (註冊社工)	30
對象	男性癌症患者及照顧者					
備註	前列腺癌患者義工同場分享求診經歷。					

面對治療減壓工作坊 Patient and Caregiver 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
F007 (患者)	6月14日(週六)	下午2:00-5:00	1	 北角	鍾佩琳女士 (註冊社工) 黃謙惠女士 (註冊社工)	10
F008 (照顧者)	6月14日(週六)	下午2:00-5:00	1	 北角		10
對象	半年內確診或治療中的癌症患者及其照顧者					
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。					

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

標靶治療副作用知多少 Symptom management of Targeted Therapy

由註冊護士講解標靶治療的分類及副作用

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F009	4月15日(週二)	上午11:00-下午12:30	1	 網上進行	胡芊嘉女士 (註冊護士)	30
對象	癌症患者					

症狀處理 Symptom Management

癌症引起的痛症處理 Coping with Cancer Pain

由藥劑師和註冊護士講解痛症處理及止痛藥物的分類。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F010	5月10日	上午11:00-下午12:30	1	 網上進行	註冊藥劑師 胡芊嘉女士 (註冊護士)	30
對象	癌症患者					

化療副作用知多D Coping with Treatment Side Effect - Chemotherapy

講解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
K006	6月5日(週四)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	李翠儀女士 (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
W019	5月20日(週二)	上午10:30-下午12:00	1	 網上進行	潘映澄女士 (註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

花藝活動-春之盼 Flower Art in Spring Hope

透過花藝創作，體會生命與創造。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W085	4月22日(週二)	下午2:30-5:00	1	 黃大仙	梁詠茵女士 (專業花藝導師)	15
對象	癌症患者					

茶藝養生 Art of Tea Wellness

品嚐及欣賞當造茶品，認識不同茶葉特性，輕鬆過一個悠閒下午。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W092	4月7日(週一)	上午10:00-11:30	1	 黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工) 專業茶藝師	15

對象

癌症患者



安靜時刻-成長背後 Quiet Moment - Behind Growth

探索原生家庭對內在情緒及身體的影響，經驗從覺察到轉機。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W020	4月28日(週一)	下午1:30-4:30	1		安靜女士 (註冊催眠治療師) 趙佩詩女士 (註冊社工)	30
對象	癌症患者					

情緒及心靈治療 Emotion

歸心祈禱 Centering Prayer

正念認知治療(MBCT)以外的選擇，歸心祈禱為任何宗教背景人士提供預防抑鬱復發的良方，讓情緒困擾者抽離負面思想，提升自我關懷的能力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C007	4月8-29日 (逢週二)	上午10:00-11:30	4		梁國良先生 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	申請者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

「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，使身心靈得以療愈。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
W021	5月22日-6月26日 (逢週四)	上午10:00-中午12:15	6		鍾子瑩女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次申請者； 2. 申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

感受美好 - 五感體驗 Feel the Good - 5 Senses

從不同的五感體驗活動，學習專注當下，善待自己。主題：壓花書籤、和諧粉彩

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F011	4月9、16日 (週三)	上午11:15-下午1:15	2		鍾佩琳女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
F012	4月22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	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

感受美好 - 五感體驗 Feel the Good - 5 Senses

從不同的五感體驗活動，學習專注當下，善待自己。主題：擴香石、奶油肥皂

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K007	4月16、23日 (週三)	下午2:30-4:30	2		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					

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

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
F013	5月6-27日(逢週二)	上午10:00-中午12:00	4		陳影美女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	首次報名者優先。					

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
W093	5月3-24日 (逢週六)	上午10:00-中午12:00	4		趙佩詩女士 (註冊社工)	8
對象	照顧者					
備註	1. 首次參加者優先。 2. 鼓勵患者及照顧者一同出席。					

「觸摸、關懷與癌症」™ Touch, Caring & 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
C008	5月17-24日 (逢週六)	下午3:00-5:00	2		梁國良先生 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	兩人須同時出席					

營養飲食 Diet

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
K008	4月9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)	不限
對象	癌症康復者					

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
W022	4月15日(週二)	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	癌症康復者					

食物營養標籤多面睇 Food Label Reading

學懂閱讀營養標籤好處多，有助我們選擇健康小食，以及避開高糖、高脂及高鈉的飲食陷阱。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W023	4月25日(週五)	下午2:00-4:00	1	 黃大仙	周倩蕾女士 (註冊營養師)	30
對象	癌症康復者					

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
K009	5月7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)	不限
對象	癌症患者					

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
K010	5月21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)	不限
對象	癌症康復者					

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
K011	6月18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					

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
C009	4月11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					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

肺癌患者交流-日常飲食改善治療副作用

Meals Tips for Symptoms Reliefs to Patients with Lung Cancer

學習以日常飲食改善因癌症治療引起的副作用。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W089	5月7日(週三)	下午2:30-4:00	1		陳麗玲姑娘 (香港防癌天使協會) 趙佩詩女士 (註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	報名者將先列作後備					

樂陶陶(初班) Ocarina Class (Level 1)

透過學習吹奏陶笛，改善治療後的後遺症、鍛鍊呼吸及口腔肌肉，更可投入音樂陶冶之中。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W024	4月12日-6月28日 (逢週六) (5月3日及6月7日 除外)	下午1:00-2:00	9		謝健文先生 (音樂老師) 趙佩詩女士 (註冊社工)	12
對象	頭、頸癌患者(包括舌癌、鼻咽癌、甲狀腺癌、喉癌等)					
備註	1. 只供首次參加者; 2. 提供樂器及教材，須出席全部課程					

紓緩情緒與失眠小組 Relief of Emotion and Insomnia Group

以認知行為治療法改善睡眠及紓緩情緒問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K012	5月8-29日 (逢週四)	下午2:30-4:00	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					

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
K013	5月17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					

從香薰中自我覺察 Arousing Self-Awareness via Experiencing Aroma

從香薰體驗中，開啟一節放鬆身心、覺察自己、療愈自己的芬香旅程；同時亦會DIY 按摩精油，呵護自己。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W025	5月22日(週四)	下午2:30-4:30	1		張奇麗女士 (香薰導師)	12
對象	癌症患者					
備註	只限首次參加者					

DIY自製天然防曬液 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液。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K014	5月26日(週一)	下午2:30-4:30	1		張奇麗女士 (香薰導師)	20
W026	6月5日(週四)	下午2:30-4:30	1		張奇麗女士 (香薰導師)	12
對象	癌症患者					
備註	只限首次參加者					

美麗手護工作坊 Beautiful Hand Care Workshop

透過學習手部護理，體驗手部Spa 及DIY美甲，美麗雙手由你守護。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W027	4月9日(週三)	下午2:30-4:30	1		Winnie Wong (義務導師)	12
對象	癌症患者					
備註	只限首次參加者					

如何選擇我的保險？ How to Pick My Insurance Plan after Cancer?

分享癌症後選購保險的小貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C010	6月6日(週五)	下午3:00-4:30	1		周燕珊女士 (保險顧問)	60
對象	癌症患者及其照顧者					

「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
W028	6月11日(週三)	下午2:30-4:30	1		林雲麒先生 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					

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
W029	6月19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。					

症狀處理 Symptom Management

處理疲勞之活動管理 Fatigue Fighting Tips - Activity Management

讓大家認識癌因性疲勞的症狀及有效的應對策略。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K015	4月24日(週四)	上午11:00-下午1:00	1		李翠儀女士 (註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

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
W030	4月9、23日(週三)	上午09:30-11:30	1		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。					

婦科癌治療後下肢淋巴水腫護理研習班 Lower Lymphoedema Care - Post-Treatment Workshop for Gynaecological Cancer Patients

為婦科癌症患者講解如何預防由下身手術及電療引致的軟組織纖維化及/或下肢淋巴水腫。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F015	5月12、19日	上午11:30-下午1:00	2	 中環	註冊物理治療師	15
對象	婦科癌患者					
備註	1. 首次報名者優先； 2. 參加者必須已完成所有治療； 3. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

甲狀腺患者交流-醫師點睇 Traditional Chinese Medicine view on Patients with Thyroid Cancer

甲狀腺被喻為免疫功能紊亂的防線，以中醫角度認識調理及養生之道。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W088	4月12日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	 黃大仙	註冊中醫師 趙佩詩女士 (註冊社工)	16
對象	甲狀腺癌症患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

強壯五臟的穴位按摩和呼吸運動 Acupressure and Breathing Exercises for Strengthening the Organs

學習基本穴位按摩及呼吸運動，透過按穴強壯五臟。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K016	4月8日(週二)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	註冊中醫師	80
對象	癌症患者					

中醫與痛症 - 頸肩篇 Chinese Medicine and Acupressure - Managing Neck and Shoulder Pain

講解頸椎、肩痛症預防及治理，並會介紹相關穴位按壓。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C011	4月16日(週三)	下午3:00-4:30	1	 網上進行	註冊中醫師	60
對象	癌症患者及照顧者					

中醫調理之失眠有救 Chinese Medicine Treatment of Insomnia Relief

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
C012	6月11日(週三)	上午10:00-11:30	1		註冊中醫師	60
對象	癌症患者及照顧者					

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。

工作坊主題：(W033)手編輕織體驗/(W031)布袋植物拓印/(W032)蝶古巴特夏日手工篇 其中一班

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W033	4月10日, 4月17日 (週四)	下午2:30-4:30	2		大雄這一家 (手工導師)	10
W031	5月2日(週五)	下午4:00-6:00	1		梁潔文女士 (手工導師)	8
W032	6月11日(週三)	下午2:30-5:30	1		賈瑞暖女士 (手工導師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 申請者只可選報 工作坊主題:(W033)手編輕織體驗/(W031)布袋植物拓印/ (W032)蝶古巴特夏日手工篇 其中一班； 2. 首次申請者優先。					

同路人小聚 - 手工體驗工作坊(復活節篇) 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：(C013, C014)復活節裝飾擺設

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C013	4月7(週一)	下午2:00-3:30	1		陳慧敏女士 (義務導師)	8
C014	4月7(週一)	下午4:00-5:30	1		陳慧敏女士 (義務導師)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 申請者只可選報其中一班； 2. 申請者將先列作後備，經評估後再確定是否適合參加，如活動前5個天，仍未收到確認，即當作落選； 3. 首次參加者及能出席全部節數者優先。					

手工鉤針編織體驗 Crochet with Love

活動讓參加者認識基本的鉤織針法和技巧，讓參加者一嘗鉤織的樂趣，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
K017	5月13日-6月3日 (逢週二)	下午2:30-4:30	4		義務編織導師	8
對象	女性癌症患者					
備註	1. 只限首次參加； 2. 參加者必須出席全期課堂。					

同路人小聚 - 藝術創作體驗工作坊 Synergy Home - Painting Wokshop

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
C015	5月16-30(逢週五)	上午10:30-下午12:30	3	 北角	蔡鳳華女士 (義務導師)	10
對象	癌症患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 申請者將先列作後備，經評估後再確定是否適合參加，如活動前5個天，仍未收到確認，即當作落選； 首次參加者及能出席全部節數者優先。 					

同路人小聚 - 手工體驗工作坊(扭氣球班) Synergy Home - Handcraft Workshop (Balloon-twisting)

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
C016	4月11日(週五)	下午3:00-4:30	1	 北角	黎家敏女士 (義務導師)	6
對象	癌症患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 申請者將先列作後備，經評估後再確定是否適合參加，如活動前5個天，仍未收到確認，即當作落選； 首次參加者優先。 					

思紙工作坊 Paper Tearing Workshop

學習撕紙藝術，讓參加者透過撕紙表達情緒，舒緩生活壓力。撕紙藝術是「心、手、腦」三合一，撕紙藝術與剪紙藝術的分別，撕紙藝術透過手與紙接觸會更有親切感，並更需要運用手部肌肉。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C019	5月12-26日(逢週一)	下午2:00-3:00	3	 北角	李昇敏先生 (義務導師)	10
對象	癌症患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 申請者將先列作後備，經評估後再確定是否適合參加，如活動前5個天，仍未收到確認，即當作落選； 首次參加者及能出席全部節數者優先。 					

同路人小聚 - 花藝體驗工作坊 Synergy Home- Floral Arrangement 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
C018	4月29日(週二)	下午2:30-4:00	1	 北角	Amy(義務花藝導師)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 申請者將先列作後備，經評估後再確定是否適合參加，如活動前5個天，仍未收到確認，即當作落選； 2. 首次參加者及能出席全部節數者優先。					

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
C017	5月13-27日(逢週二)	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. 申請者將先列作後備，經評估後再確定是否適合參加，如活動前5個天，仍未收到確認，即當作落選； 2. 首次參加者及能出席全部節數者優先。					

韓式黏土裱花工作坊(復活節篇) Handmade Clay Cream Flower Workshop

導師將會教授如何運用韓式黏土花，從而製作一個獨一無二的裱花藝術相框。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K080	4月1、3日(週二、四)	上午9:30-下午12:30	2	 葵涌	手工導師	10
對象	癌症患者					
備註	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 Enhancement 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
W034	4月3-24日(逢週四)	上午10:00-中午12:00	4	 黃大仙	鍾子瑩女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	首次申請者優先。					

「知己知彼」沙維雅治療模式個人成長小組 Satir Family Therapy Personal Growth Group

運用沙維雅輔導治療模式，協助認識自己內裡的冰山，面對壓力的方法及人際關係，為未來創造更多自由空間。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W035	5月19日-6月23日 (逢週一)	上午10:00-下午12:30	6		黃金鳳女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					

家庭和兩性關係 Relationship

「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
K018	4月5日-5月17日 (逢週六) (4月19日除外)	上午11:00-下午1:30 5月10日： 下午2:00-4:30	6		黃子峰先生 (註冊社工) 義務導師	12
對象	癌症患者及伴侶					
備註	1. 男士癌症患者及其伴侶優先 2. 兩人須同時出席					

「愛、擁抱、希望」夫婦小組 Love, embrace and hope - Couple Group

透過小組分享及體驗活動，為患癌的伴侶締造美好的感情連結，共同探討不能言喻的生死課題，學習跨過死亡的恐懼，讓彼此看到生命的珍貴。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W036	5月17日-6月28日 (逢週六) (5月31日除外)	上午9:30-下午12:30	6		黃金鳳女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及伴侶					
備註	癌症患者與伴侶須同時出席。					

情緒及心靈治療 Emotion

祝福滿滿 - 擴香石擺設 Symbol of blessing: Aroma Fragrance Stone

自製天然擴香石，為"自我生活空間"增添趣味，在探索新興趣時為自己送上點滴祝福，感受身邊的美好。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W090	5月26日(週一)	下午3:45-5:45	1		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					

網上藝術治療工作坊 Online Art Therapy Workshop

認識藝術治療，透過簡單創作活動體驗藝術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
K019	4月9日(週三)	上午10:30-下午12:30	1	 網上進行	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	15
對象	癌症患者及照顧者					
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。					

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
K020	5月9日-6月6日 (逢週五)	上午10:00-中午12:00	5	 葵涌	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					

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
K021	4月16日-5月7日 (逢週三)	上午10:00-中午12:00	4	 葵涌	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					

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
K022	4月23、30日 (週三)	下午2:30-5:30	2	 葵涌 及戶外	美國自然及 森林治療嚮導	10
對象	癌症患者					
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。					

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
K023	4月30日-5月21日 (逢週三)	上午10:30-下午12:30	4		鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
K024	4月30日-5月21日 (逢週三)	下午2:30-4:30	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. 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。					

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
W037	5月2-23日(逢週二)	上午10:00-中午12:00	4		趙佩詩女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	首次參加優先					

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
K025	初階： 5月2-23日 (逢週五)	下午2:00-4:30	4		黃子峰先生 (註冊社工)	12
	進階： 5月30日-6月20日 (逢週五)		4			
對象	癌症康復者					
備註	所有參加者將先列作後備，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
K026	工作坊： 5月7日(週三)	下午2:00-4:30	1		陳韻樂女士 註冊舞蹈動作治療師	10
	小組： 5月14日-6月18日 (逢週三)		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. 所有申請者將先列作後備，並需要出席工作坊，經職員評估後再確定是否適合參加。					

藝術治療小組 - 玩偶劇場 | Material Based Art Therapy Group - Puppetry theatre I

透過玩偶創作及小劇場互動，在創作中習自我關顧及了解。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K027	工作坊： 5月28日	上午10:00-下午12:30	1		鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
	小組： 6月4-25日 (逢週三)		4			
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. 所有參加者將先列作後備，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。					

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
K028	工作坊： 5月28日	下午2:30-4:30	1		鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
	小組： 6月4-25日 (逢週三)		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. 所有申請者將先列作後備，並需要出席工作坊，經職員評估後再確定是否適合參加。					

樂章中的休止符 - 音樂治療小組 Pause in Life: Music Therapy Group

透過音樂和創作，協助參加者重整心靈、探索休息和放鬆的方法，以尋回內在的力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C079	工作坊： 5月8日(週四)	下午3:00-5:00	1		周穎賢女士 (美國註冊音樂治療師)	12
	小組： 5月22日-6月26日 (逢週四)		6			
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者無須任何音樂創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 所有參加者將先列作後備，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。					

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
K029	6月9-30日 (逢週一)	下午2:30-4:00	4	 葵涌	李嘉雯女士 國際豎琴療法課程 (亞洲)總監	18
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. 所有申請者將先列作後備，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 English Art Therapy Group: Visual Journaling

透過視覺日記創作，在創作中學習自我關顧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F017	5月8-29日(逢週四)	上午10:00-下午12:30	4	 中環	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 所有報名者列作後備，英語會員優先； 2. 報名者無需任何藝術創作經驗。					



見山畫水 - 藝術治療小組：水墨畫 Material Based Art Therapy Group: Chinese Painting

透過水墨畫，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
C021	工作坊： 4月2日	下午3:30-5:30	1	 北角	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	8
	小組： 4月9-30日(逢週三)	下午3:00-5:30	4			
C022	工作坊： 5月6日(週二)	下午1:30-3:30	1	 北角	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	8
	小組： 6月3-24日(逢週二)	上午10:30-下午1:00	4			
對象	癌症患者					
備註	1. 所有申請者將先列作後備，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。					

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
C023	5月2-30日 (逢週五)	上午10:00-下午12:30	5	 網上進行	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	申請者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

探索失去與失落 Exploring Losses in Life

失去不一定是一個人，也可以是某些能力，身體一部分，自信心等。這個工作坊主要探討生活中的失去與應對。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C024	6月12日(週四)	上午10:00-下午12:30	1	 網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	15
對象	癌症患者及照顧者					

藝·旅程 - 表達藝術小組 Arts Journey - Expressive Arts Group

以不同的藝術媒介，包括視覺藝術、音樂、戲劇、肢體舞動及寫作，讓參加者在創作的過程中，從中探索自我，發掘內在資源及關愛自己。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F018	5月13日-6月24日 (逢週二) (6月3日除外)	上午10:00-下午12:30	6	 中環	鍾佩琳女士 (註冊藝術(表達藝術) 治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 首次報名者優先，所有報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 報名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。					

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
W038	4月29日(週二)	上午11:00-下午1:00	1	 黃大仙	Ms Kathrine Kwok (註冊音樂治療師)	20
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。					

認識精神健康講座 Understanding Mental Health Talk

講座將介紹一些精神健康知識，包括焦慮和抑鬱等情況，以及照顧精神健康的方法和相關服務。講座結束後，參加者可以報名參加小組，學習處理焦慮和抑鬱情緒的策略。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F019	4月30日(週三)	上午10:00-下午12:30	1	 中環	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	30
對象	癌症患者及照顧者					

焦慮及抑鬱情緒治療小組 Anxiety and Depression Psychotherapeutic Group

小組將針對抑鬱和焦慮情緒，教授一些處理這些情緒的策略，幫助參加者掌握不同的技巧以減輕情緒困擾。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F016	5月7日-6月25日 (逢週三) (6月4日除外)	上午10:00-下午12:30	7	 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	1. 曾出席「認識精神健康講座」會優先考慮； 2. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 3. 小組參加者必須能夠出席全部節數。					

「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
W058	4月17日-5月15日 (逢週四) (5月1日除外)	下午2:30-4:00	4	 黃大仙	胡耀彬先生 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 申請者先列作後備，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申請者。					

「酒精·墨語」酒精墨水工作坊 The Alcohol Ink Dialogues

透過酒精墨水流體畫的創作表達內心感受，感受每個當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W039	6月6-27日 (逢週五)	下午2:30-4:00	4	 黃大仙	張韻茹女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 首次報名者優先，所有報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 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。					

以靜觀探索新生活 Connecting Mindfulness in Life

透過靜觀練習體驗，了解心的運作，察覺慣性，學習用新的模式回應情緒與壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W057	4月29日-5月20日 (逢週二)	上午10:00-下午12:30	4	 網上進行	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	申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加					

擔憂復發工作坊 Fear of Cancer Recurrence Workshop

在工作坊中，我們將分享一些應對恐懼的方法，特別是針對復發恐懼的策略，同時提供一個平台讓參加者互相學習與分享應對恐懼的經驗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K034	5月10日(週六)	上午10:00-下午12:30	1		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	20
對象	癌症患者及照顧者					

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

六字訣班 Liu Zi Jue Class

六字訣是一種祛病延年的吐納呼吸法，又稱踵息法，能調整臟腑經絡、保持陰平陽秘、平衡氣血。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K035	4月17日-5月29日 (逢週四) (5月1日除外)	下午1:00-2:00	6		梁玉玲女士	30
對象	癌症患者					

六字訣班(重溫練習) Liu Zi Jue Class(Revision)

六字訣是一種祛病延年的吐納呼吸法，又稱踵息法，能調整臟腑經絡、保持陰平陽秘、平衡氣血。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K036	6月5日(週四)	下午1:00-2:00	1		梁玉玲女士	30
對象	癌症患者(重溫練習-適合舊生)					
備註	重溫課程，只適合曾參與由梁玉玲女士於香港癌症基金會曾教授的舊生報讀。					

健身六字訣 Liu Zi Jue for Cancer Patients

透過呼吸呼氣功法，配合呵、呼、噓、吹、嘻六字發音口型，唇齒喉舌的力度運用，幫助臟腑經絡氣血運行，強健體魄。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W040	5月15日-6月19日 (逢週四)	上午10:30-11:30	6		梁玉玲女士	25
對象	癌症患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給能夠參與所有節數的參加者； 2. 若有手術傷口，須康復後4個月方可參加。					

醫生話你知 - 紓緩服務點幫您? Doctor's word - How Palliative Care helps?

由腫瘤科和內科紓緩科醫生告訴你公立醫院的紓緩服務如何幫助病人和家屬，以及簡介「預設醫療指示」。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K084	6月7日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		林玉婷醫生 (臨床腫瘤科專科醫生) 何俊榮醫生 (紓緩科專科醫生)	25
對象	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					

營養飲食 Diet

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

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
C025	5月26日(週一)	下午2:00-4:00	1		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					

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
C026	6月6-27日 (逢週五)	上午10:00-中午12:00	4		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	申請者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

「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，以不同視覺觀看身邊美好事物。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W041	6月9-30日 (逢週一)	下午3:00-6:00	4		張家柱先生 (義務攝影師) 趙佩詩女士 (註冊社工)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	只限首次申請參加者。					

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
K085	5月10日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	曾重瑜律師	30
對象	晚期或是復發癌症患者及其照顧者					

靜心茶息 - 患者與家人篇 Pause and Unwind with Tea: Patient and Carer

藉靜心伸展及以身品茶，讓身心放鬆並體會「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
K086	4月26日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	 葵涌	梁煥能先生 (茶道養生師)	10
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 第四期或復發的癌症患者及照顧者優先，其他參加者先列作後備； 2. 兩人須同時出席。					

「盛夏影靚相」家庭攝影服務 Capturing Precious Moments Photography

透過拍攝家庭照片及分享，鼓勵家人表達關愛，留下美好動人時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K087	6月14、21日 (週六)	下午2:00-5:00	2	 葵涌	KC Cheung	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	報名者將先列作後備。					

談死看生 - 活好現在 Life and Death Café

與同路人一起打開心窗，透過遊戲及分享談談生、論論死，探索生命的意義。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C080	4月8-29日(逢週二)	上午10:00-下午12:30	4	 北角	陳怡靜女士 (註冊社工)	8
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	申請者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

藝術治療工作坊：悼藝療心 Mourning Ritual: Art therapy Workshop for bereaved family

透過藝術創作，維繫與已故者的情感連結。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C081	4月12日(週六)	下午3:00-5:00	1	 北角	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	12
對象	在過去24個月內，面對患癌親人離逝的家屬					
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。					

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
K088	5月17日 (週六)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	曾重瑜律師	12
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30分鐘內的個別諮詢時間； 2. 所有參加者將先列作後備。					

意義人生 - 殯葬服務講座 Meaningful Life: Funeral Care Talk

了解生前規劃，認識香港現時殯葬流程、宗教儀式、豐儉程度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K089	6月28日(週六)	下午2:30-4:30	1	 葵涌  網上進行	賣棺材的男孩	30人 (實體) 30人 (網上)
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 第四期或復發的癌症患者及照顧者優先，其他參加者先列作後備； 2. 此講座會以實體及網上同時進行，實體名額12人，網上名額30人； 3. 報名時請註明參加實體或網上，網上參加者不設問答環節。					

與家人笑談生死 Facilitating EoL communication with loved ones

晚期患者可以如何讓家人從容面對自己的狀況、增添愛的元素、締造美好的回憶？怎樣的溝通才能夠在死亡臨到時達至心安家寧？本活動透過真實個案分享患者與家人笑談生死的點滴。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C029	4月25日(週五)	上午10:00-11:30	1	 網上進行	梁國良先生	20
對象	第四期或復發的癌症患者及伴侶					
備註	申請者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

晚晴照顧我話事 Advance Care Planning DIY

面對不能逆轉的狀況，我們可在健康仍許可時完成及表達心願嗎？我們可減輕家人代作決定時的壓力嗎？本活動有助你了解晚期照顧的理念和選擇。完成後，你的心願可被整理成信件，方便你跟家人或醫護溝通。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C030	5月9日(週五)	上午10:00-11:30	1	 網上進行	梁國良先生 (註冊社工)	20
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

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
C027	5月10日(週六)	下午3:00-4:30	1	 網上進行	盧紹熙先生 (註冊社工)	20
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

Women's Cancer 女性癌症



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

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
W042	6月6日(週五)	上午10:00-中午12:00	1	 黃大仙	義乳內衣專業顧問	30
對象	乳癌患者					

營養飲食 Diet

體重管理減低乳科及 婦科癌症的復發風險講座 Weight Management Talk for Breast and Gynae Cancer Survivors

部份婦科癌症治療會令體重上升，此講座將介紹如何透過健康飲食管理體重，減低婦科癌症復發的風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W043	4月24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	乳癌及婦科癌康復者					

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
F020	5月20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	乳癌及婦科癌患者及照顧者					

「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
F021	6月12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	已完成治療一年或以內乳癌及婦科癌患者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

乳癌同路人分享會 Peer Sharing Programme for Breast Cancer Patients

讓過來人與同科的癌症患者連在一起，互相分享抗癌點滴及心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K079	4月11日(週五)	下午2:00-4:00	1	 葵涌	張韻茹女士 (註冊社工) 妍康會義工	15
對象	乳癌患者					
備註	與妍康會合辦活動					

頭皮頭髮護理診症室 Hair Care Consultation

化療或會影響患者頭髮生長，由專業頭皮治療師提供諮詢服務，讓您更了解自己的頭皮頭髮及正確的護理資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F022	6月24日(週二)	下午3:00-4:30	1	 網上進行	梁好妃女士	40
對象	女性患者					

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
F023	6月3、10日(週二)	下午1:30-3:30	2	 中環	陳影美女士 (註冊社工)	10
K082	5月9、16日(週五)	上午10:00-中午12:00	2	 網上進行	駱倩儀女士 (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 - 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
F024	6月17、24日(週二)	下午1:30-3:30	2	 中環	陳影美女士 (註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中乳癌患者					
備註	1. 報名者先列作後備； 2. 報名者需先經評估，以確定是否適合參加。					

乳我跳出彩虹 Rainbow Dancing Prevention Dance

活動會以輕鬆的方式，讓參加者透過舞蹈的練習，認識如何預防及護理淋巴水腫，改善水腫情況，加強復康效果。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W044	6月3日(週二)	下午2:30-4:00	3	 黃大仙	專業舞蹈導師 註冊護士	25
	6月11-18日(週三)	上午11:00-下午12:30				
對象	乳癌及婦科癌患者，並完成治療後三個月					

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
F025	評估： 6月2日(週一)	下午2:30-5:30	1	 中環	註冊物理治療師	15
	課堂： 6月9-23日(逢週一)	下午4:00-5:30	3			
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌患者					
備註	1. 首次報名者優先； 2. 報名者必須已完成所有治療； 3. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 4. 因場地限制，參加者上課時需自備瑜伽墊或大毛巾。					

婦科癌治療後下肢淋巴水腫護理研習班 Lower Lymphoedema Care - Post-Treatment Workshop for Gynaecological Cancer Patients

為婦科癌症患者講解如何預防由下身手術及電療引致的軟組織纖維化及/或下肢淋巴水腫。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F015	5月12、19日(週一)	上午11:30-下午1:00	2	 中環	註冊物理治療師	15
對象	婦科癌患者					
備註	1. 首次報名者優先； 2. 參加者必須已完成所有治療； 3. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

認識治療乳癌的化療藥, 荷爾蒙治療和標靶治療

Understanding Chemotherapy, Hormonal therapy and targeted therapy for Breast Cancer

由專科醫生講解乳癌治療藥物。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F026	5月6日(週二)	下午3:30-5:00	1		陳穎樂醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	60
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。					

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
C031	4月17日(週四)	上午11:00-下午12:30	1		湯淑嫻女士 (註冊護士)	10
對象	乳癌患者					

康復護理知多D - 乳科癌患者 Nursing Care at Recovery Stage for Breast Cancer Patients

護士分享治療後的長期副作用和護理、常見的醫療跟進和復發可能出現的症狀，並解答在復康階段的護理疑問。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C032	4月24日(週四)	上午11:00-下午1:00	1		湯淑嫻女士 (註冊護士)	30
對象	已完成治療一年或以內乳癌患者					

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
C033	5月15日(週四)	下午3:00-4:30	1	 北角	湯淑嫻女士 (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。					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

中醫調理之乳癌患者飲食貼士 Traditional Chinese Diet for Breast Cancer Patients

由註冊中醫師講解中醫食療調理，幫助乳癌患者改善因治療造成身體產生的後遺症狀。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F028	6月12日(週四)	下午3:00-4:30	1		註冊中醫師	60
對象	乳癌患者及照顧者					

中醫調理之改善免疫力 Chinese Medicine Treatment of Strengthen Immune System

癌症患者於治療後令免疫系統減弱，從中醫的角度講述如何增強免疫力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F029	4月10日(週四)	下午3:00-4:30	1	 網上進行	註冊中醫師	60
對象	女性患者					

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
F030	4月15-29日(逢週二)	下午4:00-5:30	3	 中環	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. 首次報名者優先； 2. 參加者必須已完成所有治療； 3. 報名者先列作後備，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
C035	4月7-28日(逢週一) (4月21日除外)	上午10:00-11:30	3	 北角	註冊物理治療師	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 首次參加者，已完成治療或能出席全部節數者優先； 2. 申請者將先列作後備，經評估後再確定是否適合參加，如活動前5個天，仍未收到確認，即當作落選。 					

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
C034	4月16-30日(逢週三)	上午10:00-11:30	3	 北角	註冊物理治療師	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 首次參加者，已完成治療或能出席全部節數者優先； 2. 申請者將先列作後備，經評估後再確定是否適合參加，如活動前5個天，仍未收到確認，即當作落選。 					

婦科及乳科簡易舞蹈小組 Dancing Class for Gynaecological and Breast Cancer Patients

教導針對上、下肢的簡易舞步，配合悅耳的音樂，鍛鍊手腳協調及方向感，達至強身健體及減壓效果。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W045	4月1-29日(逢週二)	上午9:30-上午10:30	5	 黃大仙	梁滿金女士	25
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給能夠參與所有節數的申請者； 2. 若有手術傷口，須康復後4個月方可參加					

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
W099	6月9-23日(逢週一)	上午10:00-11:30	3	 黃大仙	註冊物理治療師	15
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. 申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

婦科癌八段錦同樂日 Gynaecological Cancer Baduanjin Exercise Fun Day

活動以一日體驗形式讓婦科癌患者認識八段錦運動，與同路人交流復康心得，改善復康效果。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W096	5月8日(週四)	下午2:00-4:00	1	彩虹道體育館	康文署運動教練	12
對象	婦科癌患者及照顧者					
備註	1. 活動與蕙蘭社合辦 2. 申請者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

婦科癌高爾夫球同樂日 Gynaecological Cancer Golf Fun Day

活動以一日體驗形式讓婦科癌患者認識高爾夫球運動，與同路人交流復康心得，改善復康效果。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W097	5月16日(週五)	下午2:00-4:00	1	順利邨體育館	康文署運動教練	8
對象	婦科癌患者及照顧者					
備註	活動與蕙蘭社合辦；申請者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

婦科癌箭藝同樂日 Gynaecological Cancer Archery Fun Day

活動以一日體驗形式讓婦科癌患者認識箭藝運動，與同路人交流復康心得，改善復康效果。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W098	6月13日(週五)	下午1:30-3:00	1	牛池灣公園	康文署運動教練	8
對象	婦科癌患者及照顧者					
備註	1. 活動與蕙蘭社合辦 2. 申請者將先列作後備，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

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
K081	6月6-20日 (逢週五)	上午10:00-11:30	3	 網上進行	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。					

休閒系列 Leisure

同路人小聚 - 花藝創作工作坊 Synergy Home - Floral Arrangement Workshop

透過花藝活動，學習欣賞花的美態，樂在當下，彼此交流作品。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F031	4月25日(週五)	上午11:30-下午1:00	1	 中環	義務花藝導師	9
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次報名者優先； 2. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

手工鉤針編織體驗 Crochet with Love

活動讓參加者認識基本的鉤織針法和技巧，讓參加者一嘗鉤織的樂趣，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
K017	5月13日-6月3日 (逢週二)	下午2:30-4:30	4	 葵涌	義務編織導師	8
對象	女性癌症患者					
備註	1. 只限首次參加； 2. 參加者必須出席全期課堂。					

家庭和兩性關係 Relationship

癌症與性親密關係講座 Talk on Cancer & Sexual Health and Intimacy

乳癌、婦科癌症的治療，如：手術、放療、藥物治療等，都可能影響到伴侶之間的親密關係 - 尤其是「性生活」。有見及此，由性治療師解構癌症治療對性方面的身心影響，解答您的「性與親密」的疑難，協助您與伴侶重構癌後親密關係及健康和安全的性愛關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W091	6月14日(週六)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙  網上進行	蔡兆欣女士 (認可性治療師)	12
對象	已完成治療的乳癌及婦科癌患者(鼓勵伴侶一同出席)					

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

2

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 North Point, Wong Tai Sin and Kwai Chung. Please feel free to contact us by contact us by 3667 3131 (Central), 3667 3030 (North Point), 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，現時服務已伸延至北角，黃大仙及葵涌癌症服務中心。歡迎致電3667 3131 (中環)、3667 3030 (北角)、3656 0700 (黃大仙) 或3667 3232 (葵涌)查詢詳情和預約服務。

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「女性癌症」活動專頁及「教育影片及音檔」專頁。

Support Centre 服務中心	Tuesday 星期二	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				✓
North Point 北角		✓		

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。

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
W046	6月10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	前列腺癌患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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
C083	4月24、30日(週四)	下午2:30-4:30	2	北角	盧紹熙先生 (註冊社工) 華樂會義工	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

「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
K039	4月8日-6月24日 (逢週二)	下午2:00-4:00	12	葵涌	黃子峰先生 (註冊社工) 周穎聰先生 (註冊社工)	20
對象	男性癌症患者					

- 備註
1. 活動適合任何階段的男士患者參加；
 2. 參加者可因應個別情況參與部份或所有節數；
 3. 報名者將先列作後備，職員將就具體活動安排再作通知。

適應小組 - 男性癌患者 Adjustment Group for Men's Cancer

運用身心社靈模式去關注患者的全人健康，與過來人交流治療上的適應心得，以加強他們的適應能力、改善生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K037	4月22、29日 (週二)	上午11:00-下午1:00	2		周穎聰先生 (註冊社工)	15
對象	男性癌症患者及照顧者					

賦能病患 - 如何選擇前列腺癌治療方案 Empowering Patients in Treatment Decision-Making - Prostate Cancer

幾乎每一個前列腺癌患者都會面臨兩難的抉擇-「切定唔切？」其實癌症治療方案並非「一刀切」，臨床腫瘤科專科將親自拆解當中謬誤。歡迎正面對治療選擇困難的病患及家屬一同交流討論。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W100	5月15日(週四)	下午 2:30-4:30	1	 	劉健生醫生 (臨床腫瘤科專科醫生) 林雲麒 (註冊社工)	30
對象	男性癌症患者及照顧者					
備註	前列腺癌患者義工同場分享求診經歷。					

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
C084	5月28日(週三)	下午3:00-4:30	1		盧紹熙先生 (註冊社工) 華樂會義工	20
對象	前列腺癌患者及照顧者					

症狀處理 Symptom Management

認識男士癌症治療後的失禁和性功能障礙 Managing Incontinence and Sexual Dysfunctions after Men's Cancer Treatment

講解男士癌症治療後的副作用及處理方法，主要包括失禁及性功能障礙的知識和運動，提升患者及家人的信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W047	5月24日(週六)	上午9:30-11:00	1		泌尿外科顧問護師 專科護士	50
對象	男士癌症患者及照顧者					

處理疲勞之活動管理 Fatigue Fighting Tips - Activity Management

讓大家認識癌因性疲勞的症狀及有效的應對策略。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K015	4月24日(週四)	上午11:00-下午1:00	1		李翠儀女士 (註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

男士手機攝影工作坊 Men's Mobile 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
C085	5月9-30日 (逢週五)	下午3:00-5:00	4	北角	盧紹熙生 (註冊社工) 義務攝影師	18
對象	男性癌症患者及照顧者					
備註	1. 參加者需自備一部有攝影功能的手機。活動第三節會於香港公園舉行。 2. 所有參加者先列後備，照顧者一同報名優先。					

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
C086	5月15日-6月5日 (逢週四)	上午10:00-中午12:00	4	北角	梁國良先生 (註冊社工)	10
對象	已完成手術或電療之前列腺癌患者（正接受荷爾蒙治療優先）					

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
K040	5月6-27日 (逢週二)	上午11:00-下午12:30	4	葵涌	專業魔術導師	12
對象	男性癌症患者					
備註	參加者將先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

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

詠春健體班(初班) Wing Tsun for Prostate Cancer

以詠春作強身訓練，改善失禁、肌肉流失、骨質疏鬆等問題，提升平衡力和自信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K041	5月8日-6月12日 (逢週四)	上午9:15-11:15	6	葵涌	詠春教練	20
對象	男性癌症患者					
備註	首次參加者優先					



前列腺癌患者交流會之「我和運動有個約會」 Prostate Cancer Patient Group (Exercise)

由體適能教練講解運動的重要，並一同體驗一些簡單的運動，保持身心健康，並與患者互相分享及交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W048	6月3日(週二)	上午11:30-下午1:00	1	 黃大仙	體適能教練 梁偉強先生 (註冊社工)	12
對象	前列腺癌患者					
備註	活動與創域會合辦。					

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
C087	6月6-27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	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					
備註	1. 能出席全部節數者優先； 2. 申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

兄弟幫 - 動出健康路 Men's hiking

中等強度的帶氧運動有助癌症康復者減輕疲倦感覺及改善身體機能。本活動透過行山遠足於過程中強健身心，並結識同路人。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K042	4月12日(週六)	上午9:00-中午12:00	1	馬灣大嶺頭 集合：葵芳站	周穎聰先生 (註冊社工)	8
W049	4月25日(週五)	上午9:00-下午1:00	1	香港仔水塘 集合：金鐘站	梁偉強先生 (註冊社工)	8
對象	男性癌症患者					
備註	1. 參加者將一同乘搭公共交通工具到活動地點，請自備所需車費； 2. 請穿著輕便服裝，自備充足糧水及所需戶外活動用品。請注意個人身體狀況及體力，衡量是否適合參與行山活動。如有疑問，請先徵詢醫生意見； 3. 申請者須先列作後備，進行評估後再確認申請者資格。					

家庭和兩性關係 Relationship

「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
K018	4月5日-5月17日 (逢週六) (4月19日除外)	上午11:00-下午1:30 5月10日: 下午2:00-4:30	6	 葵涌	黃子峰先生 (註冊社工) 義務導師	12
對象	癌症患者及伴侶					
備註	1. 男士癌症患者及其伴侶優先 2. 兩人須同時出席					

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。

YOU CAN - 新興運動 布袋球 YOU CAN - Newly Emerged Sports Cornhole

與其他年青患者一同體驗新興運動，保持身心健康，互相分享及交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W052	5月17日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	黃大仙	梁偉強先生 (註冊社工)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 感受美好 - 五感體驗 YOU CAN - Feel the Good - 5 Senses

從不同的五感體驗活動，學習專注當下，善待自己。主題：擴香石，奶油肥皂

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K043	6月7、14日(週六)	上午10:30-下午12:30	2	葵涌	梁曉盈女士 (註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕患者					

YOU CAN - Cosplay 101: 道具入門 YOU CAN - Cosplay Craft Workshop 101

與其他愛好動漫的患者一同嘗試製作簡單的Cosplay 道具，交流各自的愛好，分享與癌症對抗的絕技，互相分享及交流抗癌心得，預備參加一年一度的動漫節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W095	6月7-28日(逢週六)	下午2:30-4:30	4	黃大仙	胡耀彬先生 (註冊社工)	12
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 日系首飾製作 YOU CAN - Handmade Japanese Jewelry

日本籍珠寶藝術家教授如何製作一隻獨一無二的戒指。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K083	5月17日(週六)	下午2:30-4:30	1	葵涌	日籍珠寶手工導師	12
對象	18-39歲年輕癌症患者					



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。W054 甜蜜的糕點-母親節篇 / F032 陶瓷圓碟						
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F032	4月12日(週六)	下午4:00-5:30	1	中環	專業陶藝導師	24
W054	5月3日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	紅磡烘焙工作室	專業烘焙導師	8個家庭
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. (F032)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. (F032)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婦女服務中心自行取件。					

彩虹會 - 兒童及青少年藝術治療工作坊 Rainbow Club - Art Therapy Workshop Children and Teenagers						
透過藝術治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮。						
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K044	4月26日(週六)	下午2:30-4:30	1	葵涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會5-17歲兒童及青少年					

彩虹會 - 親子關係增潤工作坊 Rainbow Club Parent Child Workshop						
透過不同的親子活動讓家人享受歡樂時間，增強親子間的溝通，向彼此表達愛與關懷。 本季主題：親子遊戲						
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C088	4月19、26日(週六)	上午10:00-下午12:30	2	北角	陳影美姑娘(註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

彩虹會 - 親子藝術治療工作坊 Rainbow Club - Parent-Child Art Therapy Workshop						
主題：花花世界 透過藝術治療提升孩子與父母之間的溝通、互動和親密感。						
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C036	4月12日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	北角	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。					



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。

症狀處理 Symptom Management

治療期的護理貼士 Caring Skill for treatment stage Patient

由護士告訴您如何處理癌症治療時家人如何處理病者的副作用和狀況，例如痛症、飲食與腸胃不適、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
K045	5月10日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	 葵涌	李翠儀女士 (註冊護士)	15
對象	癌症患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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
F033	6月21、28日(週六)	下午2:00-4:00	2	 北角	陳影美女士 (註冊社工)	10
對象	照顧者					

照顧者社區資源篇 Knowing Community Resources for Caregivers

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
W055	5月12日(週一)	上午10:00-中午12:00	1	 黃大仙	林雲麒先生 (註冊社工)	10
對象	照顧者					
備註	申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

照顧者減壓空間 Caregivers Stress Relief Zone

家人患癌，照顧者有著身心壓力。透過練習放鬆技巧，讓家人可以得到放鬆。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K046	5月1日、17日(週六)	下午2:00-4:00	2	 葵涌	周穎聰先生 (註冊社工)	10
對象	照顧者					

面對治療減壓工作坊 Patient and Caregiver 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
F007 (患者)	6月14日(週六)	下午2:00-5:00	1	 北角	鍾佩琳女士 (註冊社工)	10
F008 (照顧者)	6月14日(週六)	下午2:00-5:00	1	 北角	黃謙惠女士 (註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中的癌症患者及其照顧者					
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。					

家庭和兩性關係 Relationship

「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
K018	4月5日-5月17日 (逢週六) (4月19日除外)	上午11:00-下午1:30 5月10日: 下午2:00-4:30	6	 葵涌	黃子峰先生 (註冊社工) 義務導師	12
對象	癌症患者及伴侶					
備註	1. 男士癌症患者及其伴侶優先 2. 兩人須同時出席"					

「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
W056	5月3-24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	照顧者					
備註	1. 首次申請者優先。 2. 如有患者與照顧者一同參加，可一同參加此班。					

「愛、擁抱、希望」夫婦小組 Love, embrace and hope - Couple Group

透過小組分享及體驗活動，為患癌的伴侶締造美好的感情連結，共同探討不能言喻的生死課題，學習跨過死亡的恐懼，讓彼此看到生命的珍貴。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W036	5月17日-6月28日 (逢週六) (5月31日除外)	上午9:30-下午12:30	6	 黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及伴侶					
備註	癌症患者與伴侶須同時出席。					

Wellness and Holistic Health Care 身心靈健康活動

身心靈健康服務 網上直播課程一覽表

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（如右圖）及您的中文或英文姓名；若無會員卡，亦可使用會員號碼加上姓名作為顯示名稱。
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，若需查詢會員號碼，歡迎致電各服務中心查詢。

進入課堂前 變更顯示名稱方法：



★ 正確格式
會員卡號碼 或 會員號碼+空格
+中文或英文姓名



身心靈健康實體課程外展地點

香港	鯽魚涌林肯大廈 PURE Yoga (Asana 室)	鯽魚涌英皇道979號 太古坊林肯大廈4樓 (近港鐵鯽魚涌站A出口或太古站B出口)
	灣仔軒尼斯道 PURE Fitness (GX 室)	香港灣仔軒尼斯道1號 1&2 樓 (近港鐵灣仔站C出口步行約6分鐘或金鐘站F出口，步行約8分鐘)
	石塘咀體育館活動室	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1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 Dee Dream Life x MOVE Studio	中環擺花街一號，一號廣場14樓 1401室 (近中環地鐵站D2出口，步行約8分鐘)
	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)
	灣仔聖雅各福群會 多元化社區服務中心視聽室	灣仔石水渠街85號聖雅各福群會多元化社區服務中心9樓 (近港鐵灣仔站A3出口，步行約10分鐘，位於藍屋斜對面)
	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)
鯽魚涌體育館舞蹈室	鯽魚涌街38號鯽魚涌市政大廈6樓 (近港鐵鯽魚涌站A出口或太古城站B出口，步行約9分鐘)	
港島東體育館活動室3號(小)	西灣河鯉景道52號3樓 (近港鐵西灣河站A出口，毗鄰香港電影資料館)	
九龍	旺角朗豪坊 PURE Yoga (瑜伽室1號)	旺角亞皆老街8號朗豪坊辦公大樓9樓 (近港鐵旺角站E1或C3出口，於朗豪坊商場4樓，乘搭PURE升降機)
	觀塘宏利廣場 PURE Fitness (GX室)	觀塘觀塘道348號宏利廣場1&2樓 (近港鐵牛頭角站B5出口，步行約5分鐘)
	荔枝角禪中心 Zentre	長沙灣道889號華創中心805室 (近港鐵荔枝角站A或D2出口，步行約5分鐘)
	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)
	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)
	官涌體育館舞蹈室(大)	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(小)	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(大)	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(大)	九龍何文田忠義街1號1樓 (近港鐵何文田站A3出口，步行約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)
新界	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)
	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，步行約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)
	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，步行約3分鐘或由兆麟站，步行約8分鐘)

EN

English



新症



治療中



康復



復發／紓緩期



女性癌症



男性癌症



青年癌症



彩虹會



照顧者



身心靈



感恩的力量

感恩的力量如何增強身心健康？

研究指出，感恩對身心健康有無數的正向影響，包括更好的睡眠品質、提高快樂與幸福感、降低憂鬱風險、促進心血管健康、改善情緒和社交福祉等，最新的研究數據更表示或許有助延長壽命。

但是否一定要有特別美好的時刻才能感恩呢？

其實不然，感恩是一種內心的感受、一種生活態度，可以在日常中輕鬆地表達。即使是微不足道的事情也值得我們感恩，就像遇到美善的人或事，例如：「今早坐電梯的鄰居互道早晨，感恩身邊遇到親切的人」、「感謝家人今天準備晚飯，讓我能夠在放工後放鬆心情，享受和親人共聚時光」等。

若能夠在每個小確幸中，保持感恩的心，便能享有上述的身心益處。

此外，內心感覺感恩以及表達感恩都有相同的效果，並同時提高給予者和接受者的幸福感。而若有觀察者目睹給予者和接受者表達感恩的時刻，觀察者也會對他們兩者感到溫暖和親切，進而促進人際關係。

在日常中如何培養感恩的力量呢？

1. 準備一個小記事簿，持續每天晚上寫下三樣當天讓你感覺感恩的人或事；
2. 一段時間後可以更進一步地練習，當你在寫下三樣感恩的事時，不是只有表面的感恩，而是邊寫邊真心地感受到感激之情；
3. 日常生活中，可以隨時在某個時刻停下來，觀望四周環境，內心升起感恩此時此刻周遭的豐盛與美好。

當我們能多訓練並常懷感恩之心，即便是經歷低潮或是困難時，都較容易保持或找回內在力量。

簡單的練習，就可以擁有這麼多的身心靈健康益處，今天開始一起加入感恩的行列吧！

感恩生活中遇到的人或事，感謝每一天的小確幸！

感恩再度得到PURE集團的慷慨贊助，於今季開始為本會免費提供場地以及星級導師，支持癌症患者順利走過康復之路。感謝PURE！

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
K048	4月8日-6月10日 (逢週二)	上午9:30-11:00	10	 葵涌	謝詠君女士(Melody)	18
K049	4月7日-6月16日 (逢週一) (4月21日及5月5日除外)	下午2:15-3:45	9	屏山天水圍 體育館 活動室(大)	姚陳婉儀女士(Patti)	35
W059	4月7日-6月16日 (逢週一) (4月21日及5月5日除外)	下午2:15-3:45	9	坑口體育館 活動室2號(大)	顏詠詩女士(Ivy)	30
W060	4月10日-6月19日 (逢週四)(5月1日除外)	下午2:15-3:45	10	觀塘瑞和街 體育館 活動室(大)	麥玉蓮女士(Irene)	30
C037	4月16日-6月18日 (逢週三)	下午2:00-2:55	10	鯪魚涌體育館 舞蹈室	陳兆媚女士(May)	30
C038	5月3日-6月21日 (逢週六)(5月31日除外)	上午9:00-9:55	7		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。C038 在職患者優先					
備註	1. 請自備中形毛巾； 2. 最多只會被取錄一個瑜伽課程。					

進階瑜伽 Yoga for Experienced Participants

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
C039	5月3日-6月21日 (逢週六)(5月31日除外)	上午10:05-11:00	7	鯪魚涌體育館 舞蹈室	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	1. 請自備中形毛巾； 2. 最多只會被取錄一個瑜伽課程。					

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
K050	4月9日-6月11日 (逢週三)	上午9:30-11:00	10	 葵涌	張寧女士	18
K051	4月15日-6月17日 (逢週二)	下午1:15-2:45	10	屯門兆麟 體育館 活動室(小)	姚陳婉儀女士(Patti)	25
W061	5月15日-6月26日 (逢週四)	上午10:15-11:45	7	黃大仙彩虹道 體育館 活動室1號(大)	張寧女士	30
C078	4月22日-6月17日 (逢週二)	下午3:30-5:00	9	鯪魚涌林肯 大廈 PURE Yoga, Asana 室	PURE Yoga 導師 	40
C040	4月16日-6月18日 (逢週三)	下午3:05-4:00	10	鯪魚涌體育館 舞蹈室	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	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. 最多只會被取錄一個瑜伽課程。					

橡筋帶伸展瑜伽 Yoga Stretching with Resistance 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
K053	4月15日-6月10日 (逢週二)	下午1:15-2:45	9	深水埗體育館 活動室1號(大)	張寧女士	30
C041	4月11日-6月20日 (逢週五)(4月18日除外)	下午2:15-3:45	10	港灣道體育館 舞蹈室	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	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. 最多只會被取錄一個瑜伽課程。					

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，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
K052	5月28日-6月18日 (逢週三)	上午11:15-下午12:45	4	 葵涌	吳國霖先生(Collin)	16
對象	癌症患者及照顧者同時報名優先，若患者有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請自備中形毛巾； 2. 報名者先列作後備。					

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
K054	5月7日-6月18日 (逢週三)	下午1:00-2:00	7	 葵涌	余狄夫先生(Dick)	30
W062	5月6-27日 (逢週二)	下午1:00-2:00	4	 黃大仙		23
C042	5月2日-6月20日 (逢週五)	下午1:00-2:00	8	上環體育館 舞蹈室		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
C043	4月10日-6月19日 (逢週四)(5月1日除外)	下午2:00-3:30	10	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	胡凱晴女士(Carlton)	19
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
C044	4月10日-6月19日 (逢週四)(5月1日除外)	上午9:30-11:00	10	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	楊雅婷女士(Christine)	19
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。					

瑜伽九式及頌鉢聲療 Nine Yoga and Sound Healing

練習包括呼吸、冥想、伸展身體等，能平衡交感神經與副交感神經，提高專注力、覺察力、自信與快樂。大休息時配合頌鉢聲頻，有助血液循環、消除疲勞和啟動自愈力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C045	5月8日-6月26日 (逢週四)	下午4:00-5:30	8	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	陳惠儀女士(Zero)	19
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
K055	4月25日-5月9日 (逢週五)	上午11:30-下午1:00	3	 葵涌	胡凱晴女士(Carlton)	28
W067	5月8日-6月26日 (逢週四)	上午11:00-下午12:30	8	旺角朗豪坊 PURE Yoga 瑜伽室1號	PURE Yoga 導師	50
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。					

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
K056	5月7-21日 (逢週三)	上午11:15-下午12:45	3	 葵涌	黎美心女士	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	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
K057	4月8日-5月13日 (逢週二)	上午11:30-下午1:00	6	 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					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜珈工作坊 - 快樂脊柱 Yoga for a Happy Spine

教授保持脊柱健康的瑜珈動作，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
K058	4月26日-5月24日 (逢週六)	上午9:30-11:00	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 - 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
W063	4月25日-6月27日 (逢週五)	上午10:00-11:00	10	大埔墟體育館 舞蹈室	廖正傑先生(Carmen)	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 - 改善睡眠 Yoga for Better Sleep

透過瑜珈練習，包括瑜珈體位法、呼吸法和靜坐練習，幫助你進入良好的睡眠狀態。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W064	5月7日-6月18日 (逢週三)	下午2:15-3:45	7	何文田體育館 活動室(大)	吳國霖先生(Collin)	22
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 - 預防膝蓋疼痛 Yoga for Knee Pain Prevention

講解膝蓋構造及常見疼痛成因，介紹呼吸法和瑜珈式子以幫助強化膝蓋週邊肌肉和打開髌關節，讓你走路更自在！

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W065	5月12-26日 (逢週一)	上午9:15-10:45	3	 黃大仙	吳國霖先生(Collin)	17
C046	4月5-26日 (逢週六)(4月19日除外)	上午9:15-10:45	3	鯉魚涌體育館 舞蹈室	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。C046在職患者優先					
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
C047	4月8日-6月17日 (逢週二) (4月22日除外)	晚上6:30-7:30	10	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	王品涵女士	19
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 - 平衡身心 Yoga for Body, Mind and Balance

廣 英

學習平衡身心的瑜珈式子及呼吸法，紓緩患者上半身疼痛的問題

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C048	4月8日-6月10日 (逢週二)	上午9:30-11:00	10	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	張曉蘭女士(Loretta)	19
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，及介紹一些基本瑜珈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
C049	4月8日-6月10日 (逢週二)	上午11:30-下午1:00	10	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	張曉蘭女士(Loretta)	19
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。					

呼吸和瑜珈大休息 Breathing and Relaxation

呼吸和瑜珈大休息 Breathing and Relaxation

學習瑜珈呼吸法，輔以「瑜珈大休息」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
W068	4月15日-6月17日 (逢週二)	下午4:15-5:45	10	佐敦官涌 體育館 舞蹈室(大)	楊雅婷女士(Christine)	25
C050	4月10日-6月19日 (逢週四)(5月1日除外)	上午11:30-下午1:00	10	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio		19

對象 癌症患者

1. 請自備保暖衣物或毛氈，可在大休息時使用；
2. 最多只會被取錄一個呼吸和瑜珈大休息課程。

備註



靜觀 Mindfulness

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
C051	5月7日-6月4日 (逢週三)	上午10:15-11:45	5	九龍公園 體育館 活動室(小)	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
C052	6月3日(週二)	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

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

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
K059	4月11日-6月20日 (逢週五)(4月18日除外)	上午9:30-11:00	10	 葵涌	溫玉儀女士	20
K060	4月9日-6月18日 (逢週三)	上午10:00-11:25	11	長沙灣保安道 體育館 舞蹈室		28
K061	4月11日-6月20日 (逢週五)(4月18日除外)	下午12:15-1:45	10	朗屏體育館 大活動室(A)	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. 最多只會被取錄一個太極課程。



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

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
K062	4月9日-6月18日 (逢週三)	上午11:35-下午1:00	11	長沙灣保安道 體育館舞蹈室	溫玉儀女士	28
對象	曾修習過本會舉辦的陳式太極基礎班之癌症患者					
備註	1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 最多只會被取錄一個太極課程。					

氣功 Qigong

氣功八式 Qigong 8 Forms

氣功八式，為張世賢師公編制，傳授謝秉中師傅，簡單易學，動作柔和平穩，若堅持恆常練習，能達到強身健體之效。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C053	4月9-30日(逢週三)	上午10:00-中午12:00	4	九龍公園 體育館 活動室(小)	盧明遠先生	20
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. 最多只會被取錄一個氣功課程。					

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
W069	4月16日-6月18日 (逢週三)	下午1:00-2:00	10	紅磡市政大廈 體育館 舞蹈室(大)	李蕭鳳翹女士	30
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。					

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踝等關節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K063	4月24日-6月5日 (逢週四)(5月1日除外)	下午2:00-3:00	6	 葵涌	陳淑賢女士	20
W070	4月15日-6月17日 (逢週二)	上午11:00-中午12:00	10	調景嶺體育館 活動室2號(大)	陳淑賢女士 葉建寧女士	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. 最多只會被取錄一個氣功課程。					

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踝等關節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C054	4月8日-6月10日 (逢週二)	上午10:00-11:00	10	石塘咀體育館 活動室	伍妙奇女士	30
C055	4月25日-6月20日 (逢週五)	上午10:00-11:00	9	港島東體育館 活動室3號(小)		18
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. 最多只會被取錄一個氣功課程。					

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
C056	4月8日-6月10日 (逢週二)	上午11:00-中午12:00	10	石塘咀體育館 活動室	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。					
備註	1. 請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情； 2. 最多只會被取錄一個氣功課程。					

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
C057	4月25日-6月20日 (逢週五)	上午9:00-10:00	9	港島東體育館 活動室3號(小)	伍妙奇女士	18
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. 最多只會被取錄一個氣功課程。					

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
K064	5月16日-6月27日 (逢週五)	上午11:15-下午1:00	7	 葵涌	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. 最多只會被取錄一個氣功課程。					

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
C058	4月29日-5月27日 (逢週二) (5月6日除外)	上午10:00-中午12:00	4	渣華道體育館 活動室2號(大)	吳宏建先生	22
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. 最多只會被取錄一個氣功課程。					

郭林氣功鬆靜工作坊 - 進階 Guo Lin Qigong Workshop for Experienced Participants

在基本功上，學習新功法「點步功」，從而提升體質和身體復元能力，促進氣血循環，通達五臟。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W071	5月19日-6月23日 (逢週一)(6月9日除外)	下午1:00-3:00	5	黃大仙	吳宏建先生	18
對象	適合曾修習郭林氣功鬆靜工作坊的癌症患者，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. 最多只會被取錄一個氣功課程。					



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
W072	4月23、30日(週三)	下午2:15-3:45	2	何文田體育館 活動室(大)	胡若珮女士	25
C059	6月3、10日(週二)	上午10:15-11:45	2	渣華道體育館 活動室2號(大)		25
對象	癌症患者					

柔氣人間養生功 Qigong Workshop

一套十式的功法，協助練習者打通經脈，喚醒及增強體內能量面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C060	6月10、11日 (週二、週三)	下午2:00-5:00	2	中環 遠東發展大廈	余昀曉女士	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	1. 請穿著鬆身舒適衣物及厚襪； 2. 練習前1小時請勿進食。					

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
K065	5月12日-6月30日 (逢週一)	上午9:45-11:15	8		張岫雲女士	28
K066	5月12日-6月30日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	8			28
W073	4月9日-6月11日 (逢週三)	下午12:05-1:00	10	車公廟體育館 活動室2號(大)		30
C066	4月25日-6月20日 (逢週五)	下午3:00-4:30	9	灣仔軒尼斯道 PURE Fitness GX 室	 PURE Fitness 導師	30
C061	4月15日-6月17日 (逢週二)	下午2:00-3:30	10	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	張岫雲女士	19
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. 最多只會被取錄一個伸展運動課程。					

普拉提斯伸展運動進階班 Pilates Exercise for Experienced Participants

透過溫和、緩慢及精準的普拉提斯伸展練習，並配合相應的呼吸節奏，可強化核心肌肉組織、力量和靈活性，並改善身體姿勢及中心線，有助紓緩淋巴水腫或肩頸疼痛的問題，促進康復。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C063	4月22日-6月24日 (逢週二)	下午4:00-5:30	10	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	Ms Freddie Wong	19
對象	適合修習普拉提斯伸展運動基礎班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。					
備註	1. 請自備橡筋帶； 2. 請自備中長形毛巾； 3. 最多只會被取錄一個伸展運動課程。					

普拉提斯伸展運動工作坊 - 健康姿勢 Pilates for Healthy Posture

透過簡單而有效的普拉提斯練習，針對常見的姿勢偏差，如圓肩、低頭族和平背進行調整。課程內容包括尋找中立骨盆和脊柱、頸部、肩膀及下背部的僵硬問題，以及針對姿勢改善的基本核心訓練，教導參加者正確姿勢及日常生物力學的重要性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C064	4月10-24日(逢週四)	下午4:00-5:30	3	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	BASI Pilates 香港分校導師	19
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. 最多只會被取錄一個伸展運動課程。					

普拉提斯伸展運動工作坊 - 關顧照顧者 Pilates Conditioning Workshop for Care Givers 新

課程專為照顧者而設，內容包括普拉提基本原則、核心穩定性、肩部穩定性、腿部強化及功能性動作。有鑑於照顧者在日常護理中容易令下背部、肩膀、手腕和手肘等部位受傷，透過普拉提斯伸展運動強化相關肌肉，並改善關節的穩定性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C065	5月7日-6月11日 (逢週三)	下午12:30-1:30	6	 北角	BASI Pilates 香港分校導師	10
對象	照顧者					
備註	1. 首堂將會派發一條橡筋帶給首次參加的學員； 2. 名額只提供給全程參與者。					



身體覺知 Body Awareness

魁根斯方法工作坊 - 聲音、呼吸和動作的關連 新 Voice, Breath and Movement through The Feldenkrais Method 廣 英

我們與生俱來的聲音，隨著成長和與外界接觸，或許會因緊張和習慣而有所改變，未能自由運用自己最原本的聲音。透過為期四星期的課程，希望能幫大家解開這些慣性和阻礙，從而重新發現自己的真實聲音。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C067	5月6-27日(逢週二)	上午11:30-下午1:00	4	中環 遠東發展大廈	紀文舜先生(Sean)	18
對象	癌症患者					
備註	須穿著舒適保暖的衣服。					

繪畫療愈 Arts Healing

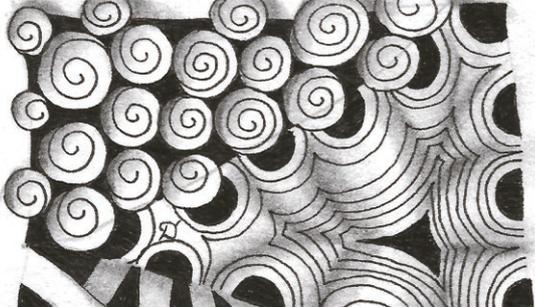
曼陀羅自然元素創作工作坊 Nature Mandala Arts Healing Workshop

使用自然元素如花朵，靜心創造個人的綻放曼陀羅。導師會分享經驗，帶領大家從另一方面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
F034	5月17日(週六)	上午10:00-下午12:45	1	 中環 (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					

禪繞畫體驗工作坊 Zentangle

透過繪畫重複的基本圖形，創作美麗的圖畫，讓患癌後紛擾的心專注靜下來，達到身心平靜與和諧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C068	5月15-29日(逢週四)	下午2:30-4:30	3	灣仔聖雅各 福群會多元化 社區服務中心 視聽室	余狄夫先生(Dick)	18
對象	1. 癌症患者，只限首次參加者，名額只提供給全程參加者； 2. 參加者將先列做後備，後行通知。					

聲音療愈 Sound Healing

藍道瑪鍵盤聲頻療愈工作坊 Lambdoma Sonic Healing Workshop

藍道瑪鍵盤結合東西方的智慧，包含了西方的音樂、數字、立體時空的結構，以及東方中國的易經八卦、陰陽五行的宇宙觀及軌道學製作而成。參加者靜心聆聽聲頻，讓身心得到深層的按摩和釋放壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K067	6月10-24日(逢週二)	下午2:00-3:30	3	 葵涌	李子建先生	25
對象	癌症患者					
備註	請穿著棉質、麻質的舒適保暖厚衣物。					

擊鼓療愈工作坊 Drum Healing Workshop

參加者有機會和導師一起敲擊鼓，並透過鼓的低頻聲音和靜心敲擊的節奏，放鬆身心、提高專注力及釋放壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K068	6月10-24日(逢週二)	下午4:00-5:30	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。					

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
C069	5月7-21日(逢週三)	上午11:00-中午12:00	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	1. 參加者將先列做後備，後行通知； 2. 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
K069	4月16、23日(週三)	上午11:30-下午1:00	2	 葵涌	蘇美芝女士	25
W074	5月28日(週三)	下午4:15-5:30	1	 黃大仙	彭玉萍女士	24
對象	癌症患者及照顧者					
備註	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. 最多只會被取錄一個銅鑼聲音療愈工作坊。					



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
K070	5月20、27日(週二)	下午3:30-4:30	2	荔枝角禪中心 Zentre	何婷希女士	20
W075	5月8、15日(週四)	上午11:15-下午12:15	2	 黃大仙		24
C070	5月8日(週四)	上午9:30-10:30	1	中環 Singing Bowl Zentral	蔡雅玲女士	7
C071	5月8日(週四)	上午11:00-中午12:00	1			7
C072	5月13日(週二)	下午3:00-4:00	1			7
C073	5月13日(週二)	下午4:30-5:30	1			7
C074	4月24日(週四)	上午10:00-11:00	1	 北角	Mr Tsering Ngodup 	8
C075	4月24日(週四)	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. K070、W075、C074、C075 請自備眼罩、大毛巾或圍巾； 3. C070-C073 請自備小毛巾、大圍巾； 4. 最多只會被取錄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
K071	4月7、14及28日 (週一)	上午11:30-下午1:00	3	 葵涌	朱凱儀女士	28
W094	4月25日-6月20日 (逢週五)	下午3:00-4:30	9	觀塘宏利廣場 PURE Fitness GX 室	胡凱晴女士(Carlton)	40
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。					

整全生活 Holistic Living

人生整理術 - 斷·捨·離工作坊 2.0生活版 Reorganising Your Home and Life Detach Discard Dissolve 2.0

通過實踐斷捨離生活，我們將能更專注於真正重要的事物，找回自己的力量，看清自己的需要，提高生活質量。(此工作坊將有練習小組。)

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K072	4月29日(週二)	下午2:00-4:00	1	 葵涌	黃佩珊女士(Deedy)	40
對象	癌症患者及照顧者					

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
C076	5月8日(週四)	上午10:00-11:30	1	 北角	葉國華先生	15
對象	癌症患者					



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
W076	5月2、9日(週五)	下午2:30-4:30	2	 黃大仙	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	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。					

健康飲食 Healthy Diet

生素學堂 Raw Food School

生素及活性飲食 - 生素及活性飲食是運用微溫烹調，保留酵素營養，一起來探索這個充滿活力的飲食哲學！

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K073	5月6、13日(週二)	下午2:00-4:00	2	 葵涌	林詠虹女士	20
對象	癌症康復者					
備註	1. 參加者將先列作後備，後行通知； 2. 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

腰果奶系列 - 堅果是健康脂肪、纖維和蛋白質的良好來源！導師將會示範三款健康菜式，包括腰果奶、金銀燴及白汁蘑菇燴意粉。

K074	6月4日(週三)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	張志強先生 	20
多國純素 - 導師將會示範兩款健康菜式，包括腰果沙嗲醬焗椰菜花扒及果菜露 (green smoothie)。 						
K075	5月22日(週四)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	鄭梓罡先生 「好素純素」餐廳主廚	20
養生黃薑 - 以黃薑為主題，示範三款健康菜式，包括紅茄素芙蓉、泰式咖哩雜菜及彩燈黃薑飯。						
W077	5月19日(週一)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	張志強先生 	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 最多只會被取錄一個「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。					

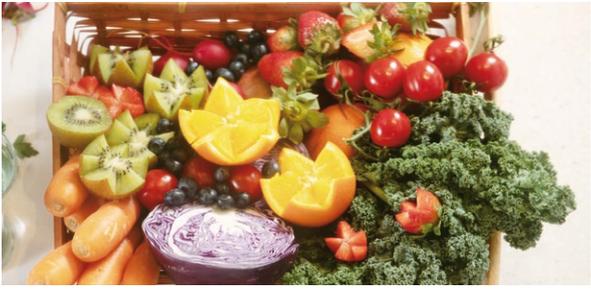
印度阿育吠陀養生基本課程 Indian Ayurveda Health Care Introduction

首堂理論探討基本概念和認識自己體質屬性，從中了解應如何調整日常生活。第二堂為實踐課，將示範製作印度酥油、草本茶及黃金奶，並介紹印度各種常用的香料。這些食物有助平衡體內元素，促進消化與增強免疫力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W078	6月5、12日(週四)	下午2:30-4:30	2	 黃大仙	謝泚君女士 李堅豪先生	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	工作坊包含靜心試食環節，參加者請自備耐熱的水杯。					

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

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
C077	5月24日(週六)	上午10:00-下午1:00	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。 					

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

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
K076	4月28日(週一)	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

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
K077	4月7、14及28日 (週一)	上午9:30-10:15	3	 葵涌	張岫雲女士	30
K078	4月7、14及28日 (週一)	上午10:30-11:15	3	 葵涌		30
W079	5月6-27日 (逢週二)	上午9:10-9:55	4	 黃大仙		17
W080	5月6-27日 (逢週二)	上午10:05-10:50	4	 黃大仙		17
W081	4月9日-6月11日 (逢週三)	上午11:00-11:55	10	車公廟體育館 活動室2號(大)		30
備註	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加 1. 參加者需具備一定體力，能連續進行心肺運動45分鐘； 2. 最多只會被取錄一個律動伸展課程。					

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
- Oncology Massage for Cancer Care
- 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
- 癌症按摩護理
- 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。



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
- Chemo Brain
- Gastric Bloating
- Good Day and Bad Days with Chemotherapy
- End Stage Cancer Support for Caregivers
- Supporting Bereaved Children and Teenagers

The Power of Family Support in Cancer

- Tips for Caregivers
- Fertility Preservation

Cancer Recovery Care

- Adjusting to Life After Treatment
- Coping with Fear of Recurrence
- Returning to Work

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
- 化療腦
- 胃氣脹
- 化療期間的好與壞日子
- 晚期癌患照顧者的支援
- 支援喪親的兒童及青少年

家庭支援的力量

- 給照顧者的建議
- 保存生育力

癌症康復

- 適應癌症治療後的生活
- 應對復發的恐懼
- 重投工作



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



Fertility Preservation Support Service for Young Adult Cancer Patients Programme

(Chinese Version only)

年輕成年癌症患者生育力 保存支援服務計劃



Art Therapy - Beauty in the Heart and Soul

藝術治療 - 美麗在心靈



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:



Friends of CancerFund

癌症支援之友

本會的「癌症支援之友」，匯聚了22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	香港骨髓瘤關愛聯盟 https://hkmcshk.blogspot.com	骨髓瘤	5543 0490
屯門醫院紫荊社	乳癌	2468 5045	祥康之友	腸癌無造口	3656 0700
妍進會	乳癌	3517 6103	造口之友	腸癌有造口	2468 6167
蕙蘭社	婦科癌	3656 0700	香港造口人協會有限公司 www.stoma.org.hk	腸癌有造口	2834 6096
前腺會	前列腺癌	3506 6434	香港胃腸道基質瘤協會 www.gisthk.org	胃腸道基質瘤	3656 0821
心血會有限公司 www.hkabcg.org/	血癌及淋巴癌	2603 6869	筆墨閒情書畫學會	有興趣學習 書畫的癌患者	3656 0700 9490 3034

「癌症支援之友」參與「抗癌大步走」籌款活動

2024年度的「抗癌大步走」慈善步行活動於去年12月15日在大潭郊野公園隆重舉行，「癌症支援之友」各組織均派出隊伍及成員踴躍參加，報名人數及籌款金額較去年分別上升15%及25%。感謝各位的積極參與，齊心為癌症研究項目及本會的免費癌症支援服務籌募善款。



在活動當天，香港新聲會的「啞吱啞咗合唱團」及香港乳癌聯席的義工們透過歌聲和舞蹈為現場帶來歡樂。他們不僅為參加者提供了精彩表演，更展示了癌症康復者的才華，讓大家見證希望與重生的力量。謝謝各位的參與及支持，期待在今屆的「抗癌大步走」中與大家再會。

歡迎「香港骨髓瘤關愛聯盟」加入「癌症支援之友」

我們很高興「癌症支援之友」迎來新成員 - 「香港骨髓瘤關愛聯盟」。多發性骨髓瘤為本港常見血癌的第三位，目前尚無根治方法，耐藥和復發是主要的治療挑戰。



「香港骨髓瘤關愛聯盟」源於2015年「香港骨髓瘤學會」創會主席詹楚生教授召集的病友小組，小組於2018年正式註冊，旨在促進骨髓瘤患者及其家屬間的助人自助精神，透過醫學講座及康樂活動讓患者分享經驗，增進對骨髓瘤治療的了解，並提升生活質素。

我們期待能與「香港骨髓瘤關愛聯盟」成員共同努力，推動朋輩支援力量。骨髓瘤的患者如有興趣參與，歡迎透過參閱上頁資料與小組聯絡。



It's Time to Man Up

Prostate Cancer is the 3rd most common cancer in men in Hong Kong. Men often feel the pressure to 'look and act strong' as well as deal with their own problems. We run a series of programmes specifically addressing the needs of men affected by cancer to share their burdens and elevate their quality of life.

It includes talks by urologists and oncologists, group sharing, emotional-support workshops and more. Through multidisciplinary approach, including individual case management, we provide a comprehensive and personalised services for prostate cancer clients and their caregivers.

We encourage you to come and talk. We are here to help.

Call 3656 0800

男人之苦要說出口

前列腺癌是本港男性第三大常見癌症，然而男士們常常受到男子漢應該要堅強及「硬淨」的壓力，當遇上自身困難時便會感到要一力承擔。本會專門針對受前列腺癌影響的男士所需，特別舉辦了一系列活動，期望幫助他們排難解憂和提升生活質素。

當中活動包括泌尿科醫生和腫瘤科醫生的講座、同路人小組分享、情感支援工作坊、復康運動等。透過專業團隊合作和個案管理模式，為前列腺癌患者及其照顧者提供全面及個人化的服務。

我們竭誠為您服務，請到來本會的服務中心與前線團隊傾談您的需要。

諮詢熱線 3656 0800



Our Women's Cancer Care Project

Our Women's Support Centre in Central established in 2018 is the first FREE specialized care facility in Hong Kong to cater to the unmet needs of women experiencing breast and gynaecological cancers.

We ensure that those touched by women's cancer and their families learn essential coping skills and regain their confidence. Female cancers are particularly difficult when the challenges affect their sexuality, fertility and femininity and directly affect their quality of life. We're here to ensure that those living with and beyond cancer get the care and support they need to bounce back.

To learn more about our Women's Cancer Support please contact us on 3667 3131 or drop into your local HKCF Support Centre.

婦女癌症關護計劃

本會位於中環的香港癌症基金會婦女服務中心在2018年成立，為全港首間機構免費為乳癌及婦科癌的患者提供針對性的專業支援服務。

我們期望協助乳癌及婦科癌的患者及其家人，增強他們應對癌症的能力和重拾自信。女性癌症有機會影響婦女們與伴侶的親密關係、生育能力及女性形象，有機會直接降低患者的生活質素。本會竭誠為受癌症影響的人士服務，確保癌症患者或康復者能夠在抗癌路上得到所需要的關護和支援，重過正常生活。

如欲了解更多本會女性癌症關護服務，歡迎致電3667 3131或到來香港癌症基金會服務中心與我們聯絡。



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

Reach to Recovery Pack

康復路上送上小心意

We provide **FREE** recovery packs specifically designed with love and care for those touched by cancer.

我們特別為受癌症影響的人士個別設計了**免費**的復康護理包和彩虹百寶袋，期望讓他們感受到愛與關懷。



Stoma Care Pack
造口護理包



Breast Cancer Care Pack
乳癌復康包



Oral Care Pack
口腔護理包



Rainbow Club Care Pack
彩虹百寶袋

If you are interested in collecting any of the recovery packs, please contact us and visit one of our Support Centres to receive it. Call 3656 0800

如果您有興趣索取任何一款復康護理包，請聯絡我們並前往我們的其中一個服務中心領取。諮詢熱線 3656 0800