

2026  
七月至九月  
JUL-SEP

# Link 連繫

As we welcome the summer season, we are delighted to introduce this quarter's wellness theme, "Joy of Being". Designed to support cancer patients and caregivers with practical self-care tips throughout the year, our wellness quarterly theme encourages everyone to pause, reconnect, and nurture moments of joy along the cancer journey. Through conscious choices that support physical, emotional, and mental well-being, it is possible to find comfort, strength, and meaning in everyday life.

This quarter's wellness feature programmes place a special focus on holistic living and healthy eating, highlighting the importance of balance, nourishment, and self-care. By embracing a more holistic lifestyle, those affected by cancer can discover their own "Joy of Being" and feel supported in living well, one step at a time.

As the rainy season approaches, please also stay attentive to any programme changes during periods of unstable weather, and kindly remain informed through our latest announcements.

隨著夏季到來，我們很高興為大家介紹本季度的身心靈健康主題－「喜悅的練習」。透過每季不同的身心靈健康資訊，我們希望為癌症患者及照顧者提供實用的自我照顧小貼士，鼓勵大家在抗癌旅程中，適時稍停腳步，重新與內在連結，並珍惜生活中的喜悅時刻。當我們有意識地選擇一種身心平衡、快樂、充實且健康的整全生活，便能在日常生活中重拾自在、力量與生命意義。

本季度的身心靈健康課程，特別推介整全生活與健康飲食，強調平衡、營養和自我關懷的重要性。透過實踐整全而平衡的生活模式，受癌症影響的人士能培養並深化「內在的喜悅」，在感受到支持的過程中，一步步活得更好。

此外，隨著雨季臨近，天氣偶有不穩。如遇惡劣天氣，本會的課程及活動安排或會有所變動，敬請密切留意我們的公告，以便掌握最新資訊。

## Application date starts:

16 June 2026

from 9:00am onwards

## 接受申請日期：

2026年6月16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



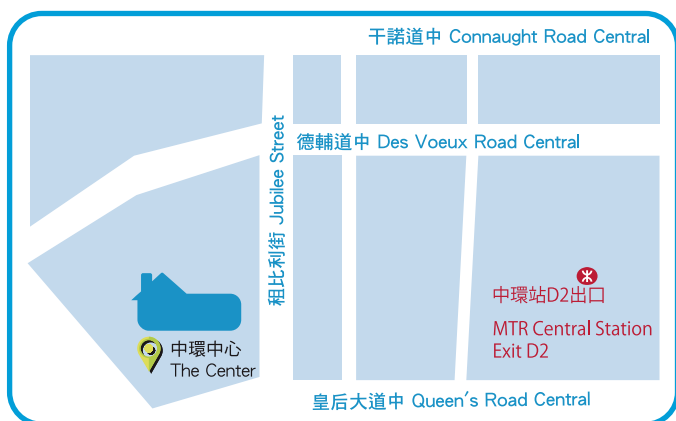
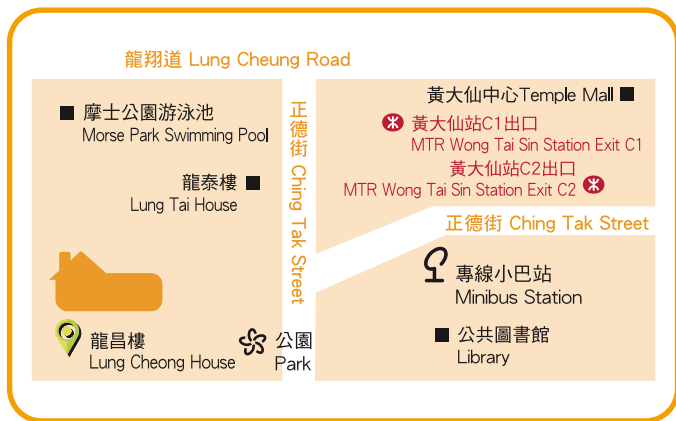
香港賽馬會慈善信託基金

鳴謝



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

# Table Of Content 目錄



Our Support Centre	1
服務中心	1
Table of Content	2
目錄	2
Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services	3
香港癌症基金會個人關顧服務	3
Programme Introduction	4
活動簡介	4
Guide to Apply	5
活動申請指引 - 先申請，後確認，不用急	5
Subscriptions of E-LINK	7
「連繫」電子版誠邀您共建綠色未來	7
Guide to Search	8
選擇活動課程指引	8
Our Programmes are going ONLINE	9
網上活動	9
Introduction to Family Resilience	10
家庭抗逆力	10
Resource Kit	11
社區資源錦囊	11
Adverse Weather Arrangements	12
颱風暴雨信號服務安排	12
Online ZOOM Tutorial Video	12
ZOOM簡易教學影片	12
English Speaking Programmes	13
英文活動	13
Newly Diagnosed	15
新症	15
Treatment	18
治療中	18
Survivorship	25
康復期	25
Advanced Stage	37
復發/紓緩期	37
Women's Cancer	42
女性癌症	42
Men's Cancer	51
男性癌症	51
Young Adult's Cancer	56
青年癌症	56
Rainbow Club	58
彩虹會	58
Caregivers	60
照顧者	60
Wellness and Holistic Health Care Programmes	63
身心靈健康活動	63
Wellness YouTube Online Video and Audios	81
身心靈健康Youtube網上課程	81
Friends of CancerFund	82
癌症支援之友	82
Online Educational Videos and Audios	83
教育影片及音檔	83
"Grateful for Your Companion" The Hong Kong Cancer Fund Volunteer Appreciation Ceremony 2025	85
「感恩·同行」香港癌症基金會 2025 年度義工嘉許禮	85
Fertility Preservation Support Service for Young Adult Cancer Patients Programme	90
年輕成年癌症患者生育力保存支援服務計劃	90
Nutritional Support Programme	91
營養補充品支援計劃	91

# Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services

## 香港癌症基金會個人關顧服務

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

### Service Helpline 諮詢熱線

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

### Professional Counselling 專業輔導

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

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

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

### Financial Assistance 經濟援助

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

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

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

### Nutritional Products 營養品

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

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

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

# Programme Introduction

## 活動簡介

### English Speaking Programmes 英文活動

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

### Newly Diagnosed 新症

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

### Treatment 治療中

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

### Survivorship 復康期

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

### Advanced Stage 復發/紓緩期

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

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

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

### Other Service Projects 其他支援項目

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

# Guide to Apply

Our programme enrolment is a waiting list system. Aside from designated programmes, quotas will be allocated based on the applicant's year of diagnosis and the number of activities previously participated. Priority will be given to individuals who are newly diagnosed, relapsed, or in the palliative stage.

Please note our application rules:

Type of Programme	Application Rules
Core Programme (P.13; 15-62)	<ul style="list-style-type: none"><li>Maximum of 10 applications for Core Programmes.</li></ul>
Wellness Programme (P.14; 63-80)	<ul style="list-style-type: none"><li>Maximum of 6 applications for Wellness Programmes.</li></ul>

## Programme Application Criteria:

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

## Programme Application Workflow:

1. Date of Applications Open
  - a. On 16 June, we will only be accepting applications by phone. A maximum of 5 applications will be processed per call.
  - b. After 17 June, applicants can visit or call any of our Support Centres to apply for, or cancel, programmes.
2. Complete Application
  - a. All applicants will be put on the waiting list first and will receive a WhatsApp notification to confirm if the application is a success.
  - b. **Please note: Confirmation of application does not constitute admission into the programme.**
3. Admission Notice and Confirm Participation
  - a. If we receive more applications that we have space for we will base our selection criteria on the programme.
  - b. We will notify the selected applicants via WhatsApp within 15 days prior to the programme.
  - c. Selected applicants must reply to the WhatsApp message to confirm whether they will participate in the programme or would like to cancel their application.
  - d. Please note: Failure to confirm participation within the notification period will be deemed as automatic cancellation.
  - e. If you receive a waiting-list notification, you may remain on the list for a chance to be changed to a successful applicant.
4. Programme Participation
  - a. After receiving the confirmation from the selected participants, we will send out a QR code via WhatsApp as a confirmation.
  - b. Please check in to the programme by using the QR code.

## 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:

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

# 活動申請指引 - 先申請，後確認，不用急

活動報名採用「先申請，後確認」的方式進行，所有申請者會先列作候選名單。除指定活動外，取錄名單將根據申請者的確診年份及過往參與活動次數進行分配。近年確診、復發或處於紓緩期的患者，將獲優先考慮。

活動申請規則如下：

活動類別	申請規則
核心活動 (第13；15-62頁)	<ul style="list-style-type: none"><li>最多可申請10個核心活動。</li></ul>
身心靈健康活動 (14；63-80頁)	<ul style="list-style-type: none"><li>最多可申請6個身心靈健康活動。</li></ul>

## 申請活動資格：

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

## 申請活動流程：

1. 申請日期
  - a. 6月16日只接受電話申請，由於來電者較多，每次來電最多可申請5個活動。如有需要，可再次致電申請其他更多活動。
  - b. 6月17日起，可選擇親臨或致電任何一間服務中心申請或取消活動。
2. 完成申請後
  - a. 所有申請者將暫列候選名單，並會收到WhatsApp通知，確認申請。
  - b. **請注意：確認申請並不代表已被取錄參加活動。**
3. 取錄通知與確認參加
  - a. 若申請人數超出限額，本會將按活動準則篩選正選參加者。
  - b. 在該活動舉行前15天內，本會將透過 WhatsApp 通知成功取錄者。
  - c. 成功取錄者必須於通知期限內回覆短訊以確認參加活動。
  - d. 如未按時確認，將視作自動放棄參加資格。
  - e. 若收到後備通知，仍可選擇等候，保留後備轉正選的機會。
4. 出席活動
  - a. 本會收到確認回覆後，將透過 WhatsApp傳送活動二維碼給各已確認的參加者。
  - b. 活動當日請準時到場，並出示該二維碼參加活動，以作簽到出席之用。

## 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：

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

## Information for Participants 參加者須知

1. Once your application is confirmed, please note the start of the programme.
  2. To maximize the benefits of the programme and out of respect for other participants, please arrive 10 minutes early before the programme begins.
  3. If you are unable to attend a scheduled programme, please contact us as soon as possible to cancel the enrolment.
  4. Without prior permission obtained from Hong Kong Cancer Fund, photography, video/audio recording are not allowed throughout the programme.
  5. Participants should read the programme details and choose what is appropriate for their health status. Please seek medical advice prior to enrolling if necessary. Hong Kong Cancer Fund shall not be liable for any injury that the participant may suffer during the programmes.
  6. To anyone who causes a disturbance that seriously impedes the regular implementation of the programme, Hong Kong Cancer Fund reserves the right to decide whether the participant can continue attending the programme.
1. 申請獲確認取錄後，請自行記下活動的舉辦時間。
  2. 請於活動開始前十分鐘到達，以示對其他參加者的尊重。
  3. 如未能出席活動，敬請儘早通知本會職員。
  4. 課程進行中，除經本會特別安排或許可，請勿錄音、錄影及攝影。
  5. 參加者需清楚及瞭解活動內容，並按身體狀況選擇適合活動，如有需要，應在報名活動前徵詢醫生建議。  
如參加者因個人疏忽或健康及體能上的不足而導致任何損傷，香港癌症基金會恕不負責。
  6. 如因個人行為而破壞活動秩序、或因任何原因發生爭議，本會保留最終給予參與活動資格的決定權。

Participants can refer to the first English letter of the programme code to identify the center to which the programme belongs.  
可參考活動編號的首個英文字母以識別該活動的所屬中心

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

## 「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 中度

為腸癌患者針對腸臟常見問題，教導日常在家的復康運動及簡易按摩技巧。

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

English

新症

治療中

康復

復發 / 紓緩期

# Our Programmes are going ONLINE 網上活動

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

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

我們增加更多網上課程，讓大家可以安坐家中，透過網絡參與課堂。

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

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



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

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

## Teaching Session for ZOOM 齊來學ZOOM

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

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



## Guidelines for attending the ONLINE programmes 網上活動守則

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

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

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

# 家庭抗逆力

## 信念系統：一起相信，我們能走過這段抗癌路

家庭信念，是一家人共同重視的核心價值，仿佛一盞明燈，為每位家庭成員指引方向。當家庭面對癌症、經濟壓力，或要同時照顧長者和孩子時，不同家庭會有很不一樣的信念。



家庭抗逆力學者弗羅馬·沃爾什 (Froma Walsh) 提出，「家庭信念」的力量可以幫助一家人由「無力感」走向「一起面對」，建立更堅韌的心態，迎接治療和未來的挑戰：

- 把困難看成學習和成長的機會
- 堅持但不勉強：相信每一分努力都有意義
- 在逆境中尋找希望和意義

以「阿偉」和太太「阿玲」為例。阿偉剛確診肺癌。第一次聽醫生講解治療時，兩人都很害怕，也很擔心未來。

那天晚上，阿偉對阿玲說：

「我哋都會驚，但我相信：雖然會好辛苦，我哋一家人會一步一步行落去。今日先做好而家可以做嘅嘢。」

後來，阿偉接受治療感到很疲憊時，阿玲對他說：

「你今日已經好努力去覆診同打針啦，我哋一齊休息吓，聽日再慢慢嚟。」

他們的家庭信念不是「一定會完全沒事」，而是：

「就算好辛苦，我哋都一齊面對，每一步努力都有意義。」  
這種信念像一盞燈，讓他們在抗癌的路上看見方向。



《如何應付：  
當家人患上癌症》



《如何應付：  
我怎樣告訴孩子？》

當我們要一起建立這種信念，可以從一些簡單的小行動開始，慢慢累積改變。

**方法一：** 一家人每天說一句鼓勵的話，或把這句話寫下來貼在雪櫃或房門，讓大家天天看到。

**方法二：** 遇到困難（例如檢查、覆診或治療）時，先一起做三次深呼吸，然後說：「我們一起想辦法。」  
上面這兩本小冊子，也可以陪伴大家走過抗癌的過程。一方面提供癌症相關資訊，另一方面幫助全家增加信心和力量，面對接下來的挑戰。

# 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', and 'Twitter'. Below this, a main navigation menu includes 'Our Support', 'About Us', 'Specialized Services', and 'Support Us'. A dropdown menu under 'Our Support' is open, listing 'Complete Support', 'Mental Health Services', 'Living with Cancer', 'Community Collaboration', and 'Become a Volunteer'. The 'Community Collaboration' option is highlighted. Below the menu, there is a banner 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 button '請按這裡了解更多' (Click here to learn more) is visible. The footer of the page shows the breadcrumb trail: '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		照常 Continue as normal	照常 Continue as normal
	*紅 Red		取消 Cancel	取消 Cancel
	*黑 Black		取消 Cancel	取消 Cancel
颱風訊號 Typhoon Signal	1號 No. 1		照常 Continue as normal	照常 Continue as normal
	3號 No. 3		照常 Continue as normal	取消 Cancel
	*8號或以上 No. 8 or above		取消 Cancel	取消 Cancel
不適用 Not Applicable	*極端情況 Extreme conditions		取消 Cancel	取消 Cancel

\* 備註 Remarks:

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

## Teaching Session for ZOOM 齊來學ZOOM

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10001A	7月8日(週三)	上午10:30-11:30	1	北角	黃靖琳女士	6
K10001A	7月20日(週一)	下午3:00-4:30	1	葵涌	周綺汶女士	6
K10001B	8月21日(週五)	下午3:00-4:30	1	葵涌	高詠欣女士	6
對象	癌症患者及照顧者					

適用於  
Apple 手機：




適用於  
Android 手機：



# English Speaking Programmes 英文活動


## Dietetic Talk on Handling Fatigue

Practical nutrition and eating strategies to help you stay at your best while facing cancer — without draining your energy or overwhelming your mind.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
<b>C10027A</b>	3 Jul (Fri)	2:00-4:00pm	1	 Online	Ms. Fion Chow (Registered Dietitian)	Unlimited
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 precaution via small group consultation with nurse.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
<b>C10038A</b>	3 Jul (Fri)	11:00am-12:30pm	1	 Online	Ms. Joey Tong (Registered Nurse)	20
Target Group	Patients and caregivers					


## Coping with Treatment Side Effect - Radiotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
<b>C10037</b>	2 Jul (Thu)	11:00am-12:30pm	1	 Online	Ms. Joey Tong (Registered Nurse)	20
Target Group	Patients and caregivers					


## Fear of Cancer Recurrence Workshop

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
<b>F10102A</b>	4 Jul (Sat)	10:00am-12:30pm	1	 Online	Ms. Marian Wong (Registered Clinical Psychologist)	50
Target Group	Patients and caregivers					

## Calming Meditation

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
<b>F10002A</b>	6-27 Jul (Every Mon)	11:00am-1:00pm	4	 Central	Ms. Pervin Shroff	8
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person who can communicate with English to join.					

## Wellness and Holistic Health Care Programmes

### Pink Yoga Gentle



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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
<b>C10603A</b>	22 Jul-16 Sep (Every Wed)	9:30-11:00am	9	PURE Yoga Soundwill Plaza, Causeway Bay Yoga	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.					

### Pilates Exercise for Beginners Moderate



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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
<b>C10687A</b>	24 Jul-18 Sep (Every Fri)	3:00-4:30pm	9	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.					

### Singing Bowls Healing



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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
<b>C10720A</b>	28 Aug (Fri)	10:00-11:00am	1	North Point	Mr. Tsering Ngodup	8
<b>C10720B</b>	28 Aug (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.					

### Oncology Massage for Cancer Care Workshop NEW



This workshop introduces the principles of oncology massage care and current practices in Australia, and exploring how gentle, safe massage techniques can help ease treatment-related side effects, promote comfort, and enhance overall wellbeing. The workshop includes practical demonstrations and opportunities for hands-on practice.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
<b>F10785A</b>	28 Sep (Mon)	9:15am-1:15pm	1	Central	Ms Tania Shaw	25
Target Group	For all cancer stage patients and caregivers					

### 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
<b>C10745A</b>	5 Sep (Sat)	2:00-4:30pm	1	North Point	Ms. Sandra Carvajal	20
Target Group	For all cancer stage patients and caregivers					

## 促進醫患溝通 - 確診篇

## Effective Communication with Medical Professionals - Newly Diagnosed

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10017B	8月29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					

## 淺談放射治療 Introduction of Radiotherapy

講座會介紹不同癌症治療常用的電療和不同的模式，讓參加者認識和比較各種電療的作用、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
F10363A	7月11日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	 網上進行	放射治療醫生	50
對象	癌症患者及照顧者					

## 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
W10010A	8月8日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	 黃大仙	放射治療醫生	30
對象	癌症患者及照顧者					

## 營養飲食 Diet

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

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10012A	7月28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
K10012A	8月26日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
F10012A	9月28日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	半年內確診及治療中癌症患者及照顧者					


## 「生命插曲」- 鼻咽癌互勉共勉小組 Nasopharyngeal Cancer Mutual Support Group : Life Interlude

「生命插曲」鼻咽癌互勉共勉小組由醫院、社區機構及自助組織協作，提供護理知識、社區資源、情緒支援及同路人分享，讓鼻咽癌患者及照顧者互相連結、彼此鼓勵，在共勉互勉中增添力量，面對生命轉變。

第一節主題：情緒調適與康復同行

第二節主題：鼻咽癌治療後護理與後遺症管理

第三節主題：社區資源與支援網絡

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10366A	8月10-24日 (逢週一)	下午2:30-4:30	3		醫護人員 註冊社工	15
對象	鼻咽癌患者及照顧者					
備註	1. 此活動與伊利沙伯醫院癌症病人資源中心及互勉會(香港)有限公司合辦。 2. 能出席全部節數者優先					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10018A	9月8日(週二)	下午2:00-3:45	1		黃金鳳女士 (註冊社工) 註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者					



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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10020A	7月9日(週四)	上午10:00-11:45	1		黃金鳳女士 (註冊社工) 黃志榮先生 (註冊營養師)	50
對象	癌症患者及照顧者					

## 沿途有你 - 同路人分享會 Peer Sharing

讓過來人與同科的癌症患者及其照顧者互相分享抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10021A	7月9日(週四)	上午11:45-下午1:00	1		謝蘊妍女士(註冊社工) 鍾子瑩女士(註冊社工) 趙佩詩女士(註冊社工) 李沛泉先生(註冊社工)	50
W10021B	9月8日(週二)	下午3:45-5:00	1		何坤穎女士(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)。					

## 胃腸道基質細胞瘤同路人分享 Peer Sharing Programmes for Gastrointestinal Stromal Tumors Patients

由註冊醫生講解胃腸道基質細胞瘤的治療，並讓患者及其照顧者連在一起分享抗癌點滴。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10022A	8月22日(週六)	下午2:30-5:00	1	 黃大仙	李慧敏醫生 (臨床腫瘤專科醫生)	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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10014A	7月22日(週三)	下午3:00-5:00	1	 網上進行	鍾佩琳女士 (註冊社工)	12
W10014A	9月9日(週三)	上午10:15-下午12:15	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					


## 適應小組 - 腸癌患者 Adjustment Group for Colon Cancer Patients

運用身心社靈模式去關注患者的全人健康，使患者作好治療準備，並邀請過來人進行分享，交流治療上的適應心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10013A	7月22、29日(週三)	上午10:30-中午12:00	2	 網上進行	梁曉盈女士 (註冊社工)	20
W10013A	9月14、21日(週一)	上午10:00-11:30	2	 黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工)	20
對象	腸癌患者及照顧者					

## 癌症患者經濟支援篇 Knowing Financial Support 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
W10016A	8月21日(週五)	上午10:15-下午12:15	1	 網上進行	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					

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

由資深社工教授如何運用同理心地圖搜索個人化的經濟援助計劃，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
W10015A	7月20日(週一)	下午3:00-5:00	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	12
W10015B	9月21日(週一)	下午3:00-5:00	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	12
對象	各階段的癌症患者及照顧者					



**癌症基因知多少 Cancer Genomics**

介紹癌症基因篩查對預測及治療癌症的新趨勢，如何協助癌症患者依照基因特性，找出適合個別患者的獨特治療方式。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10367B	9月5日(週六)	上午9:30-11:00	1		鄭志堅醫生 (臨床腫瘤科專業顧問)	50
對象	所有癌症患者或照顧者					

**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	8月5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)	50
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	1. 與香港創域會合辦活動。 2. 歡迎病友活動前(收到確認通知後)將病歷或驗身報告 WhatsApp 至 3656 0713，我們會轉交醫生們預早準備。					

**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	9月18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 - 胃、食道癌 Dialogue with Doctor - Stomach & Esophageal Cancer**

由專科醫生為胃、食道癌者給予意見及諮詢，讓患者互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10026A	8月26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)	20
對象	胃癌及食道癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

## 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
W10029A	8月5、6日(週三、四)	下午2:00-4:00	2		周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10217A	9月3日(週四)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10031A	超市日： 8月18日(週二) 煮食日： 8月20日(週四)	超市日： 下午1:30-3:00 煮食日： 下午2:00-4:00	2		香港安醫院 飲食營養部 梁偉強先生 (註冊社工)	16
W10031B	超市日： 9月22日(週二) 煮食日： 9月24日(週四)	超市日： 下午1:30-3:00 煮食日： 下午2:00-4:00	2		香港安醫院 飲食營養部 梁偉強先生 (註冊社工)	16
對象	癌症患者及照顧者					

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

講解營養飲食策略，教您如何不耗費太多體力及精神仍能保持最佳狀態，面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10027A	7月13日(週一)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

## 飲食減低骨質疏鬆風險 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
F10028A	7月14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
F10216A	9月22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」之甲狀腺癌患者及照顧者					
C10114A	9月18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」之肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					
W10110A	8月21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」之肺癌患者及照顧者 					
C10148A	9月15日(週二)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	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					
C10108A	8月14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」之腸癌患者及照顧者 					
W10214A	8月28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」之血液及腫瘤科癌患者及照顧者					
W10215A	9月21日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	曾出席「新症飲食支援」之鼻咽癌及頭頸癌患者及照顧者					

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

### 鼻咽癌吞嚥運動講座 Swallowing Exercise for NPC Patients

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10066A	8月1日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 黃大仙	言語治療師	24
對象	鼻咽癌患者及照顧者					
備註	此活動與香港鼻咽癌聯席合辦。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10033A	8月22日(週六)	下午2:30-4:30	1	 網上進行  葵涌	陳可兒醫生 (公立醫院專科醫生) 駱倩儀女士 (註冊社工)	30
對象	癌症患者及照顧者					


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

透過催眠及夢境分析等，認識情緒與失眠的關係，睡眠得以改善。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10034A	8月3-24日(逢週一)	下午2:30-5:00	4	 黃大仙	趙佩詩女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者或照顧者					

## 肺癌患者交流活動 - 笛之聲 Playing Recorder for Lung Cancer Patients

導師以教授牧童笛，幫助患者建立有效的呼吸方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10365A	7月15-29日 (逢週三)	上午11:00-下午12:30	3	 黃大仙	區永河導師	12
對象	肺癌患者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

## 症狀處理 Symptom Management

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

講解化療導致的副作用及其舒緩方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10038B	7月22日(週三)	上午11:15-下午12:45	1	 中環	胡芊嘉女士 (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
K10037A	8月20日(週四)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	李翠儀女士 (註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

### 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
W10036A	8月12日(週三)	上午10:30-中午12:00	1	 黃大仙	潘映澄女士 (註冊護士)	40
對象	癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10235A	9月22日(週二)	上午11:00-下午12:30	1	 網上進行	胡芊嘉女士 (註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

## 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	8月20、27日(週四)	上午9:30-11:00	2		註冊護士及IFPA 國際專業香薰治療師	30
對象	所有癌症患者或照顧者					

## 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，使身心靈得以療癒。透過種植及以植物為素材的創作，幫助患者紓緩壓力，面對逆境。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10051A	7月3日-8月7日 (逢週五)	下午2:30-4:45	6		鍾子瑩女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加者； 2. 申請者需經職員評估後再確定是否適合參加。					


### 「情緒的力量」- 情緒導向小組 The Power of Emotion - Emotion Focused Workshop

情緒是引發「行為反應」的重要關鍵，情緒不是我們的敵人，透過不同的技巧幫助你理解、表達和調節情緒，以改善內在體驗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10336A	7月16日-8月6日 (逢週四)	上午10:00-中午12:00	4		胡耀彬先生 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 能出席全部節數者優先； 2. 申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10052A	8月21日-9月11日 (逢週五)	上午11:00-下午1:00	4		黃金鳳女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10048A	8月10-31日(逢週一)	下午3:00-3:45	4		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	50
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 這個活動適合任何階段的癌症患者參加； 2. 每節內容獨立，歡迎加入其中或所有節數。					

## 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	7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	癌症患者或照顧者					
備註	參加者須填寫活動前後的評量問卷。					

## 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。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10045A	7月18、25日(週六)	上午10:00-中午12:00	2		梁曉盈女士 (註冊社工)	8
F10045A	7月21、28日(週二)	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。					

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

透過花藝創作，享受創作的歡愉，體會生命與創造。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10049A	9月29日(週二)	下午2:30-5:00	1		梁詠茵女士 (專業花藝師)	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
C10047A	8月10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)	12
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
F10046B	7月16日-8月6日 (逢週四)	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。					


## 舒痛我話事 Pain Management - A Biopsychosocial Approach

透過實證為本方法，教授紓緩痛症知識及技巧，達至自我管理的目標。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10035A	7月6-27日(逢週一)	下午3:00-5:00	4	 北角	梁國良先生 (註冊社工)	10
對象	癌症患者及照顧者					
備註	申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					

## 面對復發或第二次患癌，如何面對？ When Cancer Returns, How Do I Cope?


透過工作坊讓患者學習面對癌症復發或第二次患癌帶來的不安及苦楚，重拾內心力量和具價值的人生。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10120A	8月29日-9月12日 (逢週六)	上午10:00-下午12:30	3	 網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	復發或第二次患癌的患者及照顧者					

## 家庭和兩性關係及個人成長 Relationship and 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	8月8-29日(逢週六)	上午10:00-中午12:00	4	 黃大仙	趙佩詩女士 (註冊社工)	8
對象	照顧者					
備註	1. 首次報名者優先； 2. 如有患者與照顧者一同參加，可一同參加此班。					

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


透過製作營養點心，分享營養心得，交流長期治療的飲食智慧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10308A	9月2日(星期三)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	趙佩詩女士 (註冊社工)	15
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與創域會合辦活動。					

## 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
C10063A	7月31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					


## 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
W10060A	7月7日(週二)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					


## 食物營養標籤多面睇 Food Label Reading

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10059A	7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					

## 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
C10062A	7月29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	癌症康復者					

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


## 康復再出發：社區資源 Pathways After Cancer - Community Services

認識癌症康復後的常見需求，了解社區提供的身心健康、經濟及家庭支援服務，並透過實例闡釋如何為自己和家人規劃合適的社區康復路線。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10355A	9月19日(週六)	上午10:00-11:30	1	 葵涌	駱倩儀女士 (註冊社工)	30
對象	癌症康復者					


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

讓參加者瞭解及掌握天然染髮技巧，重獲自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10071A	8月19日(週三)	上午11:30-下午1:00	1		黃秋霞女士 (義務導師)	16
對象	癌症康復者					

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

從香薰體驗中，開啟一節放鬆身心、覺察自己、療癒自己的芬香旅程；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	9月10日(週四)	上午10:30-中午12:00	1		張奇麗女士 (香薰導師)	12
對象	癌症康復者					


## 樂陶陶進階班 Advance Ocarina Class

進深學習陶笛吹奏技巧，以持續改善癌症治療後的影響，並經驗身心靈的改善。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10149A	7月11日-9月19日 (逢週六) (8月1日及9月5日除外)	下午1:00-2:00	9		謝健文先生 (音樂導師) 趙佩詩女士 (註冊社工)	20
對象	頸、頸癌患者(包括舌癌、鼻咽癌、甲狀腺癌等)					
備註	只適合曾參與樂陶陶初班參加者。					


## 美麗手護工作坊 Beautiful Hand Care Workshop

透過學習手部護理，體驗手部Spa及DIY美甲，美麗雙手由你守護。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10280A	9月12日(週六)	上午10:30-下午12:30	1		Ms.Winnie Wong (義務導師)	12
對象	癌症患者					


## 「抗癌鬥士身心康復」課程 Cancer Fighter

學習身心靈的相互關連及實踐整全的健康生活模式，以更有信心面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10054A	7月21日-8月25日 (逢週二)	下午2:00-4:30	6		趙佩詩女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					


## 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	8月29日(週六)	下午2:30-4:00	1		梁曉盈女士 (註冊社工)	12
對象	腸癌患者					

## 變得自信 - 髮型設計工作坊 Hairstyle Design Workshop

讓參加者了解適合自己的髮型來重建自我形象及自信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10353A	8月18日(週二)	下午2:30-4:30	1		葉維邦先生 (專業髮型師)	40
對象	癌症患者					

## 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	9月23日(週三)	下午2:00-4:00	1	 	陳怡靜女士 (註冊社工)	15
對象	鼻咽癌康復者及其照顧者					

## 症狀處理 Symptom Management


### 康復護理知多D - 肺癌患者 Nursing Care for Recovery stage for Lung Cancer Patient

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
W10368A	8月14日(週五)	上午10:00-11:30	1		潘映澄女士 (註冊護士)	30
對象	已完成治療一年或以內肺癌患者及照顧者					


### 康復護理知多D - 腸胃科患者 Nursing Care at Recovery Stage for Gastrointestinal Cancer Patient

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
F10361A	9月19日(週六)	上午11:15-下午12:45	1		胡芊嘉女士 (註冊護士)	30
對象	已完成治療一年或以內腸胃科癌症患者及照顧者					


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

從中醫角度瞭解如何透過食療、穴位按壓改善治療後出現的手腳麻痺。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10083A	9月16日(週三)	上午10:00-11:30	1		陳英暉先生 (註冊中醫師)	50
對象	癌症患者及照顧者					

### 甲狀腺癌患者交流活動 - 中醫養生 Traditional Chinese Medicine for Patients with Thyroid Cancer


中醫師透過講解湯水食療及穴位，教育甲狀腺癌患者如何養生的方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10344A	7月18日(週六)	下午3:30-5:00	1		註冊中醫師	20
對象	甲狀腺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

### 情緒及心靈治療 Emotion


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10091A	8月14-21日(逢週五)	上午10:30-下午12:30	2		岑德嫦女士 (註冊社工)	10
K10091A	8月28日-9月18日 (逢週五)	下午3:00-5:00	4		陳怡靜女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					


#### 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
C10250A	7月3-24日(逢週五)	上午10:00-中午12:00	4		朱巧祺小姐 梁國良先生 (註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					


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

透過水墨畫，與治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10312A	工作坊： 8月20日 小組： 9月3-24日(逢週四)	上午10:00-下午12:30	5		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。					


## 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
C10106A	8月18日-9月8日 (逢週二)	下午2:30-4:30	4		蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 2. 須職員評估後再確定是否適合參加。					


## 擔憂復發工作坊 Fear of Cancer Recurrence Workshop

工作坊將解釋何謂正常及臨床水平的復發恐懼，拆解壓力與復發風險之間的關係，並提供平台讓同路人互相分享面對復發擔憂的處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10102A	8月15日(週六)	上午10:00-下午12:30	1		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	50
對象	癌症患者及照顧者					


## 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	8月7-28日(逢週五)	上午10:00-中午12:00	4		趙佩詩女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	只給首次參加者。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10084A	7月31日-9月18日 (逢週五)	下午3:00-5:30	8		黃子峰先生 (註冊社工)	12
對象	癌症康復者					
備註	所有報名者將先參與個別面談，經職員評估後再確定是否適合參加。					


## 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:「點點曼陀羅」- 專注安靜時刻，覺察身體和情緒的變化

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10096A	7月6日(週一)	下午2:30-5:30	1		謝蘊妍女士 (註冊社工)	15
對象	癌症患者					


## 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	7月24日(週五)	上午10:00-中午12:00	1		翁麗莉女士 (書畫導師)	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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10199A	8月4日-9月8日 (逢週二)	上午10:00-下午12:30	6		鍾佩琳女士 (註冊藝術(表達藝術) 治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 申請者需要填寫組前問卷，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 申請者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					


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

透過玩偶創作及小劇場互動，在創作中習自我關顧及了解。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10085A	7月8-29日(逢週三)	上午10:00-下午12:30	4		鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10
K10085B	7月8-29日(逢週三)	下午2:30-5:00	4		鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者需要已參加了玩偶劇場I 才可報名； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					


**藝術治療夫婦小組 - 玩偶劇場 II****Material Based Art Therapy Couples Group - Puppetry Theatre II**

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	7月4日-8月1日 (逢週六) (7月18日除外)	下午2:00-4:30	4		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	1. 申請者需要與伴侶一起報名； 2. 申請者需已參加上一季的玩偶劇場 II 才可報名。					

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

藉著創造羊毛氈過程建立自我關懷。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10265A	工作坊： 8月26日-9月16日 (逢週三)	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	1. 首次參加者優先； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 申請者需填好組前問卷，經職員電話評估後再確定是否適合參加。					


**靜心茶息 - 秋 Pause and Unwind with Tea - Autumn 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	9月21日(週一)	下午2:00-4:00	1		梁煥能先生 (茶道養生師)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	首次申請者優先。					


**療癒咖啡 - 把啡談心 Healing Coffee - The Second Cup**

於沖泡咖啡的輕鬆環境下，分享生死相關議題，選擇自己的人生風味。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10097C	9月7日(週一)	上午10:00-下午13:00	1		趙佩詩女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	給首次參加者。					


**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
W10101B	7月11、18日(週六)	下午 2:30-4:30	2		義務導師 胡耀彬先生 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加者； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

## 以藝療心 - 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
W10101A	8月3-24日 (逢週一) (8月10日除外)	下午 2:30 - 4:30	3		義務導師	8
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加者 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。					

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


### 健身六字訣 Liu Zi Jue Class 溫和

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
W10245A	7月7-23日 (逢週二及四)	上午10:30-11:30	6		梁玉玲女士	25
對象	癌症患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給能夠參與所有節數的參加者； 2. 若有手術傷口，康復後4個月方可參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10311A	9月1-29日(逢週二) 及 9月10日(週四)	上午10:15-11:30	6		梁玉玲女士	20
對象	癌症患者及照顧者					

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

為腸癌患者針對腸臟常見問題，教導日常在家的復康運動及簡易按摩技巧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10111A	9月17日(週四)	下午2:45-4:15	1		盧紹熙先生 (註冊社工) 註冊物理治療師	20
對象	腸癌患者					

### DIY自製天然防曬液 DIY Sunscreen Workshop

皮膚長時間接觸紫外線，有機會令皮膚鬆弛和老化，更會增加患皮膚癌的風險。歡迎來一起製作無添加防曬液。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10352A	7月27日(週一)	下午2:30-4:30	1		張奇麗女士 (香薰導師)	20
W10352A	7月23日(週四)	上午10:30-12:30	1		張奇麗女士 (香薰導師)	12
對象	癌症患者					

## 編織十字繡體驗 Handcraft Workshop

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


活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10112A	8月4日-9月8日 (逢週二) (8月18、25日除外)	下午2:30-4:30	4	 葵涌	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。					



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

### 「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
K10206B	8月13日-9月17日 (逢週四)	下午2:30-5:00	6	 葵涌	陳怡靜女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					


### 「舞出活力婚姻」研習班 The Marriage Dance

參加者完成活動後能掌握基本舞步，提升夫婦親密感，並增強肌力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10191A	8月8日-9月12日 (逢週六)	上午10:00-下午12:30 8月8、15日： 下午3:00-5:30	6	 黃大仙	何坤穎女士 (註冊社工) 曾淑華伉儷 (導師)	10
對象	癌症患者及伴侶					
備註	1. 首次報名者優先； 2. 患者與伴侶須同時出席。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10254A	8月28日-9月18日 (逢週五)、 9月24日(週四)	下午2:30-5:00	5	 黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					


**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
K10192B	8月24日(週一)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	手工導師	10
對象	癌症患者					


**同路人小聚 - 手工體驗工作坊 (捲紙畫木牌工作坊)**  
**Synergy Home - Handcraft Workshop (Paper Rolling and Wooden Plaque 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
K10192C	9月9日(週三)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	手工導師	10
對象	癌症患者					

**同路人小聚 - 手工體驗工作坊 (日系首飾)**  
**Synergy Home - Handcraft Workshop (Japanese Jewelry)**

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	8月1日(週六)	上午10:00-11:30	1	 葵涌	日籍珠寶手工導師	12
對象	癌症患者					


備註

首次參加日系首飾製作課程優先。



**同路人小聚 - 美食製作(糕點) Synergy Home - Cooking Class (Pastry)**

透過製作美食，與同路人一起享受輕鬆愉快的時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10354A	9月12日(週六)	上午10:00-下午12:30	1	 葵涌	黃兆雄先生 (義務導師)	10
對象	癌症患者					


## 同路人小聚 - 手工體驗工作坊: 天然扎染製作體驗 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	7月17、24日(週五)	下午2:30-4:30	2		林國雄先生 (大雄這一家) 義務手工導師	10
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 工作坊主題: 天然扎染製作體驗/日式繩結體驗/夏日蝶古巴特手作； 3. 申請者最多只會被取錄一個手工體驗工作坊。					


## 同路人小聚 - 手工體驗工作坊: 日式繩結體驗 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	7月22日(週三)	下午2:30-4:30	1		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: 天然扎染製作體驗/日式繩結體驗/夏日蝶古巴特手作； 3. 申請者最多只會被取錄一個手工體驗工作坊。					


## 同路人小聚 - 手工體驗工作坊: 夏日蝶古巴特手作 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
W10192C	8月19日(週三)	下午2:30 - 5:30	1		賈瑞暖女士 (手工導師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 工作坊主題: 天然扎染製作體驗/日式繩結體驗/夏日蝶古巴特手作； 3. 申請者最多只會被取錄一個手工體驗工作坊。					


## 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	8月11日(週二)	下午3:00-4:30	1		Ms. Amy Leung (義務花藝導師)	10
對象	癌症患者					


## 同路人小聚 - 茗茶樂 Synergy Home - Tea Time with Peers

以茶會友，讓同路人學習慢活，互相分享抗癌路上的經驗，增強自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10193A	9月15-29日(逢週二)	下午2:30-4:30	3	 北角	阮慈娟女士 (義務導師)	10
對象	癌症患者					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10195A	8月3、10日(週一)	上午10:30-下午12:30	2	 北角	鄭楚楚女士 (義務導師)	10
對象	癌症患者					


## 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	7月6-27日(逢週一)	上午10:00-中午12:00	4	 黃大仙	鍾子瑩女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	首次申請者優先。					

## 「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	9月4日(週五)	上午10:15-下午12:15	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	10
對象	有意重返職場的癌症康復者					

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

### 淺談預設醫療指示 Introduction of Advance Medical Directive

預設醫療指示是保障個人醫療決策權的重要法律文件。本講座由專科醫生告訴你關於預設醫療指示的詳情，以及此文件如何幫助病人和照顧者。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10358A	9月5日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 葵涌	何俊榮醫生 (紓緩科專科醫生) 李翠儀女士 (註冊護士)	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
W10118A	9月9日(週三)	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					


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

與中醫師交流晚期癌症患者飲食及湯水食療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10056A	9月17日(週四)	下午3:30-5:00	1		註冊中醫師	30
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	第四期或復發的癌症患者優先，同時亦會開放予其他癌症患者及照顧者。					

### 與癌共存系列 - 中醫治療與緩痛 Living with Cancer - Chinese Medicine and Pain Management

認識如何透過中醫治療，紓緩關節痛症及中醫戒煙服務簡介。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10043A	8月12日(週三)	上午11:00-中午12:00	1		註冊中醫師	30
對象	晚期癌症患者及照顧者					
備註	晚期的癌症患者及照顧者優先，同時亦會開放予其他癌症患者及照顧者。					

### 情緒及心靈治療 Emotion


#### 生死·如何泰然? Facing Life and Death

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10122A	8月22日(週六)	上午11:00-下午1:00	1		大覺福行中心淨蓮法師	20
對象	癌症患者及照顧者					

#### 面對復發或第二次患癌，如何面對? When Cancer Returns, How Do I Cope?

透過工作坊讓患者學習面對癌症復發或第二次患癌帶來的不安及苦楚，重拾內心力量和具價值的人生。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10120A	8月29日-9月12日 (逢週六)	上午10:00-下午12:30	3		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	復發或第二次患癌的患者及照顧者					

## 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
W10126A	7月25日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		曾重瑜律師	12
對象	晚期癌症患者及其照顧者					
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. 須職員評估後再確定是否適合參加； 4. 服務免費並保密進行。					

### 節日糕點製作 Festival Pastry Making



透過製節日糕點、遊戲形式，令晚期患者及其照顧者共渡美好氣氛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10124A	9月12日(週六)	下午2:30-4:30	1		鍾麗珊女士(Joyce) 梁藹翹女士(Ivy) (義務糕點師)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

## 晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

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

了解生前規劃，香港現時的殯葬流程、宗教儀式、豐儉程度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10057A	9月12日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	 	陳欣先生 (殯儀業者)	12人 (實體) 30人 (網上)
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 第四期或復發的癌症患者及照顧者優先，其他報名者先列作後備； 2. 此講座會以實體及網上同時進行，實體名額12人，網上名額30人； 3. 報名時請註明參加實體或網上，網上參加者不設問答環節。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10125A	9月12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。					

## 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	9月4日(週五)	上午10:00-11:30	1		梁國良先生 (註冊社工)	20
對象	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	7月31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	癌症患者及照顧者					

## 秋天影靚相 Capturing Precious Moments Photography

透過拍攝家庭照片及分享，鼓勵家人表達關愛，留下美好動人時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10127A	9月12日(週六)	下午1:00-5:00	2		盧紹熙先生 (註冊社工) 關桂海先生 (攝影義工)	4
對象	癌症患者及照顧者					
備註	申請者須先接受治療階段評估，以確定是否適合參加。					

## 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	8月28日(週五)	上午10:00-11:30	1		梁國良先生 (註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者					

## 與癌共存系列 - 社區資源介紹

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

由社工告訴您與癌共存的秘訣，認識社區資源，讓您生活更好。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10201A	7月16日(週四)	上午10:00-11:30	1		盧紹熙先生 (註冊社工)	30
對象	癌症患者及照顧者					

## 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	9月19日(週六)	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)	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。					

## 遺囑我話事 Leave with Love : Will-Planning Workshop

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？本活動有助你思考如何訂立一份有效遺囑。一份有效的遺囑，不單是財產分配，更是你對家人最後的愛與體貼——讓他們將來不用在悲傷中猜測你的心意，不用為難地代你作決定。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10349A	8月19日(週三)	上午10:00-中午12:00	1	 北角	盧紹熙先生 (註冊社工) 義務律師	10
對象	癌症患者					
備註	第四期或復發的癌症患者優先。					


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

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
W10121B	7月24日(週五)	下午2:30-5:30	1	待定	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」手機攝影工作坊 'Deepening Presence' Photography Workshop

學習基本手機攝影技巧，透過攝影捕捉當下一刻，以不同視覺觀看身邊美好事物。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10121A	7月7日-8月4日 (逢週二) (7月21日除外)	下午2:30-5:30	4	 黃大仙	張家柱先生 (義務攝影師) 胡耀彬先生 (註冊社工)	8
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者優先					
備註	1. 申請者須先接受治療階段評估，以確定是否適合參加； 2. 申請者確定出席後，必需填寫組前問卷，否則當放棄論。					

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病患者及其家人，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

### 乳房重建知多少 Introduction of Breast Reconstruction

乳房重建對乳房切除的乳癌患者來說是一個治療選擇。講座會講解乳房重建的知識、乳房重建優點和缺點、術後護理。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10362A	7月25日(週六)	上午11:15-下午12:45	1	中環	整形外科醫生	50
對象	乳癌患者及照顧者					

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

由專科醫生講解乳癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10131A	8月8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	乳癌患者及照顧者					

### 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
F10143A	8月17日(週一)	上午11:30-下午1:00	1	中環	淋巴水腫護理產品公司	30
對象	乳癌及婦科癌症患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10133A	9月26日(週六)	下午2:00-3:30	1		翁淑菲女士 (生殖醫學科專科醫生)	20
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者					

## 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
W10288A	8月3日(週一)	下午2:30-4:00	1		義乳內衣專業顧問	30
對象	乳癌患者					

## 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
K10134A	8月12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」之乳癌及婦科癌患者及照顧者					

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

### 「保鮮關係」伴侶同行小組

#### Strengthening Bonds Through Cancer : Couple Support Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10190A	7月25日-8月15日 (逢週六)	下午2:30-4:30	4		駱倩儀女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及伴侶					
備註	1. 新症及治療期優先； 2. 兩人必須同時出席。					

### 光彩自信外而內 Beautiful Inside Out


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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10236A	9月9-30日(逢週三)	上午10:00-中午12:00	4		林碧坤女士 (註冊社工)	10
對象	一年內確診乳癌或婦科癌患者					

## 婦科癌護理需知 - 預防下肢淋巴水腫運動班 溫和

### Gynae Empowerment Programme - Collaboration with PYNEH CPRC

為婦科癌症患者講解如何預防由下身手術及電療引致的下肢淋巴水腫。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10142A	7月29日(週三)	下午4:00-5:30	1	 中環	註冊物理治療師	10
對象	婦科癌患者					
備註	1. 是次為與東區醫院合辦的活動，首30分鐘為服務介紹，然後有約1小時的運動時間； 2. 此活動主要對象為初期康復者，教授的動作會較為輕盈，同時亦歡迎其他婦科癌患者報名； 3. 首次報名者優先； 4. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10136A	8月4、11日(週二)	下午2:30-4:30	2	 網上進行	陳影美女士 (註冊社工)	10
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 - 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
C10135B	8月12、19日(週三)	上午11:00-下午12:30	2	 北角	林碧坤女士 (註冊社工)	10
W10135A	9月15、22日(週二)	上午10:00-中午12:00	2	 網上進行	鍾子瑩女士 (註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中乳癌患者					
備註	申請者需先經評估，以確定是否適合參加。					

## 頭皮頭髮護理診症室 Hair Care Consultation

化療或會影響患者頭髮生長，由資深髮型師提供諮詢服務，讓您更了解自己的頭皮頭髮及正確的護理資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10221A	7月9日(週四)	上午11:00-下午12:30	1	 網上進行	梁好妃女士	40
對象	女性癌症患者					


## 頭皮頭髮護理診症室 Hair Care Consultation

化療或會影響患者頭髮生長，由資深髮型師提供諮詢服務，讓您更了解自己的頭皮頭髮及正確的護理資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10221A	7月30日(週四)	上午9:30-下午1:00	1	 葵涌	葉維邦先生 (專業髮型師)	12
對象	女性癌症患者					
備註	參加者將分時段進行（每人約15分鐘）。					

## 眉型設計工作坊 Eyebrow Design Workshop


教授參加者設計眉型及畫眉技巧，幫助癌症患者重建形象及自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10072A	9月19日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		葉燕玲女士 葉燕華女士 葉燕燕女士 (義務美容及化妝導師)	20
對象	女性癌症患者					
備註	1. 只限首次參加，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 如皮膚易敏感的報名者，請自帶護膚及化妝用品。					

## 症狀處理 Symptom Management

### 乳我跳出彩虹 Rainbow Dancing 中度

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10140A	淋巴水腫測量： 7月24日、8月21日 活動： 7月31日-8月14日 (逢週五)	淋巴水腫測量： 上午9:15-下午1:00 活動： 下午1:00-2:30	5		Ms. Yip Cally (專業舞蹈導師) 李翠儀女士 (註冊護士)	20
對象	乳癌和婦科癌症患者					
備註	1. 申請者必須全程出席五節課程； 2. 第一節和第五節的淋巴水腫測量時間將個別安排； 3. 申請者必須填妥評估表格，以確定其是否適合參加活動； 4. 申請者必須是已完成手術及治療的乳癌或婦科癌患者。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10299A	7月31日(週五)	上午10:30-下午12:30	1		湯淑嫻女士 (註冊護士)	30
對象	乳癌和婦科癌症患者					
備註	已完成治療一年或以內乳癌患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10139A	7月9日(週四)	第一節： 上午10:00-11:30 第二節： 上午11:45-下午1:00	2		湯淑嫻女士 (註冊護士)	10
W10139A	7月29日(週三)	第一節： 上午9:30-11:00 第二節： 上午11:15-下午12:45	2		潘映澄女士 (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。					

## 骨質疏鬆護理知多少 Nursing tips for Osteoporosis

骨質疏鬆能治療卻不能根治。講座會由註冊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
K10132B	9月17日(週四)	上午10:00-中午12:00	1	 葵涌	李翠儀女士 (註冊護士)	50
對象	乳癌及婦科癌症患者					

## 中醫系列 Traditional Chinese Medicine

### 「順時養護：乳癌及婦科癌症病人的四季食療智慧」講座

#### Traditional Chinese Medicine Management for Breast and Gynecological Cancers

由註冊中醫師以四季為軸線，結合中醫「春生、夏長、秋收、冬藏」的養生原則，針對患者常見的療程副作用，介紹簡單易煮的居家湯水食譜。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10145A	8月29日(週六)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	註冊中醫師	30
對象	乳癌及婦科癌症患者					
備註	此活動與伊利沙伯醫院癌症病人資源中心及向日葵互協會合辦。					

### 乳癌治療後之中醫飲食調理

#### Traditional Chinese Medicine Dietary Recommendations After Breast Cancer Treatment

中醫飲食調理幫助緩解乳癌治療副作用、恢復體力，讓康復之路更輕鬆有力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10364A	7月17日(週五)	上午10:00-11:30	1	 網上進行	註冊中醫師	50
對象	乳癌患者及照顧者					

### 安眠香囊工作坊 Chinese Herbal Sleep Sachets Workshop

工作坊希望能幫助參加者找到合適的安眠方案，並增進對中醫的了解與應用。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10356A	9月19日(週六)	下午3:00-4:30	1	 葵涌	朱源興先生 (註冊中醫師)	50
對象	女性癌症患者					

### 從中醫角度緩解荷爾蒙治療引致的類更年期症狀

#### The Menopausal Symptoms Caused by Hormone Treatment from the Perspective of Traditional Chinese Medi

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10146A	9月9日(週三)	上午10:00-11:30	1	 網上進行	註冊中醫師	50
對象	乳癌及婦科癌症患者					


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

癌症患者於治療後令免疫系統減弱，從中醫的角度講述如何增強免疫力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10294A	8月25日(週二)	下午2:30-4:00	1	 黃大仙	註冊中醫師	30
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者					


**情緒及心靈治療 Emotion****美麗在望 - 藝術治療小組 Inner Beauty : Art Therapy Group**

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10105B	7月30日-9月3日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	6	 中環	鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次報名者優先； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 須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****乳癌患者術後運動班 Breast Cancer Patients Post-Operative Rehabilitation Exercise** 中度

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10243A	評估： 8月12日(週三) 課堂： 8月17-31日(逢週一)	評估： 下午2:00-5:00 課堂： 上午11:30-下午1:00	4	 中環	註冊物理治療師	15
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌患者					
備註	1. 首次報名者優先； 2. 報名者必須已完成所有治療； 3. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 4. 因場地限制，參加者上課時需自備瑜伽墊或大毛巾。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10077A	8月3-17日(逢週一)	上午9:30-11:00	3	 黃大仙	註冊物理治療師	15
對象	一年內完成手術或放射治療的婦科癌患者					
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 - 伸展訓練班 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
W10147A	7月7-21日(逢週二)	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 - 帶氧運動 Anytime Rehabilitation Exercise - Cardio Exercise **強度**

經常進行帶氧運動除可改善心肺功能，還可增強免疫力；可隨時輕鬆簡單地在家中進行，保持活力，心情開朗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10147A	7月16-30日(逢週四)	上午9:30-11:00	3	 葵涌	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. 申請者必須已完成所有治療； 3. 申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					

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

在任何場所，也能做簡單、非劇烈的運動，以改善血液循環、降低水腫及精神狀況。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10147B	9月8-22日(逢週二)	上午11:15-下午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 **強度**

此活動能強化各部份肌肉，緩解身體痛楚，提升身體機能。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10147A	7月15-29日(逢週三)	上午10:00-11:30	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。					


**癌症與性親密關係個別諮詢****Individual Consultation on Cancer & Sexual Health and Intimacy**

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10283A	9月19日(週六)	下午2:30-4:30	1		蔡兆欣女士 (認可性治療師)	12
對象	對象已完成治療的乳癌及婦科癌患者(鼓勵伴侶一同出席)					


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

減低骨質流失率及降低骨折風險，透過運動以提升肌力及鍛鍊更好的平衡和協調感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10141A	8月3-17日(逢週一)	下午3:00-4:30	3		註冊物理治療師	15
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加； 2. 申請者確定出席後，需填寫組前問卷。					

**休閒系列 Leisure****同路人小聚 - 手工體驗工作坊：中秋花燈薈 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
W10192E	9月9-23日(逢週三)	下午2:30-4:30	3		義務手工導師	12
對象	女性癌症患者					
備註	1. 報名者經評估後再確定是否適參加，首次參加者優先； 2. 中秋花燈薈主題：壓花小夜燈/利是花燈 / 蓮花燈。					

# 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

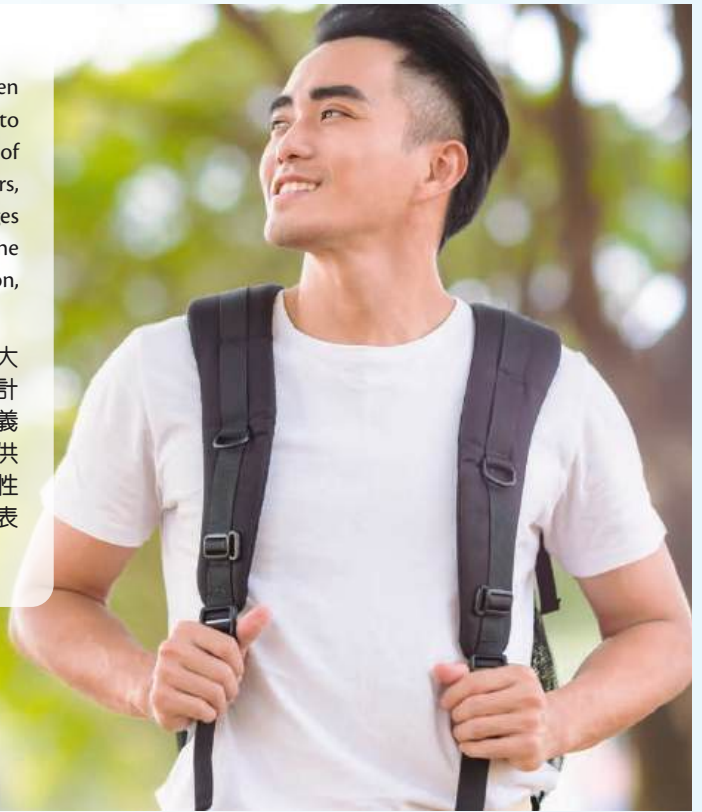
Our centre offers clients a free wig service, as well as assistance in manage hair loss. Also we work with a special salon, experienced in assisting those living with cancer that may be experiencing hair loss, please call to make an appointment.

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		
	July 七月	August 八月	September 九月
Kwai Chung 葵涌	23 Jul (AM) 7月23日 (上午)	11 Aug (AM) 8月11日 (上午)	8 Sep (AM) 9月8日 (上午)
Wong Tai Sin 黃大仙	6 Jul (AM) 7月6日 (上午)	6 Aug (PM) 8月6日 (下午)	10 Sep (PM) 9月10日 (下午)
Central 中環	31 Jul (AM) 7月31日 (上午)	28 Aug (AM) 8月28日 (上午)	25 Sep (AM) 9月25日 (上午)
North Point 北角	15 Jul (AM) 7月15日 (上午)	12 Aug (AM) 8月12日 (上午)	16 Sep (AM) 9月16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

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

專業藥劑師為男士癌症患者講解荷爾蒙治療的資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10154A	8月22日(週六)	上午11:15-下午12:45	1	網上進行	註冊藥劑師	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10153A	8月8日(週六)	上午9:30-11:00	1	黃大仙	敖章鐘醫生 (泌尿外科臨床助理教授)	30
對象	男性癌病患者及照顧者					

### 賦能病患 - 如何選擇前列腺癌治療方案

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


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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10032A	8月21日(週五)	下午3:30-5:00	1	黃大仙	劉健生醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					

- 備註
1. 活動設有前列腺癌康復者現場分享求診及治療經歷；
  2. 活動將派發治療選擇輔助工具；
  3. 名額有限，需預先報名。

### 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
K10155A	8月19日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	曾出席「新症飲食支援」之前列腺癌患者及照顧者					

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


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

中醫講解前列腺癌患者的飲食策略。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10161A	9月3日(週四)	上午9:30-11:30	1	 黃大仙	江振飛醫師 (註冊中醫師)	20
對象	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	9月24日(週四)	上午10:00-11:30	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					


#### 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	8月13、20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	10
W10159A	8月19、26日(週三)	上午10:00-中午12:00	2	 黃大仙	梁偉強先生 (註冊社工)	15
對象	前列腺癌患者及照顧者					

#### 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	7月14、21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					

## 症狀處理 Symptom Management

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10157A	7月23日(週四)	下午3:00-4:30	1	 黃大仙	註冊物理治療師	20
對象	男性癌症患者及照顧者					

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


講解男士癌症治療後的副作用及處理方法，主要如何改善失禁及性功能障礙的知識和運動，提升患者及家人處理有關徵狀的信心和技巧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10251A	8月15日(週六)	上午9:30-11:00	2	 黃大仙	泌尿科專科護士	30
對象	男士癌症患者及照顧者					

## 情緒及心靈治療 Emotion

### 兄弟幫 - 創意藝術開放工作室 (朋輩帶領) Men's Zone - Creative Arts Open Studio (Peer Support)

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
K10357A	8月4日、9月15日 (週二)	下午2:00-4:00	2	 葵涌	高詠欣女士	15
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。					


### 男士好聲音：唱歌看人生 My Song My Strength

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10164A	7月17日-8月7日 (逢週五)	下午3:00-5:30	4	 黃大仙	何坤穎女士 (註冊社工)	12
對象	男士癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10167A	9月3-24日(逢週四)	下午3:00-5:00	4	 北角	梁國良先生 (註冊社工)	10
對象	已完成手術或電療之前列腺癌患者（正接受荷爾蒙治療優先）					
備註	申請者確定出席後，須經職員評估，以確定是否適合參加。					

**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	7月28日(週二)	下午2:00-4:00	1		劉梓培先生 (義務導師)	18
K10166B	8月25日(週二)	下午2:00-4:00	1		劉梓培先生 (義務導師)	18
對象	男性癌症患者					
備註	申請者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					


**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
W10350A	8月11日-9月1日 (逢週二)	下午4:30-6:30	4		前腺會義工	15
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					
備註	與前腺會合辦活動。					


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

以詠春作強身訓練，改善失禁、肌肉流失、骨質疏鬆等問題，提升平衡力和自信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10169A	8月6日-9月10日 (逢週四)	上午9:15-11:15	6	 詠春拳館	詠春教練	20
對象	男性癌症患者					
備註	參加者必須曾參加詠春健體班(初班)。					

**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	9月8-29日(逢週二)	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	申請者須先接受治療階段評估，以確定是否適合參加。					


### 「兄弟幫」男士互勉小組 Men's Zone - Men's Mutual Support Group

由男士義工輔助，透過各類型動態或靜態的活動，與同路人輕鬆分享抗癌路上的逆境自強經驗，增強面對癌症挑戰的信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10158A	7月7日-9月22日 (逢週二)	下午2:00-4:00	12	 葵涌	周穎聰先生 (註冊社工) 高詠欣女士	20
W10158A	7月8日、8月12日、 9月16日(週三)	下午2:00-4:00	3	 黃大仙	梁偉強先生 (註冊社工)	20
C10158A	7月17日、9月18日 (週五)	下午3:00-5:00	2	 北角	盧紹熙先生 (註冊社工)	20
對象	男性癌症患者					
備註	1. 活動適合任何階段的男士患者參加； 2. 參加者可因應個別情況參與部份或所有節數； 3. 申請者將先列作後備，職員將就具體活動安排再作通知。					


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

學習基本手機攝影技巧，透過攝影捕捉當下一刻，欣賞身邊美好的東西。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10293A	9月4-25日(逢週五)	上午10:00-中午12:00	4	 北角	盧紹熙先生 (註冊社工) 關桂海先生 (註冊社工)	20
對象	男性癌症患者及照顧者					
備註	1. 參加者需自備一部有攝影功能的手機； 2. 活動第三節會於香港公園舉行。					

### 紳士魔術學會(朋輩帶領) Men's Magic Club (Peer Support)

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	7月7-28日(逢週二)	上午10:00-中午12:00	4	 葵涌	高詠欣女士	15
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 - 協航者義工招募 YOU CAN - Volunteer Recruitment

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10175A	9月18日(週五)	晚上7:00-9:00	1	黃大仙	梁偉強先生 (註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕患症患者					

## YOU CAN Cook - 奶黃月餅製作工作坊 YOU CAN Cook - Egg Custard Moon Cake

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	9月19日(週六)	上午10:00-下午12:30	1	葵涌	黃兆雄先生 (義務導師)	10
對象	18-39歲年輕患症患者					

## YOU CAN 探索我城 - 尋找城市之美 YOU CAN Discover Our City - Finding Urban Beauty

與同路人和照顧者一同探索社區，讓心靈治癒並互相支持，發掘生活城市不同的一面。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10276A	8月8日(週六)	上午10:30-下午4:00	1	中西區	梁曉盈女士 (註冊社工) 周綺汶女士	12
對象	18-39歲年輕癌症患者及照顧者					
備註	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 Heal - 「跟壓力Say Goodbye」情緒支援小組 YOU CAN Heal - 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
K10360B	8月1-29日(逢週六) (8月8日除外)	上午11:00-下午12:30	4	葵涌	梁曉盈女士 (註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					

## YOU CAN Heal - 感受美好 - 五感體驗 YOU CAN Heal - Feel the Good - 5 senses

從不同的五感體驗活動，學習專注當下，善待自己。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10360A	7月18、25日(週六)	下午2:30-4:30	2		梁曉盈女士 (註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					

## YOU CAN 圍爐取暖 - 藍曬圖像藝術工作坊 YOU CAN Cozy To-gather - Art Room Sun Printing

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
C10328A	8月8日(週六)	下午3:00-5:00	1		楊嘉美女士	20
對象	18-39歲青年癌症患者					

## YOU CAN Enjoy - Know Board Game Know Life!

桌遊小組載譽重來 - 邀請各位嚟享受桌遊，拓展社交圈，為生活重新注入樂趣與動力！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10274A	9月5-12日(週六)	下午 2:30-5:30	2		胡耀彬先生 (註冊社工)	20
對象	18-39歲年輕癌症患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10171A	9月5日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		梁偉強先生 (註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					

## YOU CAN Move - 室內網球小聚 YOU CAN Move - Indoor Tennis 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
C10256A	9月12日(週六)	上午10:00-11:00	1	觀塘(待定)	義務導師	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10133A	9月26日(週六)	下午2:00-3:30	1		翁淑菲女士 (生殖醫學科專科醫生)	20
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 - 「能量遊樂園 | 流動夏天日」遊戲治療小組 Rainbow Club - 'Energy Playground' Parent-Child Play Therapy Group

忙於生活與學業，多久沒有和孩子一起開懷大笑了？這個暑假，歡迎來透過遊戲與手作，創造專屬的快樂的共同回憶。特別亮點：共同創作「流體沙畫」及「沙畫香薰蠟燭」，讓感官在色彩流動中及香氣中徹底放鬆，把這份夏天的自由與絢爛帶回家。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10178A	8月15、29日(週六)	中午12:00-下午1:45	2	 北角	王詠珩女士 (註冊遊戲治療師)	20
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	每個家庭最多4位，參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。					

## 彩虹會 - 兒童及青少年藝術治療小組 Rainbow Club - Art Therapy Group for Children and Teenagers

透過藝術治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮及壓力。主題：陶泥創作

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10186A	7月24日-8月14日 (逢週五)	下午2:30-4:00	4	 葵涌	鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10
C10186A	7月22、29日(週三)	下午2:00-4:00	2	 北角	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會5-17歲兒童及青少年					
備註	小組會按參加者年齡而分組，以配合不同成長階段的需要。					

**彩虹會 - 兒童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。主題：陶泥創作

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C10180A	7月15日(週三)	下午2:00-4:00	1	 北角	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
K10180A	8月21日(週五)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	鄧海琳女士 (註冊藝術治療師)	10
對象	彩虹會5-17歲兒童及青少年					

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

透過親子外出體驗活動，提升親子互動，一同享受親子時光。

工作坊主題：W10297A：肌理畫體驗（進階班）－盛夏太陽花，W10297B：鑲嵌玻璃吊飾

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10297A	8月8日(週六)	上午11:30-下午1:30	1	 黃大仙	黃嘉寶女士	24
W10297B	(A班)7月10日(週五) (B班)7月16日(週四)	下午4:00-下午6:00	1	 黃大仙	李思慧女士	12
對象	彩虹會兒童及其家庭					


**彩虹會 - 家庭抗逆挑戰日 Rainbow Club - Family Resilience Day Camp 溫和**

以不同的活動來讓參加家庭經驗面對逆境的能力。家庭抗逆力的重點包括信念系統、運作模式及溝通過程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10335A	8月23日(週日)	上午9:00-下午4:00	1	賽馬會西貢 戶外訓練營	何坤穎女士(註冊社工) 謝蘊妍女士(註冊社工) 黃嘉寶女士	36
對象	8-9個彩虹會家庭					

**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。本季主題：立體手模創作

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10185A	7月18、25日(週六)	上午10:00-中午12:00	2	 黃大仙	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	6個 家庭
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	每個家庭最多4位，參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。					

**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：F10183A & F10183B 新興運動，W10182A：親子用不同樂器一同合奏歌曲。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F10183A	7月11、18日(週六)	下午3:00-5:30	2	 葵涌	鍾佩琳女士 (註冊社工)	20
F10183B	7月11、18日(週六)	下午12:30-3:00	2		新興運動教練	20
W10182A	7月22日、29日 (週三)	下午3:00-5:00	2	 黃大仙	何坤穎女士 (註冊社工)	24
對象	彩虹會兒童及其家庭					



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

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

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

### 香薰舒懷工作坊 - 照顧者按摩篇 Aroma Care Workshop - Massage Session

使用香薰治療於身體不適及痛症方面，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
W10078C	9月19日(週六)	上午9:30-11:30	1	黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工)	15
對象	癌患者及照顧者					
備註	照顧者優先					

### 癌症患者經濟支援篇 Knowing Financial Support 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
W10016A	8月21日(週五)	上午10:15-下午12:15	1	網上進行	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					

### 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	9月5、12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					

## 情緒及心靈治療 Emotion

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

照顧者同行唔駛怕！工作坊將帶您覺察身心需求，掌握照顧重點與溝通技巧；同時更有減壓體驗，助您釋放疲累。讓我們陪您找回內在力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10337A	8月22、29日(週六)	上午10:00-中午12:00	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
C10250A	7月3-24日(逢週五)	上午10:00-中午12:00	4	 北角	朱巧祺小姐 梁國良先生 (註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					

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

由資深社工教授如何運用同理心地圖搜索個人化的經濟援助計劃，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
W10015A	7月20日(週一)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	12
W10015B	9月21日(週一)	下午3:00-5:00	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	12
對象	各階段的癌症患者及照顧者					

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

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K10190A	7月25日-8月15日 (逢週六)	下午2:30-4:30	4	 葵涌	駱倩儀女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及伴侶					
備註	1. 新症及治療期優先； 2. 兩人必須同時出席。					


## 「舞出活力婚姻」研習班 The Marriage Dance

參加者完成活動後能掌握基本舞步，提升夫婦親密感，並增強肌力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W10191A	8月8日-9月12日 (逢週六)	上午10:00-下午12:30 8月8、15日： 下午3:00-5:30	6		何坤穎女士 (註冊社工) 曾淑華伉儷 (導師)	10
對象	癌症患者及伴侶					
備註	1. 首次報名者優先； 2. 患者與伴侶須同時出席。					

## 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
W10126A	7月25日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		曾重瑜律師	12
對象	晚期癌症患者及其照顧者					
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。					

## 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
W10125A	9月12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。					

## 喜悅的練習

透過日常的覺察、選擇，以及溫柔回應的靜觀學習，我們可以逐步培養內在的喜悅。

喜悅並非與生俱來的性格特質，而是一種可透過學習與訓練來培養的內在能力。情緒神經科學研究指出，穩定而持續的正向情緒狀態與大腦可塑性息息相關，並可透過靜觀與慈悲練習逐步建立。

喜悅的練習需要耐心與謙和，也是一種創造「內在空間」與「內在平靜」的鍛鍊。當我們允許自己停下來，給予心靈片刻的寧靜，便能在呼吸之間重新找回安定與力量。這份喜悅不喧嘩，而是靜靜地流淌於每一次呼吸、每一個當下的選擇之中。

喜悅能與疲憊或安靜並存，彼此並不衝突。它並非否認或逃避困難，而是在困境中仍有能力與自身連結，溫柔地對待自己。當心能安住於當下，身體的訊號也更容易被覺察——例如呼吸是否流暢、肌肉是否緊繃、內在是否渴望休息或支持。如此，我們得以更有意識地選擇一種身心平衡、快樂、充實且健康的整全生活。

當我們能夠培養自身的喜悅，自然會透過微笑、善意的言語或慈悲的行動，將這份能量傳遞給他人。這種漣漪效應能夠強化人與人之間的連結，並在集體壓力或不安之中，成為穩定與希望的力量。



我們深信，要戰勝癌症，關顧患者的身、心、靈健康與藥物同樣重要。

身心靈健康課程幫助癌症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。

我們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。

## 健康家居生活及飲食課程推介

### 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	W10732A	地點	黃大仙
日期	8月13日(週四)	節數	1
時間	下午2:00-4:00	對象	癌症患者及照顧者
導師	黃佩珊女士(Deedy)	名額	40

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

秋天開始轉涼，天氣乾燥或會令氣管容易敏感，導師會教大家如何用天然食材潤肺又潤膚。

活動編號	W10753A	地點	黃大仙
日期	9月1日(週二)	節數	1
時間	下午2:00-3:15	對象	癌症患者及照顧者
導師	李燕華女士(註冊中醫師)	名額	32

### 養生與排毒，吃出健康工作坊 Healthy Diet Talk

透過揭開體內毒素的真相，讓我們了解排毒途徑，並掌握如何在日常生活中實踐養生，令身體輕鬆由內健康到外！

活動編號	K10754A	地點	網上進行
日期	8月20、27日(週四)	節數	2
時間	上午10:30-11:45	對象	癌症患者及照顧者
導師	伍雅芬女士(Arlene) (自然療法及資深營養學家)	名額	40

## 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	7月21日-9月22日 (逢週二)	上午9:30-11:00	10	 葵涌	李堅豪先生(Ravi)	18
K10601B	7月14日-9月22日 (逢週二)	下午1:15-2:45	11	屯門兆麟體育館 活動室(小)	梁清薇女士(Carol)	25
W10601A	7月13日-9月14日 (逢週一)	下午2:15-3:45	10	坑口體育館 活動室2號(大)	顏詠詩女士(Ivy)	30
W10601B	7月16日-9月17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
W10601C	8月6日-9月17日 (逢週四)	上午10:15-11:45	7	黃大仙彩虹道 體育館 活動室1號(大)	張寧女士	30
C10601A	7月15日-9月16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	7月11日-8月29日 (逢週六)(8月1日除外)	上午9:00-9:55	7		曾翠瓊女士(Jessica)	30
K10601C	8月3-31日 (逢週一)	上午10:30-中午12:00	5	 網上進行	謝詠君女士(Melody)	40
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請自備中形毛巾； 2. 網上課學員請同時自備瑜伽墊及2個瑜伽磚。					


## 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	7月11日-8月29日 (逢週六)(8月1日除外)	上午10:05-11:00	7	鯪魚涌體育館 舞蹈室	曾翠瓊女士(Jessica)	30
對象	適合修習瑜伽半年或以上癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。					
備註	請自備中形毛巾。					

## 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	7月22日-9月23日 (逢週三)	上午9:30-11:00	10	 葵涌	張寧女士	18
C10603A	7月22日-9月16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	7月15日-9月16日 (逢週三)	下午3:05-4:00	10	鯪魚涌體育館 舞蹈室	陳兆媚女士(May)	30
對象	乳癌患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	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。					

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

透過瑜伽式子適度伸展，運用橡筋帶配合動作和呼吸練習，讓繃緊的身軀得以放鬆及提升力量，下課時身體變得輕鬆和心情愉快。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10613A	7月14日-9月22日 (逢週二)	下午1:15-2:45	11	深水埗體育館 活動室1號(大)	張寧女士	30
W10613A	7月22日-9月16日 (逢週三)	上午11:15-下午12:45	9	車公廟體育館 活動室2號(大)	曾翠瓊女士(Jessica)	30
C10613A	8月21日-9月18日 (逢週五)	下午2:15-3:45	5	港灣道體育館 舞蹈室		25
K10613B	9月7-28日(逢週一)	上午10:30-中午12:00	4	 網上進行		40
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 實體課首堂將會派發一條橡筋帶給首次參加的學員，舊生及網上課學員請自備橡筋帶； 2. 網上課學員請同時自備瑜伽墊。					


## 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	7月15日-8月12日 (逢週三)	下午1:00-2:00	5	 葵涌	余狄夫先生(Dick)	30
C10612A	7月10日-8月14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	9月2-30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	7月15日-8月26日 (逢週三)	上午11:15-下午12:45	7	 葵涌	陳碧青女士(Caren)	16
C10610A	8月4日-9月1日 (逢週二)	上午9:30-11:00	5	 北角	楊雅婷女士(Christine)	12

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。



**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	7月24日-9月18日 (逢週五)	下午3:00-4:30	9	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	7月21日-9月15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。					

**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	7月16日-9月17日 (逢週四)	上午9:30-11:00	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。					


**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	7月16日-9月17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	8月3-17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。					


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

透過瑜珈練習，幫助你強化下肢肌肉及改善平衡，提升活力及靈活度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10616A	7月15日-9月16日 (逢週三)	下午2:15-3:45	10	何文田體育館 活動室(大)	李堅豪先生(Ravi)	22
C10616A	7月14日-9月15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	7月28日-8月18日 (逢週二)	上午9:15-10:45	4	 黃大仙	葉雅琴女士(Emily)	17
C10617A	9月5-19日 (逢週六)	上午9:15-10:45	3	鰂魚涌體育館 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					
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	7月24日-9月18日 (逢週五)	上午10:00-11:00	9	大埔墟體育館 舞蹈室	廖正傑先生(Carmen)	20
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					


## 瑜珈工作坊 - 改善上下肢水腫 溫和 Yoga for Managing Lymphoedema in Upper and Lower Limbs

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10619A	7月16日-9月17日 (逢週四)	下午2:15-3:45	10	中環 Dee Dream Life x MOVE Studio	曾翠瓊女士(Jessica)	19
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

## 瑜珈工作坊 - 改善盆底肌力 Yoga for Strengthening Pelvic Floor Muscles 溫和


教導簡單的瑜珈式子，幫助回復盆底肌柔韌力，保護腹腔器官。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10622A	8月5日-9月30日 (逢週三)	上午10:30-中午12:00	9	 網上進行	張曉蘭女士(Loretta)	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、瑜珈墊及2個瑜珈磚。					

## 瑜伽工作坊 - 改善睡眠的按摩與伸展練習 溫和

### 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	8月4、11日(週二)	上午11:15-下午1:15	2	 葵涌	黃佩珊女士(Deedy)	20

對象 癌症患者

備註 請自備中形毛巾。



## 呼吸和瑜伽大休息 Breathing and Relaxation

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

學習瑜伽呼吸法，輔以「瑜伽大休息」減壓，促進身心健康和心靈平和。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10641A	7月14日-9月15日 (逢週二)(7月21日除外)	下午4:15-5:45	9	佐敦官涌體育館 舞蹈室(大)	胡若珮女士(Pandora)	25
C10641A	8月4日-9月1日 (逢週二)	上午11:30-下午1:00	5	 北角	楊雅婷女士(Christine)	12

對象 癌症患者

備註 請自備保暖衣物或毛氈，可在大休息時使用。

## 靜觀 Mindfulness

### 靜坐基礎班 Meditation for Beginners


透過呼吸法和靜坐，走入自己的心靈空間，達至自我療愈，平靜情緒，同時提高生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10645A	7月8日-8月26日 (逢週三)	上午10:15-11:45	8	九龍公園體育館 活動室(小)	薛曉光女士	25

對象 癌症患者

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10652A	8月26日(週三)	上午10:00-下午4:30	1	 北角	彭凱茵女士(Yvonne)	16

對象 癌症患者

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

**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
W10679A	7月15日-8月19日 (逢週三)	中午12:00-下午2:00	6	紅磡市政大廈 體育館 舞蹈室(大)	王海文博士	30
對象	癌症患者					
備註	穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。					

**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	7月10日-9月18日 (逢週五)	上午9:30-11:00	11	 葵涌	溫玉儀女士	23
K10679B	7月10日-9月18日 (逢週五)	下午12:15-1:45	11	朗屏體育館 大活動室(A)	陳惠英女士	22
K10679C	7月15日-9月23日 (逢週三)	下午4:15-5:45	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	穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。					

**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
C10683A	8月21日-9月18日 (逢週五)	下午1:00-2:00	5	上環體育館 舞蹈室	龐靜恩女士	25
對象	癌症患者					
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。					

**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
W10773A	8月26日-9月23日 (逢週三)	下午12:15-1:45	5	紅磡市政大廈 體育館 舞蹈室(大)	龐靜恩女士	30
對象	癌症患者					
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動套裝； 2. 練習前一小時請勿進食。					

## 氣功 Qigong

## 郭林氣功 Guo Lin Qigong 溫和

介紹及指導基本功法，透過調動人體的內氣，通過經絡，促進氣血循環及提高患者的免疫力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10655A	8月7日-9月25日 (逢週五)	上午11:15-下午12:45	8		李艷芳女士	25
對象	癌症患者，首次參加者優先					
備註	穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。					

## 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
C10656A	7月14日-8月11日 (逢週二)	上午10:00-中午12:00	5	石塘咀體育館 活動室	吳宏建先生	30
C10656B	9月2-30日(逢週三)	上午10:00-中午12:00	5	九龍公園體育館 活動室(小)		20
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。					


## 氣功熱身操 Qigong Warm-up Exercise 溫和 新

簡單易學的養生操，促進關節靈活性及血液循環，恆常練習有助身心健康，適合現代人生活的養身運動。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10786A	7月13、20日(週一)	下午2:00-3:30	2		盧明遠先生	22
對象	癌症患者					

## 氣功八式 Qigong 8 Forms 溫和

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10676A	7月10-31日(逢週五)	上午11:15-下午12:45	4		盧明遠先生	25
對象	癌症患者					
備註	穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10771A	7月2-30日(逢週四)	下午2:00-3:00	5		陳淑賢女士	25
對象	癌症患者					
備註	請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情。					

## 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	8月18日-9月29日 (逢週二)	上午10:00-11:00	7	石塘咀體育館 活動室	伍妙奇女士	30
對象	癌症患者					
備註	請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情。					

## 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	8月21日-9月25日 (逢週五)	上午9:00-10:00	6	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	請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情。					

## 功前熱身術 Qigong Warm-up Session 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。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10671A	8月18日-9月29日 (逢週二)	上午11:00-中午12:00	7	石塘咀體育館 活動室	伍妙奇女士	30
對象	癌症患者					

## 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
W10666A	7月14日-9月15日 (逢週二)	上午11:00-中午12:00	10	調景嶺體育館 活動室2號(大)	陳淑賢女士 葉建寧女士	32
C10666A	8月21日-9月25日 (逢週五)	上午10:00-11:00	6	港島東體育館 活動室1號(小)	伍妙奇女士	20
對象	適合曾參加八段錦/功前熱身術之癌症患者					

## 普拉提斯伸展運動 Pilates Exercise

### 普拉提斯伸展運動入門班 Introductory Workshop of Pilates Exercise 溫和

教授脊椎和骨盆中立位置、橫式呼吸和控制盆底肌，提升骨盆和身體穩定性，糾正姿勢和減輕腰背與肩膊的壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10686A	8月4-18日(逢週二)	上午11:15-下午12:45	3	 黃大仙	譚穎恩女士(Karrie)	18
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

## 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	8月3日-9月21日 (逢週一)	上午9:45-11:15	8		張岫雲女士	28
K10687B	8月3日-9月21日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	8			28
C10687A	7月24日-9月18日 (逢週五)	下午3:00-4:30	9	灣仔軒尼斯道 PURE Fitness	 PURE Fitness導師	30
C10687B	7月16日-9月17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
K10687C	8月7日-9月25日 (逢週五)	上午10:30-11:30	8		張岫雲女士	40
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 實體課首堂將會派發一條橡筋帶給首次參加的學員，舊生及網上課學員請自備橡筋帶； 2. 網上課學員請同時自備瑜伽墊。					


## 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	7月16日-9月17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	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。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10692A	7月11日-8月15日 (逢週六)	上午9:30-11:00	6		阮潔珠女士(Ruby)	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	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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10691A	9月2-16日(逢週三)	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					
備註	首堂將會派發一條橡筋帶給首次參加的學員，舊生則請自備橡筋帶。					

## 魁根斯方法工作坊 - 放鬆頸部和肩膊緊繃 溫和 Freeing the Neck and Shoulders - The Feldenkrais Method


許多人常感到頸部、肩膀和上背部緊繃不適，通過一系列經設計的簡單動作，可緩解這些部位的不適，同時促進更多健康的運動和生活方式。長時間練習魁根斯方法，可以改善姿勢、紓緩身體不適及更輕鬆地活動身體。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10703A	7月16日-8月6日 (逢週四)	下午3:30-5:00	4	 葵涌	黃國恩女士(Wendy)	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


### 一草一木水彩工作坊 Water Colour Painting Arts Healing

「一」指瞬間一刻，亦有獨一無二的意思。導師會介紹基本顏色的原理，參加者會嘗試畫出以一草一木為主題的水彩作品，從中學會仔細看每一個細節及珍惜任何的生命。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F10775A	8月29日-9月19日 (逢週六)	下午4:00-5:30	4	 中環 (多用途活動室 C及D)	洪雅瑜女士(Vera)	18
對象	癌症患者					
備註	參加者請自行預備小水桶1個(洗畫筆用，亦可以水杯代替)、調色碟(10格或以上)、圍裙、間尺1把、鉛筆1枝及擦膠1個。					


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

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
F10783A	7月25日(週六)	上午10:00-下午12:45	1	 中環 (多用途活動室 C及D)	張素宜女士(Zoe)	24
對象	癌症患者及照顧者					
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
W10714A	9月9-23日(逢週三)	上午11:15-下午1:15	3	 黃大仙	余狄夫先生(Dick)	18
對象	癌症患者，只限首次參加者，名額只提供給全程參加者					

**禪繞靜心一小時 Zentangle - One Hour Mindful Zentangle Art Healing** 新

透過重複繪畫基本圖形，創作出美麗的圖畫。在專注創作的過程中，可以暫時忘記外在煩擾。在共修中，導師每週會分享兩個不同圖形，帶領參加者適時停一停，沉浸在一小時的靜心時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10717A	9月10-24日(逢週四)	下午2:30-3:30	3	 網上進行	余狄夫先生(Dick)	40
對象	癌症患者					
備註	學員需自備針筆、鉛筆、紙擦筆，以及2吋x2吋的白紙。					

**聲音療愈 Sound Healing****帶心回家 - 聲頻靜坐 Bring Heart to the Home: Sound Meditation** 新

透過頌鉢與聲音引導，從五感中的聽覺出發，細心感受身體的回應，尋回最自然的呼吸節奏，讓身心逐漸回歸平和與覺察。四節課堂將陪伴你建立個人化的靜心方法，讓這份安靜與穩定延續到日常生活。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10784A	8月24日-9月14日 (逢週一)	上午10:00-11:30	4	 北角	蔡雅玲女士(Mona)	16
對象	癌症患者					

**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	8月8、15日(週六)	上午11:30-下午1:00	2	 葵涌	何婷希女士(Ally)	25
W10720A	9月7、14日(週一)	下午2:15-3:45	2	 黃大仙		24
C10720C	9月8日(週二)	上午10:00-11:00	1	中環 Singing Bowl Zentral	蔡雅玲女士(Mona)	7
C10720D	9月8日(週二)	上午11:30-下午12:30	1			7
C10720E	9月15日(週二)	下午3:00-4:00	1			7
C10720F	9月15日(週二)	下午4:30-5:30	1			7
C10720A	8月28日(週五)	上午10:00-11:00	1	 北角	Mr. Tsering Ngodup	8
C10720B	8月28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、小毛巾或大圍巾。



## 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	8月19日-9月2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	8月18、25日(週二)	上午11:30-下午1:00	2	 葵涌	蘇美芝女士(Bertha)	25
W10725A	8月26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	8月31日-9月14日 (逢週一)	下午2:00-3:30	3	 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	7月10-24日(逢週五)	下午2:30-4:00	3	 葵涌	李子建先生	25
對象	癌症患者及照顧者					
備註	請穿著棉質、麻質的舒適保暖厚衣物。					

## 整全生活 Holistic Living

### 健康發芽菜工作坊 Healthy Sprouting

剛發芽的蔬菜含有濃縮營養，易被人體消化和吸收。工作坊介紹種芽菜的好處及營養價值、種子選擇及發芽過程。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10741A	8月13、20日(週四)	下午3:30-5:30	2	 葵涌	林詠虹女士(Wings)	35
對象	癌症患者					

## 癌症按摩護理簡介及實踐工作坊 Oncology Massage for Cancer Care Workshop 新


英

本工作坊將介紹癌症按摩護理的理念與應用，結合導師在澳洲的實踐經驗，分享如何透過溫和且安全的按摩手法，紓緩因治療所引起的副作用與不適，同時改善患者情緒，提升生活質素。除了專業癌症按摩技巧示範，學員還有親手實踐練習的機會。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F10785A	9月28日(週一)	上午9:15-下午1:15	1	 中環 (多用途活動室C及D)	Tania Shaw女士	25
對象	癌症患者及照顧者					

## 癌症按摩護理工作坊 Oncology Massage for Cancer Care

將會在課堂中教授照顧者如何為患者提供舒適安全的按摩，紓緩因癌症治療而出現的副作用或後遺症，幫助改善患者情緒、及提高生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10737A	8月22日(週六)	上午9:15-下午1:45	1	 黃大仙	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"> <li>1. 患者及照顧者兩人須同時出席；</li> <li>2. 導師會因應參加者的不同狀況及需要，教導不同部位的按摩手法，請穿著方便捲起的鬆身衣物，並自備一個小枕頭；</li> <li>3. 課堂可能有不同性別的參加者，請帶備覆蓋全身的大毛巾。</li> </ol>					


## 靜心茶道工作坊 Mindful Tea Appreciation

茶道能讓身心沉靜下來，用心感受茶色茶香茶味，放低憂慮與擔心，安然享受當下一刻。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10738A	8月7日(週五)	上午10:00-11:30	1	 北角	葉國華先生	16
對象	癌症患者					

## 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
K10776A	9月12日(週六)	下午2:15-4:30	1	 葵涌	蔡莞玉女士(April)	26
對象	癌症患者及照顧者					


### 智營烹飪工作坊 Eat Wise Workshop

夏日瓜類 - 學習用時令的瓜果，炮製美食！導師將示範三款健康菜式，包括奶香冬瓜、西瓜皮果醬及南瓜曲奇。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K10743A	8月4日(週二)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	張志強先生 	18
百變豆腐 - 導師將會示範三款健康菜式，包括鮮茄豆腐湯、煎焗素魚餅、富貴團圓。						
W10743A	8月31日(週一)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	張志強先生 	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	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
K10752A	8月26日(週三)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	林詠虹女士(Wings)	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	工作坊包含靜心試食環節，參加者請自備餐盒與餐具。					

### 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「甘糰」(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	9月2日(週三)	下午2:00-5:00	1	 葵涌	楊雪麗女士(Shirley)	18
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。					

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

英

示範製作蔬果汁，介紹不同食材和配料的基本知識及搭配，一起品嚐美味的蔬果汁。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C10745A	9月5日(週六)	下午2:00-4:30	1	 北角	Ms Sandra Carvajal	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	工作坊包含靜心試食環節。					

## 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	7月6-27日(逢週一)	上午9:30-10:15	4		張岫雲女士	30
K10768B	7月6-27日(逢週一)	上午10:30-11:15	4			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	參加者需具備一定體力，能連續進行心肺運動45分鐘。					

溫氏經絡調整體操工作坊 Wan's Meridian Harmony Movement **溫和**

這套四式運動簡單、流暢，每天早上及睡前練習5分鐘，可打通身體經絡，增強人體功能，令人身心舒泰，促進復原。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W10769A	8月24、31日(週一)	上午11:15-12:45	2		胡若珮女士(Pandora)	18
對象	癌症患者					
						

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	8月31日-9月14日 (逢週一)	下午4:00-5:30	3		阮潔珠女士(Ruby)	28
對象	癌症患者					
備註	請穿著舒適衣服及襪子。					

# 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，Donki後面)
	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)	

# 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<sup>®</sup>
- 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<sup>®</sup>
- 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/>

# Friends of CancerFund

## 癌症支援之友

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

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

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

# 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：



# 「感恩 • 同行」

## 香港癌症基金會 2025 年度義工嘉許禮

於2026年3月21日（星期六）圓滿舉行。當日共有123位獲獎義工，在創辦人及總幹事羅莎莉女士，BBS, MBE、服務總監陳燕萍女士及多位嘉賓與同事的見證下，接受誠摯嘉許。

本次活動出席人數達270人，場面熱鬧，十分踴躍！亦非常榮幸邀請到「文化豎」合奏團以一段單簧管合奏作為序曲，為典禮增添溫暖與光彩。

我們衷心感謝所有投身本會癌症支援工作的義工，因你們的無私奉獻，讓愛與關懷得以延續。特別致敬所有長期志願服務達15、20及25年的資深義工，以及獲頒義工時數金獎（150小時）與鑽石獎（200小時或以上）的義工——你們的堅持，正是服務最動人的力量。

同時，本屆亦增設「傑出協航者獎」，以表揚其持續的卓越表現，得獎者包括：林冰醫生、梁淑賢女士及麥致誠先生。

無論得獎與否，大家彼此支撐、互相鼓勵。那份同行的情誼，彷彿在訴說：成為癌症基金會的義工，不只是一段服務，更是一份終身的使命。



麥致誠今年不但獲得服務時數鑽石獎，更在宏福苑火災、痛失家園的重大逆境下，仍堅持服務。



梁淑賢在抗癌期間仍持續陪伴患者走過癌關，以親身經歷去輔助受癌症困擾的病友。



林冰醫生十多年來無償提供專業癌症醫療諮詢支援，即使面對新冠疫情，依然不懈，令我們的服務得以持續，亦讓更多病人受惠。



葵涌中心義工及同事帶來  
「兄弟八錦展英姿」



北角和中環中心義工及  
同事演出話劇「生命的禮讚」



黃大仙中心的「男士好聲音」小組  
為大家演唱經典金曲《摘星》



「文化登」合奏團送上精彩的開幕表演



羅莎莉女士和陳燕萍女士與眾嘉賓向大家舉杯祝賀

## 專業義工服務獎 Professional Volunteer Service Award



朱影翠女士  
翁淑菲醫生  
陳茂偉博士  
蔡源霖醫生

何俊榮醫生  
張天怡醫生  
陳添偉醫生  
黎凱玲女士

余偉傑先生  
張鼎堅醫生  
陳穎樂醫生  
盧建業先生

李天嵐女士  
梁鍵敬先生  
陳麗玲女士  
盧惠銓牧師

李艷萍醫生  
陳子揚醫生  
曾重瑜先生  
盧頌輝醫生

林玉婷醫生  
陳可兒醫生  
馮治本醫生  
鮑景熙醫生

林冰醫生  
陳美瑩女士  
傅燈法師  
戴燕萍醫生

洪亮斌醫生  
陳英暉先生  
劉健生醫生  
魏浩然醫生

## 義務導師獎 Voluntary Tutor Award



何嘉儀女士  
李茵女士  
姜貝玲女士  
梁玉玲女士  
陳振光先生  
黃天盈女士  
葉燕玲女士  
鄧毓輝先生  
譚嘉雲女士

吳偉民先生  
李贊游博士  
翁麗莉女士  
梁好妃女士  
陳培興先生  
黃兆雄先生  
葉燕華女士  
鄧綺華女士  
關桂海先生

吳惠章先生  
李榮校先生  
袁閏鳳女士  
梁詠茵女士  
陳琮女士  
黃秋霞女士  
葉燕燕女士  
鄭楚楚女士  
蘇潤玲女士

吳樂文先生  
杜潔貞女士  
區永河先生  
梁滿金女士  
陳華先生  
黃美梅女士  
賈瑞暖女士  
黎美心女士  
Ms. Clare Lam

呂爾瓊先生  
阮慈娟女士  
崔順儀女士  
梁劍虹女士  
陳雲龍先生  
黃家豐先生  
廖佩詩女士  
黎家敏女士  
Ms. Gigi Li

李少芬女士  
周燕珊女士  
張志明先生  
梁潔文女士  
陳慧健女士  
黃焯林先生  
劉陳國香女士  
鍾金愛女士  
Ms. Olivia Au

李永泉先生  
林本偉先生  
張家柱先生  
梁譚翹女士  
陳慧敏女士  
楊嘉美女士  
歐適適女士  
鍾燕屏女士  
Ms. Pervin Shroff

李昇敏先生  
林國雄先生  
張奇麗女士  
郭兆全先生  
馮錫芳女士  
葉維邦先生  
蔡鳳華女士  
鍾麗珊女士  
Ms. Queenie Au

Mr. Vincent Poon

## 長期志願服務獎 Long Voluntary Service Award

### 二十五年長期志願服務獎 25-Year Long Voluntary Service Award



梅妙琮女士



周旭女士

### 二十年長期志願服務獎 20-Year Long Voluntary Service Award



黃好西女士  
(及黎慕霜女士)

### 十五年長期志願服務獎 15-Year Long Voluntary Service Award



張瑞琮女士  
(及孫桂華女士)

### 十年長期志願服務獎 10-Year Long Voluntary Service Award



王碧枝女士  
李麗嫦女士  
陳金根先生  
鄭鳳鑾女士

何麗霞女士  
林秀群女士  
陳福璐女士

吳美蓮女士  
柯紅聯女士  
馮惠儀女士

吳倩青女士  
容永豐先生  
黃慧中女士

吳瑞芳女士  
徐祖心女士  
黃麗娟女士

李貝賢女士  
張俊遠先生  
翟玉蘭女士

李美玲女士  
戚浩泉先生  
樊熙蘭女士

李煥好女士  
梁玉珠女士  
潘湘湘女士

### 五年長期志願服務獎 5-Year Long Voluntary Service Award



王玉昆女士  
林美寶女士  
陳淑雲女士  
鄧惠璋女士

何煥儀女士  
唐佩芬女士  
程少娟女士  
黎玉霞女士

巫健珍女士  
高樂餘女士  
黃雁群女士  
黎玉嬌女士

李小敏女士  
區潔思女士  
黃碧鳳女士  
盧少珍女士

李永泉先生  
梁少平女士  
葉麗金女士  
羅秀蓮女士

李善柏先生  
莫寶珍女士  
趙從祐先生  
羅翠雲女士

李榮枝先生  
陳玉英女士  
歐陽柏笙先生  
譚鳳萍女士

林本偉先生  
陳冠祥先生  
鄧志英先生  
蘇金蓮女士

### 三年長期志願服務獎 3-Year Long Voluntary Service Award



吳佳麗女士  
陳華先生  
潘國華女士

李秋雲女士  
陳麗芳女士  
蕭志嫻女士

李淑儀女士  
麥穎茵女士

李雪姬女士  
黃玉琮女士

阮家豪先生  
黃志強先生

林惠玲女士  
趙嘉薇女士

姚慧儀女士  
劉伊迅女士

陳振光先生  
劉陳國香女士

## 2025年服務時數獎 2025 Service Hours Award

### 2025年服務時數鑽石獎 2025 Service Hours Diamond Award



吳瑞芳女士 李善柏先生 張瑞琮女士 梁淑賢女士 梅妙琮女士 麥致誠先生 黃好西女士 黃麗娟女士  
趙從祐先生 潘國華女士

### 2025年服務時數金獎 2025 Service Hours Gold Award



吳倩青女士 李美玲女士 周旭女士 唐佩芬女士 黃慧中女士 譚鳳萍女士

### 2025年服務時數銀獎 2025 Service Hours Silver Award



王玉昆女士 王碧枝女士 何煥儀女士 高樂餘女士 區潔思女士 梁玉珠女士 陳金根先生 黃東實女士  
黃雁群女士 黃碧鳳女士 劉陳國香女士 歐陽柏笙先生 潘湘湘女士 鄭鳳鑿女士 黎玉蟾女士 黎玉霞女士  
盧少珍女士

### 2025年服務時數銅獎 2025 Service Hours Bronze Award



巫健珍女士 李秋雲女士 李紹均先生 李漢華先生  
范陞文先生 孫桂華女士 孫俊遠先生 梁笑娟女士 莫寶珍女士 陳玉英女士  
陳淑雲女士 陳麗芳女士 麥穎茵女士 馮惠儀女士 黃文勝先生 葉麗金女士  
鄧志英先生 鄧惠璋女士 盧寶義女士 蕭志嫻女士 羅秀蓮女士 羅翠雲女士



林文清先生 林漢華先生  
陳冠祥先生 趙嘉薇女士  
林琮仙女士 陳家禮先生 劉秀芳女士 蘇金蓮女士



## 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



## 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