

2026
四月至六月
APR-JUN



As spring unfolds and Easter approaches, we are reminded of hope, renewal and new beginnings. At Hong Kong Cancer Fund, we are here for anyone touched by cancer; patients and caregivers alike.

Caregivers often shoulder immense responsibility while quietly setting aside their own needs. If you are caring for a loved one, we warmly encourage you to come in and talk to us. Our team is here to listen, guide and help ease your stress. You may also join one of our dedicated programmes: 'Time for Break – Caregivers'; 'Caregiver Self-care Workshop' and 'Love, Embrace and Hope – Couple Group'.

We also offer FREE Oral Nutrition Support, providing a three-month supply of supplements to eligible patients, delivered to their homes free of charge. Supporting strength, treatment tolerance and easing financial burden.

Wishing you a blessed and peaceful Easter.

隨著春回大地，復活節將至，為我們帶來希望、生命力與新的開始。香港癌症基金會一直竭誠為癌症患者及其照顧者服務，支援每一位受癌症影響的人。

照顧者很多時默默承受著沉重的責任，卻往往忽略了自身需要。若您現正照顧身邊的摯親，我們誠邀您到來本會的服務中心傾談，我們的團隊樂意聆聽、引導，並幫助您緩解壓力。您亦可參加我們專為照顧者而設的課程活動，如「照顧者大休息日」、「同行唔駛怕-照顧者工作坊」及「愛、擁抱、希望」夫婦小組。

此外，我們為合資格的患者提供口服營養補充品支援計劃，免費送上為期三個月的營養補充品，並會免運費直接送到他們家中，期望幫助患者增強體力、提升對治療的耐受能力及減輕經濟壓力。

最後，祝大家復活節平安快樂。

Application date starts:

17 March 2026

from 9:00am onwards

接受申請日期：

2026年3月17日

上午9時正開始

Enquiry and Application:

查詢及活動申請：

3656 0700



黃大仙

3667 3232



葵涌

3667 3131



中環

3667 3030



北角



癌症基金會
CANCERFUND



English



中文



諮詢熱線
HELPLINE

3656 0800

www.cancer-fund.org

Our Support Centre 服務中心

Wong Tai Sin 黃大仙

MTR Wong Tai Sin Station Exit C2

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

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

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

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

North Point 北角

MTR North Point Station Exit A4

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

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

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

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

Central 中環

MTR Central Station Exit D2

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

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

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

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

Kwai Chung 葵涌

MTR Kwai Fong Station Exit A

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

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

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

服務時間
星期一至六：早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

捐助機構

鳴謝



香港賽馬會慈善信託基金



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

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.14-16; 18-66)	<ul style="list-style-type: none">Maximum of 10 applications for Core Programmes.
Wellness Programme (P.16-17; 67-83)	<ul style="list-style-type: none">Maximum of 5 applications for Wellness Programmes.Applicants can only be admitted successfully into one of the same-type-of-programme if specified, please pay close attention to the remarks.Aside from designated programmes, 60% of the quota will be arranged for the patients diagnosed in or after 2024 or, in recurrence or, palliative stage.

Programme Application Criteria:

- The programme applicant needs to be a registered service user of Hong Kong Cancer Fund.
- 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:

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

Remarks:

Our WhatsApp account number is +852 9494 3204, dedicated to activity applications and admission notifications. You may also receive messages from the following numbers, so please pay attention to avoid missing important updates:

Support Centers :

Kwai Chung : 3667 3061 or 3667 3062 Central : 3667 3073 North Point : 5113 4134 Wong Tai Sin : 3667 3077

Wellness Department : 3667 3060

Warm Reminder:

- Some programmes must be evaluated by staff before determining whether the applicant is suitable to participate.
- 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.
- Hong Kong Cancer Fund reserves the right to make the final decision on the admission of participants.
- For any inquiries, please give one of our Support Centres a call (contact numbers listed in the lower right-hand corner of the cover).

活動申請指引 - 先申請，後確認，不用急

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

活動申請規則如下：

活動類別	申請規則
核心活動 (第14-16；18-66頁)	<ul style="list-style-type: none">最多可申請10個核心活動。
身心靈健康活動 (第16-17；67-83頁)	<ul style="list-style-type: none">最多可申請5個身心靈健康活動。在同一特定類別活動，即使申請多於一個課程，但最多亦只會被取錄其中之一，請留意備註欄。除指定活動外，60%的名額將分配給2024年或以後確診患者、復發或紓緩期患者。

申請活動資格：

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

申請活動流程：

- 申請日期
 - 3月17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。
 - 3月18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。
 - 若收到後備通知，仍可選擇等候，保留後備轉正選的機會。
- 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。

注意事項：

本會WhatsApp的賬號號碼為 +852 9494 3204，專用於活動申請及取錄通知。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









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！

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



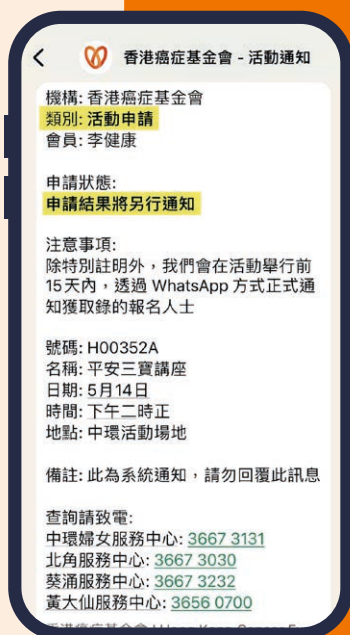
WhatsApp 通知活動申請及取錄流程

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

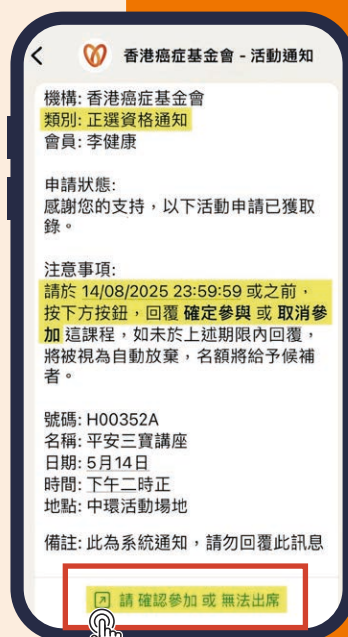
收到活動申請通知



- 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。

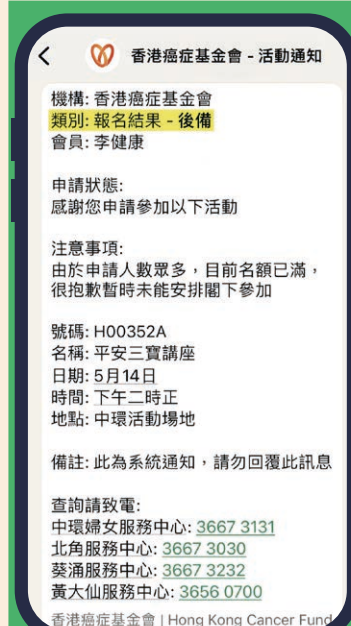
2

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

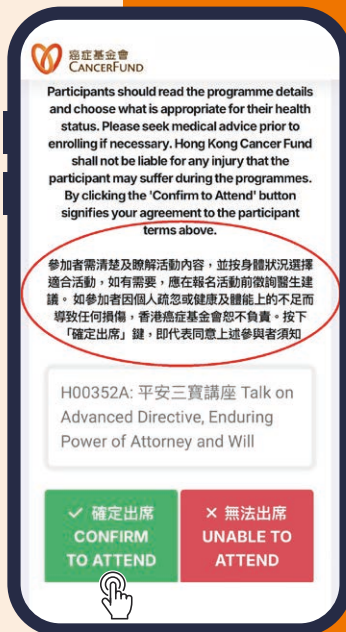
為保障你的個人資料及財務安全，敬請留意以下事項：

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

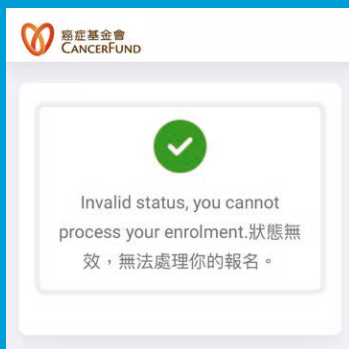


- 完成「確認出席」後，本會將發出「出席活動確認」和您的會員號碼二維碼。
- 請注意，參加外展活動仍須於現場簽名報到。

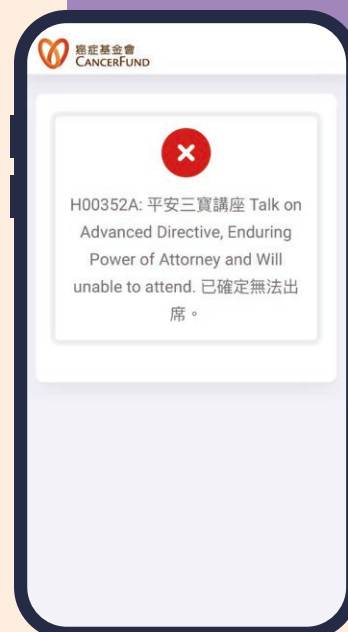


逾時未覆通知

- 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



Our Programmes are going ONLINE 網上活動

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

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

我們增加更多網上課程，讓大家可以安坐家中，透過網絡參與課堂。

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

夠「營」素食講座 Dietetic Talk for Vegetarian						
食素不只是簡單吃菜而不吃肉，齊來聽聽怎樣食素食得健康又有營吧！						
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
FXXXXX	10月21日(週一)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					



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

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

Teaching Session for ZOOM 齊來學ZOOM

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
KXXXXX	10月14日(週一)	下午3:30-5:00	1	 葵涌 	周綺汶女士	8
對象	癌症患者及照顧者					



Guidelines for attending the ONLINE programmes 網上活動守則

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

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

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

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。

面對癌症的挑戰，您和家人如何在日常生活中運用簡單有效的方法提升家庭抗逆力？我們將會在下期為您提供有關增強信念系統的小貼士，請勿錯過。

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', '與癌症共存同行', '社區協作', and '成為義工'. The '社區協作' (Community Collaboration) option is highlighted, and its dropdown menu includes '更多資訊', '緩解焦慮小貼士', '醫療及經濟援助', '家居及社區照顧服務', and '社區安寧服務'. A banner below the menu features an image of two women talking, with the text '誠為您服務!' (Sincerely serving you!) and '如需要專業意見、癌症或情緒支援，請致電 3656 0800。' (If you need professional advice, cancer or emotional support, please call 3656 0800). A '聯絡' (Contact) button is visible on the right side of the banner. At the bottom of the banner, it says '請按這裡了解更多' (Click here to learn more).

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



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

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







選擇接收電子資訊!

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

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

颱風暴雨期間，為確保會友的安全，請留意以下安排：

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

天氣警告 Warning	警告訊號 Warning Signal		室內活動 Indoor Programmes	戶外活動 Outdoor Programmes
暴雨警告 Rainstorm Warning	黃 Amber	 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	4月13日(週一)	下午3:00-4:30	1		周綺汶女士	6
K10001B	5月28日(週四)	上午10:30-中午12:00	1		高詠欣女士	6
C10001A	4月15日(週三)	上午10:30-11:30	1		黃靖琳女士	6
對象	癌症患者及照顧者					

適用於
Apple 手機：




適用於
Android 手機：



English Speaking Programmes 英文活動


Diet Myth Talk

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C10029A	2 Apr (Thur)	2:00-4:00pm	1	 Online	Ms. Fion Chow (Registered Dietitian)	Unlimited
Target Group	Patients and caregivers					


Coping with Treatment Side Effect - Radiotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
W10037A	22 Apr (Wed)	11:00am-12:30pm	1	 Wong Tai Sin	Ms. Dilys Poon (Registered Nurse)	15
Target Group	Patients and caregivers					


Coping with Treatment Side Effect - Chemotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
W10038A	24 Apr (Fri)	2:30-3:30pm	1	 Wong Tai Sin	Ms. Dilys Poon (Registered Nurse)	15
Target Group	Patients and caregivers					


Calming Meditation

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
F10002A	11 May to 8 Jun (Every Mon) (Except 25 May)	11:00am-12:00nn	4	 Online	Ms. Pervin Shroff	10
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person who can communicate with English to join.					


Developing Self - Compassion

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
F10270A	11 Apr (Sat)	10:00am-12:30pm	1	 Online	Ms. Marian Wong (Registered Clinical Psychologist)	20
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					


Art Therapy Group : Visual Journaling

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
F10088A	23 Apr-14 May (Every Thur)	10:00am - 12:30pm	4	 Central	Ms. Ho Lam Tang	10
Target Group	Patients					
Remarks	1. Priority goes to 1st time participants and English Speaking Members. Session might conducted bilingually. 2. No art skill is required; Please wear comfortable outfit when attending. 3. All registered participants are on waitlist. Participates will be confirmed after evaluation by the staff.					

Art of My Family - Community Arts Workshop

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C10004A	15 May (Fri)	3:00-4:00pm	1	 North Point	Ms. May Yeung	8
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Wellness and Holistic Health Care Programmes

Pink Yoga Gentle



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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C10603A	22 Apr-17 Jun (Every Wed)	9:30-11:00am	9	PURE Yoga Soundwill Plaza, Causeway Bay	PURE Yoga Facilitators	24
Target Group	Breast cancer patients, if there is a surgical wound, it is better to wait until 3 months after surgery					
Remarks	1. 25/f, Soundwill Plaza, 38 Russell Street, Causeway Bay; 2. First time participant will be provided with a resistance band; those who have attended before please bring your own band; 3. Can only be admitted successfully into one of specified yoga programmes.					

Pilates Exercise for Beginners Moderate



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


Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C10687A	24 Apr-12 Jun (Every Fri) (Except 1 May)	3:00-4:30pm	7	PURE Fitness One Hennessy Road	PURE Fitness Facilitators	30
Target Group	For all cancer stage patients, if there is a surgical wound, it is better to wait until 3 months after surgery					
Remarks	1. 1/F & 2/F One Hennessy, 1 Hennessy Road, Wan Chai 2. First time participant will be provided with a resistance band; those who have attended before please bring your own band; 3. Can only be admitted successfully into one of the Pilates Exercises Programmes.					


Voice, Breath and Movement through The Feldenkrais Method

Gentle

廣 英

All of us are born with free voices but as we grow and negotiate the world around us we acquire tension and habits that can diminish the freedom of our natural voice. In this 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
K10705A	30 Apr-21 May (Every Thu)	3:30-5:00pm	4	 Kwai Chung	Mr. Sean Curran	20
Target Group	For all cancer stage patients					
Remarks	Wear warm and comfortable clothing.					



Singing Bowls Healing

英

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C10720A	22 May (Fri)	10:00-11:00am	1	 North Point	Mr. Tsering Ngodup	8
C10720B	22 May (Fri)	11:30am-12:30pm	1			8
Target Group	For all cancer stage patients and caregivers					
Remarks	Wear warm and comfortable clothing, bring a blanket or scarf to keep warm.					


Holistic Health Coaching Programme

Gentle

NEW

英


This 8-session programme aims to enhance participants' quality of life and well-being. Using evidence-based lessons, self-assessments, goal setting, and practical strategies, participants will explore and improve eight key life areas: Sleep, Home Environment, Diet, Physical Activity, Career, Relationships, Joy, and Spirituality. The programme focuses on reducing stress and promoting self-care, with each session including a yoga-based relaxation practice.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C10781A	6 May-24 Jun (Every Wed)	10:00-11:30am	8	 North Point	Ms. Stacey Lowe	12
Target Group	Cancer patients in the survivorship stage, priority for patients who have recovered within the past year					
Remarks	1. Attendance at all 8 sessions is essential, as each session builds on the previous one in a structured series; 2. Wear comfortable clothing suitable for stretching exercises and lying down.					

Bring Some Juice into Your Life!

英

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C10745A	30 May (Sat)	10:00am-12:30pm	1	 North Point	Ms. Carvajal Sandra	22
Target Group	For all cancer stage patients and caregivers, priority for patients at work					

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	5月30日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	鮑景熙醫生 (公立醫院 臨床腫瘤專科醫生) 林雲麒先生 (註冊社工)	25
對象	新確診癌症患者、家屬照顧者或親密支援者					

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

由專科醫生講解腸癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10296A	5月29日(週五)	下午3:00-4:30	1	 網上進行	臨床腫瘤科專科醫生	100
對象	腸癌患者及照顧者					

認識影像掃描檢查 Talk on Medical Imaging

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10010A	6月6日(週六)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	李艷萍醫生 (香港大學放射診斷學系 臨床助理教授) 李翠儀女士 (註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

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

由專科醫生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
W10011A	4月30日(週四)	下午12:30-2:00	1	 網上進行	周重行醫生 (臨床腫瘤專科醫生)	50
對象	肺癌患者及照顧者					



新症飲食支援 Dietetic Support for New Patients

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10012A	4月27日(週一)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
K10012A	5月27日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
W10012A	6月29日(週一)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	半年內確診及治療中癌症患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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

活動讓乳科新症患者與過來人交流，互相分享經驗及抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10246A	6月24日(週三)	下午2:00-4:00	1		張韻茹女士 (註冊社工) 妍康會義工	15
對象	乳癌患者					
備註	此活動與妍康會合辦。					

多發性骨髓瘤同路人分享 Peer Sharing Programmes for Multiple Myeloma Patients

讓多發性骨髓瘤患者及其照顧者連在一起，彼此激勵，分享抗癌點滴。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10248A	5月30日(週六)	下午2:30-5:00	1		李沛泉先生 (註冊社工) 香港骨髓瘤關愛 聯盟義工	40
對象	多發性骨髓瘤患者及照顧者					
備註	此活動與香港骨髓瘤關愛聯盟合辦。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10278A	4月20日(週一)	上午10:00-11:45	1		黃金鳳女士 (註冊社工) 葉淑儀女士 (註冊護士)	50
對象	癌症患者及照顧者					

沿途有你 - 同路人分享會 Peer Sharing

讓過來人與同科的癌症患者及其照顧者互相分享抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10021A	4月20日(週一)	上午11:45-下午1:00	1		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) 鍾子瑩女士(註冊社工) 謝蘊妍女士(註冊社工) 胡耀彬先生(註冊社工) 梁偉強先生(註冊社工)	50
對象	癌症患者及其照顧者					
備註	肺癌患者及照顧者(10名)·腸胃癌患者及照顧者(10名)·頭頸癌患者及照顧者(10名)·乳癌及婦科癌患者及照顧者(10名)·前列腺癌或其他科癌患者及照顧者(10名)。					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment


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

介紹政府及慈善基金(如醫療費用減免、綜援、公益金等)的申請流程並運用同理心地圖探索個人需要與資源連結。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10015A	4月20日(週一)	下午3:00-5:00	1		林雲麒先生 (註冊社工)	12
W10015B	6月15日(週一)	下午3:00-5:00	1		林雲麒先生 (註冊社工)	12
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	5月15日(週五)	上午10:15-下午12:15	1		林雲麒先生 (註冊社工)	12
對象	各階段仍需經濟或社區支援的癌症患者及照顧者					

胃腸道基質細胞瘤同路人分享

Peer Sharing Programmes for Gastrointestinal Stromal Tumors Patients

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。同時讓胃腸道基質細胞瘤患者及其照顧者彼此分享抗癌點滴。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10022A	5月23日(週六)	下午2:30-5:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師) 香港胃腸道基質瘤 協會義工	25
對象	胃腸道基質細胞瘤患者及照顧者					
備註	此活動與香港胃腸道基質瘤協會合辦。					

血癌及淋巴癌同路人分享

Peer Sharing Programmes for Blood Cancer and Lymphoma Patients

由註冊中醫師講解血癌及淋巴癌的治療，並讓血癌及淋巴癌患者及其照顧者彼此分享抗癌點滴。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10249A	6月6日(週六)	下午2:30-5:30	1	 黃大仙	註冊中醫師 李沛泉先生 (註冊社工) 心血會義工	20
對象	血癌及淋巴癌患者及照顧者					
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
W10014A	4月24日(週五)	上午10:15-下午12:15	1		林雲麒先生 (註冊社工)	12
F10014A	5月12日(週二)	下午3:00- 5:00	1		鍾佩琳女士 (註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	申請者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
C10013A	4月18、25日(週六)	上午10:00-11:30	2		盧紹熙先生 (註冊社工)	20
K10013A	5月4、11日(週一)	下午2:30-4:00	2	 葵涌	梁曉盈女士 (註冊社工)	12
對象	腸癌患者及照顧者					

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

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

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



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

由專科醫生為肝、膽、胰臟癌者給予意見及諮詢，讓患者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10025A	6月26日(週五)	下午4:30-5:45	1		竺兆豪教授 (香港中文大學醫學院 外科學系教授) 何坤穎女士 (註冊社工)	25
對象	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					

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

由專科醫生為肺癌患者提供諮詢服務，參加者可互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10024A	4月1日(週三)	下午2:30-4:30	1		林冰醫生 (呼吸系統科中心主任) 張天怡醫生 (質子治療中心主任) 林雲麒先生 (註冊社工)	16
W10024B	6月3日(週三)	下午2:30-4:30	1			16
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	此活動與創域會合辦。					

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


由專科醫生為胃、食道癌患者者給予意見及諮詢，讓患者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10026A	4月29日(週三)	下午2:00-4:00	1		張鼎堅醫生 (腸胃及肝臟專科醫生) 謝蘊妍女士 (註冊社工)	25
對象	胃、食道癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

營養飲食 Diet

「我可以吃糖嗎？」講座 Diet Myth Talk

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10029B	5月13、14日 (週三、四)	下午2:00-4:00	2		周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症患者及照顧者					

治療素食新「煮」意

Creating Interesting Vegetarian Cooking Styles for Cancer Patient Families

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10031A	超市日： 5月13日(週三)	超市日： 下午1:30-3:00	2		香港港安醫院 飲食營養部 梁偉強先生 (註冊社工)	16
	煮食日： 5月18日(週一)	煮食日： 下午2:30-4:30				
W10031B	超市日： 6月5日(週五)	超市日： 下午1:30-3:00	2			16
	煮食日： 6月8日(週一)	煮食日： 下午2:00-4:00				
對象	癌症患者及照顧者					

與中醫有約 - 腸癌患者及照顧者交流會

Chinese Medicine - Colon Cancer Patients and Caregivers

與中醫淺談腸癌患者及照顧者分享日常護理、飲食湯水，建立健康生活模式。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10030A	6月22日(週一)	下午2:00-3:15	1		註冊中醫師	20
對象	腸癌患者及照顧者					

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

講解營養飲食策略，教您如何不耗費太多體力及精神仍能保持最佳狀態，面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10027A	5月7日(週四)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症患者及照顧者					

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
F10114A	6月25日(週四)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	曾出席「新症飲食支援」之肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					
C10110A	6月11日(週四)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	曾出席「新症飲食支援」之肺癌患者及照顧者 					
F10148A	6月23日(週二)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	曾出席「新症飲食支援」之胃癌及食道癌患者及照顧者					
K10108A	6月3日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	曾出席「新症飲食支援」之腸癌患者及照顧者 					

食好D，瞓好D 講座 Eat Better, Sleep Better

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10213A	5月5日(週二)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

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


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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10028A	5月20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					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment


沿途有你 - 同路人分享會 Peer Sharing

讓過來人與同科的癌症患者及其照顧者互相分享抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10021A	4月20日(週一)	上午11:45-下午1:00	1		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) 鍾子瑩女士(註冊社工) 謝蘊妍女士(註冊社工) 胡耀彬先生(註冊社工) 梁偉強先生(註冊社工)	50
對象	癌症患者及其照顧者					
備註	肺癌患者及照顧者(10名)，腸胃癌患者及照顧者(10名)，頭頸癌患者及照顧者(10名)，乳癌及婦科癌患者及照顧者(10名)，前列腺癌或其他科癌患者及照顧者(10名)。					


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	5月15日(週五)	上午10:15-下午12:15	1		林雲麒先生 (註冊社工)	12
對象	各階段仍需經濟或社區支援的癌症患者及照顧者					

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
K10038A	5月21日(週四)	上午10:00-中午12:00	1		李翠儀女士 (註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					


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

講解放射治療導致的副作用及其舒緩處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10037B	5月13日(週三)	上午10:00-11:30	1		潘映澄女士 (註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

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

由註冊護士講解標靶治療的副作用及分類。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10036A	5月12日(週二)	上午11:00-下午12:30	1		胡芊嘉女士 (註冊護士)	40
對象	癌症患者及照顧者					

癌症引起的痛症處理 Dealing with Cancer Pain

由藥劑師講解痛症處理及止痛藥物分類和副作用。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10210A	5月16日(週六)	上午11:00-下午12:30	1		註冊藥劑師	30
對象	癌症患者					

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	4月27日(週一)	上午11:30-下午1:00	1		潘映澄女士 (註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10051A	4月16日-5月21日 (逢週四)	上午10:00-下午12:15	6		鍾子瑩女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加者； 2. 申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					


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	4月27日(週一)	下午2:00-4:30	1		安靜女士 (註冊催眠治療師) 趙佩詩女士 (註冊社工)	30
對象	癌症患者及照顧者					
備註	申請者確定出席後，需填寫活動前後問卷。					


感受美好 - 五感體驗 Feel the Good - 5 Senses

從不同的五感體驗活動，學習專注當下，善待自己。主題：浮水畫體驗、獅子山和諧粉彩。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10045A	4月23、30日(週四)	上午11:15-下午1:15	2		鍾佩琳女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	申請者需要填寫組前問卷，經職員評估後再確定是否適合參加。					

歸心祈禱 Centering Prayer

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10202A	4月13日-5月4日 (逢週一)	上午10:00-11:30	4		梁國良先生 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	申請者將列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					


春之盼 - 花藝活動 Flower Art in Spring Hope

透過花藝創作，享受創作的歡愉，體會生命與創造。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10351A	4月29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					
備註	首次報名者優先。					


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

工作坊會講解癌症治療階段心理歷程與調適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10047A	5月4日(週一)	上午10:00-下午12:30	1		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	50
對象	癌症患者及照顧者					

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

藉由認識及沖泡咖啡的過程，學習專注、察覺內在需要，與情緒共處。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10046A	4月17-27日 (逢週一、五)	上午10:00-中午12:00	4		陳影美女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	首次申請者優先。					

茶道之樂 Tea Ceremony Workshop


傳統茶藝知識及四季茶品分享、學習傳統泡茶技巧，享受平靜時刻。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10338A	4月27日(週一)	上午10:00-11:30	1		謝蘊妍女士 (註冊社工) 雅博茶坊廖子芳教授 (國際茶藝師)	15
對象	癌症患者					

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	5月14日-6月4日 (逢週四)	上午10:00-中午12:00	4		梁國良先生 (註冊社工)	10
對象	已完成手術或電療之前列腺癌患者（正接受荷爾蒙治療優先）					
備註	申請者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

「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	5月9-30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。					

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
W10203A	6月20、27日(週六)	下午2:30-5:00	2		黃金鳳女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及其照顧者					
備註	兩人須同時出席。					

健康飲食減低復發風險講座


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10063A	4月23日(週四)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					


外出飲食小貼士講座 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
W10061A	4月9日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					


夠「營」素食講座 Dietetic Talk for Vegetarian

食素不只是簡單吃菜而不吃肉，齊來聽聽怎樣食素食得健康又有營吧！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10060A	4月17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					


食出開心，快樂食療講座 Happy Diet

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10212A	4月15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					

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
W10059A	4月28日(週二)	下午2:00-4:00	1	 黃大仙	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
K10062A	4月22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					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment


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	6月4日(週四)	下午3:00-5:00	1	 網上進行	陳怡靜女士 (註冊社工)	15
對象	鼻咽癌康復者及其照顧者					

「邁向新里程」工作坊 Starting a New Journey

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10075A	4月25日-5月16日 (逢週六)	上午9:30-11:00 ; 5月16日 : 上午9:30-下午12:30	5	 中環	鍾佩琳女士 (註冊社工)	10
對象	一年內完成主要療程(化療及或電療)乳癌及婦科癌患者					
備註	申請者需填寫組前問卷，經職員評估後再確定是否適合參加。					


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

讓參加者瞭解及掌握天然染髮技巧，重獲自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10071A	5月20日(週三)	下午2:30-4:00	1	 黃大仙	黃秋霞女士 (義務導師)	16
K10071A	5月18日(週一)	下午2:30-4:00	1	 葵涌	蘇潤玲女士 (義務導師)	20
對象	癌症患者					


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

以香薰精油調配簡單、不含防腐劑的日常護理產品，用天然方法自我呵護。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10073A	5月14日(週四)	下午2:30-4:00	1	 黃大仙	張奇麗女士 (香薰導師)	12
對象	癌症患者					


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

從香薰體驗中，開啟一節放鬆身心、覺察自己、療癒自己的芬香旅程；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	6月24日(週三)	下午2:30-4:30	1		張奇麗女士 (香薰導師)	12
對象	癌症患者					

樂陶陶初班 Basic Ocarina Class

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10346A	4月11日-6月27日 (逢週六) (5月2日及 6月6日除外)	下午1:00-2:00	10		謝健文先生 (音樂導師) 趙佩詩女士 (註冊社工)	12
對象	頸、頸癌患者(包括舌癌、鼻咽癌、口腔癌、甲狀腺癌等)					
備註	提供樂器及教材，參加者須出席全部課程及完成活動前後問卷。					


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

以認知行為治療法改善睡眠及紓緩情緒問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10069A	4月23日-5月14日 (逢週四)	下午3:00-4:30	4		駱倩儀女士 (註冊社工)	8
W10069B	6月4-25日(逢週四)	下午2:30-5:00	4		趙佩詩女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者及照顧者					

腸癌適應之旅 Journey of Adaptation in Colon Cancer


腸癌患者可通過同伴的分享來增強信心和緩解壓力。參加者將學習如何應對腸道不適，建立社交聯繫，以減輕焦慮感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10330A	6月11日(週四)	上午11:00-下午12:30	1		梁曉盈女士 (註冊社工)	12
對象	腸癌患者					

症狀處理 Symptom Management

改善認知功能 Improvement of Cognitive Functioning

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10080A	6月17、24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 I Aroma Care Workshop - Massage Session I

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	6月27日(週六)	上午9:15-10:45	1	 黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工) 註冊臨床香薰治療師 註冊香薰治療師 義工團隊	12
對象	癌症患者					


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

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
W10078B	6月27日(週六)	上午11:15-下午12:45	1	 黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工) 註冊臨床香薰治療師 註冊香薰治療師 義工團隊	12
對象	癌症患者					

香薰舒懷工作坊 - 舒緩壓力和不適 Aroma Care Workshop - relief stress & discomfort


由註冊護士及國際專業香薰治療師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	4月10、22日 (週五、週三)	下午2:30-4:00	2	 黃大仙	葉淑儀女士 (註冊護士) 袁靜嫻女士 (香薰治療師)	30
對象	所有癌症患者或照顧者					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine


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

從中醫角度看失眠問題，講解穴位按壓及飲食貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10082A	6月10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					

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


學習基本穴位按摩及呼吸運動，透過按穴強壯五臟。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10321A	4月15日(週三)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	註冊中醫師	50
對象	癌症患者					

情緒及心靈治療 Emotion


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10103A	5月6日-6月3日 (逢週三)	上午11:15-下午1:15	5	 中環	鍾佩琳女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	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。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10091A	5月13日-6月3日 (逢週三)	下午3:00-5:00	4	 北角	林碧坤女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

小組中將學習酒精墨水畫作的基礎創作技巧，並通過此藝術創作探索抗癌及生命歷程中的每個當下，從作品中探索並重塑生命中的意義和價值。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10095A	5月26日-6月16日 (逢週二)	下午2:30-4:30	4	 黃大仙	張韻茹女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 首次申請者優先； 2. 申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加； 3. 申請者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲以方便活動。					

以藝療心：熊啤啤的故事 Soothing HeARTs: The Story of the Teddy

學習親手縫製專屬熊啤啤，與同路人連結，創作屬於熊啤啤的小故事，彼此支持同行！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10101B	6月8-29日(逢週一) (6月15日除外)	下午 2:30-4:30	3	 黃大仙	胡耀彬先生 (註冊社工) 義務手工導師	8
對象	癌症患者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					




以藝療心：和諧粉彩 Soothing HeARTs: Pastel Nagomi Art

透過和諧粉彩表達內心感受，享受每個當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10101A	4月11-18日(週六)	下午2:00-4:00	2		蘇卓寧女士 (和諧粉彩正指導師) 胡耀彬先生 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					



「重踏幸福之路」正向心理小組 Fill Your Life with Blessings - Positive Psychology Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10104A	4月2-30日(逢週四)	上午 10:00-11:30	5		盧紹熙先生 (註冊社工)	10
對象	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。					

創意藝術開放工作室 Creative Arts Open Studio

運用不同藝術物料及媒介，與同路人一起探索，自由創作，發揮創意，分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10106A	4月14日-4月23日 (逢週二，四)	上午10:00- 中午12:00	4		蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	20
W10106B	4月14日-4月23日 (逢週二，四)	下午2:30-4:30	4		蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	20
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 2. 所有申請者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					


唱出好心情 Sing with Emotion

唱出好心情參加者透過運用自己的聲音，在歌聲技巧中表達及覺察自己的情緒，從而舒發壓力和在小組上得到支持。(共四節)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10250A	4月24日、5月8、29日 及6月5日(逢週五)	下午2:00-4:00	4		朱巧祺女士 何坤穎女士 (註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	照顧者優先					


探索失去與失落 Exploring Losses In Life

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10271A	6月18日(週四)	上午10:00-下午12:30	1		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	20
對象	癌症患者及照顧者					


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
K10102A	6月13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					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					


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	5月8-29日(逢週五)	上午10:00-中午12:00	4	 黃大仙	趙佩詩女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	首次報名者優先。					


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：「杯子花解語」- 以有趣的杯子作花器及認識不同花語，藉鮮花的生命力為自己打氣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10096A	4月28日(週二)	上午10:00-下午12:30	1	 黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工)	15
對象	癌症患者					


網上藝術治療工作坊 Online Art therapy Workshop

認識藝術治療，透過簡單創作活動體驗藝術的力量和聆聽內心的聲音。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10269A	4月28日(週二)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					


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

透過安靜練習書法，氣連於心，心靜於思。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10098A	5月6日(週三)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	梁滿金女士	15
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	此活動與香港創域會合辦。					

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


透過一邊製作營養小食，一邊分享營養心得，交流舒心飲食智慧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10099A	4月18日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		陳麗玲姑娘	12
對象	甲狀腺癌患者及照顧者					
備註	此活動與香港創域會合辦。					

藝術治療夫婦小組 - 玩偶劇場


Material Based Art Therapy Couples Group - Puppetry Theatre

透過玩偶創作及小劇場互動，在創作中與伴侶一起探索癌症經歷及共創新的故事。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10323A	工作坊： 5月30日(週六) 小組： 6月6-27日(逢週六)	下午2:00-4:30	5		鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	6 對 夫婦
對象	癌症患者及其伴侶					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 申請者需要與伴侶一起報名； 2. 首次報名者優先； 3. 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； 4. 申請者需填好組前問卷，及出席組前工作坊後再確定是否適合參加。 					

藝術治療小組：視覺日記 Art Therapy Group: Visual Journaling

透過視覺日記創作，在創作中學習自我關顧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10088A	4月23日-5月14日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	4		鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 初次參加者優先；此小組優先給英語會員，小組可能以廣東話及英語同時舉行； 2. 參加者無需任何藝術經驗或技巧； 3. 所有報名者列作後備，經職員評估後再確定是否合適參加。 					


藝術治療工作坊 - 玩偶劇場 Material Based Art Therapy Group - Puppetry Theatre

透過玩偶創作及小劇場互動，在創作中學習自我關顧及了解。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10085C	工作坊： 5月27日(週三)	下午2:30-5:00	5		鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10
K10085A	小組： 6月3-24日(逢週三)	上午10:00-下午12:30	5		鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 首次報名者優先； 2. 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. 申請者需填好組前問卷，及出席組前工作坊後再確定是否適合參加。 					


見山畫水 - 藝術治療工作坊 - 水墨畫 Material Based Art Therapy Group: Chinese Painting

透過水墨畫，與治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10312B	工作坊： 5月19日 小組： 6月2日-6月23日 (逢週二)	下午2:00-4:30	5	 北角	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 小組參加者必須先參加工作坊； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					


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

探討自身擁有的復原力，透過書藝粉彩，為自己在逆境中打打氣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10089A	4月20日-5月11日 (逢週一)	上午10:00-中午12:00	4	 葵涌	梁曉盈女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者及照顧者					


認識精神健康講座 Understanding Mental Health

講座將介紹一些精神健康知識，包括焦慮和抑鬱等情況，以及照顧精神健康的方法和相關服務。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10340A	4月28日(週二)	上午10:00-下午12:30	1	 中環	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	50
對象	癌症患者及照顧者					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10341A	5月5日-6月23日 (逢週二) (6月2日除外)	上午10:00-下午12:30	7	 中環	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 曾出席 F10340A「認識精神健康講座」會優先考慮； 2. 小組參加者必須能夠出席全部節數。					


靜心茶息 - 夏 Pause and Unwind with Tea - Summer 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	6月26日(週五)	上午11:00-下午1:00	1	 葵涌	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。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10094A	4月30日-5月28日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	5	 網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	14
對象	癌症患者及照顧者					


改善睡眠由生活做起 Insomnia Improvement Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10068A	6月2日(週二)	下午3:00-5:00	1	 網上進行	陳怡靜女士 (註冊社工)	40
對象	癌症患者及照顧者					

筆墨閒情書畫工作坊 Chinese Painting and Calligraphy Workshop


透過書法及中國畫的創作表達內心感受，感受每個當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10327A	4月24日(週五)	上午10:00-中午12:00	1	 黃大仙	呂爾瓊先生 (中國畫導師)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	此活動與筆墨閒情書畫學會合辦。					

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


伸展運動班 Physical Health Restore - Stretching Exercise 中度

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10244A	4月15日-5月13日 (逢週三)	上午9:30-10:45	5	 黃大仙	梁滿金女士	15
對象	癌症患者					
備註	1. 適合初學者； 2. 若有手術傷口，須康復後4個月或以上方可參加。					

健身六字訣 Liu Zi Jue Class

透過吸氣呼氣功法，配合噓、呵、呬、呼、吹、嘻六字發音口型，唇齒喉舌的力度運用，幫助臟腑經絡氣血運行，強健體魄。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10245A	4月21日-5月7日 (逢週二、四)	下午1:00-2:00	6	 網上進行	梁玉玲女士	40
對象	癌症患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給能夠參與所有節數的參加者； 2. 若有手術傷口，康復後4個月方可參加。					

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

學員透過課堂重溫噓、呵、呬、呼、吹、嘻六字發音口型及唇齒喉舌的力度運用。導師亦會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
K10322A	5月12日(週二)	下午1:00-2:00	1		梁玉玲女士	40
對象	癌症患者 (重溫練習只適合舊生參加)					
備註	重溫課程，只適合曾參與由梁玉玲女士於香港癌症基金會曾教授的舊生報讀。					

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
W10111A	5月21日(週四)	上午10:00-11:30	1		顏子申先生 (註冊物理治療師)	20
對象	腸癌患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10233A	4月24日(週五)	下午1:00-5:00	1	獅子會自然教育中心 (西貢)	美國自然及森林治療嚮導	12
K10233B	4月30日(週四)	下午1:00-5:00	1	獅子會自然教育中心 (西貢)	美國自然及森林治療嚮導	12
對象	癌症患者					

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

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

營造不同手作體驗空間，激發參加者創意之餘，又可以讓手眼保持靈活。並且能與同路人一起享受輕鬆自在的時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10192A	6月5、12日(週五)	下午2:00-3:30	2		陳慧敏女士 (義務導師)	10
對象	癌症患者					


同路人小聚 - 手工體驗工作坊：復活節創意花藝手作 Synergy Home - Handcraft Workshop

營造不同手作體驗空間，激發參加者創意之餘，又可以讓手眼保持靈活。並且能與同路人一起享受輕鬆自在的時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10192D (A班)	4月23日(週四)	下午2:00-3:30	1		梁潔文女士 (義務手工導師)	10
W10192E (B班)	4月23日(週四)	下午4:00-5:30	1		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: 復活節創意花藝手作/香薰浴鹽DIY/扭扭棒手作(端午節篇)； 3. 最多只會被取錄一個手工體驗工作坊工作坊。					

同路人小聚 - 手工藝工作坊(法式編織電話手繩) Synergy Home - Handcraft Workshop (Macrame Braid Phone Strap)

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
K10192A	4月25日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 葵涌	手工導師	12
對象	癌症患者					


同路人小聚 - 手工體驗工作坊：扭扭棒手作(端午節篇) Synergy Home - Handcraft Workshop

營造不同手作體驗空間，激發參加者創意之餘，又可以讓手眼保持靈活。並且能與同路人一起享受輕鬆自在的時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10192B (A班)	6月5日(週五)	上午10:30-下午12:30	1	 黃大仙	大雄這一家 (義務手工導師)	10
W10192C (B班)	6月5日(週五)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙		10
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 工作坊主題: 復活節創意花藝手作/香薰浴鹽DIY/扭扭棒手作(端午節篇)； 3. 最多只會被取錄一個手工體驗工作坊工作坊。					


同路人小聚 - 手工體驗工作坊：香薰浴鹽DIY Synergy Home - Handcraft Workshop

營造不同手作體驗空間，激發參加者創意之餘，又可以讓手眼保持靈活。並且能與同路人一起享受輕鬆自在的時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10192A	5月9日(週六)	上午10:30-下午12:30	1	 黃大仙	鄧綺華女士 (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: 復活節創意花藝手作/香薰浴鹽DIY/扭扭棒手作(端午節篇)； 3. 最多只會被取錄一個手工體驗工作坊工作坊。					

同路人小聚 - 書法體驗工作坊(十二生肖甲骨文) Synergy Home - Calligraphy Workshop

課程將教授最古老的象形文字甲骨文，並創作書籤和小品。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10319A	4月20日(週一)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	歐適適女士 (義務導師)	12
對象	癌症患者					



同路人小聚 - 和諧粉彩 Synergy Home - Pastel Nagomi Art

營造不同手作體驗空間，讓參加者學習藝術創作之餘，亦可與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
K10195A	5月4日(週一)	下午3:00-4:30	1		義務手工導師	10
對象	癌症患者					
備註	首次申請者優先。					


同路人小聚 - 毛氈手作工作坊 Synergy Home - Tufting Handcraft Workshop

營造不同手作體驗空間，激發參加者創意之餘，又可以讓手眼保持靈活。並且能與同路人一起享受輕鬆自在的時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10192D	5月11日(週一)	下午3:00-4:30	1		義務手工導師	10
對象	癌症患者					
備註	首次申請者優先。					


手工鉤針編織體驗 Crochet with Love

活動讓參加者認識基本的鉤織針法和技巧，讓參加者一嘗鉤織的樂趣，放慢生活的步伐，重拾生活溫度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10003A	6月2-16日(逢週二)	6月2日 下午2:00-4:00 6月9、16日 下午2:30-4:30	3		義務編織導師	12
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加； 2. 參加者必須出席全期課堂。					


「愛、擁抱、希望」夫婦小組 Love, Embrace and Hope - Couple Group

透過小組分享及體驗活動，為患癌的伴侶締造美好的感情連結，學習跨過死亡的恐懼，讓彼此看到生命的珍貴。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10332A	5月16日-6月20日 (逢週六)	上午9:30-下午12:30	6		黃金鳳女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及伴侶					
備註	癌症患者與伴侶須同時出席。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10206A	5月19日-6月23日 (逢週二)	上午10:00-下午12:30	6		黃金鳳女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					

「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	6月12日(週五)	上午10:15-下午12:15	1		林雲麒先生 (註冊社工)	12
對象	有意重返職場的癌症康復者					

「跳出框框-自我探索」認知行為小組 (重聚日) Getting to know My Though - Cognitive Behavioral Workshop (Re-Union)

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	5月15日(週五)	上午9:30-中午12:30	1		謝蘊妍女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	報名者必須曾參加「跳出框框-自我探索」認知行為小組方可報名。					

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	5月23日-6月13日 (逢週六)	下午3:00-5:30	4		梁國良先生 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及伴侶					
備註	1. 申請者將先列作後備； 2. 申請者需先經評估治療階段，以確定是否適合參加； 3. 兩人須同時出席。					

記憶力治療小組 Memory Therapy Group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10116A	5月8-29日(逢週五)	下午2:00-4:00	4		鍾子瑩女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	首次申請者優先。					

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
W10116B	6月4-25日(逢週四)	上午10:00-中午12:00	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)					

Advanced Stage 復發/紓緩期

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。



癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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

由腫瘤科和內科紓緩科醫生告訴你公立醫院的紓緩服務如何幫助病人和家屬。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10234A	6月27日(週六)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	何俊榮醫生 (紓緩科專科醫生) 黃卓卓醫生 (臨床腫瘤科醫生)	30
對象	癌症患者及照顧者					
備註	第四期或復發的癌症患者及照顧者優先。					

營養飲食 Diet

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


營養師探討如何調整營養飲食，以面對晚期癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10118A	6月2日(週二)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	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

由註冊護士及社工講解，與同路人分享與癌共存的秘訣，並介紹相關的社區資料。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10162A	6月11、18日(週四)	上午9:30-11:00	2	 黃大仙	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 - 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	6月16日(週二)	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	紓緩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 & Personal Growth

財產管理法律諮詢 Property Management Legal Consultation

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10126A	5月30日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	曾重瑜律師	12
對象	晚期癌症患者及其照顧者					
備註	1. 每場最多安排6個家庭參與； 2. 每個家庭可獲最多20分鐘的個別法律諮詢時間； 3. 所有報名者將列作後備，並由職員評估是否適合參加； 4. 服務免費並保密進行。					



「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
W10121D	5月4日-6月1日 (逢週一) (5月25日除外)	下午2:30-5:30	4		張家柱先生 (義務攝影師) 胡耀彬先生 (註冊社工)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者優先					
備註	1. 申請者確定出席後，需填寫組前問卷； 2. 申請者須先接受治療階段評估，以確定是否適合參加。					

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

邀請曾參與手機攝影班的參加者有機會實踐攝影技巧，進一步學習拍攝人像、風景等美麗的照片，透過攝影留住美好一刻！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10121C	5月22日(週五)	下午2:30-5:30	1	尚待確定	張家柱先生 (義務攝影師) 胡耀彬先生 (註冊社工)	12
對象	只限曾參與「安住當下」手機攝影工作坊的參加者 第四期或復發的癌症患者及照顧者優先					


「安住當下」攝影展 Deepening Presence' Photography Exhibition

邀請各位參與癌症患者的手機攝影展，了解在患病後的生活、對世界的視界發生了什麼改變，如何能夠重新「安住當下」。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10121A	4月17、18日 (週五、六)	4月17日： 下午2:00-6:00 4月18日： 上午10:00-下午5:00	3		張家柱先生 (義務攝影師) 胡耀彬先生 (註冊社工)	不限
對象	癌症患者、照顧者及公眾人士					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10204A	6月1-22日 (逢週一)	上午10:00-下午12:30	4		梁國良先生 (註冊社工)	10
對象	第四期或復發的癌症患者					
備註	申請者將列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

透過拍攝家庭照片及分享，鼓勵家人表達關愛，留下美好動人時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10127A	6月20日(週六)	上午9:30-下午5:30	1		張家柱先生 (義務攝影師) 黃子峰先生 (註冊社工)	12
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	申請者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10125A	5月23日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		曾重瑜律師	30
對象	晚期或是復發癌症患者及其照顧者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 晚期癌症患者將獲優先安排； 2. 需預先報名，所有申請將由職員評估是否適合參加； 3. 活動提供的內容僅作教育用途，並不構成法律意見。 					

晚晴照顧我話事 Advance Care Planning DIY


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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10129A	5月15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					

生死教育：關於瀕死經驗的思考

Life and death education: What I Talk About when I Talk About NDE

隨著醫學進步，近年不少關於瀕死經驗(Near Death Experience)的研究為人死後的存在這個問題提供不少新的資料。各文化的宗教及哲學亦在這課題上為人類提供了安身立命的出路。本活動將探討瀕死經驗給我們的啟示，讓我們在面對死亡的威脅時學習以多角度認識生命，從而減低我們對死亡的焦慮和離別的失落。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10325A	4月24日(週五)	上午10:00-中午12:00	1		梁國良先生 (註冊社工) 李翠儀女士 (註冊護士)	30
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者或任何親人離逝者					

談死看生 - 活好現在 Life and Death Cafe

與同路人一起打開心窗，透過卡牌及遊戲談談生、論論死，探索生命的意義。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10224A	4月29日-5月20日 (逢週三)	下午3:00-5:00	4		陳怡靜女士 (註冊社工)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

與家人笑談生死 Facilitating EoL Communication with 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	5月8日(週五)	上午10:00-11:30	1		梁國良先生 (註冊社工)	20
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					


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

通過小組形式處理喪失親人的傷痛及學習適應生活上的轉變。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10130A	5月2日-6月13日 (逢週六) (5月16日除外)	下午2:30-5:00	6		陳怡靜女士 (註冊社工)	8
對象	在過去24個月內，面對患癌親人離逝的家屬					

藝術治療工作坊 - 悼藝療心 Mourning Ritual : Art Therapy Workshop for Bereaved Family

透過藝術創作，維繫與已故者的情感連結。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10295A	4月25日(週六)	上午10:00 - 中午12:00	1		蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	15
對象	在過去24個月內，面對患癌親人離逝的家屬					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

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

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
K10092B	5月2日(週六)	上午11:00-下午1:00	1		梁煥能先生 (茶道養生師)	12
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	首次參與此系列活動優先。					

Women's Cancer 女性癌症

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

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信心。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。

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
W10143A	5月14日(週四)	下午12:30-2:00	1	 黃大仙	淋巴水腫護理產品公司	50
對象	乳癌及婦科癌症患者					

義乳探索 Talk about Breast Prosthesis

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10288A	6月2日(週二)	上午11:30-下午1:00	1	 葵涌	義乳內衣專業顧問	30
對象	乳癌患者					

認識乳癌的化療，荷爾蒙和標靶治療 Understanding Chemotherapy, Hormonal Therapy and Targeted Therapy (Breast)


由專科醫生講解乳癌治療藥物。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10207A	4月25日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	 網上進行	臨床腫瘤科專科醫生	60
對象	乳癌患者					
備註	首次參加或曾接受乳科手術的乳癌患者優先。					

營養飲食 Diet

飲食交流會 - 乳癌及婦科癌患者 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
F10134A	5月29日(週五)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	曾出席「新症飲食支援」之乳癌及婦科癌患者及照顧者					

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	6月17日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	乳科及婦科癌症康復者					

「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	5月19日(週二)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	已完成治療一年或以內乳癌或婦科癌患者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment


同路人分享：美麗手護工作坊

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。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
W10143A	4月25日(週六)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	Ms. Winnie Wong (義務導師)	8
對象	乳科及婦科癌患者					
備註	此活動與向日葵互協會合辦。					


「邁向新里程」工作坊 Starting a New Journey

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10075A	4月25日-5月16日 (逢週六)	上午9:30-11:00； 5月16日(最後一節) 上午9:30-下午12:30	5	 中環	鍾佩琳女士 (註冊社工)	10
對象	一年內完成主要療程(化療及或電療)乳癌及婦科癌患者					
備註	申請者需填寫組前問卷，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
K10236A	4月8-29日(逢週三)	上午10:00-中午12:00	4	 葵涌	駱倩儀女士 (註冊社工)	10
對象	一年內確診乳癌或婦科癌患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10135A	5月12、19日(週二)	下午1:30-3:30	2	 中環	陳影美女士 (註冊社工)	10
K10135A	6月9、16日(週二)	上午10:00-中午12:00	2	 網上進行	駱倩儀女士 (註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中乳癌患者					
備註	申請者需先經評估，以確定是否適合參加。					

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


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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10136A	6月18、25日(週四)	下午3:00-5:00	2	 網上進行	林碧坤女士 (註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中婦科癌患者					
備註	申請者需先經評估，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
W10140A	4月20日(週一) 5月6、13、20日(週三) 6月2日(週二)	第一節 4月20日： 下午 1:00-5:30 第二節 5月6日： 下午 1:00-2:30 第三節 5月13日： 下午 3:00-4:30 第四節 5月20日： 上午 9:30-11:00 第五節 6月2日： 下午 1:00-5:30	5	 黃大仙	Ms. Cally Yip (專業舞蹈導師)	20
對象	乳癌和婦科癌症患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 申請者必須全程出席五節課程； 第一節和第五節的淋巴水腫測量時間將個別安排； 申請者必須填妥評估表格，以確定其是否適合參加活動； 申請者必須是已完成手術及治療的乳癌或婦科癌患者。 					

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	6月20日(週六)	下午1:30-3:00	1	 中環	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)	30
對象	乳癌及婦科癌症患者及其照顧者					



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	5月23日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	 網上進行	胡芊嘉女士 (註冊護士)	30
對象	乳癌患者及其照顧者					


女士尿失禁的護理 Managing Urinary Incontinence for Women 中度

失禁是腸癌、膀胱癌、婦科癌的常見治療後遺症。註冊護士以及物理治療師會講解失禁的處理方法，以及介紹改善盆底肌的運動，紓緩失禁問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10331A	6月3-17日(逢週三)	第一節： 上午11:00-下午12:30 第二、三節： 下午3:30-4:30	3	  葵涌	註冊物理治療師 李翠儀女士 (註冊護士)	20
對象	癌症患者					
備註	1. 第一節是網上講座。第二、三節是實體活動，在葵涌舉行； 2. 申請者需要接受職員評估，以確定其是否適合參加活動。					



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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10299A	4月16日(週四)	上午10:30至下午12:30	1	 網上進行	湯淑嫻女士 (註冊護士)	20
對象	已完成治療一年或以內乳癌患者					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10139A	4月16日(週四)	第一節： 上午9:30-11:00	2	 中環	胡芊嘉女士 (註冊護士)	10
K10139A	5月5日(週二)	第二節： 上午11:15-下午12:45	2	 葵涌	李翠儀女士 (註冊護士)	10
對象	乳癌患者					
備註	1. 首次參加或曾接受乳科手術的乳癌患者優先； 2. 第一節是講座，第二節是量度淋巴水腫。兩節都必須出席； 3. 參加者須要經職員評估，再確定是否適合參加。					

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

講解乳癌放射治療導致的副作用及其舒緩處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10298A	4月10日(週五)	上午11:00至下午12:30	1		湯淑嫻女士 (註冊護士)	30
對象	乳癌患者及照顧者					

中醫系列 Traditional Chinese medicine

婦女癌後固本培元之中醫有辦法

Traditional Chinese Medicine for Rejuvenation After Women's Cancer

從中醫角度學習如何調理身體、恢復元氣，透過飲食與生活小貼士，幫助您重拾健康與活力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10343A	4月17日(週五)	上午10:00-11:30	1		註冊中醫師	50
對象	乳癌及婦科癌患者					

中醫紓緩乳癌治療的副作用

Traditional Chinese Medicine Treatment for the Side Effects of Breast Cancer

中醫師透過講解湯水食療及穴位，教導舒緩乳癌治療副作用的方法。


活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10347A	6月15日(週一)	上午10:00-11:30	1		註冊中醫師	25
對象	乳癌患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

見山畫水 - 女士藝術治療工作坊 - 水墨畫 A

Material Based Art Therapy Workshop for Women: Chinese Painting A

透過水墨畫，與治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10312A	工作坊： 5月19日； 小組： 6月2-23日 (逢週二)	上午9:30-中午12:00	1		蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	女性癌症患者					
備註	1. 小組參加者必須先參加工作坊； 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。					

婦科癌運動同樂日 - 高爾夫球 Gynaecological Cancer Exercise Day - Golf 溫和

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10329B	5月22日(週五)	上午10:00-中午12:00	1	順利邨體育館	康文署運動教練	15
對象	婦科癌患者及照顧者					
備註	活動與蕙蘭社合辦					


婦科癌運動同樂日 - 箭藝 Gynaecological Cancer Exercise Day - Archery 溫和

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10329A	5月8日(週五)	下午3:00-4:30	1	牛池灣公園	康文署運動教練	15
對象	婦科癌患者及照顧者					
備註	活動與蕙蘭社合辦					


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
F10147B	5月9-23日(逢週六)	上午11:30-下午1:00	3	 中環	體適能教練	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次申請者優先； 2. 參加者必須已完成所有治療； 3. 申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 4. 因場地限制，參加者上課時需自備瑜伽墊。					

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


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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10147A	4月14日-5月5日 (逢週二) (4月28日除外)	上午11:15-12:45	3	 北角	體適能教練	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. 申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					




隨時復康運動 - 平衡與協調 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
W10147D	6月3-17日(逢週三)	上午9:30-11:00	3	 黃大仙	體適能教練	15
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次申請者優先； 2. 參加者必須已完成所有治療； 3. 申請者需經職員評估後再確定是否適合參加。					

隨時復康運動 - 肌肉訓練 Anytime Rehabilitation Exercise - Muscle Training 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
W10147B	5月4-18日(逢週一)	上午9:30-11:00	3	 黃大仙	體適能教練	15
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次申請者優先； 2. 參加者必須已完成所有治療； 3. 申請者需先經評估治療階段，以確定是否適合參加。					

家庭和兩性關係及個人成長 Relationship & Personal Growth**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	5月12日(週二)	下午3:00-4:30	1	 北角	Ms. Amy Leung (義務花藝導師)	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	首次申請者優先。					

**婦科癌腸沾黏自我照護與同路人分享****Caring for Bowel Adhesions After Gynecological Cancer: Self-Care and Peer Support**

由註冊物理治療師教授術後復健運動，有效緩解腸沾黏帶來的不適，提升身體活動能力。同時，同路人分享康復旅程與自我照護心法，增強自我照護的信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10303A	4月15日(週三)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	註冊物理治療師	10
對象	婦科癌患者					
備註	此活動與蕙蘭社合辦。					

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. Please feel free to give us a call or visit any of our centres to book an appointment. All of our services are free of charge.

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。歡迎隨時致電或親臨我們任何一間中心預約服務。我們所有服務均完全免費。



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		
	April 四月	May 五月	June 六月
Kwai Chung 葵涌	23 Apr (AM) 4月23日 (上午)	19 May (AM) 5月19日 (上午)	23 Jun (AM) 6月23日 (上午)
Wong Tai Sin 黃大仙	17 Apr (PM) 4月17日 (下午)	20 May (PM) 5月20日 (下午)	18 Jun (PM) 6月18日 (下午)
Central 中環	30 Apr (AM) 4月30日 (上午)	29 May (AM) 5月29日 (上午)	30 Jun (AM) 6月30日 (上午)
North Point 北角	15 Apr (AM) 4月15日 (上午)	15 May (AM) 5月15日 (上午)	15 Jun (AM) 6月15日 (上午)

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 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.

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。



癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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
F10152A	4月11日(週六)	上午11:15-下午12:45	1	中環	臨床腫瘤科專科醫生	30
對象	男士癌症患者及照顧者					

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	5月21日(週五)	下午1:30-3:00	1	黃大仙	袁智斌醫生 (骨科名譽顧問醫生)	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
W10155A	6月9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	曾出席「新症飲食支援」之前列腺癌患者及照顧者					


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	5月7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					

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

由註冊護士及社工講解，與同路人分享與癌共存的秘訣，並介紹相關的社區資料。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10162A	6月11、18日(週四)	上午9:30-11:00	2	 黃大仙	梁偉強先生 (註冊社工) 葉淑儀女士 (註冊護士)	10
對象	第四期的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
C10159A	4月9、16日(週四)	下午2:30-4:30	2	 北角	盧紹熙先生 (註冊社工) 華樂會義工 李賀游女士(博士)	10
對象	前列腺癌患者及照顧者					

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

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


活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10231A	5月5、12日(週二)	下午2:00 - 4:00	2	 葵涌	周穎聰先生 (註冊社工)	15
對象	男性癌症患者及照顧者					



情緒及心靈治療 Emotion


兄弟幫 - 創意藝術開放工作室 Creative Arts Open Studio (For Man Only)

運用不同藝術物料及媒介，與同路人一起探索，自由創作，發揮創意，分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10106A	4月21日-5月19日 (逢週二) (5月5日除外)	下午2:00-下午4:00	4		鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	15
對象	男士癌症患者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					


光影傳情 - 視頻製作工作坊 Expressing Emotions through Short Film Making Workshop

活動由社工及富經驗的義工導師帶領，藉學習和體驗視頻製作，鼓勵參加者分享個人感受、表達意見。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10320A	5月12日-6月2日 (逢週二)	上午11:00-下午1:00	4		周穎聰先生 (註冊社工)	10
對象	男性癌症患者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

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	5月14日-6月4日 (逢週四)	上午10:00-中午12:00	4		梁國良先生 (註冊社工)	10
對象	已完成手術或電療之前列腺癌患者（正接受荷爾蒙治療優先）					
備註	申請者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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


伸展及肌肉訓練工作坊 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	4月14日-5月12日 (逢週二) (4月28日除外)	上午10:00-11:00	4		體適能教練	10
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					
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。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10252A	6月2日(週二)	上午11:30-下午1:00	1		體適能教練 梁偉強先生 (註冊社工)	12
對象	前列腺癌患者					
備註	活動與創域會合辦。					


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

以詠春作強身訓練，改善失眠、肌肉流失、骨質疏鬆等問題，提升平衡力和自信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10228A	4月16日-5月21日 (逢週四)	上午9:15-11:15	6		詠春教練	20
對象	男性癌症患者					
備註	首次參加者優先。					

男士易筋棒運動班 Men Yi Jin Bang Exercise Class 溫和

活動由前腺會義工教授，透過學習易筋棒柔軟筋腱，舒筋活絡。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10350A	4月14日-6月2日 (逢週二)	下午4:15-5:45	8		前腺會義工	5
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					
備註	活動與前腺會合辦。					

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	4月14日-6月23日 (逢週二)	下午2:00-4:00	12		周穎聰先生 (註冊社工) 黃子峰先生 (註冊社工)	20
W10158A	5月14日(週四) 6月10日(週三)	下午2:00-4:00	2		梁偉強先生 (註冊社工)	20
C10158A	5月15日、6月26日 (週五)	下午3:00-4:30	2		盧紹熙先生 (註冊社工)	10
對象	男性癌症患者					
備註	1. 活動適合任何階段的男士患者參加； 2. 參加者可因應個別情況參與部份或所有節數； 3. 報名者將先列作後備，職員將就具體活動安排再作通知。					

紳士魔術學會 Men's Magic Club

魔術學堂的進階課程。藉學習技巧和演練，凝聚同路人組織魔術表演。新舊成員一同為觀眾帶來歡樂。展現自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10230A	6月2-30日(逢週二) (6月16日除外)	上午11:00-下午1:00	4	 葵涌	專業魔術導師	20
對象	男性癌症患者					
備註	參加者將會按其技巧和經驗，由導師安排適合的訓練和團隊角色。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10232A	4月17日(週五)	上午9:30-下午1:30	1	黃泥涌峽徑	梁偉強先生 (註冊社工)	8
K10232A	4月10日(週五)	上午9:00-中午12:00	1	大埔 梅樹坑遊樂場	周穎聰先生 (註冊社工) 高詠欣女士	10
對象	男性癌症患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 參加者將一同乘搭公共交通工具到活動地點，請自備所需車費； 請穿著輕便服裝，自備充足糧水及所需戶外活動用品。請注意個人身體狀況及體力，衡量是否適合參與行山活動。如有疑問，請先徵詢醫生意見； 申請者須先列作後備，進行評估後再確認申請者資格。 					

男士健體操 Men's Fitness Exercise Class 中度

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10166A	5月26日(週二) 6月23日(週二)	下午2:00-4:00	2	 葵涌	周穎聰先生 (註冊社工) 高詠欣女士	18
對象	男性癌症患者					





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

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

YOU CAN - 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	5月23、30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					

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	6月6日(週六)	上午11:00-中午12:00	1	網上進行	義務理財導師	50
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN 圍爐取暖 - 貓Cafe聚 YOU CAN Cozy To-gather - Cat Cafe Gathering

突然患上癌症，令人思緒混亂，生活不再一樣... 邀請你和照顧者一同「圍爐取暖」，分享患病的哀愁。亦能與其他青年患者分享治療經驗！你，並不孤單！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10328A	5月9日(週六)	中午12:00-下午2:00	1	荔枝角	梁偉強先生 (註冊社工)	24
對象	18-39歲青年癌症患者及照顧者					


YOU CAN 圍爐取暖 - 【Studio-木戒指工作坊】 YOU CAN Cozy To-gather - 【Studio-Wooden Ring Workshop】

突然患上癌症，令人思緒混亂，生活不再一樣... 邀請你和照顧者一同「圍爐取暖」，分享患病的哀愁。亦能與其他青年患者分享治療經驗！你，並不孤單！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10232B	6月13日(週六)	下午2:00-5:30	1	禮賢會彩雲綜合青少年服務中心	周綺汶姑娘 (註冊社工) 胡耀彬先生 木工導師	12
對象	18-39歲年輕癌症患者					

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

體驗菲林攝影，學習專注當下，在無壓力的空間試玩新技能，分享彼此故事，感受活在當下，重拾你「不只是一位病人」的自我身份與力量！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10100A	5月16日及6月6、13日 (逢週六)	上午10:00-下午1:00	3	 黃大仙	胡耀彬先生 (註冊社工)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN Move - 跑步團 YOU CAN Move - City Run 中度

適當運動能夠保持身心健康，邀請你重新嘗試為自己建立運動習慣，與同路人一齊動起來，建立互相支持的動力！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10256A	6月17、24日(週三)	晚上7:30-9:00	1	啟德	梁晉維先生 (長跑指導員) 梁偉強先生 (註冊社工)	20
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	參加者請穿著合適的運動衣著及運動鞋。活動期間請自備飲用水以補充水分，並攜帶毛巾以便抹汗，以保持舒適及個人衛生。					


YOU CAN - 手工藝工作坊 (法式編織電話手繩) 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
K10174A	4月25日(週六)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	手工導師	12
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 急救證書課程 YOU CAN - Standard First Aid Certificate Course

本活動為義工而設的「急救證書課程」。參加者需先完成約5-8小時網上理論學習，其後出席共15小時面授實習，重點練習包紮、止血處理、CPR及骨折處理，並於考試日完成筆試及實習試。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10348A	實習課程： 4月19、26日(週日) 考試日期： 4月28日(週二)	實習課程： 上午9:30-下午6:30 考試： 下午6:30-9:30	3		香港紅十字會 急救講師	16
對象	癌症基金會義工(18-39歲年輕癌症患者優先)					
備註	完成網上理論、面授出席率達100%並通過考核者，可獲政府認可急救證書（有效期三年）。					


YOU CAN 探索我城 - 探索邊境 (單車遊) 中度 YOU CAN Discover Our City - Exploring the Border (Cycling Tour)

與同路人和照顧者一同探索香港邊境（梧桐河、文錦渡、前羅湖邊境禁區），享受山水豆腐花，讓心靈治癒，發掘生活的城市不同一面。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10276A	5月17日(週日)	上午10:00-下午4:00	2	上水	胡耀彬先生 (註冊社工)	24
對象	18-39歲年輕癌症患者及照顧者					
備註	1. 參加者須具備騎踏二輪單車之基本能力； 2. 參加者請自備所需飲品、乾糧、雨傘及帽等物品，預備適量金錢，並穿著合適的衣服出席戶外活動。					

YOU CAN - 糕點製作工作坊(老婆餅) You Can Cooking Class - Pastry Workshop

參加食物製作工作坊，與青年癌症患者一起調製美味食物，分享故事，增強對抗癌症的信心，享受輕鬆的時光！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10176A	6月6日(週六)	上午10:00-下午12:30	1		黃兆雄先生	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN Explore: 拇指琴工作坊 YOU CAN Explore: Kalimba Workshop

與其他青年癌症患者一同發掘新的興趣，以簡單容易學的音樂舒緩情緒，重拾你「不只是一位病人」的自我身份與力量！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10257A	4月11日-5月2日 (逢週六) (4月18日除外)	上午10:00-中午12:00	3		胡耀彬先生 (註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					






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 - 兒童及青少年藝術治療工作坊

Rainbow Club - Art Therapy Workshop for Children and Teenagers

透過藝術治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮及壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10180A	4月25日(週六)	上午10:30-下午12:30	1		鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10
對象	彩虹會5-17歲兒童及青少年藝術治療工作坊					

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：手指織袋(5月)、身體律動(6月)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10182A	5月3日(週日)、 6月20日(週六)	上午10:30-下午12:30	2		謝蘊妍女士 (註冊社工)	32
F10183A	5月16日(週六)	上午10:00-中午12:00 及下午1:00-3:00	2		陳影美女士 (註冊社工)	20


彩虹會兒童及其家庭

對象




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

透過藝術治療提升孩子與父母之間的溝通、互動和親密感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10185A	5月9日(星期六)	上午10:00-中午12:00	1	 北角	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	6個家庭
對象	彩虹會兒童及其家庭					
對象	每個家庭最多4位，參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。					


彩虹會 - 親子體驗工作坊：親子和諧粉彩 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：親子和諧粉彩

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10179A	5月23日(週六)	上午10:30-12:30	1	 黃大仙	義務導師	24
對象	彩虹會兒童及其家庭					
對象	報名家庭先列作後備，稍後個別通知確認；如活動前5天，仍未收到確認，當作落選。					

彩虹會「能量遊樂園」時光協奏日 - 遊戲治療工作坊 Rainbow Club Play Therapy Workshop : Power Playground - Harmony in Time

透過六色積木、互動遊戲和創意手作，在輕鬆的過程中儲存歡樂、默契與情感，讓您與孩子在遊戲中充電，強化連結。特別亮點：共同打造「協奏音樂盒」，將專屬的節奏與合作回憶化為可聆聽的紀念，把這份和諧的旋律帶回家。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10253A	6月13日(週六)	中午12:00-下午1:45	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					
對象	每個家庭最多4位，參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。					





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

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

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
F10189A	6月6、13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


介紹政府及慈善基金（如醫療費用減免、綜援、公益金等）的申請流程並運用同理心地圖探索個人需要與資源連結。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10015A	4月20日(週一)	下午3:00-5:00	1		林雲麒先生 (註冊社工)	12
W10015B	6月15日(週一)	下午3:00-5:00	1			12
對象	各階段的癌症患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

同行唔駛怕 - 照顧者工作坊 Caregiver Self-care Workshop

透過社工講解及過來人分享，掌握同行在治療路上，如何照顧自己的需要。工作坊亦將有減壓體驗活動。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10337A	6月15、22日(週一)	下午2:00-4:00	2	 葵涌	駱倩儀女士 (註冊社工)	10
對象	照顧者					

唱出好心情 Sing with Emotion


參加者透過運用自己的聲音，在歌聲技巧中表達及覺察自己的情緒，從而舒發壓力和在小組上得到支持。(共四節)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10250A	4月24日、5月8、 29日、6月5日 (逢週五)	下午2:00-4:00	4		朱巧祺女士 何坤穎女士 (註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	照顧者優先。					

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10125A	5月23日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		曾重瑜律師	30
對象	晚期或是復發癌症患者及其照顧者					
備註	1. 晚期癌症患者將獲優先安排； 2. 需預先報名，所有申請將由職員評估是否適合參加； 3. 活動提供的內容僅作教育用途，並不構成法律意見。					

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


「愛、擁抱、希望」夫婦小組 Love, Embrace and Hope - Couple Group

透過小組分享及體驗活動，為患癌的伴侶締造美好的感情連結，學習跨過死亡的恐懼，讓彼此看到生命的珍貴。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10332A	5月16日-6月20日 (逢週六)	上午9:30-下午12:30	6		黃金鳳女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及伴侶					
備註	癌症患者與伴侶須同時出席。					

相愛到白頭 Marriage For Life

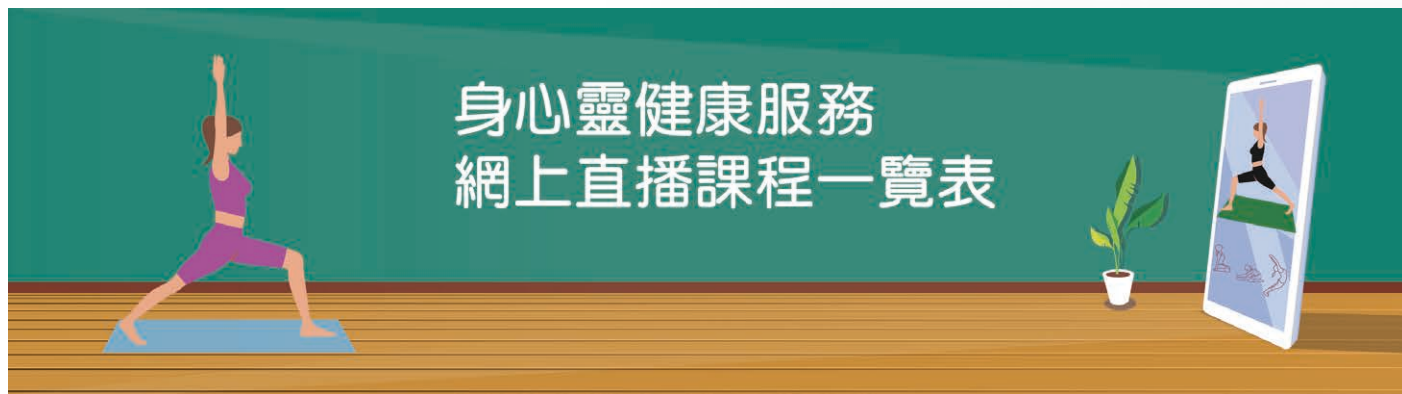
研究指出以伴侶為本的溝通方法對受癌症影響的患者及配偶的心理社會適應產生積極作用。本活動透過二人習作及創意體驗，有效增加婚姻滿足感，提升家庭抗逆力，並建立互相支持的關愛團體。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10117A	5月23日-6月13日 (逢週六)	下午3:00-5:30	4		梁國良先生 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及伴侶					
備註	1. 申請者需先經評估治療階段，以確定是否適合參加； 2. 兩人須同時出席。					

觸摸、關懷與癌症™ Touch, Caring and Cancer™

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10203A	5月9、16日(逢週六)	下午3:00-5:00	2		梁國良先生 (註冊社工)	12
W10203A	6月20、27日(週六)	下午2:30-5:00	2		黃金鳳女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及其照顧者					
備註	兩人須同時出席。					



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，你可以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	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	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	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	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)	

靜觀

■ 靜觀就是專注和覺察當下所發生的事情

大量科學研究證實，靜觀修習有助減輕抑鬱和焦慮、提高免疫力及認知功能（包括專注力、靈活性及記憶力），同時可改善睡眠和紓緩長期痛症。

當我們進行靜觀時，心神會集中在此時此刻，而暫時放下思考過去或未來。我們會用心去感受當下所經歷的，例如此刻的呼吸、身體的移動、小鳥的叫聲或美味的食物。

如果在這時出現批判的念頭或情緒，只需溫和覺察這些想法和情緒，無須急於批判或改變。

■ 靜觀不能只靠理解 必須透過持續的練習

學習靜觀，就像學習騎單車或游泳一樣，不能只靠看書或聽講，必須親身去嘗試練習，才能真正掌握和進步。

一個常見的靜觀練習是「覺察呼吸」，我們時刻都在呼吸，只要專注觀察呼吸的節奏和感覺，便能讓身心回到當下。

■ 開始靜觀練習

靜觀練習可以由每次進行3-5分鐘，再逐漸延長時間。在練習過程中，分心是很自然的現象，重要的是每次察覺到分心後，都能把注意力再次帶回當下的身體或呼吸。

我們隨後可進一步將靜觀融入日常生活中，例如進行身體掃描、靜觀進食、靜觀步行和靜觀伸展等練習，讓覺察成為生活的一部分。

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

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

活動編號	K10652A	地點	葵涌
日期	6月4日(週四)	對象	癌症患者
時間	上午10:00-下午4:30	名額	28
導師	彭凱茵女士 (Yvonne)		

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

五感靜心工作坊 Stillness Through Five Senses Workshop

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

活動編號	K10653A	地點	葵涌
日期	6月18、25日(週四)，共兩節	對象	癌症患者
時間	上午10:00-中午12:00	名額	25
導師	胡若珮女士 (Pandora)		



靜觀
Mindfulness

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	4月21日-6月23日 (逢週二)	上午9:30-11:00	10	葵涌	李堅豪先生(Ravi)	18
K10601B	4月21日-6月16日 (逢週二)	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
K10601C	4月14日-6月23日 (逢週二)(5月26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
W10601A	4月13日-6月22日 (逢週一)(5月25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	4月16日-6月18日 (逢週四)	下午2:15-3:45	10	觀塘瑞和街體 育館活動室(大)	麥玉蓮女士(Irene)	25
C10601A	4月15日-6月17日 (逢週三)	下午2:00-2:55	10	鯪魚涌體育館 舞蹈室	陳兆媚女士(May)	30
C10601B	4月11日-5月30日 (逢週六)	上午9:00-9:55	8		曾翠瓊女士(Jessica)	30

對象 癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。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	4月11日-5月30日 (逢週六)	上午10:05-11:00	8	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	4月22日-6月24日 (逢週三)	上午9:30-11:00	10		張寧女士	18
C10603A	4月22日-6月17日 (逢週三)	上午9:30-11:00	9	銅鑼灣 金朝陽中心 PURE Yoga	PURE Yoga導師 	24
C10603B	4月15日-6月17日 (逢週三)	下午3:05-4:00	10	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
W10613A	4月16日-6月18日 (逢週四)	上午10:15-11:45	10	黃大仙彩虹道 體育館活動室 1號(大)	張寧女士	30
C10613A	4月10日-6月12日 (逢週五)(5月1日除外)	下午2:15-3:45	9	港灣道體育館 舞蹈室	曾翠瓊女士(Jessica)	25
C10613B	4月16日-6月18日 (逢週四)	下午2:15-3:45	10	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio		19
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 首堂將會派發一條橡筋帶給首次參加的學員，舊生則請自備橡筋帶； 2. 最多只會被取錄一個瑜伽課程。					


愛笑瑜伽 Laughter Yoga 溫和

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10612A	4月15日-6月3日 (逢週三)	下午1:00-2:00	8		余狄夫先生(Dick)	30
W10612A	5月5日-6月2日 (逢週二)	下午1:00-2:00	5			24
C10612A	5月8日-6月12日 (逢週五)	下午1:00-2:00	6	上環體育館 舞蹈室		30
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					


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	4月15日-5月13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。					

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
K10610A	5月20日-6月24日 (逢週三)	上午11:15-下午12:45	6	 葵涌	吳國霖先生(Collin)	18
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					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10608A	4月16日-6月18日 (逢週四)	上午9:15-10:45	10	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	胡凱晴女士(Carlton)	19
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

溫和流動瑜伽 Gentle Flow Yoga 溫和

溫和瑜伽是一種溫和而富動感的練習，導師將帶領患者專注於瑜伽式子和呼吸，探索兩者的連繫，有助恢復元氣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10637A	4月24日-6月12日 (逢週五)(5月1日除外)	下午3:00-4:30	7	觀塘宏利廣場 PURE Fitness	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。					

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	4月21日-6月16日 (逢週二)	上午10:00-11:30	9	觀塘apm PURE Yoga	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	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	4月16日-6月18日 (逢週四)	下午4:00-5:30	10	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	陳惠儀女士(Zero)	19
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					


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	5月4-18日(逢週一)	上午11:15-下午12:45	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 - 改善睡眠的按摩與伸展練習 溫和 新 Massage and Stretching Workshop for Better Sleep

透過溫和的按摩和伸展練習，結合瑜伽大休息，重點紓緩頭部及肩頸的緊繃。幫助身心深度放鬆，提升睡眠品質，促進整體健康。本課程共兩節，期間將提供居家練習，鼓勵參加者在課後繼續關注自己的身心健康。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10780A	5月6、13日(週三)	下午3:00-5:00	2	 葵涌	黃佩珊女士(Deedy)	28
對象	癌症患者					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜伽工作坊 - 健康髖關節 Yoga for Healthy Hip Joint 溫和

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10615A	4月14日-6月16日 (逢週二)	上午10:15-11:45	10	渣華道體育館 活動室2號(大)	張曉蘭女士(Loretta)	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	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
W10616A	4月24日-6月12日 (逢週五)(5月1日除外)	上午10:00-11:00	7	大埔墟體育館 舞蹈室	廖正傑先生(Carmen)	20
C10616A	6月6-27日(逢週六)	上午9:15-10:45	4	鯪魚涌體育館 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。C10616A 在職患者優先					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜珈工作坊 - 快樂脊柱 Yoga for a Happy Spine 溫和

教授保持脊柱健康的瑜珈動作，改善缺乏運動及勞損而引起的肩頸及脊椎健康問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10617A	5月5-26日(逢週二)	上午9:15-10:45	4	 黃大仙	葉雅琴女士(Emily)	17
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜珈工作坊 - 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，透過瑜珈練習，可緩解這些部位的不適，放鬆身心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10618A	4月22日-6月17日 (逢週三)	下午2:15-3:45	9	何文田體育館 活動室(大)	李堅豪先生(Ravi)	22
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

呼吸和瑜珈大休息 Breathing and Relaxation

呼吸和瑜珈大休息 Breathing and Relaxation 溫和

學習瑜珈呼吸法，輔以「瑜珈大休息」減壓，促進身心健康和心靈平和。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10641A	4月14日-6月16日 (逢週二)	下午4:15-5:45	10	佐敦官涌體育館 館舞蹈室(大)	楊雅婷女士(Christine)	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。					

太極 Taiji

陳式太極簡易十六式 Chen Style Taiji 16 Form 溫和

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10679B	4月10日-6月12日 (逢週五)(5月1日除外)	下午12:15-1:45	9	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	4月10日-6月26日 (逢週五) (5月1日及6月19日除外)	上午9:30-11:00	10	 葵涌	溫玉儀女士	22
K10679C	4月15日-6月24日 (逢週三)	上午10:00-11:25	11	長沙灣保安道 體育館舞蹈室	王海文博士	28
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	4月15日-6月24日 (逢週三)	上午11:35-下午1:00	11	長沙灣保安道 體育館舞蹈室	王海文博士	28
對象	曾修習過本會舉辦的陳式太極基礎班之癌症患者					
備註	1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 最多只會被取錄一個太極課程。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10683A	5月20日-6月24日 (逢週三)	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	舊生重溫 (站樁45分鐘練習) 5月20日-6月24日 (逢週三)	下午1:10-2:00	6			30
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。					

太極樁功靜觀工作坊 Taiji Zhan and Mindfulness Workshop 溫和

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10773A	4月15日-5月13日 (逢週三)	上午10:15-11:45	5	九龍公園體育館 活動室(小)	龐靜恩女士	25
對象	癌症患者					
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動套裝； 2. 練習前一小時請勿進食。					

氣功 Qigong**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
K10656A	5月8日-6月5日 (逢週五)	上午11:15-下午1:15	5	 葵涌	吳宏建先生	18
W10656A	4月15日-5月13日 (逢週三)	中午12:00-下午2:00	5	紅磡市政大廈 體育館 舞蹈室(大)		30
C10656A	5月20日-6月17日 (逢週三)	上午10:00-中午12:00	5	九龍公園體育館 活動室(小)		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. 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。					

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	4月10日-6月12日 (逢週五)(5月1日除外)	上午9:00-10:00	9	港島東體育館 活動室1號(小)	孫貴平先生及其團隊	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。					

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蹠等關節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10659A	4月10日-6月12日 (逢週五)(5月1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。					

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
W10660A	4月14日-6月16日 (逢週二)(5月26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。					

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蹠等關節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10672A	4月14日-6月23日 (逢週二) (5月26日除外)	上午10:00-11:00	10	石塘咀體育館 活動室	伍妙奇女士	30
對象	癌症患者					
備註	1. 請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情； 2. 最多只會被取錄一個氣功課程。					

導引養生氣功 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
K10666A	4月9日-5月28日 (逢週四)	下午2:00-3:00	8	 葵涌	陳淑賢女士	20
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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10668A	4月14日-6月23日 (逢週二) (5月26日除外)	上午11:00-中午12:00	10	石塘咀體育館 活動室	伍妙奇女士	30
對象	適合曾參加八段錦/功前熱身術之癌症患者					
備註	1. 請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情； 2. 最多只會被取錄一個氣功課程。					

平甩氣功工作坊 Pingshuai Workshop 溫和

「平甩功」是李鳳山師父為了適應現代人的生活，融合各家武術精華，以氣引導發展出簡單易學的養生法。強化練功者的免疫力及循環力，讓人平穩與平衡，適合各年齡層，不分男女老幼均可練習。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10674A	4月10-24日(逢週五)	上午11:15-下午12:45	3	 葵涌	盧明遠先生	20
對象	癌症患者					

普拉提斯伸展運動 Pilates Exercise

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	5月11日-6月29日 (逢週一)(5月25日除外)	上午9:45-11:15	7	 葵涌	張岫雲女士	28
K10687B	5月11日-6月29日 (逢週一)(5月25日除外)	上午11:30-下午1:00	7			28
W10687A	4月22日-6月17日 (逢週三)	下午12:15-1:45	9	車公廟體育館 活動室2號(大)		30
C10687A	4月24日-6月12日 (逢週五)(5月1日除外)	下午3:00-4:30	7	灣仔軒尼斯道 PURE Fitness	PURE Fitness導師	30
C10687B	4月16日-6月18日 (逢週四)	下午1:00-2:00	10	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	袁思敏女士 (Rose)	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。					

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	4月16日-6月18日 (逢週四)	上午11:15-下午12:45	10	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
K10691A	5月2日-6月6日 (逢週六)	上午9:30-11:00	6		阮潔珠女士(Ruby)	28
W10691A	6月1-15日 (逢週一)	上午9:15-10:45	3		何君怡女士(Suzanne)	17
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。K10691A 在職患者優先					
備註	1. 首堂將會派發一條橡筋帶給首次參加的學員，舊生則請自備橡筋帶； 2. 最多只會被取錄一個伸展運動課程。					

覺知身體 Body Awareness

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	4月30日-5月21日 (逢週四)	下午3:30-5:00	4		紀文舜先生 (Sean)	20
對象	癌症患者					
備註	須穿著舒適保暖的衣服。					

繪畫療愈 Arts Healing

曼陀羅與生活元素創作工作坊 Mandala and Daily Life Arts Healing Workshop 新

透過日常生活喜愛的小物件（如花朵），靜心創作屬於自己的綻放曼陀羅。導師將帶領大家觀察、發現和一起感受當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10783A	5月2日(週六)	下午2:00-4:45	1		張素宜女士(Zoe)	24
對象	癌症患者，在職患者優先					
備註	請自備一件自己喜歡的小物件，建議大小不超過手掌，種類不限。					

禪繞畫體驗工作坊 Zentangle

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10714A	6月10-24日(逢週三)	下午2:30-4:30	3		余狄夫先生(Dick)	16
對象	癌症患者，只限首次參加者，名額只提供給全程參加者					

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	5月5、12日(週二)	上午11:30-下午1:00	2	 葵涌	何婷希女士(Ally)	25
W10720A	5月13、20日(週三)	上午11:15-下午12:45	2	 黃大仙		24
C10720C	5月5日(週二)	上午10:00-11:00	1	中環 Singing Bowl Zentral	蔡雅玲女士(Mona)	7
C10720D	5月5日(週二)	上午11:30-下午12:30	1			7
C10720E	5月12日(週二)	下午3:00-4:00	1			7
C10720F	5月12日(週二)	下午4:30-5:30	1			7
C10720A	5月22日(週五)	上午10:00-11:00	1	 北角	Mr. Tsering Ngodup 	8
C10720B	5月22日(週五)	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、大毛巾或圍巾。



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	6月3-17日(逢週三)	下午4:00-5:00	3	銅鑼灣 Ikigai Studio	張凱琳女士(Candace)	17

對象 癌症患者及照顧者，名額只提供給全程參與者，只限首次參加者

備註 請穿著棉質、麻質的舒適保暖厚衣物，自備眼罩、大毛巾或圍巾。

銅鑼聲音療愈工作坊 Gong Bath Healing

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


活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10725A	4月21、28日(週二)	上午11:30-下午1:00	2	 葵涌	蘇美芝女士(Bertha)	28
W10725A	6月10日(週三)	下午4:15-5:30	1	 黃大仙	彭玉萍女士(Brenda)	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。

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	4月13日-5月4日 (逢週一)	上午11:45-下午1:15	4	 葵涌	朱凱儀女士(Polly)	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。					

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	6月1、8日(週一)	下午2:00-3:30	2	 葵涌	李子建先生	25
對象	癌症患者及照顧者					
備註	請穿著棉質、麻質的舒適保暖厚衣物。					

整全生活 Holistic Living

身心靈健康啟導課程 Holistic Health Coaching Programme 溫和 新 英

本英語課程共有八節，旨在提升康復者的生活質素和整體身心靈健康。透過實證為本的教學內容、自我評估、目標設定和習慣養成策略，引導參加者探索並改善以下八個關鍵生活範疇：睡眠、家居環境、飲食、體能活動、事業、人際關係、喜悅與靈性。每節課堂均包含瑜伽放鬆練習，幫助紓緩壓力，培養自我關懷的能力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10781A	5月6日-6月24日 (逢週三)	上午10:00-11:30	8	 北角	Ms Stacey Lowe	12
對象	癌症康復者，最近一年內康復優先					
備註	1. 每節互相緊扣，須出席全部八節課程； 2. 請穿著適合伸展運動及平躺的舒適服裝。					



阿育吠陀自我覺察工作坊 Ayurveda Self-Awareness Workshop 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	5月30日(週六)	下午2:45-5:00	1	 北角	蔡莞玉女士(April)	26
對象	癌症患者及照顧者，在職患者優先					

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
F10732A	4月30日(週四)	下午1:30-3:30	1	 中環 (多用途活動室C及D)	黃佩珊女士(Deedy)	40
對象	癌症患者及照顧者					


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
W10733A	5月16日(週六)	上午9:30-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	17
對象	癌症患者，在職患者優先					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 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； 請穿著適合戶外運動的長袖、長褲與運動鞋； 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。 					


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	6月6日(週六)	下午1:00-5:30	1	 北角	余穎欣女士(Winnie)	10
對象	正在治療中的患者及照顧者，適合有失眠、情緒低落、疼痛或淋巴水腫等副作用或後遺症的患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 患者及照顧者兩人須同時出席； 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； 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	6月4-18日(逢週四)	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					

智營烹飪工作坊 Eat Wise Workshop

堅果種子 - 示範三款健康菜式，包括素鵝肝醬、栗子松子球及核桃芝麻糊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10743A	4月30日(週四)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	張志強先生 	20


彩虹飲食 - 以色彩繽紛的食物為主題，示範豆腐絲瓜粟米羹、七彩筍豆和菠蘿松子炒飯。

W10743A	5月19日(週二)	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
K10744A	5月28日及6月4日 (週四)	下午2:30-4:30	2	 葵涌	林詠虹女士(Wings)	20

對象	癌症康復者及照顧者
備註	工作坊包含靜心試食環節。

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




示範製作蔬果汁，介紹不同食材和配料的基本知識及搭配，一起品嚐美味的蔬果汁。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10745A	5月30日(週六)	上午10:00-下午12:30	1	 北角	Ms Sandra Carvajal	22

對象	癌症患者及照顧者，在職患者優先
備註	工作坊包含靜心試食環節。

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	5月6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。

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10752A	6月11日(週四)	下午2:30-5:00	1	 北角	鄭梓罡先生(Ken) (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。


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

夏日炎炎，有甚麼養生又消暑的好方法呢？導師會教大家多款時令夏日瓜果湯水及茶飲，幫大家消暑祛濕及增強抵抗力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10753A	5月11日(週一)	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					

彩虹飲食營養講座 Talk on Rainbow Diet

不同顏色的食物擁有不同的健康功效！導師會教大家輕鬆認識各種顏色食物的營養素，為健康打好基礎。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F10757A	5月21日(週四)	上午11:30-下午12:45	1	 中環 (多用途活動室 C及D)	伍雅芬女士(Arlene) (自然療法及 資深營養學家)	45
對象	癌症患者或其照顧者					

其他活動 Other Programme

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	4月13日-5月4日 (逢週一)	上午9:30-10:15	4	 葵涌	張岫雲女士	30
K10768B	4月13日-5月4日 (逢週一)	上午10:30-11:15	4			30
C10768A	4月10-24日 (逢週五)	下午1:00-2:00	3	上環體育館 舞蹈室		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. 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	6月11-25日(逢週四)	下午2:00-3:30	3	 葵涌	阮潔珠女士(Ruby)	28
對象	癌症患者					
備註	請自備一隻乾淨、長至小腿或膝蓋的中筒襪。					

能量療愈體驗工作坊 Energy Healing 溫和

介紹能量與情緒、身體療愈的關係。學習保存、修復和補充能量的技巧，連結身心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10763A	5月23日(週六)	下午2:15-5:15	1	 北角	吳思敏女士	16
對象	近年確診以及復發的癌症患者優先					
備註	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

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



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

*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：



筆墨可閒情·書畫可養生

以筆墨為舟，在宣紙上呼吸，於筆尖上沉澱

本會「癌症支援之友」之一的筆墨閒情書畫學會（下稱書畫會），於2000年由書畫導師何伯悠先生聯同一群志同道合的服務使用者共同創立。現任主席方彩蓮女士期望學員透過臨摹、寫生與創作，培養專注與寧靜，展開一段療癒之旅。

基金會將於四月和七月，聯同書畫會於黃大仙服務中心為基金會會員舉辦「筆墨閒情書畫工作坊」。若你亦希望透過學習書法和國畫抒發內心情感，請參閱本刊第37頁了解詳情。

去年適逢書畫會成立25周年，導師與學員特別攜手創作一套三款精美的紀念文件夾，分別以書法、國畫及印章作主題。成功參與「工作坊」者，將獲贈紀念文件夾一套。另外，若你有興趣加入書畫會，請參閱下頁資訊。



Friends of CancerFund

癌症支援之友

本會的「癌症支援之友」，匯聚了22個癌症患者自助組織。「病人自助組織」發揮著同路人支持及經驗交流的功能，讓相同病類的患者透過不同活動和復康服務，互相鼓勵，分享資訊，發揮朋輩支援力量。

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

自助組織名稱	服務對象	查詢電話	自助組織名稱	服務對象	查詢電話
香港創域會有限公司 www.facebook.com/ pmsa2019	所有癌症	3656 0799	互勉會(香港)有限公司	鼻咽癌	3656 0828
香港新聲會有限公司 www.newvoice.org.hk	無喉者及喉癌	2779 0400	東日社有限公司	鼻咽癌及 頭頸癌	2595 4165
向日葵互協會 www.sunflowernetwork.org.hk	乳癌及婦科癌	3656 0838	健樂社 www.kinlokclub.com.hk	鼻咽癌	3667 3238 5223 0136
展晴社(香港)有限公司 www.brightening.org	乳癌及婦科癌	2595 4202 9179 2330	慶生會	鼻咽癌	2468 5045
妍康會	乳癌	3667 3288	香港骨髓移植 復康會有限公司 www.bmtpa.org.hk	接受骨髓 移植人士	3656 0822 6239 0025
東華醫院傳情舍 乳癌互助小組	乳癌	2589 8151	香港骨髓瘤關愛聯盟 https://hkmcs-hk.blogspot.com	骨髓瘤	5543 0490
屯門醫院紫荊社	乳癌	2468 5045	祥康之友	腸癌無造口	3656 0700
妍進會	乳癌	3517 6103	造口之友	腸癌有造口	2468 6167
蕙蘭社	婦科癌	3656 0700	香港造口人協會有限公司 www.stoma.org.hk	腸癌有造口	2834 6096
前腺會	前列腺癌	3506 6434	香港胃腸道基質瘤協會 www.gisthk.org	胃腸道基質瘤	3656 0821
心血會有限公司 www.hkabcg.org/	血癌及淋巴癌	2603 6869	筆墨閒情書畫學會	有興趣學習 書畫的癌患者	3656 0700 9490 3034



Nutritional Support Programme

Good nutrition plays a vital role during cancer treatment, yet many patients face challenges meeting their nutritional needs. We provide a free three-month supply of Oral Nutrition Supplements (special formula) and dietetic consultation to cancer patients undergoing active treatment (excluding hormonal therapy) or receiving palliative care, particularly those experiencing financial hardship. To make things easier, the supplements are delivered directly to the patient's home at no cost.

Our aim is to support patients through treatment and beyond by improving nutritional wellbeing — helping to prevent or manage malnutrition, maintain strength and body weight, support treatment tolerance, and reduce the financial burden of accessing essential nutritional support.

If you or a loved one may benefit from this programme, please contact us or drop into your local HKCF Support Centre for assessment.

Call 3656 0800

營養補充品支援計劃

癌症治療期間，充足的營養對患者至關重要，但由於治療副作用等影響，不少患者卻難以攝取足夠營養。本會現為正在接受積極治療（荷爾蒙治療除外）或紓緩治療的癌症患者，特別是有經濟困難的人士，免費提供為期三個月的口服營養補充品（營養奶）及營養諮詢。為方便患者需要，補充品更會免運費直接送到患者家中。

我們希望透過計劃，幫助患者改善營養狀況，預防或改善營養不良、維持體力和體重、提升對治療的耐受能力，並減輕購買營養補充品的經濟壓力，支援他們走過治療期，一步步踏上康復之路。

若你或身邊的親友需要支援，歡迎致電或到來本會服務中心了解申請詳情，本會將根據申請人的狀況作出評估。

諮詢熱線 3656 0800



Fertility Preservation Support Service for Young Adult Cancer Patients Programme

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

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

Call 3656 0800

年輕成年癌症患者生育力保存支援服務計劃

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

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

諮詢熱線 3656 0800

Reach to Recovery Pack

康復路上送上小心意

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

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



Stoma Care Pack
造口護理包



Breast Cancer Care Pack
乳癌復康包



Oral Care Pack
口腔護理包



Rainbow Club Care Pack
彩虹百寶袋