

2025
十月至十二月
OCT-DEC

Link 連繫

As we enter the final few months of 2025 and start to get ready for 2026, we're delighted to share this issue of Link with you. A quick reminder to all members! We've recently introduced a new Programme Enrollment System to make participation smoother and more efficient. Please be sure to review the full steps on page 9 so that you don't miss any important details, especially regarding WhatsApp notifications and confirmation deadlines.

We are also thrilled to announce the upcoming launch of our Men's Cancer Campaign this November. This important initiative encourages men to take charge of their health, break down barriers, and speak more openly about male specific cancers. To support this, we've created a range of programmes and services designed specifically for men facing cancer. From physical wellness activities to emotional and peer support, these are here to help men and their families feel understood.

As Christmas approaches, we send you our warmest wishes for a season filled with peace, love and hope. Thank you for being an amazing and important part of our community!

隨著2025年即將步入尾聲，我們也開始為迎接2026年作好準備。現為您送上最新一期《連繫》，並溫馨提示各位服務使用者，本會最近推出了全新的活動申請指引，希望為大家帶來更順暢、更有效率的參與體驗。請務必參閱第9頁的詳細內容，當中特別提及有關 WhatsApp 通知及確認時限的安排，請務必留意，以免錯失重要資訊。

我們亦欣喜預告，本會將於11月正式展開全新的關注男性癌症活動，期望可以鼓勵男士們更積極守護健康，打破沉默，以更開放的態度談論有關男性專屬癌症的話題。為此，本會特別為受男士癌症影響的人士設計了一系列支援服務，包括體能活動、情緒關顧及朋輩支援等，確保患者與其家人獲得適切協助。

聖誕將至，願您與摯愛在平安、溫暖與希望中，共度美好時節。您是我們社群中的重要一員，感謝您一直與我們攜手同行！


Application date starts:
16 September 2025
from 9:00am onwards

接受申請日期：
2025年9月16日
上午9時正開始

Enquiry and Application:
查詢及活動申請：

3667 3131  中環

3667 3030  北角

3667 3232  葵涌

3656 0700  黃大仙



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

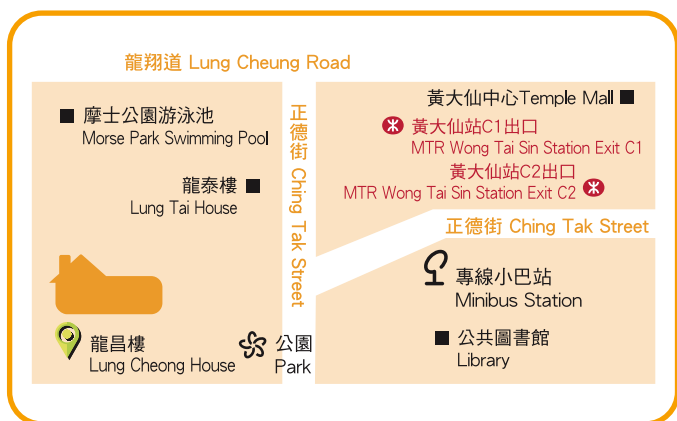


香港賽馬會慈善信託基金



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

Table Of Content 目錄



Our Support Centre	1
服務中心	1
Table of Content	2
目錄	2
Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services	3
香港癌症基金會個人關顧服務	3
Programme Introduction	4
活動簡介	4
Guide to Apply	5
活動申請指引 - 先申請，後確認，不用急	5
E-LINK Subscriptions	7
「連繫」電子版誠邀您共建綠色未來	7
New Enrolment Rules FAQ	8
您問我答 - 活動申請流程的常見問題	8
WhatsApp Notifications -	9
Application Received, and Admission Notices	9
WhatsApp通知活動申請及取錄流程	9
Guide to Search	11
選擇活動課程指引	11
Our Programmes are going ONLINE	12
網上活動	12
Resource Kit	13
社區資源錦囊	13
Adverse Weather Arrangements	14
颱風暴雨信號服務安排	14
Online ZOOM Tutorial Video	14
ZOOM簡易教學影片	14
English Speaking Programmes	15
英文活動	15
Newly Diagnosed	17
新症	17
Treatment	20
治療中	20
Survivorship	27
康復期	27
Advanced Stage	42
復發/紓緩期	42
Women's Cancer	45
女性癌症	45
Men's Cancer	53
男性癌症	53
Young Adult's Cancer	56
青年癌症	56
Rainbow Club	58
彩虹會	58
Caregivers	60
照顧者	60
Wellness and Holistic Health Care Programmes	62
身心靈健康活動	62
Wellness YouTube Online Video and Audios	80
身心靈健康Youtube網上課程	80
Online Educational Videos and Audios	81
教育影片及音檔	81
Self-help groups Concern Volunteer Training and	83
World Ostomy Day Event Promotion	83
義工培訓注入動力同行關懷更見溫度	83
Friends of CancerFund	84
癌症支援之友	84
Our Women's Cancer Care Project	85
婦女癌症關護計劃	85
It's Time to Man Up	86
男人之苦要說出口	86
We Help Those in Need	87
幫助受癌症影響的有需要人士	87

Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services

香港癌症基金會個人關顧服務

In addition to health talks and group activities/workshops, our centre offers the following key support services to help you recover from cancer. 除了互助小組、復康講座及課程，中心亦提供以下恆常支援服務，助你康復！

Service Helpline 諮詢熱線

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

Professional Counselling 專業輔導

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

Nursing and Dietetic Consultation 醫護及營養諮詢

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

Financial Assistance 經濟援助

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

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

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

Nutritional Products 營養品

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

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

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

Programme Introduction

活動簡介

English Speaking Programmes 英文活動

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

Newly Diagnosed 新症

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

Treatment 治療中

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

Survivorship 復康期

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

Advanced Stage 復發/紓緩期

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

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

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

Other Service Projects 其他支援項目

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

Guide to Apply 活動申請指引

Important Notice: Our programme enrolment procedure had been changed from a **first-come, first-served basis to a waiting list system.**

Please note our application rules:

Type of Programme	Application Rules
Core Programme (P.14-15; 17-61)	<ul style="list-style-type: none">• Maximum of 10 applications for Core Programmes.
Wellness Programme (P. 16; 62-79)	<ul style="list-style-type: none">• 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.• Aside from designated programmes, 60% of the quota will be arranged for the patients diagnosed in or after 2023 or, in recurrence or, palliative stage.

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 16 September, we will only be accepting applications by phone. A maximum of 5 applications will be processed per call.
 - b. After 17 September, 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).

活動申請指引 - 先申請，後確認，不用急

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

活動申請規則如下：

活動類別	申請規則
核心活動 (第14-15；17-61頁)	<ul style="list-style-type: none">最多可申請10個核心活動。
身心靈健康活動 (第16；62-79頁)	<ul style="list-style-type: none">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2023年或以後確診患者、復發或紓緩期患者。

申請活動資格：

- 申請活動者必須為本會已登記之服務使用者。
- 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：

- 申請日期
 - 9月16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。
 - 9月17日起，可選擇親臨或致電任何一間服務中心申請或取消活動。
- 完成申請後
 - 所有申請者將暫列候選名單，並會收到WhatsApp通知，確認申請。
 - 請注意：確認申請並不代表已被取錄參加活動。**
- 取錄通知與確認參加
 - 若申請人數超出限額，本會將按活動準則篩選正選參加者。
 - 在該活動舉行前15天內，本會將透過 WhatsApp 通知成功取錄者。
 - 成功取錄者必須於通知期限內回覆短訊以確認參加活動。
 - 如未按時確認，將視作自動放棄參加資格。
- 出席活動
 - 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。
 - 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：









- 部分活動可能有特定要求，取錄與否由本會最後評估決定。
- 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。
- 本會保留取錄參加者的最終決定權。
- 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

「連繫」電子版誠邀您共建綠色未來

為提供更優質服務並實踐環保承諾，本會誠邀您立刻體驗「連繫」電子版本！
透過「連繫」電子版本，您可尊享：

- 比收取「連繫」印刷本更快獲得活動資訊
- 一鍵分享精彩內容
- 自訂文字大小方便閱讀
- 從此告別遺失「連繫」或延遲送達的困擾

您的每個環保選擇，可減少約670g碳排放。
讓我們從閱讀開始，減少紙張浪費，
為地球寫下更永續的篇章！
感謝您與我們共創美好未來！



10秒快速登記：

請掃描左方二維碼或致電本會任何一間服務中心
(中環 3667 3131 / 北角 3667 3030 / 黃大仙
3656 0700 / 葵涌 3667 3232)
登記收取「連繫」電子版！

您問我答

活動申請流程的常見問題

問

我認為先到先得的報名方法比較好，因為可以立刻知道成功報名與否，方便我提早安排其他活動。為何要改變報名方法？

答

過往先到先得的方式，讓不少報名者感到緊張和焦慮。為了減輕報名壓力，本會改為更靈活的報名方式。參加者可於活動舉行15日前，隨時致電服務中心報名。負責同事會在活動舉行前15天內確認您是否成功報名，以方便各位安排其它活動。若擔心未能確定的活動影響其他安排，建議可先評估心儀活動時間與自身日程後，再決定何時報名。

問

活動的派位準則是甚麼？

答

除非活動註明特定參加對象或需經職員評估，否則將由電腦系統根據以下準則分配名額：
確診年份：近年確診者將獲優先考慮。
參與次數：目的是讓過往較少參加本會活動的會員獲得更多機會。
除指定活動外，身心靈健康活動的名額中，60%將保留給2023年或以後確診者、復發或紓緩期患者。

問

何時會知道我是否成功申請？

答

各活動的負責同事將於活動舉行前15天內，以WhatsApp方式通知您是否被取錄。
若收到取錄通知：請詳閱WhatsApp訊息並於指定期限內回覆確定出席。逾期未確認將視為自動放棄。(請參閱第9、10頁)
若收到後備通知：仍可選擇等候，保留後備轉正選的機會。

問

為何會收到由不同電話號碼發出的有關活動安排WhatsApp訊息？

答

本會WhatsApp的賬號號碼為 +852 9494 3204，專用於活動申請及取錄通知。由於活動由服務部各中心及身心靈健康服務部的同事負責，為了令團隊可以更有效率地通知活動參加者有關活動安排的資訊及細節，故您亦有機會收到來自以下號碼發送的訊息，敬請留意，以免錯過重要通知：
服務部各中心：
葵涌 9171 4346 或 9851 6948 中環 9812 2713
北角 5113 4134 黃大仙 9810 1014
身心靈健康服務部：5625 1273

問

我不想隨時關注 WhatsApp，卻深怕錯過重要的確認通知，怎麼辦？

答

建議您將本會的WhatsApp帳號號碼 (+852 9494 3204) 設為「星號聯絡人」，這樣本會帳號便會顯示在您的 WhatsApp 頂部的「已加星號」分類中。您只需點擊聊天列表上方的「三條線」或「篩選」按鈕即可查看本會發出的訊息，無需在雜亂的聊天列表中尋找。
您亦可為自己設定檢查訊息的時間和次數 (例如上午9時、中午12時及下午5時共3次)。這樣便不需隨時關注WhatsApp訊息，也能確保不會漏掉確認通知。



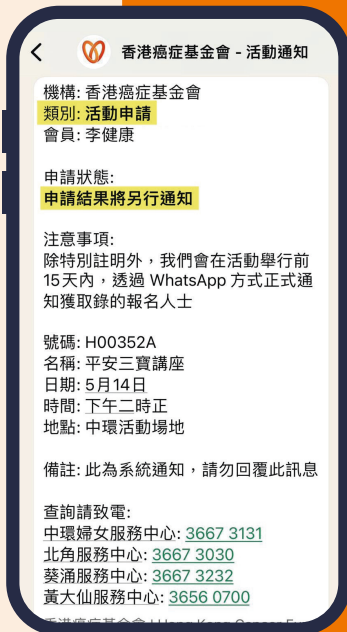
WhatsApp 通知活動申請及取錄流程

為確保您準確接收本會活動申請及取錄通知，請預先將本會專用

WhatsApp 號碼 +852 9494 3204 儲存於手機聯絡人中，以防錯過重要訊息。

1

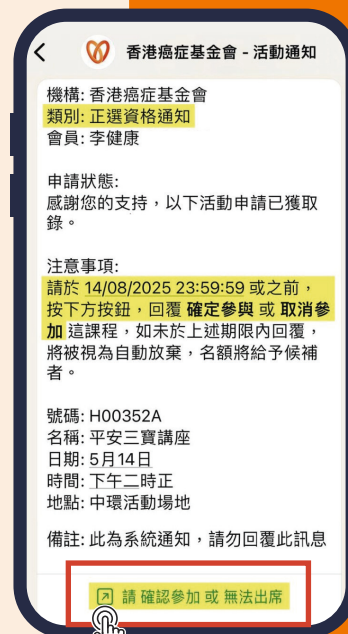
收到活動申請通知



- 報名後，您將收到 WhatsApp 通知，包含課程編號、課程名稱、日期、時間、地點和上課形式。
- 請注意，此階段僅代表您已遞交活動申請，除特別註明，我們會在活動舉行前15天內，再次透過 WhatsApp 正式通知獲取錄的報名人士，請耐心等待。

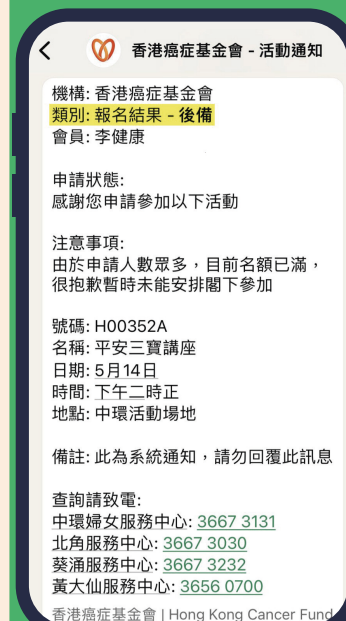
2

收到取錄通知



- 如您的申請獲得取錄，將會在活動開始前15天內收到 WhatsApp 入選通知。
- 請在 48 小時內點擊訊息底部的按鈕，以確認是否出席。（見紅框位置）
- 若逾時未有回覆，將視為自動放棄參加資格，您的名額將轉予後備名單上的申請人。

收到後備通知



- 若因報名人數眾多而未能被取錄，我們以 WhatsApp 發放訊息通知您活動名額已滿。
- 若有參加者退出活動，如您的後備位置獲得取錄。我們以電話通知您，以確認是否能出席。

WhatsApp防騙貼士提提您

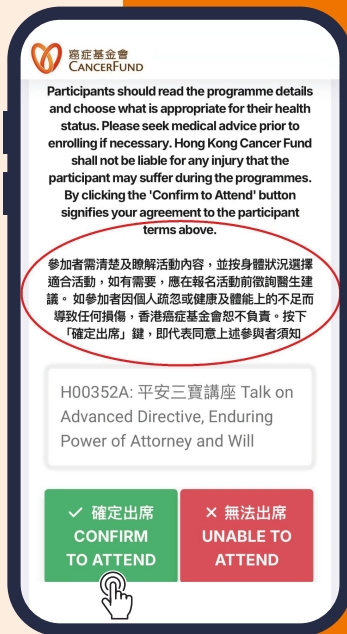
為保障你的個人資料及財務安全，敬請留意以下事項：

1. 本會不會透過信息索取任何個人資料，如身份證、電話號碼或住址；
2. 本會不會要求提供銀行賬號資料、密碼或其他涉及金錢交易的資訊；
3. 本會不會提供獎品或舉辦優惠活動，如收到聲稱你中獎或獲得優惠的訊息，特別是需要你提供個人資料時，請謹慎並提高警覺；
4. 慎防任何聲稱緊急情況，而需要你立即回覆或即時行動的訊息，這通常是詐騙的常見手法；
5. 如收到任何可疑訊息，請致電本會熱線或各服務中心，與職員聯絡核實。



3

回覆確定或無法出席



- 點選「確定出席」按鈕前，請仔細閱讀說明。參加者必須確保完全瞭解活動內容，並按身體狀況選擇合適活動，如有需要，應在報名前徵詢醫生建議。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承擔相關責任。
- 點選「無法出席」後，本會將發出「確定無法出席」通知。

4

收到確認出席通知

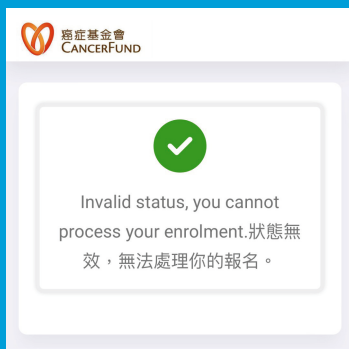


- 完成「確認出席」後，本會將發出「出席活動確認」和您的會員號碼二維碼。
- 請注意，參加外展活動仍須於現場簽名報到。

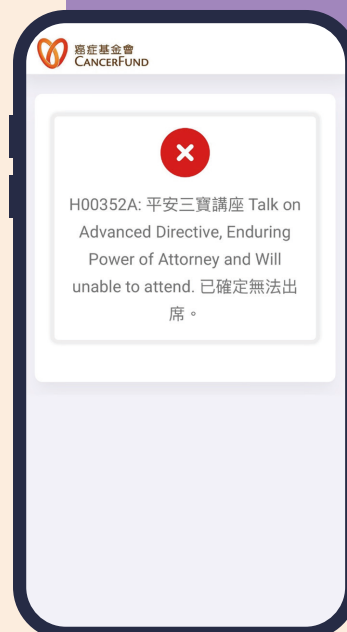


逾時未覆通知

- 若您未在48小時內完成確認程序，系統將確定為放棄出席該活動。



收到確定無法出席通知



Guide to Search 選擇活動課程指引

- 1 Please select the corresponding section and pages according to your cancer stage (the different colours correspond to different stages).
按自身癌症階段或需要揀選相關類別(各類別以不同顏色作區分)。
- 2 Searching programmes by title: The title of each programme is at the top of each summary.
活動標題顯示於該部分的頂部，可按標題尋找適合自己的活動。
- 3 Programme details by code, date, time, sessions, venue, facilitator and class quota (number of participants allowed) can easily be found below the programme title.
在標題下方，可輕鬆找到該活動的編號(Code)、日期、時間、節數、場地、導師及名額等資料。
- 4 Pay attention to the cancer stage and special instructions, if any, when you consider 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
- 5 Searching by Hong Kong Cancer Fund Support Centres of different locations by the colour icon of the four centres.
四間香港癌症基金會服務中心以不同顏色作區分，從中可清晰得知活動於那間指定中心舉行：
 - Wong Tai Sin 黃大仙
 - North Point 北角
 - Central 中環
 - Kwai Chung 葵涌
- 6 Language of instruction 授課語言
 - Cantonese 廣東話
 - English 英語
 - Mandarin 普通話
- 7 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。

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
CXXXXX	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
WXXXXX	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 中度

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
WXXXXX	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
FXXXXX	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
KXXXXX	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。
- 請勿上傳活動/小組的影片或相片到網上社交平台。
- 請找一個不易被騷擾的環境，有助於參與活動/小組。
- 請按身體狀況參與活動/小組，如感到疲倦或不適，在可行情況下，請通知主持人，你將會停下或休息。
- 詳細參與活動指引，請參閱本會之活動檔案。

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

Resource Kit 社區資源錦囊

To facilitate cancer patients and caregivers to access community resources.

Cancer Fund website provides a series of resource kit for your navigation.

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

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

相關服務包括 Scope of Services :

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



醫療及經濟援助資源錦囊 MEDICAL AND FINANCIAL AID

相關服務包括 Scope of Services :

- a) 生活經濟援助 Financial Assistance
- b) 醫療援助 Medical Assistance
- c) 藥物援助 Drug Subsidy



社區安寧服務 PALLIATIVE CARE SERVICES IN THE COMMUNITY

相關服務包括 Scope of Services :

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



The screenshot shows the Cancer Fund website interface. At the top, there is a search bar and navigation links for 'Home', 'Subscribe', 'YouTube', 'Facebook', 'Instagram', 'Font Size', and 'Language'. Below this is a main navigation menu with 'Our Support' (我們的支援) highlighted, which includes sub-menus for 'Complete Support' (完善支援), 'Mental Health Services' (身心靈健康服務), 'Living with Cancer' (與癌症共存同行), 'Community Collaboration' (社區協作), and 'Become a Volunteer' (成為義工). The 'Community Collaboration' sub-menu is further expanded to show 'More Information' (更多資訊), 'Relieve Anxiety Tips' (緩解焦慮小貼士), 'Medical and Financial Assistance' (醫療及經濟援助), 'Home and Community Care Services' (家居及社區照顧服務), and 'Palliative Care Services' (社區安寧服務). A banner below the menu features two women sitting and talking, with the text '誠為您服務!' (Sincerely serving you!) and '如需要專業意見、癌症或情緒支援，請致電 3656 0800。' (If you need professional advice, cancer or emotional support, please call 3656 0800). A 'Contact Us' (聯絡) button and a 'Pin' (置頂) button are also visible.

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	 T3	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，所有中午12時前之服務將會取消。When the red/black rain storm or typhoon signal no.8 or above or extreme conditions is issued or in force at 6:30am, all the services before 12 noon will be cancelled.
- 如紅/黑色暴雨警告訊號、8號或以上颱風訊號、極端情況訊號在中午12時前除下，所有下午及傍晚之服務將於訊號除下3小時後如常進行。If the red/black rain storm or typhoon Signal no.8 or above or extreme conditions is cancelled before 12 noon, all the afternoon and evening services will be carried out as usual after the signal is cancelled for 3 hours.
- 如紅/黑色暴雨警告訊號、8號或以上颱風訊號、極端情況訊號在中午12時後除下，所有下午及傍晚之服務將會取消。If the red/black rainstorm or typhoon signal no.8 or above or extreme conditions is cancelled after 12 noon, all the afternoon and evening services will be cancelled.
- 如遇特殊情況，我們會按實際需要作最終決定。In case of special circumstances, we will make the final decision according to actual needs.

Teaching Session for ZOOM 齊來學ZOOM

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10001A	10月3日(週五)	上午10:30-11:30	1	 北角	黃靖琳女士	6
K10001A	10月13日(週一)	下午3:00-4:30	1	 葵涌	周綺汶女士	6
對象	癌症患者及照顧者					

適用於
Apple 手機：




適用於
Android 手機：



English Speaking Programmes 英文活動

Coping with Treatment Side Effect - Chemotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
K10038B	9 Oct (Thur)	4:15-5:45pm	1	 Online	Ms Ella Li (Registered Nurse)	15
Target Group	Patients and caregivers					


Coping with treatment side effect - Radiotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
K10037A	9 Oct (Thur)	2:15-3:45pm	1	 Online	Ms Ella Li (Registered Nurse)	15
Target Group	Patients and caregivers					


Calming Meditation Gentle

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
F10002A	6 to 27 Oct (Every Mon)	11:00am-12:00nn	4	 Online	Ms Pervin Shroff	10
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person who can communicate with English to join.					


Developing Self-Compassion

This workshop is designed to provide you with skills to cultivate self-compassion, as research evidence shows that practicing compassion toward oneself and one's challenges can positively impact the psychological well-being of cancer patients.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C10270A	3 Oct (Fri)	10:00am-12:30pm	1	 Online	Ms Marian Wong (Registered Clinical Psychologist)	12
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person who can communicate with English to join.					


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
C10060A	2 Oct (Thur)	2:00-4:00pm	1	 Online	Ms Fion Chow (Registered Dietitian)	Unlimited
Target Group	Patients					

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
C10003B	1 & 8 Nov (Sat)	3:00-4:30pm	2	 North Point	Ms Clare Lam	5
Target Group	Patients					
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
C10603A	22 Oct-17 Dec (Every Wed) (Except 29 Oct)	9:30-11:00am	8	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	1. 25/f, Soundwill Plaza, 38 Russell Street, Causeway Bay; 2. First time participant will be provided with a resistance band; those who have attended before please bring your own band; 3. Can only be admitted successfully into one of specified yoga programmes.					

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
C10687A	24 Oct-19 Dec (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.					

Voice, Breath and Movement through The Feldenkrais Method Gentle

廣 英


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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
K10705A	4, 11 Nov (Tue)	3:30-5:00pm	2	 Kwai Chung	Mr Sean Curran	20
Target Group	For all cancer stage patients					
Remarks	Wear warm and comfortable clothing.					

Singing Bowls Healing

英

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C10720A	6 Nov (Thu)	10:00-11:00am	1	 North Point	Mr Tsering Ngodup	8
C10720B	6 Nov (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					

促進醫患溝通 - 確診篇

Effective Communication with Medical Professionals (New 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
W10017A	11月29日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		鮑景熙醫生 (公立醫院臨床 腫瘤專科醫生) 林雲麒先生 (註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者					

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

由專科醫生講解腸癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10296A	10月25日(週六)	下午2:30-4:00	1		唐美思醫生 (腫瘤科專科醫生)	100
對象	腸癌患者及照顧者					

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
K10010A	11月8日(週六)	上午11:00-下午1:00	1		李艷萍醫生 (香港大學放射診斷學 系臨床助理教授)	30
對象	癌症患者及照顧者					

營養飲食 Diet

新症飲食支援 Dietetic Support for New Patients

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10012A	10月27日(週一)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
K10012A	11月26日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
W10012A	12月30日(週二)	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					

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

讓乳科新症患者與過來人交流，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
K10246A	10月14日(週二)	下午2:00-4:00	1	葵涌	張韻茹女士 (註冊社工) 妍康會義工	15
對象	乳癌患者					
備註	此活動與妍康會合辦。					

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

由護士介紹癌症常見診斷及講解治療種類如何處理癌症治療引起的副作用，從而改善生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10019A	12月10日(週三)	下午2:30-4:15	1	葵涌	李翠儀女士 (註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

新症分享會 - 副作用處理貼士 New Patients Orientation Programme - Handling Side Effects

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
W10278A	11月3日(週一)	下午2:00-3:45	1	黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工) 葉淑儀女士 (註冊護士)	50
對象	癌症患者及照顧者					

沿途有你 - 同路人分享會 Peer Sharing

讓過來人與同科的癌症患者及其照顧者互相分享抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10021A	11月3日(週一)	下午3:45-5:00	1	黃大仙	李沛泉先生(註冊社工) 黃金鳳女士(註冊社工) 趙佩詩女士(註冊社工) 何坤穎女士(註冊社工) 梁國強先生(註冊社工) 林雲麒先生(註冊社工) 鍾子瑩女士(註冊社工) 胡耀彬先生(註冊社工) 張韻茹女士(註冊社工) 謝蘊妍女士(註冊社工)	50
對象	癌症患者及其照顧者					

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
W10015A	10月20日(週一)	下午3:00-5:00	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	12
W10015B	12月15日(週一)	下午3:00-5:00	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 各階段的癌症患者； 2. 患者的家庭照顧者及親密支援者。					

血癌及淋巴癌同路人分享 Peer Sharing Programmes for Blood Cancer and Lymphoma Patients

讓血癌及淋巴癌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
W10249A	11月8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	40
對象	血癌及淋巴癌患者及照顧者					

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
W10014A	10月15日(週三)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	12
F10014A	11月19日(週三)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	鍾佩琳女士 (註冊社工)	12
K10014A	12月11日(週四)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	楊玉貞女士 (註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					

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
K10013A	10月13日(週一)	下午3:00-4:30	1	 網上進行	梁曉盈女士 (註冊社工)	20
W10013A	12月2日(週二)	下午4:15-5:45	1	 黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工)	20
對象	腸癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10240A	12月6、13日(週六)	上午10:00-下午12:30	2	 網上進行	趙佩詩女士 (註冊社工)	12
對象	頭、頸癌患者或照顧者(包括舌癌、鼻咽癌、甲狀腺癌、喉癌等)					

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
W10025B	11月28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) 何坤穎女士 (註冊社工)	25
對象	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					

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

由專科醫生為肺癌患者提供諮詢服務，參加者可互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10024A	10月8日(週三)	下午2:30-4:30	1		林冰醫生 (呼吸系統科中心主任) 張天怡醫生 (質子治療中心主任)	35
W10024B	12月3日(週三)	下午2:30-4:30	1		林雲麒先生 (註冊社工)	35
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

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
W10026A	12月17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)	20
對象	胃癌及食道癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

認識肺癌的標靶治療和免疫治療

Targeted and Immunotherapy Treatment for Lung Cancer Patients

由藥劑師為肺癌患者講解肺癌的標靶治療和免疫治療的資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10209A	12月6日(週六)	上午11:00-下午12:30	1		註冊藥劑師	30
對象	肺癌患者及照顧者					

營養飲食 Diet

「我可以吃糖嗎？」講座 Diet Myth Talk

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10029A	10月22、23日 (週三、四)	下午2:00-4:00	2		周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

中醫與營養師看癌症飲食講座
Dietetic Talk by Dietitian and Chinese Medicine Practitioner

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10217A	12月11日(週四)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

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
W10031B	超市日：10月22日 (週三) 煮食日：10月27日 (週一)	超市日：下午1:30-3:00 煮食日：下午2:00-4:00	1		香港港安醫院 飲食營養部 梁國強先生 (註冊社工)	16
W10031C	超市日：11月19日 (週三) 煮食日：11月20日 (週四)	超市日：下午1:30-3:00 煮食日：下午4:00-6:00	1			16
對象	癌症患者及照顧者					

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

講解營養飲食策略，教您如何不耗費太多體力及精神仍能保持最佳狀態，面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10027A	11月12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					

食好D，瞓好D 講座 Eat Better Sleep Better

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10213A	11月3日(週一)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

飲食交流會 Dietetic Sharing

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10114A	12月16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	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					
F10110A	12月4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	肺癌患者及照顧者 					
K10148A	12月10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 					
W10108A	11月20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	腸癌患者及照顧者					

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
K10028A	11月5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					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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
W10021A	11月3日(週一)	下午3:45-5:00	1	 黃大仙	李沛泉先生(註冊社工) 黃金鳳女士(註冊社工) 趙佩詩女士(註冊社工) 何坤穎女士(註冊社工) 梁國強先生(註冊社工) 林雲麒先生(註冊社工) 鍾子瑩女士(註冊社工) 胡耀彬先生(註冊社工) 張韻茹女士(註冊社工) 謝蘊妍女士(註冊社工)	50
對象	癌症患者及其照顧者					
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患者及照顧者(10名)。					


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

以認知行為治療法改善睡眠及紓緩情緒困擾。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10069A	10月14日-11月4日 (逢週二)	下午2:30-5:00	4		趙佩詩女士 (註冊社工)	12
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
W10016A	11月21日(週五)	上午10:00-中午12:00	1		林雲麒先生 (註冊社工)	12
對象	癌症患者、康復者及照顧者					
備註	1. 各階段的癌症患者； 2. 提供照顧的家庭成員或非正式照顧者； 3. 已完成治療但仍需經濟或社區支援的癌症康復者。					

面對治療減壓工作坊 Patient and Caregiver Relaxation Programme

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10198A	11月15日(週六)	下午2:30-5:30	1		鍾佩琳女士 (註冊社工)	20
對象	半年內確診或治療中的癌症患者及其照顧者					
備註	1. 兩人須同時出席； 2. 申請者需要填寫組前問卷，經職員評估後再確定是否適合參加。					

症狀處理 Symptom Management


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
K10038A	12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	癌症患者及照顧者					


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

講解放射治療導致的副作用及其舒緩處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10037A	11月18日(週二)	上午10:30-中午12:00	1		潘映澄女士 (註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

標靶治療副作用知多少 Coping with Treatment Side Effect - Targeted Therapy

由註冊護士講解標靶治療的副作用及分類。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10036A	11月10日(週一)	上午11:00-下午12:30	1		胡芊嘉女士 (註冊護士)	40
對象	癌症患者及照顧者					


癌症引起的痛症處理 Dealing with Cancer Pain

由藥劑師講解痛症處理及止痛藥物分類和副作用。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10210A	11月15日(週六)	上午11:00-下午1:00	1		註冊藥劑師	30
對象	癌症患者					

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

讓大家認識癌因性疲勞的症狀及有效的應對策略。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10235A	11月13日(週四)	上午11:00-下午12:30	1		李翠儀女士 (註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

中醫對鼻咽癌副作用的調治

Traditional Chinese Medicine Treatment for the Side Effects of Nasopharyngeal Cancer


由註冊中醫師講解中醫對鼻咽癌副作用的調治。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10247A	10月4日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	香港復康會社 區復康網絡 康山中心 (康山英皇道 1120號 康山花園6座， 太古站E3出口)	王克信醫師 (註冊中醫師)	30
對象	鼻咽癌患者及照顧者					
備註	此活動與東日社合辦。					

情緒及心靈治療 Emotion


「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
W10051A	10月2日-11月6日 (逢週四)	上午10:00-下午12:15	6		鍾子瑩女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加者； 2. 申請者先列作後備，經職員評估後再確認是否適合參加。					

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
F10045A	10月16、23日 (週四)	上午11:15-下午1:15	2	 中環	鍾佩琳女士 (註冊社工)	10

從不同的五感體驗活動，學習專注當下，善待自己。主題: 流體畫及茶畫創作


W10045A	11月6、13日 (週三)	下午2:30-4:00	2	 黃大仙	張韻茹女士 (註冊社工)	6
---------	------------------	-------------	---	--	-----------------	---

對象 癌症患者

備註 申請者需要填寫組前問卷，經職員評估後再確定是否適合參加。

歸心祈禱 Centering Prayer

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


活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10202A	10月6-27日(逢週一)	上午10:00-11:30	4	 網上進行	梁國良先生 (註冊社工)	10

對象 癌症患者

備註 申請者將列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。

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


工作坊會講解癌症治療階段心理歷程與調適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10047B	12月1日(週一)	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)	50

對象 癌症患者及照顧者

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

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
F10046C	10月14-24日 (逢週二、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 首次申請者優先。

秋之靜 - 花藝活動 Flower Art in Autumn Silent

透過花藝創作，體會生命與創造。


活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10238A	12月19日(週五)	下午2:30-5:00	1	 黃大仙	梁詠茵女士 (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。

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
C10035A	12月1-22日(逢週一)	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	申請者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

安靜時刻：一字禪 Quiet Moment : One Word Zen

透過簡簡單單地去寫一字，發現內心的想法，重新了解真正的自己。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10241A	10月29日 (週三、公眾假期)	上午10:30-下午1:00	1	 黃大仙	安靜姑娘 (註冊催眠治療師) 趙佩詩姑娘 (註冊社工)	30
對象	癌症患者					
備註	參加者須填寫活動前後的評量問卷。					

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

肺癌患者交流 - 肩頸呼吸運動 Exercise for Patients with Lung Cancer 溫和


透過體適能導師教授肩頸及有助呼吸的運動。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10239A	11月5日(週三)	下午2:30-4:00	1	 黃大仙	區泳河先生 (體適能導師)	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	此活動與香港創域會合辦。					

家庭和兩性關係 Relationship

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10283A	11月22日(週六)	下午2:30-4:30	1	 北角	蔡兆欣女士 (認可性治療師)	12
對象	已完成治療的乳癌及婦科癌症患者(鼓勵伴侶一同出席)					

觸摸、關懷與癌症™ Touch, Caring and Cancer™


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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10203A	12月6-13日(逢週六)	下午3:00-5:00	2	 北角	梁國良先生 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及其照顧者					
備註	兩人須同時出席					

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
W10063A	12月8日(週一)	下午3:30-5:30	1	 黃大仙	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
C10061A	10月9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					


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
F10060A	10月16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					


食出開心，快樂食療講座 Happy Diet

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10212A	10月14日(週二)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					


食物營養標籤多面睇 Food Label Reading

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10059A	10月8日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

體重管理減低復發風險講座 Weight Management Talk

此講座將介紹如何透過健康飲食管理體重，減低癌症復發的風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10062A	12月15日(週一)	下午1:00-3:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	50
對象	癌症康復者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment


DIY 護膚工作坊 DIY Natural Skin Care 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
K10196A	10月20日(週一)	下午2:30-4:30	1		張奇麗女士 (香薰導師)	20
對象	癌症患者					
備註	只限首次參加。					

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
W10071B	11月27日(週四)	下午2:30-4:00	1		黃秋霞女士 (義務導師)	16
對象	癌症患者					
備註	參加者請自備盛載染料之有蓋圓型保鮮盒(約湯碗大小)/鮮檸檬汁(一個檸檬分量)/一隻生雞蛋。					


DIY護膚工作坊 DIY Natural Skin Care Workshop

導師會教授如何使用天然材料作皮膚護理，並進行即場示範，使皮膚更亮澤動人，同時提升情緒健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10196A	11月10日(週一)	下午2:00-3:30	1		陳慧敏女士 (義務導師)	8
C10196B	11月10日(週一)	下午4:00-5:30	1		陳慧敏女士 (義務導師)	8
對象	癌症患者					

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

分享癌症後選購保險的小貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10197A	11月7日(週五)	下午3:00-4:30	1		周燕珊女士 (保險顧問)	50
對象	癌症患者及其照顧者					

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


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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10279A	11月26日(週三)	下午2:30-4:30	1		張奇麗女士 (香薰導師)	12
對象	癌症患者					
備註	只限首次參加。					

甲狀腺癌患者交流 - 深觸我心


Emotion Alertness Through Art Piece Making for Patients with Thyroid Cancer

透過香薰燭製作過程，聚焦於當下，看見並親近自己感覺。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10277A	10月11日(週六)	上午10:30-下午12:30	1		趙佩詩女士 (註冊社工)	15
對象	甲狀腺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

美麗手護工作坊 Beautiful Hand Care Workshop

透過學習手部護理，體驗手部Spa及DIY美甲，美麗雙手由你守護。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10280A	10月15日(週三)	上午10:30-下午12:30	1		Winnie Wong (義務導師)	12
對象	癌症患者					
備註	只限首次參加。					



香薰之日常工作坊 Aroma Moments Workshop

透過香薰日常應用，學習簡單淋巴/經絡按摩；用香薰調節身體，減壓鬆弛好輕鬆！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10281A	10月23日(週四)	下午2:30-4:30	1		張奇麗女士 (香薰導師)	12
對象	癌症患者					
備註	只限首次參加。					

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
K10067A	12月13日(週六)	下午2:00-4:00	1	 	林碧坤女士 (註冊社工)	15
對象	鼻咽癌康復者					

症狀處理 Symptom Management

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
W10079A	10月13、20日 (週一)	下午2:30-4:30	2		香薰治療師 葉淑儀女士 (註冊護士)	30
對象	所有癌症患者或照顧者					
備註	所有參加者皆可現場體驗香薰產品。					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

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
K10082A	12月10日(週三)	上午10:00-11:30	1		陳英暉先生 (註冊中醫師)	50
對象	癌症患者及照顧者					

中醫調理之秋冬湯水養生之道


Chinese Medicine Treatment - Autumn Soup Therapy for Better Health

介紹一系列秋冬湯水，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
C10081A	10月16日(週一)	上午10:00-11:30	1		李天嵐女士 (註冊中醫師)	50
對象	癌症患者及照顧者					


癌症康復階段之飲食宜忌 Diet 'Dos' and 'Don'ts' During Cancer Recovery

癌症病人完成治療後，進入康復期，會對飲食有不少避忌，這講座可讓參加者從中醫角度了解康復期飲食上應注意的地方。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10220A	11月10日(週一)	上午11:00-下午12:30	1		註冊中醫師	60
對象	康復期癌症患者及照顧者					


「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
F10103A	11月13日-12月4日 (逢週四)	下午1:30-3:30	4	 中環	鍾佩琳女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	申請者需要填寫組前問卷，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 **中度**
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
K10091A	10月10-31日 (逢週五)	下午2:00-4:00	4	 葵涌	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。					


「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
C10104B	10月2-30日(逢週四)	上午10:00-11:30	5	 北角	盧紹熙先生 (註冊社工)	8
W10104A	11月10日-12月1日 (逢週一)	下午3:30-5:30	4	 黃大仙	胡耀彬先生 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 名額只提供給能夠參與所有節數的參加者。					


以藝療心 Heal Your HeARTs

由認可豎琴療愈師，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
K10090A	11月3-24日 (逢週一)	下午2:30-4:00	4	 葵涌	李嘉雯女士 (註冊國際豎琴 療法課程(亞洲)總監)	18
對象	癌症患者及照顧者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加					


創意藝術開放工作室 Creative Arts Open Studio

運用不同藝術物料及媒介，與同路人一起探索，自由創作，發揮創意，分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10106A	10月15日-11月12日 (逢週三) (10月29日除外)	上午10:30-下午12:30	4		鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 2. 所有申請者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

失樂玄-藝術治療小組 Transforming Loss: Art Therapy Group


透過藝術和創作，協助探索癌症路上得與失，重整康復經驗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10261A	10月27日-12月8日 (逢週一) (11月10日除外)	下午2:00-4:30	6		鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 小組參加者必須先參加工作坊； 3. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

如何支援受情緒困擾的家人

Recognizing and Responding: Caregiver Strategies for Emotional Support

您是否正在為情緒困擾的家人提供支援，卻感到不知所措？這個工作坊旨在幫助您更好地理解 and 支援您的家人，同時關注自身的心理健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10237A	11月21日(週五)	上午10:00-中午12:00	1		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者或照顧者					


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：W10096A「手指織織袋」- 透過雙手和手指，不用鉤織工具也可以親手製作一個軟棉棉小手袋，裝滿對自己的祝福 W10096B「聖誕酒精相畫」- 隨意、率性的酒精畫製作配襯聖誕裝飾，發掘你的小潛能，給自己一幅不一樣的聖誕祝福。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10096A	10月20日(週一)	上午10:00-下午12:15	1		謝蘊妍女士 (註冊社工)	15
W10096B	12月15日(週一)	下午3:15-5:45	1		謝蘊妍女士 (註冊社工)	15
對象	癌症患者					


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
W10102A	11月22日(週六)	上午10:00-下午12:30	2		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	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10233A	11月8日(週六) 及11月14日(週五)	下午2:00-5:00	2		美國自然及 森林治療嚮導	10
對象	癌症患者					
備註	參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					


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
W10097A	10月17日-11月7日 (逢週五)	上午10:00-中午12:00	4		趙佩詩女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	首次參加者優先。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10084A	10月31日-12月19日 (逢週五)	下午2:00-4:30	8		黃子峰先生 (註冊社工)	12
對象	癌症康復者					
備註	所有報名者將先經職員評估後，再確定是否適合參加。					


探索失去與失落 Exploring Losses In Life

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10271A	11月29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					


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，從生活習慣改變。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10068B	12月5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					


網上藝術治療工作坊 Online Art therapy Workshop

認識藝術治療，透過簡單創作活動體驗藝術的力量和聆聽內心的聲音。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10269A	10月9日(逢四)	上午10:30-下午12:30	1	 葵涌	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					


藝術治療夫婦小組 - 羊毛氈 Material Based Art Therapy Couple Group: Felting

藉著與伴侶一起創作的過程，加深患者與伴侶的關係

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10266A	11月8日-11月29日 (逢週六)	上午10:00-下午12:30	4	 中環	鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10
對象	癌症患者及其一伴侶共組參加					
備註	1. 首次參加者優先；報名時要連同伴侶一起報名； 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. 所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					


藝術治療小組 - 羊毛氈 Material Based Art Therapy Group: Felting

藉著創造過程建立自我關懷。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10265A	10月15日-11月12日 (逢週三) (10月29日除外)	下午2:30-5:00	4	 葵涌	鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					


藝術治療小組 - 繩結創作 Material Based Art Therapy Group: Knot & Weave

透過編織，與藝術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
K10260A	10月3-24日 (逢週五)	上午10:00-下午12:30	4	 葵涌	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					


認識復原力 - 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
K10089B	10月6-27日(逢週一)	上午10:00-中午12:00	4		梁曉盈女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者及照顧者					


身-朋友 - 舞蹈及動作治療工作坊 溫和 Body Friend - Dance and Movement Therapy Workshop

參加者透過舞蹈動作提高與自己的聯繫及表 自己的想法及情感

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10264A	工作坊: 10月17日(週五) 小組: 10月24日-11月28日 (逢週五)	下午1:15-3:15	1		陳樂韻女士 (註冊舞蹈及 動作治療師)	16
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者無須任何舞蹈經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲及密頭鞋，方便活動； 3. 所有申請者將先列作後備，及需出席工作坊，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 Dating with My Body - Dance and Movement Therapy Workshop

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
K10087A	11月29日(週六)	下午2:30-4:30	1		陳樂韻女士 (註冊舞蹈及動作 治療師)	16
對象	癌症患者(18-39歲年輕癌症會員或在職癌症會員優先)					
備註	1. 初次參加者優先 2. 參加者無需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. 所有報名者列作後備，經驗員評估後再確定是否合適參加。					


重敘生命故事 Retell Your Life Story

透過敘事治療，讓參加者重新發掘生命的奧秘，建立積極的生活信念。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10205A	10月9日-11月6日 (逢週四)	下午3:00-5:00	5		陳怡靜女士 (註冊社工)	8
K10205A	11月21日-12月19日 (逢週五)	下午2:30-4:30	5		梁曉盈女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					


靜心茶息 - 冬 Pause and Unwind with Tea - Winter 溫和

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
K10092A	12月9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	癌症患者及照顧者					
備註	所有報名者先列作後備，首次參與此系列活動優先。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10094A	11月4日-12月2日 (逢週二)	上午10:00-下午12:30	5		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	14
對象	癌症患者及照顧者					

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


認識音樂治療，從過程中體驗音樂的力量和聆聽內心的聲音

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10107B	10月15日(週三)	下午2:30-4:30	1		Ms Kathrine Kwok (註冊音樂治療師)	20
對象	癌症患者					
備註	參加者無須任何音樂創作經驗或技巧，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

伸展運動班 Physical Health Restore - Stretching Exercise 中度

教授簡易的伸展及拉筋運動動作，放鬆肌肉、紓緩身心壓力和促進血液循環，適宜日常鍛煉。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10244A	10月21日-11月18日 (逢週二)	上午9:30-10:45	5		梁金滿女士	15
對象	癌症患者					
備註	1. 適合初學者 2. 若有手術傷口，須康復後4個月或以上方可參加。					

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
C10111A	12月11日(週四)	下午3:00-4:30	1		盧紹熙先生 (註冊社工) 註冊物理治療師	20
對象	腸癌患者					


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，激發參加者創意之餘，又可以讓手眼保持靈活。並且能與同路人一起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
C10192A	12月15、22日(週一)	下午2:00-3:30	2	 北角	陳慧敏女士 (義務導師)	8
C10192B	12月15、22日(週一)	下午4:00-5:30	2	 北角	陳慧敏女士 (義務導師)	8
對象	癌症患者					

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

營造不同手作體驗空間，激發參加者創意之餘，又可以讓手眼保持靈活。並且能與同路人一起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
C10192C	11月6日、12月4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					

同路人小聚 - 手工體驗工作坊(韓式鏡面工藝蝴蝶花瓶) Synergy Home - Handcraft Workshop (Handmade vase Workshop)

導師將會教授製作一個獨一無二的韓式鏡面工藝蝴蝶花瓶。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10192B	11月17日(週一)	下午2:00-5:00	1	 葵涌	手工導師	12
對象	癌症患者					

同路人小聚 - 手工體驗工作坊：手作韓式小花束 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：手作韓式小花束

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10192A (A班)	10月9日(週四)	下午2:00-3:30	1	 黃大仙	梁潔文女士 (手工導師)	10
W10192B (B班)	10月9日(週四)	下午4:00-5:30	1	 黃大仙	梁潔文女士 (手工導師)	10
對象	癌症患者					
備註	首次參加者優先。					


同路人小聚 - 手工體驗工作坊：扭扭棒聖誕樹 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：扭扭棒聖誕樹

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10192D (A班)	12月5日(週五)	上午10:30-下午12:30	1	 黃大仙	大雄這一家 (手工導師)	10
W10192E (B班)	12月5日(週五)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	大雄這一家 (手工導師)	10
對象	癌症患者					
備註	首次參加者優先。					


同路人小聚 - 手工體驗工作坊：蝶古巴特小皮革手工篇 Synergy Home - Handcraft Workshop

營造不同手作體驗空間，讓同路人享受輕鬆自在的時光。
工作坊主題：蝶古巴特小皮革手工篇

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10192C	11月12、19日 (週三)	下午2:30-5:30	2	 黃大仙	賈瑞暖女士 (手工導師)	10
對象	癌症患者					
備註	首次參加者及能出席全部節數者優先。					


同路人小聚 - 手工體驗工作坊-韓式黏土裱花(聖誕節篇) Synergy Home - Handcraft Workshop

導師將會教授如何運用韓式黏土花，從而製作一個獨一無二的裱花藝術擺設。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10192A	12月2、9日(週二)	下午2:00-5:00	2	 葵涌	手工導師	12
對象	癌症患者					
備註	參加者必須出席全期課堂。					

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
C10193A	11月4-18日(逢週二)	下午2:30-5:00	3	 北角	阮慈娟女士 (義務導師)	8
對象	癌症患者					
備註	首次申請者優先。					

同路人小聚 - 花藝體驗工作坊 Synergy Home - Floral Arrangement Workshop

營造不同手作體驗空間，讓同路人享受輕鬆自在的時光。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
C10194A	12月2日(週二)	下午3:00-4:30	1	 北角	Ms Amy Leung (義務花藝導師)	8
C10194B	12月16日(週二)	下午3:00-4:30	1	 北角	Ms Amy Leung (義務花藝導師)	8
對象	癌症患者					
備註	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。

主題: 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
C10195A	12月2日(週二)	下午3:00-4:30	2	 北角	鄭楚楚女士 (義務導師)	10
對象	癌症患者					
備註	首次申請者優先。					

窩心暖暖編織班 Crochet with Love

讓您為自己或心愛的人編織頸巾，迎接窩心暖暖的冬天。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10003A	11月11-25日 (逢週二)	下午2:30-4:30	3	 葵涌	義務編織導師	10
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加； 2. 參加者必須出席全期課堂。					


窩心暖暖編織班(基礎班) Knitting with Love and Warmth (Basic)

讓您為自己及他人編織冷織用品，迎接窩心暖暖的冬天。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10003A	10月8-22日(逢週三)	上午10:00-11:30	3	 北角	劉陳國香女士 (義務編織導師)	6
對象	癌症患者					
備註	1. 首次申請者優先； 2. 參加者需自備一對7號棒針。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10206A	11月27日-12月18日 (逢週四) 及12月24、31日 (週三)	上午10:00-下午12:30	6	 北角	陳怡靜女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					

「舞出活力婚姻」研習班 The Marriage Dance

婚姻舞步不單有助增強肌力及靈活度，還可以促進因癌症治療而產生身心困擾的關係適應。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10191A	10月18日-11月22日 (逢週六)	上午10:00-下午12:30	6	 北角	梁國良先生 (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； 3. 申請者將列作後備，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
W10070A	12月12日(週五)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及康復者					
備註	1. 有意重返職場的癌症康復者； 2. 即將完成治療的患者； 3. 因病離職或事業中斷的康復者； 4. 考慮轉職或再培訓的康復者。					

個人成長 Personal Growth

「跳出框框-自我探索」認知行為小組 Getting to know My Thought - Cognitive Behavioral Workshop

以認知行為治療為本，留意身體發出的警告訊號，了解自己對事件發生所來的情緒、行為及想法，找出自己的思想陷阱，建立正面樂觀的思維模式。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10254A	10月13日(週一)及 10月17日-11月7日 (逢週五)	上午10:00-中午12:30	5	 黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	報名者需由職員評估及確定是否適合參加。					


夫婦小組 Couple Group 溫和

學習瑜伽從而讓夫婦建立親密關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10242A	11月3日-12月1日 (週一)	晚上7:00-9:00	5	 黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工) 黎美心女士 (瑜伽導師)	16
對象	癌症患者及其伴侶					
備註	1. 癌症患者及其伴侶須同時出席； 2. 首次參加者優先。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10283A	11月22日(週六)	下午2:30-4:30	1	 北角	蔡兆欣女士 (認可性治療師)	12
對象	已完成治療的乳癌及婦科癌患者(鼓勵伴侶一同出席)					


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
W10117A	10月4日-11月1日 (逢週三) (10月25日除外)	上午10:00-下午12:30	4	 黃大仙	何坤穎女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者及伴侶					
備註	1. 申請者需先經評估治療階段，以確定是否適合參加； 2. 兩人須同時出席。					


記憶力治療小組 Memory Therapy Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10116A	10月6-27日(逢週一)	上午10:00-中午12:00	4	 黃大仙	鍾子瑩女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 首次申請者優先；					

醫生話你知 - 紓緩治療點幫您? Doctor's Word - How Palliative Care helps?


由腫瘤科和內科紓緩科醫生告訴你公立醫院的紓緩服務如何幫助病人和家屬。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10234A	12月13日(週六)	下午2:30-下午4:30	1	 葵涌	何俊榮醫生 (紓緩科專科醫生)	30
對象	癌症患者及照顧者					
備註	第四期或復發的癌症患者及照顧者優先。					

營養飲食 Diet

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


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
K10118A	12月3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	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

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，講解穴位按壓及個別諮詢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10082A	10月22日(週三)	下午2:30-5:00	1	 黃大仙	註冊中醫師	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	晚期癌症患者及其照顧者為優先，同時亦會開放予其他癌症患者及照顧者。					

家庭和兩性關係 Relationship and Personal Growth


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
K10126A	11月22日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	曾重瑜律師	12
對象	晚期癌症患者及照顧者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每場最多安排6個家庭參與，每個家庭可獲最多20分鐘的個別； 2. 所有報名者將列作後備，並由職員評估是否適合參加； 3. 服務將保密進行； 4. 參加者需自備問題向律師提出諮詢。 					

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

學習基本手機攝影技巧，透過攝影捕捉當下一刻，以不同視覺觀看身邊美好事物。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10121A	12月9-30日 (逢週二)	下午2:30-5:30	4		張家柱先生 (義務攝影師) 胡耀彬先生 (註冊社工)	10
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 第四期及復發的癌症患者及其照顧者為優先，同時亦會開放予其他癌症患者及照顧者 2. 職員將會進行評估，再確定是否適合參加 3. 只限首次參加者					


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

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
W10130A	11月15日-12月20日 (週六)	上午9:30-下午12:30	6		黃金鳳女士 (註冊社工)	12
對象	在過去24個月內，面對患癌親人離逝的家屬					
備註	所有申請者先列作後備，報名後職員會聯絡參加者進行個案評估。					


「患癌也可活得好」意義治療小組 Living Well with Cancer' Meaning-Centered Therapy Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10204A	11月14日-12月5日 (逢週五)	上午10:00-中午12:00	4		梁國良先生 (註冊社工)	10
對象	第四期或復發的癌症患者					
備註	申請者將列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
K10125A	11月15日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		曾重瑜律師	30
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 晚期癌症患者將獲優先安排； 2. 需預先報名，所有申請將由職員評估是否適合參加； 3. 活動提供的內容僅作教育用途，並不構成法律意見。					

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
C10129A	10月31日(週五)	上午10:00-11:30	1	 網上進行	梁國良先生 (註冊社工)	20
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

與家人笑談生死 Facilitating EoL Communication with Love 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
C10128A	10月24日(週五)	上午10:00-11:30	1	 網上進行	梁國良先生 (註冊社工)	20
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

與癌共存系列 - 社區資源介紹

Living with Cancer - Palliative Care and Community Resources in Hong Kong

由社工告訴您與癌共存的秘訣，認識社區資源，讓您生活更好。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10201A	11月15日(週六)	下午3:00-4:30	1	 網上進行	盧紹熙先生 (註冊社工)	30
對象	癌症病人及照顧者					

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

了解生前規劃、環保殯葬及撒灰紀念花園。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10123A	11月22日(週六)	下午2:00-5:00	1	曾咀紀念花園	食物環境衛生署	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 晚期癌症患者及照顧者優先 2. 參觀將安排接送，於黃大仙服務中心集合及解散 3. 請提前15分鐘到達中心報到，逾時不候。					

談死看生 - 活好現在 Life and Death Cafe

與同路人一起打開心窗，透過卡牌及遊戲談談生、論論死，探索生命的意義。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10224A	11月6-27日 (逢週四)	下午2:30-5:00	4	 葵涌	楊玉貞女士 (註冊社工)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

Women's Cancer 女性癌症



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

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

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

義乳探索 Talk about Breast Prosthesis

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10288A	11月21日(週五)	下午3:00-4:30	1	 北角	義乳內衣專業顧問	30
對象	乳癌患者					
備註	首次申請者優先。					

認識乳癌的化療，荷爾蒙和標靶治療

Understanding Chemotherapy, Hormonal Therapy and Targeted Therapy

由專科醫生講解乳癌治療藥物。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10207A	11月10日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	 網上進行	戴燕萍醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	60
對象	乳癌患者					
備註	首次參加或曾接受乳科手術的乳癌患者優先。					

營養飲食 Diet

「康復的飲食原則和迷思」問與答

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10211A	11月18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	已完成治療一年或以內乳癌或婦科癌患者					

健康飲食減低復發風險講座 Dietetic Talk - Healthy Eating to Lower the Risk of Cancer Recurrence

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10063A	10月30日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	乳癌及婦科癌症康復者					

飲食交流會 - 乳癌及婦科癌症患者 Dietetic Sharing on Breast and Gynaecological Cancers

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
C10134A	11月10日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	乳癌及婦科癌症患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment


光彩自信外而內 Beautiful Inside Out

透過簡單的妝容小改動，配合個人獨特性，能夠令妳回復光彩之餘，更讓妳重新認識自我，重建自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10236A	10月14-24日 (逢週二及週五)	下午2:30-4:30	4	 北角	陳影美女士 (註冊社工) 造型指導化妝師	10
K10236A	10月15、22日(週三) 及10月18、25日 (週六)	下午2:30-4:30	4	 葵涌	駱倩儀女士 (註冊社工) 造型指導及化妝師	10
對象	一年內確診乳癌或婦科癌症患者					
備註	首次參加者優先					

婦科癌護理需知 - 預防下肢淋巴水腫運動班 溫和 Gynae Empowerment Programme - 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
F10142A	11月5日(週三)	下午4:00-5:30	1	 中環	註冊物理治療師	10
對象	婦科癌症患者					
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症患者報名； 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。					

紓緩疲勞與麻痺 - 香薰減壓 Relieve Fatigue and Paralysis - Aromatherapy for Stress Relief

讓參加者認識香薰治療的基本應用和功用，如改善睡眠質素或紓緩痛楚。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10218A	10月14日(週二)	下午4:00-5:30	1	 中環	專業香薰導師	18
對象	乳癌及婦科癌患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10135A	11月4、11日(週二)	下午2:30-4:30	2	 網上進行	陳影美女士 (註冊社工)	10
K10135A	12月10、17日(週三)	上午10:00-中午12:00	2	 葵涌	駱倩儀女士 (註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中乳癌患者					
備註	1. 申請者先列作後備； 2. 申請者需先經評估，以確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10136A	11月25日、12月2日 (週二)	上午10:00-中午12:00	2	 黃大仙	鍾子瑩女士 (註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中婦科癌患者					
備註	1. 申請者將先列作後備； 2. 申請者需先經評估，以確定是否適合參加。					

頭皮頭髮護理診症室 Hair Care Consultation

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10221A	11月14日(週五)	下午3:00-4:30	1	 網上進行	梁好妃女士	40
對象	女性患者					

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
W10140A	11月6日(週四) 11月14日(週五) 11月20日(週四)	11月6日: 下午2:00-3:30 ; 11月14日: 下午4:00-5:30 ; 11月20日: 下午2:00-3:30	3		專業舞蹈導師	20
對象	乳癌和婦科癌症患者					
備註	申請者需已完成手術及治療，並需曾量度淋巴水腫。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10208A	11月19、26日(週三)	下午1:30-3:00	2		註冊物理治療師	20
對象	婦科癌患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10299A	12月5日(週五)	上午10:30-下午12:30	1		湯淑嫻女士 (註冊護士)	30
對象	已完成治療一年或以內乳癌患者					

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

講解乳癌放射治療導致的副作用及其舒緩處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10298A	10月31日(週五)	上午11:00-下午12:30	1		湯淑嫻女士 (註冊護士)	30
對象	乳癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10139A	10月15日(週三)	上午11:15-下午12:45	1	 中環	胡芊嘉女士 (註冊護士)	30
對象	乳癌患者					
備註	首次參加或曾接受乳科手術的乳癌患者優先。					

預防下肢淋巴水腫之護理講座 Lymphoedema Care - Introductory talk

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10139A	10月25日(週六)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	潘映澄女士 (註冊護士)	30
對象	婦科癌症患者					
備註	此活動與婦科自助組織蕙蘭社合辦					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

周邊神經病變講座 Talk for Neuropathy

周邊神經病變為化學治療常見的副作用之一，令不少患者深感困擾，講座讓患者從中醫角度認識如何紓緩其副作用，以提升生活品質。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10219A	11月7日(週五)	下午3:00-4:30	1	 網上進行	註冊中醫師	60
對象	乳癌及婦科癌症患者及照顧者					

婦科癌症患者體質與中醫調理飲食

Healthy Diet of Gynaecological Cancer with Chinese Medicine Treatment Perspective

與中醫師交流婦科癌症患者在飲食及湯水食療，有助患者提昇免疫力，增強抗癌信心。當中設有問答環節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10226A	11月21日(週五)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	註冊中醫師	50
對象	婦科癌症患者及照顧者					

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


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10243A	評估： 11月3日(週一) 課堂： 11月10-24日(逢週一)	評估： 上午9:30-下午12:30 課堂： 上午9:30-11:00	4	 黃大仙	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患者					
備註	申請者需經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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
F10147B	11月3-17日(逢週一)	下午4:00-5:30	3	 中環	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 首次申請者優先； 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或大毛巾。 					

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

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
K10147A	11月11-25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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 					

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
K10147B	10月10-24日(逢週五)	上午10:00-11:30	3	 網上進行	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 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 - 盆底肌訓練班 Anytime Rehabilitation Exercise - Pelvic Floor Exercise 中度

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
W10147A	12月4日-18日 (逢週四)	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. 參加者必須已完成所有治療; 3. 申請者需先經評估治療階段，以確定是否適合參加					

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

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
F10147A	10月17-31日(逢週五)	下午4:00-5:30	3	 中環	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	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或大毛巾。					


休閒系列 Leisure**聖誕花藝工作坊 Christmas Floral Workshop **

透過體驗聖誕為主題花藝活動，學習花藝擺設製作，為十二月增添節日氣氛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10282A	12月20日(週六)	下午3:00-5:00	1	太子花墟 工作室	Ms Queenie Au Ms Olivia Au (花藝導師)	12
對象	首次參加者優先					

家庭和兩性關係 Relationship and Personal Growth**癌症與性親密關係講座 Talk on Cancer & Sexual Health and Intimacy**

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10283A	11月22日(週六)	下午2:30-4:30	1	 北角	蔡兆欣女士 (認可性治療師)	12
對象	已完成治療的乳癌及婦科癌患者(鼓勵伴侶一同出席)					

Women's Cancer Support Service - Managing Lymphoedema

婦女癌症支援服務 - 淋巴水腫評估及護理服務

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.

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。

Support Centre 服務中心	Date and Time 日期及時間		
	October 十月	November 十一月	December 十二月
Kwai Chung 葵涌	14 & 28 Oct (PM) 10月14、28日 (下午)	4 & 11 Nov (PM) 11月4、11日 (下午)	9 & 23 Dec (PM) 12月9、23日 (下午)
Wong Tai Sin 黃大仙	9, 16 & 23 Oct (PM) 10月9、16及23日 (下午)	6, 13 & 27 Nov (PM) 11月6、13及27日 (下午)	4, 11 & 18 Dec (PM) 12月4、11及18日 (下午)
Central 中環	17 & 31 Oct (AM) 10月17、31日 (上午)	14 & 28 Nov (AM) 11月14、28日 (上午)	5 & 19 Dec (AM) 12月5、19日 (上午)
North Point 北角	15 & 22 Oct (AM) 10月15、22日 (上午)	19 & 26 Nov (AM) 11月19、26日 (上午)	3 & 10 Dec (AM) 12月3、10日 (上午)

Hair Cut and Wig Free Service

免費剪髮及假髮服務

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.

癌症治療期間的脫髮問題可能為您帶來困擾，本會貼心提供頭髮及頭皮護理建議，以及贈送假髮並備有多種款式以供選擇。此外，我們有經驗豐富的義工髮型師為因治療而脫髮的您提供免費剪髮服務，歡迎致電預約查詢。

Support Centre 服務中心	Date and Time 日期及時間		
	October 十月	November 十一月	December 十二月
Kwai Chung 葵涌	21 Oct (AM) 10月21日 (上午)	13 Nov (AM) 11月13日 (上午)	16 Dec (AM) 12月16日 (上午)
Wong Tai Sin 黃大仙	16 Oct (PM) 10月16日 (下午)	11 Nov (PM) 11月11日 (下午)	16 Dec (PM) 12月16日 (下午)
Central 中環	30 Oct (AM) 10月30日 (上午)	28 Nov (AM) 11月28日 (上午)	30 Dec (AM) 12月30日 (上午)
North Point 北角	15 Oct (AM) 10月15日 (上午)	14 Nov (AM) 11月14日 (上午)	15 Dec (AM) 12月15日 (上午)

重點活動推介：

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。

團體建立及自信提升系列

癌症康復需要同路人支持。本系列透過魔術與音樂建立互助網絡。在安全互助環境中找回生活樂趣、自信與正能量。

紳士魔術學會
Men's Magic Club

活動編號	: K10230A
日期	: 10月14日-12月2日(逢週二)
時間	: 上午11:00-下午12:30
節數	: 8
地點	: 葵涌服務中心
講員	: 專業魔術導師
名額	: 20
對象	: 男士癌症患者
備註	: 參加者將會按其技巧和經驗，由導師安排適合的訓練和團隊角色。

男士好聲音：唱歌看人生(重聚日)
My Song My Strength (Reunion)

活動編號	: W10164A
日期	: 10月31日、11月21日(週五)
時間	: 下午3:00-5:00
節數	: 2
地點	: 黃大仙服務中心
講員	: 何坤穎女士(註冊社工)
名額	: 15
對象	: 男士癌症患者
備註	: 只限曾參加「男士好聲音：唱歌看人生」的組員參加重聚日活動

康復期身心健康系列

本系列結合實證心理治療與性健康支援，讓康復者克服治療後各種身心挑戰，重掌人生主導權。

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


活動編號	: K10084A
日期	: 10月31日-12月19日(逢週五)
時間	: 下午2:00-4:30
節數	: 8
地點	: 葵涌服務中心
講員	: 黃子峰先生(註冊社工)
名額	: 12
對象	: 癌症康復者
備註	: 所有報名者將先經職員評估後，再確定是否適合參加。

術後好男人「性在有心人」
Prostate Talk on Sexual Intimacy

活動編號	: C10200A
日期	: 10月3日(週五)
時間	: 下午3:00-4:30
節數	: 1
地點	: 北角服務中心
講員	: 吳穎英醫生
名額	: 15
對象	: 前列腺癌患者及照顧者

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
C10155A	11月27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					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10159B	12月18(週四) 及 30日(週二)	下午2:30-4:30	2		盧紹熙先生 (註冊社工) 華樂會義工	15
對象	前列腺癌患者及照顧者					


適應小組 — 男性癌症患者 Adjustment Group for Men's Cancer

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10231A	12月1、8日 (週一)	下午2:00-4:00	2		周穎聰先生 (註冊社工)	15
對象	男性癌症患者及照顧者					

處理疲勞之活動管理 Fatigue fighting tips - activity management


讓大家認識癌因性疲勞的症狀及有效的應對策略。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10235A	11月13日(週四)	上午11:00-下午12:30	1		李翠儀女士 (註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

認識男士癌症治療後的失禁和性功能障礙


Managing Incontinence and Sexual Dysfunctions after Men's Cancer Treatment

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10251A	12月6日(週六)	上午9:30-11:00	1		郭詩韻女士 (泌尿外科顧問護師 專科護士)	50
對象	男士癌症患者及照顧者					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10252A	10月28日(週二)	上午11:30-下午1:00	1		黃家豐先生 (體適能教練)	12
對象	前列腺癌患者					
備註	活動與創域會合辦。					


詠春健體班(初班) Wing Tsun for Prostate Cancer 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
K10228A	11月13日-12月18日 (逢週四)	上午9:15-11:15	6	 葵涌	詠春教練	20
對象	男性癌症患者					
備註	首次參加者優先					


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

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
C10168A	11月 7-28 日 (逢週五)	上午10:00-11:00	4	 北角	梁子茵女士 (資深教練)	20
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					
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。					

「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
K10158A	10月7日-12月23日 (逢週二)	下午2:00-4:00	11	 葵涌	黃子峰先生 (註冊社工) 周穎聰先生 (註冊社工)	20
對象	男性癌症患者					
備註	1. 活動適合任何階段的男士患者參加； 2. 參加者可因應個別情況參與部份或所有節數； 3. 報名者將先列作後備，職員將就具體活動安排再作通知。					

兄弟幫 - 動出健康路 Men's Zone - Get Moving Exercise Workshop 中度

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10232A	10月31日(週五)	上午9:00-下午1:00	1	香港仔水塘； 集合：金鐘站	梁偉強先生 (註冊社工)	8
K10232A	11月26日(週三)	上午9:00-中午12:00	1	港島東岸板道； 集合：北角站	周穎聰先生 (註冊社工)	8
對象	男性癌症患者					
備註	1. 參加者將一同乘搭公共交通工具到活動地點，請自備所需車費； 2. 請穿著輕便服裝，自備充足糧水及所需戶外活動用品。請注意個人身體狀況及體力，衡量是否適合參與行山活動。如有疑問，請先徵詢醫生意見； 3. 申請者須先列作後備，進行評估後再確認申請者資格。					



We design diversified YOU CAN programmes for 18 to 39 years old cancer patients. We aim at empowering yourselves to fight against the cancer and boost up your resilience for your future. We also enhance your confidence by inviting cancer survivors to share their life story of cancer fighting.

我們為18至39歲的青年癌症患者設計了不同活動，協助你克服癌症帶來的影響，增強你的內在及外在資源，讓同路人互相支持，共同活出精彩人生。

YOU CAN - 在職場該否透露病情 You Can - Should I Reveal My Cancer History in Workplace?

資深人力資源顧問在講座中分享不同工作的小貼士，讓參加者更有信心重投工作。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10225A	10月25日(週六)	下午2:30-4:00	1	網上進行	人力資源顧問	20
對象	18-39歲年輕癌症患者					

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
K10173B	10月25日、11月1日 (週六)	下午2:30-4:30	2	葵涌	梁曉盈女士 (註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 聖誕曲奇製作班 YOU CAN - Christmas Cookie Making Workshop

與同路人一同製作不同造型的曲奇，享受輕鬆愉快的時光！更可與親友分享製成品，過一個窩心的聖誕！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10275A	12月13日(週六)	上午10:00-下午12:30	1	黃大仙	胡耀彬先生 (註冊社工)	12
對象	18-39歲年輕癌症患者					


YOU CAN - 觀星之旅 YOU CAN - Stargazing Outing Programme

與同路人一同欣賞雙子座流星雨，一同分享經歷、建立友誼，在星空下共同感受宇宙的奇妙、彼此支持與激勵！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10276A	12月13日(週六)	晚上7:00-10:00	1	石澳	胡耀彬先生 (註冊社工)	12
對象	18-39歲年輕癌症患者及家屬（每位患者最多可由一位家屬陪同參與）					

YOU CAN - 新興運動 匹克球 YOU CAN - Newly Emerged Sports Pickleball 中度

與其他年青患者一同體驗新興運動，保持身心健康，互相分享及交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10256A	10月4日(週六)	下午3:00-4:00	1	 黃大仙	新興運動教練	10
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 - 日系首飾製作 YOU CAN- Handmade Japanese Jewelry

日本籍珠寶藝術家教授如何製作一條獨一無二的頸鏈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10229A	12月13日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 葵涌	日籍珠寶手工導師	12
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	首次參加日系首飾製作課程優先。					

YOU CAN - 創意陶瓷工作坊 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
C10174B	10月18日(週六)	下午3:00-5:00	1	 北角	Ms Josephine Hui (新興藝術工作坊導師)	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 - 韓式毛娃娃聖誕主題工作坊 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
C10174A	12月20日(週六)	下午3:00-4:00	1	 北角	Ms Josephine Hui (新興藝術工作坊導師)	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。					



We provide care and support to children at/under the age of 17 who have a family member with cancer. Through professional support and activities, we help children cope with changes, and we aim to minimize your emotional stress and anxiety.

我們為家人患癌而受影響的17歲或以下兒童成立了彩虹會，從而提供情緒支援、親子溝通及兒童成長發展等活動和家庭輔導，與你們攜手面對癌症。

彩虹會「玩轉心情屋」遊戲治療工作坊 Rainbow Club - 'Feeling Play Hub' Play therapy Workshop

透過六色積木、互動遊戲和創意手作，孩子將在歡笑中學習辨識和舒緩情緒，打造屬於自己的「心情工具箱」。在安全快樂的氛圍中，孩子不僅能玩得開心，用遊戲的力量拋走負能量，還能結交新朋友，帶走滿滿的正能量！
*特別亮點：孩子能親手打造「創意投影小夜燈」，畫出心中的夢想圖案，投影在牆上，點亮屬於自己的情緒星空！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10253A	11月15日(週六)	中午12:00-下午1:30	1	葵涌	Ms Wing Wong (註冊遊戲治療師)	6
對象	彩虹會兒童					

彩虹會 - 親子體驗工作坊 - 陶瓷圓碟 Rainbow Club - Parent-Child Workshop - Ceramic Plate

透過親子體驗活動，提升親子互動，一同享受親子時光。主題：陶瓷圓碟

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10179A	10月18日(週六)	下午4:00-5:30	1	中環	專業陶藝導師	24
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	申請家庭先列作後備，稍後個別通知確認；如活動前5天；仍未收到確認，當作落選。					

彩虹會 - 親子聖誕派對 Rainbow Club - Parent-Child Christmas Party 🎄


藉普天同慶日子，邀請彩虹會家庭一同參與聖誕派對。聖誕主題遊戲攤位、藝術活動、天才表演、家庭攝影同聖誕美食等大家一齊慶祝

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10255A	12月14日(週日)	上午11:00-下午3:30	1	黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工)	40
對象	彩虹會家庭					

彩虹會-親子關係增潤工作坊:家庭攝影x創意相框製作 Rainbow Club: Parent-Child Workshop

透過不同的親子活動與家人享受歡樂時間，增強親子的溝通，向彼此表達愛與關懷。

本季主題：家庭攝影x創意相框製作

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10182A	(攝影日) 11月1日 或 11月8日 (週六) (相框製作) 11月15日(週六)	上午9:30-下午12:30	3	 黃大仙	義務攝影師 義務手工導師	8個家庭
對象	彩虹會兒童及其家庭					


彩虹會 - 親子關係增潤工作坊 - 聖誕裝飾 Rainbow Club - Parent-Child Workshop - Christmas Decoration

透過不同的親子活動，與家人享受歡樂時間，增強親子的溝通，向彼此表達愛與關懷。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10183B	11月29日、12月6日 (週六)	下午1:30-3:30	2	 中環	鍾佩琳女士 (註冊社工)	20
對象	彩虹會兒童及其家庭					


彩虹會 - 兒童及青少年藝術治療工作坊- 聖誕卡版畫印制 Rainbow Club - Art Therapy Workshop for Children and Teenagers- Printmaking Christmas Card

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
K10180B	12月13日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	 葵涌	鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10
對象	彩虹會5-17歲年兒童及青少年					

彩虹會 - 親子藝術治療工作坊- 羊毛氈聖誕樹製作 Rainbow Club - Parent-Child Art Therapy Workshop-Making Felted Christmas Tree

透過藝術治療提昇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
K10185A	12月6日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	 葵涌	鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	6個家庭
對象	彩虹會兒童及其家庭					




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
W10188A	11月1日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	12
對象	照顧者					

面對治療減壓工作坊 Patient and Caregiver Relaxation Programme

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10198A	11月15日(週六)	下午2:30-5:30	1	 北角	鍾佩琳女士 (註冊社工)	20
對象	半年內確診或治療中的癌症患者及其照顧者					
備註	1. 兩人須同時出席； 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，即當作落選。					

情緒及心靈治療 Emotion

照顧者減壓空間 Caregivers Stress Relief Zone


照顧者透過體驗活動和靜心之旅(公園漫步)，練習放鬆技巧，放下照顧壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10187A	10月17、24日 (週五)	下午2:30-4:30	2	 葵涌 中葵涌公園	周穎聰先生 (註冊社工)	10
對象	照顧者					

如何支援受情緒困擾的家人


Recognizing and Responding: Caregiver Strategies for Emotional Support

您是否正在為情緒困擾的家人提供支援，卻感到不知所措？這個工作坊旨在幫助您更好地理解及支援您的家人，同時關注自身的心理健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10237A	11月21日(週五)	上午10:00-中午12:00	1		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者或照顧者					

唱出好心情 Sing with Emotion

參加者透過運用自己的聲音，在歌聲技巧中表達及覺察自己的情緒，從而舒發壓力和在小組上得到支持。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10250A	10月3-24日	上午10:00-中午12:00	4		朱巧祺女士 何坤穎女士 (註冊社工)	15
對象	癌症患者或照顧者					

「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
W10055A	10月18日-11月8日 (逢週六)	上午10:00-中午12:00	6		趙佩詩女士 (註冊社工)	8
對象	照顧者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 如有患者與照顧者一同參加，可一同參加此班。					

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10125A	11月15日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		曾重瑜律師	30
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 晚期癌症患者將獲優先安排； 2. 需預先報名，所有申請將由職員評估是否適合參加； 3. 活動提供的內容僅作教育用途，並不構成法律意見。					

家庭和兩性關係活動

我們精心籌備了多項關於兩性關係與家庭經營的活動，誠邀您與您的伴侶一同參與！

活動編號	活動名稱	詳情請參閱頁數
C10203A	觸摸、關懷與癌症™ Touch, Caring and Cancer™	P. 26
C10191A	「舞出活力婚姻」研習班 The Marriage Dance	P. 40
W10117A	相愛到白頭 Marriage For Life	P. 41
W10242A	夫婦小組 Couple Group	P. 41



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)
	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)
	銅鑼灣 Iconic Dance Studio	銅鑼灣謝斐道409-413號港佳商業大廈3樓全層 (銅鑼灣站C出口，步行4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)
	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	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)
	荔枝角禪中心 Zentre	長沙灣道889號華創中心805室 (近港鐵荔枝角站A或D2出口，步行約5分鐘)
	保安道體育館舞蹈室	長沙灣保安道325至329號保安道市政大廈2樓 (近港鐵長沙灣站C1出口，毗鄰李鄭屋邨)
	深水埗體育館活動室1號(大)	深水埗深旺道38號深水埗康樂文化大樓4樓 (近港鐵南昌站A1出口，步行約10分鐘，毗鄰海達邨)
	官涌體育館舞蹈室(大)	佐敦寶靈街17號官涌市政大廈6樓 (近港鐵佐敦站C2或柯士甸站F出口，步行約5分鐘)
	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)
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，步行約10分鐘)
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)
香港大學嘉道理中心	新界元朗石崗林錦路	

敞開心扉： 促進精神健康與快樂

9月29日是世界心臟日，除了透過運動、均衡飲食和監察血壓來關注身體層面的健康，我們亦應同時照顧自己的心靈和精神健康。「心」，不僅負責輸送血液至全身，更是情感的樞紐，人與人溝通交流的核心。

當我們的心能夠敞開，心境自然變得寬廣，能以真誠和開放的態度與他人交流，從而建立深厚及真摯的人際關係。部分人或因為過往的經驗、創傷或是生活壓力，為了自我保護而選擇關閉心扉。這種封閉卻會阻礙我們感受歡樂、體驗情感流動，甚至錯失迎接人生新體驗的機會。

當你希望更好地覺察自己的心靈狀態，並逐步打開心扉，可嘗試以下練習。

通往心靈開放的步驟

1. **斷捨離並淨化空間**：外在環境的混亂往往反映內心的紛擾。通過整理生活空間和清理心靈雜念，有助開啟新的契機和經驗；
2. **自我滿足內在需求**：勿過度依賴他人去滿足自身需求，積極聆聽內心，自主滿足內在需求，有助增進自信與內在力量；
3. **書寫感受**：養成寫日記的習慣，記下自己的感受，逐漸練習釋放內心情緒；
4. **釋懷創傷**：學會放下過去傷痛，解放心靈，促進療愈與成長；
5. **真誠溝通**：透過溫和且真誠的溝通方式，坦誠地表達內心感受，開放和他人的連結，培養深厚的人際關係。

敞開心扉的益處

當我們願意打開心扉，能為生命帶來種種益處。

它讓你能迎接新的體驗、建立深厚友誼連結、學會去愛與擁抱被愛的體驗，同時提升幸福感和精神健康，並加深自我認識。

當愛得以流動，心靈向外敞開，生命也會變得更豐盛與充實。

身心靈健康生活營 Wellness Camp 溫和

放下繁忙的生活，讓我們一同修習，將身心靈健康實踐在生活及大自然中。主要內容包括瑜伽伸展、靜坐、呼吸及瑜伽大休息，亦有經絡養生、森林浴及禪繞畫等環節。透過不同的環節連結自己的身心、連結同路人及大自然，培養健康、平靜及喜悅的生活態度及生活方式。

活動編號	: K10762A
日期/時間	: 11月28日下午2時至11月30日下午2時 (週五-日，三日兩夜)
地點	: 新界元朗石崗林錦路香港大學嘉道理中心
名額	: 40
對象	: 已完成所有治療的癌症康復者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加，首次參加者優先
備註	: <ol style="list-style-type: none"> 1. 此活動將於10月初開始確認參加者，一經取錄，需於10月21日前以支票形式繳交港幣800元按金。出席率達100%之學員將全數退回按金。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回； 2. 參加者需具備一定體力，能於戶外站立或步行1至2小時，並需填寫體能活動適應能力問卷及簽名； 3. 參加者須全程留宿，住宿安排為學生宿舍。生活營會提供素食餐點； 4. 生活營入營及出營，皆有安排旅遊巴士接送； 5. 參加者須自備瑜伽墊。詳細的參加者須知會於11月9日後以 WhatsApp通知； 6. 香港大學嘉道理中心網址:https://www.kc.hku.hk/tc/facilities_tc.htm。

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
K10601A	10月14日-12月9日 (逢週二)	上午9:30-11:00	9	 葵涌	謝祉君女士 (Melody)	18
W10601A	10月13日-12月15日 (逢週一)	下午3:15-4:45	10	坑口體育館 活動室2號(大)	顏詠詩女士 (Ivy)	30
W10601B	10月16日-12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
W10601C	10月16日-12月18日 (逢週四)	上午10:15-11:45	10	黃大仙彩虹道 體育館 活動室1號(大)	張寧女士	30
C10601A	10月15日-12月17日 (逢週三) (10月29日除外)	下午2:00-2:55	9	鰂魚涌體育館 舞蹈室	陳兆媚女士 (May)	30
C10601B	11月1日-12月20日 (逢週六) (12月6日除外)	上午9:00-9:55	7		曾翠瓊女士 (Jessica)	30
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。C10601B在職患者優先					
備註	1. 請自備中形毛巾； 2. 最多只會被取錄一個瑜伽課程。					

進階瑜伽 Yoga for The Experienced Participants 中度

透過「拜日式」等動作和呼吸法，伸展肌肉筋骨，增加能量，邁向療愈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10602A	11月1日-12月20日 (逢週六) (12月6日除外)	上午10:05-11:00	7	鯽魚涌體育館 舞蹈室	曾翠瓊女士(Jessica)	30
對象	適合修習瑜伽半年或以上癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。在職患者優先					
備註	1. 請自備中形毛巾； 2. 最多只會被取錄一個瑜伽課程。					

乳癌患者瑜伽 Pink Yoga 溫和

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
K10603A	10月8日-12月10日 (逢週三) (10月29日除外)	上午9:30-11:00	9	 葵涌	張寧女士	18
K10603B	10月14日-12月16日 (逢週二)	下午1:15-2:45	10	屯門兆麟 體育館 活動室(小)	梁清薇女士(Carol)	25
C10603A	10月22日-12月17日 (逢週三) (10月29日除外)	上午9:30-11:00	8	銅鑼灣 金朝陽中心 PURE Yoga 瑜伽室3號	PURE Yoga導師 	24
C10603B	10月15日-12月17日 (逢週三) (10月29日除外)	下午3:05-4:00	9	鯽魚涌體育館 舞蹈室	陳兆媚女士(May)	30
對象	乳癌患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 首堂將會派發一條橡筋帶給首次參加的學員，舊生則請自備橡筋帶； 2. 最多只會被取錄一個瑜伽課程。					

橡筋帶伸展瑜伽 Yoga Stretching with Resistance Band 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
K10613A	10月14日-12月16日 (逢週二) (11月4日除外)	下午1:15-2:45	9	深水埗體育館 活動室1號(大)	張寧女士	30
W10613A	10月8日-12月17日 (逢週三) (10月29日除外)	上午11:15-下午12:45	10	車公廟體育館 活動室2號(大)	曾翠瓊女士(Jessica)	30
C10613A	10月17日-12月19日 (逢週五)	下午2:15-3:45	10	港灣道體育館 舞蹈室		25
C10613B	10月9日-12月11日 (逢週四)	下午2:15-3:45	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. 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

透過團體練習，一同開懷歡笑、舒展肢體與交流眼神，幫助參與者紓緩壓力、放鬆身心、鍛煉臟腑功能和調節情緒，提升身心健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10612A	11月12日-12月17日 (逢週三)	下午1:00-2:00	6	 葵涌	余狄夫先生(Dick)	30
W10612A	11月11日-12月9日 (逢週二)	下午1:00-2:00	5	 黃大仙		23
C10612A	11月7日-12月19日 (逢週五)	下午1:00-2:00	7	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
W10604A	10月21日-12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
W10609A	10月24日-12月19日 (逢週五)	下午3:00-4:30	9	觀塘宏利廣場 PURE Fitness GX室	顏詠詩女士(Ivy)	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。					

經絡陰瑜伽工作坊 Meridian Yin Yoga Workshop 溫和

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10608A	10月14日-12月16日 (逢週二)	下午4:15-5:45	10	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	胡凱晴女士(Carlton)	19
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

陰瑜伽 Yin Yoga 溫和

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10607A	10月9日-12月11日 (逢週四)	上午9:15-10:45	10	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	楊雅婷女士(Christine)	19
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					


瑜伽九式及頌鉢聲療 Nine Yoga and Sound Healing 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
C10639A	10月14日-12月16日 (逢週二)	下午2:30-4:00	10	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	陳惠儀女士(Zero)	19
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

男士伸展瑜伽 Yoga for Men 溫和

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10611A	10月8-22日(逢週三)	上午11:15-下午12:45	3	 葵涌	吳國霖先生(Collin)	16
對象	男性癌症患者及照顧者，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。					

**瑜伽工作坊 - 改善盆底肌力 Yoga for Strengthening Pelvic Floor Muscles** 溫和

教導簡單的瑜伽式子，幫助回復盆底肌柔韌力，保護腹腔器官。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10622A	10月25日-11月22日 (逢週六)	上午9:30-11:00	5	 葵涌	阮潔珠女士(Ruby)	28
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。在職患者優先					
備註	請自備中形毛巾					

瑜珈工作坊 - 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，介紹呼吸法和瑜珈式子以幫助強化膝蓋週邊肌肉和打開髌關節，讓你走路更自在！

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10614A	10月17日-12月19日 (逢週五)	上午10:00-11:00	10	大埔墟體育館 舞蹈室	廖正傑先生(Carmen)	20
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10623A	10月8-22日(逢週三)及 10月30日-11月27日 (逢週四)	下午2:15-3:45	8	何文田體育館 活動室(大)	吳國霖先生 (Collin)	22
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜珈工作坊 - 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，及介紹一些基本瑜珈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
W10615A	10月27日-12月8日 (逢週一)	上午11:15-下午12:45	7	 黃大仙	李堅豪先生(Ravi)	17
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

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

透過瑜珈練習，幫助你強化下肢肌肉及改善平衡，提升活力及靈活度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10616A	10月14日-12月16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	請自備中形毛巾。					

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

疲累？酸痛？請細心感受身體的訊息，用呼吸和適度伸展，紓緩腰背痛問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10628A	10月11-25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。					

瑜珈工作坊 - 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，透過特別設計的瑜珈式子及呼吸法，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
C10619A	10月14日-12月16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。



生活瑜珈工作坊 Niyama Yoga 溫和

透過柔和而簡單的瑜珈式子，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
K10633A	11月5-19日(逢週三)	上午11:15-下午12:45	3	葵涌	黎美心女士	18

對象 癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加

備註 請自備中形毛巾。

呼吸和瑜珈大休息 Breathing and Relaxation

呼吸和瑜珈大休息 Breathing and Relaxation 溫和

學習瑜珈呼吸法，輔以「瑜珈大休息」減壓，促進身心健康和心靈平和。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10641A	10月14日-12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
C10641A	10月9日-12月11日 (逢週四)	上午11:00-下午12:30	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珈大休息課程。

靜觀 Mindfulness

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
C10645A	11月5日-12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
K10652A	12月1日(週一)	上午10:00-下午4:30	1	荔枝角禪中心 Zentre	彭凱茵女士(Yvonne)	18
對象	癌症患者					
備註	1. 請穿著寬鬆透氣衣服及襪子； 2. 請自備中形毛巾、保暖圍巾或披肩、保溫水杯。					

太極 Taiji

陳式太極簡易十六式 Chen Style Taiji 16 Form 溫和

太極拳運動剛柔相濟，具強身健體及養生之相當效用。本課程由教學經驗豐富教練提供指導「陳式太極簡易16式」，為學員日後學習更完整的陳式太極拳套路，建立更良好的基礎。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10679A	10月3日-11月21日 (逢週五)	上午9:30-11:00	8	 葵涌	溫玉儀女士	20
對象	癌症患者					
備註	1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 最多只會被取錄一個太極課程。					

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
K10679B	10月8日-12月17日 (逢週三) (10月29日除外)	上午10:00-11:25	10	長沙灣保安道 體育館 舞蹈室	王海文先生	28
K10679C	10月10日-12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 The 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
K10680A	10月8日-12月17日 (逢週三) (10月29日除外)	上午11:35-下午1:00	10	長沙灣保安道 體育館 舞蹈室	王海文先生	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
W10683A	10月15日-11月19日 (逢週三) (10月29日除外)	下午1:00-1:55	5	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
W10684A	舊生重溫 (站樁45分鐘練習) 10月15日-11月19日 (逢週三) (10月29日除外)	下午2:10-3:00	5			30
C10683A	10月3-31日(逢週五)	下午1:00-2:00	5	上環體育館 舞蹈室	龐靜恩女士	25
對象	癌症患者。W10684A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
K10676A	11月28日-12月19日 (逢週五)	上午9:30-11:00	4	 葵涌	王雅詩女士	25
W10676A	12月1-22日(逢週一)	上午9:15-10:45	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。					

易筋棒運動一集 Yi Jin Bang Exercise Part I 溫和

易筋棒屬伸展運動，易筋棒一集，主要活動上半身及腳踝等關節，更兼顧頸部及腰椎的活動。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10771A	10月28日-11月18日 (逢週二)	上午11:00-中午12:00	4	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。					

八段錦及易筋棒運動二集 Health Qigong Ba Duan Jin & Yi Jin Bang Exercise Part II 溫和

八段錦有助改善呼吸、神經及循環系統等功能。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
C10660A	10月28日-12月16日 (逢週二)	上午11:00-中午12:00	8	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。					

導引養生功 Qigong 12 Forms 中度

「健身氣功—導引養生功十二法」是一種強身健體、養生祛病的自身形體活動。它主要以吐故納新和心理調節相結合為主要運動形式，可調身、調息及調心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10666A	10月31日-11月28日 (逢週五)	上午10:00-11:00	5	銅鑼灣 Iconic Dance Studio	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					
備註	最多只會被取錄一個氣功課程。					

功前熱身術及易筋棒運動一集 Qigong Warm-up Session & Yi Jin Bang Exercise Part I 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。易筋棒一集主要活動上半身及腳踝等關節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10672A	10月28日-12月16日 (逢週二)	上午10:00-11:00	8	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
K10673A	11月6日-12月18日 (逢週四) (11月20日除外)	下午2:00-3:00	6	 葵涌	陳淑賢女士	18

對象 癌症患者

- 備註
1. 請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情；
 2. 最多只會被取錄一個氣功課程。

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
C10665A	10月31日-11月28日 (逢週五)	上午9:00-10:00	5	銅鑼灣 Iconic Dance Studio	伍妙奇女士	18

對象 癌症患者

- 備註
1. 請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情；
 2. 最多只會被取錄一個氣功課程。

郭林氣功 Guo Lin Qigong 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
K10655A	10月31日-12月19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
W10656A	11月10日-12月8日 (逢週一)	下午1:00-3:00	5	 黃大仙	吳宏建先生	18
C10656A	11月18日-12月16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
K10687A	11月3日-12月15日 (逢週一)	上午9:45-11:15	7	 葵涌	張岫雲女士	28
K10687B	11月3日-12月15日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	7			28
C10687A	10月24日-12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
C10687B	10月14日-12月16日 (逢週二)	下午1:00-2:00	10	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	NUE Pilates Boutique 導師	19
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 首堂將會派發一條橡筋帶給首次參加的學員，舊生則請自備橡筋帶； 2. 最多只會被取錄一個伸展運動課程。					

普拉提斯伸展運動工作坊 - 改善盆底肌力 Pilates for Strengthening Pelvic Floor Muscles 溫和

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
C10692A	10月21日-11月11日 (逢週二)	上午10:15-11:45	4	渣華道體育館 活動室2號(大)	黎天詠女士(Joyce)	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伸展運動課程。					

乳癌患者普拉提斯伸展運動工作坊 Pink Pilates 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
C10690A	10月9日-12月11日 (逢週四)	下午4:00-5:30	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
W10691A	11月25日-12月9日 (逢週二)	上午9:15-10:45	3	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。

覺知身體

魁根斯方法工作坊 - 聲音、呼吸和動作的關聯 溫和

廣 英

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10705A	11月4、11日(週二)	下午3:30-5:00	2	葵涌	紀文舜先生(Sean)	20

對象 癌症患者

備註 須穿著舒適保暖的衣服。

繪畫療愈 Arts Healing

曼陀羅繪畫療愈工作坊 Mandala Workshop

透過繪畫曼陀羅，可適當地表達情緒、轉變自己心的狀態，用一個全新、豐富和醒覺的角度看世界、看自己和看病痛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10707A	10月4、11日(週六)	上午10:00-下午5:00	2	葵涌	余少麗女士	20

對象 癌症患者，在職患者優先

備註 課程內容互相連貫，須全程出席，參加者請勿遲到及早退。

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

使用自然元素如花朵，靜心創造個人的綻放曼陀羅。導師會分享經驗，帶領大家從另一方面觀察和發現有趣的生活角度，感受當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F10710A	11月15日(週六)	上午10:00-下午12:45	1	 (多用途活動室C及D)	張素宜女士	24
對象	癌症患者，在職患者優先					

禪繞畫進階工作坊 Zentangle Advanced Workshop


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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10715A	10月9-23日(逢週四)	下午3:30-5:30	3		余狄夫先生 (Dick)	24
對象	只限曾修習禪繞畫體驗工作坊並有持續練習的癌症患者，名額只提供給全程參與者					

聲音療愈 Sound Healing

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
K10728A	12月4-18日(逢週四)	下午3:45-5:15	3		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。					

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
C10724A	11月12-26日(逢週三)	下午4:00-5:00	3	銅鑼灣 Ikigai Studio	張凱琳女士	17
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
K10725A	10月28日、11月4日 (週二)	上午11:30-下午1:00	2		蘇美芝女士	25
W10725A	12月10日(週三)	下午4:15-5:30	1		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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10726A	10月13-27日(逢週一)	上午11:45-下午1:15	3		朱凱儀女士	28
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請穿著適合做伸展運動及躺下的衣服； 2. 請自備大毛巾或圍巾，可在大休息時使用。					

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
K10720A	10月23、30日(週四)	上午11:30-下午1:00	2		何婷希女士	25
W10720A	12月4、11日(週四)	上午11:30-下午1:00	2			24
C10720C	11月25日、12月2日(週二)	上午11:00-中午12:00	2	中環 Singing Bowl Zentral	蔡雅玲女士	7
C10720D	11月25日、12月2日(週二)	下午12:30-1:30	2			7
C10720A	11月6日(週四)	上午10:00-11:00	1		Mr. Tsering Ngodup 	8
C10720B	11月6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. K10720A、W10720A、C10720A、C10720B 請自備眼罩、大毛巾或圍巾； 3. C10720C、C10720D 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。					

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
W10732A	12月12日(週五)	下午2:00-4:00	1		黃佩珊女士(Deedy)	30
對象	癌症患者及照顧者					



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

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
C10739A	11月25日-12月9日(逢週二)	上午10:00-中午12:00	3		葉國華先生	16
對象	癌症患者，只限首次參加者					

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
K10737A	12月6、13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

生素學堂 - 冬季保暖篇 Raw Food School

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10744A	12月4、11日(週四)	下午2:30-4:30	2	 黃大仙	林詠虹女士	15
C10744A	11月7、14日(週五)	下午2:30-4:30	2	 北角		20
對象	癌症康復者及照顧者					
備註	工作坊包含靜心試食環節。					

智營烹飪工作坊 - Eat Wise Workshop

聖誕系列 - 聖誕快到了，一起來為家人準備一頓健康豐盛的聖誕大餐吧！導師會示範三款菜式，包括牧羊人批、金黃椰子球、翠綠沙律。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10743A	12月4日(週四)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	張志強先生 	20
泰式料理 - 喜歡泰國菜的特有味道? 導師會示範三款健康素菜，包括冬蔭功湯、泰式椰香豆腐及青木瓜沙律。						
W10743A	11月17日(週一)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	張志強先生 	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 最多只會被取錄一個「智營烹飪工作坊」； 2. 工作坊包含靜心試食環節，參加者請自備餐盒與餐具。					


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
C10752A	12月17日(週三)	下午2:30-4:30	1	 北角	鄺梓罡先生 (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。					


冬季養生湯水茶飲講座 Talk - Seasonal Healthy Soup and Tea

寒冬時節，養生之道重在能量潛藏。講座將講解如何從起居、飲食、運動和藥膳中保養身體，過一個溫暖滋養的冬天。

W10753A	11月11日(週二)	下午2:30-3:30	1	 黃大仙	李燕華女士 (註冊中醫師)	30
對象	癌症患者及照顧者					

吃出免疫力講座 Food for Better Immunity

導師將會介紹可以增強免疫力的營養素及飲食法，讓大家可以吃得更健康。

F10755A	11月13日(週四)	上午11:30-下午12:45	1	 中環 (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)	45
對象	癌症患者及照顧者					

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
K10768A	10月13-27日(逢週一)	上午9:30-10:15	3	 葵涌	張岫雲女士	30
K10768B	10月13-27日(逢週一)	上午10:30-11:15	3			30
C10768A	10月9日-12月11日 (逢週四)	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。					


小力球工作坊 Massage Exercise Ball 溫和

運用小力球練習按摩穴位，令緊繃的肌肉組織放鬆，增強關節運動，減低神經系統刺激，達至身心平和的效果。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10767A	10月9-23日(逢週四)	下午1:30-3:00	3	 葵涌	阮潔珠女士(Ruby)	28
對象	癌症患者					
備註	請自備一隻乾淨、長至小腿或膝蓋的中筒襪。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10764A	10月18日(週六)	上午9:30-下午12:30	1	 葵涌	吳思敏女士	28
對象	曾修習能量療愈體驗工作坊及在職的癌症患者優先。適合無嚴重心肺、高血壓及脊椎問題，並可久坐在地上練習的癌症患者。若有手術傷口，需康復後3個月方可參加					
備註	請穿著鬆身舒適衣褲，可自備外套或圍巾保暖。					

WELLNESS YOUTUBE ONLINE VIDEO AND AUDIOS 身心靈健康 YOUTUBE 網上課程



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



Wellness online videos and audios include:

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

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



包括：

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



Please visit Hong Kong Cancer Fund's website and YouTube channel:
<https://www.cancer-fund.org/en/wellness-online-programmes/>
 歡迎瀏覽以下癌症基金會網頁及YouTube頻道:
<https://www.cancer-fund.org/wellness-online-programmes/>

Online Educational Videos and Audios

教育影片及音檔

Cancer Treatment Series

- Understanding Chemotherapy
- Understanding Radiotherapy

癌症治療系列

- 瞭解化學治療
- 瞭解放射治療



Cancer Treatment Side Effects Care Series

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

癌症治療 副作用護理系列

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



Prevention and Relief of Lymphoedema (9 Videos)

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

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

淋巴水腫護理 - 給婦女癌症患者 (共九集)

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

*如欲索取此淋巴水腫護理系列的DVD光碟，請致電本會各中心查詢。



Living with Cancer

- Preparing for the Journey Ahead
- Nutritional Needs for Before and During Ongoing Cancer Treatment
- Physical Preparation for Treatment
- Cultivating Gratitude and Self Love
- Cancer Comes to My Family
- Chemo Brain
- Gastric Bloating
- Good Day and Bad Days with Chemotherapy
- End Stage Cancer Support for Caregivers
- Supporting Bereaved Children and Teenagers

The Power of Family Support in Cancer

- Tips for Caregivers
- Fertility Preservation

Cancer Recovery Care

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

面對癌症

- 抗癌之路 做好準備
- 治療前及期間的營養需要
- 為治療做好身體準備
- 心存感恩 學懂自愛
- 癌症來了我家
- 化療腦
- 胃氣脹
- 化療期間的好與壞日子
- 晚期癌患照顧者的支援
- 支援喪親的兒童及青少年

家庭支援的力量

- 給照顧者的建議
- 保存生育力

癌症康復

- 適應癌症治療後的生活
- 應對復發的恐懼
- 重投工作



Breathing Exercises for Supporting Lung

Health for Lung Cancer Patients

(Chinese Version only)

肺癌患者之呼吸運動



Anytime Exercises

隨時運動



Fertility Preservation Support Service for Young Adult Cancer Patients Programme

(Chinese Version only)

年輕成年癌症患者生育力 保存支援服務計劃



Art Therapy - Beauty in the Heart and Soul

藝術治療 - 美麗在心靈



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



義工培訓注入動力 同行關懷更見溫度



為加強自助組織間的朋輩支援網絡，我們於今年上半年舉辦了五場自助組織義工培訓工作坊，以提升他們的關懷技巧。五場工作坊共吸引了72名義工參與，內容涵蓋義工守則、情緒辨識技巧及「關懷四步曲」框架。本會期望透過持續培訓，讓義工掌握更有效的關懷方法，在服務中為癌症患者及其家人帶來更溫暖、更有力量的支持。以下是參加者對工作坊的感想：



課堂後，本會義工認為導師生動演說，令內容易於吸收，溝通技巧非常專業及實用，明白到同病友溝通前如何處理自己的情緒。

~ 香港骨髓瘤關愛聯盟



本會今年多了義工加入參與醫院關懷服務，課堂後義工們認為內容深入淺出，能夠幫到他們和病友溝通的信心，從工作中得到樂趣，更期望培訓可持續舉辦，加強團隊協作。

~ 隨康會主席 梁嘉兒

成員活動推介：

世界造口日2025暨 預防腸癌嘉年華

每年10月首個星期六為「世界造口日」，旨在提升公眾對造口手術的認識與關注。今年，「癌症支援之友」成員「香港造口人協會」，在本會的資助下，將於10月舉辦「世界造口日2025暨預防腸癌嘉年華」，當日活動包括健康講座、表演節目、攤位遊戲及展覽等。

誠邀大家及朋友踴躍參與，
共同支持這項充滿意義的活動！



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://hkmcs-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



Our Women's Cancer Care Project

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

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

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

婦女癌症關護計劃

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

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

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



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



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