

2026  
一月至三月  
JAN-MAR



# Link 連繫

As we welcome the energetic Year of the Horse, Hong Kong Cancer Fund gallops into the new year with a spirit of creativity, connection and care. From crafting festive decorations at our Synergy Home Handcraft Workshops to sharing joy through Festival Pastry Making sessions, our Cancer Support Centres are filled with laughter and warmth this season. Families can also look forward to the Rainbow Club Parent-Child Workshop, where beautiful Lunar New Year floral arrangements blossom alongside stronger family bonds. We continue to encourage family resilience by inviting all family members and caregivers to join our family-focused programmes, embracing a year of vitality, togetherness and heartfelt moments that inspire hope for all.

踏入充滿活力的馬年，香港癌症基金會秉持創意、連繫與關懷的精神，帶領大家迎接新的一年。由「同路人小聚-手工體驗工作坊」一起親自主作節日裝飾，到「節日糕點製作」在課堂中共享節慶滋味，我們的服務中心在這個新春佳節洋溢著笑聲與溫暖。本會同時特別為抗癌家庭準備了「彩虹會 - 親子體驗工作坊」，一同製作新年花藝擺設，年花漂亮綻放，增添節日氣氛，也加深了家庭間的連結。我們在未來會繼續透過以家庭為本的活動，鼓勵家人與照顧者一同參與，從中培養家庭抗逆力，一同迎接一個充滿活力、關愛和希望的新開始。

## Application date starts:

16 December 2025  
from 9:00am onwards

## 接受申請日期：

2025年12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



癌症基金會  
CANCERFUND



English



中文



諮詢熱線  
HELPLINE

3656 0800

www.cancer-fund.org

# Our Support Centre 服務中心

## Wong Tai Sin 黃大仙

MTR Wong Tai Sin Station Exit C2

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

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

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

服務時間  
星期一至六：早上9時至晚上6時  
星期日及公眾假期休息

## North Point 北角

MTR North Point Station Exit A4

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

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

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

服務時間  
星期一至六：早上9時至晚上6時  
星期日及公眾假期休息

## Central 中環

MTR Central Station Exit D2

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

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

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

服務時間  
星期一至六：早上9時至晚上6時  
星期日及公眾假期休息

## Kwai Chung 葵涌

MTR Kwai Fong Station Exit A

3/F, TLP132, 132-134 Tai Lin Pai Road, Kwai Chung, New Territories, Hong Kong.

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

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

服務時間  
星期一至六：早上9時至晚上6時  
星期日及公眾假期休息

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

鳴謝



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

# Table Of Content 目錄



Our Support Centre 服務中心	1
Table of Content 目錄	2
Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services 香港癌症基金會個人關顧服務	3
Programme Introduction 活動簡介	4
Guide to Apply 活動申請指引 - 先申請，後確認，不用急	5
Subscriptions of E-LINK 「連繫」電子版誠邀您共建綠色未來	7
New Enrolment Rules FAQ 您問我答 - 活動申請流程的常見問題	8
WhatsApp Notifications - Application Received, and Admission Notices WhatsApp通知活動申請及取錄流程	9
Guide to Search 選擇活動課程指引	11
Our Programmes are going ONLINE 網上活動	12
Introduction to Family Resilience 家庭抗逆力	13
Resource Kit 社區資源錦囊	15
Adverse Weather Arrangements 颱風暴雨信號服務安排	16
Online ZOOM Tutorial Video ZOOM簡易教學影片	16
English Speaking Programmes 英文活動	17
Newly Diagnosed 新症	19
Treatment 治療中	22
Survivorship 康復期	30
Advanced Stage 復發/紓緩期	42
Women's Cancer 女性癌症	46
Men's Cancer 男性癌症	53
Young Adult's Cancer 青年癌症	57
Rainbow Club 彩虹會	59
Caregivers 照顧者	61
Wellness and Holistic Health Care Programmes 身心靈健康活動	64
Wellness YouTube Online Video and Audios 身心靈健康Youtube網上課程	84
Online Educational Videos and Audios 教育影片及音檔	85
Our Breast Cancer Alliance Participates in Global Conference, Delivering Health Messages Through Dance 本會乳聯參加全球大會 以舞蹈傳遞健康訊息	87
Friends of CancerFund 癌症支援之友	88
Our Women's Cancer Care Project 婦女癌症關護計劃	89
It's Time to Man Up 男人之苦要說出口	90
Fertility Preservation Support Service for Young Adult Cancer Patients Programme 年輕成年癌症患者生育力保存支援服務計劃	91

# Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services

## 香港癌症基金會個人關顧服務

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

### Service Helpline 諮詢熱線

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

### Professional Counselling 專業輔導

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

### Nursing and Dietetic Consultation 醫護及營養諮詢

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

### Financial Assistance 經濟援助

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

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

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

### Nutritional Products 營養品

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

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

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

# 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. 16-17; 19-63)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maximum of 10 applications for Core Programmes.</li></ul>
Wellness Programme (P. 18; 64-83)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maximum of 5 applications for Wellness Programmes.</li><li>• Applicants can only be admitted successfully into one of the same-type-of-programme if specified, please pay close attention to the remarks.</li><li>• Aside from designated programmes, 60% of the quota will be arranged for the patients diagnosed in or after 2024 or, in recurrence or, palliative stage.</li></ul>

## 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 December, we will only be accepting applications by phone. A maximum of 5 applications will be processed per call.
  - b. After 17 December, 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16-17；19-63頁)	<ul style="list-style-type: none"><li>最多可申請10個核心活動。</li></ul>
身心靈健康活動 (第18；64-83頁)	<ul style="list-style-type: none"><li>最多可申請5個身心靈健康活動。</li><li>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。</li><li>除指定活動外，60%的名額將分配給2024年或以後確診患者、復發或紓緩期患者。</li></ul>

## 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
  - 12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。
  - 12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2024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：3667 3061 或 3667 3062      中環：3667 3073

北角：5113 4134      黃大仙：3667 3077

身心靈健康服務部：3667 3060

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。



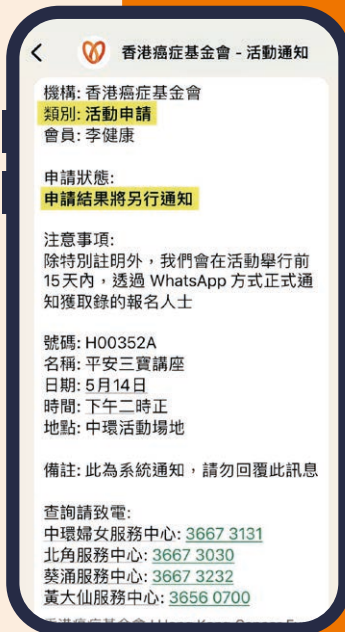
# WhatsApp 通知活動申請及取錄流程

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

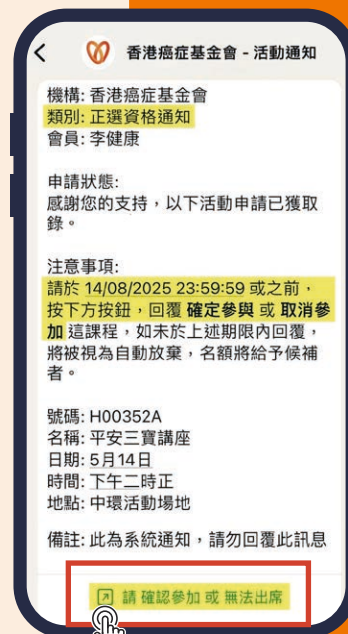
### 收到活動申請通知



- 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。

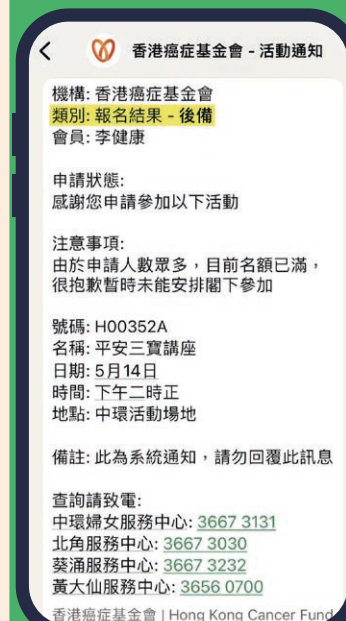
## 2

### 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

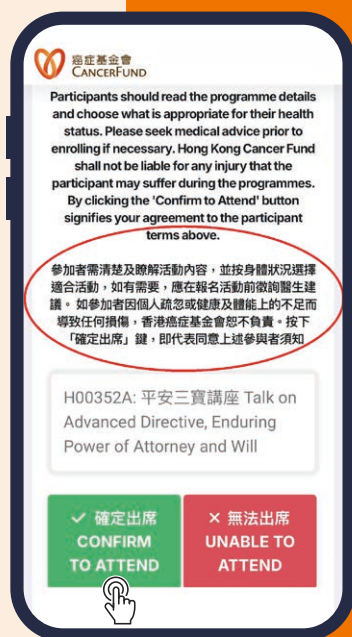
為保障你的個人資料及財務安全，敬請留意以下事項：

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身體不適或損傷，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

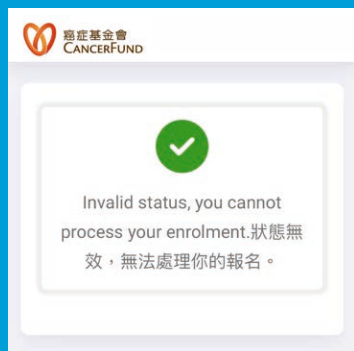


- 完成「確認出席」後，本會將發出「出席活動確認」和您的會員號碼二維碼。
- 請注意，參加外展活動仍須於現場簽名報到。

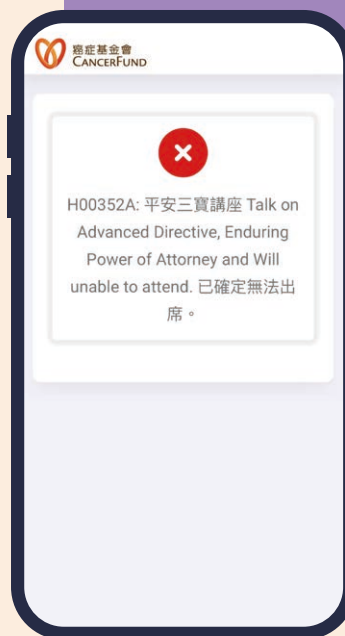


### 逾時未覆通知

- 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

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	 網上進行	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!

# 家庭抗逆力

當家中有人罹患癌症時，每位家庭成員都需面對新的角色與責任。孩子可能要承擔更多家務，配偶也要應對各種不熟悉的事務。部分成員在面對變化時可能會感到無所適從，這些改變成為逆境，挑戰家庭在面對癌症時所帶來的衝擊。能夠共同應對與適應這些變化的家庭，即為學術界所稱的「家庭抗逆力」。



## 信念系統

信念系統是家庭所重視的核心價值。確診癌症時，家人是否相信能透過學習迎接挑戰，或認為這是徒勞？當療效不如預期，是否會堅持到底或提前放棄？在他人成功的案例中，家人會尋找啟示還是將其視為僥倖？如何學習和培養對抗癌症的正面信念？面對困境，有哪些自我關懷的方法？

## 運作模式

運作模式指家庭如何協調內外、團結一致、互補不足和善用資源。面對治療選擇時，焦點常集中於結果上，往往忽略人的感受，造成關係疏離。治療安排可能打斷生活流程，改變家庭角色，例如工作中的兒子因陪伴生病的母親而經常請假，影響收入，促使退休的父親選擇兼職補貼家計。在這些變化中，家庭如何保持親密連結、靈活運用個人及社會資源，是建立抗逆力的關鍵之一。

## 溝通過程

溝通過程是傳遞信息和共同解決困難的經驗。當家人為患者舒緩疼痛時，是否能清楚表達各自的需求與關注？在討論晚期癌症的照顧計劃時，如何促進患者的生活質量並增強家人的信心？如何坦誠溝通，並在尊重的氛圍中探討生死抉擇？

在抗癌過程中，適應良好的家庭在三大範疇中展現抗逆能力：信念系統、運作模式及溝通過程。

本會致力為每個受癌症影響的家庭提供有效支援，包括心理教育課程、社會資源講座及關係潤澤工作坊。對於困擾較重的家庭，我們亦可安排個案管理服務，提供經濟援助及跨專業輔導。

今期為大家介紹三個定期舉辦的婚姻培育活動，  
希望您和伴侶能把握這個機會報名參加，共同提升家庭的抗逆力。

## 愛・擁抱・希望—夫婦小組

這個心理成長小組專為癌症患者及其伴侶而設，透過分享與體驗活動，讓雙方珍惜生命中的美好，增進情感連結。在面對無法言喻的人生課題，二人能更有力量與勇氣，攜手迎接每一個明天。

「循序漸進的活動引入生死議題，讓伴侶更容易面對。共同參加課程可增進了解，透過分享表達心中想法，回到生活中時也能更輕鬆地開啟話題，促進日常溝通。」(子華)



## 「保鮮關係」伴侶同行小組

針對面對癌症挑戰的伴侶而設的活動，透過輕鬆的卡牌遊戲引導深入對話，協助伴侶在壓力與角色轉變中重建理解、調節情緒、深化連結，共同走過人生難關。

「活動內容非常實用，能有效促進我們互相理解。」

(Maria)



## 「舞出活力婚姻」

透過互動舞步，深入理解夫妻間的互動節奏與默契。學習如何處理衝突、表達情感與支持，以及在跳舞過程中分工合作。這些舞步恰好呼應家庭抗逆力的概念，當家庭面對如癌症等壓力與逆境時，這些互動方式可成為有效的應對策略。

「我們過去很少拖手、擁抱，甚至很少認真對望，但係透過這個活動，我發現原來大家擁有很多珍貴的時刻來增進親密關係。」(成坤)



# 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' selected, which has a dropdown menu containing '完善支援', '身心靈健康服務', '與癌症同存同行', '社區協作', and '成為義工'. The '社區協作' option is highlighted with a mouse cursor. To the right of the dropdown, there are links for '關於癌症', '關於我們', '癌症專欄', '捐款支持', and '網上捐款'. The main banner features a photograph of two women sitting and talking. The text on the banner reads: '誠為您服務!', '如需專業意見、癌症或情緒支援，請致電 3656 0800。', and '請按這裡了解更多'. There are also icons for '聯絡' and '置頂' on the right side of the banner.

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
K10001A	1月12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：




## Diet Tips during Treatment Stage

Our dietitian would share some useful tips on how to achieve high protein high energy diet during treatment stage.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
<b>C10222A</b>	5 Jan (Mon)	2:00-4:00pm	1	 Online	Ms. Fion Chow (Registered Dietitian)	Unlimited
Target Group	Patients and caregivers					


## Fear of Cancer Recurrence Workshop

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
<b>C10102B</b>	10 Jan(Sat)	10:00am-12:30pm	1	 Online	Ms. Marian Wong (Registered Clinical Psychologist)	50
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
<b>F10002B</b>	23 Feb to 30 Mar (Every Mon) (Except 16 Mar)	11:00am-1:00pm	5	 Online	Ms. Pervin Shroff	8
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person who can communicate with English to join.					


## Coping with Treatment Side Effect - Chemotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
<b>F10038A</b>	9 Feb (Mon)	11:30am-1:00pm	1	 Online	Ms. Lydia Wu (Registered Nurse)	20
Target Group	Patients and caregivers					

## Coping with Treatment Side Effect - Radiotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
<b>F10037A</b>	3 Mar (Tue)	10:30am -12:00nn	1	 Online	Ms. Lydia Wu (Registered Nurse)	20
Target Group	Patients and caregivers					

## Wellness and Holistic Health Care Programmes

### Pink Yoga Gentle



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
<b>C10603A</b>	21 Jan-25 Mar (Every Wed) (Except 18 Feb)	9:30-11:00am	9	PURE Yoga Soundwill Plaza, Causeway Bay Yoga Rm 3	PURE Yoga Facilitators	24
Target Group	Breast cancer patients, if there is a surgical wound, it is better to wait until 3 months after surgery.					
Remarks	<ol style="list-style-type: none"> <li>25/f, Soundwill Plaza, 38 Russell Street, Causeway Bay;</li> <li>First time participant will be provided with a resistance band; those who have attended before please bring your own band;</li> <li>Can only be admitted successfully into one of specified yoga programmes.</li> </ol>					

### Pilates Exercise for Beginners Moderate



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
<b>C10687A</b>	23 Jan-27 Mar (Every Fri) (Except 20 Feb)	3:00-4:30pm	9	PURE Fitness One Hennessy Road GX Room	PURE Fitness Facilitators	30
Target Group	For all cancer stage patients, if there is a surgical wound, it is better to wait until 3 months after surgery					
Remarks	<ol style="list-style-type: none"> <li>1/F &amp; 2/F One Hennessy, 1 Hennessy Road, Wan Chai</li> <li>First time participant will be provided with a resistance band; those who have attended before please bring your own band;</li> <li>Can only be admitted successfully into one of the Pilates Exercises Programmes.</li> </ol>					

### Voice, Breath and Movement through The Feldenkrais Method Gentle



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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
<b>K10705A</b>	26 Feb-19 Mar (Every Thu)	3:40-5:10pm	4	Kwai Chung	Mr. Sean Curran	28
Target Group	For all cancer stage patients					
Remarks	Wear warm and comfortable clothing.					

### Singing Bowls Healing



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
<b>C10720A</b>	5 Mar (Thu)	10:00-11:00am	1	North Point	Mr. Tsering Ngodup	8
<b>C10720B</b>	5 Mar (Thu)	11:30am-12:30pm	1			8
Target Group	For all cancer stage patients and caregivers					
Remarks	<ol style="list-style-type: none"> <li>Wear warm and comfortable clothing, bring a blanket or scarf to keep warm;</li> <li>Can only be admitted successfully in to one of the Singing Bowls Healing Programmes</li> </ol>					

## 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	1月31日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	鮑景熙醫生 (臨床腫瘤專科醫生) 林雲麒先生 (註冊社工)	20
對象	新確診癌症患者，家屬照顧者或親密支援者					

## 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
W10010A	2月6日(週五)	上午10:00-11:30	1	 網上進行	趙允恒醫生 (名譽臨床助理教授)	30
對象	癌症患者及照顧者					

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

由專科醫生講解乳癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10131A	3月14日(週五)	上午9:30-11:00	1	 黃大仙	盧穎嫻女士 (臨床腫瘤科專科醫生)	60
對象	癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10133A	3月25日(週三)	上午11:30-下午1:00	1	 中環	翁淑菲醫生 (生殖醫學科專科醫生)	20
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者					

## 營養飲食 Diet

## 新症飲食支援 Dietetic Support for New Patients

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10012A	1月26日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
K10012A	2月25日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
C10012A	3月30日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
對象	半年內確診及治療中癌症患者及照顧者					

## 生活適應系列 Pre &amp; Post Treatment Adjustment

## 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	1月13日(週二)	下午3:00-5:00	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	15
W10015B	3月28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)	15
對象	各階段的癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10020A	1月15日(週四)	上午10:00-11:45	1	 黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工) 黃志榮先生 (註冊營養師)	70
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	1月15日(週四)	上午11:45-下午1:00	1	 黃大仙	張韻茹女士(註冊社工) 何坤穎女士(註冊社工) 趙佩詩女士(註冊社工) 李沛泉先生(註冊社工) 謝蘊妍女士(註冊社工)	70
W10021B	3月10日(週二)	下午3:45-5:00	1		鍾子瑩女士(註冊社工) 梁偉強先生(註冊社工) 胡耀彬先生(註冊社工)	70
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)。					

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
W10013A	1月30日(週五)	上午11:00至下午12:30	1	 黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工)	20
K10013A	2月3日(週二)	上午11:00-下午12:30	1	 網上進行	梁曉盈女士 (註冊社工)	20
對象	腸癌患者及照顧者					

**血癌及淋巴癌新症分享會****New Patients Orientation Programmes for Blood Cancer and Lymphoma Patients**

活動讓新症參加者及其他過來人交流，互相分享經驗及抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10023A	1月31日(週六)	下午2:30-5:00	1	 黃大仙	李沛泉先生 (註冊社工) 心血會義工	10
對象	2年內確診的血癌及淋巴癌患者及其照顧者					
備註	此活動與心血會合辦。					


**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
F10014A	2月4日(週三)	上午10:00-中午12:00	1		鍾佩琳女士 (註冊社工)	12
W10014A	3月18日(週三)	上午10:00-中午12:00	1		林雲麒先生 (註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					

**癌症患者經濟支援篇 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	2月12日(週四)	上午10:00-中午12:00	1		林雲麒先生 (註冊社工)	15
對象	各階段仍需經濟或社區支援的癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10018A	3月10日(週二)	下午2:00-3:45	1	 黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工) 香港防癆心臟及 胸病協會代表	50
對象	癌症患者及照顧者					

**症狀處理 Symptom Management****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	2月3日(週二)	上午11:30-下午1:00	1	 葵涌	李翠儀女士 (註冊護士)	30
W10019B	2月27日(週四)	下午1:00-2:30	1	 黃大仙	潘映澄女士 (註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

### 賦能病患 - 如何選擇前列腺癌治療方案


#### Empowering Patients in Treatment Decision-Making - Prostate Cancer

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10032B	3月19日(週四)	下午3:30-5:30	1	 黃大仙	劉健生醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					
備註	活動適合正在面對治療決擇的病人及家屬參與。					



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

由專科醫生為肺癌患者講解肺癌治療新方向。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10011B	3月28日(週六)	上午11:00-下午12:30	1		戴燕萍醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	50
對象	肺癌患者及照顧者					

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

由臨床腫瘤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	2月4日(週三)	下午2:30-4:30	1	  黃大仙	林冰醫生 (呼吸系統科中心主任) 張天怡醫生 (質子治療中心主任) 林雲麒先生 (註冊社工)	50
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 - 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
W10025A	3月27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					

### 治療期的護理貼士 Caring Skill for Treatment Stage Patients

護士會告之您面對癌症治療時家人如何準備處理病者的副作用和各種狀況，以及在家照顧的問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10305A	3月30日(週一)	下午3:30-5:00	1		胡芊嘉女士 (註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

## 營養飲食 Diet

## 食好D，瞓好D 講座 Eat Better, Sleep Better

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10213A	1月28日(週三)	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					

## 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	1月30日(週五)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	40
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
W10031A	超市日： 1月30日(週五) 煮食日： 2月2日(週一)	超市日：下午1:30-3:00 煮食日：下午2:00-4:00	2		香港港安醫院 飲食營養部 梁偉強先生 (註冊社工)	16
	超市日： 3月10日(週二) 煮食日： 3月11日(週三)	超市日：下午1:30-3:00 煮食日：下午2:00-4:00	2			16
對象	癌症患者及照顧者					

## 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	2月4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					

## 「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	3月3、4日(週二、三)	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					

## 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
C10215A	2月23日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	鼻咽癌及頭頸癌患者及照顧者					
C10216A	2月24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	甲狀腺癌患者及照顧者					
W10108A	3月13日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	腸癌患者及照顧者 					
F10110A	3月17日(週二)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	肺癌患者及照顧者 					
W10114A	3月23日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					
K10148A	3月25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					

## 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
C10217A	3月5日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師) 歐國賢先生 (註冊中醫師)	不限
對象	癌症患者					

## 生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment


### 失眠與情緒工作坊 Insomnia Workshop Through Hypnosis

透過催眠及夢境分析等，認識情緒與失眠的關係，睡眠得以改善。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10034A	1月13日-2月3日 (逢週二)	下午2:00-4:30	4	 黃大仙	趙佩詩女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者或照顧者					

## 促進醫患溝通 - 治療篇 Effective Communication with Medical Professionals (Treatment)

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10033A	2月28日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	  葵涌	陳可兒醫生 (公立醫院專科醫生) 駱倩儀女士 (註冊社工)	30
對象	癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10014A	2月4日(週三)	上午10:00-中午12:00	1		鍾佩琳女士 (註冊社工)	12
W10014A	3月18日(週三)	上午10:00-中午12:00	1		林雲麒先生 (註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					

## 症狀處理 Symptom Management


### 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	1月29日(週四)	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					

### 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
W10038A	1月29日(週四)	下午3:00-下午4:30	1		潘映澄女士 (註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

### 癌症治療引起的腸胃不適護理貼士


### Caring Tips On Cancer Treatment Induced Gastrointestinal Upset

由護士講解癌症治療期間常見的腸胃不適及相關護理方法以緩解症狀。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10041A	1月30日(週五)	上午11:30-下午1:00	1	 黃大仙	潘映澄女士 (註冊護士)	30
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
K10037A	2月26日(週四)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	李翠儀女士 (註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

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

早期的肺癌可能完全沒有病徵。但隨著病情轉變，可能會出現痰多氣喘的狀況。護士會講解肺癌常見的症狀及其處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10042B	1月24日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	 網上進行	胡芊嘉女士 (註冊護士)	30
對象	肺癌患者及照顧者					

## 中醫系列 Traditional Chinese Medicine

### 肺癌患者交流活動 - 養肺解憂 Traditional Chinese Medicine for Patients with Lung Cancer


中醫與肺癌患者及照顧者淺談身體與情緒關係，及以飲食湯水、運動、按摩等抒解悲憂。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10309A	3月3日(週二)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	朱國棟先生 (註冊中醫師)	20
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

## 情緒及心靈治療 Emotion


### 重新得力我話事 Cognitive-Behavioral Stress Management for Prostate Cancer Recovery

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10167A	1月8-29日(逢週四)	上午10:00-中午12:00	4	 北角	梁國良先生 (註冊社工)	10
對象	已完成手術或電療之前列腺癌患者（正接受荷爾蒙治療優先）					
備註	申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10051A	1月9日-2月13日 (逢週五)	上午10:00-下午12:15	6	 黃大仙	鍾子瑩女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加者。 2. 申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					

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

從不同的五感體驗活動，學習專注當下，善待自己。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10045A	1月14、21日(週三)	上午11:15-下午1:15	2	 中環	鍾佩琳女士 (註冊社工)	10
K10045A	1月23、30日(週五)	下午2:30-4:30	2	 葵涌	梁曉盈女士 (註冊社工)	8
W10045A	3月5、12日(週四)	上午11:00-下午12:30	2	 黃大仙	張韻茹女士 (註冊社工)	8
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。					

## 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	1月26日(週一)	下午2:00-4:30	1	 黃大仙	安靜姑娘 (註冊催眠治療師) 趙佩詩女士 (註冊社工)	30
對象	癌症患者					
備註	參加者須填寫活動前後的評量問卷。					


## 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
F10047A	1月30日(週五)	上午10:00-下午12:30	1	 網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	16
對象	癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10048A	2月11、25日及 3月11、25日(週三)	下午3:00-3:45	4	 網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	50
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 這個活動適合任何階段的癌症患者參加; 2. 每節內容獨立，歡迎加入其中或所有節數。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10052A	3月2-23日(逢週一)	上午11:00-下午1:00	4	 黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					

## 冬之暖 - 花藝活動 Flower Art in Warm Winter

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
W10304A	3月4日(週三)	下午2:30-5:00	1		梁詠茵女士 (專業花藝師) 趙佩詩女士 (註冊社工)	15
對象	癌症患者					

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

這個工作坊主要探討如何面對及面臨失去的這段歷程，以及如何建立希望。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10058A	3月7、14日(週六)	下午2:30-5:00	2		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

## 休閒系列 Leisure

### 皮膚及脫髮護理 Skin and Hair Loss Programme


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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10290A	3月2日(週一)	下午2:30-4:30	1		馮錫芳女士 (髮型顧問)	20
對象	癌症患者					

## 家庭和兩性關係及個人成長 Relationship & Personal Growth

### 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
K10203A	1月24、31日(週六)	上午10:00-中午12:00	2		駱倩儀女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及其照顧者					
備註	患者及照顧者須同時出席。					


### 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 (患者)	3月7日(週六)	上午10:00-12:30	1		鍾佩琳女士 (註冊社工) 岑德嫦女士 (註冊社工)	10
F10198B (照顧者)						
對象	一年內確診或治療中的癌症患者及照顧者					
備註	1. 兩人須同時出席； 2. 申請者需填寫組前問卷，經職員評估後再確定是否適合參加。					


## 「抗癌鬥士身心康復」課程 Cancer Fighter

學習身心靈的相互關連及實踐整全的健康生活模式，以更有信心面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10054A	2月26日-3月26日 (逢週四)及 2月27日(週五)	上午10:00-下午12:30	6		趙佩詩女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					

## 「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	3月7-28日(逢週六)	上午10:00-中午12:00	4		趙佩詩女士 (註冊社工)	8
對象	照顧者					
備註	1. 首次報名者優先; 2. 如有患者與照顧者一同參加，可一同參加此班。					

## 「如何一起走下去」沙維雅家庭治療模式夫婦工作坊 Walking Together-Satir Family Therapy Couple Workshop

透過沙維雅家庭治療模式，使用不同的活動，讓參加者學懂珍惜、關懷，對夫婦關係、家庭、生活能有更深的體驗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10301A	3月28、29日 (週六、日)	3月28日： 下午3:00-晚上9:00 3月29日： 上午10:00-下午5:00	4		黃金鳳女士 (註冊社工) Angela Wong (教育心理學家)	16
對象	癌症患者及伴侶					
備註	兩人須同時出席。					

## 肺癌患者交流活動 - 點心事 Dim Sum Event for Patients with Lung Cancer

透過製作營養點心，分享營養心得，交流舒心飲食智慧，並增潤與家人或同路人愉快的時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10308A	1月7日(週三)	下午2:30-4:30	1		陳苑萍女士 趙佩詩女士 (註冊社工)	15
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與創域會合辦活動。					


## 「保鮮關係」伴侶同行小組 Strengthening Bonds Through Cancer : Couple Support Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10190A	3月7-28日(逢週六)	下午2:30-5:30	4		駱倩儀女士 (註冊社工) 黃子峰先生 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及伴侶					
備註	1. 新症及治療期優先; 2. 兩人必須同時出席。					


**食物營養標籤多面睇 Food Label Reading**

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10059A	1月7日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					


**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
C10060B	1月13日(週二)	下午2:00-4:00	1	 北角	周倩蕾女士 (註冊營養師)	30
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	1月20日(週二)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10063A	1月22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					


**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	3月20日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					


### 鼻咽癌中醫食療工作坊 Traditional Chinese Medicine Diet Tips for NPC Patients

由註冊中醫師講解如何運用中醫食療，調理鼻咽癌治療帶來的副作用。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10289A	1月13日(週二)	下午2:30-4:30	1		陳慧琮女士 (註冊中醫師)	30
對象	鼻咽癌患者及照顧者					
備註	此活動與健樂社合辦。					

### 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
W10071A	1月15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					


### 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
C10071A	2月2日(週一)	下午2:00-3:30	1		陳慧敏女士 (義務導師)	8
C10071B	2月2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					
備註	請自備盛載染料之有蓋圓型保鮮盒(約湯碗大小)，鮮檸檬汁(一個檸檬分量)及一隻生雞蛋。					

### 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	2月28日(週六)	下午2:00-4:00	1		陳怡靜女士 (註冊社工)	15
對象	鼻咽癌康復者及其照顧者					

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

紓緩因治療後引起的耳鳴、聽力受損、及至頭頸繃緊的後遺症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10064A	1月31日(週六)	下午5:00-7:00	1		May May老師 (十二經絡痛症 自療導師)	20
對象	頭頸癌患者及照顧者(包括鼻咽癌、甲狀腺癌、舌癌、喉癌等)					


### 鼻咽癌患者湯水工作坊 Traditional Chinese Medicine Soup for NPC Patients

由註冊護士講解中藥材功效和示範保健湯水對鼻咽癌治療副作用的調治。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10287A	3月18日(週三)	下午2:30-4:30	1		陳麗玲女士 (註冊護士)	6
對象	鼻咽癌患者及照顧者					
備註	此活動與健樂社合辦。					

### 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、療癒自己的芬香旅程；同時亦會DIY 按摩精油，呵護自己。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10279A	3月19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					

## 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	1月14、21日(週三)	上午10:00-中午12:00	2		國際專業香薰治療師 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。					

### 改善認知功能 Improvement of Cognitive Functioning

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10080A	1月14、21日(週三)	上午11:30 - 下午1:00	2		註冊職業治療師	40
對象	癌症康復者					

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

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


活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10078A	2月28日(週六)	上午9:15-11:00	1		註冊臨床香薰治療師 及治療師義工團隊	15
W10078B	2月28日(週六)	上午11:15-下午1:00	1		謝蘊妍女士 (註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					

## 中醫系列 Traditional Chinese Medicine

## 中醫調理之改善免疫力講座


## Traditional Chinese Medicine Treatment of Strengthen Immune System

癌症患者於治療後令免疫系統減弱，從中醫的角度講述如何增強免疫力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10294A	1月7日(週三)	上午10:00-11:30	1	 網上進行	陳英暉先生 (註冊中醫師)	50
對象	癌症患者及照顧者					


## 中醫預防流感 Traditional Chinese Medicine for Influenza Prevention

與中醫師交流預防流感食療及穴位，同時會有中醫戒煙服務的簡單介紹。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10315A	1月19日(週一)	下午3:00-4:30	1	 黃大仙	註冊中醫師	30
對象	癌症患者及照顧者					

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

從中醫角度瞭解如何透過食療、中醫藥，減低癌症復發的風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10300A	1月22日(週四)	上午10:00-11:30	1	 網上進行	李天嵐女士 (註冊中醫師)	50
對象	癌症患者及照顧者					

## 中醫與手腳麻痺 Chinese Medicine and Limb Numbness

從中醫角度瞭解如何透過食療、穴位按壓改善治療後出現的手腳麻痺。


活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10083A	3月11日(週三)	上午10:00-11:30	1	 網上進行	陳英暉先生 (註冊中醫師)	50
對象	癌症患者及照顧者					

## 情緒及心靈治療 Emotion

## 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：「愛自己。愛美麗」- 感受皮膚的需要，製作簡單護膚品配合按摩手法，用溫暖的雙手為皮膚送上祝福。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10286A	2月23日(週一)	下午3:15-5:45	1	 黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工)	20
對象	癌症患者					

**<我們都是這樣長大> 主題舞蹈學習及創作小組 中度**  
**"We Grew This Way" Theme Based Dance and Movement Therapy Group**

透過學習主題舞蹈，在歌詞、舞步及創作中體會自愛及成長的得著。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10286A	1月7-28日(逢週三)	下午2:30-4:30	4		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。					


**藝術治療工作坊 - 版畫 Material Based Art Therapy Workshop : Block Printing**

透過版畫，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
K10267B	工作坊： 1月7日(週三)； 小組： 1月14日-2月4日 (逢週三)	上午10:00-下午12:30	1		鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 首次申請者優先； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時請穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 申請者確定出席後，需填寫組前問卷及出席工作坊，以確定是否適合參加。					

**如何在難關中，給自己一個 break ? How to Give Yourself a Break in Tough Times**

在逆境中，我們最容易忽略自己。這個工作坊將帶你學會在壓力與困境中，真正喘息，重新連結內在力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10270A	3月17日(週二)	上午10:00-下午12:30	1		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及照顧者					


**藝術治療夫婦/病友與照顧者小組-羊毛氈**  
**Material Based Art Therapy Couple/ Caregiver Group : Felting**

藉著與照顧者共同創造的過程，加深患者與照顧者/伴侶的關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10266A	1月10-31日(逢週六)	下午2:30-5:00	4		鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	12
對象	癌症患者及其伴侶/照顧者共組參加					
備註	1. 首次參加者優先；報名時要連同伴侶/照顧者一起報名； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時請穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 申請者確定出席後，需填寫組前問卷及經電話評估後，以確定是否適合參加。					


## 愛與缺的聲音 - 音樂治療小組 The Voices of Love and Loss : Music Therapy Group

透過自己的聲音，感受生命中得與失的重量和輕省，探索擁抱和放下的自在。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10263B	工作坊： 1月12日(週一) 小組： 1月19日-3月9日(逢週一) (2月16、23日除外)	下午2:30-4:30	1		周穎賢女士 (美國註冊音樂治療師)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先 2. 申請者確定出席後，須出席評估工作坊，以確定是否適合參加； 3. 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。					

## 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
K10089A	1月16日-2月6日 (逢週五)	上午10:00-中午12:00	4		梁曉盈女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者及照顧者					
備註	申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					


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

參加者透過舞蹈動作及動靜交替的形式去放鬆舒壓，聯繫身心

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10087A	1月24日(週六)	上午10:30-下午12:30	1		陳樂韻女士 (註冊舞蹈及 動作治療師)	16
對象	癌症患者 (在職或年青會員優先)					
備註	1. 初次參加者優先； 2. 參加者無需任何藝術經驗或技巧； 3. 申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10199A	1月27日-3月10日 (逢週二)	上午10:00-下午12:30	6		鍾佩琳女士 (註冊藝術(表達藝術) 治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 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； 2. 申請者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10100A	2月3日-3月3日 (逢週二) (2月17日除外)	下午2:30-5:30	4		胡耀彬先生 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					


## 以靜觀探索新生活 Connecting Mindfulness in Life

透過靜觀練習體驗，了解心的運作，察覺慣性，學習用新的模式回應情緒與壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10272A	2月26日-3月19日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	4		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及照顧者					


## 靜心茶息 - 春 Pause and Unwind with Tea - Spring 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	3月5日(週四)	上午11:00-下午1:00	1		梁煥能先生 (茶道養生師)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	首次參與此系列活動優先。					


## 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	3月6-27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。					


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

由認可豎琴療癒師，以豎琴音樂營造舒適放鬆的氛圍，以助休息及提昇睡眠質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10090A	3月6-27日(逢週五)	下午2:30-4:00	4		李嘉雯女士 (國際豎琴療法課程 (亞洲)總監)	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					


## 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
C10102A	3月7日(週六)	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					

## 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
K10107A	3月18日(週三)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	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


### 甲狀腺癌患者的伸展與放鬆 Exercises & Relaxation for Patients with Thyroid Cancer

透過導師教授建立肢體力量、伸展及放鬆的運動。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10310A	1月17日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	 黃大仙	區泳河先生 (體適能導師)	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。					

### 健身六字訣-重溫班 Liu Zi Jue Class-Revision Class

學員透過課堂練習，配合噓、呵、呼、吹、嘻六字發音口型，唇齒喉舌的力度運用，溫故知新。導師亦會從旁指導，糾正招式及交流研習心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10245A	3月5、12日(週四)	上午10:30-11:30	2	 網上進行	梁玉玲女士	25
對象	癌症患者					
備註	曾參與健身六字訣班的學員。					

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

為腸癌患者針對腸臟常見問題，教導日常在家的復康運動及簡易按摩技巧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10111A	3月18日(週三)	下午3:00-4:30	1	 網上進行	盧紹熙先生 (註冊社工) 註冊物理治療師	20
對象	腸癌患者					


### 手機攝影工作坊 Photography Workshop

學習基本手機攝影技巧，透過攝影捕捉當下一刻，欣賞身邊美好的東西。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10302A	1月5-26日(逢週一)	下午3:00-5:00	4	 北角	關桂海先生 (攝影義工)	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者需自備一部有攝影功能的手機。					


### 同路人小聚 - 手工體驗工作坊：潤唇膏DIY體驗 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：潤唇膏DIY體驗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10192C	1月5日(週一)	下午2:30-4:00	1	 黃大仙	吳瑞芳女士 (義務手工導師)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先。 2. 工作坊主題:潤唇膏DIY體驗/賀年禪繞揮春/利是封手作(新春掛飾篇)/醒獅扭扭棒手作 3. 最多只會被取錄一個手工體驗工作坊工作坊。					


### 「思」紙工作坊 Paper Tearing Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10115A	1月14、21日(週三)	下午3:30-5:00	2	 北角	李昇敏先生 (義務導師)	12
對象	癌症患者					


### 同路人小聚 - 手工體驗工作坊：賀年禪繞揮春 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：賀年禪繞揮春

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10192F	1月22日(週四)	下午3:00-5:00	1	 黃大仙	梁潔文女士 (義務手工導師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 工作坊主題:潤唇膏DIY體驗/賀年禪繞揮春/利是封手作(新春掛飾篇)/醒獅扭扭棒手作； 3. 最多只會被取錄一個手工體驗工作坊工作坊。					

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


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	1月27日-2月10日 (逢週二)	下午2:30-4:30	3		義務編織導師	10
對象	癌症患者					
備註	1. 首次申請者優先； 2. 參加者必須出席全期課堂。					

## 同路人小聚 - 手工體驗工作坊(手作電話掛繩) Synergy Home - Handcraft Workshop

主題：手作電話掛繩

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	1月15日(週四)	下午3:00-4:00	1		黎家敏女士 (義務導師)	10
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
K10192A	2月2日(週一)	下午2:00-5:00	1		手工導師	12
對象	癌症患者					
備註	只限首次參加。					




## 同路人小聚 - 手工體驗工作坊：利是封手作(新春掛飾篇) 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：利是封手作(新春掛飾篇)。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10192A	2月4日(週三)	上午10:30-下午12:30	1		鍾金愛女士 (義務手工導師) 鍾燕屏女士 (義務手工導師)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 工作坊主題：潤唇膏DIY體驗/賀年禪繞揮春/利是封手作(新春掛飾篇)/醒獅扭扭棒手作； 3. 最多只會被取錄一個手工體驗工作坊。					

### 同路人小聚 - 醒獅扭扭棒手作 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: 醒獅扭扭棒手作。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10192B	2月27日、3月6日 (週五)	2月27日： 上午10:30-下午12:30 3月6日： 下午2:00-4:00	2		大雄這一家 (義務手工導師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 工作坊主題:潤唇膏DIY體驗/賀年禪繞揮春/利是封手作(新春掛飾篇)/醒獅扭扭棒手作； 3. 最多只會被取錄一個手工體驗工作坊。					


### 同路人小聚 - 手工體驗工作坊(新年手工掛飾) Synergy Home - Handcraft Workshop

主題：以不織布縫製/黏貼出新年吉祥掛飾  
 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
C10192B	2月9日(週一)	下午 2:00-3:30	1		陳慧敏女士 (義務導師)	8
C10192C	2月9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					

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

芳療體驗學習，分享精油天然淡香水，讓參加者享受芳香好心情。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10137A	2月25日、3月4日 (週三)	下午2:30-4:30	2		張奇麗女士 (香薰導師)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次報名者； 2. 報名者必須已完成所有治療； 3. 申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					

### 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	3月10-24日 (逢週二)	下午2:30-4:30	3		阮慈娟女士 (義務導師)	10
對象	癌症患者					
備註	首次申請者及能出席全部節數者優先。					




**「跳出框框-自我探索」認知行為小組  
Getting to know My Though - 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	1月23、30日(週二) 及1月27日-2月10日 (逢週五)	下午2:30-5:00	5		謝蘊妍女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					


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

教授中年人士規劃現有資本，為將來生活作好準備。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10076B	2月7日(週六)	下午3:00-4:30	1		義務理財導師	60
對象	癌症患者及照顧者					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10116A	2月23日-3月16日 (逢週一)	下午2:30-4:30	4		鍾子瑩女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者(曾參與記憶力治療小組之組員)					


**「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	2月24日(週二)	上午10:00-中午12:00	1		林雲麒先生 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及癌症康復者					

**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
C10117A	2月28日-3月21日 (逢週六)	下午3:00-6:00	4		梁國良先生 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及伴侶					

備註  
1. 申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加；  
2. 兩人須同時出席。

Our Advanced Cancer and Bereavement Care team, comprised of nurses, social worker, clinical psychologist, art therapist, and service coordinator, has ensured the provision of six intervention foci of holistic care, namely symptom management, practical support, psychosocial care, family communication, EoL decision-making, and bereavement care.

我們的「晚晴癌症及善別支援」團隊由護士、社工、臨床心理學家、藝術治療師和服務協調員組成，確保提供六個全人關懷的介入重點，包括：症狀管理、實際支援、心理社會關顧、家庭溝通、臨終關懷決策和喪親輔導。

## 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	3月11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					

## 生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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

由註冊中醫師及社工講解，與同路人分享與癌共存的秘訣，並介紹相關的社區資料。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10162A	3月2、9日(週一)	上午9:30-11:00	2	 黃大仙	註冊中醫師 梁偉強先生 (註冊社工)	10
對象	第四期的前列腺癌患者及照顧者					

## 症狀處理 Symptom Management

### 與癌共存系列 - 紓緩期癌症患者的徵狀處理 Living with Cancer - Symptoms Management in Palliative Care

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10119A	3月5日(週四)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	李翠儀女士 (註冊護士)	30
對象	擴散、復發及紓緩期癌症患者及照顧者					

## 中醫系列 Traditional Chinese Medicine

## 中醫與情志養生 Traditional Chinese Medicine for Promoting Mental Health

與中醫師交流癌症患者促進情志養生的方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10316A	1月15日(週四)	下午2:30-4:30	1		註冊中醫師	30
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	第四期或復發的癌症患者優先，同時亦會開放予其他癌症患者及照顧者。					

## 情緒及心靈治療 Emotion

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


這個工作坊主要探討如何面對及面臨失去的這段歷程，以及如何建立希望。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10058A	3月7、14日(週六)	下午2:30-5:00	2		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

## 家庭和兩性關係及個人成長 Relationship &amp; 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
C10126A	3月28日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		曾重瑜律師	12
對象	晚期癌症患者及照顧者					
備註	1. 每個家庭可獲最多20分鐘的個別法律諮詢時間； 2. 申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					

## 晚期護理及善別 Palliative and Bereavement


## 與家人笑談生死 Facilitating EoL Communication with Loved Ones

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10128A	1月23日(週五)	上午10:00-11:30	1		梁國良先生 (註冊社工)	20
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

## 「生死兩相安！怎可以？」 Talk on Facing Life and Death

人生中，生與死是無可避免的過程。讓我們一同探討如何找到內心的安寧，並賦予生命更深層的意義。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10223A	1月31日(週六)	上午11:00-下午1:30	1		盧惠銓先生	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					


## 晚晴照顧我話事 Advance Care Planning DIY

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10129A	2月6日(週五)	上午10:00-11:30	1		梁國良先生 (註冊社工)	20
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

## 節日糕點製作 Festival Pastry Making

透過製節日糕點、遊戲形式，令晚期患者及其照顧者共渡美好氣氛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10124A	2月7日(週六)	上午11:00-下午1:00	1		Joyce Chung Ivy Leung	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					

## 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
C10224A	2月24日-3月17日 (逢週二)	下午3:00-5:00	4		陳怡靜女士 (註冊社工)	8
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					

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

學習基本手機攝影技巧，透過攝影捕捉當下一刻，以不同視覺觀看身邊美好事物。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10121B	3月2-30日(逢週二) (3月16日除外)	下午2:30至5:30	5		張家柱先生 (義務攝影師) 胡耀彬先生 (註冊社工)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

## 新春影靚相 Capturing Precious Moments Photography

透過拍攝家庭照片及分享，鼓勵家人表達關愛，留下美好動人時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10127A	3月7日(週六)	下午3:00-5:00	1	北角碼頭 東岸板道	盧紹熙先生 (註冊社工) 關桂海先生 (攝影義工)	6
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	1. 申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加； 2. 每組參加者有30分鐘時間拍攝，經職員安排拍攝時段。					

## 在家安辭，可以嗎？ Talk on Dying at Home

了解在家離世的安排和支援服務。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10273A	3月10日(周二)	下午2:00-4:00	1	 葵涌  網上進行	馮治本醫生 陳培興先生 (殯儀策劃師)	25
對象	癌症患者及照顧者					
備註	申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					

## 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
C10125A	3月14日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	曾重瑜律師	50
對象	癌症患者及照顧者					
備註	晚期癌症患者將獲優先安排。					

## 藝術治療喪親小組 - 遺有愛 Art Therapy Bereavement Group: Remembering Love

此小組以藝術創作為媒介，邀請喪親者在過程中表達對先人的思念感情及轉化作新生活的養份。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10268A	1月10日-3月7日 (逢週六) (1月24日、2月14日、21日除外)	上午10:30 - 下午12:30	6	 中環	鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10
對象	在過去24個月內，面對患癌親人離逝的家屬					
備註	1. 參加者無需任何藝術經驗； 2. 申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					



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症患者的需要，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

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

邀請淋巴水腫護理產品公司展示及介紹相關護理產品。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10143A	3月14日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	 葵涌	淋巴水腫護理產品公司	30
對象	乳癌及婦科癌症患者					

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


由專科醫生講解乳癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10131A	3月14日(週五)	上午9:30-11:00	1	 黃大仙	盧穎輝女士 (臨床腫瘤科專科醫生)	60
對象	癌症患者及照顧者					

## 營養飲食 Diet

### 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	1月16日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	乳癌及婦科癌症患者及照顧者					

## 「康復的飲食原則和迷思」問與答

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


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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10211A	2月6日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	已完成治療一年或以內乳癌及婦科癌患者					

## 生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment


### 頭皮頭髮護理診症室 Hair Care Consultation

化療或會影響患者頭髮生長，由資深髮型師提供諮詢服務，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	2月4日(週三)	上午11:00-下午12:30	1	 網上進行	梁妤妃女士	40
對象	女性癌症患者					

### 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
K10136A	2月4、11日(週三)	上午10:00-中午12:00	2	 網上進行	駱倩儀女士 (註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中婦科癌患者					
備註	申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10135A	2月4、11日(週三)	上午10:00-中午12:00	2	 網上進行	林碧坤女士 (註冊社工)	10
W10135A	3月11、18日(逢週三)	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乳癌患者					
備註	申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					


### 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
F10236A	3月3-24日(逢週二)	上午11:15-下午1:15	4	 中環	陳影美女士 (註冊社工)	10
W10236A	1月5-26日(逢週一)	上午9:30-11:30	4	 黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工)	10
對象	一年內確診乳癌或婦科癌患者					

## 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
F10142B	2月25日(週三)	下午4:00-5:30	1	 中環	註冊物理治療師	10
對象	婦科癌患者					
備註	1. 是次為與東區醫院合辦的活動，首30分鐘為服務介紹，然後有約1小時的運動時間； 2. 此活動主要對象為初期康復者，教授的動作會較為輕盈，同時亦歡迎其他婦科癌患者報名； 3. 首次申請者優先； 4. 申請者須先接受治療階段評估，以確定是否適合參加。					

## 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
K10140A	1月8-28日(逢週四)	第一節: 下午3:15-5:00; 第二及第三節: 下午3:30-5:00	3	 葵涌	專業舞蹈導師	25
對象	乳癌和婦科癌症患者					
備註	1. 已完成手術及治療之乳癌或婦科癌患者； 2. 必需曾量度淋巴水腫； 3. 申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					


### 尊巴健康舞蹈工作坊 Zumba Dancing Workshop 中度

教導尊巴舞簡易舞步，透過快慢節奏交錯的音樂，達至愉快運動目的；同時分享康復運動小貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10314A	1月10日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 黃大仙	義務尊巴健康舞蹈導師	12
對象	乳癌及婦科癌患者(首次報名者優先)					
備註	此活動與向日葵互協會合辦。					

### 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
W10139A	2月3日(週二)	下午3:00-4:30	1	 黃大仙	潘映澄女士 (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。					

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

講解乳癌的化療引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
F10039A	2月10日(週二)	上午11:00-下午12:30	1		胡芊嘉女士 (註冊護士)	30
對象	乳癌患者及其照顧者					

## 了解骨質疏鬆 Understanding Osteoporosis

骨質疏鬆能治療卻不能根治。講座會由註冊護士和內分泌及糖尿病專科護士探討患上骨質疏鬆的風險，協助大家瞭解預防及治療，減低骨折的機會。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10132A	2月7日(週六)	下午1:30-3:00	1		胡芊嘉女士 (註冊護士) 陳美瑩女士 (糖尿病及 內分泌專科護士)	40
對象	乳癌及婦科癌症患者及照顧者					

## 康復護理知多D - 乳科癌症患者 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	2月13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					

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


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

減低骨質流失率及降低骨折風險，透過運動以提升肌力及鍛鍊更好的平衡和協調感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10147C	1月6-20日(逢週二)	上午9:30-11:00	3		註冊物理治療師	15
對象	乳癌及婦科癌症患者					
備註	1. 首次申請者優先; 2. 參加者必須已完成所有治療; 3. 申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					

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

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
C10147A	1月12-26日(逢週一)	上午10:00-11:30	3		註冊物理治療師	10
對象	乳癌及婦科癌症患者					
備註	1. 首次申請者及已完成所有治療者優先; 2. 申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10147A	2月26日-3月19日 (逢週四) (3月5日除外)	上午9:30-11:00	3		註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次申請者優先; 2. 申請者必須已完成所有治療; 3. 申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					


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

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
W10147A	3月2-16日(逢週一)	上午9:30-11:00	3		註冊物理治療師	15
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次申請者優先； 2. 參加者必須已完成所有治療； 3. 申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					


## 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
C10243A	評估： 3月4日(週三) 課堂： 3月11-25日(逢週三)	評估：下午2:00-5:00 課堂：下午3:00-4:30	4		註冊物理治療師	10
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌患者					
備註	申請者須先接受治療階段評估，以確定是否適合參加。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10147B	3月9-23日(逢週一)	上午10:00-11:30	3		註冊物理治療師	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次申請者及已完成所有治療者優先; 2. 申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					

**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
F10147A	2月25日-3月11日 (逢週三)	上午11:30-下午1:00	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. 申請者須先接受治療階段評估，以確定是否適合參加； 4. 因場地限制，參加者上課時需自備瑜伽墊。					

**休閒系列 Leisure****同路人小聚 - 花藝體驗工作坊 Synergy Home - Floral Arrangement Workshop**

營造不同手作體驗空間，讓同路人享受輕鬆自在的時光。接觸鮮花和大自然元素能有效減壓並提升幸福感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10194A	2月10日(週二)	下午3:00-4:30	1	 北角	Ms. Amy Leung (義務花藝導師)	8
對象	乳癌及婦科癌患者					


**家庭和兩性關係及個人成長 Relationship & Personal Growth****婦科癌同路人分享: 美麗手護自我關懷工作坊****Peer Sharing Programme for Gynecological Cancer Patients : Beautiful Hand Care Workshop**

透過學習手部護理及體驗手部Spa，學習如何在日常中實踐自我關懷。婦科癌同路人分享自我關懷的經驗，彼此交流及支持。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10303A	1月31日(週六)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	Winnie Wong (義務導師)	10
對象	婦科癌患者					
備註	此活動與蕙蘭社合辦。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10105A	1月8日-2月12日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	6	 中環	鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
對象	1. 首次申請者優先； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 申請者確定出席後，需填寫組前問卷及經電話評估後，以確定是否適合參加。					

# Women's Cancer Support Service - Managing Lymphoedema

## 婦女癌症支援服務 - 淋巴水腫評估及護理服務

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		
	January 一月	February 二月	March 三月
Kwai Chung 葵涌	6 & 20 Jan (PM) 1月6、20日 (下午)	10 & 24 Feb (PM) 2月10、24日 (下午)	10 & 24 Mar (PM) 3月10、24日 (下午)
Wong Tai Sin 黃大仙	8, 15 & 22 Jan (PM) 1月8、15、22日 (下午)	5, 12 & 26 Feb (PM) 2月5、12、26日 (下午)	5, 12 & 19 Mar (PM) 3月5、12、19日 (下午)
Central 中環	23 & 30 Jan (AM) 1月23、30日 (上午)	6 & 27 Feb (AM) 2月6、27日 (上午)	6 & 20 Mar (AM) 3月6、20日 (上午)
North Point 北角	7 & 28 Jan (AM) 1月7、28日 (上午)	4 & 11 Feb (AM) 2月4、11日 (上午)	4 & 11 Mar (AM) 3月4、11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 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		
	January 一月	February 二月	March 三月
Kwai Chung 葵涌	6 Jan (AM) 1月6日 (上午)	10 Feb (AM) 2月10日 (上午)	17 Mar (AM) 3月17日 (上午)
Wong Tai Sin 黃大仙	23 Jan (PM) 1月23日 (下午)	11 Feb (PM) 2月11日 (下午)	4 Mar (PM) 3月4日 (下午)
Central 中環	30 Jan (AM) 1月31日(上午)	27 Feb (AM) 2月27日(上午)	31 Mar (AM) 3月31日(上午)
North Point 北角	15 Jan (AM) 1月15日 (上午)	12 Feb (AM) 2月12日 (上午)	14 Mar (AM) 3月14日 (上午)



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

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

## 癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10032B	3月19日(週四)	下午3:30-5:30	1	黃大仙	劉健生醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					
備註	活動適合正在面對治療決擇的病人及家屬參與。					

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

專科醫生講解男士癌症治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10152A	1月17日(週六)	中午12:00-下午1:30	1	黃大仙	魏浩然先生 (泌尿外科顧問專科醫生)	30
對象	男士癌症患者及照顧者					

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

專業藥劑師為男士癌症患者講解荷爾蒙治療的資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10154A	1月27日(週二)	下午4:15-5:45	1	黃大仙	註冊藥劑師	30
對象	男士癌症患者及照顧者					


### 與醫生對談 - 男士癌症 Dialogue with doctor - Men's cancer

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10153A	3月7日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	葵涌	陳子揚醫生 (泌尿外科專科醫生) 陳旖晴醫生 (泌尿外科專科醫生) 李妙玲女士 (前泌尿科顧問護師)	20
對象	男性癌病患者及照顧者					

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


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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10151A	3月13日(週五)	上午10:00-11:30	1	 黃大仙	潘映澄女士 (註冊護士)	30
對象	男士癌症患者及照顧者					

## 營養飲食 Diet

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


營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10155A	2月9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	前列腺癌患者及照顧者					

## 營生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment


### 人生下半場 What's Next after Treatment?

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10163A	1月22日(週四)	下午3:00-4:30	1	 北角	盧紹熙先生 (註冊社工) 華樂會義工	30
對象	男性癌症患者及照顧者					


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

中醫講解前列腺癌患者的飲食策略。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10161A	2月4日(週三)	上午10:00-中午12:00	1	 黃大仙	註冊中醫師	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
W10159A	2月5、12日(週四)	上午10:00-中午12:00	2	 黃大仙	梁偉強先生 (註冊社工)	15
對象	前列腺癌患者及照顧者					

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


由註冊中醫師及社工講解，與同路人分享與癌共存的秘訣，並介紹相關的社區資料。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10162A	3月2、9日(週一)	上午9:30-11:00	2	 黃大仙	註冊中醫師 梁偉強先生 (註冊社工)	10
對象	第四期的前列腺癌患者及照顧者					

## 症狀處理 Symptom Management

### 男士癌症治療後的泌尿問題、運動與復康 溫和 Managing Urinary Problems, Exercise and Rehabilitation after Men's Cancer Treatment


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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10157A	3月17、24日(週二)	下午3:30-5:00	2	 黃大仙	註冊物理治療師	30
對象	男士癌症患者及照顧者					

## 情緒及心靈治療 Emotion


### 男士好聲音：唱歌看人生 My Song My Strength

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10164B	2月27日-3月20日 (逢週五)	下午3:00-5:00	4	 黃大仙	何坤穎女士 (註冊社工)	10
對象	男士癌症患者及照顧者					

### 重新得力我話事 Cognitive-Behavioral Stress Management for Prostate Cancer Recovery


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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10167A	1月8-29日(逢週四)	上午10:00-中午12:00	4	 北角	梁國良先生 (註冊社工)	10
對象	已完成手術或電療之前列腺癌患者（正接受荷爾蒙治療優先）					
備註	申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					

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


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

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	1月6-27日(逢週二)	上午10:00-11:00	4	 北角	梁子茵女士 (資深教練)	10
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					
備註	能出席全部節數者優先。					


### 男士健體操 Men's Fitness Exercise Class 中度

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10166A	1月7、14日(週三)	上午9:15-11:15	2	 葵涌	體適能教練	18
對象	男性癌症患者					
備註	申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					

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


以詠春作強身訓練，改善失禁、肌肉流失、骨質疏鬆等問題，提升平衡力和自信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10169A	1月8日-2月12日 (逢週四)	上午9:30-11:30	6	 詠春拳館	詠春教練	20
對象	男性癌症患者					
備註	參加者必須曾參加詠春健體班(初班)					

## 家庭和兩性關係及個人成長 Relationship & Personal Growth


### 「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	1月6日-3月24日 (逢週二) (2月17日除外)	下午2:00-4:00	11		周穎聰先生 (註冊社工) 黃子峰先生 (註冊社工)	20
對象	男性癌症患者					
備註	1. 活動適合任何階段的男士患者參加; 2. 參加者可因應個別情況參與部份或所有節數; 3. 申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加"					

### 男士手機攝影學堂 Men's Mobile Photography Workshop

學習基本手機攝影技巧，透過攝影捕捉當下一刻，欣賞身邊美好的東西。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10293A	1月9-30日(逢週五)	下午3:00-5:00	4		盧紹熙先生 (註冊社工) 關桂海先生 (攝影義工)	20
對象	男性癌症患者及照顧者					
備註	1. 參加者需自備一部有攝影功能的手機; 2. 活動第三節會外出拍攝，地點待定。					

### 術後好男人「性在有心人」(年輕男性患者優先) Prostate Talk on Sexual Intimacy (YA men)

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，協助您與伴侶重構術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
W10200A	2月11日(週三)	上午10:00-11:30	1	 	吳穎英醫生	15
對象	男性癌症患者及照顧者 (18-39歲年輕癌症患者優先)					



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。

## 營養飲食 Diet

### 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	3月27日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

## 生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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

探討如何從外型 and 心態，從外到內，讓自己重拾光彩，重新認識自我。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10291A	1月31日、2月7日 (週六)	下午2:30-4:30	2	 葵涌	梁曉盈女士 (註冊社工) 化妝師	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10171A	1月31日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	梁偉強先生 (註冊社工)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					

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


教授年輕患者理財概念，從而規劃現有資本和管理財富，為將來生活作好準備。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10284A	3月7日(週六)	下午3:00-4:30	1		理務理財導師	50
對象	癌症患者，18-39歲年輕癌症患者					

## 情緒及心靈治療 Emotion

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

參加者透過舞蹈動作及動靜交替的形式去放鬆舒壓，聯繫身心

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10087A	1月24日(週六)	上午10:30-下午12:30	1		陳樂韻女士 (註冊舞蹈及動作治療師)	16
對象	癌症患者 (在職或年青會員優先)					
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 初次參加者優先；</li> <li>2. 參加者無需任何藝術經驗或技巧；</li> <li>3. 申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。</li> </ol>					

## 休閒系列 Leisure

### YOU CAN - 吉澳鴨洲一日遊 YOU CAN- Kat O & Ap Chau Outing Programme

都市生活讓我們忙碌，忽視周圍的美好。這次旅程將帶你感受大自然，享受寧靜海岸線，讓心靈治癒並互相支持。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10285A	2月7日(週六)	上午8:30-下午5:30	1	吉澳及鴨洲	周綺汶女士 生態導賞員	15
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合地點：港鐵大學站；</li> <li>2. 參加者需自備飲品、午膳、乾糧、雨傘及帽等物品，並穿輕便衣服出席戶外活動。</li> </ol>					

### YOU CAN- 玻璃彩繪手工藝工作坊 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	1月10日(週六)	下午2:30-4:30	1		手工藝導師	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	<p>參加者無須任何藝術創作經驗或技巧</p> 					

# Rainbow Club 彩虹會



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 - 「大手牽小手遊樂園」遊戲治療工作坊

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

誠邀你與家人同樂！透過Six Bricks、情感抒發遊戲和DIY熱氣球小木屋，讓家庭在歡樂遊戲中學習，探索情緒、分享快樂，建立更緊密關係。打造屬於你們的夢幻幸福熱氣球小屋，共享開心時光，把珍貴回憶帶回家！是次主題：熱氣球小木屋手作

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10178A	2月28日(週六)	中午12:00-下午1:40	1	北角	Ms. Wing Wong (註冊遊戲治療師)	20

對象 彩虹會兒童及其家庭

每個家庭最多4位，參加者只限兒童及其直系親屬或監護人

備註



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

透過親子外出體驗活動，提升親子互動，一同享受親子時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10297A	1月10日(週六)	上午10:00-下午4:00	1	大棠有機生態園	劉鈴莉女士	60

對象 彩虹會兒童及其家庭



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

透過親子體驗活動，提升親子互動，一同享受親子時光。主題：土耳其馬賽克小枱燈

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10179A	1月31日(週六)	下午3:30-5:30	1	觀塘Go Rigor Studio	手工導師	24

對象

彩虹會兒童及其家庭



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

透過親子體驗活動，提升親子互動，一同享受親子時光。  
 工作坊主題：新春花藝製作(W10179A)，靜心療癒沙畫(W10179B)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10179A	2月13日(週五)	下午4:30-6:30	1	黃大仙	Ms. Queenie Au Ms. Olivia Au (義務花藝導師)	6-8 個彩 虹會 家庭
W10179B	3月14日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	黃大仙	梁潔文女士 (義務手工導師)	

對象

彩虹會兒童及其家庭



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

透過不同的親子活動，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	2月7、14日(週六)	上午11:15-下午1:45	2	中環	陳影美女士 (註冊社工)	20

對象

彩虹會兒童及其家庭

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

透過不同的親子活動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：我們一家子情人(白色情人節花藝及天然香水製作)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10182B	3月1、8日(週日)	上午11:00-下午12:30	2	黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工)	18

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


### 照顧者大休息日 Time for Break – Caregivers

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10189B	1月10、17日(週六)	下午1:30-3:30	2	 中環	陳影美女士 (註冊社工)	10
對象	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	1月13日(週二)	下午3:00-5:00	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	15
W10015B	3月28日(週六)	上午10:00-中午12:00	1			15
對象	各階段的癌症患者及照顧者					

### 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	2月12日(週四)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	15
對象	各階段仍需經濟或社區支援的癌症患者及照顧者					

## 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森林療愈環節(公園漫步)，練習放鬆技巧，放下日常壓力。患者也可以同行參加，互助支持。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10187A	1月17、24日(週六)	下午2:00-4:00	2	 葵涌 中葵涌公園	周穎聰先生 (註冊社工)	10
對象	患者如想參加，須與其照顧者同時出席。					

## 「一花一世界」園藝治療減壓小組(照顧者篇) Horticultural Stress Reduction Group for Caregivers

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，幫助照顧者紓緩壓力，面對逆境。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10051B	2月27日-3月13日 (逢週五)	下午2:30-4:30	3		鍾子瑩女士 (註冊社工)	8
對象	照顧者					
備註	申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					

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

### 太極歸元養生功 Tai Ji Gui Yuan Yang Sheng Gong 溫和

養生功由25個動作組成，有助疏通全身經脈，使身軀、骨骼、關節的連接暢通，提升免疫力，簡單易學。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10311A	1月8、16日 (週四、五)及 1月22日-2月12日 (逢週四)	上午 10:30-11:45 及 下午2:00-3:15	6		梁玉玲女士	20
對象	癌症患者及照顧者					

## 家庭和兩性關係及個人成長 Relationship and Personal Growth

### 「保鮮關係」伴侶同行小組 Strengthening Bonds Through Cancer: Couple Support Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10190A	3月7-28日(逢週六)	下午2:30-5:30	4		駱倩儀女士 (註冊社工) 黃子峰先生 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及伴侶					
備註	1. 新症及治療期優先； 2. 兩人必須同時出席。					


### 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
K10203A	1月24、31日(週六)	上午10:00-中午12:00	2		駱倩儀女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及其照顧者					
備註	患者及照顧者須同時出席。					

## 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
C10117A	2月28日-3月21日 (逢週六)	下午3:00-6:00	4	 北角	梁國良先生 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及伴侶					
備註	1. 申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加； 2. 兩人須同時出席。					

## 「如何一起走下去」沙維雅家庭治療模式夫婦工作坊 Walking Together-Satir Family Therapy Couple Workshop

透過沙維雅家庭治療模式，使用不同的活動，讓參加者學懂珍惜、關懷，對夫婦關係、家庭、生活能有更深的體驗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10301A	3月28日、29日 (週六、日)	3月28日： 下午3:00-晚上9:00 3月29日： 上午10:00-下午5:00	4	 黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工) 教育心理學家	16
對象	癌症患者及伴侶					
備註	兩人須同時出席。					

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

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 (患者)	3月7日(週六)	上午10:00-下午 12:30	6	 北角	鍾佩琳女士 (註冊社工) 岑德嫦女士 (註冊社工)	10
F10198B (照顧者)						
對象	一年內確診或治療中的癌症患者及照顧者					
備註	1. 兩人須同時出席； 2. 申請者需填寫組前問卷，經職員評估後再確定是否適合參加。					

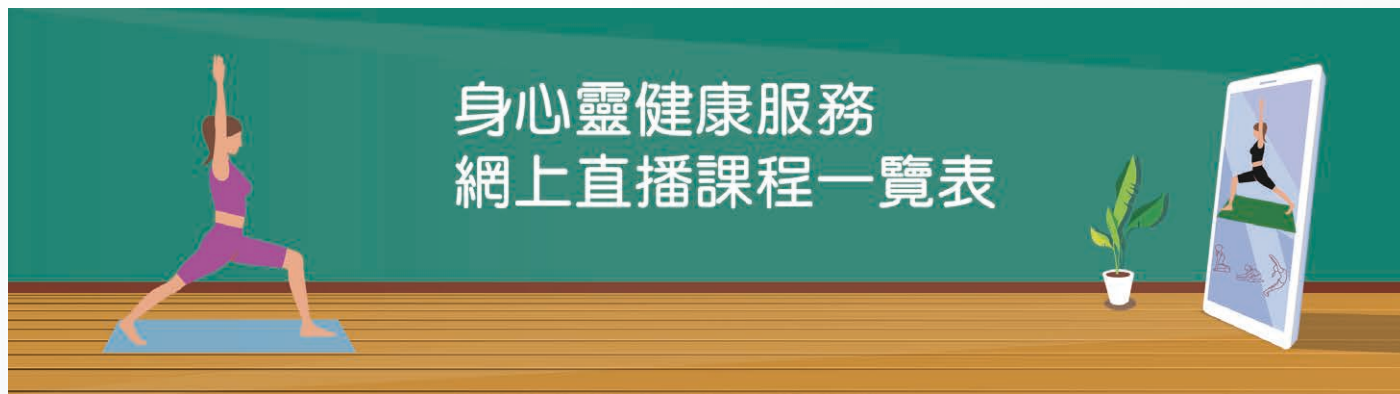
## 晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

### 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
C10125A	3月14日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 北角	曾重瑜律師	50
對象	癌症患者及照顧者					
備註	晚期癌症患者將獲優先安排。					

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



## 身心靈健康服務 網上直播課程一覽表

### 網上直播課程(無需報名)－輕鬆體驗我們的身心靈健康服務

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
- 律動伸展
- 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：輸入會員號碼及您的中文或英文姓名
- 5 輸入會議密碼：686013



**溫馨提示：**會員需輸入以上簡單資料，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。

ZOOM登入畫面參考

# 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 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	港島東體育館活動室1號(小)	西灣河鯉景道52號3樓 (近港鐵西灣河站A出口，毗鄰香港電影資料館)
	觀塘apm PURE Yoga (Niyama室)	觀塘觀塘道418號創紀之城五期25樓 (近觀塘港鐵站A2出口，步行約2分鐘)
	觀塘宏利廣場 PURE Fitness (GX室)	觀塘觀塘道348號宏利廣場1&2樓 (近港鐵牛頭角站B5出口，步行約5分鐘)
	保安道體育館舞蹈室	長沙灣保安道325至329號保安道市政大廈2樓 (近港鐵長沙灣站C1出口，毗鄰李鄭屋邨)
	深水埗體育館活動室1號(大)	深水埗深旺道38號深水埗康樂文化大樓4樓 (近港鐵南昌站A1出口，步行約10分鐘，毗鄰海達邨)
	官涌體育館舞蹈室(大)	佐敦寶靈街17號官涌市政大廈6樓 (近港鐵佐敦站C2或柯士甸站F出口，步行約5分鐘)
	九龍公園體育館活動室(小)	尖沙咀柯士甸道22號 (近港鐵佐敦站C出口或柯士甸站F出口)
	紅磡市政大廈體育館舞蹈室(大)	九龍紅磡馬頭圍道11號紅磡市政大廈5樓 (近港鐵黃埔站A出口，步行8分鐘)
	何文田體育館活動室(大)	九龍何文田忠義街1號1樓 (近港鐵何文田站A3出口，步行約8分鐘)
	黃大仙彩虹道體育館活動室1號(大)	黃大仙彩虹道150號 (近港鐵黃大仙站D2出口，步行約8分鐘)
新界	瑞和街體育館活動室(大)	觀塘瑞和街9號瑞和街市政大廈9樓 (近港鐵觀塘站A1出口，步行約8分鐘)
	車公廟體育館活動室2號(大)	沙田沙田頭路10號 (近港鐵車公廟站B出口，步行約5分鐘)
	大埔墟體育館舞蹈室	大埔鄉事會街8號大埔綜合大樓6樓 (近港鐵大埔墟站A2出口，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)	

## 傳遞快樂力量

快樂是人生中最珍貴的感受之一，不僅是短暫的情緒波動，更是一種多層次的綜合體驗。真正的快樂，不只是享受當下的愉悅，而是一種持續且深層的內在狀態，讓我們在生活中感受到滿足與和諧。每年3月20日是「國際幸福日」，而人生的幸福與快樂息息相關。

從生理角度來看，科學家發現快樂與大腦的血清素有密切聯繫。血清素的增加能減少悲傷和焦慮，而愉快的心情能促使身體製造更多血清素，形成良性循環，有助我們情緒穩定與保持活力。

### 快樂可以從以下多個層面體驗：

- 1. 正向情緒：**來自生活中的小確幸，如享受一杯咖啡或收到溫馨問候。
- 2. 投入感：**當我們全情投入喜歡的工作、藝術或運動，進入「心流」狀態，全心投入時，時間彷彿靜止，快樂油然而生。
- 3. 良好的人際關係：**與家人朋友共度時光，互相支持與信任，是幸福感的核心來源。
- 4. 意義感：**當我們的行為符合個人價值觀，並對社會或他人有貢獻時，會更能感受生命的意義與使命。
- 5. 成就感：**完成目標、克服挑戰後的喜悅與自我肯定，是幸福不可或缺的養分。

研究顯示，良好的人際關係是幸福與心理健康的關鍵。與親密的人保持深厚聯繫，不但能提升快樂感，還可促進身心健康，甚至延年益壽。此外，快樂具有感染力，能透過人際網絡傳播，惠及身邊更多人。

農曆新年將至，正是與親朋好友團聚，加深連結的好時機。讓我們珍惜相聚時刻，分享笑聲與感恩。透過彼此傳遞快樂與正能量，為新一年注入滿滿的快樂能量！

"這個活動讓我身心放鬆，完全投入其中，增加了肺部活動量，感覺舒服，令人精神充沛"

## 愛笑瑜伽 溫和

### Laughter Yoga

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。

導師：余狄夫先生(Dick)

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。

活動編號	日期	時間	節數	地點	名額
K10612A	2月25日-3月25日(逢週三)	下午1:00-2:00	5	 葵涌	30
W10612A	2月3日-3月3日(逢週二)(2月17日除外)	下午1:00-2:00	4	 黃大仙	24
C10612A	1月9日-2月13日(逢週五)	下午1:00-2:00	6	上環體育館舞蹈室	30

## 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	1月20日-3月24日 (逢週二)(2月17日除外)	上午9:30-11:00	9	 葵涌	李堅豪先生(Ravi)	18
K10601B	1月13日-3月17日 (逢週二)(2月17日除外)	下午1:15-2:45	9	屯門兆麟體育館活動室(小)	梁清薇女士(Carol)	25
W10601A	1月12日-3月23日 (逢週一)(2月16日除外)	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	1月15日-3月5日 (逢週四)(2月19日除外)	下午2:15-3:45	7	觀塘瑞和街體育館活動室(大)	麥玉蓮女士(Irene)	30
W10601C	1月15日-3月19日 (逢週四)(2月19日除外)	上午10:15-11:45	9	黃大仙彩虹道體育館活動室1號(大)	張寧女士	30
C10601A	1月14日-3月18日 (逢週三)(2月18日除外)	下午2:00-2:55	9	鯪魚涌體育館舞蹈室	陳兆媚女士(May)	30
C10601B	1月31日-3月21日 (逢週六)(2月21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	1月31日-3月21日 (逢週六)(2月21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	1月21日-3月25日 (逢週三)(2月18日除外)	上午9:30-11:00	9	 葵涌	張寧女士	28
C10603A	1月21日-3月25日 (逢週三)(2月18日除外)	上午9:30-11:00	9	銅鑼灣 金朝陽中心 PURE Yoga 瑜伽室3號	PURE Yoga導師 <span style="background-color: #ADD8E6; padding: 2px;">英</span>	24
C10603B	1月14日-3月18日 (逢週三)(2月18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	1月6日-3月17日 (逢週二)(2月17日除外)	下午1:15-2:45	10	深水埗體育館 活動室1號(大)	張寧女士	30
C10613A	1月23日-3月20日 (逢週五)(2月20日除外)	下午2:15-3:45	8	港灣道體育館 舞蹈室	曾翠瓊女士(Jessica)	25
C10613B	1月6日-3月24日 (逢週二)(2月17日除外)	下午2:15-3:45	11	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。					

## 柔韌瑜伽：愉悅伸展 YogaFlex: Blissful Stretch 溫和 新

透過溫和的伸展練習，提升關節靈活性，紓緩肩膊、背部及下肢的緊繃。課堂包含呼吸練習，幫助參加者感受自身狀態，從而平衡生活壓力，讓身心達到更深層的連結。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10777A	1月20日-3月24日 (逢週二)(2月17日除外)	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，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請自備中形毛巾； 2. 最多只會被取錄一個瑜伽課程。					

## 內觀瑜伽工作坊 Mindfulness Yoga 溫和

向內觀察，活在當下。透過安靜溫和的瑜伽式子、呼吸及靜觀練習，讓我們對自己的身心有更深層的接觸和了解，培養正向的抗癌力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10606A	3月19日(週四)	下午2:00-5:00	1	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	王品涵女士	19
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
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	1月8日-3月12日 (逢週四)(2月19日除外)	下午3:45-5:15	9	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	葉雅琴女士(Emily)	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。					

## 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	1月23日-3月27日 (逢週五)(2月20日除外)	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。					


## 椅子瑜伽 Chair Yoga 溫和

為不方便坐在地板上的患者而設計的瑜伽，可以改善呼吸、減少壓力、改善睡眠，同時帶來心靈的平和。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10610A	2月24日-3月17日 (逢週二)	上午9:15-10:45	4	 黃大仙	陳兆媚女士(May)	17
對象	特別適合不方便坐在地板上的癌症患者					
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	2月25日-3月25日 (逢週三)	上午11:15-下午12:45	5	 葵涌	吳國霖先生(Collin)	16
對象	男性癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。歡迎男性照顧者參加					
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	1月8日-2月26日 (逢週四)(2月19日除外)	下午2:00-3:30	7	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。					

### 生活瑜伽工作坊 Niyama Yoga 溫和

透過柔和而簡單的瑜伽式子，慢慢放鬆身、心、靈，達到生機再展，活力再現。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10633A	1月27日-2月10日 (逢週二)	上午9:15-10:45	3	 黃大仙	黎美心女士	18
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

### 瑜伽工作坊 - 預防膝蓋疼痛 Yoga for Knee Pain Prevention 溫和

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10614A	1月21日-3月18日 (逢週三)(2月18日除外)	下午2:15-3:45	8	何文田體育館活動室(大)	李堅豪先生(Ravi)	22
C10614A	1月10-24日(逢週六)	上午9:15-10:45	3	鯽魚涌體育館舞蹈室	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。C10614A 在職患者優先					
備註	請自備中形毛巾。					

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

透過瑜伽練習，幫助你強化下肢肌肉及改善平衡，提升活力及靈活度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10616A	1月6日-2月10日 (逢週二)	上午9:15-10:45	6	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。					


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

教授保持脊柱健康的瑜伽動作，改善缺乏運動及勞損而引起的肩頸及脊椎健康問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10617A	1月24日-3月7日 (逢週六)(2月21日除外)	上午9:30-11:00	6	 葵涌	阮潔珠女士(Ruby)	18
W10617A	1月16日-3月20日 (逢週五)(2月20日除外)	上午10:00-11:00	9	大埔墟體育館 舞蹈室	廖正傑先生(Carmen)	20
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。K10617A在職患者優先					
備註	請自備中形毛巾。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10618A	2月2-23日 (逢週一)(2月16日除外)	上午09:15-10:45	3	 黃大仙	吳國霖先生(Collin)	17
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10619A	1月6日-2月10日 (逢週二)	上午11:15-下午12:45	6	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
C10622A	2月24日-3月31日 (逢週二)	上午11:15-下午12:45	6	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。					

**瑜伽工作坊 - 紓緩坐骨神經痛 Yoga for Sciatica 溫和**

透過簡單但有效的瑜伽式子來緩解坐骨神經痛，恆常練習更可進一步改善疼痛狀況。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10626A	2月24日-3月31日 (逢週二)	上午9:15-10:45	6	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	張曉蘭女士(Loretta)	19
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

## 呼吸和瑜伽大休息 Breathing and Relaxation

### 呼吸和瑜伽大休息 Breathing and Relaxation 溫和

學習瑜伽呼吸法，輔以「瑜伽大休息」減壓，促進身心健康和心靈平和。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10641A	1月13日-3月17日 (逢週二)(2月17日除外)	下午4:15-5:45	9	佐敦官涌 體育館 舞蹈室(大)	胡若珮女士(Pandora)	25

對象 癌症患者

備註 請自備保暖衣物或毛氈，可在大休息時使用。



## 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	1月7日-2月11日 (逢週三)	上午10:15-11:45	6	九龍公園體育 館活動室(小)	薛曉光女士	25

對象 癌症患者

### 靜觀經絡養生工作坊 Mindfulness and Meridian Health Workshop 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	3月26日(週四)	上午10:00-下午4:30	1	 葵涌	彭凱茵女士(Yvonne)	28

對象 癌症患者

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



## 太極 Taiji

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10679A	1月16日-3月27日 (逢週五)(2月20日除外)	上午9:30-11:00	10		溫玉儀女士	22
K10679B	1月7日-3月18日 (逢週三)(2月18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	1月9日-3月20日 (逢週五)(2月20日除外)	下午12:15-1:45	10	朗屏體育館 大活動室(A)	陳惠英女士	22
對象	癌症患者					
備註	1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 最多只會被取錄一個太極課程。					

### 陳式太極進階班 Chen Style Taiji for 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	1月7日-3月18日 (逢週三)(2月18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	2月4日-3月18日 (逢週三)(2月18日除外)	中午12:00-下午12:55	6	紅磡市政大廈 體育館 舞蹈室(大)	李蕭鳳翹女士	30
W10684A	<b>舊生重溫</b> (站樁45分鐘練習) 2月4日-3月18日 (逢週三)(2月18日除外)	下午1:10-2:00	6			30
C10683A	2月27日-3月27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。					

## 太極椿功靜觀工作坊 Taiji Zhan and Mindfulness Workshop 溫和 新


太極源於無極，本工作坊將引導參加者修習無極椿，融合靜觀體驗行、住、坐、卧皆有椿，並學習把椿功融入日常生活，從而提升精、氣、神。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10773A	1月14-28日(逢週三)	下午12:15-1:45	3	紅磡市政大廈 體育館 舞蹈室(大)	龐靜恩女士	30
對象	癌症患者					
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動套裝； 2. 練習前一小時請勿進食。					

## 氣功 Qigong

### 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	1月16日-3月13日 (逢週五)(2月20日除外)	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	2月2日-3月9日 (逢週一)(2月16日除外)	上午11:00-下午1:00	5	 黃大仙	吳宏建先生	18
C10656A	1月13日-2月10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。					

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

八段錦有助改善呼吸、神經及循環系統等功能。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
W10659A	1月13日-3月17日 (逢週二)(2月17日除外)	上午11:00-中午12:00	9	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 and 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
K10660A	1月8日-2月12日 (逢週四)	下午2:00-3:00	6		陳淑賢女士	25
C10660A	1月13日-3月17日 (逢週二)(2月17日除外)	上午10:00-11:00	9	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一集 Qigong Warm-up Session and 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	1月16日-3月20日 (逢週五)(2月20日除外)	上午10:00-11:00	9	港島東體育館 活動室1號(小)	伍妙奇女士	18
對象	癌症患者					
備註	1. 請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情； 2. 最多只會被取錄一個氣功課程。					

## 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	1月16日-3月20日 (逢週五)(2月20日除外)	上午9:00-10:00	9	港島東體育館 活動室1號(小)	孫貴平先生	18
對象	癌症患者					
備註	1. 請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情； 2. 最多只會被取錄一個氣功課程。					

## 導引養生功 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	1月13日-3月17日 (逢週二)(2月17日除外)	上午11:00-中午12:00	9	石塘咀體育館 活動室	伍妙奇女士	30
對象	適合曾參加八段錦/功前熱身術之癌症患者					
備註	最多只會被取錄一個氣功課程。					


## 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	1月21日-2月11日 (逢週三)	上午11:15-下午12:45	4		盧明遠先生	25
C10676A	2月25日-3月18日 (逢週三)	上午10:15-11:45	4	九龍公園體育館活動室(小)	王雅詩女士	25
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。					

## 柔氣人間養生功 Qigong Workshop 溫和

一套十式的功法，協助練習者打通經脈，喚醒及增強體內能量面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10663A	3月24、25日 (週二、週三)	下午2:00-5:00	2		余昀曉女士	30
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

## 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	2月23日-3月30日 (逢週一)	上午9:45-11:15	6		張岫雲女士	28
K10687B	2月23日-3月30日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	6			28
W10687A	1月7日-3月18日 (逢週三)(2月18日除外)	上午11:15-下午12:45	10	車公廟體育館活動室2號(大)		30
C10687A	1月23日-3月27日 (逢週五)(2月20日除外)	下午3:00-4:30	9	灣仔軒尼斯道 PURE Fitness GX 室	PURE Fitness導師 <span style="font-size: small;">(英)</span>	30
C10687B	1月6日-3月24日 (逢週二)(2月17日除外)	下午1:00-2:00	11	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	張岫雲女士	19
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

- 備註
- 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；
  - 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	1月6日-3月24日 (逢週二)(2月17日除外)	下午4:00-5:30	11	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	劉穎瑜女士(Tiffany)	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
C10691A	3月5、12日(週四)	下午2:00-3:30	2	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 溫和 Pilates for Strengthening Pelvic Floor Muscles

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10692A	2月24日-3月24日 (逢週二)	上午10:15-11:45	5	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。

魁根斯方法工作坊 - 聲音、呼吸和動作的關聯 溫和  
**Voice, Breath and Movement through The Feldenkrais Method**

廣 英

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10705A	2月26日-3月19日 (逢週四)	下午3:40-5:10	4	 葵涌	紀文舜先生(Sean)	28


對象	癌症患者					
備註	須穿著舒適保暖的衣服。					



繪畫療愈 Arts Healing

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


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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F10710A	2月7日(週六)	上午10:00-下午12:45	1	 中環 (多用途活動室 C及D)	張素宜女士	24

對象	癌症患者，在職患者優先					
----	-------------	--	--	--	--	--

新年禪繞畫工作坊 Zentangle for Chinese New Year

透過繪畫重複的基本圖形，創作美麗的圖畫，讓患癌後紛擾的心專注靜下來，達到身心平靜與和諧。今次導師會教導有趣禪繞畫圖案，繪畫在利是封、揮春及如意球上。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10717A	1月29日-2月12日 (逢週四)	下午3:30-5:30	3	 葵涌	余狄夫先生(Dick)	24

對象	癌症患者，名額只提供給全程參與者					
----	------------------	--	--	--	--	--



## 聲音療愈 Sound Healing

### 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	2月5、12日(週四)	上午11:30-下午1:00	2		何婷希女士	25
W10720A	2月6、13日(週五)	下午2:15-3:45	2			24
C10720C	1月15日(週四)	上午10:00-11:00	1	中環 Singing Bowl Zentral	蔡雅玲女士	7
C10720D	1月15日(週四)	上午11:30-下午12:30	1			7
C10720E	1月22日(週四)	下午3:00-4:00	1			7
C10720F	1月22日(週四)	下午4:30-5:30	1			7
C10720A	3月5日(週四)	上午10:00-11:00	1		Mr. Tsering Ngodup 	8
C10720B	3月5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. 請自備眼罩、小毛巾及大圍巾； 3. 最多只會被取錄一個頌鉢聲療大休息工作坊。					

### 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	1月20、27日(週二)	上午11:30-下午1:00	2		蘇美芝女士	25
W10725A	3月11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。					


### 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	3月4-18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。					


## 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	1月3-17日(逢週六)	上午9:30-11:00	3	 葵涌	李子建先生	25
對象	癌症患者及照顧者，在職患者優先					
備註	請穿著棉質、麻質的舒適保暖厚衣物。					


## 擊鼓療愈工作坊 Drum Healing Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10727A	1月3-17日(逢週六)	上午11:15-下午12:45	3	 葵涌	李子建先生	14
對象	癌症患者及照顧者，在職患者優先					
備註	請穿著棉質、麻質的舒適保暖厚衣物。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10726A	1月26日-2月9日 (逢週一)	上午11:45-下午1:15	3	 葵涌	朱凱儀女士	28
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請穿著適合做伸展運動及躺下的衣服； 2. 請自備大毛巾或圍巾，可在大休息時使用。					

## 整全生活 Holistic Living

## 體驗大自然療愈力工作坊 Healing with Nature Workshop 溫和

參加者可放鬆並靜心感受大自然，從靜坐與各種體驗活動中開啟五感、與大自然連結、培養對自己的覺知力，找回身心平衡及內在力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10734A	3月20日(週五)	上午9:15-下午1:15 (請於上午9:15於港鐵大埔墟站A3出口新達廣場 扶手梯旁集合，一起乘車 至大埔滘自然護理區， 逾時不候。)	1	大埔滘 自然護理區	王品涵女士	17
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者會於戶外站立或步行1至2小時，並需填寫體能活動適應能力問卷及簽名； 2. 請穿著適合戶外運動的長袖、長褲與運動鞋； 3. 請自備足夠半日的飲用水、小戶外坐墊及雨具、防曬用品及防蚊液。					



## 森林浴體驗工作坊 Green Care for Cancer 溫和

森林浴是指以增進身心健康為目的，來感受和體驗大自然。與一般行山活動不同，在受過訓練的嚮導引領下，你可以慢下腳步及用五感感受，從而與充滿療愈力量的大自然建立關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10733A	1月29日(週四)	上午9:45-下午12:30 (請於上午9:45於元朗水邊圍輕鐵站元朗方向集合，逾時不候。)	1	元朗公園	陳啟欣女士	17
W10733A	2月28日(週六)	上午9:45-下午12:30 (請於上午9:30於港鐵九龍塘站D出口地面集合，逾時不候。)	1	九龍仔公園	歐陽穎敏女士 區子筠女士	17
C10733A	1月26日(週一)	下午1:45-4:30 (請於下午1:45於港鐵太古站閘外，近A、B出口的OK便利店集合，逾時不候。)	1	柏架山	黃穎妮女士 廖凱兒女士	17
對象	癌症患者，W10733A在職患者優先					
備註	1. 參加者會於戶外站立或步行1至2小時，並需填寫體能活動適應能力問卷及簽名； 2. 請穿著適合戶外運動的長袖、長褲與運動鞋； 3. 請自備足夠半日的飲用水、小戶外坐墊及雨具、防曬用品及防蚊液。					


## 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
K10732A	1月9日(週五)	上午10:00-中午12:00	1	 葵涌	黃佩珊女士(Deedy)	40
對象	癌症患者及照顧者					


## 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
C10737A	2月6、13日(週五)	下午2:30-4:30	2	 北角	余穎欣女士	10
對象	正在治療中的患者及照顧者，適合有失眠、情緒低落、疼痛或淋巴水腫等副作用或後遺症的患者					
備註	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。					

## 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	3月3-17日(逢週二)	上午10:00-中午12:00	3	 北角	葉國華先生	16
對象	癌症患者，只限首次參加者					

## 阿育吠陀自我覺察工作坊 Ayurveda Self-Awareness Workshop 新

普

導師會深入淺出講解源自印度的阿育吠陀哲學與基本原則，參加者將認識自身的體質類型，學習如何調整生活方式與飲食習慣，從而達致身心平衡與和諧。



活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10776A	1月31日(週六)	下午3:00-5:00	1	 北角	蔡莞玉女士	26
對象	癌症患者及照顧者，在職患者優先					

## 健康飲食 Healthy Diet

### 智營烹飪工作坊 - Eat Wise Workshop

普

新春系列 - 導師將示範三款健康兼具節慶風味的賀年美饌，包括八寶炒年糕、富貴團圓及百花湯丸，讓學員在農曆新年時與家人共享滋味，以美食傳遞團圓喜樂。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10743A	2月5日(週四)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	張志強先生	20
淮山料理 - 以淮山為主題，導師會示範三款菜式，包括涼拌山藥絲、紫菜鮮淮山捲、美玉翡翠。						
W10743A	3月9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。					

### 生素學堂 Raw Food School

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10744A	3月5、12日(週四)	下午2:30-4:30	2	 黃大仙	林詠虹女士	16
對象	癌症康復者及照顧者					
備註	工作坊包含靜心試食環節。					


### 米麴發酵工作坊 Koji Rice Fermentation Workshop

將會教導如何使用米麴製作三款日本廚房必備的天然發酵調味料，包括「甘朥」(甘酒)、「醬油麴」和「風味鹽麴」。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10748A	2月11日(週三)	下午2:00-5:00	1	 葵涌	楊雪麗女士	20
對象	癌症患者，只限首次參加者					
備註	工作坊包含靜心試食環節，參加者請自備餐盒與餐具。					

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

中國人養生保健強調春生夏長秋收冬藏。春天理應屬生氣勃勃的季節，但因春天多雨水，令人感覺疲倦、精神不夠、膊頭酸痛和雙腳容易抽筋。講者將分享如何在春天以湯水茶飲來提神及去濕解暈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10753A	3月17日(週二)	下午2:00-3:15	1	 黃大仙	李燕華女士 (註冊中醫師)	32
對象	癌症患者及照顧者					


## 越食越開心的食物講座 Talk - Food That Cheers You Up

令自己開心有很多方法，其中很多食物也可以令人心情愉悅。講座會介紹越食越開心的食物，令每天也變成 Happy Day！

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F10756A	2月26日(週四)	上午11:30-下午12:45	1	 (多用途活動室 C及D)	伍雅芬女士 (自然療法及資深營養學家)	45
對象	癌症患者及照顧者					

## 全植物性飲食 - 喜迎健康新年 Whole Food Plant-Based Diet for Lunar New Year 新

全植物性飲食以天然食材為主，帶來清新輕盈的滋味。導師將分享如何在新年期間實踐無負擔的飲食方式，讓學員與家人共享健康美食，同時滋養身心，迎接全新年。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10774A	1月27日(週二)	下午2:30-4:30	1		鄺梓罡先生 (純素餐廳主廚)	22
對象	癌症患者及照顧者					
備註	工作坊包含靜心試食環節，參加者請自備餐盒與餐具。					

## 其他身心靈健康活動 Others Wellness Programmes


### 律動伸展 Rhythmic Stretch 強度

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10768A	1月12日-2月9日 (逢週一)	上午9:30-10:15	5		張岫雲女士	30
K10768B	1月12日-2月9日 (逢週一)	上午10:30-11:15	5			30
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 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	2月26日-3月12日 (逢週四)	下午2:00-3:30	3		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	2月28日(週六)	下午2:15-5:15	1		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：



# 本會乳聯參加全球大會 以舞蹈傳遞健康訊息



本會自1998年集合「癌症支援之友」的乳科自助組織，成立香港乳癌聯席（乳聯），成員包括屯門醫院紫荊社、向日葵互協會、妍康會、東華醫院傳情舍及展晴社（排名以筆劃序）。乳聯致力提升乳癌同路人的生活質素，推動社區對乳癌的關注和教育，今年以「新症淋巴水腫」為重點，積極開展相關工作。

在本會的資助與帶領下，乳聯10位代表於2025年10月24至26日參與在中國深圳舉行的「全球華人乳癌組織聯盟大會2025」。這項兩年一度的盛會，乳聯期望透過參與汲取國際經驗，期後能為本港乳癌支援服務的發展注入更多新思維。

大會期間，乳聯代表特別以「預防淋巴水腫舞」作現場表演，傳遞健康訊息，並和與會者互動，氣氛熱鬧。本會服務經理李沛泉先生亦於會上發表「如何有效支援自助組織及統籌病友服務」，分享經驗。

是次活動不僅促進了華人乳癌組織間的深入交流，更讓乳聯成員開拓了視野，獲益良多。



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



## 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

When diagnosed with cancer, in treatment or recovery stage, men often experience stress, anxiety and are overwhelmed and uncertain of who to turn to. Our Men's Cancer Care Project includes a professional team of social workers, nurses, art therapist, dietitian and well-trained volunteers, who provide personalised services and guidance for all the different stages of a cancer journey. These services are specifically designed to help the unique challenges men face such as sex-related problems, self-isolation, reluctance to seek help, financial pressures and fertility concerns.

Call 3656 0800

## 男人之苦要說出口

確診男性癌症或面對相關治療的抉擇時，患者往往要承受巨大的心理壓力而感到恐懼、焦慮或無助。我們的男性癌症關護計劃，專業團隊包括社工、護士、藝術治療師、營養師及受訓義工，針對初確診、治療、康復、復發及晚期各癌症階段，提供個人化支援。這些服務特別回應男性患者的獨特挑戰，例如性相關議題的禁忌、較低的求助動機、社會性別期望導致情感表達的困難，以及經濟壓力和生育憂慮等問題。

諮詢熱線 3656 0800



## Fertility Preservation Support Service for Young Adult Cancer Patients Programme

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

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

Call 3656 0800

## 年輕成年癌症患者生育力保存支援服務計劃

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

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

諮詢熱線 3656 0800