

2025
七月至九月
JUL - SEP

Link 連繫

As the summer months are here, we all need to be careful with the amount and the intensity level of exercise. Many people tend to do an early morning or late evening walk to keep out of the heat of the day, whilst others prefer to do any movements inside with the benefits of air conditioning.

In this edition of Link we have introduced our new intensity level for all of our exercise programmes so that you are fully aware of what to expect before signing up to any classes.

We have created three levels, ranging from Gentle, to Moderate and finally Vigorous. For any class highlighted as Gentle you can expect this to provide the benefits from deeper breathing, coordinating movements and help to improve your stability. For our Moderate classes these will make you feel slightly warmer and your breath and heart rate will increase slightly. For our Vigorous intensity these classes will raise your heart rate and you will start to sweat and feel out of breath.

We do hope that this new system will give you better guidance and also keep you mobile and active as you navigate your cancer journey.

隨著夏日來臨，大家在進行體能鍛煉時需格外留意運動量及運動強度。許多人選擇在清晨或傍晚散步，避開烈日高溫；亦有人偏好在室內運動，享受冷氣帶來的舒適環境。

在本期的《連繫》，我們特別為運動課程新增了活動強度指引，讓您在報名前可以更清楚了解活動內容。

我們將課程分為三個級別：「溫和」活動主要是呼吸及動作協調的練習，幫助提升身體穩定性；「中度」活動會讓身體產生熱感，呼吸加快；「強度」活動會提高心率，身體會出汗並感到氣促。

衷心希望這個新設的分級系統能為您提供更清晰的指引，讓您可根據個人體能狀況，安心找到最適合自己的課程，在抗癌路上保持積極與活力。

Application date starts:

17, 18 June 2025
from 9:00am onwards

接受申請日期：

2025年6月17、18日
上午9時正開始

Enquiry and Application:

查詢及活動申請：

3667 3131



3667 3030



3667 3232



3656 0700



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

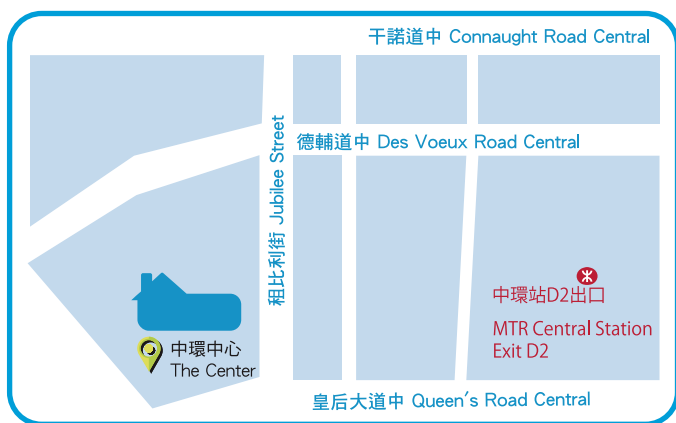
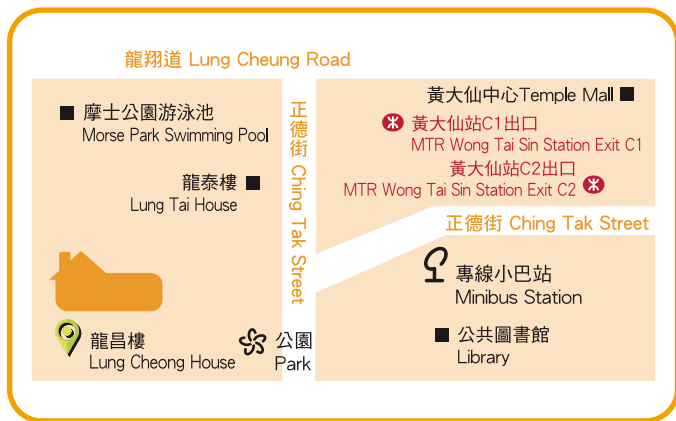


香港賽馬會慈善信託基金



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
New Guide to Apply 最新活動申請指引	5
Guide to Search 選擇活動課程指引	8
Our Programmes are going ONLINE 網上活動	9
Resource Kit 社區資源錦囊	10
Adverse Weather Arrangements 颱風暴雨信號服務安排	11
Online ZOOM Tutorial Video ZOOM簡易教學影片	11
English Speaking Programmes 英文活動	12
Newly Diagnosed 新症	15
Treatment 治療中	18
Survivorship 康復期	26
Advanced Stage 復發/紓緩期	41
Women's Cancer 女性癌症	45
Men's Cancer 男性癌症	53
Young Adult's Cancer 青年癌症	58
Rainbow Club 彩虹會	60
Caregivers 照顧者	62
Wellness and Holistic Health Care Programmes 身心靈健康活動	64
Wellness YouTube Online Video and Audios 身心靈健康Youtube網上課程	82
Online Educational Videos and Audios 教育影片及音檔	83
New Voice Club Laryngectomees' Voice Rehabilitation Sharing in the Mainland China 中港交流分享會：為內地無喉者送暖傳希望	85
Friends of CancerFund 癌症支援之友	86
It's Time to Man Up 男人之苦要說出口	87
Our Women's Cancer Care Project 婦女癌症關護計劃	88
We Help Those in Need 幫助受癌症影響的有需要人士	89
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	90
Volunteer Appreciation Day 2024 2024年度協航者義工嘉許禮	91

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。

New Guide to Apply 最新活動申請指引

Important Notice: Starting from this quarter, our programme enrolment procedure will be changed from a **first-come, first-served basis to a waiting list system**.

Please note our application rules:

Type of Programme	Application Rules	Date of Applications Open	
		High Priority Group for Application	
		- 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; 15-63)	Maximum of 10 applications for Core Programmes.	Tuesday, 17 June	Wednesday, 18 June
Wellness Programme (P.13-14; 64-81)	- Maximum of 5 applications for Wellness Programmes. - Applicants can only be admitted successfully into one of the same-type-of-programme if specified, please pay close attention to the remarks. - Unless otherwise specified, 60% of the quota will be arranged for the priority group.		

Programme Application Criteria:

1. The programme applicant needs to be a registered service user of Hong Kong Cancer Fund.
2. If you are not yet our registered service user, please visit, or give one of our Cancer Support Centres a call (contact numbers listed in the lower right-hand corner of the front cover of this Link magazine) to complete a registration.

Programme Application Workflow:

1. Date of Applications Open
 - a. On 17 and 18 June, we will only be accepting applications by phone. A maximum of 5 applications will be processed per call.
 - b. After 19 June, applicants can visit or call any of our Support Centres to apply for, or cancel, programmes.
2. Complete Application
 - a. All applicants will be put on the waiting list first and will receive a WhatsApp notification to confirm if the application is a success.
 - b. **Please note: Confirmation of application does not constitute admission into the programme.**
3. Admission Notice and Confirm Participation
 - a. If we receive more applications that we have space for we will base our selection criteria on the programme.
 - b. We will notify the selected applicants via WhatsApp within 15 days prior to the programme.
 - c. Selected applicants must reply to the WhatsApp message to confirm whether they will participate in the programme or would like to cancel their application.
 - d. Please note: Failure to confirm participation within the notification period will be deemed as automatic cancellation.
4. Programme Participation
 - a. After receiving the confirmation from the selected participants, we will send out a QR code via WhatsApp as a confirmation.
 - b. Please check in to the programme by using the QR code.

Warm Reminder:

1. Some programmes must be evaluated by staff before determining whether the applicant is suitable to participate.
2. Please pay attention to WhatsApp notifications after application to avoid missing the confirmation deadline. We will use the phone number +852 9494 3204 to send out the WhatsApp notifications.
3. Hong Kong Cancer Fund reserves the right to make the final decision on the admission of participants.
4. For any inquiries, please give one of our Support Centres a call (contact numbers listed in the lower right-hand corner of the cover).

重要消息：由本季開始，活動報名將從先到先得的方式，轉變為**先申請，後確認**。所有申請者會先列作候選名單。

最新活動申請規則如下：

活動類別	申請規則	開始接受報名日期	
		優先申請群組	
		• 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; 15-63頁)	• 最多可申請10個核心活動。		
身心靈健康活動 (第13-14; 64-81頁)	• 最多可申請5個身心靈健康活動。 • 在同一特定類別活動，即使申請多於一個課程，但最多亦只會被取錄其中之一，請留意備註欄。 • 除指定活動外，60%的名額將分配給優先申請群組。	6月17日 (星期二)	6月18日 (星期三)

申請活動資格：

1. 申請活動者必須為本會已登記之服務使用者。
2. 未登記之服務使用者，請於申請活動前，到訪或致電本會任何一間服務中心進行登記手續(聯絡電話見封面右下角)。

申請活動流程：

1. 申請日期
 - a. 6月17至18日只接受電話申請，由於來電者較多，每次來電最多可申請5個活動。如有需要，可再次致電申請其他更多活動。
 - b. 6月19日起，可選擇親臨或致電各服務中心申請或取消活動。
2. 完成申請後
 - a. 所有申請者將暫列候選名單，並會收到WhatsApp通知，確認申請。
 - b **請注意：確認申請並不代表已被取錄參加活動。**
3. 取錄通知與確認參加
 - a. 若申請人數超出限額，本會將按活動準則篩選正選參加者。
 - b. 在該活動舉行前15天內，本會將透過 WhatsApp 通知成功取錄者。
 - c. 成功取錄者必須於通知期限內回覆短訊以確認參加活動。
 - d. 如未按時確認，將視作自動放棄參加資格。
4. 出席活動
 - a. 本會收到確認回覆後，將透過 WhatsApp 傳送活動二維碼給各已確認的參加者。
 - b. 活動當日請準時到場，並出示該二維碼參加活動，以作簽到出席之用。

重要提醒：

1. 部分活動可能有特定要求，取錄與否由本會最後評估決定。
2. 申請後請留意本會的 WhatsApp 通知，發訊號碼為+852 9494 3204，以避免錯過確認期限。
3. 本會保留取錄參加者的最終決定權。
4. 如有疑問，歡迎隨時與我們各中心聯絡查詢（電話見封面右下角）。

Information for Participants 參加者須知

1. Once your application is confirmed, please note the start of the programme.
2. To maximize the benefits of the programme and out of respect for other participants, please arrive 10 minutes early before the programme begins.
3. If you are unable to attend a scheduled programme, please contact us as soon as possible to cancel the enrolment.
4. Without prior permission obtained from Hong Kong Cancer Fund, photography, video/audio recording are not allowed throughout the programme.
5. 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.
6. 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. 申請獲確認取錄後，請自行記下活動的舉辦時間。
2. 請於活動開始前十分鐘到達，以示對其他參加者的尊重。
3. 如未能出席活動，敬請儘早通知本會職員。
4. 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。
5. 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。
6. 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。

Participants can refer to the first English letter of the programme code to identify the center to which the programme belongs.
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

Centre 中心	First English Letter of the Programme Code 活動編號首個英文字母	Telephone 電話
 North Point  北角	C	3667 3030
 Central  中環	F	3667 3131
 Wong Tai Sin  黃大仙	W	3656 0700
 Kwai Chung  葵涌	K	3667 3232

Guide to Search 選擇活動課程指引

- 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)。
- 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。
- 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。
- Pay attention to the cancer stage and special instructions, if any, when you consider applying programme.
申請前，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：
 -  Women's Cancer 女性癌症
 -  Men's Cancer 男性癌症
 -  Lung Cancer 肺癌
 -  Colon Cancer 腸癌
- 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：
 -  Wong Tai Sin
 -  黃大仙
 -  North Point
 -  北角
 -  Central
 -  中環
 -  Kwai Chung
 -  葵涌
- Before applying for any physical activity, access the intensity level and consult a medical professional if needed.
申請活動前請評估活動強度是否適合自己，必要時請徵詢醫生意見。
 - Gentle 溫和**
Gentle intensity: Enhance health through deeper breathing, coordinating movements and helping to improve stability.
溫和：主要是呼吸及動作協調的練習，幫助提升身體穩定性。
 - Moderate 中度**
Moderate intensity: This is when the activity causes you to feel warm and breathe more quickly.
中度：活動會讓身體產生熱感，呼吸加快。
 - Vigorous 強度**
Vigorous intensity: This is an activity that raises your heart rate and makes you start to sweat and feel out of breath.
強度：活動會提高心率，身體會出汗並感到氣促。
- Language of instruction 授課語言
 -  Cantonese 廣東話
 -  English 英語
 -  Mandarin 普通話

English Speaking Programmes 英文活動

Bring Some Juice into Your Life!

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
C745A	13 Sep (Sat)	10:00am-12:30pm	1	 North Point	Ms Sandra Carvajal	20
Target Group	For all cancer stage patients and caregivers, priority for patients at work					

Caregivers 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
W015A	8月18日(週一)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	8
對象	照顧者					

Survivorship 康復期

腸癌患者家居運動班 Anytime Exercise for the Colorectal Cancer Patients 溫和

為腸癌患者針對腸臟常見問題，教導日常在家的復康運動及簡易按摩技巧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W111A	8月26日(週二)	下午4:15-5:45	1	 黃大仙	顏子申先生 (註冊物理治療師) 謝蘊妍女士 (註冊社工)	20

English

新症

治療中

康復

復發／紓緩期

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
F060A	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
K001A	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



[首頁](#) [訂閱](#) [YouTube](#) [f](#) [ig](#) 字體大小: -A A +A ENG



[我們的支援](#)

- 完善支援
- 身心靈健康服務
- 與癌症共存同行
- 社區協作**
 - 成為義工
 - 更多資訊
 - 緩解焦慮小貼士
 - 醫療及經濟援助
 - 家居及社區照顧服務
 - 社區安寧服務

[關於癌症](#) [關於我們](#) [癌症專欄](#) [捐款支持](#) [網上捐款](#)



誠為您服務!

如需要專業意見、癌症或情緒支援，請致電 3656 0800。

[請按這裡了解更多](#)

[聯絡](#)
[置頂](#)

[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	 T1	照常 Continue as normal	照常 Continue as normal
	3號 No. 3	 L3	照常 Continue as normal	取消 Cancel
	*8號或以上 No. 8 or above	 SW 西南 NW 西北 NE 東北 SE 東南	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.
- 如遇特殊情况，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
K001A	7月7日(週一)	下午3:00-4:30	1	 葵涌	周綺汶女士	6
C001A	7月8日(週二)	上午10:30-11:30	1	 北角	黃靖琳女士	6
對象	癌症患者及照顧者					

適用於
Apple 手機：



適用於
Android 手機：



English Speaking Programmes 英文活動

Dietetic Talk for Vegetarian

Going vegetarian is more than eating vegetables. Let's learn how a vegetarian diet can meet current recommendations of all nutrients of concern.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C060A	3 Jul (Thu)	2:00-4:00pm	1	 Online	Ms Fion Chow (Registered Dietitian)	unlimited
Target Group	Patients					

Coping with Treatment Side Effect - Radiotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C037A	3 Jul (Thu)	10:30am-12:00nn	1	 Online	Ms Joey Tong (Registered Nurse)	15
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Coping with Treatment Side Effect - Chemotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C038A	4 Jul (Fri)	10:30am-12:00nn	1	 Online	Ms Joey Tong (Registered Nurse)	15
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Calming Meditation

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
F002A	1 to 22 Sep (Every Mon)	11:00am-1:00pm	4	 Central	Ms Pervin Shroff	8
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person who can communicate with English to join.					

Fear of Cancer Recurrence Workshop

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C102A	5 Jul (Sat)	10:00am-12:30pm	1	 Online	Ms Marian Wong (Registered Clinical Psychologist)	20
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person who can communicate with English to join.					

Crochet with Love

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C003A	5 & 12 Jul (Sat)	11:00am-1:00pm	2	 North Point	Ms Clare Lam	5
Target Group	Patients					
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
C004A	25 Jul (Fri)	11:00am-1:00pm	1	 North Point	Ms May Yeung	10
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Wellness and Holistic Health Care Programmes

Pink Yoga

Gentle

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
C603A	23 Jul-17 Sep (Every Wed)	9:30-11:00am	9	PURE Yoga Soundwill Plaza, Causeway Bay Yoga Rm 3	PURE Yoga Facilitators	24
Target Group	Breast cancer patients, if there is a surgical wound, it is better to wait until 3 months after surgery.					
Remarks	25/f, Soundwill Plaza, 38 Russell Street, Causeway Bay; - 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 specified yoga programmes.					

Pilates Exercise for Beginners Moderate

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
C687A	25 Jul-19 Sep (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	1. 1/F & 2/F One Hennessy, 1 Hennessy Road, Wan Chai; 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 the Pilates Exercises Programmes.					

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
C720E	24 Jul (Thu)	10:00-11:00am	1	 North Point	Mr Tsering Ngodup	8
C720F	24 Jul (Thu)	11:30am-12:30pm	1			8
Target Group	For all cancer stage patients and caregivers					
Remarks	1. Wear warm and comfortable clothing, bring a blanket or scarf to keep warm; 2. Can only be admitted successfully in to one of the Singing Bowls Healing 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
C745A	13 Sep (Sat)	10:00am-12:30pm	1	 North Point	Ms Sandra Carvajal	20
Target Group	For all cancer stage patients and caregivers, priority for patients at work					



Newly Diagnosed 新症

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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
W010A	8月15日(週五)	上午10:30-中午12:00	1		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					

肺癌治療的新趨勢 New Trends in Treatment of Lung Cancer

由專科醫生講解肺癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F011A	7月9日(週三)	下午3:00-4:30	1		盧穎嫻醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	50
對象	肺癌患者及照顧者					

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
W012A	7月28日(週一)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
K012A	8月27日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
C012A	9月29日(週一)	下午2:00-4:00	1		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
K013A	7月16日(週三)	上午11:00-下午12:30	1		梁曉盈女士 (註冊社工)	12
C013A	8月8日(週五)	上午10:00-11:30	1		盧紹熙先生 (註冊社工)	20
對象	腸癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F014A	8月12日(週二)	上午10:00-中午12:00	1		鍾佩琳女士 (註冊社工)	12
W014B	9月10日(週三)	上午10:00-中午12:00	1		林雲麒先生 (註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W015A	7月15日(週二)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					

癌症患者經濟支援篇 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
W016A	7月31日(週四)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					

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
W017A	8月23日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	鮑景強醫生 (公立醫院臨床 腫瘤專科醫生) 林雲麒先生 (註冊社工)	30
對象	癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W018A	7月3日(週四)	上午10:00-11:45	1	 黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工) 香港防癆心臟及 胸病協會代表	50
對象	癌症患者及照顧者					

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
K019A	8月4日(週一)	下午2:15-4:00	1	 葵涌	黃子峰先生 (註冊社工) 李翠儀女士 (註冊護士)	50
W019A	9月22日(週一)	下午12:30-2:00	1	 黃大仙	潘映澄女士 (註冊護士)	50
對象	癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W020A	9月16日(週二)	下午2:00-3:45	1	 黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工) 黃志榮先生 (註冊營養師)	50
對象	癌症患者及照顧者					

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
W021A	7月3日(週四)	上午11:45-下午1:00	1	 黃大仙	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) 李沛泉先生(註冊社工) 謝蘊妍女士(註冊社工)	50
W020B	9月16日(週二)	下午3:45-5:00	1		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)	
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
W022A	9月27日(週六)	下午2:30-5:00	1	 黃大仙	註冊護士 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。					

血癌及淋巴癌新症分享會

New Patients Orientation Programmes for Blood Cancer and Lymphoma Patients

活動讓新症參加者及其他過來人交流，互相分享經驗及抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W023A	8月2日(週六)	下午2:30-5:00	1	 黃大仙	李沛泉先生 (註冊社工) 心血會義工	10
對象	2年內確診的血癌及淋巴癌患者及其照顧者					
備註	此活動與心血會合辦。					

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
W024A	8月6日(週三)	下午2:30-4:30	1	 	林冰醫生 (呼吸系統科中心主任) 曾詠恆醫生 (內科腫瘤科專科醫生) 林雲麒先生 (註冊社工)	35
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	1. 新症優先； 2. 此活動與香港創域會合辦。					

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

由專科醫生為肝、膽、胰臟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
W025A	7月25日(週五)	下午4:30-5:45	1		竺兆豪教授 (香港中文大學醫學院 外科學系教授)	25
對象	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					

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

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
W026A	8月27日(週三)	下午2:00-4:00	1		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	胃癌及食道癌患者及照顧者					
備註	此活動與香港創域會合辦。					

營養飲食 Diet

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
K027A	7月23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	癌症患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K028A	8月13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					

飲食交流會 Dietetic Support for New Patients

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
W108A	8月29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	腸癌患者及照顧者 					
F110A	9月2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 					
W114A	9月18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	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					
K148A	9月24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	胃癌及食道癌患者及照顧者					

「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
F029A	8月19、20日 (週二及週三)	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					

與中醫有約 - 腸癌患者及照顧者交流會 Chinese Medicine - Colon Cancer Patients and Caregivers

與中醫淺談腸癌患者及照顧者分享日常護理、飲食湯水，建立健康生活模式。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W030A	7月10日(週四)	下午4:30-5:30	1	 黃大仙	註冊中醫師 謝蘊妍女士 (註冊社工)	20
對象	腸癌患者及照顧者					

治療素食新「煮」意 Creating Interesting Vegetarian Cooking Styles for Cancer Patient Families

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。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W031A	超市日： 7月17日(週四) 煮食日： 7月18日(週五)	超市日： 下午1:30-3:00 煮食日： 下午2:00-4:00	2		香港港安醫院 營養飲食部 周倩蕾女士 (註冊營養師) 梁偉強先生 (註冊社工)	16
W031B	超市日： 8月6日(週三) 煮食日： 8月8日(週五)					
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。					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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
W032A	9月4日(週四)	下午3:30-5:30	1		劉健生醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					
備註	1. 前列腺癌患者義工同場分享求診經歷； 2. 活動適合正在面對治療決擇的病人及家屬參與。					

促進醫患溝通 - 治療篇 Effective Communication with Medical Professionals

在醫患就治療方案、治療期間的不適或病情變化進行溝通時，掌握有效的溝通技巧便能避免誤解，促進醫患之間的交流，讓醫護人員提供更切合實際的協助。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K033A	9月6日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 	陳可兒醫生 (公立醫院專科醫生) 駱倩儀女士 (註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者					

失眠與情緒工作坊 Insomnia Workshop Through Hypnosis

透過催眠及夢境分析等，認識情緒與失眠的關係，睡眠得以改善。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W034A	9月1-22日(逢週一)	下午2:30-5:00	4		趙佩詩女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者或照顧者					

舒痛我話事 Pain Management - A Biopsychosocial Approach

透過實證為本方法，教授紓緩痛症知識及技巧，達至自我管理的目標。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C035A	7月9-30日(逢週三)	上午10:00-中午12:00	4	 北角	梁國良先生 (註冊社工)	10
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。					

症狀處理 Symptom Management

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
F036A	8月14日(週四)	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					

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
K037A	9月4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)	30
對象	癌症患者及照顧者					

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
F038A	9月10日(週三)	上午11:00-下午12:30	1	 中環	胡芊嘉女士 (註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

中醫對腸癌造口患者在飲食及日常湯水的提示 Chinese Medicine Diet Tips for Colorectal Cancer Patients with Stoma

中醫講解腸癌造口患者的飲食策略。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K040A	9月25日(週四)	下午2:00-4:00	1	香港復康會社區復康網絡新界大興中心(新界屯門大興邨興昌樓地下，輕鐵大興(北)站)	李天嵐女士 (註冊中醫師) 李沛泉先生 (註冊社工)	15
對象	腸癌造口患者及照顧者					
備註	此活動與造口之友合辦。					

癌症治療引起的腸胃不適護理貼士

Caring Tips On Cancer Treatment - Induced Gastro-intestinal Upset

講解癌症治療期間常見的腸胃不適及相關護理方法以緩解症狀。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W041A	8月14日(週四)	上午9:30-下午11:00	1	 黃大仙	註冊護士	30
對象	癌症患者及照顧者					

肺癌及肺部擴散的症狀處理 Symptom Management in Lung Cancer and Lung Metastasis

早期的肺癌可能完全沒有病徵。但隨著病情轉變，肺癌或肺部擴散的病人可能會出現痰多氣喘的狀況。護士會講解常見的症狀及其處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F042A	9月25日(週四)	上午11:00-下午12:30	1	 網上進行	胡芊嘉女士 (註冊護士)	20
對象	肺癌患者(優先)；癌症患者及照顧者					

與癌共存系列 - 中醫治療與緩痛

Living with Cancer - Chinese Medicine and Pain Management

認識如何透過中醫治療，處理晚期癌症患者的疼痛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W043A	7月15日(週二)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	註冊中醫師	30
對象	晚期癌症患者及照顧者					
備註	晚期的癌症患者及照顧者優先，其他報名者先列作後備。					

情緒及心靈治療 Emotion

第二次患癌的心理調適 Psychological Adjustment when Cancer Recurs

透過工作坊讓患者學習面對癌症復發帶來的不安及苦楚，重拾內心力量和具價值的人生。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K044A	8月13-27日(逢週三)	上午10:00-下午12:30	3	 網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	復發的癌症患者及照顧者					
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。					

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。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F045A	7月10、17日(週四)	上午11:15-下午1:15	2	 中環	鍾佩琳女士 (註冊社工)	10
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. 首次申請者優先。					

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
C046D	7月7-18日 (逢週一、週五)	上午10:00-中午12:00	4	 北角	陳影美女士 (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. 首次報名者優先。					

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
C047A	7月18日(週五)	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)	25
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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C048A	7月21日-8月11日 (逢週一)	下午3:00-3:45	4	 網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	50
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 這個活動適合任何階段的癌症患者參加； 2. 每節內容獨立，歡迎加入其中或所有節數。					

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

透過花藝創作，享受創作的歡愉，體會生命與創造。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W049A	7月25日(週五)	下午2:30-5:00	1	 黃大仙	梁詠茵女士 (專業花藝導師) 趙佩詩女士 (註冊社工)	15
對象	癌症患者					
備註	首次申請者優先。					

安靜時刻 - 書寫未來日記 Quiet Moment - Writing Future Diary

透過書寫看見新希望，成為發現向前的方向和動力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W050A	7月28日(週一)	下午1:30-4:30	1	 黃大仙	安靜姑娘 (註冊催眠治療師) 趙佩詩女士 (註冊社工)	30
對象	癌症患者					
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。					

「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
W051A	8月21日-9月25日 (逢週四)	上午10:00-下午12:15	6	 黃大仙	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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W052A	9月1-22日(逢週一)	上午11:00-下午1:00	4	 黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					

肺癌患者交流之音樂加油站 Music Break Station for Patients with Lung Cancer

以唱歌表心情、以聽歌作交流。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W053A	7月2日(週三)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	林雲麒先生 (註冊社工)	20
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	此活動與香港創域會合辦。					

個人成長系列 Personal Growth

「抗癌鬥士身心康復」課程 Cancer Fighter

學習身心靈的相互關連及實踐整全的健康生活模式，以更有信心面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W054A	8月22日-9月26日 (逢週五)	下午2:30-5:00	6	 黃大仙	趙佩詩女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					

家庭和兩性關係 Relationship

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

透過手沖咖啡的過程，讓照顧者放下壓力，檢視當下情緒，與家人共同面對病患。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W055A	8月2-23日(逢週六)	上午10:00-中午12:00	4	 黃大仙	趙佩詩女士 (註冊社工)	8
對象	照顧者					
備註	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。					

「保鮮關係」伴侶同行小組

Strengthening Bonds Through Cancer: Couple Support Workshop

癌症衝擊關係與生活，伴侶常面臨高度壓力與角色變化。小組透過卡牌活動輕鬆展開對話，增進伴侶間的理解、情緒調節與連結，共同走過癌症歷程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K190A	8月2-23日(逢週六)	下午2:00-4:30	4	 葵涌	駱倩儀女士 (註冊社工) 黃子峰先生 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及伴侶，					
備註	1. 新症及治療期優先。 2. 兩人須同時出席。					

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
K059A	7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					

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
F060A	7月11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
C061A	7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					

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
W062A	8月5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					

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
W063A	8月7日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

頭頸癌患者之非常悅耳 Beautiful Sound for Patients with Head & Neck Cancer

紓緩因治療後引起的耳鳴、聽力受損、及至頭頸繃緊的後遺症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W064A	9月20日(週六)	下午3:00-5:00	1		May May老師 (十二經絡痛症 自療導師)	20
對象	頭頸癌患者及照顧者(包括鼻咽癌、甲狀腺癌、舌癌、喉癌等)					
備註	此活動與互勉會合辦。					

鼻咽癌牙科講座 Dental Talk for NPC Patients

由菲臘牙科醫生講解鼻咽癌患者及頭頸癌患者牙齒方面的護理、保養及治療方法，另設個人分享環節以交流康復心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K065A	7月10日(週四)	上午11:00-下午1:00	1	 	牙科醫生	50
對象	鼻咽癌及頭頸癌患者及照顧者					
備註	1. 此活動與健樂社合辦。 2. 活動亦會於黃大仙中心作直播，工作人員稍後會以短訊確認參加者參與方式。					

鼻咽癌吞嚥運動及照護食講座 Swallowing Exercise and Care Food for NPC Patients

由言語治療師分享鼻咽癌患者的舌頭後遺症成因，教授參加者如何進行復康運動，以維持或改善舌頭功能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K066A	9月25日(週四)	上午11:00-下午1:00	1	 	言語治療師	50
對象	鼻咽癌及頭頸癌患者及照顧者					
備註	活動與健樂社合辦					

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
K067A	8月30日(週六)	下午2:30-下午4:30	1	 	林碧坤女士 (註冊社工) 鼻咽癌朋輩義工	15
對象	鼻咽癌症康復者					

改善睡眠由生活做起 Insomnia Improvement Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K068A	7月18日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	林碧坤女士 (註冊社工)	40
對象	癌症患者及照顧者					

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
K069A	8月6-27日(逢週三)	上午10:30-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	申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W070A	9月15日(週一)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 首次申請者優先； 2. 活動與伊利沙伯醫院 - 病人再培訓及就業服務合作。					

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
W071A	8月14日(週四)	下午2:30-4:00	1	 黃大仙	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。					

眉型設計工作坊 Eyebrow Design Workshop

教授參加者設計眉型及畫眉技巧，幫助她們重建形象及自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W072A	7月5日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	 黃大仙	葉燕玲女士 葉燕華女士 葉燕燕女士 (美容及化妝導師)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加，申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。 2. 如皮膚易敏感的報名者，請自帶護膚及化妝用品。					

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

以香薰精油調配簡單、不含防腐劑的日常護理產品，用天然方法自我呵護。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W073A	9月4日(週四)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	張奇麗女士 (香薰導師)	12
對象	癌症患者					
備註	只限首次申請者。					

美容及化妝工作坊 Make-up Workshop

讓參加者掌握日常護膚及扮靚貼士，裝扮自己、重拾自信，踏上康復路。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C074A	9月29日(週一)	下午3:00-5:00	1	 北角	美容及化妝導師	10
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。如活動前5天，仍未收到確認，即視作落選； 2. 首次申請者優先； 3. 請自帶護膚及化妝用品。					

「邁向新里程」工作坊 Starting a New Journey

透過手作體驗活動和互相交流，讓癌症康復者認識復元概念，學習面對治療後的身體、心理及生活模式的轉變，互相支援及鼓勵，邁向新里程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F075A	8月21日-9月4日 (逢週四)	上午11:15-下午1:15	3	 中環	鍾佩琳女士 (註冊社工)	10
對象	一年內完成主要療程(化療及或電療)乳癌及婦科癌患者					
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。					

財道有方 - 路由我創 - 財務管理講座 Financial Plan for My Better Future

教授參加者土規劃現有資本，為將來生活作好準備。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F076A	9月6日(週六)	下午2:30-4:00	1	 網上進行	資深會計師	60
對象	癌症患者及照顧者					

樂陶陶(進階班) Advance Ocarina Class

進深學習陶笛吹奏技巧，以持續改善癌症治療後的影響，並經驗身心靈的改善。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W149A	7月12日-9月20日 (逢週六) (8月2日及9月6日除外)	下午1:00-2:00	8	 網上進行	謝健文先生 (音樂導師) 趙佩詩女士 (註冊社工)	20
對象	頭頸癌患者(包括鼻咽癌、甲狀腺癌、舌癌、喉癌等...)					
備註	只適合曾參與樂陶陶初班參加者。					

婦科癌患者術後運動班 溫和

Gynaecological Cancer Patients Post-operative Rehabilitation Exercise

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K077A	評估： 7月10日(週四)	上午9:30-下午1:00	1	 葵涌	註冊物理治療師	15
	課堂： 7月17-31日(逢週四)	上午9:30-11:00	3			
對象	一年內完成手術或放射治療的婦科癌患者					
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。					

香薰舒懷工作坊 - 按摩篇 Aroma Care Workshop - Massage Sessions

由國際專業香薰治療師講解如何使用香薰治療於身體不適及痛症方面，並由香薰治療師義工進行及指導身體按摩，舒緩患者及家人之不適。參加者可親身感受香薰治療的芳香及實習如何身體按摩技巧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W078A	7月26日(週六)	第一節： 上午9:30-10:45 第二節： 上午11:15-下午12:30	2	 黃大仙	IFPA國際專業香薰治療師 謝蘊妍女士 (註冊社工)	30
對象	所有癌患者及照顧者					
備註	1. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。 2. 參加者會按組別分2段時間參與活動。					

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
W079A	7月4、9日 (週五、週三)	上午10:00-中午12:00	2	 黃大仙	IFPA國際專業香薰治療師 註冊護士	30
對象	所有癌症患者及照顧者					
備註	所有參加者皆可現場體驗香薰產品。					

改善認知功能 Improvement of Cognitive Functioning

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C080C	7月9、16日(週三)	上午11:30-下午1:00	2	 網上進行	註冊職業治療師	40
對象	癌症患者					
備註	首次申請者優先。					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

中醫調理之夏季湯水養生之道

Chinese Medicine Treatment - Summer Soup Therapy for Better Health

介紹一系列夏季湯水，促進身體復原及舒緩不適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C081A	8月14日(週四)	上午10:00-11:30	1	 網上進行	李天嵐女士 (註冊中醫師)	50
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
K082A	8月27日(週三)	上午10:00-11:30	1	 網上進行	陳英暉先生 (註冊中醫師)	50
對象	癌症患者及照顧者					

中醫與手腳麻痺 Chinese Medicine and Limb Numbness

從中醫角度瞭解如何透過食療、穴位按壓改善治療後出現的手腳麻痺。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C083A	9月3日(週三)	上午10:00-11:30	1	 網上進行	陳英暉先生 (註冊中醫師)	50
對象	癌症患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

藝術治療小組 - 玩偶劇場 II Material Based Art Therapy Group - Puppetry Theatre II

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
K085A	7月2-23日(逢週三)	上午10:00-下午12:30	4	 葵涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者需要已參加了玩偶劇場I 才可報名； 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. 申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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
K086A	7月2- 23日(逢週三)	下午2:30-5:00	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. 參加者需要已參加了藝術治療小組: 紙藝I 才可報名； 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. 申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

我和身體有個約會- 舞蹈及動作治療體驗工作坊 溫和 Dating with My Body - Dance and Movement Therapy Workshop

參加者透過舞蹈動作及動靜交替的形式去放鬆舒壓，聯繫身心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K087A	7月5日(週六)	上午10:30-下午12:30	1		陳韻樂女士 (註冊舞蹈及動作治療師)	16
對象	癌症患者					
備註	1. 18-39歲年輕癌症患者優先； 2. 參加者無須任何舞蹈經驗或技巧，出席時需穿著鬆身衫褲及密頭鞋，方便活動； 3. 申請者先列作後備，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 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
K088A	8月6-27日(逢週三)	上午10:00-下午12:30	4		鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 首次申請者優先； 2. 參加者無需任何藝術經驗或技巧； 3. 申請者先列作後備，經職員評估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
K090A	9月8-29日(星期一)	下午2:30-4:00	4		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	申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K091A	8月7-28日(逢週四)	下午2:00-4:00	4		林碧坤女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
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。					

靜心茶息 - 夏 Pause and Unwind with Tea: Summer

以季節為主題，藉簡單伸展，善用五感體驗茶息，除身心放鬆，也體會「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
K092A	7月10日(週四)	上午11:00-下午1:00	1		梁煥能先生 (茶道養生師)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	所有申請者先列作後備，首次參與此系列活動優先。					

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

以季節為主題，藉簡單伸展，善用五感體驗茶息，除身心放鬆，也體會「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
K092B	9月23日(週二)	上午11:00-下午1:00	1		梁煥能先生 (茶道養生師)	12
對象	癌症患者					
備註	所有申請者先列作後備，首次參與此系列活動優先。					

「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
W095A	8月29日-9月19日 (逢週五)	下午2:30-4:00	4		張韻茹女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 首次申請者優先 2. 申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。 3. 申請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。					

祝福滿滿 Symbol of Blessing

學習「活在當下、感受美好」，藉著探索新興趣活動為自我生活空間增添趣味，並在尋找新玩意同時為自己送上點滴祝福。

本季主題：「幸福味道」- 為自己製作一份輕便茶點，呷一口花果茶，認識新朋友

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W096A	7月11日(週五)	下午3:45-5:45	1	 黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工)	15
對象	癌症患者					
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。					

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
W097A	8月1-22日(逢週五)	上午10:00-中午12:00	4	 黃大仙	趙佩詩女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	首次申請者優先。					

肺癌患者交流活動之靜心書法練氣 Peaceful Calligraphy for Patients with Lung Cancer

透過安靜練習書法，氣連於心，心靜於思。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W098A	9月3日(週三)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	梁金滿女士 趙佩詩女士 (註冊社工)	15
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	此活動與香港創域會合辦。					

甲狀腺癌患者交流活動 - 對話廚房 Kitchen Talk for Patients with Thyroid Cancer

透過一邊製作五彩營養小食，一邊分享營養心得，交流舒心飲食智慧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W099A	7月12日(週六)	上午10:00-下午12:30	1	 黃大仙	義務導師 趙佩詩女士 (註冊社工)	12
對象	甲狀腺癌患者及照顧者					
備註	此活動與香港創域會合辦。					

「攝在當下」－菲林攝影體驗工作坊 Shot the Moment' Basic Film Photography Workshop

透過菲林攝影學習專注於當下，捕捉生活中的美好瞬間。參加者將學習基礎攝影技巧，體驗菲林攝影，並分享彼此的故事，感受活在當下的意義。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W100A	9月2-30日(逢週二) (9月16日除外)	下午2:30-5:30	4	 黃大仙	胡耀彬先生 (註冊社工)	10
對象	癌症康復者					
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。					

「隨心而行」流體畫工作坊 Go with the Flow Fluid Art Workshop

透過流體畫表達內心感受，享受每個當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W101A	8月20、27日(週三)	下午 2:30-3:30	2		胡耀彬先生 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 首次申請者優先； 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。					

擔憂復發工作坊 Fear of Cancer Recurrence Workshop

工作坊會簡單討論面對擔心復發的處理方法。小組每節則會給予參加者面對恐懼（尤其恐懼復發）的方向以突破恐懼。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F102B	8月9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					
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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F103A	8月6-27日(逢週三)	下午1:30-3:30	4		鍾佩琳女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					
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。如活動前5天，仍未收到確認，即視作落選；					

「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
C104A	8月1-29日(逢週五)	下午3:00-4:30	5		盧紹熙先生 (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參加者。					

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
K089A	8月8-29日(逢週五)	上午10:00-中午12:00	4		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					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F105A	7月17日 - 8月21日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	6	 中環	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次申請者優先； 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. 申請者先列作後備，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
F106A	7月29日- 8月19日 (逢週二)	上午9:30-11:30	4	 北 角	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	12
F106B		下午1:00-3:00				
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. 申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
C107A	上午9:30-11:30	上午10:00-中午12:00	1	 北角	Ms Kathrine Kwok (註冊音樂治療師)	18
對象	癌症患者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

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

透過不同藝術物料，與治療師及同路人一起學習用創作管理焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W093B	評估： 7月30日(週三)	上午10:30-下午1:00	1	 黃大仙	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
	小組： 8月6日-9月10日 (逢週三)		6			
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。					

身與心的音樂結連 - 音樂治療小組 (階段一) Music Connections of the Mind and Body : Music Therapy Group Phase 1

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W109A	評估： 7月24日(週四)	上午11:00-下午1:00	1		周穎賢女士 (美國註冊音樂治療師)	12
	小組： 8月21日-9月25日 (逢週四)		6			
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。					

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

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
K147A	8月19日-9月2日 (逢週二)	上午11:30-下午1:00	3		註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次申請者優先； 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。					

腸癌患者家居運動班 Anytime Exercise for the Colorectal Cancer Patients

為腸癌患者針對腸臟常見問題，教導日常在家的復康運動及簡易按摩技巧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W111A	8月26日(週二)	下午4:15-5:45	1		顏子申先生 (註冊物理治療師) 謝蘊妍女士 (註冊社工)	20
對象	腸癌患者					

休閒系列 Leisure

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。接觸鮮花和大自然元素能有效減壓並提升幸福感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C194A	9月9日(週二)	下午3:00-4:30	1		Ms. Amy Leung (義務花藝導師)	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。如活動前5天，仍未收到確認，即視作落選； 2. 首次申請者及能出席全部節數者優先					



編織十字繡體驗 Handcraft Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K112A	7月15-29日(逢週二) 及8月1日(週五)	下午2:30-4:30	4	 葵涌	義務編織導師	10
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加；2. 參加者必須出席全期課堂。					

冰皮月餅製作工作坊 Moon Cake Making Workshop

透過製冰皮月餅，與同路人一起享受輕鬆愉快的時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K113A	9月17日(週三)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	黃兆雄先生	8
對象	癌症患者					

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：(W192A) 香薰沙蠟畫 / (W192B) 水苔球製作 / (W192C/ W192D) 迷你懷舊燈籠

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W192A	8月21、28日(週四)	下午2:30-4:30	2	 黃大仙	梁潔文女士 (手工導師)	10
W192B	7月5日(週六)	上午9:30-11:30	1	 黃大仙	鄧綺華女士 (手工導師)	10
W192C	9月18、25日(週四)	下午2:00-4:00	2	 黃大仙	大雄這一家 (手工導師)	8
W192D	9月18、25日(週四)	下午4:00-6:00	2	 黃大仙	大雄這一家 (手工導師)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者只可選報 工作坊主題：(W192A) 香薰沙蠟畫 / (W192B) 水苔球製作 / (W192C/ W192D) 迷你懷舊燈籠 其中一班； 2. 首次報名者優先。					

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
C193A	7月8-22日(逢週二)	下午2:30-4:30	3	 北角	阮慈娟女士 (義務導師)	8
C193B	9月16-30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. 只可選報其中一班； 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，即視作落選； 3. 首次申請者及能出席全部節數者優先。					

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：扭扭棒創作

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C192A	7月14-28日(逢週一)	下午2:00-3:30	3	 北角	陳慧敏女士 (義務導師)	8
C192B	7月14-28日(逢週一)	下午4:00-5:30	3	 北角	陳慧敏女士 (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. 首次申請者優先。					

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，激發創意，讓同路人享受輕鬆自在的時光。讓手眼保持靈活同時又不會對身體造成壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C192C	7月17日、8月14日 (週四)	下午3:00-5:00	2	 北角	黎家敏女士 (義務導師)	6
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。如活動前5天，仍未收到確認，即視作落選； 2. 首次申請者優先。					

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

營造不同手作體驗空間，讓同路人享受輕鬆自在的時光。
工作坊每次製作的作品均有不同，禪繞/捲紙 / 和諧粉彩。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C195A	9月1、8日(週一)	下午2:00-3:00	2	 北角	鄭楚楚女士 (義務導師)	10
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。如活動前5天，仍未收到確認，即視作落選； 2. 首次申請者及能出席全部節數者優先					

「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
C115A	9月3、10日(週三)	下午4:00-5:00	2	 北角	李昇敏先生 (義務導師)	10
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. 首次申請者優先。					

記憶力治療小組 - 進階班 Memory Therapy Group: Advanced Level

透過多元化活動如：積木活動、健腦操、互動練習和行動計劃等，鞏固及活用於記憶力治療小組所學的記憶力方法，亦進一步進行認知訓練，維持腦部活躍度和提升自信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W116A	7月17日-8月7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)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 曾參與記憶力治療小組之組員優先； 2. 申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

家庭和兩性關係 Relationship

相愛到白頭 Marriage For Life

研究指出以伴侶為本的溝通方法對受癌症影響的患者及配偶的心理社會適應產生積極作用。本活動透過二人習作及創意體驗，有效增加婚姻滿足感，提升家庭抗逆力，並建立互相支持的關愛團體。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C117A	7月12日-8月2日 (逢週六)	下午3:00-6:00	4	 北角	梁國良先生 (註冊社工)	20
對象	癌症患者及伴侶					
備註	1. 申請者先列作後備，經職員評估治療階段後再確定是否適合參加； 2. 兩人須同時出席。					

「舞出活力婚姻」研習班 The Marriage 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
W191A	8月16日-9月20日 (逢週六)	上午10:00-下午1:00	6	 黃大仙	何坤穎女士 (註冊社工) 崔鉅勳伉儷 (朋輩導師)	12
對象	癌症患者及伴侶					
備註	1. 首次申請者優先； 2. 患者與伴侶須同時出席。					

Advanced Stage 復發/紓緩期

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

營養師探討如何調整營養飲食，以面對晚期癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K118A	9月10日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

中醫飲食與湯水 Traditional Chinese Diet for Advanced Stage Cancer Patients

與中醫師交流晚期癌症患者飲食及湯水食療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W056A	8月22日(週五)	上午10:00-中午12:00	1		註冊中醫師	30
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	第四期或復發的癌症患者優先，其他報名者先列作後備。					

症狀處理 Symptom Management

與癌共存系列 - 晚期癌症患者的徵狀處理

Living with Cancer - Symptoms Management in Palliative Care

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K119A	9月11日(週四)	上午11:00-下午1:00	1		李翠儀女士 (註冊護士)	20
對象	晚期癌症患者及照顧者					

與癌共存系列 - 中醫治療與緩痛

Living with Cancer - Chinese Medicine and Pain Management

認識如何透過中醫治療，處理晚期癌症患者的疼痛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W043A	7月15日(週二)	上午10:00-中午12:00	1		註冊中醫師	30
對象	晚期癌症患者及照顧者					
備註	晚期的癌症患者及照顧者優先，其他報名者先列作後備。					

情緒及心靈治療 Emotion

如何面對復發的苦？ When Cancer Returns, How Do I Cope?

透過工作坊讓患者學習面對癌症復發帶來的不安及苦楚，重拾內心力量和具價值的人生。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K120A	8月13-27日(逢週三)	上午10:00-下午12:30	3		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	復發的癌症患者及照顧者					
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。					

「安住當下」手機攝影工作坊（階段二）'Deepening Presence' Photography Workshop 2.0

學習進階的手機攝影及修圖技巧，嘗試以不同的視角進行探索，從日常飲食到身邊的支持者，再次發掘生活的幸福時段。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W121A	8月4-25日 (逢週一)	下午3:00-6:00	4		胡耀彬先生 (註冊社工) 義務攝影師	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	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. 曾報名參加「安住當下」手機攝影工作坊優先。					

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

這個工作坊主要探討如何面對及面臨失去的這段歷程，以及如何建立希望。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W058A	8月13、20日(週三)	上午10:00-下午12:30	2		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

生死・如何泰然？ Facing Life and Death from Buddhist Perspective

面對生命的變幻無常，同時背負著對將來無形的不安與焦慮，讓我們一同探討如何給自己建立平安與泰然的心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K122A	8月16日(週六)	下午2:30-5:30	1		淨蓮法師 (大覺福行中心)	20
對象	癌症患者及照顧者					

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

了解生前規劃、環保殯葬、參觀棺木陳列室及食環署鑽石山骨灰龕與撒灰紀念花園。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K123A	8月30日(週六)	中午12:00-下午5:00	1	鑽石山殯儀館 (鑽石山蒲崗村道181號)	賣棺材的男孩	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	晚期癌症患者及照顧者優先，其他報名者先列作後備。					

節日糕點製作 Festival Pastry Making

透過製作新派月餅、遊戲，令晚期患者及其照顧者共渡中秋佳節氣氛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K124A	9月27日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	 葵涌	Joyce Chung Ivy Leung	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

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

了解生前規劃，香港現時的殯葬流程、宗教儀式、豐儉程度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K057A	7月26日(週六)	下午2:30-4:30	1	 葵涌  網上進行	賣棺材的男孩	12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，其他報名者先列作後備; 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。					

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
W125A	7月19日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	曾重瑜律師	30
對象	癌症患者及照顧者					
備註	晚期患者優先。					

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
W126A	7月26日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		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20分鐘內的個別諮詢時間； 2. 申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

秋天影靚相 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
C127A	9月13日(週六)	下午3:00-5:00	1	東岸板道	盧紹熙先生 (註冊社工) 義務攝影師	4
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	1. 最多3個家庭參與，每個家庭4人為上限； 2. 申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
C128A	7月25日(週五)	上午10:00-11:30	1		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					

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
C129A	8月1日(週五)	上午10:00-11:30	1		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					

「心仍然在想你」喪親家屬支援小組 Bereaved Family Support Group

通過小組形式處理喪失親人的傷痛及學習適應生活上的轉變。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C130A	7月26日-8月30日 (逢週六)	上午10:00-下午12:30	6		陳怡靜女士 (註冊社工)	8
對象	在過去24個月內，面對患癌親人離逝的家屬					
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。					

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

乳癌治療新趨勢 New Trends in Treatment of Breast Cancer

由專科醫生講解乳癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W131A	9月26日(週五)	下午2:30-4:00	1	 網上進行	乳科/臨床腫瘤科 專科醫生	60
對象	乳癌患者及照顧者					

了解骨質疏鬆 Understanding Osteoporosis

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F132A	7月5日(週六)	上午11:30-下午1:00	1	 中環	陳美瑩女士 (內分泌及糖尿病科 專科護士) 胡芊嘉女士 (註冊護士)	30
對象	乳科及婦科癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F133A	9月12日(週五)	上午11:00-下午12:30	1	 網上進行	生殖醫學科專科醫生	20
對象	乳癌及婦科癌症患者及照顧者					

營養飲食 Diet

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
C134A	8月1日(週五)	下午2:00-4:00	1		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					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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
C135A	8月13、20日(週三)	下午3:00-5:00	2		陳怡靜女士 (註冊社工)	10
W135A	9月9、16日(週二)	上午10:00-中午12:00	2		鍾子瑩女士 (註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中乳癌患者					
備註	申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C136A	7月23、30日(週三)	上午10:00-中午12:00	2		陳怡靜女士 (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。					

香薰講堂：精油天然香水 Aroma Workshop for Essential Oil Perfume

芳療體驗學習，分享精油天然淡香水，讓參加者享受芳香好心情。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W137A	7月31日、8月7日 (逢週四)	下午2:30-4:30	2		張奇麗女士 (香薰導師)	15
對象	婦科及乳科癌症患者					
備註	1. 只限首次報名者； 2. 報名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。					

「邁向新里程」工作坊 Starting a New Journey

透過手作體驗活動和互相交流，讓癌症康復者認識復元概念，學習面對治療後的身體、心理及生活模式的轉變，互相支援及鼓勵，邁向新里程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F075A	8月21日-9月4日 (逢週四)	上午11:15 - 下午1:15	3	 中環	鍾佩琳女士 (註冊社工)	10
對象	一年內完成主要療程(化療及或電療)乳癌及婦科癌患者					
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。					

變出自信 - 包綁頭巾工作坊 Hair Scarf Wrapping Workshop

讓受化療影響有脫髮困擾的癌症患者學習包綁頭巾技巧，除保護頭部外，更添自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F138A	9月19日(週五)	下午4:00-5:30	1	 中環	Ms Gigi Li (義務導師)	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次申請者優先； 2. 申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
K139A	8月14日(週四)	上午11:30-下午1:00	1	 葵涌	李翠儀女士 (註冊護士)	15
對象	乳癌患者					
備註	首次申請者或曾接受乳科手術的乳癌患者優先。					

症狀處理 Symptom Management

乳我跳出彩虹 Rainbow Dancing 中度

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，加強復康效果，改善生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K140A	7月17日-7月31日 (逢週四)	上午11:30-下午1:00	3	 葵涌	專業舞蹈導師	20
對象	已完成手術及治療之乳癌或婦科癌患者					

預防骨質疏鬆 - 運動篇 Prevention of Osteoporosis - An Exercise Approach 中度

減低骨質流失率及降低骨折風險，透過運動以提升肌力及鍛鍊更好的平衡和協調感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F141A	7月2-16日(逢週三)	上午11:30-下午1:00	3	 中環	註冊物理治療師	15
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌及婦科癌患者					
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。					

婦科癌護理需知 - 預防下肢淋巴水腫運動班 溫和 Gynae Empowerment Program - Collaboration with PYNEH CPRC

為婦科癌症患者講解如何預防由下身手術及電療引致的下肢淋巴水腫。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F142A	7月9日(週三)	下午4:00-5:30	1	 中環	註冊物理治療師	10
對象	婦科癌患者					
備註	1. 是次為與東區醫院合辦的活動，首30分鐘為服務介紹，然後有約1小時的運動時間； 2. 此活動主要對象為初期康復者，教授的動作會較為輕盈，同時亦歡迎其他婦科癌患者報名； 3. 首次申請者優先； 4. 申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K077A	評估: 7月10日(週四)	評估: 上午9:30-下午1:00	1	 葵涌	註冊物理治療師	15
	課堂: 7月17-31日(逢週四)	課堂: 上午9:30-11:00	3			
對象	一年內完成手術或放射治療的婦科癌患者					
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。					

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

邀請淋巴水腫護理產品的公司展示及介紹相關護理產品。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F143A	7月17日(週四)	上午11:00-下午12:30	1	 中環	淋巴水腫護理產品公司	30
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者					

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

講解乳科化療導致的副作用及其紓緩方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F039A	8月23日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	 網上進行	胡芊嘉女士 (註冊護士)	50
對象	乳癌患者及照顧者					

上肢淋巴水腫患者改善行動工作室 (乳癌患者) Improvement Workshop for Patients with Upper Limb Lymphoedema (Breast Cancer Patient)

透過淋巴水腫前後的評估，向上肢淋巴水腫患者解釋運動和淋巴水腫按摩的重要性，如何保持皮膚健康，減少病情惡化的機會。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C144A	9月12-26日(逢週五)	上午10:00-中午12:00	3	 北角	湯淑嫻女士 (註冊護士)	10
對象	乳癌患者(上肢淋巴水腫患者優先)					
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。					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

乳癌及婦科癌治療後之中醫調理 Traditional Chinese Medicine Management for Breast and Gynecological Cancers

講解癌症患者於治療後的保健養生之道，有助患者提昇免疫力，增強抗癌信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W145A	8月30日(週六)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	註冊中醫師	30
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	此活動與伊利沙伯醫院癌症病人資源中心及向日葵互協會合辦。					

從中醫角度看荷爾蒙治療引致的更年期症狀 The Menopausal Symptoms Caused by Hormone Treatment from the Perspective of Traditional Chinese Medicine

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F146A	9月10日(週三)	下午3:00-4:30	1	 網上進行	註冊中醫師	60
對象	乳癌及婦科癌患者					

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

透過不同藝術物料，與治療師及同路人一起學習用創作管理焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W093B	工作坊： 7月30日 (週三)	上午10:30-下午1:00	1節		蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
	小組： 8月6日-9月10日 (逢週三)		6節			
對象	癌症患者					
備註	1. 首次申請者優先，申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 申請者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

身與心的音樂結連 - 音樂治療小組 (階段一)

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K109A	工作坊： 7月24日 (週四)	上午11:00-下午1:00	1節		周穎賢女士 (美國註冊音樂治療師)	12
	小組： 8月21日-9月25日 (逢週四)		6節			
對象	癌症患者					
備註	1. 首次申請者優先，申請者先列作後備，必須出席評估工作坊再確定是否適合參加； 2. 報名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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F105A	7月17日-8月21日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	6		鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次申請者優先； 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. 申請者先列作後備，必須出席評估工作坊再確定是否適合參加。					

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

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

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
W147A	7月8-22日 (逢週二)	上午 9:30-11:00	3		註冊物理治療師	15
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次申請者優先； 2. 申請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。					

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

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
C147A	7月16-30日(逢週三)	下午3:30-5:00	3	 北角	註冊物理治療師	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次申請者，已完成治療或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。如活動前5天，仍未收到確認，即視作落選。					

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

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
K147A	8月19日-9月2日 (逢週二)	上午11:30-下午1:00	3	 葵涌	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次申請者優先； 2. 申請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。					

復康運動 - 盆底肌訓練班 Rehabilitation Exercise - Pelvic Floor Muscle Training Class 強度

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
F147A	8月28日-9月11日 (逢週四)	下午4:00-5:30	3	 中環	註冊物理治療師	20
對象	婦科癌患者					
備註	1. 首次申請者優先； 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； 4. 因場地限制，參加者上課時需自備瑜伽墊。					

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

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
W147B	9月9-23日(逢週二)	上午9:30-11:00	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. 首次申請者優先； 2. 報名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。					

Women's Cancer Support Service - Managing Lymphoedema

婦女癌症支援服務-淋巴水腫護理

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

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



1

Assessment for Lymphoedema 淋巴水腫評估服務

Assessment for lymphoedema has been launching at Women Service Centre at Central since 2019. The service has been extended to the Support Centres at 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。

2

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

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

本會特設有關淋巴水腫護理的活動及影片，詳情請參閱「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。

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

認識男士癌症的骨質疏鬆 Understanding Osteoporosis for Men's Cancer

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W151A	8月25日(週一)	上午10:30-中午12:00	1	黃大仙	潘映澄女士 (註冊護士)	50
對象	癌症患者及照顧者					

男士癌症治療新趨勢 New Trends of Treatment for Men's Cancer

專科醫生為男性癌患者講解手術治療的新趨勢及手術前後的有關知識。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W152A	8月23日(週六)	下午12:15-1:45	1	黃大仙	陳添偉醫生 (臨床腫瘤部副顧問醫生)	50
對象	男士癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K153A	9月6日(週六)	上午11:30-下午1:00	1	葵涌	陳子揚醫生 (泌尿外科專科醫生) 周卓亨醫生 (泌尿外科專科醫生)	20
對象	男性癌症患者及照顧者					

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

專業藥劑師為男士癌症患者講解荷爾蒙治療的資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W154A	9月29日(週一)	下午3:00-4:30	1		註冊藥劑師	30
對象	男性癌症患者及照顧者					

營養飲食 Diet

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

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C155A	9月25日(週四)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	前列腺癌患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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
W032A	9月4日(週四)	下午3:30-5:30	1		劉健生醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					
備註	1. 前列腺癌患者義工同場分享求診經歷； 2. 活動適合正在面對治療決擇的病人及家屬參與。					

男士癌症治療後的泌尿問題、運動與復康 溫和

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W157A	9月15、22日(週一)	下午2:30-4:00	2		註冊物理治療師	30
對象	男性癌症患者及照顧者					

「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
K158A	7月8日-9月23日 (逢週二)	下午2:00-4:00	12		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. 申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

適應小組 - 前列腺癌 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
W159A	7月15、22日(週二)	上午11:00-下午1:00	2		梁偉強先生 (註冊社工)	10
C159A	8月28日、9月4日 (週四)	下午2:30-4:30	2		盧紹熙先生 (註冊社工) 華樂會義工	10
對象	前列腺癌患者及照顧者					

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

中醫講解前列腺癌患者的飲食策略。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W161A	8月13日(週三)	上午10:00-中午12:00	1		曾芷楹女士 (註冊中醫師) 梁偉強先生 (註冊社工)	20
對象	前列腺癌患者及照顧者					
備註	此活動與香港創域會合辦。					

前線加油站：第四期前列腺癌患者分享會 Peer Sharing Program for Stage 4 Prostate Cancer Patients

由註冊護士及社工講解，與同路人分享與癌共存的秘訣，並介紹相關的社區資料。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W162A	8月15、22日(週五)	下午2:30-4:30	2		梁偉強先生 (註冊社工) 李翠儀女士 (註冊護士)	10
對象	第四期的前列腺癌患者及照顧者					
備註	此活動與前線會合辦。					

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
W163A	9月18日(週四)	下午3:00-4:30	1		盧紹熙先生 (註冊社工) 華樂會義工	20
對象	男性癌症患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

男士好聲音：唱歌看人生 My Song My Strength

一同演繹經典流行金曲，分享人生故事，與同路人建立互助平台，發掘自身的潛能，增強自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W164A	7月2-23日(週三)	下午3:00-5:00	4		何坤穎女士 (註冊社工)	10
對象	男性癌症患者及照顧者					

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
K165A	7月8-29日(逢週二)	上午11:00-下午12:30	4		專業魔術導師	12
對象	男性癌症患者					
備註	報名者將先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

男士健體操 Men's Fitness Exercise Class 中度

教授以有氧運動形式進行的體操，提升癌症康復者的肌肉的彈性和強度，並增強心肺功能，促進身體康復。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K166A	7月2、9日(週三)	上午9:15-11:15	2		體適能教練	18
對象	男性癌症患者					
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。					

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
C167A	9月4-25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）					
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。					

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

伸展及肌肉訓練工作坊 溫和

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
C168A	8月8-29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					

詠春健體班(進階班) Wing Tsun for Prostate Cancer (Advanced) 溫和

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
K169A	8月14日-9月18日 (逢週四)	上午9:15-11:15	6	 葵涌 及詠春拳館	詠春教練	20
對象	男性癌症患者					
備註	參加者必須曾參加詠春健體班（初班）					

家庭和兩性關係 Relationship and Personal Growth

男士手機攝影重溫班 Men's Photography Workshop Revision Class

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
C170A	9月19日(週五)	下午3:00-5:00	1	香港公園	盧紹熙先生 (註冊社工) 義務攝影師	18
對象	男性癌症患者及照顧者					
備註	只適合曾參與男士手機攝影班人士。					



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。

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F133A	9月5日(週五)	上午11:30-下午1:00	1	網上進行	生殖醫學科專科醫生	20
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者					

「讓我啟航」重返職場講座 (年輕患者篇) Career Talk for Survivors (Young Adult Special)

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
W171A	9月6日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	網上進行	梁偉強先生 (註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					

我和身體有個約會 - 舞蹈及動作治療體驗工作坊 溫和 Dating with My Body - Dance and Movement Therapy Workshop

參加者透過舞蹈動作及動靜交替的形式去放鬆舒壓，聯繫身心

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K087A	7月5日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	葵涌	陳韻樂女士 (註冊舞蹈及動作治療師)	16
對象	癌症患者					
備註	1. 18-39歲年輕癌症患者優先； 2. 參加者無須任何舞蹈經驗或技巧，出席時需穿著鬆身衫褲及密頭鞋，方便活動； 3. 申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

YOU CAN - 感受美好 - 書藝粉彩 YOU CAN - Feel the Good - Pasterior-sho

透過粉彩創作，在過程中整理和抒發情感，讓自己享受平靜的時間。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K173A	7月26日、8月2日 (週六)	下午2:30-4:00	2		梁曉盈女士 (註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 海洋樹脂畫工作坊 YOU CAN - Handcraft Workshop

營造不同手作體驗空間，讓同路人享受輕鬆自在的時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C174A	9月27日(週六)	下午3:00-5:00	1		Josephine Hui (義務導師)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧。					

YOU CAN - 協航者義工招募 YOU CAN - Volunteer Recruitment

誠邀有意接觸義工服務的年青人參加，這是專為年輕人而設的特別活動，讓大家分享經歷、互相支持，同時善用自己的力量為社區帶來鼓勵與關懷。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W175A	8月30日(週六)	上午11:00-下午1:00	1		梁偉強先生 (註冊社工) 胡耀彬先生 (註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	1. 報名者將接受義工探訪技巧訓練，以提升溝通能力； 2. 義工將在社工的陪同下進行家居探訪，確保安全與支持。					

YOU CAN - Mocktail 工作坊 YOU CAN - Mocktail Workshop

參加無酒精雞尾酒工作坊，與同齡癌症患者一起調製美味飲品，分享故事，增強對抗癌症的信心，享受輕鬆愉快的時光！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W176A	月28日(週日)	上午10:00—中午12:00	1		胡耀彬先生 (註冊社工) 現職調酒師	24
對象	18-39歲年輕癌症患者					
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。					

YOU CAN - 冰皮月餅製作工作坊 YOU CAN - Moon Cake Making Workshop

透過製作手工月餅，與同路人一起享受輕鬆愉快的時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K177A	8月30日(週六)	下午2:30-4:30	1		黃兆雄先生 (義務導師)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					



彩虹會「大手牽小手遊樂園」 遊戲治療小組

Rainbow Club- 'Big Love, Little Hands' Parent-Child Play Therapy Group

透過手作DIY、親子遊戲治療活動、六色積木，讓親子在玩樂中自然學習表達「愛」，並透過遊戲和藝術幫助家庭建立更深連結與支持力量。活動會讓家庭製作以下手作，把美好回憶帶回家。可報多於一個小組。
主題：(C178A) 乾花鏡子手作；及暖心小夜燈，(C178B) 馬賽克彩瓷畫；及小賽車

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C178A	7月19日、8月2日 (週六)	中午12:00-下午1:30	2	 北角	Ms Wing Wong (註冊遊戲治療師)	6個 家庭
C178B	8月16日、30日 (週六)		2			
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	每個家庭最多4位，參加者只限兒童及其直系親屬或監護人					

彩虹會 - 靜觀教養系列

Rainbow Club - Mindful Parenting

透過親子藝術體驗活動，提升家庭互動，享受繪畫創作，發揮親子創意。

本季主題：W184A 兒童空靈鼓音樂體驗 (彩虹會兒童)、W184B 家長靜觀心導遊 (彩虹會家長)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W184A (兒童)	8月3日(週日)	上午10:30-下午12:30	1	黃大仙	Mandy Cheung (兒童瑜伽導師)	8個家庭
W184B (家長)	8月3日(週日)	上午10:30-下午12:30	1	黃大仙	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	8個家庭
對象	彩虹會家庭兒童					
備註	1. 申請家庭先列作後備，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，即視作落選； 2. 報名「靜觀教養系列-家長靜觀心導遊」(W184B) 的彩虹會家庭兒童可優先參加「靜觀教養系列-兒童空靈鼓音樂體驗」(W184A)； 3. 報名「靜觀教養系列-兒童空靈鼓音樂體驗」(W184A)的彩虹會家庭家長可優先參加「靜觀教養系列-家長靜觀心導遊」(W184B)。					

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
C180A	7月29日(週二)	下午3:30-5:30	1	北角	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
K180A	7月30日(週三)	下午2:30-4:00	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 - 兒童及青少年藝術治療小組 Rainbow Club - Art Therapy Group for Children and Teenagers

透過藝術治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮及壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C186A	8月5-26日(逢週二)	下午4:00-5:00	4	 北角	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會9-17歲兒童及青少年					
備註	小組會按參加者年齡而分組，以配合不同成長階段的需要。					

彩虹會 - 兒童藝術治療小組 Rainbow Club - Art Therapy Group for Children

透過藝術治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮及壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K181A	8月6-27日(逢週三)	下午2:30-4:00	4	 葵涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會5-8歲兒童					

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

透過藝術治療提升孩子與父母之間的溝通、互動和親密感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W185A	8月2、9日(週六)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	6個家庭
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	每個家庭最多4位，參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。					

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

親子平衡小組，提升家長親職管教技巧，舒緩親職壓力。

本季主題：F183A 新興運動 W183A 親子茶藝工作坊- 學習茶藝文化、泡茶技巧、手工製作

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F183A	7月12、26日(週六)	上午11:15 - 下午1:15	2	 中環	鍾佩琳女士 (註冊社工)	20
W183A	9月21、28日(週日)	上午10:30-下午12:30	2	 黃大仙	雅博茶坊廖子芳教授 謝蘊妍女士 (註冊社工)	6個家庭
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	申請家庭先列作後備，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，即視作落選。					

彩虹會 - 親子體驗工作坊 Rainbow Club - Parent-Child Workshop

透過親子體驗活動,提升親子互動,一同享受親子時光。

本季主題：W179A肌理畫體驗：夢幻海洋、F179A 鑲嵌玻璃：空氣鳳梨草掛飾

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W179A	7月12日(週六)	下午2:30-下午4:30	1	 黃大仙	黃嘉寶女士	6個家庭
F179A	7月26日(週六)	下午4:00-5:30	1	 中環	鑲嵌玻璃導師	24
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	申請家庭先列作後備，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，即視作落選。					



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

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

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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
W015A	8月18日(週一)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	8
對象	照顧者					

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
F189A	9月13、20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					

「保鮮關係」伴侶同行小組

Strengthening Bonds Through Cancer: Couple Support Workshop

癌症衝擊關係與生活，伴侶常面臨高度壓力與角色變化。小組透過卡牌活動輕鬆展開對話，增進伴侶間的理解、情緒調節與連結，共同走過癌症歷程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K190A	8月2-23日(逢週六)	下午2:00-4:30	4	 葵涌	駱倩儀女士 (註冊社工) 黃子峰先生 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及伴侶，					
備註	1. 新症及治療期優先； 2. 患者與伴侶須同時出席。					

家庭和兩性關係 Relationship

相愛到白頭 Marriage For Life

研究指出以伴侶為本的溝通方法對受癌症影響的患者及配偶的心理社會適應產生積極作用。本活動透過二人習作及創意體驗，有效增加婚姻滿足感，提升家庭抗逆力，並建立互相支持的關愛團體。

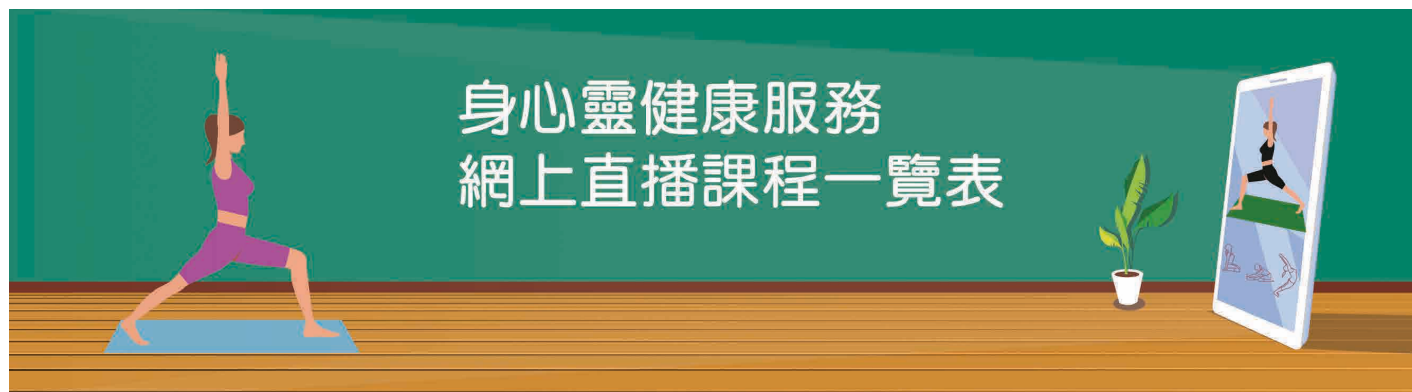
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C117A	7月12-8月2日 (逢週六)	下午3:00-6:00	4	 北角	梁國良先生 (註冊社工)	20
對象	癌症患者及伴侶					
備註	1. 申請者先列作後備，經職員評估治療階段後再確定是否適合參加； 2. 申請者需先經評估治療階段，以確定是否適合參加； 2. 患者與伴侶須同時出席。					

「舞出活力婚姻」研習班 The Marriage 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
W191A	8月16日-9月20日 (逢週六)	上午10:00-下午1:00	6	 黃大仙	何坤穎女士 (註冊社工) 崔鉅勳伉儷 (朋輩導師)	12
對象	癌症患者及伴侶					
備註	1. 首次申請者優先； 2. 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	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)
	銅鑼灣金朝陽中心PURE Yoga (瑜伽室3號)	銅鑼灣羅素街38號金朝陽中心25樓 (近港鐵銅鑼灣站A出口，步行約2分鐘)
	銅鑼灣 IKIGAI Studio	銅鑼灣勿地臣街3號 Art Piece 23 樓(近港鐵銅鑼灣站A出口，毗鄰時代廣場)
	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 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 Singing Bowl Zentral	中環士丹利街66號佳德商業大廈7樓703室 (近港鐵中環站D2 出口或香港站E1出口，步行約7分鐘，近春回堂)
	港灣道體育館舞蹈室	灣仔港灣道27號 (近港鐵會展站A3出口，毗鄰灣仔游泳池)
	渣華道體育館活動室2號(大)	渣華道99號渣華道市政大廈3樓 (港鐵北角站A1出口)
	鯉魚涌體育館舞蹈室	鯉魚涌街38號鯉魚涌市政大廈6樓 (近港鐵鯉魚涌站A出口或太古城站B出口，步行約9分鐘)
九龍	港島東體育館活動室1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)
	觀塘apm PURE Yoga (Niyama室)	觀塘觀塘道418號創紀之城五期25樓 (近觀塘港鐵站A2出口，步行約2分鐘)
	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)
	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)	佐敦實靈街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)
	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)
	瑞和街體育館活動室(大)	觀塘瑞和街9號瑞和街市政大廈9樓 (近港鐵觀塘站A1出口，步行約8分鐘)
新界	車公廟體育館活動室2號(大)	沙田沙田頭路10號 (近港鐵車公廟站B出口，步行約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)
	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)

仁慈不只利他更利己！

對身體健康的影響

仁慈(Kindness)的行為對健康帶來正面的影響！當你發自內心行善時，身體會釋放被稱為「愛情激素」的催產素(oxytocin)，不僅能降低血壓，改善血液循環，更有助維護心臟健康。這種物質還可以減少壓力荷爾蒙皮質醇(cortisol)，同時促進血清素(serotonin)的分泌，從而加速傷口癒合、鎮靜神經及提升幸福感。行善還會觸發大腦產生天然止痛藥 - 安多酚(endorphins)，有研究更指出常懷仁慈之心能延緩衰老，增強免疫系統和活力，達到延年益壽的效果。

對心理健康和社會的影響

行善對心理健康和社會也有顯著效益，可以提升您的自尊心和樂觀精神，減少焦慮和憂鬱。埃默里大學研究發現一種令人驚奇的現象，稱為「助人者的快感」(Helper's high)，當人們有仁慈的行為時，他們大腦的獎勵和愉悅中心便會被激活，猶如自己是接受善意的人一樣。培養慈悲心就如訓練肌肉一樣 - 練習越多，效果越好！行善同時具有感染力，當目睹他人行善時，旁觀者的心情也會變好，並且有可能將善意傳遞，從而產生連鎖效應，將人與人聯繫在一起，建立良好關係，創造更和諧的社會氛圍。

將仁慈之心延至萬物生命

我們行善幫助的對象亦不應止於人類，其實動物、植物，乃至整個地球都值得好好善待。因為人類的健康與地球的健康緊密相連，當我們擴展慈悲心時，有助與自然萬物和諧共處，創造一個充滿關愛和相互關連的世界。何不從今天開始日行一善？這是一個簡單的選擇，既能幫助自己，也能讓他人以及整個世界變得更美好！



世間萬相，
擇善而行。

療愈瑜伽 Yoga Therapy

初階瑜伽 Yoga for Beginners 溫和

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
K601A	7月8日-9月2日 (逢週二)	上午9:30-11:00	9		謝訢君女士(Melody)	18
W601A	7月14日-9月15日 (逢週一)	下午2:15-3:45	10	坑口體育館 活動室2號(大)	顏詠詩女士(Ivy)	30
W601B	7月17日-9月18日 (逢週四)	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
C601A	7月16日-9月17日 (逢週三)	下午2:00-2:55	10	鰂魚涌體育館 舞蹈室	陳兆媚女士(May)	30
C601B	8月2日-9月20日 (逢週六)	上午9:15-10:45	8		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。C601B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

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
K603A	7月16日-9月10日 (逢週三)	上午9:30-11:00	9		張寧女士	18
K603B	7月15日-9月16日 (逢週二)	下午12:15-1:45	10	屯門兆麟 體育館 活動室(小)	姚陳婉儀女士(Patti)	25
C603A	7月23日-9月17日 (逢週三)	上午9:30-11:00	9	銅鑼灣 金朝陽中心 PURE Yoga 瑜伽室3號	PURE Yoga 導師 	24
C603B	7月16日-9月17日 (逢週三)	下午3:05-4:00	10	鰂魚涌體育館 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。					

瑜伽九式及頌鉢聲療 Nine Yoga and Sound Healing 溫和

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
K639A	9月3-24日(逢週三)	下午2:30-4:00	4		陳惠儀女士(Zero)	28
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

橡筋帶伸展瑜伽 Yoga Stretching with Resistance Band 中度

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
K613A	7月22日-9月16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
C613A	8月22日-9月19日 (逢週五)	下午2:15-3:45	5	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。					



愛笑瑜伽 Laughter Yoga 溫和

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。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K612A	7月9日-8月6日 (逢週三)	下午1:00-2:00	5	 葵涌	余狄夫先生(Dick)	30
C612A	7月4日-8月8日 (逢週五)	下午1:00-2:00	6	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					



復元瑜伽 Restorative Yoga 溫和

運用瑜伽道具承托身體部位，放鬆各器官和改善循環。同時有助暢通呼吸道、增加肺活量，激發自我復元的能力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W604A	7月22日-9月16日 (逢週二)	上午10:00-11:30	9	觀塘apm PURE Yoga Niyama室	PURE Yoga 導師	30
對象	癌症患者					
備註	請自備中形毛巾。					

陰陽流動瑜伽 Yin Yang Yoga 溫和

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
W609A	7月25日-9月19日 (逢週五)	下午3:00-4:30	9	觀塘宏利廣場 PURE Fitness GX 室	何婷希女士	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	請自備中形毛巾。					

雙人瑜伽工作坊 Partner Yoga 中度

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
K635A	7月16-30日(逢週三)	上午11:15-下午12:45	3	 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	請自備中形毛巾。					

生活瑜伽工作坊 Niyama Yoga 溫和

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
K633A	8月6-27日(逢週三)	上午11:15-下午12:45	4	 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 - 預防膝蓋疼痛 Yoga for Knee Pain Prevention 溫和

講解膝蓋構造及常見疼痛成因，介紹呼吸法和瑜伽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
K614A	7月26日-8月23日 (逢週六)	上午9:30-11:00	5	 葵涌	李堅豪先生(Ravi)	28
W614A	8月7-28日 (逢週四)	上午10:15-11:45	4	黃大仙 彩虹道體育館 活動室1號(大)	張寧女士	30
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。K614A 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工作坊 - 預防膝蓋疼痛課程。					

瑜伽工作坊 - 健康髌關節 Yoga for Healthy Hip Joint 溫和

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W615A	7月18日-9月12日 (逢週五)	上午10:00-11:00	9	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。					

瑜伽工作坊 - 鍛煉下肢肌肉及平衡 Yoga for Lower Body Strengthening and Balancing 溫和

透過瑜伽練習，幫助你強化下肢肌肉及改善平衡，提升活力及靈活度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W616A	7月9日-9月3日 (逢週三)	下午2:15-3:45	9	何文田體育館 活動室(大)	李堅豪先生(Ravi)	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。					

瑜伽工作坊 - 快樂脊柱 Yoga for a Happy Spine 溫和

教授保持脊柱健康的瑜伽動作，改善缺乏運動及勞損而引起的肩頸及脊椎健康問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W617A	8月4-18日 (逢週一)	上午9:15-10:45	3	 黃大仙	李堅豪先生(Ravi)	17
C617A	7月8日-9月9日 (逢週二)	上午11:15-下午12:45	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	1. 請自備中形毛巾； 2. 最多只會被取錄一個瑜伽工作坊 - 快樂脊柱課程。					

瑜伽工作坊 - 改善肩頸痛 Yoga for Neck and Shoulder Pain 溫和

許多人常感到頸部、肩膀和上背部緊繃不適，透過瑜伽練習，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
C618A	7月12-26日 (逢週六)	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。在職患者優先					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜伽工作坊 - 改善上下肢水腫 溫和

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
C619A	7月8日-9月9日 (逢週二)	上午9:15-10:45	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。					

呼吸和瑜伽大休息 Breathing and Relaxation

呼吸和瑜伽大休息 Breathing and Relaxation 溫和

學習瑜伽呼吸法，輔以「瑜伽大休息」減壓，促進身心健康和心靈平和。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W641A	7月15日-9月16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
C641A	7月8日-9月9日 (逢週二)	下午2:00-3:15	10	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio		19
對象	癌症患者					
備註	1. 請自備保暖衣物或毛氈，可在大休息時使用； 2. 最多只會被取錄一個呼吸和瑜伽大休息課程。					

靜觀 Mindfulness

打開焦慮的枷鎖：MBCT靜觀認知8週課程及全日靜修 溫和

普

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C648A	簡介會： 7月28日(週一)	上午10:00-下午12:30	1	 北角	薛曉光女士	16
	課程： 8月4日-9月22日 (逢週一)	上午10:00-下午12:30	9			10
	全日靜修： 9月6日(週六)	上午10:00-下午5:00				

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

備註 簡介會：

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

課程：

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

靜坐基礎班 Meditation for Beginners 溫和

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
C645A	8月6日-9月10日 (逢週三)	上午10:15-11:45	6	 北角	薛曉光女士	12

對象 癌症患者



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

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
K652A	7月3日(週四)	上午10:00-下午4:30	1	 葵涌	彭凱茵女士(Yvonne)	28
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。					

五感靜心工作坊 Stillness Through Five Senses Workshop 新 溫和

透過導師的講解和體驗活動，了解「靜心」對身心健康的重要及學習「五感練習」。日常練習五感靜心，有助增強心力、穩定情緒、提升覺察力和消除疑慮，逐步達到內心平靜。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C653A	8月26日、9月2日 (週二)	上午10:15-11:45	2	渣華道體育館 活動室2號(大)	胡若珮女士	25
對象	癌症患者					

太極 Taiji

陳式太極基礎班 Chen Style Taiji for Beginners 溫和

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
K679A	7月25日-9月19日 (逢週五)	上午9:30-11:00	9	 葵涌	溫玉儀女士	20
K679B	7月9日-9月17日 (逢週三)	上午10:00-11:25	11	長沙灣保安道 體育館舞蹈室		28
K679C	7月11日-9月19日 (逢週五)	下午12:15-1:45	11	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 中度

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
K680A	7月9日-9月17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。					



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

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
W683A	7月16日-9月17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 龐靜恩女士	30
W684A	舊生重溫 9月10、17日 (週三)		2			10
C683A	8月15日-9月19日 (逢週五)	下午1:00-2:00	6	上環體育館 舞蹈室	龐靜恩女士	25
對象	癌症患者。W684A須曾修習過本會舉辦的太極站樁工作坊					
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； 3. 最多只會被取錄一個太極站樁課程。					

氣功 Qigong

氣功八式 Qigong 8 Forms 溫和

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
K676A	7月11日-8月1日 (逢週五)	上午11:15-下午1:00	4	 葵涌	王雅詩女士	25
W676A	8月5-26日 (逢週二)	上午11:15-下午12:45	4	 黃大仙	盧明遠先生	17
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。					

八段錦 Health Qigong Ba Duan Jin 溫和

八段錦有助改善呼吸、神經及循環系統等功能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C658A	8月19日-9月23日 (逢週二)	上午11:00-中午12:00	6	石塘咀體育館 活動室	伍妙奇女士	30
對象	癌症患者					
備註	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 Part II 中度

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
C668A	8月8日-9月19日 (逢週五)	上午10:00-11:00	7	港島東體育館 活動室1號(小)	伍妙奇女士	18
對象	適合曾參加八段錦/功前熱身術之癌症患者。在職患者優先					
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。					



易筋棒運動一及二集 Yi Jin Bang Exercise Part I & II 溫和

易筋棒屬伸展運動，易筋棒1集，主要活動上半身及腳踝等關節，更兼顧頸部及腰椎的活動。易筋棒2集，主要集中下肢鍛煉，除柔軟筋腱、強化四頭肌、增強下肢肌力和體能外，亦可提升身體抵抗力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C664A	8月19日-9月23日 (逢週二)	上午10:00-11:00	6	石塘咀體育館 活動室	伍妙奇女士	30
對象	癌症患者					
備註	1. 請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情； 2. 最多只會被取錄一個氣功課程。					

功前熱身術及易筋棒運動二集 Qigong Warm-up Session & Yi Jin Bang Exercise Part II 溫和

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
K673A	8月7日-9月25日 (逢週四)	下午2:00-3:00	8	 葵涌	陳淑賢女士	25
W673A	8月5日-9月30日 (逢週二) (9月2日及9月9日除外)	上午11:00-中午12:00	7	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。					

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

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
C665A	8月8日-9月19日 (逢週五)	上午9:00-10:00	7	港島東體育館 活動室1號(小)	伍妙奇女士	18
對象	癌症患者，在職患者優先					
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 溫和

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
K655A	8月8日-9月26日 (逢週五)	上午11:15-下午12:45	8	 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 溫和

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
W656A	7月21日、8月4-25日 (逢週一)	下午1:00-3:00 (8月11日為 上午11:00-下午1:00)	5	 黃大仙	吳宏建先生	18
C656A	7月22日-8月19日 (逢週二)	上午10:00-中午12:00	5	渣華道體育館 活動室2號(大)		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。					

伸展運動 Pilates

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

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
K687A	8月4日-9月22日 (逢週一)	上午9:45-11:15	8	 葵涌	張岫雲女士	28
K687B	8月4日-9月22日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	8	 葵涌		28
W687A	7月9日-8月27日 (逢週三)	上午11:15-下午12:45	8	車公廟體育館 活動室2號(大)		30
C687A	7月25日-9月19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
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。					



乳癌患者普拉提斯伸展運動工作坊 Pink Pilates 新 溫和

運用普拉提斯原理與動作，針對乳癌患者所需而設計的運動課程。改善手術後或乳房重建，以及放射治療或化療可能引起的身體不適問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C690A	7月8日-9月9日 (逢週二)	下午3:45-5:15	10	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	BASI Pilates 香港分校導師	19
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 溫和

透過簡單而有效的普拉提練習，針對常見的姿勢偏差，如圓肩、低頭族和扁平下背部進行調整。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，教導參與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
W691A	7月29日-8月26日 (逢週二)	上午9:15-10:45	5	 黃大仙	BASI Pilates 香港分校導師	17
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	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 - 改善盆底肌力 新 溫和 Pilates for Strengthening Pelvic Floor Muscles

運用普拉提斯原理與動作，強化身體的核心區域，提升腹部、背部、髖部和盆底肌肉的穩定性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C692A	9月16-30日 (逢週二)	上午9:30-11:00	3	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	冼德瑩女士(Jeanette)	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. 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。					

繪畫療愈 Arts Healing

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F709A	8月30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					

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
K728A	8月15-29日 (逢週五)	下午2:00-3:30	3	 葵涌	李子建先生	25
對象	癌症患者及照顧者					
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
K727A	8月15-29日 (逢週五)	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
C724A	9月10-24日 (逢週三)	下午4:00-5:00	3	Ikigai CWB Studio	張凱琳女士	18
對象	癌症患者及照顧者，名額只提供給全程參與者，只限首次參加者					
備註	請穿著棉質、麻質的舒適保暖厚衣物，自備眼罩、大毛巾或圍巾。					

銅鑼聲音療愈工作坊 Gong Bath Healing

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K725A	7月22、29日(週二)	上午11:30-下午1:00	2	 葵涌	蘇美芝女士	25
W725A	7月30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
K720A	8月21、28日(週四)	上午11:30-下午1:00	2		何婷希女士	25
W720A	8月7、14日(週四)	上午11:15-下午12:45	2			17
C720A	9月9日(週二)	上午9:30-10:30	1	中環 Singing Bowl Zentral	蔡雅玲女士	7
C720B	9月9日(週二)	上午11:00-中午12:00	1			7
C720C	9月2日(週二)	下午3:00-4:00	1			7
C720D	9月2日(週二)	下午4:30-5:30	1			7
C720E	7月24日(週四)	上午10:00-11:00	1		Mr Tsering Ngodup 	8
C720F	7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. K720A, W720A, C720E, C720F 請自備眼罩、大毛巾或圍巾； 3. C720A-C720D 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 溫和

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
K726A	7月14-28日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	3	葵涌	何婷希女士	28
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請穿著適合做伸展運動及躺下的衣服； 2. 請自備大毛巾或圍巾，可在大休息時使用。					

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
C732A	9月5日(週五)	下午2:00-4:00	1	北角	黃佩珊女士(Deedy)	24
對象	癌症患者及照顧者					

你所居住的房間，正是你自身的折射。
你的人生，其實就像你的房間。



靜心茶道課程（一） Mindful Tea Appreciation Basic Course (1) 新

學習不同泡茶技巧，配合呼吸法，體驗專注與放鬆的平衡，享受自在品茶的「Me Time」。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C739A	9月9-23日 (逢週二)	上午10:00-12:00	3	 北角	葉國華先生	16
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
K737A	8月16、23日(週六)	下午2:30-4:30	2	 葵涌	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. 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； 3. 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

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

示範製作蔬果汁，介紹不同食材和配料的基本知識及搭配，一起品嚐美味的蔬果汁。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C745A	9月13日(週六)	上午10:00-下午12:30	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。					

水克非爾工作坊 Water Kefir Workshop

介紹益生菌與消化系統的健康關係，透過水克非爾製作基本益生菌，並示範應用水克非爾於製作飲品、純素乳酪等。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C747A	8月21、28日(週四)	上午10:30-下午12:30	2	 北角	林詠虹女士	20
對象	癌症康復者，只限首次參加者					
備註	1. 請自備一個乾淨寬口玻璃瓶（約100毫升或以上）； 2. 工作坊包含靜心試食環節。					

智營烹飪工作坊 Eat Wise Workshop

夏日瓜類 - 示範三款健康菜式，包括奶香冬瓜、青瓜卷及南瓜曲奇，大家可準備好食材，一起在家炮製美食！

K743A	7月30日(週三)	下午2:30-4:30	1		張志強先生 	20
夏日水果 - 夏天盛產瓜果類，示範三款健康菜式，包括鮮菇水果、鮮果雪糕以及青木瓜沙律。						
W743A	8月11日(週一)	下午2:30-4:30	1		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。					

夏季養生湯水茶飲講座 Talk - Healthy Soup and Tea for Summer

夏日炎炎，有甚麼養生又消暑的好方法？導師將講解時令養生要訣，傳授湯水茶飲配方，並推薦合適運動，帮大家消暑祛濕及增強身體抵抗力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W753A	8月5日(週二)	下午2:00-3:00	1		李燕華 註冊中醫師	32
對象	癌症患者及照顧者					

養生與排毒 - 吃出健康講座 Healthy Diet Talk

本講座將揭示體內毒素的真相，針對排毒的不同重要途徑，提供重拾健康和養生貼士，令您可輕鬆地由內健康到外。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F754A	9月4日(週四)	上午11:30-下午12:45	1	 (多用途活動室C及D)	伍雅芬女士 (自然療法及資深營養學家)	40
對象	癌症患者及照顧者					



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
C752A	9月2日(週二)	下午2:30-4:30	1		鄭梓罡先生 (純素餐廳主廚)	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 **強度**

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
K768A	7月7-28日 (逢週一)	上午9:30-10:15	4		張岫雲女士	30
K768B	7月7-28日 (逢週一)	上午10:30-11:15	4			30
C768A	7月8日-9月9日 (逢週二)	下午1:00-1:45	10	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio		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. 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 | • Oncology massage for cancer care |
| • Mindfulness yoga for men | • Healing with nature |
| • Chair yoga | • Awareness through movement - the Feldenkrais Method [®] |
| • Pink yoga | • Wan's meridian harmony movement |
| • Yin yoga | • Qigong 12 forms |
| • Yoga for wellness | • Qigong warm-ups practice |
| • Restorative yoga | • Ba duan jin & Yi jin bang |
| • Yoga practice | • Yang style taiji and 8-form qigong |
| • Yoga nidra and meditation | • Chanting |
| • Breathing and relaxation | • Pilates |
| • Mindfulness/Meditation | • 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 | • 癌症按摩護理 |
| • 男士正念瑜伽 | • 大自然療愈 |
| • 椅子瑜伽 | • 傾聽身體的聲音 - 魁根斯方法 [®] |
| • 乳癌患者瑜伽 | • 溫氏經絡調整體操 |
| • Yin瑜伽 | • 導引養生功十二法 |
| • 療愈瑜伽 | • 體育養生 - 功前熱身術入門 |
| • 復元瑜伽 | • 八段錦和易筋棒 |
| • 瑜伽練習 | • 楊式太極和氣功八式 |
| • 瑜伽大休息及靜坐 | • 頌唱 |
| • 呼吸和瑜伽大休息 | • 普拉提斯 |
| • 靜觀/靜坐的練習 | • 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：



中港交流分享會： 為內地無喉者 送暖傳希望



自1995年起，香港癌症基金會資助屬下自助組織香港新聲會開展內地交流計劃。今年2月下旬，新聲會便於汕頭舉辦分享會，在本會的支持下惠及超過70名無喉者及其照顧者。全喉切除手術是治療晚期喉癌的主要方法之一，失去自然發聲能力會深深影響患者的生活品質與社交能力。是次活動由義工與醫護團隊策劃，內容包括醫療講座、發聲訓練及照顧者分享，期望協助患者重拾聲音，重新融入社會。新聲會主席鄧永明表示：「香港導師悉心傳授獨特的食道發聲技巧，內地學員的認真態度展現了他們對生活的熱忱。」

同類交流探訪活動及支援小組服務，去年先後在廣州、中山、澳門、佛山及汕頭等地舉辦。鄧主席強調：「無喉者的前行離不開香港癌症基金會多年來的鼎力支持。」在本會資助下，新聲會亦為本港無喉者提供多樣化的支援服務，如家居探訪、復聲研討班、心理輔導，以及語音復康設備的支援與借用服務。若想了解更多，請參閱下頁資訊。



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」發揮著同路人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://hkmc-s-hk.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



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 affects 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

A Huge Thank You!

衷心感謝!

Volunteer Appreciation Day 2024

Our annual Volunteer Appreciation Day took place across our Cancer Support Centres where we had the opportunity to say a huge thank you to our amazing volunteers.

During the events, several of our volunteers shared their service experience, with some recalling their transformation from cancer patients to volunteers, others shared how they experienced personal growth through their volunteering.

Each Centre organized different activities to express their gratitude and thanks, creating a warm and joyful atmosphere to celebrate the volunteers hard work and dedication.

2024年度協航者義工嘉許禮

本會年度舉辦的「協航者義工嘉許禮」，早前於屬下各間服務中心分別圓滿舉行，藉此向過去一年積極參與服務的協航者義工表達最誠摯的謝意。

多位義工在嘉許禮上分享了他們的服務經歷，有回顧自己從癌症患者轉變為義工的心路歷程，亦有講述了自己在服務過程中所獲得的個人成長，他們均表示從義工服務中獲得深刻的啟發。

各服務中心亦安排了不同特色活動來表達對義工的感謝，現場洋溢著溫馨歡樂的氣氛，齊心表揚義工們的努力與付出。



"Thank you to all our trained volunteers for your unwavering support and kindness. It is because of you that we can enhance our much-needed FREE support so that no one faces cancer alone."

Sally Lo, Founder and Chief Executive

「衷心感謝義工們一直以來的無私支持與善心。全因有您們的努力，我們才能持續完善各項免費癌症支援服務，確保抗癌路上不孤單。」

**香港癌症基金會創辦人及
總幹事羅莎莉女士**

