Link 連繫

2024
十月至十二月
OCT - DEC

As we head towards the end of 2024 and the festive Christmas Season we have designed some fun and exciting new programmes for you, from handcraft workshops, Christmas cookie making, to gifts and treats for our Rainbow Club.

Over the summer we hosted our first Care, Love & Respect seminar which was funded by the Hong Kong Jockey Club. We were all enthralled to hear the amazing insights from Dr Janice Tsang, Prof Ava Kwong and Dr Jacqueline Lee. Our next seminar for Survivorship is being held on 23rd November 2024, please refer to back cover page for details.

Finally, we are looking to streamline our application procedure. It will be changing from a first-come, first-served basis to every person who applies being added to a waiting list, followed by confirmation and approval. For more details about the new application rules, please see page 5.

隨著2024年接近尾聲，代表著普天同慶的聖誕節即將來臨。本會的服務中心已為大家設計了一系列充滿趣味及令人期待的新課程活動，例如手工藝和聖誕曲奇工作坊，亦安排了聖誕聚會和禮物款待我們「彩虹會」的家庭。

在過去的夏天，本會首辦了「關注女性癌症 - 關愛 • 尊重 • 支持」研討會，我們衷心感謝香港賽馬會慈善信託基金的捐助，以及三位女性癌症的專家曾詠恆醫生、鄺靄慧教授及李灝思醫生在當天的精彩講解。我們的下一場研討會將以「復康有道」為主題於11 月 23 日（星期六）舉行，詳情請參閱本刊封底。

最後，想和大家分享我們正在優化活動申請流程，將從原來的先到先得方式，轉變為先申請，後確認。所有申請者將先被列入後備名單，隨後再個別通知正選人士者，並確認其參加意願。最新活動申請指引請參考第6頁。

Application date starts:
19, 20 September 2024
from 9:00am onwards

接受申請日期：
2024年9月19日、20日
上午9時正開始

Enquiry and Application:
查詢及活動申請：

3667 3131 中環
3667 3030 北角
3667 3232 葵涌
3656 0700 黃大仙

癌症基金會
CANCERFUND

English

中文

諮詢熱線 HELPLINE **3656 0800**
www.cancer-fund.org

OUR SUPPORT CENTRE 服務中心

Wong Tai Sin 黃大仙

MTR Wong Tai Sin Station Exit C2
Unit 2-8, Wing C, G/F, Lung Cheong House, Lower Wong Tai Sin (II) Estate, Kowloon, Hong Kong.

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

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

服務時間
星期一至六 : 早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

North Point 北角

MTR North Point Station Exit A4
Room 2201-03, China United Centre, 28 Marble Road, North Point, Hong Kong.

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

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

服務時間
星期一至六 : 早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

Central 中環

MTR Central Station Exit D2
Unit 5, G/F, The Center, 99 Queen's Road Central, Hong Kong.

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

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

服務時間
星期一至六 : 早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

Kwai Chung 葵涌

MTR Kwai Fong Station Exit A
3/F, TLP132, 132-134 Tai Lin Pai Road, Kwai Chung, New Territories, Hong Kong.

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

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

服務時間
星期一至六 : 早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

捐助機構

香港賽馬會慈善信託基金

鳴謝

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

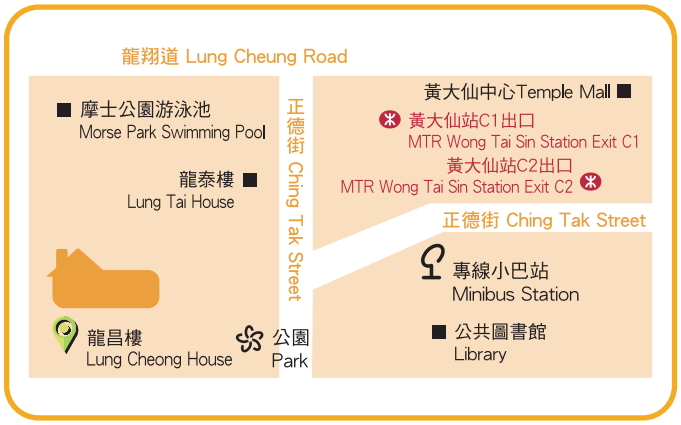


TABLE OF CONTENT 目錄

Our Support Centre
服務中心 1
Table of Content
目錄 2
Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services
香港癌症基金會個人關顧服務 3
Programme Introduction
活動簡介 4
New Guide to Apply
最新活動申請指引 5
Guide to Search
選擇活動課程指引 7
Our Programmes are going ONLINE
網上活動 8
Resource Kit
社區資源錦囊 9
Special Christmas Programmes
精選聖誕活動 10
Adverse Weather Arrangements
颱風暴雨訊號服務安排 11
Teaching Session for ZOOM
齊來學ZOOM 11
English Speaking Programmes
英文活動 12
Newly Diagnosed
新症 15
Treatment
治療中 18
Survivorship
康復期 23
Advanced Stage
復發/紓緩期 37
Women's Cancer
婦女癌症 40
Men's Cancer
男性癌症 50
Young Adult's Cancer
青年癌症 55
Rainbow Club
彩虹會 58
Caregivers
照顧者 61
Wellness and Holistic Health Care Programmes
身心靈健康活動 63
Wellness YouTube Online Video and Audios
身心靈健康Youtube網上課程 80
Online Educational Videos and Audios
教育影片及音檔 81
Friends of CancerFund
癌症支援之友 83
Breast and Gynaecological Cancer Support Groups
乳癌及婦科癌自助組織 84
It's Time to Man Up
男人之苦要說出口 85
HKCF Jockey Club Women Cancer Care Project
香港癌症基金會賽馬會婦女癌症關護計劃 86
We Help Those in Need
幫助受癌症影響的有需要人士 87
Fertility Preservation Support Service for Young Adult Cancer Patients Programme
年輕成年癌症患者生育力保存支援服務計劃 88
Supporting Women's Cancer with Care, Love and Respect Seminar
關注女性癌症 - 關愛・尊重・支持研討會 89
Supporting Women's Cancer with Care, Love and Respect Seminar - Survivorship
關注女性癌症 - 關愛・尊重・支持研討會 - 「復康有道」 91

HONG KONG CANCER FUND INDIVIDUAL CARE SERVICES
香港癌症基金會個人關顧服務

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

Service Helpline 諮詢熱線

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

Professional Counselling 專業輔導

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

Nursing and Dietetic Consultation 醫護及營養諮詢

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

Financial Assistance 經濟援助

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

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

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

Nutritional Products 營養品

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

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

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

PROGRAMME INTRODUCTION
活動簡介

English Speaking Programmes 英文活動

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

Newly Diagnosed 新症

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

Treatment 治療中

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

Survivorship 復康期

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

Advanced Stage 復發/紓緩期

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

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

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

Other Service Projects 其他支援項目

To address and cater for different kinds of specific cancer implications and needs arisen from gender-specific cancer, age-specific group and other special concerns, we have designed various support service projects to help, including Women's Cancer, Men's Cancer, Young Adult's Cancer and a family-based project, Rainbow Club, to provide psychological support service to children whose parents have touched by cancer. For details, please refer to the programme sections. 我們因應不同性別、年齡和特殊的需要，設計了不同的癌症支援項目，包括：婦女癌症、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 Enrol 活動報名指引

1. Please note our new enrolment rules:

Type of Programme	Enrolment Rules (Apply for October to December 2024)	Date of Enrolment	
		High Priority Group for Enrolment • Those diagnosed in or after 2022 or, • In recurrence and under cancer treatment or, • Palliative stage	Those diagnosed in or before 2021
Core Programme (P.12-13; 15-62)	• Maximum of 10 confirmed programmes (including programmes on wait-list).	Thursday,19 Sept	Friday, 20 Sept
Wellness Programme (P.14; 63-79)	• Maximum of 3 confirmed programmes & 2 programmes in wait-list. **Once your enrolment is confirmed, please mark down the details. No further reminder calls will be arranged.** • For programmes with ✔ or marked "enrol only 1 specific programme means an applicant can only enrol in 1 programme in that category. • Unless otherwise specified, 60% of the quota will be arranged for the priority group.		

2. During the enrolment period (19, 20 Sept), we only accept registration by phone calls.
3. To be fair to all participants, a maximum of 5 enrolments will be processed per phone call.

   Example: Enrol for one programme : 1 time
   Cancel one enrolment : 1 time
   Enrol for another programme : 1 time
   Total number of enrolments : 3

   Applicants may call again later to apply for other programmes. We will prioritise users who have been recently diagnosed, or are in recurrence and palliative stages. Please call the center before the enrolment dates to update your health conditions.
4. During the enrolment period (19, 20 Sept), participants can call any of our Hong Kong Cancer Fund Support Centres to register or cancel any of the enrolled programmes. However, after the enrolment period, please contact the designated Hong Kong Cancer Fund Support Centres directly to register or cancel. Participants can refer to the first English letter of the programme code to identify the center to which the programme belongs.

Centre	First English Letter of the Programme Code	Telephone
North Point	C	3667 3030
Central	F	3667 3131
Wong Tai Sin	W	3656 0700
Kwai Chung	K	3667 3232

Information for Participants

1. Once your enrolment 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. With at least one week advance notice, we can assign the reservation to others on the waiting list.
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. 最新活動報名規則如下：

活動類別	報名規則 (適用於2024年10至12月)	開始報名日期	
		優先報名群組 • 2022年或以後確診患者或； • 復發而正接受治療中的癌症患者或； • 紓緩期癌症患者	2021年或以前確診患者
核心活動 （第12-13；15-62頁）	• 正選及後備合共不多於十項。	9月19日（星期四）	9月20日（星期五）
身心靈健康活動 （第14；63-79頁）	• 最多三項正選及兩項後備。**正選者在報名時一經確認，將不再以電話通知。** • 活動註有 ✔ 號或「備註」上寫明只能選報一個該類型的活動，意指，只可選報一個該類型的活動。 • 除指定活動外，60%的名額將分配優先報名群組。		

2. 活動報名期間（9月19、20日）只接受電話報名。

3. 為了公平起見，每次來電最多只會處理 五項活動 報名。

例子： 報名一項活動 ：1次
報名後取消該活動報名 ：1次
再報名另一項活動 ：1次
將當3項活動報名計算。

若有需要，參加者可再致電報名參加其他活動。新確診、復發及紓緩期癌症患者的報名會被優先處理。敬請在報名日期前致電中心以更新閣下病況資料。

4. 9月19、20日期間可致電任何一間香港癌症基金會服務中心進行報名。由9月21日起，參加者需致電或親臨該活動所屬的指定中心進行或取消報名。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。

中心	活動編號首個英文字母	電話
北角	C	3667 3030
中環	F	3667 3131
黃大仙	W	3656 0700
葵涌	K	3667 3232

參加者須知

1. 報名成功後，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。請於活動舉辦前最少一星期作出通知，以便安排後補人士填補空缺。

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。

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 enrolling programme.
報名前，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 婦女癌症
- 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

- 廣 Cantonese 廣東話
- 英 English 英語
- 普 Mandarin 普通話

Programmes conducted via online platform.
活動會以網上形式進行 網上進行 Online

next to venue means it will go online in case of needed.
地點旁如有 代表活動可能會因應需要，轉為於網上進行。

English

English Speaking Programmes 英文活動

Dietetic Talk for Vegetarian

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C370	3 Oct (Thu)	2:00-4:00pm	1	Online	Ms Fion Chow (Registered Dietitian)	unlimited
Target Group	Patients					

新症

Newly Diagnosed 新症

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

腸癌治療的新趨勢 New Trends in Treatment of Colorectal Cancer

由專科醫生講解腸癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F249	10月5日 (週六)	下午2:30-4:00	1	網上進行	羅麗柔醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	50
對象	腸癌患者及照顧者					

治療中

Treatment 治療中

「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
K498	10月16日 (週三)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限

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
F255	10月21日 (週一)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

網上進行　Online

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
K491	10月14日 (週一)	下午3:30-5:00	1	葵 涌	周綺汶女士	8
對象	癌症患者及照顧者					

GUIDELINES FOR ATTENDING THE ONLINE PROGRAMMES 網上活動守則

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

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

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

RESOURCE KIT 社區資源錦囊

To facilitate cancer patients and caregivers to access community resources. Cancer Fund website provides a series of resource kit for your navigation.

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

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

相關服務包括 Scope of Services :

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

醫療及經濟援助資源錦囊 MEDICAL AND FINANCIAL AID

相關服務包括 Scope of Services :

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

社區安寧服務 PALLIATIVE CARE SERVICES IN THE COMMUNITY

相關服務包括 Scope of Services :

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

精選聖誕活動
SPECIAL CHRISTMAS PROGRAMMES

C442

同路人小聚 扭氣球體驗工作坊
Synergy Home Balloon Twisting

日期：12月20日(週五)
地點：北角服務中心
講員：黎家敏女士(義務導師)
對像：癌症患者

*詳情請參閱第34頁

W548

同路人小聚 雪人水晶球
Snowman Crystal Ball Making Workshop

日期：12月11、18日 (週三)
地點：黃大仙服務中心
講員：大雄這一家 (手工導師)
對像：癌症患者

*詳情請參閱第35頁

W543

聖誕松果頌
Christmas Pine Cone Decoration Making Class

日期：12月10日(週二)
地點：黃大仙服務中心
講員：謝蘊妍女士(註冊社工)
對像：癌症患者

*詳情請參閱第28頁

K531,K532,K560

同路人小聚 日系聖誕首飾製作
Synergy Home - Handmade Japanese Christmas Jewelry

日期：11月9日(週六)、
11月13日(週三)、
11月19日(週二)
地點：葵涌服務中心
講員：日籍珠寶手工導師
對像：癌症患者

*詳情請參閱第35、56頁

K594

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

日期：12月21日(週六)
地點：葵涌服務中心
講員：陳燕琼(Melody)
對象：18-39歲年輕癌症患者

*詳情請參閱第58頁

W548

彩虹會-親子繽FUN樂 聖誕才藝夜
Rainbow Club - Parent-Child Christmas Talent Show

日期：12月13日(週五)
地點：黃大仙服務中心
講員：謝蘊妍女士(註冊社工)
對像：彩虹會家庭

*詳情請參閱第60頁

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:

1. 如紅/黑色暴雨警告訊號、8號或以上颱風訊號、極端情況訊號於上午6時30分仍然生效，所有上午12時前之服務將會取消。When the red/black rain storm or typhoon signal no.8 or above or extreme conditions is issued or in force at 6:30am, all the services before 12 noon will be cancelled.
2. 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.
3. 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.
4. 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
K491	10月14日 (週一)	下午3:30-5:00	1	葵 涌	周綺汶女士	6
C433	10月5日 (週六)	下午3:00-4:00	1	北 角	黃靖琳女士	8
對象	癌症患者及照顧者					

適用於 Apple 手機：

適用於 Android 手機：

English Speaking Programmes 英文活動

Dietetic Talk for Vegetarian

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C370	3 Oct (Thu)	2:00-4:00pm	1	Online	Ms Fion Chow (Registered Dietitian)	unlimited
Target Group	Patients					

Crochet with Love

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C434	13 Dec to 20 Dec (Every Sat)	10:00am-12:00nn	2	North Point	Ms. Clare Lam	5
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Coping with Treatment Side Effect - Chemotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
K492	9 Oct (Wed)	11:00am-12:30pm	1	Online	Ms. Ella LI (Registered Nurse)	15
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Preparation for Radiotherapy

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
K493	10 Oct (Thur)	11:00am-12:30pm	1	Online	Ms. Ella LI (Registered Nurse)	15
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Art of MY Family - Community Arts Workshop

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C435	21 Dec (Sat)	3:00-4:00pm	1	Online	Ms May Yeung	10
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Developing Self-Compassion

This workshop includes group sharing and aims to provide you with some skills in developing self-compassion as evidence shows that being compassionate towards oneself and one's difficulties provide beneficial effects in the psychological adjustment among cancer patients.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C371	12 Oct (Sat)	10:00am-12:30pm	1	Online	Ms Marian Wong (Registered Clinical Psychologist)	12
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking users to join.					

Calming Meditation

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
F248	4 to 25 Nov (Every Mon)	11:00am-12:00nn	4	Online	Ms Pervin Shroff	10
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person who can communicate with English to join.					

Cancer Educational Videos

Hong Kong Cancer Fund has specially produced a series of English educational videos.

Check it out!

Living with Cancer

Art Therapy - Beauty in the Heart and Soul

The Feldenkrais Method for Uplifting Your Mood NEW

廣 英

A series of four Feldenkrais classes designed to elevate your mood and improve your general well-being. The classes can also increase your comfort and improve your posture as well as your ability to move with ease.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C420	19 Nov to 10 Dec (Every Tue)	11:30am-1:00pm	4	Far East Consortium Building, Central	Mr Sean Curran	18
Target Group	For all cancer stage patients					
Remarks	1. Address: Room 1701, Far East Consortium Building, 121 Des Voeus Road Central (near MTR Central Station Exit B or MTR Sheung Wan Station Exit E1); 2. Wear warm and comfortable clothing.					

Singing Bowls Healing

英

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C426	21 Nov (Thu)	10:00-11:00am	1	North Point	Mr Tsering Ngodup	8
C427	21 Nov (Thu)	11:30am-12:30pm	1			8
Target Group	For all cancer stage patients and caregivers					
Remarks	1. Wear warm and comfortable clothing, bring a blanket or scarf to keep warm; 2. Can only be admitted successfully in to one of the Singing Bowls Healing Programmes					

Bring Some Juice into Your Life!

英

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C430	19 Oct (Sat)	2:00-5:00pm	1	North Point	Ms Sandra Carvajal	20
Target Group	For all cancer stage patients and caregivers, priority for patients at work					

Newly Diagnosed 新症

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

腸癌治療的新趨勢 New Trends in Treatment of Colorectal Cancer

由專科醫生講解腸癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F249	10月5日 (週六)	下午2:30-4:00	1	網上進行	羅麗柔醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	50
對象	腸癌患者及照顧者					

認識影像掃描檢查 Talk on Medical Imaging

講座會介紹診斷癌症常用的影像檢查(例如正電子掃瞄PET、磁力共振MRI、電腦掃瞄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
K494	11月9日 (週六)	下午2:30-4:30	1	葵 涌	李艷萍醫生 (香港大學放射診斷學系臨床助理教授)	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
W505	10月28日 (週一)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
K495	11月27日 (週三)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行		15
C372	12月30日 (週一)	下午2:00-4:00	1	網上進行		15
對象	半年內確診及治療中癌症患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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

讓乳癌患者及其家屬連在一起，彼此激勵，分享抗癌點滴。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K496	10月29日 (週二)	下午2:00-4:00	1	葵 涌	註冊社工 妍康會義工	15
對象	兩年內確診的乳癌患者及照顧者					
備註	與妍康會合辦活動					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C373	11月14日 (週四)	上午10:00-11:30	1	網上進行	盧紹熙先生 (註冊社工)	15
W506	12月4日 (週三)	下午4:15-5:45	1	黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工)	15
對象	腸癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W560	10月23日 (週三)	上午10:30-下午12:30	1	網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	12
F250	11月13日 (週三)	下午2:30-4:30	1	網上進行	鍾佩琳女士 (註冊社工)	12
K497	12月11日 (週三)	下午2:30-4:30	1	網上進行	楊玉貞女士 (註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W507	11月30日、12月7日 (週六)	上午10:00-下午12:30	2	網上進行	趙佩詩女士 (註冊社工)	12
對象	頭、頸癌患者(包括舌癌、鼻咽癌、甲狀腺癌、喉癌等)					

適應小組 - 前列腺癌 Prostate Cancer Patient Adjustment Group

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
W508	11月1、8日 (逢週五)	上午10:00-中午12:00	2	黃大仙	梁偉強先生 (註冊社工)	10
C387	12月19、27日 (週四、週五)	下午2:30-4:30	2	北角	盧紹熙先生 (註冊社工) 華樂會義工	30
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

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
K547	11月26日、 12月3日 (週二)	下午2:30-4:00	2	葵涌	梁健國先生 (註冊社工)	15
對象	男性癌症患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W509	11月13日 (週三)	上午10:00-11:45	1	黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工) 葉淑儀姑娘 (註冊護士)	50
對象	癌症患者及照顧者					

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

讓血癌及淋巴癌患者及其照顧者連在一起，彼此激勵，分享抗癌點滴。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W510	10月5日 (週六)	下午2:30-5:00	1	黃大仙	李沛泉先生 (註冊社工) 心血會義工	25
對象	血癌及淋巴癌患者及照顧者					
備註	與心血會合辦活動					

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
W511	11月13日 (週三)	上午11:45-下午1:00	1	黃大仙	林雲麒先生 (註冊社工) 李沛泉先生 (註冊社工) 趙佩詩女士 (註冊社工) 謝蘊妍女士 (註冊社工) 鍾子瑩女士 (註冊社工) 梁偉強先生 (註冊社工)	50
對象	癌症患者及照顧者					
備註	肺癌患者及照顧者(10名)、腸胃癌患者及照顧者(10名)、頭頸癌患者及照顧者(10名)、乳癌及婦科癌患者及照顧者(10名)、前列腺癌或其他科癌症患者及照顧者(10名)。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W512	10月9日 (週三)	下午2:30-4:30	1	網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					

癌症患者經濟支援篇 Knowing Financial Support for Cancer Patients

由資深社工教授如何運用同理心地圖搜索個人化的經濟援助計劃，提升癌症患者及照顧者對申請各種資助的可能性，提升抗癌信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W513	11月1日 (週五)	下午2:30-4:30	1	網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					

癌症患者社區資源篇-精神健康 Knowing Community Resources for Cancer Patients-Mental Health

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W514	11月21日 (週四)	下午2:30-4:30	1	網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	W514 講座邀請了神託會(沙田)創薈坊(綜合精神健康服務中心)社工代表為講者嘉賓					

促進醫患溝通講座 Effective Communication with Medical Professionals

邀請公立醫院醫護人員現身說法，詳談促進醫患溝通的要點，避免醫患就治療方案或病情溝通時引起誤解，讓醫護提供更切身的協助。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W515	11月9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)	20
對象	癌症患者及照顧者					

Treatment 治療中

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

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
W517	10月2日 (週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	林冰醫生 (呼吸系統科中心主任) 曾詠恆醫生 (內科腫瘤科專科醫生) 林雲麒先生 (註冊社工)	35
W518	12月4日 (週三)		1	網上進行		35
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

與醫生對談 - 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
W519	12月11日 (週三)	下午4:30-5:30	1	黃大仙	肝、膽、胰臟外科 專科醫生 謝蘊妍女士 (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、食道癌患者給予意見及諮詢,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
W596	12月18日(週三)	下午2:00-4:00	1	網上進行	張鼎堅醫生 (腸胃及肝臟科 專科醫生) (註冊社工)	25
對象	胃、食道癌患者及照顧者					

營養飲食 Diet

「我可以吃糖嗎？」講座 Diet Myth Talk

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K498	10月16日 (週三)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

飲食交流會 - 肺癌患者 Dietetic Sharing on Lung Cancer (Lung)

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
F251	11月11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	肺癌患者及照顧者					

飲食交流會 Dietetic Sharing

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W520	11月15日 (週五)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	腸癌患者及照顧者					
K499	12月12日 (週四)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	胃癌及食道癌患者及照顧者					

飲食交流會 - 肝膽胰臟癌患者
Dietetic Sharing on Liver, Gallbladder and Pancreas Cancers (HBP)

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
W521	12月20日 (週五)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					

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

就算患上癌症，並不代表一定食得差、活得差；此活動透過註冊營養師、社工與廚師多方專業合作，讓所有受癌症影響的家庭，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
W522	買餸日： 10月15日 (週二) 煮食日： 10月16日 (週三)	買餸日： 時間有待通知 煮食日： 下午2:00-4:00	2	黃大仙	香港港安醫院 營養飲食部 周倩蕾女士 (註冊營養師) 林雲麒先生 (註冊社工)	16
W523	買餸日： 11月7日 (週四) 煮食日： 11月8日 (週五)					
對象	癌症患者及照顧者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
F252	11月5日 (週二)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

食好D，瞓好D 講座 Eat Better, Sleep Better

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C374	11月7日 (週四)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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
C375	12月2-23日 (逢週一)	上午10:00-中午12:00	4	北角	梁國良先生 (註冊社工)	10
對象	癌症患者及照顧者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

以認知行為治療法改善睡眠及紓緩情緒問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W595	11月4-25日 (逢週一)	下午3:00-5:30	4	黃大仙	趙佩詩女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者					

症狀處理 Symptom Management

護理知多D - 皮膚及脫髮之護理
Coping with Hair Loss and Skin Problems During Cancer Treatment

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F253	10月25日 (週五)	上午11:30 -下午1:00	1	網上進行	頭皮治療師	20
對象	癌症患者					

癌症治療引起的腸胃不適護理貼士
Caring Tips On Cancer Treatment - Induced Gastro-intestinal Upset

講解癌症治療期間常見的腸胃不適及相關護理方法以緩解症狀。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W524	11月6日 (週三)	上午11:00 -下午12:30	1	黃大仙	葉淑儀姑娘 (註冊護士)	30
對象	癌症患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

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
K500	12月12日 (週四)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	李翠儀女士 (註冊護士)	20
對象	癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K501	12月7日 (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	復發癌症患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

感受美好 - 五感體驗 Feel the Good - 5 Senses

從不同的五感體驗活動，學習專注當下，善待自己。
主題：擴香石、奶油肥皂 (K502) / 壓花書簽、擴香石 (F254) / 擴香石、奶油肥皂 (K503)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K502	10月3-24日 (逢週四) (10月17日除外)	下午2:30-4:30	3	葵 涌	梁曉盈女士 (註冊社工)	8
F254	10月17、24日 (週四)	上午11:15 - 下午1:00	2	中 環	鍾佩琳女士 (註冊社工)	8
K503	11月27日-12月18日 (逢週三) (12月4日除外)	下午2:30-4:30	3	葵 涌	梁曉盈女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

園藝治療是與植物的連繫，使身心靈得以療癒。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
W525	10月24日-11月28日 (逢週四)	上午10:00 - 下午12:15	6	黃大仙	鍾子瑩女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次參加者； 2. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

一字禪 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
W526	10月28日 (週一)	下午1:30-4:30	1	黃大仙	安靜姑娘 (註冊催眠治療師) 趙佩詩女士 (註冊社工)	25
對象	癌症患者及照顧者					

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
C376	10月29日 (週二)	上午10:00-下午12:30	1	網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	25
對象	癌症患者及照顧者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

秋之靜 - 花藝活動 Flower Art in Autumn Silent

透過花藝創作，體會生命與創造。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W527	11月29日(週五)	下午2:30-5:00	1	黃大仙	梁詠茵女士 (專業花藝導師) 趙佩詩女士 (註冊社工)	15
對象	癌症患者					

家庭和兩性關係 Relationship

肺癌患者交流活動 - 點心製作 Dim Sum Making for Patients and Caregivers with Lung Cancer

透過與照顧者一起製作中式點心，增潤彼此的互動及愉快的時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W516	11月6日 (週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	Candy (義務導師) 趙佩詩女士 (註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	1. 患者及照顧者一同出席優先; 2. 與香港創域會合辦活動。					

「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
W528	11月2-23日 (逢週六)	上午10:00-中午12:00	4	黃大仙	趙佩詩女士 (註冊社工)	8
對象	照顧者					
備註	首次報名者優先。 如有患者與照顧者一同參加，可一同參加此班。					

「觸摸、關懷與癌症」™ Touch, Caring & Cancer™

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W529	12月7、14日 (週六)	下午2:30-5:00	2	黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	癌症患者與照顧者須同時出席。					

Survivorship 康復期

營養飲食 Diet

外出飲食小貼士講座 Eat Out Tips for Cancer Survivors

健康飲食是預防復發的重要部份，此講座將為康復者講解外出飲食的陷阱。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C377	10月8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					

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
F255	10月21日 (週一)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

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
K504	10月17日 (週四)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

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
K505	10月23日 (週三)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

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
F256	10月25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	癌症患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W530	12月6日 (週五)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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

分享癌症後選購保險的小貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C444	11月4日(週一)	上午10:30-中午12:00	1	北角 網上進行	周燕珊女士 (保險顧問)	60
對象	癌症患者及其照顧者					

DIY護膚工作坊 DIY Natural Skin Care Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C440	11月4日(週一)	下午2:00-3:30	1	北角	陳慧敏女士 (義務導師)	8
C441	11月4日(週一)	下午4:00-5:30	1	北角		8
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者只可選報其中一班； 2. 報名者將先列作後備,經評估後再確定是否適合參加 ，如活動前5個天，仍未收到確認，即當作落選； 3. 首次參加者及能出席全部節數者優先。					

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
K506	12月7日 (週六)	下午2:30-4:30	1	葵涌 網上進行	黃子峰先生 (註冊社工) 鼻咽癌朋輩義工	15
對象	鼻咽癌症康復者					

甲狀腺癌患者 - 治療後之護理貼士 Caring Tips for Thyroid Cancer after Treatment

認識甲狀腺癌治療後對身體的影響及相關的護理貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W531	10月19日 (週六)	上午10:30-中午12:00	1	黃大仙	陳麗玲姑娘 (香港防癌天使會)	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。					

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

以認知行為治療法改善睡眠及紓緩情緒問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K507	10月3-31日 (逢週四) (10月17日除外)	上午10:30- 中午12:00	4	葵涌	梁曉盈女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者及照顧者					
備註	報名者者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

香薰之日常工作坊-淋巴/經絡按摩篇 Aroma Workshop for Lymph/Meridian Massage

透過香薰日常應用，學習簡單淋巴/經絡按摩；用香薰調節身體，減壓鬆弛好輕鬆！

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W532	10月24日 (週四)	上午10:30-下午12:30	1	黃大仙	張奇麗女士 (香薰導師)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者將先列作後備，稍後確定參加名額； 2. 只限首次參加。					

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

讓參加者瞭解及掌握天然染髮技巧，重獲自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W533	11月28日 (週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	黃秋霞女士 (義務導師)	16
對象	癌症患者					
備註	請自備盛載染料之有蓋圓型保鮮盒(約湯碗大小)/鮮檸檬汁(一個檸檬分量) / 一隻生雞蛋。					

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

芳療體驗學習，分享精油天然淡香水，讓參加者享受芳香好心情。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W534	12月5日 (週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	張奇麗女士 (香薰導師)	12
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者將先列作後備，稍後確定參加名額； 2. 只限首次參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W535	11月20日 (週三)	下午2:30 - 4:30	1	網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					

症狀處理 Symptom Management

婦科癌患者術後運動班 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
K508	評估： 10月9日 (週三)	評估: 上午9:30-中午12:00	評估：1節 小組：3節	葵 涌	註冊物理治療師	15
	課堂： 10月16-30 日 (逢週三)	課堂: 上午9:30-11:00				
對象	一年內完成手術或放射治療的婦科癌患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

香薰舒懷工作坊 Aroma Care Workshop

由國際專業香薰治療師及註冊護士講解香薰治療和按摩，如何舒緩癌症患者之壓力和不適。參加者可親身體驗香薰治療的芳香及其使用方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W537	10月16、23日 (週三)	上午10:00-中午12:00	2	黃大仙	IFPA國際專業香薰治療師及註冊護士	30
對象	癌症患者及照顧者					
備註	所有參加者皆可現場體驗香薰產品。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K509	11月20日 (週三)	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	肺癌患者(優先); 肺轉移患者及照顧者					

樂陶陶(進階班) Advance Ocarina Class

進深學習陶笛吹奏技巧，以持續改善癌症治療後的影響，並經驗身心靈的改善。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W538	10月12日-12月28日 (逢週六) (11月2日及12月7日除外)	下午1:00-2:00	9	黃大仙	謝健文先生 (音樂老師) 趙佩詩女士 (註冊社工)	10
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。					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

中醫調理之秋季湯水養生之道 Chinese Medicine Treatment - Autumn Soup Therapy for Better Health

介紹一系列秋季湯水，促進身體復原及舒緩不適。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C436	10月15日 (週二)	上午10:00-11:30	1	北角	李天嵐女士 (註冊中醫師)	30
對象	癌症患者及照顧者					

舒緩肢體麻痺 Alleviate Numbness through Accupressure Talk

從中醫角度瞭解如何透過穴位按壓改善及舒緩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
W539	10月8日 (週二)	下午2:30-4:00	1	黃大仙	註冊中醫師	25
對象	癌症患者					

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
K510	11月6日 (週三)	上午10:00-11:30	1	網上進行	註冊中醫師	50
對象	癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F257	11月14日 (週四)	上午11:00-下午12:30	1	網上進行	註冊中醫師	60
對象	康復期癌症患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

身 - 朋友 舞蹈及動作治療小組 BODY FRIEND - Dance Movement Therapy Group

參加者透過舞蹈動作提高與自己的聯繫及表達自己的想法及情感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K511	工作坊: 10月10日 (週四) 小組: 10月17日-11月21日 (逢週四)	下午3:15- 5:15	工作坊: 1節 小組: 6節	葵 涌	陳韻樂女士 (註冊舞蹈動作治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 所有報名者將先列作後備，並需要出席工作坊，經職員評估後再確定是否適合參加。					

療癒咖啡 Healing Coffee

藉由認識及沖泡咖啡的過程，學習專注、察覺內在需要，與情緒共處。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W540	11月1-22日 (逢週五)	上午10:00-中午12:00	4	黃大仙	趙佩詩女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	首次報名者優先。					

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

探討自身擁有的復原力，透過書藝粉彩，為自己在逆境中打打氣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K512	11 月20日-12月18日 (逢週三) (12月4日除外)	上午10:00-中午12:00	4	葵 涌	梁曉盈女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者及照顧者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

通過講解和體驗活動，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
K513	12月9-30日 (逢週一)	下午2:30-4:30	4	葵 涌	周穎聰 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K514	12月9、16日 (週一)	下午2:30-5:30	2	葵 涌 及戶外	美國自然及 森林治療嚮導	10
對象	癌症患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

靜心茶息 - 冬 Pause and Unwind with Tea: winter

以季節為主題，運用五感體驗茶藝，讓自己身心放鬆，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
K515	12月10日 (週二)	上午11:00-下午12:30	1	葵 涌	梁煥能先生 (茶道養生師)	12
對象	癌症患者					
備註	所有報名者先列作後備，首次參與此系列活動優先。					

突破恐懼工作坊及小組(工作坊)
Fear of Cancer Recurrence Workshop and Group(Workshop)

工作坊會簡單講述面對復發恐懼的貼士，而小組會讓參加者更深入學習面對復發恐懼的方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W541	11月13日 (週三)	上午10:00-下午12:30	1	黃大仙	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	20
W542	11月20日-12月18日 (逢週三)	上午10:00-下午12:30	5	黃大仙	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 小組：11月20日-12月18日(逢週三)、工作坊：11月13日(週三)。					

祝福滿滿 Symbol of Blessing

聖誕月為自己及家人送上滿滿的祝福：W543 聖誕松果頌-設計屬於你的獨特聖誕七彩松果擺設。W598 DIY 天然護膚品，給自己和朋友送上溫暖。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W598	11月27日 (週二)	下午4:00-5:45	1	黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工)	15
W543	12月10日 (週二)	下午4:00-5:45	1	黃大仙		15
對象	癌症患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員確定參加名額。					

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
K517	10月7-28日 (逢週一)	上午10:30 - 下午12:30	4	葵 涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 2. 所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

藉著與照顧者共合創造過程，加深患者與照顧者的關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K519	11月23日- 12月14日 (逢週六)	上午10:00 - 下午12:30	4	葵 涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者及其一伴侶共組參加					
備註	1. 首次參加者優先；報名時要連同伴侶一起報名 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

藉著創造過程建立自我關懷。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K518	11月4-25日 (逢週一)	上午10:00-下午12:30	4	葵 涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 所有參加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

以藝療心 - 個人豎琴療癒 Heal Your HeARTs: Individual Therapeutic Harp

由義務豎琴療癒師，以豎琴音樂營造舒適放鬆的氛圍，以助平衡情緒，以音樂療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K520	11月25日-12月16日 (逢週一)	上午10:00-10:40	4	葵 涌	義務豎琴療癒師	4
K521	11月25日-12月16日 (逢週一)	上午10:40-11:20	4	葵 涌		4
K522	11月25日-12月16日 (逢週一)	上午11:20-中午12:00	4	葵 涌		4
K523	11月25日-12月16日 (逢週一)	中午12:00-下午12:40	4	葵 涌		4
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 此活動為接受豎琴療癒，並非學豎琴樂器； 2. 首次參加者優先，只能選報以上其中一個時段作正選； 3. 可選報多於一個時段作後備，如由後備轉正選，職員會於活動開始前五個工作天通知確認； 4. 出席時需穿鬆身衫褲，自備保暖衣物或毛氈。					

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

由認可豎琴療癒師，以豎琴音樂營造舒適放鬆的氛圍，以助休息及提昇睡眠質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K524	11月25日-12月16日 (逢週一)	下午3:30-5:00	4	葵 涌	李嘉雯女士 (國際豎琴療法課程 - 亞洲區(香港)總監)	18
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 此活動為接受豎琴療癒，並非學豎琴樂器； 3. 出席時需穿鬆身衫褲，自備保暖衣物或毛氈。					

網上藝術治療工作坊 Online Art Therapy Workshop

認識藝術治療，透過簡單創作活動體驗藝術的力量和聆聽內心的聲音。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K525	10月16日(週三)	上午10:30-下午12:30	1	網上進行	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

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

認識音樂治療，從過程中體驗音樂的力量和聆聽內心的聲音。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K526	11月28日 (週四)	上午10:30-下午12:30	1	葵 涌	Ms Kathrine Kwok (註冊音樂治療師)	18
對象	癌症病患者					
備註	參加者無須任何音樂創作經驗或技巧,出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

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
W544	工作坊: 10月10日(週四) 小組: 10月17日-11月14日 (逢週四) (10月24日除外)	上午10:30-下午1:00	工作坊:1節 小組:4節	黃大仙	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 小組報名者必須先參加工作坊； 3. 報名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。					

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

透過藝術和創作，協助探索癌症路上得與失，重整康復經驗。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C378	工作坊: 10月23日 (週三) 小組: 10月30日-12月4日 (逢週三)	上午10:30-下午1:00	工作坊: 1 小組: 6	北角	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 小組參加者必須先參加工作坊； 3. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F258	11月5日-12月3日 (逢週二)	上午10:00-下午12:30	5	中環	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

藝・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
F259	11月5-26日 (逢週二)	下午1:30-3:30	4	中環	鍾佩琳女士 (註冊藝術(表達藝術)治療師)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 首次報名者優先，所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 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。					

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
F260	10月17日-11月21日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	6	中環	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次報名者優先； 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. 所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

男士伸展及肌肉訓練工作坊 Stretching Exercise and Muscle Strengthening Workshop for Men

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
C448	11月8-29日 (逢週五)	上午11:30-下午12:30	4	北角	梁子茵女士 (資深教練)	10
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					
備註	1. 能出席全部節數者優先； 2. 報名者將先列作後備，經評估後再確定是否適合參加 ，如活動前5個工作天，仍未收到確認，即當作落選。					

健身六字訣 Liu Zi Jue for Cancer Patients

透過呼吸呼氣功法，配合呵、呼、噓、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
W545	10月3日-11月7日 (逢週四)	上午10:30-11:30	6	網上進行	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，須康復後4個月方可參加。					

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

透過學習伸展及肌肉訓練，有助緩解身體痛楚，紓緩痛症問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K527	11月1-22日 (逢週五)	上午9:30-10:30	4	網上進行	資深教練	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加					

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

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
K528	11月13-27日 (逢週三)	下午3:00-4:30	3	葵涌	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者必須已完成所有治療； 3. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

透過學習簡單的復康運動，讓腸臟可以維持穩定的健康水平。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K529	12月10日 (週二)	下午2:00-3:30	1	網上進行	註冊物理治療師	20
對象	腸癌患者					

休閒系列 Leisure

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

營造不同手作體驗空間,讓同路人享受輕鬆自在的時光。手工主題是:家居小擺設

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C437	10月14、21日 (週一)	下午2:00-3:30	2	北角	陳慧敏女士 (義務導師)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者將先列作後備,經評估後再確定是否適合參加 ，如活動前5個天，仍未收到確認，即當作落選； 2. 首次參加者及能出席全部節數者優先。					

同路人小聚 - 手縫布藝創作體驗工作坊 Synergy Home - Handcraft Workshop of Hand-Sewn Fabric Artistry

營造不同手作體驗空間,讓同路人享受輕鬆自在的時光。過程中參加者可以體驗以手縫方式製作不同布藝用品，例如: 不同大小的布袋/散紙包/漁夫帽等。(每次製作布藝用品均有不同)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C438	10月3日-17日 (逢週四)	下午3:00-5:00	4	北角	蔡鳳華女士 (義務導師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者將先列作後備,經評估後再確定是否適合參加 ，如活動前5個天，仍未收到確認，即當作落選； 2 首次參加者及能出席全部節數者優先。 3. 每次製作布藝用品均有不同，沒有指定主題 3. 每次製作布藝用品均有不同，沒有指定主題					

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

讓您為自己及他人編織冷織用品,迎接窩心暖暖的冬天。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C439	12月2日-23日 (逢週一)	下午3:00-4:30	4	北角	劉陳國香女士 (義務編織導師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者將先列作後備,經評估後再確定是否適合參加 ,如活動前5個天,仍未收到確認,即當作落選; 2. 首次參加者及能出席全部節數者優先。 3. 參加者需請自備一對7.0mm棒針; 4. 參加者須出席第一節課堂,並隋後需自備相對數目之毛冷。					

同路人小聚 - 扭氣球體驗工作坊 Synergy Home - Balloon Twisting 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：聖誕節主題

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C442	12月20日 (週五)	下午2:00-4:00	1	北角	黎家敏女士 (義務導師)	6
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者將先列作後備,經評估後再確定是否適合參加，如活動前5個天，仍未收到確認，即當作落選； 2. 首次參加者及能出席全部節數者優先。					

窩心暖暖編織班 Knitting with Love and Warmth

讓您為自己或心愛的人編織頸巾，迎接窩心暖暖的冬天。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K530	10月15-29日 (逢週二)	下午2:30-4:30	3	葵涌	義務編織導師	8
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。					

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

營造不同手作體驗空間,讓同路人享受輕鬆自在的時光。
工作坊主題: 秋日乾花掛飾

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W546	10月17日 (週四)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	梁潔文女士 (手工導師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者只可選報 W546(秋日乾花掛飾)、W547(香薰蠟燭)、W548(雪人水晶球)其中一班; 2. 報名者將先列作後備; 3. 首次報名者優先。					

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

活動簡介補充：工作坊主題：香薰蠟燭

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W547	11月16日 (週六)	下午3:00-4:30	1	黃大仙	鄧綺華女士 (手工導師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者只可選報 W546(秋日乾花掛飾)、W547(香薰蠟燭)、W548(雪人水晶球)其中一班; 2. 報名者將先列作後備; 3. 首次報名者優先。					

同路人小聚 - 雪人水晶球工作坊 Synergy Home – Snowman Crystal Ball Making Workshop

營造不同手作體驗空間,讓同路人享受輕鬆自在的時光。
工作坊主題: 雪人水晶球

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W548	12月11、18日 (週三)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	大雄這一家 (手工導師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者只可選報 W546(秋日乾花掛飾)、W547(香薰蠟燭)、W548(雪人水晶球)其中一班; 2. 報名者將先列作後備; 3. 首次報名者優先。					

同路人小聚 - 日系聖誕首飾製作 Japanese Christmas Jewelry Making Workshop

日本籍珠寶藝術家教授如何製作一條獨一無二的鑲嵌水晶珍珠頸鏈和耳環，從而製作聖誕禮物送給親友。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K531	11月13日 (週三)	上午11:00-下午12:30	1	葵 涌	日籍珠寶手工導師	12
對象	癌症患者					
備註	參加者只可選報K531 (鑲嵌水晶珍珠頸鏈和耳環)或K532 (珍珠手鏈)其中一班					

同路人小聚 - 日系聖誕首飾製作 Japanese Christmas Jewelry Making Workshop

與日本珠寶藝術家一起，製作優雅嘅珍珠手鏈。 可以成為一份美妙嘅聖誕禮物。與同路人一起享受製作過程中的樂趣。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K532	11月19日 (週二)	上午11:00-下午12:30	1	葵 涌	日籍珠寶手工導師	9
對象	癌症患者					
備註	參加者只可選報K531 (鑲嵌水晶珍珠頸鏈和耳環)或K532 (珍珠手鏈)其中一班					

個人成長系列 Personal Growth

記憶力治療小組 Memory Enhancement 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
W549	10月15日-11月5日 (逢週二)	下午2:30-4:30	4	黃大仙	鍾子瑩女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	首次報名者優先。					

家庭和兩性關係 Relationship and Personal Growth

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K533	10月19日 (週六)	下午2:00-4:00	1	葵 涌 網上進行	蔡兆欣女士 (認可性治療師)	20
對象	已完成治療的癌症患者(鼓勵伴侶一同出席)					

夫婦小組 Couple Group

學習瑜伽從而讓夫婦建立親密關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W550	11月11日-12月16日 (逢週一) (11月25日除外)	下午7:00-9:00	5	黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工) 黎美心女士 (瑜伽導師)	16
對象	癌症患者及其伴侶，二人必須同時出席					
備註	首次報名者優先。					

相愛到白頭 Marriage For Life

根據40年婚姻研究結果，透過習作及體驗，有效增加婚姻滿足感及減少負面衝突。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C379	12月7、14日 (週六)	上午10:00-下午5:00	4	北 角	梁國良先生 (註冊社工) 駱倩儀女士 (註冊社工)	20
對象	癌症患者及伴侶					
備註	1. 報名者將先列作後備; 2. 報名者需先經評估治療階段，以確定是否適合參加; 3. 兩人須同時出席。					

情緒及心靈治療 Emotion

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K516	10月26日 (週六)	上午10:00-下午12:30	1	葵 涌	盧惠銓牧師 (香港醫院院牧事工聯會)	20
對象	癌症患者及照顧者					

Advanced Stage 復發/紓緩期

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

與癌共存系列 - 與紓緩科醫生對談 Living with Cancer - Dialogue with a Palliative Doctor

由紓緩科醫生告訴你醫院會如何處理晚期癌症的症狀，例如痛症、呼吸困難、腸胃不適和水腫等，也會簡介醫院的紓緩科服務。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K534	12月7日 (週六)	上午11:00-下午1:00	1	葵 涌	林玉婷醫生 (臨床腫瘤科專科醫生) 何俊榮醫生 (紓緩科專科醫生)	25
對象	所有癌症患者及照顧者 (第四期或復發的癌症患者及照顧者優先)					

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 Patient

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
K535	12月4日 (週三)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

「患癌也可活得好」意義治療小組 Meaning-centered therapy group

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C380	10月7-28日 (逢週一)	上午10:00-下午12:30	4	北 角	梁國良先生 (註冊社工)	10
對象	第四期或復發的癌症患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

歸心祈禱（第九期）Centering Prayer (9th intake)

正念認知治療(MBCT)以外的選擇，歸心祈禱為任何宗教背境人士提供預防抑鬱復發的良方，讓情緒困擾者抽離負面思想。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C445	11月4-25日 (逢週一)	上午10:00-11:30	4	網上進行	梁國良先生 (註冊社工)	10
對象	癌症患者及照顧者					
備註	報加者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

探索失去與失落 Exploring Losses in Life

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W552	11月8日 (週五)	上午10:00-下午12:30	1	網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	15
對象	癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K536	12月7日 (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	復發癌症患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K516	10月26日 (週六)	上午10:00-下午12:30	1	葵 涌	盧惠銓牧師 (香港醫院院牧事工聯會)	20
對象	癌症患者及照顧者					

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

了解生前規劃，香港現時的殯葬流程、宗教儀式、豐儉程度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K537	11月6日(週三)	下午2:30-4:30	1	葵 涌 網上進行	賣棺材的男孩	30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，其他參加者先列作後備; 2. 此講座會以實體及網上同時進行，實體名額30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。					

談死看生 - 活好現在 Life and Death Café

與同路人一起打開心窗，透過卡牌及遊戲談談生、論論死，探索生命的意義。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K538	10月7-28日 (逢週一)	下午2:30-5:00	4	葵 涌	楊玉貞女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					

在家安辭，可以嗎？Talk on Dying at Home

了解在家離世的安排和支援服務。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K539	12月2日 (週一)	下午2:00-4:00	1	葵 涌 網上進行	馮治本醫生 (在宅醫療協會副主席) 桔梗花殯儀策劃師	25
對象	癌症患者及照顧者					

「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，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
W597	10月31日-11月21日 (逢週四)	下午2:30-5:00	4	黃大仙	張家柱先生 (義務攝影師) 趙佩詩女士 (註冊社工)	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者優先					
備註	只限首次參加者					

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

通過小組形式處理喪失親人的傷痛及學習適應生活上的轉變。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W553	11月16日-12月21日 (逢週六)	上午9:30-下午12:30	6	黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工)	12
對象	在過去24個月內，面對患癌親人離逝的家屬					

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
C381	10月19日 (週六)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	律師	35
對象	癌症患者及照顧者					

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
C382	10月26日 (週六)	上午10:00-中午12:00	1	網上進行	律師	12
對象	晚期癌症患者及照顧者					
備註	1. 最多6個家庭參與，每家庭有30分鐘內的個別諮詢時間； 2. 所有報名者將先列作後備。					

Women's Cancer 婦女癌症

HKCF Jockey Club
Women Cancer Care Project
香港癌症基金會賽馬會婦女癌症關護計劃

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

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

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

認識治療乳癌的化療藥,荷爾蒙治療和標靶治療
Understanding Chemotherapy, Hormonal therapy and targeted therapy for Breast Cancer

由專科醫生講解乳癌治療的藥物。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F261	11月15日 (週五)	下午3:00-4:30	1	網上進行	蔡智賢醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	60
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
K540	12月14日 (週六)	下午2:30-4:30	1	葵 涌	洪家偉醫生 (外科專科醫生) 盧頴嬋醫生 (臨床腫瘤科專科醫生)	60
對象	乳癌患者及照顧者					

營養飲食 Diet

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F262	11月1日 (週五)	下午1:30-3:30	1	中 環	周倩蕾女士 (註冊營養師)	30
對象	乳癌及婦科癌患者					

「我可以吃糖嗎？」講座 Diet Myth Talk

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K541	11月20日 (週三)	上午11:00-下午1:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	乳癌或婦科癌患者及照顧者					

飲食交流會 - 乳癌及婦科癌患者
Dietetic Sharing on Breast and Gynecological 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
C383	11月22日 (週五)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者					

「康復的飲食原則和迷思」問與答
Question and Answer Session onDiet Principles and Myths at Recovery Stage

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F263	12月10日 (週二)	下午1:30-3:30	1	中環	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	已完成治療一年或以內乳癌及婦科癌患者					

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
W554	12月13日 (週五)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
對象	半年內確診及治療中乳癌及婦科癌患者及照顧者					

體重管理減低乳科及婦科癌症的復發風險講座
Weight Management Talk for Breast and Gynae Cancer Survivors (Women)

部份婦科癌症治療會令體重上升，此講座將介紹如何透過健康飲食管理體重，減低婦科癌症復發的風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C384	12月19日 (週四)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	乳癌及婦科癌康復者					

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
K542	10月14-25日 (逢週一及週五)	下午2:30-4:30	4	葵 涌	駱倩儀女士 (註冊社工) 造型指導及化妝師	10
對象	一年內確診乳癌或婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

讓乳癌患者及其家屬連在一起,彼此激勵,分享抗癌點滴。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K496	10月29日 (週二)	下午2:00 - 4:00	1	葵 涌	註冊社工 妍康會義工	15
對象	兩年內確診的乳癌患者及照顧者					
備註	與妍康會合辦活動					

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

讓乳癌患者及其家屬連在一起，彼此激勵，分享抗癌點滴。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W555	11月26日、 12月3日 (週二)	下午2:30-4:30	2	黃大仙	鍾子瑩女士 (註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中婦科癌患者					
備註	1. 報名者將先列作後備； 2. 報名者需先經評估，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
C385	11月13、20日 (週三)	下午2:30-4:30	2	網上進行	陳影美女士 (註冊社工)	10
K543	12月6、13日 (週五)	下午2:30-4:30	2	葵 涌	駱倩儀女士 (註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中乳癌患者					
備註	1. 報名者將先列作後備; 2. 報名者需先經評估，以確定是否適合參加。					

頭皮頭髮護理診症室 Hair Care Consultation

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F266	11月22日 (週五)	下午3:00-4:30	1	網上進行	專業頭皮治療師	40
對象	乳癌及婦科癌患者					

症狀處理 Symptom Management

婦科癌患者術後運動班 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
K508	評估: 10月9 (週三) 課堂: 10月16-30日 (逢週三)	評估: 上午9:30-中午12:00 課堂: 上午9:30-11:00	評估： 1節 小組： 3節	葵 涌	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	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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
F267	評估： 10月7日 (週一) 課堂： 10月9-23日 (逢週三)	評估： 上午10:00-下午1:00 課堂： 上午11:30-下午1:00	評估： 1節 小組： 3節	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. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 4. 因場地限制，報名者上課時需自備瑜伽墊或大毛巾。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K544	11月11、18日 (週一)	下午1:15-2:45	2	葵 涌	朱影翠女士 (註冊物理治療師)	30
對象	婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者必須已完成所有治療； 3. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

講解乳癌放射治療導致的副作用及其舒緩處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F268	10月30日 (週三)	上午11:30-下午1:00	1	中環	湯淑嫻女士 (註冊護士)	10
對象	乳癌患者					

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
F269	11月14日 (週四)	下午2:30-4:30	1	網上進行	湯淑嫻女士 (註冊護士)	30
對象	已完成治療一年或以內乳癌患者					

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

講解乳科化療導致的副作用及其舒緩方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F270	10月31日 (週四)	上午11:00-下午12:30	1	網上進行	李翠儀女士 (註冊護士)	50
對象	乳癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F271	11月20日 (週三)	上午11:30-下午1:00	1	黃大仙	湯淑嫻女士 (註冊護士)	15
對象	乳癌患者					
備註	首次參加或曾接受乳科手術的乳癌患者優先。					

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

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
F273	11月6-20日 (逢週三)	上午11:30-下午1:00	3 節	中環	註冊物理治療師	15
對象	一年內完成手術或放射治療的乳癌及婦科癌患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine

「中醫對婦科癌在治療後飲食及日常湯水的提示」
Traditional Chinese Medicine recommendations for diet after gynecological cancer treatment

講解癌症患者於治療後的飲食之道，有助患者提昇免疫力，增強抗癌信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W556	10月26日 (週六)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	註冊中醫師	40
對象	婦科癌患者					
備註	此活動與蕙蘭社合辦。					

周邊神經病變講座 Talk for Neuropathy

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F274	10月3日 (週四)	上午11:00-下午12:30	1	網上進行	註冊中醫師	60
對象	乳癌及婦科癌患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

突破恐懼工作坊及小組(工作坊)
Fear of Cancer Recurrence Workshop and Group(Workshop)

工作坊會簡單講述面對復發恐懼的貼士，而小組會讓參加者更深入學習面對復發恐懼的方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W541	11月13日 (週三)	上午10:00-下午12:30	1	黃大仙	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	20
W542	11月20日-12月18日 (逢週三)	上午10:00-下午12:30	5	黃大仙	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 小組：11月20日-12月18日(逢週三)、工作坊：11月13日(週三)。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F258	11月5日-12月3日 (逢週二)	上午10:00-下午12:30	5	中環	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 小組報名者必須先參加「面對復發恐懼工作坊」； 3. 名額只提供給能夠參與所有節數的報名者。 4. 小組：11月20日-12月18日(逢週三)、工作坊：11月13日(週三)。					

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
F260	10月17日- 11月21日 (逢週四)	上午10:00-下午12:30	6	中環	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次報名者優先； 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. 所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

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
C446	10月14日-28日 (逢週一)	上午10:00-11:30	3	北角	註冊物理治療師	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者，已完成治療或能出席全部節數者優先； 2. 報名者將先列作後備,經評估後再確定是否適合參加，如活動前5個天，仍未收到確認，即當作落選。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C447	11月11日-25日 (逢週一)	上午10:00-11:30	3	北角	註冊物理治療師	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者，已完成治療或能出席全部節數者優先； 2. 報名者將先列作後備，經評估後再確定是否適合參加，如活動前5個天，仍未收到確認，即當作落選。					

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

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
K528	11月13-27日 (逢週三)	下午3:00-4:30	3	葵 涌	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 參加者必須已完成所有治療； 3. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F275	12月3-17日 (逢週二)	下午4:00-5:30	3	黃大仙	註冊物理治療師	20
對象	婦科癌患者					
備註	1. 首次報名者優先； 2. 報名者必須已完成所有治療 ； 3. 報名者將先列作後備，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。					

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

透過學習伸展及肌肉訓練，有助緩解身體痛楚，紓緩痛症問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K527	11月1-22日 (逢週五)	上午9:30-10:30	4	網上進行	資深教練	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加					

婦科及乳科簡易舞蹈小組 Dancing Class for Gynaecological and Breast Cancer Patients

教導針對上、下肢的簡易舞步，配合悅耳的音樂，鍛鍊手腳協調及方向感，達至強身健體及減壓效果。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W557	10月29日-11月26日 (逢週二)	上午9:30-10:30	5	黃大仙	梁滿金女士	25
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	1. 適合初學者，名額只提供給能夠參與所有節數的報名者； 2. 若有手術傷口，須康復後4個月方可參加					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F276	10月26日 (週六)	下午3:00-5:00	1	北角	認可性治療師	30
對象	已完成治療的乳癌及婦科癌患者(鼓勵伴侶一同出席)					

愛花戀曲 - 夫婦工作坊 Flower Meets Cookie - Workshop for Married Couples

癌症帶來不少生活衝擊，透過曲奇製作及插花體驗，享受二人合作的浪漫過程，增潤婚姻關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K545	11月2、9日 (週六)	下午2:00-5:00	2	葵涌	陳燕琼女士 (Melody) 駱倩儀女士 (註冊社工)	10
對象	已完成治療的乳癌或婦科癌患者及其伴侶，兩人須同時出席					
備註	1. 首次參與此系列活動及能出席兩節者優先； 2. 所有報名者先列作後備。					

「不再害怕愛與親密」工作坊 Workshop - Leave Your Fear of Getting Closer

魅力不再？害怕親近？治療師讓您了解治療如何影響性愛關係，引導您解除疑懼，重新與伴侶建立健康性愛關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F277	11月16、23日 (週六)	下午3:00-5:00	2	北角	認可性治療師	12
對象	已完成治療的乳癌及婦科癌患者(鼓勵伴侶一同出席)					
備註	1. 報名者將先列作後備，進行評估後再確定參加資格; 2. 曾出席「癌症與性親密關係講座」者可優先參與。					

「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，提升個人自信、夫婦親密感，並增強婚姻調適能力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F278	10月19日-11月23日 (逢週六)	上午10:00-下午12:30	6	北角	梁國良先生 (註冊社工) 崔鉅勳伉儷 (朋輩導師)	12
對象	乳癌及婦科癌患者及其伴侶					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 患者與伴侶須同時出席					

WOMEN'S CANCER SUPPORT SERVICE - MANAGING LYMPHOEDEMA
婦女癌症支援服務-淋巴水腫護理

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

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

1

Assessment for Lymphoedema
淋巴水腫評估服務

Assessment for lymphoedma has been launching at Women Service Centre at Central since 2019. The service has been extended to the Support Centres at Wong Tai Sin and Kwai Chung. Please feel free to contact us by 3667 3030 (Central), 3656 0700 (Wong Tai Sin) or 3667 3232 (Kwai Chung) for more information and booking appointment for service.

淋巴水腫評估服務在2019年於中環的婦女癌症服務中心開始，現時服務已伸延至黃大仙及葵涌癌症服務中心。歡迎致電3667 3030（中環）、3656 0700（黃大仙）或3667 3232（葵涌）查詢詳情和預約服務。

2

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

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

本會特設有關淋巴水腫護理的活動及影片，詳情請參閱「婦女癌症」活動專頁及「教育影片及音檔」專頁。

Support Centre 服務中心	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五
Kwai Chung 葵涌	✓		
Wong Tai Sin 黃大仙		✓	
Central 中環			✓

Men's Cancer 男性癌症

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

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

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

了解男士癌症治療的新趨勢 New Trends of Treatment for Men's Cancers

專科醫生為男士癌症患者講解男士癌症手術治療的新趨勢，術前術後的有關知識。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W558	11月30日 (週六)	上午9:30-11:00	1	黃大仙	臨床腫瘤科 泌尿外科專科醫生	30
對象	男性癌症患者及照顧者					

營養飲食 Diet

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

營養師與參加者一起探討營養飲食，並會提供適切的飲食建議。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F279	11月25日 (週一)	下午2:00-4:00	1	網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	前列腺癌患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

適應小組 - 前列腺癌 Prostate Cancer Patient Adjustment Group

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
W508	11月1、8日 (逢週五)	上午10:00 - 中午12:00	2	黃大仙	梁偉強先生 (註冊社工)	10
C387	12月19、27日 (週四、週五)	下午2:30-4:30	2	北角	盧紹熙先生 (註冊社工) 華樂會義工	30
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

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
K547	11月26日、 12月3日 (週二)	下午2:30-4:00	2	葵涌	梁健國先生 (註冊社工)	15
對象	男性癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K546	10月8日-12月24日 (逢週二)	下午2:00-4:00	待定	葵涌	黃子峰先生 (註冊社工) 周穎聰先生 (註冊社工)	20
對象	男性癌症患者					
備註	1. 活動適合任何階段的男士患者參加； 2. 參加者可因應個別情況參與部份或所有節數； 3. 報名者將先列作後備，職員將就具體活動安排再作通知。					

症狀處理 Symptom Management

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，主要包括失禁及性功能障礙的知識和運動，提升患者及家人的信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W561	12月7日 (週六)	上午9:30-11:00	1	黃大仙	泌尿外科顧問護師/ 專科護士	30
對象	男性癌症患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

癌症靜觀認知治療課程 (男士) Mindfulness-based Congitive Therapy for Cancer

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K548	初階： 11月1-22日 (逢週五) 進階： 11月29日-12月20日 (逢週五)	下午2:00-4:30	4 + 4	葵涌	黃子峰先生 (註冊社工)	12
對象	男性癌症患者					
備註	所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

手機攝影工作坊 Photography Workshop

學習基本手機攝影技巧，透過攝影捕捉當下一刻，欣賞身邊美好的東西。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C386	11月8-29日 (逢週五) (11月22日除外)	下午3:00-5:00	3	北角	盧紹熙先生 (註冊社工) 義務攝影師	18
對象	男性癌症患者及照顧者					
備註	參加者需自備一部有攝影功能的手機					

魔術學堂 Magic Course

透過一同體驗和學習魔術，提升參加者的生活趣味和自信心，並結識同路人。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K549	10月8日-11月2日 (逢週二) (10月22日除外)	上午10:30-下午12:30	4	葵涌	專業魔術導師 梁健國先生 (註冊社工)	12
對象	男性癌症患者					
備註	報名者將先列作後備，進行評估後再確認參加者資格。					

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

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

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
K553	10月17日-11月21日 (逢週四)	上午9:15-11:15	6	葵涌	詠春教練	20
對象	男性癌症患者					
備註	參加者必須曾參加「詠春健體班」					

兄弟幫 - 動出健康路 Men's Hiking

中等強度的帶氧運動有助癌症康復者減輕疲倦感覺及維持正常體重。透過遠足於過程中強健身心，並結識同路人。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W551	10月18日 (週五)	上午8:30-下午1:00	1	蠔涌古道 (集合地點： 鑽石山地鐵站)	梁偉強先生 (註冊社工)	8
K554	11月9日 (週六)	上午9:00-下午1:00	1	青衣自然徑 (集合地點： 青衣港鐵站)	周穎聰先生 (註冊社工)	15
對象	男性癌症患者					
備註	1. 參加者將一同乘搭公共交通工具到活動地點，請自備所需車費； 2. 請穿著輕便服裝，自備飲品、乾糧、行山杖、雨傘及帽等物品所需戶外活動用品； 3. 請注意個人身體狀況及體力，衡量是否適合參與行山活動。如有疑問，請先徵詢醫生意見。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W559	11月19日 (週二)	上午11:30-1:00	1	黃大仙	體適能教練 梁偉強先生 (註冊社工)	12
對象	前列腺癌患者					
備註	活動與創域會合辦。					

男士伸展及肌肉訓練工作坊
Stretching Exercise and Muscle Strengthening Workshop for Men

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
C448	11月8日-29日 (逢週五)	上午11:30-下午12:30	4	北角	梁子茵女士 (資深教練)	10
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)					
備註	1. 能出席全部節數者優先； 2. 報名者將先列作後備，經評估後再確定是否適合參加 ，如活動前5個天，仍未收到確認，即當作落選。					

男士健體操 Men's Fitness Exercise Class

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
K555	12月17日、30日 (週二)	下午2:30-4:30	2	葵涌	健體教練	20
對象	男性癌症患者					
備註	1. 與康樂及文化事務署合辦活動 2. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

休閒系列 Leisure

「輕鬆三點鐘 」 - 茶點製作工作坊 Snack Making Workshop

透過製作不同的「特色小食」，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
K550	11月12日 (週二)	下午3:00-5:00	1	葵 涌	黃兆雄先生	8
對象	男性癌症患者					
備註	首次參與此系列活動優先。					

「輕鬆三點鐘 」- 茶點製作工作坊 Snack Making Workshop

透過製作不同的「特色小食」，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
K551	11月19日 (週二)	下午3:00-5:00	1	葵 涌	黃兆雄先生	8
對象	男性癌症患者					
備註	首次參與此系列活動優先。					

家庭和兩性關係 Relationship and Personal Growth

沿途有你 Along Our Way, Every Moment Weighs

透過學習茗茶及茶藝活動，讓男性癌症患者及伴侶學習珍惜、關懷對方、互相表達欣賞及感激，加強彼此的感情連結。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K591	10月26日及11月2日 (週六)	下午2:30-4:30	12	葵 涌	梁煥能先生 (茶道養生師) 黃子峰先生 (註冊社工)	12
對象	男性癌患者及伴侶					
備註	癌症患者及伴侶，二人須同時出席。					

大澳一日遊 Happy traveling to Tai O!

透過遊覽大澳，感受漁鄉風情，一同享受溫馨甜蜜的時光、加強彼此的感情連結。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K552	11月16日 (週六)	上午9:30-下午5:00	1	大澳	梁健國先生 (註冊社工)	25
對象	男性癌症患者及伴侶或直系親屬(每個家庭最多2人)					
備註	1. 與康樂及文化事務署合辦活動； 2. 報名者將列入後備，再進行抽籤，於2024年11月1日或之前通知結果； 3. 參加前請衡量個人與家庭成員的體力及健康狀況。					

男士復康系列 Men's Service

術後好男人「性在有心人」Talk on Sexual Intimacy for Men's Cancer

解說因完成治療後的前列腺癌患者在面對夫婦性生活一些常見的問題及提供可行的解決方案，藉以改善生活質素。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C388	10月8日 (週二)	下午3:00-5:00	1	北 角	吳穎英醫生 (家庭醫生)	20
對象	男性癌症患者(前列腺癌患者優先)及照顧者					

Young Adult's Cancer 青年癌症

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 - 年輕癌症患者適應小組
YOU CAN - Adjustment Group for Young Adult Patients

同路人與年輕患者分享抗癌經歷、情緒管理技巧、相關社區資源共享等。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K556	12月7日 (週六)	下午2:30-4:30	1	葵 涌	梁健國先生 (註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 手沖咖啡工作坊 YOU CAN - Hand Drip Coffee Brewing Workshop

由專業咖啡師講解咖啡的基本知識及手沖咖啡方法及技巧，感受手沖咖啡的寧靜時刻，與同路人分享與交流成品咖啡。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K557	10月12日 (週六)	上午10:30-12:30	1	葵 涌	Tasse Coffee Lab 咖啡師	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

YOU CAN - 通往快樂的道路 YOU CAN - Road to Happiness

透過正向心理學的理念，提升參加者的幸福感，並協助建立自己的快樂方程式。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K558	10月26日、11月2日 (週六)	下午2:30-4:30	2	葵 涌	梁健國先生 (註冊社工)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 流浪說生命故事 YOU CAN - Discover Your Life Story

在流浪時，探索同伴的故事，並發現自己的生命故事。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K559	10月26日 (週六)	上午11:00-下午4:00	1	港島區	梁曉盈女士 (註冊社工)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	1. 參加者會一同進食午膳，請自備相關費用。 2. 參加者需自備清水，並穿著輕便衣服出席活動。					

YOU CAN - 新興運動 芬蘭木棋體驗 YOU CAN - Newly Emerged Sports Mölkky

芬蘭木棋考驗腦筋與技巧，是追求新鮮感和愛挑戰的運動愛好者的好選擇。透過與其他年青患者一同體驗新興運動，保持身心健康，互相分享及交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W562	11月2、30日 (週六)	下午2:30-下午4:00	2	黃大仙	梁偉強先生 (註冊社工)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN -日系首飾製作 YOU CAN - Hand made Japanese Jewelry

與日本珠寶藝術家一起，製作休閒風格嘅節日色彩手鏈。 參加者可以選擇水晶顏色及排列方式。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K560	11月9日 (週六)	上午11:00-下午12:30	1	葵 涌	日籍珠寶手工導師	12
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 扭氣球體驗活動 YOU CAN -Balloon Twisting Activity

學習基本扭氣球技巧，保持身心健康，互相分享及交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W563	11月9、16日 (週六)	上午10:00-11:30 下午2:30-4:00	2	黃大仙	梁偉強先生 (註冊社工) 扭氣球導師 (註冊社工)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					

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

教援年輕患者理財概念，從而規劃現有資本和管理財富，為將來生活作好準備。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K592	10月19日 (星期六)	下午 3:00-5:00	1	網上進行	陳茂偉博士 (資深會計師)	50
對象	癌症患者，18-39歲年輕癌症患者					

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

從不同的五感體驗活動，學習專注當下，善待自己。(主題: 擴香石、奶油肥皂)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K593	11月23、30日 (週六)	下午2:30-4:30	2	葵 涌	梁曉盈女士 (註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 聖誕曲奇製作班 YOU CAN – Christmas Cookie making workshop

以慶祝聖誕節為主題，製作不同造型的特色曲奇，與同路人一起慶祝聖誕節，並將心意送贈給所愛的人。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K594	12月21日 (週六)	下午 2:30-5:00	1	葵 涌	陳燕琼女士(Melody)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					

YOU CAN - 螢火蟲之旅 YOU CAN – Firefly Watch

帶領參加者欣賞螢火蟲及蠍子等生物，探索大自然以及分享愛的課題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K595	11月9日 (週六)	下午 6:00-9:30	1	大埔滘 自然護理區	生態導賞員 周綺汶女士	15
對象	18-39歲年輕癌症患者及家屬(每位患者最多可由一位家屬陪同參與)					
備註	1. 集合地點：大埔墟港鐵站； 2. 參加者將一同乘搭公共交通工具到活動地點，請自備所需車費； 3. 參加者需自備照明用品、飲品、乾糧及雨傘等物品，並穿輕便衣服出席戶外活動。					

Rainbow Club 彩虹會

彩虹會 - 兒童遊戲小組 Rainbow Club Children Playgroup

小組透過不同遊戲引導兒童認識及表達由父母患癌而帶來的情緒及建立朋輩網絡。
主題: W567 123情緒創意面譜/C389 專注力大比拼/C390小型玩具製作工作坊

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W567	11月15日 (週五)	下午5:45-6:45	1	網上進行	謝蘊妍女士 (註冊社工)	6
C389	12月21日 (週六)	上午9:30-10:45	1	網上進行	陳影美女士 (註冊社工)	6
C390	12月21日 (週六)	下午2:30-3:45	1	網上進行	陳影美女士 (註冊社工)	6
對象	彩虹會5-8歲兒童					
備註	1. 參加者將收到材料包進行活動 2. 報名者將先列作後備					

彩虹會 - 家長茶聚：從遊戲中與孩子建立和諧關係 Rainbow Club Tea Gathering

與彩虹會家長定期聚會，分享與孩子談論癌症的要點、親職教養及情緒管理並建立家長支援平台。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W568	10月18日 (週五)	上午9:30-11:30	1	黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工)	10
C391	12月20日 (週五)	上午9:30-11:00	1	網上進行	陳影美女士 (註冊社工)	6
對象	彩虹會家長					
備註	每個家庭最多4位，參加者只限直系親屬或監護人。					

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

透過藝術治療提升孩子與父母之間的溝通、互動和親密感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W571	11月16日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	黃大仙	蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	6個家庭
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	每個家庭最多4位，參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。					

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

透過藝術治療提升孩子與父母之間的溝通、互動和親密感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K563	12月7日 (週六)	下午2:30-4:30	1	葵涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	6個家庭
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	每個家庭最多4位，參加者只限兒童及其直系親屬或監護人。					

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

透過藝術治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮及壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K561	10月26日-11月16日 (逢週六)	上午10:30-中午12:00	4	葵涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	彩虹會5-8歲兒童					

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

透過藝術治療幫助孩子表達面對父母患癌的焦慮及壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C392	11月2、9日 (週六)	上午10:00-12:00	2	北角	蘇梓維女士 註冊藝術心理治療師	10
對象	彩虹會9-17歲兒童及青少年					
備註	小組會按參加者年齡而分組，以配合不同成長階段的需要。					

彩虹會 - 親子繽FUN樂 Rainbow Club - Parent-Child FUN

透過親子外出體驗活動，提升親子互動，一同享受親子時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F281	10月19日 (週六)	上午10:00-下午4:00	1	448農莊	劉鈴莉女士	40
對象	彩虹會家庭					
備註	報名家庭先列作後備，稍後個別通知確認；如活動前5天，仍未收到確認，當作落選。					

彩虹會親子玩樂體驗工作坊 - 無伴奏合唱
Rainbow Club - Parent-Child Fun Time Workshop - A Cappella

體驗以群體形式創造美麗音樂的純粹喜悅，擁抱自己的聲音，釋放壓力，為家庭創造持久的回憶。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F280	11月9日 (週六)	下午3:45-5:45	1	中環	Ms Natalie Hung (專業聲樂歌唱導師)	40
對象	彩虹會家庭					
備註	報名家庭先列作後備，稍後個別通知確認；如活動前5天，仍未收到確認，當作落選。					

彩虹會-親子續FUN樂 聖誕才藝夜
Rainbow Club: Parent-Child FUN: Christmas Talent Show

在充滿祝福的聖誕節日裡,讓家庭成員發揮扮嘢潛能、學習扭汽球、尋找聖誕老人的禮物、共享聖誕美食及集體遊戲,一同感受節日氣氛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W569	12月13日 (週五)	晚上7:15-9:30	1	黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工)	6
對象	彩虹會家庭					
備註	報名家庭先列作後備，稍後個別通知確認；如活動前5天，仍未收到確認，當作落選。					

彩虹會親子玩樂體驗工作坊 - 親子頌缽靜心體驗
Rainbow Club Parent-Child Workshop: Parent-Child Singing Bowl

透過親子體驗活動，享受輕鬆美好親子時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W565	12月14 (週六)	上午10:30-下午12:30	1	黃大仙	Mandy Cheung (兒童瑜伽導師)	6個家庭
對象	彩虹會家庭					
備註	報名家庭先列作後備，稍後個別通知確認；如活動前5天，仍未收到確認，當作落選。					

彩虹會 - 親子關係增潤工作坊：從皮紋認識孩子
Rainbow Club Parent-Child Workshop: Getting to Know Your Child by Fingerprints

由專業皮紋分析師與你探討指紋的秘密，了解不同性格的溝通模式，促進家庭成員間的親密關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W570	10月5、26日 (週六)	上午10:30-下午12:30	2	黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工)	10個家庭
對象	彩虹會兒童及其家庭					
備註	報名家庭先列作後備，稍後個別通知確認；如活動前5天，仍未收到確認，當作落選。					

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

透過親子活動，共同製作聖誕裝飾，提升親子互動，一同享受親子時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F282	11月30日、12月7日 (週六)	上午11:15-下午1:15	2	中環	鍾佩琳女士 (註冊社工)	10個家庭
對象	彩虹會家庭					
備註	報名家庭先列作後備，稍後個別通知確認；如活動前5天，仍未收到確認，當作落選。					

Caregivers 照顧者

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

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

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

照顧者大休息日 Time for Break - Caregivers

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C393	11月2、9日 (週六)	下午2:00-4:00	2	北角	陳影美女士 (註冊社工)	10
對象	照顧者					

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，提升癌症患者及照顧者對申請各種相關服務之認識及信心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W599	10月25日 (週五)	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					
備註	首次報名者優先。 如有患者與照顧者一同參加，可一同參加此班。					

情緒及心靈治療 Emotion

沿途有你 Along Our Way, Every Moment Weighs

透過學習茗茶及茶藝活動，讓男性癌症患者及伴侶學習珍惜、關懷對方、互相表達欣賞及感激，加強彼此的感情連結。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K591	10月26日及11月2日 (週六)	下午2:30-4:30	2	葵涌	梁煥能先生 (茶道養生師) 黃子峰先生 (註冊社工)	12
對象	男性癌患者及伴侶					
備註	癌症患者及伴侶，二人須同時出席。					

家庭和兩性關係 Relationship and Personal Growth

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

藉著與照顧者共合創造過程，加深患者與照顧者的關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K519	11月23日- 12月14日 (逢週六)	上午10:00 - 下午12:30	4	葵 涌	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
對象	癌症患者及其一伴侶共組參加					
備註	1. 首次參加者優先；報名時要連同伴侶一起報名 2. 參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動； 3. 所有報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

「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
W528	11月2-23日 (逢週六)	上午10:00-中午12:00	4	黃大仙	趙佩詩女士 (註冊社工)	8
對象	照顧者					
備註	首次報名者優先。 如有患者與照顧者一同參加，可一同參加此班。					

夫婦小組 Couple Group

學習瑜伽從而讓夫婦建立親密關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W550	11月18日-12月16日 (逢週一)	下午7:00-9:00	5	黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工) 黎美心女士 (瑜伽導師)	16
對象	癌症患者及其伴侶，二人必須同時出席					
備註	首次報名者優先。					

愛花戀曲 - 夫婦工作坊 Flower Meets Cookie - Workshop for Married Couples

癌症帶來不少生活衝擊，透過曲奇製作及插花體驗，享受二人合作的浪漫過程，增潤婚姻關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K545	11月2、9日 (週六)	下午2:00 - 5:00	2	葵 涌	陳燕琼女士 (Melody) 駱倩儀女士 (註冊社工)	10
對象	已完成治療的乳癌或婦科癌患者及其伴侶，兩人須同時出席					
備註	1. 首次參與此系列活動及能出席兩節者優先； 2. 所有報名者先列作後備。					

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

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

通過小組形式處理喪失親人的傷痛及學習適應生活上的轉變。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W553	11月16日-12月21日 (逢週六)	上午9:30-下午12:30	6	黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工)	12
對象	在過去24個月內，面對患癌親人離逝的家屬					

網上直播課程 - 輕鬆體驗我們的身心靈健康服務(無需報名)

透過網上直播平台ZOOM，只需簡單幾個步驟，你可在任何地方參與我們多元化的課程，幫助培養對身體和情緒的覺察能力，找到內心的平和。

課程包括瑜伽、普拉提斯、繪畫療愈、整全生活及健康飲食等。

部份設有互動課程，鼓勵學員開啟視頻與導師們互動。

網上直播課程推介：

- 乳癌患者瑜伽
- 呼吸和瑜伽大休息
- 禪繞畫
- 普拉提斯伸展運動

直播課程時間表定期公布，請瀏覽以下網址或掃描QR Code了解最新課程訊息及應用程式ZOOM的使用方式。

https://www.cancer-fund.org/our-wellness-programmes-2/

歡迎加入ZOOM課程！(無需報名)

1. 預先下載ZOOM應用程式
2. 開課前10分鐘開啟ZOOM程式，並點選「加入會議」
3. 輸入會議 ID：366 732 1100
4. 個人名稱: 輸入會員卡號碼 CL-XXXXXX 中文或英文姓名(如右圖)
5. 輸入會議密碼：686013

備註：會員須輸入以上簡單資料，方可進入課堂，未登記的癌症患者及照顧者，歡迎聯絡各服務中心，登記成為服務使用者。

進入課堂前變更顯示名稱方法：

★正確格式
會員卡號碼+空格+中文或英文姓名

身心靈健康實體課程外展地點

香港	石塘咀體育館舞蹈室	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8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)
	中環遠東發展大廈	中環德輔道中121號遠東發展大廈17樓1701室 (近港鐵中環站B出口或上環站E1出口)
	中環 MOVE Studio	中環雲咸街63號巴力大廈7樓 (近港鐵中環站D2出口或香港站E1出口 ， 上午10:30後可乘半山行人扶手電梯上行，步行約10-15分鐘，近大館)
	中環 Crystal Bowl of Light	中環鴨巴甸街35號PMQ元創方A座S512鋪 (近港鐵香港站E1出口或上環站E2出口， 從中環至半山行人扶手電梯或上環地鐵站出發，步行約15分鐘)
	中環 Singing Bowl Zentral	中環士丹利街66號佳德商業大廈7樓703室 (近港鐵中環站D2 出口或香港站E1出口，步行約7分鐘，近春回堂)
	銅鑼灣 AnHao Wellness	銅鑼灣勿地臣街3號 Art Piece 19樓 (近港鐵銅鑼灣站A出口，毗鄰時代廣場)
	港灣道體育館舞蹈室	灣仔港灣道27號 (近港鐵會展站A3出口，毗鄰灣仔游泳池)
	渣華道體育館活動室2號(大)	渣華道99號渣華道市政大廈3樓 (港鐵北角站A1出口)
	鰂魚涌體育館舞蹈室	鰂魚涌街38號鰂魚涌市政大廈6樓 (近港鐵鰂魚涌站A出口或太古城站B出口，步行約9分鐘)
	港島東體育館活動室(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)
九龍	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)
	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)
	官涌體育館舞蹈室	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	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	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	九龍何文田忠義街1號1樓 (近港鐵何文田站A3出口，步行8分鐘)
	黃大仙彩虹道體育館 活動室1號(大)	黃大仙彩虹道150號 (近港鐵黃大仙站D2出口，步行約8分鐘)
	瑞和街體育館活動室(大)	觀塘瑞和街9號瑞和街市政大廈9樓 (近港鐵觀塘站A1出口，步行約8分鐘)
新界	車公廟體育館活動室2號(大)	沙田沙田頭路10號 (近港鐵車公廟站B出口，步行5分鐘)
	大埔墟體育館舞蹈室	大埔鄉事會街8號大埔綜合大樓6樓 (近港鐵大埔墟站A2出口)
	坑口體育館活動室2號(大)	將軍澳培成路38號西貢將軍澳政府綜合大樓 (近港鐵坑口站B出口，步行約8分鐘)
	調景嶺體育館活動室2號(大)	將軍澳翠嶺路2號 (近港鐵調景嶺站 A1出口，步行約4分鐘，於香港知專設計學院旁)
	朗屏體育館大活動室A	元朗朗屏邨朗屏商場2樓202號 (近港鐵朗屏站B2出口，步行約 5分鐘，朗屏商場2樓大快活旁)
	屏山天水圍體育館活動室(大)	天水圍聚星路1號 (近港鐵西鐵線天水圍站C出口)
	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3分鐘或由兆麟站，步行約8分鐘)
	香港大學嘉道理中心	新界元朗石崗林錦路

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

身心靈健康生活營 Wellness Camp

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K590	11月22日-24日 (週五-日，三日兩夜)	11月22日下午2時 至11月24日下午2時	1	新界元朗石崗 林錦路香港大學 嘉道理中心	身心靈健康導師們	40
對象	已完成所有治療的癌症康復者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 生活營名額有限，參加者將先列做後備，後行通知。經核實參加資格後的正選參加者，請於10月14日前繳交港幣800元按金。您可郵寄支票到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)，支票抬頭：香港癌症基金會，並於信封面註明「身心靈健康生活營」。(詳細地址請參閱第1頁)； 2. 課程出席率達100%之學員將全數退回按金。如未能出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回； 3. 參加者需具備一定體力，能於戶外站立或步行1至2小時，並需填寫體能活動適應能力問卷及簽名； 4. 生活營入營及出營，皆有安排旅遊巴士接送。11月22日請準時於大埔墟站A3出口，新達廣場扶手梯旁集合，一起乘車，逾時不候，若有遲到者須自行付費搭乘的士至香港大學嘉道理中心； 5. 生活營會提供素食餐點，若您有食物敏感的問題，請入營前盡早通知身心靈健康服務同事； 6. 參加者須全程留宿，住宿安排為學生宿舍(六人房及上下格床)； 7. 請參加者須自備瑜伽墊，請穿著適合做瑜伽伸展、室內戶外運動的衣服、運動鞋及帶備日常用品等。參加者須知會於11月1日後以WhatsApp通知參加者。 8. 香港大學嘉道理中心網址: https://www.kc.hku.hk/tc/facilities_tc.htm					

初階瑜伽 Yoga for Beginners

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
K564	10月15日-12月10日 (逢週二)	上午9:30-11:00	9	葵涌	李堅豪先生(Ravi)	18
K565	10月16日-12月18日 (逢週三)	下午3:15-4:45	10	屏山天水圍 體育館	姚陳婉儀女士(Patti)	35
W575	10月7日-12月9日 (逢週一)	下午2:15-3:45	10	坑口 體育館	顏詠詩女士(Ivy)	30
W576	10月10日-12月12日 (逢週四)	下午2:15-3:45	10	觀塘瑞和街 體育館	麥玉蓮女士 (Irene)	30
C394	10月16日-12月18日 (逢週三)	下午2:00-2:55	10	鰂魚涌 體育館	陳兆媚女士(May)	30
C395	11月2日-12月14日 (逢週六)	上午9:00-9:55	7		曾翠瓊女士(Jessica)	30
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。C395在職患者優先					
備註	1. 請自備中形毛巾； 2. 最多只會被取錄一個瑜伽課程。					

進階瑜伽 Yoga for The Experienced

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
C396	11月2日-12月14日 (逢週六)	上午10:05-11:00	7	鰂魚涌體育館	曾翠瓊女士(Jessica)	30
對象	適合修習瑜伽半年或以上癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。在職患者優先					
備註	1. 請自備中形毛巾； 2. 最多只會被取錄一個瑜伽課程。					

乳癌患者瑜伽 Pink Yoga

溫和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
K566	10月15日-12月17日 (逢週二)	下午1:15-2:45	10	屯門兆麟 體育館	姚陳婉儀女士(Patti)	25
K567	10月16日-12月18日 (逢週三)	上午11:30-下午1:00	10	葵涌	張寧女士	18
W577	11月7日-12月19日 (逢週四) (12月5日除外)	上午10:15-11:45	6	黃大仙彩虹道 體育	張寧女士	30
C397	10月16日-12月18日 (逢週三)	下午3:05-4:00	10	鰂魚涌體育館	陳兆媚女士(May)	30
對象	乳癌患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 首堂將會派發一條橡筋帶給首次參加的學員，舊生則請自備橡筋帶； 2. 最多只會被取錄一個瑜伽課程。					

男士伸展瑜伽 Yoga for Men

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
C398	10月16日-12月18日 (逢週三)	下午4:00-5:30	10	北角	廖正傑先生(Carmen)	10
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。					
備註	1. 請自備中形毛巾； 2. 最多只會被取錄一個瑜伽課程。					

橡筋帶伸展瑜伽 Yoga Stretching with Elastic Band

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
K568	10月22日-12月17日 (逢週二)	下午1:15-2:45	9	深水埗體育館	張寧女士	30
C399	10月18日-12月13日 (逢週五)	下午2:15-3:45	9	港灣道體育館	曾翠瓊女士(Jessica)	25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 首堂將會派發一條橡筋帶給首次參加的學員，舊生則請自備橡筋帶； 2. 最多只會被取錄一個瑜伽課程。					

愛笑瑜伽 Laughter Yoga

大笑令身心放鬆，有助紓緩抑鬱焦躁的情緒。透過輕鬆簡單的動作和拍掌刺激經絡，幫助血液循環及出汗排毒。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W578	10月16日-11月20日 (逢週三)	下午1:00-2:00	6	紅磡市政大廈體育館	余狄夫先生(Dick)	25
C400	10月18日-12月13日 (逢週五)	下午1:00-2:00	9	上環體育館		25
對象	適合無嚴重心臟病和高血壓的癌症患者及照顧者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					

經絡陰瑜伽工作坊 Meridian Yin Yoga Workshop

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
C401	10月24日-11月14日 (逢週四)	下午4:00-5:30	4	中環 MOVE Studio	蔣曉薇女士(Carol)	16
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

陰瑜伽 Yin Yoga

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C402	10月17日-12月12日 (逢週四)	上午9:30-11:00	9	中環 MOVE Studio	楊雅婷女士(Christine)	16
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

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
C403	10月10日-12月12日 (逢週四)	下午2:00-3:30	10	中環 MOVE Studio	陳惠儀女士(Zero)	16
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

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
W579	10月29日-11月12日 (逢週二)	上午11:30-下午1:00	3	黃大仙	黎美心女士	17
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K569	11月2-30日 (逢週六)	上午10:00-11:30	5	葵 涌	陳兆媚女士(May)	18
W580	10月21日-11月4日 (逢週一)	上午9:15-10:45	3	黃大仙	李堅豪先生(Ravi)	17
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。K569在職患者優先					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜伽工作坊 - 紓緩腰背痛 Yoga for Waist and Back Pain

疲累？酸痛？請細心感受身體的訊息，用呼吸和適度伸展，紓緩腰背痛問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W581	10月23日-11月13日 (逢週三)	下午2:15-3:45	4	何文田體育館	李堅豪先生(Ravi)	22
W582	10月18日-12月13日 (逢週五)	上午10:00-11:00	9	大埔墟體育館	廖正傑先生(Carmen)	20
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C404	10月12-26日 (逢週六)	上午9:15-10:45	3	鰂魚涌體育館	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。					

瑜伽工作坊 - 快樂脊柱 Yoga for a Happy Spine

教授保持脊柱健康的瑜伽動作，改善缺乏運動及勞損而引起的肩頸及脊椎健康問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W583	10月24日-11月14日 (逢週四)	下午2:15-3:45	4	何文田體育館	張寧女士	22
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

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

透過瑜伽練習，幫助你強化下肢肌肉及改善平衡，提升活力及靈活度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C405	10月8日-12月10日 (逢週二)	晚上6:30-7:30	10	中環 MOVE Studio	王品涵女士	16
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。在職患者優先					
備註	請自備中形毛巾。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C406	10月8日-12月10日 (逢週二)	上午9:30-11:00	10	中環 MOVE Studio	張曉蘭女士(Loretta)	16
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

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

教導簡單的瑜伽式子，幫助回復盆底肌柔韌力，保護腹腔器官。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C407	10月8日-12月10日 (逢週二)	上午11:30-下午1:00	10	中環 MOVE Studio	張曉蘭女士(Loretta)	16
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

呼吸和瑜伽大休息 Breathing and Relaxation

呼吸和瑜伽大休息 Breathing and Relaxation

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
W584	10月22日-12月17日 (逢週二)	下午4:15-5:45	9	佐敦官涌 體育館	楊雅婷女士(Christine)	25
C408	10月17日-12月12日 (逢週四)	上午11:30-下午1:00	9	中環 MOVE Studio		16
對象	癌症患者					
備註	1. 請自備保暖衣物或毛氈，可在大休息時使用； 2. 最多只會被取錄一個呼吸和瑜伽大休息課程。					

靜觀 Mindfulness

靜坐基礎班 Meditation for Beginners

普

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C409	10月9日-11月27日 (逢週三) (11月6日除外)	上午10:15-11:45	7	九龍公園 體育館	薛曉光女士	25
對象	癌症患者					

看見心希望 - 靜觀體驗工作坊
Introductory Workshop on Mindfulness Body-Mind Awareness and Connection

透過伸展運動、靜心及慈心練習等，學習專注當下與自我覺察，亦會介紹其他以靜觀為基礎的延續活動。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K570	10月19日 (週六)	上午10:00-下午12:30	1	葵 涌	王品涵女士	25
對象	適合尚未接觸過靜觀的癌症患者及照顧者。在職患者優先					
備註	請穿著舒適保暖衣服。					

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
C410	11月25日 (週一)	上午10:00-下午4:30	1	中環 遠東發展大廈	彭凱茵女士(Yvonne)	25
對象	癌症患者					
備註	1. 請穿著寬鬆透氣衣服及襪子； 2. 請自備中形毛巾、保暖圍巾或披肩、保溫水杯。					

太極 Taiji

陳式太極基礎班 Chen Style Taiji for Beginners

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
K571	10月25日-12月20日 (逢週五)	上午9:30-11:00	9	葵涌	溫玉儀女士	18
K572	10月9日-12月18日 (逢週三)	上午10:00-11:25	11	長沙灣保安道體育館		28
K573	10月4日-12月20日 (逢週五) (10月11日除外)	下午12:15-1:45	11	朗屏體育館	陳惠英女士	20
對象	癌症患者					
備註	1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 最多只會被取錄一個太極課程。					

陳式太極進階班 Chen Style Taiji for The Experienced

教授「陳式老架30式拳」，架勢舒展大方，步法輕靈穩健，身法中正自然，對強身健體及養生有相當效用。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K574	10月9日-12月18日 (逢週三)	上午11:35-下午1:00	11	長沙灣保安道體育館	溫玉儀女士	28
對象	曾修習過本會舉辦的陳式太極基礎班之癌症患者					
備註	1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 最多只會被取錄一個太極課程。					

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

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
K575	10月16日-12月11日 (逢週三)	上午9:30-11:00	9	葵涌	李蕭鳳翹女士	15
W585	11月27日-12月18日 (逢週三)	下午1:00-2:00	4	紅磡市政大廈體育館		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； 3. 最多只會被取錄一個太極站樁工作坊。					

氣功 Qigong

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

八段錦有助改善呼吸、神經及循環系統等功能。易筋棒1集主要活動上半身及腳踝等關節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C411	10月15日-12月10日 (逢週二)	上午10:00-11:00	9	石塘咀體育館	伍妙奇女士	30
對象	癌症患者					
備註	1. 請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情； 2. 最多只會被取錄一個氣功課程。					

大舞 Dawu Exercises

結合人的精神、體形和氣息，有助調理經脈，若持續練習可保健強身。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K576	11月14日-12月19日 (逢週四)	下午2:00-3:00	6	葵涌	陳淑賢女士	20
對象	適合曾參加八段錦/功前熱身術之癌症患者。					
備註	最多只會被取錄一個氣功課程。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W586	10月15日-12月10日 (逢週二)	上午11:00-中午12:00	9	調景嶺體育館	孫貴平先生	32
C412	11月1日-12月20日 (逢週五)	上午10:00-11:00	8	港島東體育館		18
對象	適合曾參加八段錦/功前熱身術之癌症患者。					
備註	1. 請帶備易筋棒； 2. 最多只會被取錄一個氣功課程。					

功前熱身術及易筋棒運動一集 Qigong Warm-up Session & Yi Jin Bang Exercise Part I

功前熱身術以調心、調息和調身為手段，練習是動靜結合和剛柔相濟，有伸筋拔骨的作用，可達到預防損傷、勞損和有益身心的功效。易筋棒1集主要活動上半身及腳踝等關節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C413	10月15日-12月10日 (逢週二)	上午11:00-中午12:00	9	石塘咀體育館	伍妙奇女士	30
對象	癌症患者					
備註	1. 請帶備易筋棒，初學者可於首課了解詳情； 2. 最多只會被取錄一個氣功課程。					

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

配合唱歌及唸誦口訣來練習26式易筋棒，有助隔膜呼吸協調，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
C414	11月1日-12月20日 (逢週五)	上午9:00-10:00	8	港島東體育館	孫貴平先生	18
對象	癌症患者					
備註	1. 請帶備易筋棒； 2. 最多只會被取錄一個氣功課程。					

氣功八式 Qigong 8 Forms

氣功八式，為張世賢師公編制，傳受謝秉中師父，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
K577	10月18日-12月6日 (逢週五)	上午11:15-下午12:45	8	葵 涌	王雅詩女士	20
對象	癌症患者					
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 最多只會被取錄一個氣功課程。					

郭林氣功鬆靜工作坊 Guo Lin Qigong Workshop

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
W587	11月4日-12月2日 (逢週一)	下午1:00-3:00	5	黃大仙	吳宏建先生	18
C415	10月29日-11月26日 (逢週二)	上午10:00-中午12:00	5	渣華道體育館		22
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 最多只會被取錄一個氣功課程。					

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

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
C416	10月15、22日 (週二)	上午10:15-11:45	2	渣華道體育館	胡若珮女士	25
對象	癌症患者					

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

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
K578	11月4日-12月16日 (逢週一) (11月11日除外)	上午9:30-11:00	6	葵涌	張岫雲女士	20
K579	11月4日-12月16日 (逢週一) (11月11日除外)	上午11:30-下午1:00	6			20
W588	10月9日-11月27日 (逢週三)	下午12:05-1:00	8	車公廟體育館		30
C417	11月5日-12月17日 (逢週二) (11月12日除外)	下午2:00-3:30	6	中環 MOVE Studio		16
C418	11月5日-12月17日 (逢週二) (11月12日除外)	下午4:00-5:30	6			16
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 首堂將會派發一條橡筋帶給首次參加的學員，舊生則請自備橡筋帶； 2. 最多只會被取錄一個伸展運動課程。					

普拉提斯核心床入門工作坊 Introductory Workshop for Pilates Reformer

普拉提斯核心床利用器械的方式，針對特定部位進行鍛煉。課程將教導參加者使用這核心鍛煉床，透過器械作輔助，增強核心肌力及靈活度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C419	11月30日-12月14日 (逢週六)	下午3:20-4:30	3	銅鑼灣 Anhao Wellness	普拉提斯導師	10
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加，名額只提供給全程參與者，只限首次參加者					
備註	1. 工作坊名額有限，報名者經核實參加資格後，請於11月18日前繳交港幣300元按金。你可郵寄支票到癌症基金會賽馬會服務中心(葵涌)，支票抬頭：香港癌症基金會，並註明「普拉提斯核心床」或週一至週五到葵涌服務中心繳交現金。(詳細地址請參閱第1頁)； 2. 課程出席率達100%之學員將全數退回按金。如未能全程出席，按金將撥捐香港癌症基金會，恕不退回； 3. 參加者須穿著襪子參與活動，如未能自備，可在場地即時購買及穿著； 4. 最多只會被取錄一個伸展運動課程。					

身體覺知 Body Awareness

魁根斯方法工作坊 - 活出好心情 NEW
The Feldenkrais Method for Uplifting Your Mood

廣 英

在這四堂課中，導師會透過溫和的身體覺知動作，幫助提升情緒及身心健康。還可以改善姿勢，讓身體更舒適、輕鬆活動。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C420	11月19日-12月10日 (逢週二)	上午11:30-下午1:00	4	中環 遠東發展大廈	紀文舜先生(Sean)	18
對象	癌症患者					
備註	須穿著舒適保暖的衣服。					

繪畫療愈 Arts Healing

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F283	12月7日 (週六)	上午10:00-下午12:45	1	中環 (多用途活動室C及D)	張素宜女士	24
對象	癌症患者，在職患者優先					

禪繞畫進階工作坊 - 咖啡染 Zentangle Advanced Workshop - Coffee Dye

順應咖啡不規則的流動，重複繪畫簡單而獨特圖形，創作美麗圖畫。過程讓人專注且放鬆，達到身心平靜和諧。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K580	12月4-18日 (逢週三)	下午2:00-4:00	3	葵涌	余狄夫先生(Dick)	18
對象	只限曾修習禪繞畫體驗工作坊並有 持續練習的癌症患者，名額只提供給全程參與者					

聲音療愈 Sound Healing

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
K581	10月24、31日 (週四)	上午11:30-下午12:30	2	葵 涌	蘇美芝女士	25
W589	11月20日(週三)	下午4:15-5:45	1	黃大仙	彭玉萍女士	24
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 請穿著鬆身、無鈕扣和裝飾品的衣服、請勿穿皮帶，避免穿裙子或牛仔褲； 2. 請自備大毛巾或圍巾保暖； 3. 最多只會被取錄一個銅鑼聲音療愈工作坊。					

水晶頌缽聲音療愈工作坊 Crystal Tones™ Singing Bowls Healing

以鍊金水晶頌缽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
C421	10月29日-11月12日 (逢週二)	下午2:00-3:00	3	中環 PMQ 元創方	張凱琳女士	7
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。					

頌缽聲療大休息工作坊 Singing Bowls Healing

透過聲頻舒展身心，與頌缽共振，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
K582	10月22、29日(週二)	上午11:30-下午1:00	2	葵 涌	何婷希女士	28
W590	12月3、10日(週二)	上午9:30-10:30	2	黃大仙		24
C422	12月12日(週四)	上午9:30-10:30	1	中環 Singing Bowl Zentral	蔡雅玲女士	7
C423	12月12日(週四)	上午11:00-中午12:00	1			7
C424	12月16日(週一)	下午3:00-4:00	1			7
C425	12月16日(週一)	下午4:30-5:30	1			7
C426	11月21日(週四)	上午10:00-11:00	1	北 角	英 Mr Tsering Ngodup	8
C427	11月21日(週四)	上午11:30-下午12:30	1			8
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 請穿著棉質、麻質的舒適保暖厚衣物； 2. K582、W590、 C426、 C427請自備眼罩、大毛巾或圍巾； 3. C422-C425 請自備小毛巾、大圍巾； 4. 最多只會被取錄一個頌缽聲療大休息工作坊。					

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

透過簡單的身體伸展，與及敲打頌缽和銅鑼發出的泛音，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
K583	10月7-28日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	4	葵涌	朱凱儀女士	28
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請穿著適合做伸展運動及躺下的衣服； 2. 請自備大毛巾或圍巾，可在大休息時使用。					

整全生活 Holistic Living

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
C428	11月7日 (週四)	上午10:00-11:30	1	北角	葉國華先生	15
對象	癌症患者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C429	12月6、13日 (週五)	下午2:30-4:30	2	北角	余穎欣女士	10
對象	正在治療中的患者及照顧者，適合有失眠、情緒低落、疼痛或淋巴水腫等副作用或後遺症的患者					
備註	1. 患者及照顧者兩人須同時出席； 2. 導師會因應參加者的不同狀況及需要，教導不同部位的按摩手法，請穿著方便捲起的鬆身衣物，並自備一個小枕頭； 3. 課堂可能有不同性別的參加者，請帶備覆蓋全身的大毛巾。					

人生整理術 - 斷・捨・離工作坊 2.0生活版
Reorganising Your Home and Life Detach Discard Dissolve 2.0

通過實踐斷捨離生活，我們將能更專注於真正重要的事物，找回自己的力量，看清自己的需要，提高生活質量。(此工作坊將有練習小組。)

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W591	11月1日 (週五)	下午2:00-4:00	1	黃大仙	黃佩珊女士(Deedy)	30
對象	癌症患者及照顧者					

健康飲食 Healthy Diet

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

英

示範製作蔬果汁，介紹不同食材和配料的基本知識及搭配，一起品嚐美味的蔬果汁。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C430	10月19日 (週六)	下午2:00-5:00	1	北角	Ms Sandra Carvajal	20
對象	癌症患者及照顧者，在職患者優先					
備註	工作坊包含靜心試食環節，參加者請自備餐盒與餐具。					

智營烹飪工作坊 Eat Wise Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K584	12月12日 (週四)	下午2:30-4:30	1	葵涌	張志強先生 普	20
養生黃薑 - 以黃薑為主題，示範三款健康菜式，包括紅茄素芙蓉、泰式咖哩雜菜及彩燈黃薑飯。						
W592	11月13日 (週三)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	張志強先生 普	15
冬至系列 - 冬至和家人團聚時，一起享用健康美味的料理！導師將示範兩款菜式，包括福袋及紅燒素翅。						
W593	12月3日 (週二)	下午2:30-5:00	1	黃大仙	郭少龍先生	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 最多只會被取錄一個「智營烹飪工作坊」； 2. 工作坊包含靜心試食環節，參加者請自備餐盒與餐具。					

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

汀姐會介紹時令養生方法及如何搭配出養生湯水與茶飲。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K585	11月28日 (週四)	上午10:00-中午12:00	1	葵涌	杜淑貞女士 (「順著時辰去養生」、「順著時辰補五臟」作者)	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。					

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
K586	10月28日 (週一)	上午10:00-中午12:00	1	葵 涌	伍雅芬女士 (自然療法及 資深營養學家) 王品涵女士	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	工作坊包含靜心試食環節，參加者請自備餐盒與餐具。					

其他身心靈健康活動 Others Wellness Programmes

律動伸展 Rhythmic Stretch

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
K587	10月7-28日 (逢週一)	上午9:30-10:15	4	葵 涌	張岫雲女士	30
K588	10月7-28日 (逢週一)	上午10:30-11:15	4	葵 涌		30
W594	10月9日-11月27日 (逢週三)	上午11:00-11:55	8	車公廟體育館		30
C431	10月8-29日 (逢週二)	下午2:00-3:00	4	中環 MOVE Studio		16
C432	10月8-29日 (逢週二)	下午3:15-4:15	4	中環 MOVE Studio		16
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	最多只會被取錄一個律動伸展課程。					

能量療愈體驗工作坊 Energy Healing

介紹能量與情緒、身體療愈的關係。學習保存、修復和補充能量的技巧，連結身心。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K589	11月30日 (週六)	下午2:15-5:15	1	葵 涌	吳思敏女士	28
對象	近年確診以及復發的癌症患者					
備註	請穿著鬆身舒適衣褲，可自備外套或圍巾保暖。					

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

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

Wellness online videos and audios include:

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

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

包括:

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

YouTube

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

ONLINE EDUCATIONAL VIDEOS AND AUDIOS
教育影片及音檔

Cancer Treatment Series

- Understanding Chemotherapy
- Understanding Radiotherapy

癌症治療系列

- 瞭解化學治療
- 瞭解放射治療

Cancer Treatment Side Effects Care Series

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

癌症治療副作用護理系列

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

Prevention and Relief of Lymphoedema (9 Videos)

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

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

淋巴水腫護理 - 給婦女癌症患者 (共九集)

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

*如欲索取此淋巴水腫護理系列的DVD光碟，請致電本會各中心查詢。

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

Living with Cancer

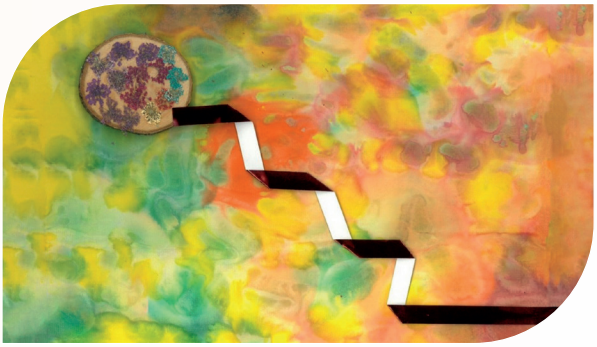
- Preparing for the Journey Ahead
- Nutritional Needs for Before and During Ongoing Cancer Treatment
- Physical Preparation for Treatment
- Cultivating Gratitude and Self Love
- Cancer Comes to My Family
- The Power of Family Support in Cancer - Tips for Caregivers
- The Power of Family Support in Cancer - Fertility Preservation
- Chemo Brain
- Gastric Bloating

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
- 家庭支援的力量 - 給照顧者的建議
- 家庭支援的力量 - 保存生育力
- 化療腦
- 胃氣脹

Art Therapy - Beauty in the Heart and Soul

藝術治療 - 美麗在心靈



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

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:

FRIENDS OF CANCERFUND
癌症支援之友

本會的「癌症支援之友」，匯聚了21個癌症患者自助組織。「病人自助組織」發揮著朋黨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	祥康之友	腸癌無造口	3656 0700
屯門醫院紫荊社	乳癌	2468 5045	造口之友	腸癌有造口	2468 6167
妍進會	乳癌	3517 6103	香港造口人協會有限公司 www.stoma.org.hk	腸癌有造口	2834 6096
蕙蘭社	婦科癌	3656 0700	香港胃腸道基質瘤協會 www.gisthk.org	胃腸道基質瘤	3656 0821
前腺會	前列腺癌	3506 6434	筆墨閒情書畫學會	有興趣學習 書畫的癌患者	3656 0700 9490 3034
心血會有限公司 www.hkabcg.org/	血癌及淋巴癌	2603 6869			

乳癌及婦科癌自助組織

為了支持女性癌症的患者，本會除了每年一度於10月舉行大型關注乳癌暨籌款活動「癌症基金會粉紅革命」，還設有香港癌症基金會婦女服務中心，為乳癌及婦科癌的患者及其家屬提供針對性支援。我們的「癌症支援之友」有專為支援乳癌或婦科癌的自助組織，以下是各組織的主席為大家簡介她們的特色。

向日葵互協會 (乳癌或婦科癌)

我們每季均會舉辦迎新會及生日會，由委員及癌症基金會的社工為會員介紹服務，並互相分享鼓勵，期望能感受到我們是一個充滿活力及歡樂的組織。
其他服務：病房及門診關懷、講座、溫情專線、聯絡網、穿珠及毛冷班。

展晴社(香港)有限公司 (乳癌或婦科癌)

我們已成立28年了，主力服務東區尤德夫人那打素醫院。通過新症分享、探訪及電話慰問、迎新會、講座、聯誼活動及公眾教育，為患者和家人建立支援網絡，共同面對癌症，重享正常生活。

妍康會 (乳癌)

我們定期舉辦新症關懷分享會，由同路人與癌症基金會的社工帶領新症患者分享心路歷程，同路人亦會深入分享治療過程、營養飲食及運動心得等。
其他服務：個別關懷、醫院當值、聯誼活動。

屯門醫院紫荊社 (乳癌)

我們是一個由乳癌康復者組成的互助組織，以過來人身分向新症患者分享復康過程，以增加她們對治療的信心。
其他服務：病友支援站、同路人分享、聯誼活動。

妍進會 (乳癌)

作為全港首個乳癌患者自助組織，我們一直致力在康復路上幫助乳科病友，義工會定時會見廣華醫院的新症患者，分享同路人心得，展現互助自助精神，本會亦歡迎非本院的乳科患者加入。

蕙蘭社 (婦科癌)

我們是由婦科癌康復者組成，致力協助婦科癌患者建立支援網絡，希望以生命影響生命，重建康復信心。本會會定期舉辦聚會和復康講座等活動，協助患者克服癌症所帶來的身心困擾。

東華醫院傳情舍乳癌互助小組 (乳癌)

我們是隸屬於東華醫院的乳癌病人自助小組，會員來自瑪麗及東華醫院。名稱中的「舍」字是希望會員有家的親切感覺，可以在這裡互相支持，暢所欲言。我們的口號是「為你傳心傳意，與你同心同行。」

It's Time to Man Up

Prostate Cancer is the 3rd most common cancer in men in Hong Kong. Men often feel the pressure to 'look and act strong' as well as deal with their own problems. We run a series of programmes specifically addressing the needs of men affected by cancer to share their burdens and elevate their quality of life.

It includes talks by urologists and oncologists, group sharing, emotional-support workshops and more. Through multidisciplinary approach, including individual case management, we provide a comprehensive and personalised services for prostate cancer clients and their caregivers.

We encourage you to come and talk. We are here to help.

Call 3656 0800

男人之苦要說出口

前列腺癌是本港男性第三大常見癌症，然而男士們常常受到男子漢應該要堅强及「硬淨」的壓力，當遇上自身困難時便會感到要一力承擔。本會專門針對受前列腺癌影響的男士所需，特別舉辦了一系列活動，期望幫助他們排難解憂和提升生活質素。

當中活動包括泌尿科醫生和腫瘤科醫生的講座、同路人小組分享、情感支援工作坊、復康運動等。透過專業團隊合作和個案管理模式，為前列腺癌患者及其照顧者提供全面及個人化的服務。

我們竭誠為您服務，請到來本會的服務中心與前線團隊傾談您的需要。

諮詢熱線3656 0800

主辦機構 Organised by:

癌症基金會 CANCERFUND

捐助機構 Funded by:

香港賽馬會慈善信託基金 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

HKCF Jockey Club Women Cancer Care Project

We are delighted to have received the generous support from the Hong Kong Jockey Club Charities Trust to launch a three-year project, HKCF Jockey Club Women Cancer Care Project, designed specifically to support women who have been diagnosed with female cancers.

We are putting a focus on women's health. The Project aims at helping us ensure that those touched by women's cancers 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 all 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.

We would like to thank the Hong Kong Jockey Club Charities Trust for all of their support.

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

香港癌症基金會賽馬會婦女癌症關護計劃

香港癌症基金會很榮幸能獲得香港賽馬會慈善信託基金的慷慨支持，展開為期三年的「香港癌症基金會賽馬會婦女癌症關護計劃」，為受乳癌或婦科癌影響的人士提供免費支援服務。

本會十分關注女性健康，本計劃旨在協助女性癌症患者及其家人增强應對癌症的能力和重拾信心。女性癌症有機會影響與伴侶的親密關係、生育能力及女性形象，直接降低患者的生活質素。我們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，重拾正常生活。

我們衷心感謝香港賽馬會慈善信託基金的鼎力協助。

如欲了解更多本會女性癌症關護服務，歡迎致電36673131查詢或到來癌症基金會服務中心與我們聯絡。

We help those in need

For anyone on a cancer journey, finances can often become a growing concern, especially if you have a loss of income. We may be able to assist you, with either our **Hardship Relief Fund** or our **Food Programme Coupons**. Do not be embarrassed to reach out and talk to us, we will be able to guide you through the necessary steps to assess your financial needs.

Call 3656 0800

幫助受癌症影響的有需要人士

經濟壓力往往是癌症患者的一大憂慮，特別對失業的患者來說情況更甚，而且很多時隨著時間，問題會變得更加嚴重。本會透過**緊急援助金**和**食物援助計劃**，為有需要的癌症患者及其家庭帶來適時的資助。有需要人士大可放下求助的顧慮，可隨時聯絡我們以了解申請詳情，本會將根據申請人的狀況作出審核，以評估患者的財務需求。

諮詢熱線3656 0800

Fertility Preservation Support Service for Young Adult Cancer Patients Programme

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

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

Call 3656 0800

年輕成年癌症患者生育力保存支援服務計劃

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

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

諮詢熱線 3656 0800

Supporting Women's Cancer with **Care, Love** *and* **Respect** *Seminar*

Funded by the Hong Kong Jockey Club, our " Supporting Women's Cancer with Care, Love and Respect" seminar was successfully held on June 23 at the Hong Kong Convention and Exhibition Centre.

This seminar kicked off with a welcome speech and the introduction of "Women Cancer Care in the Community" by Ms. Iris Chan. We were honoured to have Dr. Janice Tsang, Prof. Ava Kwong, and Dr. Jacqueline Lee enlighten our audience on the areas of Surgical Intervention and Rehabilitation for Breast and Gynecological Cancer and New Trend of Oncologic Treatment in Women's Cancer respectively.

These hot topics were shared to an audience of nearly 300 guests, including cancer patients, caregivers and cancer survivors. We were thrilled to round off the event with a lively Q&A session.

A huge thank you to our amazing speakers for sharing their insights to our enthralled audience and for every participant who kindly provided us with valuable feedback.

We look forward to hosting our next seminar at the Hong Kong Convention Centre on Saturday November 23 titled Survivorship Seminar. To book your seat, please see the back cover of the LINK. If you would like to learn more about our women's cancer care services, please call us on **3656 0800** or come to our Centres.

Let's share the highlights of the day

關注女性癌症
關愛·尊重·支持 研討會

衷心感謝香港賽馬會慈善信託基金的捐助，讓本會成功於6月23日假香港會議展覽中心舉辦了「關注女性癌症 — 關愛·尊重·支持」研討會。

在研討會上，本會服務總監陳燕萍女士為大家介紹「女性癌症社區關護服務」，並為活動拉開帷幕。而三位專家講者，先後深入淺出講解女性癌症最新的治療方法。曾詠恆醫生（內科腫瘤科專科醫生、香港癌症基金會執行委員會成員兼香港乳癌研究組召集人）首先以「女性癌症治療新概況」為題，解說了女性癌症的種類及相關的最新癌症藥物。而緊接鄺靄慧教授（香港遺傳性乳癌家族資料庫主席兼香港大學臨床醫學學院外科學系臨床教授）分享「乳癌的手術介入與復康」，講述不同乳房切除方法和整形手術，及由她在2018年引入用於早期乳癌患者的消融治療。最後，李灝思醫生（香港中文大學婦產科學系名譽臨床副教授兼威爾斯親王醫院婦產科顧問醫生）主講「婦科癌症的手術介入與復康」，詳細分析了不同類型的婦科癌手術方法的利弊及精準治療的應用。

當日接近300位不同界別的朋友、患者及照顧者到場支持，在最後的問答環節現場反應熱烈，各講者亦細心為大家解答問題。

感謝我們三位出色的講者，同時亦要答謝各方在問卷調查給予的寶貴建議，讓我們可以在未來做得更好。

本會正積極籌備於11月23日（星期六）在香港會議展覽中心舉辦的下一場以「康復有道」為主題的研討會，期望您的參與，詳情請參閱本刊封底。如欲了解更多本會女性癌症關護服務，歡迎致電**3656 0800**或到來香港癌症基金會服務中心查詢。

一起回顧當日精彩時刻

主辦機構

癌症基金會
CANCERFUND

捐助機構

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

關注女性癌症

關愛·尊重·支持「復康有道」研討會

婦女癌症的各種治療可以帶來不同的後遺症，如骨質疏鬆、淋巴水腫、疲勞和認知功能下降等問題，還要兼顧體重控制、調理身體和調適心理等狀況，可幸是，如能積極地面對和採用正確的復康方法，一般患者都能順利渡過！誠邀你參加「復康有道」研討會，讓不同界別的專家和我們一起全方位探討。

日期：2024年11月23日（星期六）
時間：上午9時30分至下午5時
地點：香港會議展覽中心1樓演講廳2

研討會內容

第一節（上午10時至下午12時30分）

- 癌症後的生活路線圖 復康者護理計劃 — 腫瘤科醫生
- 中醫之癌症治後養生 — 註冊中醫師
- 癌症治療後心理健康需要的照護提示 — 臨床心理學家

第二節（下午2時15分至5時）

- 重回生活軌道有法 — 註冊職業治療師
- 治療導致的骨質疏鬆和淋巴水腫的復康運動 — 註冊物理治療師
- 食出復康健康路 — 註冊營養師

會場設有癌症復康資源介紹、復康護理及藝術治療等攤位及展覽
出席者可獲精美禮品等

查詢電話：
中環｜3667 3131 · 北角｜3667 3030
葵涌｜3667 3232 · 黃大仙｜3656 0700

費用全免
立即掃描報名

香港癌症基金會 Hong Kong Cancer Fund
香港中環荷李活道32號建業榮基中心25樓2501室
2501 Kinwick Centre, 32 Hollywood Road, Central, Hong Kong