

2025
一月至三月
JAN - MAR

Link

連繫

This year we bid goodbye to the Year of the Dragon and welcome in the Year of the Snake. In this edition we have some new programmes that we feel you will enjoy as you get ready and festive for CNY including our thoroughly enjoyable 'Festive Pastry Making'. Hot on the heels of CNY is Valentine's Day and we hope our programmes will get you in the mood of romance and love with classes like 'Symbol of Blessing - Valentine's Day Preserved Flower Photo Frame Workshop'.

We are also delighted to be able to extend our Reach to Recovery Packs and have a new addition for those who have been diagnosed with head and neck cancers. Our new Oral Care Pack has been created with love and is packed full of useful information and an array of helpful items to help you as you embark on your road to recovery.

We are always here for you, so please do come in and say hello. In the meantime may we wish you and your family health, wealth and happiness for the coming Chinese New Year - Kung Hei Fat Choi!

新的一年，我們即將送龍迎蛇。本會特別在這一期的《連繫》準備了一些全新的課程活動，如「節日糕點製作」，希望大家一同喜迎農曆新年，享受節日的喜慶歡樂。我們同時也為緊隨新年而至的情人節安排了一系列課程活動，如「祝福滿滿 - 情人節保鮮花相架工作坊」，希望大家能從中感受到愛與浪漫的甜蜜氛圍。

本會亦很高興和您分享，我們會進一步擴展復康包的服務，並即將推出針對頭頸癌患者所需的口腔護理包。全新製作的口腔護理包內含實用的復康資訊及護理用品，期望為患者送上愛與關懷。

我們竭誠為您服務，歡迎到來本會的服務中心和我們的前線團隊會面。最後，祝願大家在新的一年身體健康、財源廣進、心想事成、恭喜發財！

Enrolment date starts:
17, 18 December
from 9:00am onwards

接受報名日期：
2024年12月17日、18日
上午9時正開始

Enquiry and Application:
查詢及活動報名：

3667 3131  中環

3667 3030  北角

3667 3232  葵涌

3656 0700  黃大仙



Our Support Centre 服務中心

Wong Tai Sin 黃大仙

MTR Wong Tai Sin Station Exit C2

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

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

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

服務時間
星期一至六 : 早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

North Point 北角

MTR North Point Station Exit A4

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

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

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

服務時間
星期一至六 : 早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

Central 中環

MTR Central Station Exit D2

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

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

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

服務時間
星期一至六 : 早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

Kwai Chung 葵涌

MTR Kwai Fong Station Exit A

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

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

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

服務時間
星期一至六 : 早上9時至晚上6時
星期日及公眾假期休息

捐助機構



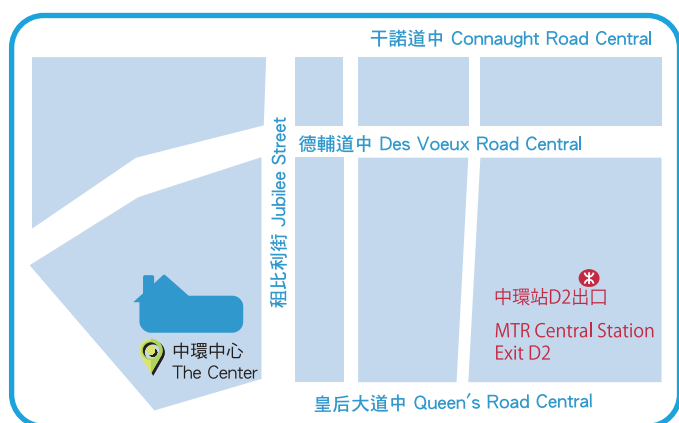
香港賽馬會慈善信託基金

鳴謝



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

Table Of Content 目錄



Our Support Centre	1
服務中心	1
Table of Content	2
目錄	2
Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services	3
香港癌症基金會個人關顧服務	3
Programme Introduction	4
活動簡介	4
Guide to Enrol	5
活動報名指引	5
Guide to Search	7
選擇活動課程指引	7
Our Programmes are going ONLINE	8
網上活動	8
Resource Kit	9
社區資源錦囊	9
Adverse Weather Arrangements	10
颱風暴雨信號服務安排	10
Online ZOOM Tutorial Video	10
ZOOM簡易教學影片	10
Chinese New Year Programme Recommendations	11
精選活動推介 — 農曆新年	11
Valentine's Day Programme Recommendations	12
精選活動推介 — 情人節	12
English Speaking Programmes	13
英文活動	13
Newly Diagnosed	16
新症	16
Treatment	19
治療中	19
Survivorship	26
康復期	26
Advanced Stage	41
復發/紓緩期	41
Women's Cancer	44
女性癌症	44
Men's Cancer	50
男性癌症	50
Young Adult's Cancer	54
青年癌症	54
Rainbow Club	57
彩虹會	57
Caregivers	59
照顧者	59
Wellness and Holistic Health Care Programmes	61
身心靈健康活動	61
Wellness YouTube Online Video and Audios	78
身心靈健康Youtube網上課程	78
Online Educational Videos and Audios	79
教育影片及音檔	79
Friends of CancerFund	81
癌症支援之友	81
Gathering for Growth New Directions for Organizational Work	82
「聚『修』一堂：組織工作新出路」	82
It's Time to Man Up	83
男人之苦要說出口	83
Our Women's Cancer Care Project	84
婦女癌症關護計劃	84
We Help Those in Need	85
幫助受癌症影響的有需要人士	85
Fertility Preservation Support Service for	86
Young Adult Cancer Patients Programme	86
年輕成年癌症患者生育力保存支援服務計劃	86
Reach to Recovery Pack	87
康復路上送上小心意	87

Hong Kong Cancer Fund Individual Care Services

香港癌症基金會個人關顧服務

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

Service Helpline 諮詢熱線

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

Professional Counselling 專業輔導

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

Nursing and Dietetic Consultation 醫護及營養諮詢

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

Financial Assistance 經濟援助

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

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

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

Nutritional Products 營養品

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

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

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

Programme Introduction

活動簡介

English Speaking Programmes 英文活動

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

Newly Diagnosed 新症

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

Treatment 治療中

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

Survivorship 復康期

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

Advanced Stage 復發/紓緩期

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

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

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

Other Service Projects 其他支援項目

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

Guide to Enrol 活動報名指引

1. Please note our enrolment rules:

Type of Programme	Enrolment Rules (Apply for January to March 2025)	Date of Enrolment	
		High Priority Group for Enrolment <ul style="list-style-type: none"> Those diagnosed in or after 2023 or, In recurrence and under cancer treatment or, Palliative stage 	The diagnosed in or before 2022
Core Programme (P.13-14: 16-60)	<ul style="list-style-type: none"> Maximum of 10 applications for Core Programmes (including programmes on wait-list). 	Tuesday, 17 Dec	Wednesday, 18 Dec
Wellness Programme (P.14-15; 61-78)	<ul style="list-style-type: none"> 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. Unless otherwise specified, 60% of the quota will be arranged for the priority group. 		

2. During the enrolment period (17, 18 Dec), 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 centre before the enrolment dates to update your health conditions.

4. During the enrolment period (17, 18 Dec), 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

- Once your application is confirmed, please note the start of the programme.
- To maximize the benefits of the programme and out of respect for other participants, please arrive 10 minutes early before the programme begins.
- 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.
- Without prior permission obtained from Hong Kong Cancer Fund, photography, video/audio recording are not allowed throughout the programme.
- 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.
- 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2025年1至3月)	開始接受報名日期	
		優先報名群組	
核心活動 (第13-14；16-60頁)	<ul style="list-style-type: none"> 正選及後備合共不多於十項。 	<ul style="list-style-type: none"> 2023年或以後 確診患者或； 復發而正接受治療中的患者或； 紓緩期患者 	2022年或以前 確診患者
身心靈健康活動 (第14-15；61-78頁)	<ul style="list-style-type: none"> 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。 除指定活動外，60%的名額將分配給優先報名群組。 	12月17日 (星期二)	12月18日 (星期三)

2. 活動報名期間(12月17、18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. 12月17、18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12月19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
	C	3667 3030
	F	3667 3131
	W	3656 0700
	K	3667 3232

參加者須知

- 報名成功後，請自行記下活動的舉辦時間。
- 請於活動開始前十分鐘到達，以示對其他參加者的尊重。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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:
- 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:
- 6 Language of instruction 授課語言

- Women's Cancer 女性癌症
- Men's Cancer 男性癌症
- Lung Cancer 肺癌
- Colon Cancer 腸癌

- Wong Tai Sin 黃大仙
- North Point 北角
- Central 中環
- Kwai Chung 葵涌

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 Speaking Programmes 英文活動

Diet Tips during Treatment Stage						
Our dietitian would share some useful tips on how to achieve high protein high energy diet during treatment stage.						
Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C550	3 Jan (Fri)	2:00-4:00pm	1		Ms Fion Chow (Registered Dietitian)	20
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.					

Newly Diagnosed 新症

適應小組 - 婦科癌患者 Adjustment Group for Gynaecological Cancer Patients						
學習如何適應因治療帶來的身體及情緒變化，並通過與同路人互相分享及支持，積極抗癌。						
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K742	1月13、20日(週一)	下午2:30-4:30	2		駱倩儀女士 (註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中婦科癌患者					
備註	申請者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

Treatment 治療中

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。	

English

新症

治療中

康復

復發 / 紓緩期

Our Programmes are going ONLINE 網上活動

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

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

我們增加更多網上課程，讓大家可以安坐家中，透過網絡參與課堂。

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

夠「營」素食講座 Dietetic Talk for Vegetarian						
食素不只是簡單吃菜而不吃肉，齊來聽聽怎樣食素食得健康又有營吧！						
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F255	10月21日 (週一)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					



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

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

Teaching Session for ZOOM 齊來學ZOOM

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
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



The screenshot shows the Cancer Fund website interface. At the top, there is a navigation bar with '首頁' (Home), a search bar, and social media icons for '訂閱' (Subscribe), 'YouTube', 'Facebook', and 'Instagram'. Below this is a main menu with '我們的支援' (Our Support) highlighted, which includes '關於癌症' (About Cancer), '關於我們' (About Us), '癌症專欄' (Cancer Column), and '捐款支持' (Donation Support). A sub-menu for '我們的支援' is open, listing '完善支援' (Comprehensive Support), '身心靈健康服務' (Mental, Emotional and Spiritual Health Services), '與癌症同存同行' (Living and Existing with Cancer), '社區協作' (Community Collaboration), and '成為義工' (Become a Volunteer). The '社區協作' sub-menu is also open, listing '更多資訊' (More Information), '緩解焦慮小站' (Anxiety Relief Station), '醫療及經濟援助' (Medical and Financial Assistance), '家居及社區照顧服務' (Home and Community Care Services), and '社區安寧服務' (Community Palliative Care Services). A banner features two women sitting and talking, with the text '誠為您服務!' (Sincerely serving you!) and '如需要專業意見、癌症或情緒支援，請致電 3656 0800。' (If you need professional advice, cancer or emotional support, please call 3656 0800). Below the banner is a button that says '請按這裡了解更多' (Click here to learn more). At the bottom, there is a breadcrumb trail: '首頁 > 我們的支援 > 社區協作 > 醫療及經濟援助 / 家居及社區照顧服務 / 社區安寧服務'.



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

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

選擇接收電子資訊!

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

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

颱風暴雨期間，為確保會友的安全，請留意以下安排：

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

天氣警告 Warning	警告訊號 Warning Signal		室內活動 Indoor Programmes	戶外活動 Outdoor Programmes
暴雨警告 Rainstorm Warning	黃 Amber		照常 Continue as normal	照常 Continue as normal
	*紅 Red		取消 Cancel	取消 Cancel
	*黑 Black		取消 Cancel	取消 Cancel
颱風訊號 Typhoon Signal	1號 No. 1		照常 Continue as normal	照常 Continue as normal
	3號 No. 3		照常 Continue as normal	取消 Cancel
	*8號或以上 No. 8 or above		取消 Cancel	取消 Cancel
不適用 Not Applicable	*極端情況 Extreme conditions		取消 Cancel	取消 Cancel

* 備註 Remarks:

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

Teaching Session for ZOOM 齊來學ZOOM

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C549	1月7日(週二)	上午10:00-11:00	1		黃靖琳女士	6
K739	1月14日(週二)	下午3:30-5:00	1		周綺汶女士	6
對象	癌症患者及照顧者					

適用於
Apple 手機：



適用於
Android 手機：



精選活動推介 — 農曆新年

Chinese New Year Programme Recommendations



輕黏土工作坊 - 立體新年擺設

Lightweight Clay Workshop -
3D CNY Decoration (K777 & K778)

日期：1月13日、1月20日 (週一)

地點：葵涌服務中心

講員：陳燕琮女士(Melody)

對像：癌症患者、18-39歲年輕癌症患者

*詳情請參閱第40、56頁

禪繞利是封及壓花書籤製作班

Zentangle Red Pocket and Pressed Flower
Bookmark Workshop (F362)

日期：1月14、21日(週二)

地點：婦女服務中心

講員：鍾佩琳女士(註冊社工)

對像：癌症患者

*詳情請參閱第23頁

手縫新年富貴柿工作坊

Hand-Sewn Fuyu Persimmon Workshop (C581)

日期：1月6-20日(逢週一)

地點：北角服務中心

講員：蔡鳳華女士(義務導師)

對像：癌症患者

*詳情請參閱第38頁

賀年利是封掛飾手作班

CNY Hanging Decorations Workshop (W795)

日期：1月15日(週三)

地點：黃大仙服務中心

講員：鍾金愛女士(手工導師)

對像：癌症患者

*詳情請參閱第37頁

節日糕點製作

Festive Pastry Making (K782)

日期：1月18日(週六)

地點：葵涌服務中心

講員：Joyce Chung

對像：第四期或復發的癌症患者及照顧者

*詳情請參閱第43頁

精選活動推介 — 情人節 Valentine's Day Programme Recommendations

藝術治療夫婦小組 - 玩偶劇場 I

Material Based Art Therapy Couple Group -
Puppetry Theatre I (F370)

日期：1月11日-2月8日(逢週六) (2月1日除外)

地點：婦女服務中心

講員：鄧海琳女士(註冊藝術心理治療師)

對像：癌症患者及其伴侶，兩人須同時出席

*詳情請參閱第31頁

相愛到白頭

Marriage For Life (W822)

日期：3月15、22日(週六)

地點：黃大仙服務中心

講員：何坤穎女士(註冊社工)

對像：癌症患者及其伴侶

*詳情請參閱第60頁

感受美好-和諧粉彩(情人節篇)

Feel the Good - Pastel Nagomi Art
(Valentine's Day) (K793)

日期：2月8日(週六)

地點：葵涌服務中心

講員：梁曉盈女士

對像：18-39歲年輕癌症患者

*詳情請參閱第55頁

祝福滿滿

Symbol of Blessing (W798)

主題：情人節快樂 (保鮮花相框)

日期：2月14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：癌症患者


*詳情請參閱第32頁



English Speaking Programmes 英文活動


Diet Tips during Treatment Stage

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C550	3 Jan (Fri)	2:00-4:00pm	1	 Online	Ms Fion Chow (Registered Dietitian)	20
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
F351	27 Mar (Thur)	10:30am-12:00nn	1	 Online	Ms Dilys Poon (Registered Nurse)	15
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
F352	28 Mar (Fri)	10:30am-12:00nn	1	 Online	Ms Dilys Poon (Registered Nurse)	15
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person can communicate with English 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
F353	10 to 31 Mar (Every Mon)	11:00am-1:00pm	4	 Central	Ms Pervin Shroff	8
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person who can communicate with English to join.					

Fear of Cancer Recurrence Workshop

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

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C551	4 Jan (Sat)	10:00am-12:30pm	1	 Online	Ms Marian Wong (Registered Clinical Psychologist)	20
Target Group	Patients and caregivers					
Remarks	Welcome English speaking user and person who can communicate with English to join.					




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
C555	15 & 22 Mar (Sat)	11:00am-1:00pm	2	 North Point	Ms Clare Lam	5
Target Group	Patients					

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
C552	4 Jan (Sat)	3:00-4:00pm	1	 North Point	Ms May Yeung	10
C553	8 Feb (Sat)	3:00-4:00pm	1	 North Point	Ms May Yeung	10
C554	1 Mar (Sat)	3:00-4:00pm	1	 North Point	Ms May Yeung	10

Target Group	Patients and caregivers
--------------	-------------------------

1. Welcome English speaking user and person can communicate with English to join.
2. Facilitator will be conducting the program with participants via online zoom meeting.

Remarks	
---------	---

Wellness and Holistic Health Care Programmes

Yoga for Body, Mind and Balance 廣 英

Learn yoga poses and breathing techniques to balance the body and mind and to relieve upper body pain.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C612	7 Jan-18 Mar (Every Tue) (Except 28 Jan)	9:30-11:00am	10	MOVE Studio, Central	Ms Loretta Teo	16


Target Group	For all cancer stage patients, if there is a surgical wound, it is better to wait until 3 months after surgery.
--------------	---

- | | |
|---------|---|
| Remarks | <ol style="list-style-type: none"> 1. Address: 7/F, Parekh House, 63 Wyndham Street, Central (from Central MTR Station take Exit D2 and from Hong Kong MTR Station take Exit E. Both are under a 10 minute walk and it's located near Tai Kwun); 2. Please bring a medium size towel. |
|---------|---|

Yoga for Sciatica

英

The facilitator will teach simple yet effective yoga asanas to relieve sciatic pain. Regular practice will help to achieve better improvement.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
K810	10 Jan (Fri)	9:30-11:00am	1	 Kwai Chung	Mr Anjan Kundu	30
Target Group	For all cancer stage patients, if there is a surgical wound, it is better to wait until 3 months after surgery.					
Remarks	Please bring a medium size towel.					

Pilates Exercise for Experienced Participants

英

Mat Pilates is a gentle, restorative exercise that focuses on the core muscle group, enhancing body alignment and posture. Emphasising slow, precise movements, it improves muscle tone, strength, and flexibility. Exercises are synchronised with a corresponding breathing pattern and performed with rhythmic expression. This class is particularly beneficial for individuals with lymphoedema or neck and shoulder pain, providing a supportive environment to aid in rehabilitation.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C626	6 Feb-20 Mar (Every Thur)	2:00-3:30pm	7	MOVE Studio, Central	Ms Freddie Wong	16
Target Group	For all cancer stage patients with a minimum of six months pilates exercise experience, if there is a surgical wound, it is better to wait until 3 months after surgery.					
Remarks	<ol style="list-style-type: none"> 1. Address: 7/F, Parekh House, 63 Wyndham Street, Central (from Central MTR Station take Exit D2 and from Hong Kong MTR Station take Exit E. Both are under a 10 minute walk and it's located near Tai Kwun); 2. Please bring your own band; 3. Please bring a medium and large sized towel; 4. Can only be admitted successfully in to one of the Pilates Exercises Programmes. 					

Improve your Posture through the Feldenkrais Method

廣 英


This four week programme will support the development of a healthy posture by facilitating new habits that will improve your balance and ease of movement.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Facilitator	Quota
C628	11 Feb-4 Mar (Every Tue)	11:30am-1:00pm	4	Far East Consortium Building, Central	Mr Sean Curran	18
Target Group	For all cancer stage patients, if there is a surgical wound, it is better to wait until 3 months after surgery.					
Remarks	<ol style="list-style-type: none"> 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
C635	27 Feb (Thur)	10:00-11:00am	1	 North Point	Mr Tsering Ngodup	8
C636	27 Feb (Thur)	11:30am-12:30pm	1			8
Target Group	For all cancer stage patients and caregivers					
Remarks	<ol style="list-style-type: none"> 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
C639	22 Feb (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					

認識影像掃描檢查 Talk on Medical Imaging

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K740	3月7日(週五)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	張樂人醫生 (放射科副顧問醫生)	30
對象	癌症患者及照顧者					

營養飲食 Diet

新症飲食支援 Dietetic Support for New Patients

與新症同路人一起探討營養飲食策略來面對治療。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K741	1月22日(週三)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
C556	2月24日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
W751	3月31日(週一)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	15
對象	半年內確診及治療中癌症患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W752	1月9日(週四)	上午10:00-11:45	1	 黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工) 黃志榮先生 (註冊營養師)	50
對象	癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W753	3月13日(週四)	下午2:00-3:45	1	 黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工) 香港防癆心臟及 胸病協會代表	50
對象	癌症患者及照顧者					

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
W754	1月9日(週四)	上午11:45-下午1:00	1	 黃大仙	林雲麒先生(註冊社工) 何坤穎女士(註冊社工) 趙佩詩女士(註冊社工) 謝蘊妍女士(註冊社工)	50
W755	3月13日(週四)	下午3:45-5:00	1	 黃大仙	鍾子瑩女士(註冊社工) 梁偉強先生(註冊社工) 胡耀彬先生(註冊社工) 張韻茹女士(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)。					


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
W757	1月15日(週三)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	12
F354	2月12日(週三)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	鍾佩琳女士 (註冊社工)	12
W758	3月12日(週三)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	12
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
W759	2月13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	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					



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
W760	1月17日(週五)	上午10:00-12:00	1		林雲麒先生 (註冊社工)	15
W761	3月14日(週五)	下午2:30-4:30	1		林雲麒先生 (註冊社工)	15
對象	癌症患者及照顧者					
備註	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

促進醫患溝通 - 確診篇


Effective Communication with Medical Professionals (Newly Diagnosed)

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W762	2月15日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		鮑景熙醫生 (公立醫院臨床腫瘤 專科醫生) 林雲麒先生 (註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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


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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K742	1月13、20日(週一)	下午2:30-4:30	2		駱倩儀女士 (註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中婦科癌患者					
備註	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					


適應小組 - 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
K743	1月22日(週三)	上午11:00-下午12:30	1		梁曉盈女士 (註冊社工)	12
W763	3月6日(週四)	下午4:30-下午5:45	1		謝蘊妍女士 (註冊社工)	15
對象	腸癌患者及照顧者					

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

由專科醫生為肺癌患者提供諮詢服務，參加者可互相交流抗癌心得。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W764	2月5日(週三)	下午2:30-4:30	1		林冰醫生 (呼吸系統科中心主任) 曾詠恆醫生 (內科腫瘤科專科醫生) 林雲麒先生 (註冊社工)	35
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	1. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 與香港創域會合辦活動。					

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

由專科醫生講解肺癌治療的新趨勢。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K744	2月13日(週四)	下午3:30-5:30	1		盧穎嫻醫生 (臨床腫瘤專科醫生)	50
對象	肺癌患者及照顧者					

營養飲食 Diet


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
F355	2月27日(週四)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	腸癌患者及照顧者 					
K748	3月6日(週四)	上午11:00-下午1:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	肺癌患者及照顧者 					
K747	3月19日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	肝、膽、胰臟癌患者及照顧者					
C558	3月25日(週二)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	鼻咽癌及頭頸癌患者及照顧者					
C559	3月26日(週三)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	甲狀腺癌患者及照顧者					
W766	3月27日(週四)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	胃癌及食道癌患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W765	3月5日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		註冊中醫師 註冊營養師	不限
對象	癌症患者及照顧者					


「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
C557	1月20日(週一)	下午2:00-4:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					


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
K745	2月12日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					

食好D，瞓好D 講座 Eat Better, Sleep Better

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K746	2月19日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症患者					


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
W845	買餸日： 1月9日(週四)	買餸日： 下午1:30-3:00	2		香港港安醫院 營養飲食部 梁偉強先生 (註冊社工) 林雲麒先生 (註冊社工)	16
	煮食日： 1月10日(週五)	煮食日： 下午2:00-4:00				
W846	買餸日： 2月6日(週四)	買餸日： 下午1:30-3:00				
	煮食日： 2月7日(週五)	煮食日： 下午2:00-4:00				
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。					


面對治療減壓工作坊(患者及照顧者平衡小組) Patient and Caregiver Relaxation Programme

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F356 (患者)	2月15日(週六)	下午2:00-5:00	1	 北角	鍾佩琳女士 (註冊社工)	10
F357 (照顧者)					黃謙惠女士 (註冊社工)	
對象	半年內確診或治療中的乳癌/婦科癌患者及其照顧者					
備註	1. 癌症患者及照顧者需要同時出席； 2. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加；如活動前5天，仍未收到確認，即當作落選。					


失眠與情緒工作坊 Insomnia Workshop Through Hypnosis

透過催眠及夢境分析等，認識情緒與失眠的關係，睡眠得以改善。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W767	2月6-27日(逢週四)	下午2:30-5:00	4	 黃大仙	趙佩詩女士 (註冊社工)	15
對象	癌症患者或照顧者					

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
C560	3月10-31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。					


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
C561	2月18日-3月11日 (逢週二)	上午10:00-中午12:00	4	 北角	陳影美女士 (註冊社工) 造型指導化妝師	10
對象	一年內確診乳癌或婦科癌患者					
備註	首次參加者優先。					


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
C562	2月18、25日(週二)	下午2:30-4:30	2	 北角	黃謙惠女士 (註冊社工)	14
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。					

促進醫患溝通 - 治療篇 Effective Communication with Medical Professionals

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K749	2月22日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 網上進行	公立醫院專科醫生 駱倩儀女士 (註冊社工)	20
對象	癌症患者及照顧者					

症狀處理 Symptom Management

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

講解放射治療導致的副作用及其舒緩處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F358	1月16日(週四)	上午11:30-下午1:00	1	 網上進行	湯淑嫻女士 (註冊護士)	30
K750	3月5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)	30
對象	癌症患者及照顧者					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F359	3月13日(週四)	上午10:00-11:30	1	 網上進行	註冊護士	20
對象	癌症患者及其照顧者					


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
F360	2月12日(週三)	上午11:30-下午1:00	1	 網上進行	頭皮治療師	50
對象	癌症患者					

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

讓大家(尤其是男性癌症患者)認識癌因性疲勞的症狀及有效的應對策略。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K751	2月7日(週五)	上午11:30-下午1:00	1	 網上進行	李翠儀女士 (註冊護士)	20
對象	前列腺癌患者及照顧者					


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

與中醫師交流癌症患者促進情志養生的方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W847	1月18日(週六)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙  網上進行	註冊中醫師	30
對象	癌症患者及照顧者					
備註	第四期或復發的癌症患者及照顧者優先，其他參加者先列作後備					


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
F361	1月20日(週一)	上午10:00-下午12:30	1		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	25
對象	癌症患者及照顧者					
備註	報名者先列作後備，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: 禪繞利是封、壓花書籤

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F362	1月14、21日(週二)	下午1:30-3:30	2		鍾佩琳女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

心的痛身體會知道 Body Tells Your Heart Hurts

探索身體狀況與個人情緒及創傷的關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W768	1月20日(週一)	下午2:00-4:30	1		安靜女士 (註冊催眠治療師) 趙佩詩女士 (註冊社工)	20
對象	癌症患者					


肺癌患者之賞葉藝絮 Leaf Hope for Patients with Lung Cancer

透過觀賞葉子、手工壓葉、製作特色感恩袋，分享所信所望所愛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W769	3月5日(週三)	下午2:30-4:30	1		趙佩詩女士 (註冊社工)	15
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					


癌症病患者交流活動 - 細味咖啡 Experiencing Coffee with Cancer Patient

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
C565	1月13-24日 (逢週一及週五)	上午10:00-中午12:00	4		陳影美女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	首次參加者優先。					

「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
W771	2月13日-3月20日 (逢週四)	上午10:00-下午12:15	6		鍾子瑩女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 只限首次報名者； 2. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					


學習鬆弛工作坊 Stress and Relaxation Open Session

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C563	1月20日-2月10日 (逢週一)	下午3:00-3:45	4		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	50
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 這個活動適合任何階段的癌症患者參加； 2. 每節內容獨立，歡迎加入其中或所有節數。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W770	2月24日(週一)及 3月4-25日(逢週二)	上午11:00-下午1:00	4		黃金鳳女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K752	2月5-19日(逢週三)	上午10:30-下午12:30	3		梁曉盈女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	報名者先列作後備，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

肺癌患者健肺放鬆肩胛運動 Exercise for Lung Cancer Patients

透過體適能導師教授健肺、及放鬆肩胛運動。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
W772	1月8日(週三)	下午2:30-4:00	1		區泳河先生 (體適能導師)	15
對象	肺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					

個人成長系列 Personal Growth

「抗癌鬥士身心康復」課程 Cancer Fighter


學習身心靈的相互關連及實踐整全的健康生活模式，以更有信心面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W773	2月18日-3月25日 (逢週二)	上午10:00-下午12:30	6	 黃大仙	趙佩詩女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					

家庭和兩性關係 Relationship


「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
W774	2月8日-3月1日 (逢週六)	上午10:00-中午12:00	4	 黃大仙	趙佩詩女士 (註冊社工)	8
對象	照顧者					
備註	1. 首次報名者優先； 2. 如有患者與照顧者一同參加，可一同參加此班。					


「觸摸、關懷與癌症」™ Touch, Care & 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
K753	2月8、15日(週六)	上午10:00-中午12:00	2	 葵涌	駱倩儀女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	兩人須同時出席					

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


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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W775	3月29、30日 (週六、日)	3月29日: 下午3:00-晚上9:00 3月30日: 上午10:00-下午5:00	4	 黃大仙	黃金鳳女士 (註冊社工) Ms Angela Wong (教育心理學家)	16
對象	癌症患者及伴侶					
備註	兩人須同時出席					

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
F363	2月6日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					


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
F364	2月13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					


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
W776	1月7日(週二)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					


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
W777	1月13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

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
C567	1月9日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					


體重管理減低復發風險講座 Weight Management Talk

此講座將介紹如何透過健康飲食管理體重，減低癌症復發的風險。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C568	2月5日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

食出開心，快樂食療講座 Happy Diet


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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K754	1月15日(週三)	上午11:00-下午1:00	1		周倩蕾女士 (註冊營養師)	不限
對象	癌症康復者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment


頭頸癌患者之非常好味 Delicious for Patients with Head & Neck Cancer

透過不同專業幫助有吞嚥困擾者，享受進食的美味、營養及快樂。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W778	3月8日(週六)	下午2:30-4:00	1		吞嚥專科治療師	20
對象	頭頸癌患者及照顧者(包括鼻咽癌、甲狀腺癌、舌癌、喉癌等)					


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

教授中年人士規劃現有資本、認識持久授權、保險及如何訂立遺囑，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
F365	1月11日(週六)	上午10:30-中午12:00	1		香港恒生大學 客席教授	60
對象	癌症患者及照顧者					

「邁向新里程」工作坊 Starting a New Journey

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F366	2月28日-3月14日 (逢週五)	下午1:30-3:30	3		鍾佩琳女士 (註冊社工)	10
對象	一年內完成主要療程(化療及或電療)乳癌及婦科癌患者					
備註	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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

讓參加者瞭解及掌握天然染髮技巧，重獲自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W779	1月9日(週四)	下午2:30-4:30	1		黃秋霞女士 (義務導師)	16
C569	2月28日(週五)	下午2:00-3:30	1		陳慧敏女士 (義務導師)	8
C570	2月28日(週五)	下午4:00-5:30	1		陳慧敏女士 (義務導師)	8
對象	癌症患者					
備註	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天,仍未收到確認,即當作落選 2. 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。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W780	2月20日(週四)	下午2:30-4:30	1		張奇麗女士 (香薰導師)	12
對象	癌症患者					
備註	只限首次參加者。					

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

以香薰精油調配簡單、不含防腐劑的日常護理產品，用天然方法自我呵護。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W781	3月20日(週四)	下午2:30-4:30	1		張奇麗女士 (香薰導師)	12
對象	癌症患者					
備註	只限首次參加者。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W782	2月21日(週五)	下午3:00-5:00	1		林雲麒先生 (註冊社工)	10
W783	3月21日(週五)	下午3:00-5:00	1		林雲麒先生 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					


美容及化妝工作坊 Make-up Workshop

讓參加者掌握日常護膚及扮靚貼士，裝扮自己、重拾自信，踏上康復路。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C571	2月21日(週五)	下午3:00-4:00	1		美容及化妝導師	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
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天，仍未收到確認，即當作落選 2. 只限首次參加； 3. 如皮膚易敏感的參加者,請自帶護膚及化妝用品。					


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
C572	3月3日(週一)	下午3:00-4:30	1		周燕珊女士 (保險顧問)	60
對象	癌症患者及其照顧者					

改善睡眠由生活做起 Insomnia Improvement Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K755	2月19日(週三)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周穎聰先生 (註冊社工)	40
對象	癌症患者及照顧者					

鼻咽癌朋輩分享會 NPC Peer Support Programme


透過同路人分享洗鼻、頭頸運動及飲食等實用的自我照顧貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K756	2月22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	癌症患者及照顧者					

症狀處理 Symptom Management


改善認知功能 Improvement of Cognitive Functioning

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F367	3月5、12日(週三)	上午11:30-下午1:00	2	 網上進行	註冊職業治療師	30
對象	癌症患者					


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
W784	1月14、21日(週二)	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。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K757	2月12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	晚期癌症患者及照顧者					

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


讓大家(尤其是男性癌症患者)認識癌因性疲勞的症狀及有效的應對策略。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K751	2月7日(週五)	上午11:30-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					

中醫系列 Traditional Chinese Medicine


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

癌症患者於治療後令免疫系統減弱，從中醫的角度講述如何增強免疫力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C573	2月19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					

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


從中醫角度看失眠問題，講解穴位按壓及飲食貼士。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K758	3月19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					

情緒及心靈治療 Emotion


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
K780	3月7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)	10
對象	癌症患者及照顧者					


擁抱身體變化 Embrace Your Body

癌症導致的身體變化，會影響我們如何看待自己。工作坊主要探索如何擁抱這些變化，與身體建立一個更友善的關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F368	2月5日-3月5日 (逢週三)	下午3:00-5:30	5	 網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	15
對象	癌症患者					
備註	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F369	2月6-27日(逢週四)	上午11:15-下午1:15	4	 中環	鍾佩琳女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加；如活動前5天，仍未收到確認，即當作落選。					


藝術治療夫婦小組 - 玩偶劇場 I Material Based Art Therapy Couple Group - Puppetry Theatre I

透過玩偶創作及小劇場與自己及伴侶作互動，共創故事。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F370	工作坊: 1月4日(週六)	上午10:00-下午12:30	1	 中環	鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
	小組: 1月11日-2月8日 (逢週六)(2月1日除外)		4			
對象	癌症患者及其伴侶，兩人須同時出席					
備註	1. 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； 2. 所有報名者先列作後備，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加。					



以靜觀探索新生活 Connecting Mindfulness in Life

透過靜觀練習體驗，了解心的運作，察覺慣性，學習用新的模式回應情緒與壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W785	2月11日-3月4日 (逢週二)	上午10:00-下午12:30	4	 網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及照顧者					


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

認識音樂治療，從過程中體驗音樂的力量和聆聽內心的聲音。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W786	1月8日(週三)	上午10:45-下午12:45	1	 黃大仙	Ms Kathrine Kwok (註冊音樂治療師)	20
C577	3月19日(週三)	上午10:30-下午12:30	1	 北角	Ms Kathrine Kwok (註冊音樂治療師)	18
對象	癌症患者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					


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
W787	2月12日-3月5日 (逢週三)	上午11:00-下午1:00	4	 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. 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. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					


我手影我心工作坊 Photo Voice Workshop

透過輕鬆的環境下，聯繫同路人建立互助平台，並以攝影表達自我，從而分享對身邊事物的欣賞及生活態度。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W788	2月18日-3月4日 (逢週二)	下午2:30-5:00	3		李沛泉先生 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	請準備具拍攝功能的智能電話或相機。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W789	1月21日-2月18日 (逢週二) (1月28日除外)	下午2:30-4:00	4		胡耀彬先生 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 名額只提供給能夠參與所有節數的報名者。					


「隨心而行」流體畫工作坊 Go with the Flow' Fluid Art Workshop

透過流體畫表達內心感受，享受每個當下。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W790	1月11、18日 (週六)	下午2:30-4:00	2		胡耀彬先生 (註冊社工)	8
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。					

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
W791	2月7-28日(逢週五)	上午10:00-中午12:00	4		趙佩詩女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					



祝福滿滿 Symbol of Blessing

感受自己擁有的幸福，感恩身邊人和事物所帶來的美好，為自祝福送上一份獨特的祝福
 本季主題：情人節快樂(保鮮花相框)

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W798	2月14日(週五)	下午4:30-5:45	1		謝蘊妍女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	報名者先列作後備					


面對復發恐懼工作坊及小組 Fear of Cancer Recurrence Workshop and Group

工作坊會簡單討論面對擔心復發的處理方法。小組每節則會給予參加者面對恐懼(尤其恐懼復發)的方向以突破恐懼。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C574	工作坊： 1月25日(週六)	下午3:00-5:30	1		王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	20
C575	小組： 2月8日-3月8日 (逢週六)	下午3:00-5:30	5		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. 小組參加者必須先參加「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參加者。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C576	2月6日-3月6日 (逢週四)	下午3:00-4:30	5		盧紹熙先生 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 名額只提供給能夠參與所有節數的參加者。					


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

透過認識「靜觀及自我關懷」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
K759	2月12日-3月12日 (逢週三)	上午10:00-下午12:30	5		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	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					


重敘生命故事 Retelling Your Life Story

透過敘事治療，重新發掘人生中重要的經歷，對生命產生另一番體會。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K760	2月10日-3月10日 (逢週一)	上午10:30-下午12:30	5		梁曉盈女士 (註冊社工)	8
對象	癌症患者					
備註	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					


藝術治療小組 - 陶藝 Material Based Art Therapy Group - Ceramics

透過陶藝，與藝術治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K761	工作坊： 1月9日(週四)	下午2:30-4:30	1		蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
	小組： 2月13日-3月6日 (逢週四)	上午10:30-下午1:00	4			
對象	前列腺癌患者及照顧者					


藝術治療小組：編織 Material Based Art Therapy Group: Knot & Weave

透過編織，與藝術治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K762	工作坊 1月16日(週四)	下午3:00-5:00	1		蘇梓維女士 (註冊藝術心理治療師)	10
	小組 2月27日-3月20日 (逢週四)	下午3:00-5:30	4			
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 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。					


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

透過自己的聲音，感受生命中得與失的重量和輕省，探索擁抱和放下的自在。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K763	工作坊 1月21日(週二)	下午3:00-5:00	1		周穎賢女士 (美國註冊音樂治療師)	12
	小組 2月14日-3月21日 (逢週五)		6			
對象	癌症患者					
備註	1. 首次參加者優先，報名者將先列作後備，必須出席評估工作坊後再確定是否適合參加； 2. 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。					


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K764	3月6-27日(逢週四)	下午2:00-4:00	4		周穎聰先生 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					


靜心茶息 - 春 Pause and Unwind with Tea: Spring

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
K765	2月20日(週四)	上午10:30-下午12:30	1		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。					



藝術治療小組 - 版畫 Material Based Art Therapy Group - Block Printing

透過版畫，與藝術治療師及同路人一起探索自由創作與分享感受。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K766	工作坊: 1月6日(週一)	下午2:30-5:00	1		鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
	小組: 1月13日-2月3日 (逢週一)		4			
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. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					


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
K767	工作坊: 2月5日(週三)	下午2:30-4:30	1		陳韻樂女士 (註冊舞蹈動作治療師)	10
	小組: 2月12日-3月19日 (逢週三)		6			
C642	工作坊: 2月10日(週一)	下午2:30-4:30	1		陳韻樂女士 (註冊舞蹈動作治療師)	10
	工作坊: 2月17日-3月24日 (逢週一)		6			
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。					

藝術治療小組 - 紙藝 Material Based Art Therapy Group - Papers

透過紙藝，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
K768	工作坊: 1月6日(週一)	上午10:00-下午12:30	1		鄧海琳女士 (註冊藝術心理治療師)	10
	小組: 1月13日-2月3日 (逢週一)		4			
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。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K769	2月8日-3月1日 (逢週六)	上午10:00-10:40	4	葵涌	李嘉雯女士 (國際豎琴療法課程 (亞洲)總監 及實習義工)	3
K770	2月8日-3月1日 (逢週六)	上午10:40-11:20	4	葵涌		3
K771	2月8日-3月1日 (逢週六)	上午11:20-中午12:00	4	葵涌		3
K772	2月8日-3月1日 (逢週六)	中午12:00-下午12:40	4	葵涌		3
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. 首次報名者優先，只能選報以上其中一個時段； 3. 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
K773	2月10日-3月3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)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。					

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

藉著創造過程，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
K774	1月22日-3月5日 (逢週三) (1月29日除外)	下午2:30-5:00	6	葵涌	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，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


甲狀腺癌的肩頸運動與放鬆 Shoulder Exercise & Relaxation for Thyroid Cancer Patients

學習及紓緩治療後常有的肩膀疼痛與僵硬的方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W792	1月18日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	黃大仙	黃家豐先生 (體適能導師)	20
對象	甲狀腺癌患者及照顧者					
備註	與香港創域會合辦活動。					


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

養生功有助疏通全身經脈，使身軀、骨骼、關節的連接暢通，提升免疫力。簡單易學

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W793	2月13日-3月20日 (逢週四)	上午10:30-11:45	6	 黃大仙	梁玉玲女士	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	肺癌患者優先。					


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
C587	3月7-28日(逢週五)	上午10:00-11:00	4	 北角	梁子茵女士 (資深教練)	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

講解腸癌患者的日常飲食知識，並針對腸臟常見問題教導日常在家的復康運動。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C578	3月14日(週五)	下午2:45-4:00	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。

工作坊主題：(W795)賀年利是封掛飾/(W796)天然扎染DIY/(W797)捲紙藝術體驗

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W795	1月15日(週三)	上午10:30-下午12:30	1	 黃大仙	鍾金愛女士 (手工導師)	10
W796	2月27日(週四)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	大雄這一家 (手工導師)	10
W797	3月12日(週三)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	賈瑞暖女士 (手工導師)	10
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者只可選報 W795 (利是手作賀年篇)、W796 (天然扎染DIY)、W797 (捲紙藝術體驗)其中一班； 2. 首次報名者優先。					

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


以茶會友，讓同路人學習慢活，互相分享抗癌路上的經驗，增強自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C579	1月7-21日(逢週二)	下午2:30-4:30	3	 北角	阮慈娟女士 (義務導師)	8
C580	3月4-18日(逢週二)	下午2:30-4:30	3	 北角	阮慈娟女士 (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 - 手縫新年富貴柿手工體驗工作坊 Synergy Home - Handcraft Workshop of Hand-Sewn New Year's Wealthy Persimmons



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：新年富貴柿

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C581	1月6-20日(逢週一)	下午3:00-5:00	3	 北角	蔡鳳華女士 (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。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C582	1月10-24日(逢週五)	下午2:00-3:30	3	 北角	陳慧敏女士 (義務導師)	8
C583	1月10-24日(逢週五)	下午4:00-5:30	3	 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。					

以藝寬心 - 和諧粉彩 Soothing HeARTs: Pastel Nagomi Art

藉著學習和諧粉彩，在創作過程中抒發情感，感受內心的平和，以藝術療愈心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W794	3月5-26日(逢週三)	下午3:00-4:30	4	 黃天仙	胡耀彬先生 (註冊社工)	8
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。					


思紙工作坊 Paper Tearing Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C584	1月8日(週三)	下午2:00-3:30	1	 北角	李昇敏先生 (義務導師)	8
C585	1月8日(週三)	下午4:00-5:30	1	 北角	李昇敏先生 (義務導師)	8
對象	癌症患者					
備註	1. 報名者將先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 首次參加者優先。					

窩心暖暖編織班(進階班) Knitting with Love and Warmth (Advanced 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
C586	2月5-26日(逢週三)	上午11:00-下午12:30	4	 北角	劉陳國香女士 (義務編織導師)	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天，仍未收到確認，即當作落選 2. 報名者需要曾參加過窩心暖暖編織基礎班。 3. 參加者需自備一對7號棒針。					

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
K775	2月18日-3月4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。					

手繪壓花玻璃相架 Handmade Hand Lettering Photo Frame

導師將會教授如何運用文字及壓花，從而製作出一個獨一無二的相架，並寫上勵志金句。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K776	3月11日(週二)	下午2:30-5:00	1	 葵涌	手工導師	12
對象	癌症患者					
備註	只限首次參加。					



同路人小聚 - 立體新年擺設 Synergy Home - 3D CNY Decoration

導師教授如何利用用輕黏土製作造型擺設，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
K777	1月13日(週一)	下午2:30-5:00	1	 葵涌	陳燕琮女士(Melody)	8
對象	癌症患者					
備註	首次參加輕黏土體驗工作坊優先。					



個人成長系列 Personal Growth


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W799	2月8、15日(週四) 及 3月15、22日(週六)	上午10:00-中午12:30	4	 黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者					
備註	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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


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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W800	1月13-27日(逢週一)	上午10:00-中午12:00	3	 黃大仙	鍾子瑩女士 (註冊社工)	8
對象	曾參與記憶力治療小組之組員					
備註	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

中醫在紓緩期的應用 Application of Traditional Chinese Medicine in Palliative stage


由註冊中醫師講解中醫治療如何幫助癌症患者面對紓緩期的症狀，例如疼痛，腸胃不適，胃口欠佳，疲憊，水腫(肢體或/和腹水)，和手腳麻痺等，增加大家對症狀處理的認識。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K779	2月28(週五)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	李天嵐註冊中醫師	50
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	第四期或復發的癌症患者及照顧者優先，其他參加者先列作後備；					

與癌共存系列 - 晚期癌症患者的徵狀處理

Living with Cancer - Symptoms Management in Palliative Care


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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K757	2月12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	晚期癌症患者及照顧者					

情緒及心靈治療 Emotion

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F369	2月6-27日(逢週四)	上午11:15-下午1:15	4	 中環	鍾佩琳女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者					
備註	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加；如活動前5天，仍未收到確認，即當作落選。					

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

學習基本手機攝影技巧，透過攝影捕捉當下一刻，以不同視覺觀看身邊美好事物。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W801	3月10-31日(逢週一)	下午2:30-5:00	4	 黃大仙	張家柱先生 (攝影導師) 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					
備註	只限首次申請參加者。					

冬之暖 - 花藝活動 Flower Art in Warm Winter

透過花藝創作，體會生命與創造。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W802	3月21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	第四期或復發的癌症患者及照顧者					


生前整理。終活日記 Endless Memories

透過收納師為參加者講解收納知識，有效地處理家居物件。在人生最後階段整理個人細軟，從生活上到心靈上重新檢視人生片段，為自己及家人共渡不同人生階段，劃上完滿句號。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W850	1月6、13日 (週一)、 1月21日、2月11、18日 (週二)	下午4:30-6:30	5	 黃大仙	謝蘊妍女士 (註冊社工) 徐千婷女士 (日本生活規劃整理師 1級認證收納師)	15
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

「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
C564	2月10日-3月3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	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
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。					

晚期護理及善別 Palliative and Bereavement

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

營養師探討如何調整營養飲食，以面對晚期癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F372	3月13日(週四)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

與癌共存系列 - 社區資源篇 Living with Cancer: Knowing Community Resources

由社工告訴您與癌共存的秘訣，認識社區資源，讓您生活更好。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K781	3月8日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	 網上進行	周穎聰先生 (註冊社工)	15
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					


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
C589	3月22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
C590	3月29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。					

「新春影靚相」家庭攝影服務 Capturing Precious Moments Photography

透過拍攝家庭照片及分享，鼓勵家人表達關愛，留下美好動人時光。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C588	3月29日(週六)	下午3:00-5:00	1	 北角	盧紹熙生(註冊社工) 義務攝影師	5
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

節日糕點製作 Festive Pastry Making

透過製作賀年糕點、遊戲形式，令晚期患者及其照顧者共渡新春氣氛。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K782	1月18日(週六)	上午11:00-下午1:00	1	 葵涌	Joyce Chung Ivy Leung	10
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					

中醫在紓緩期的應用 Application of Traditional Chinese Medicine in Palliative stage

由註冊中醫師講解中醫治療如何幫助癌症患者面對紓緩期的症狀，例如疼痛，腸胃不適，胃口欠佳，疲憊，水腫(肢體或/和腹水)，和手腳麻痺等，增加大家對症狀處理的認識。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K779	2月28日(週五)	上午11:00-下午1:00	1	 網上進行	李天嵐註冊中醫師	50
對象	第四期或復發的癌症患者及照顧者					
備註	第四期或復發的癌症患者及照顧者優先，其他參加者先列作後備；					


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

與中醫師交流癌症患者促進情志養生的方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W847	1月18日(週六)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙  網上進行	註冊中醫師	30
對象	癌症患者及照顧者					
備註	第四期或復發的癌症患者及照顧者優先，其他參加者先列作後備					

「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
C644	2月15日-3月29日 (逢週六) (3月8日除外)	下午2:30-5:00	6	 北角	陳怡靜女士 (註冊社工)	10
對象	1. 在過去24個月內，面對患癌親人離逝的家屬； 2. 所有參加者先列作後備，報名後職員會聯絡參加者進行個案評估。					



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

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

癌症相關資訊 Cancer Knowledge

義乳探索 Talk about Breast Prosthesis

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F373	1月23日(週四)	下午2:00-3:30	1	 中環	義乳內衣專業顧問	25
對象	乳癌患者					

認識治療乳癌的化療藥和荷爾蒙治療 Understanding Chemotherapy and Hormonal 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
F374	3月8日(週六)	上午11:30-下午1:00	0	 網上進行	臨床腫瘤科專科醫生	60
對象	乳癌患者及照顧者					

了解骨質疏鬆 Understanding Osteoporosis

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F375	2月15日(週六)	下午3:45-5:15	1	 網上進行	內分泌及糖尿科醫生	50
對象	乳科及婦科癌症患者及照顧者					

治療引起的更年期護理貼士 Caring Tips on Treatment - Induced Menopause

由護士講解治療所引起的更年期症狀及處理方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F380	3月11日(週二)	上午10:00-11:30	1	 網上進行	註冊護士	50
對象	乳癌及婦科癌患者					

「康復的飲食原則和迷思」問與答

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F376	3月17日(週一)	下午2:00-4:00	1		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					

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
F377	2月18日(週二)	下午2:00-4:00	1		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					

面對治療減壓工作坊(患者及照顧者平衡小組)


Patient and Caregiver Relaxation Programme

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F356 (患者)	2月15日(週六)	下午2:00-5:00	1	 北角	鍾佩琳女士 (註冊社工)	10
F357 (照顧者)					黃謙惠女士 (註冊社工)	
對象	半年內確診或治療中的乳癌/婦科癌患者及其照顧者					
備註	1. 癌症患者及照顧者需要同時出席； 2. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加；如活動前5天，仍未收到確認，即當作落選。					

「邁向新里程」工作坊 Starting a New Journey

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F366	2月28日-3月14日 (週五)	下午1:30-3:30	3	 中環	鍾佩琳女士 (註冊社工)	10
對象	一年內完成主要療程(化療及或電療)乳癌及婦科癌患者					
備註	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

適應小組 - 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
C591	2月18、25日(週二)	上午10:00-中午12:00	2	 網上進行	陳怡靜女士 (註冊社工)	10
W756	3月21、28日(週五)	上午10:00-中午12:00	2	 黃大仙	鍾子瑩女士 (註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中乳癌患者					
備註	報名者需先經評估，以確定是否適合參加。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K742	1月13、20日(週一)	下午2:30-4:30	2	 網上進行	駱倩儀女士 (註冊社工)	10
對象	半年內確診或治療中婦科癌患者					
備註	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

化療副作用知多D 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
F378	2月12日(週三)	上午11:00-下午12:30	1	 網上進行	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
F379	2月5日(週三)	上午11:30-下午1:00	1	 網上進行	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。					



乳我跳出彩虹 Rainbow Dancing

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K783	1月9-23日(逢週四)	上午11:00-下午12:30	3	 葵涌	專業舞蹈導師	20
對象	已完成手術及治療之乳癌或婦科癌患者					

中醫調理之乳癌患者飲食貼士 Traditional Chinese Diet for Breast Cancer Patients

由註冊中醫師講解中醫食療調理，幫助乳癌患者改善因治療造成身體產生的後遺症狀。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F381	3月13日(週四)	上午11:00-下午12:30	1	 網上進行	註冊中醫師	60
對象	乳癌患者					


面對復發恐懼工作坊及小組 Fear of Cancer Recurrence Workshop and Group

工作坊會簡單討論面對擔心復發的處理方法。小組每節則會給予參加者面對恐懼(尤其恐懼復發)的方向以突破恐懼。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C592	1月25日(週六)	下午3:00-5:30	1	 網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	20
C593	2月8日-3月8日 (逢週六)	下午3:00-5:30	5	 網上進行	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	<ol style="list-style-type: none"> 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. 小組參加者必須先參加「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參加者。 					


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

透過認識「靜觀及自我關懷」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
K759	2月12日-3月12日 (逢週三)	上午10:00-下午12:30	5	 網上進行	王敏珩女士 (註冊臨床心理學家)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					


隨時復康運動 - 肌肉訓練班 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
F382	2月12-26日(逢週三)	上午11:30-下午1:00	3	 中環	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 首次報名者優先； 2. 參加者必須已完成所有治療； 3. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。 					

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

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
F383	2月13-27日(逢週四)	下午3:00-4:30	3	 網上進行	註冊物理治療師	20
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 首次報名者優先； 2. 參加者必須已完成所有治療； 3. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。 					

尊巴健康舞蹈工作坊 Zumba Dancing Workshop

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W804	1月4日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	 黃大仙	義務導師	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	此活動與向日葵互協會合辦。					

同路人小聚 - 新年手工藝工作坊 Synergy Home - CNY Floral Accessories Knitting 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：編織賀年花卉小物

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F384	上午10:00-中午12:00	上午11:30-下午1:00	3	 中環	義務導師	10
對象	乳癌及婦科癌患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 第一堂必須出席 2. 參加者需懂得起針及高低針 					

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 lymphoedema has been launching at Women Service Centre at Central since 2019. The service has been extended to the Support Centres at North Point, Wong Tai Sin and Kwai Chung. Please feel free to contact us by contact us by 3667 3131 (Central), 3667 3030 (North Point), 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，現時服務已伸延至北角、黃大仙及葵涌癌症服務中心。歡迎致電3667 3131 (中環)、3667 3030 (北角)、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「女性癌症」活動專頁及「教育影片及音檔」專頁。

Support Centre 服務中心	Tuesday 星期二	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				✓
North Point 北角		✓		



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

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

專業藥劑師為男士癌症患者講解荷爾蒙治療的資訊。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W805	2月11日(週二)	上午9:30-11:00	1	黃大仙	註冊藥劑師	30
對象	男性癌症患者及照顧者					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K784	3月1日(週六)	上午11:00-下午12:30	1	葵涌	陳子揚醫生 (泌尿外科專科醫生)	20
對象	男性癌病患者及照顧者					

中醫調理之前列腺癌 Chinese Medicine Treatment for Prostate Cancer


從中醫角度了解前列腺癌的復康調治。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W848	2月24日(週一)	上午10:30-下午12:30	1	黃大仙	註冊中醫師	30
對象	前列腺癌患者及照顧者					
備註	此活動與創域會合辦。					

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
W806	3月11日(週二)	下午2:00-4:00	1	 網上進行	周倩蕾女士 (註冊營養師)	20
對象	前列腺癌患者及照顧者					

生活適應系列 Pre & Post Treatment Adjustment


人生下半場 What next after Treatment?

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C594	1月16日(週四)	下午3:00-4:30	1	 北角	盧紹熙先生 (註冊社工) 華樂會義工	20
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
K785	1月7日-3月25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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 					

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


前列腺、睪丸癌症的治療，如：手術、放療、藥物治療等，都可能影響性生活。性治療師將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
W807	1月17日(週五)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	梁偉強先生 (註冊社工) 性治療師	12
對象	男性癌症患者及照顧者					

症狀處理 Symptom management


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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W808	2月24日(週一) 及3月11日(週二)	下午3:30-5:00	2	 黃大仙	註冊物理治療師	30
對象	男性癌症患者及照顧者					

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


讓大家(尤其是男性癌症患者)認識癌因性疲勞的症狀及有效的應對策略。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K751	2月7日(週五)	上午11:30-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					

情緒及心靈治療 Emotion

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
K786	2月18日-3月11日 (逢週二)	上午11:00-下午12:30	4	 葵涌	專業魔術導師	12
對象	男性癌症患者					


男士好聲音：聽歌看人生 My Song My Strength

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W809	2月14日-3月14日 (逢週五) (3月7日除外)	下午2:30-4:30	4	 黃大仙	何坤穎女士 (註冊社工)	10
對象	男性癌症患者及照顧者					

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


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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
C566	1月2-23日(逢週四)	上午10:00-中午12:00	4	 北角	梁國良先生 (註冊社工)	10
對象	已完成手術或電療之前列腺癌患者(正接受荷爾蒙治療優先)					
備註	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

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
C587	3月7-28日(逢週五)	上午10:00-11:00	4	 北角	梁子茵女士 (資深教練)	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. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加					

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



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
K787	1月8日(週三)	上午09:00-下午1:00	1	戶外(待定)	周穎聰先生 (註冊社工)	15
對象	男性癌症患者					
備註	1. 戶外(待定) 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. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 4. 參加者需自備飲品、乾糧、行山杖、雨傘及帽等物品，並穿輕便衣服出席戶外活動。					

休閒系列 Leisure

中式糕餅製作工作坊 Chinese Cake Making Workshop

透過製作不同造型的特色中式糕餅，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
K788	1月14日(週二)	下午3:00-5:00	1	 葵涌	義務導師	10
K789	2月11日(週二)	下午3:00-5:00	1	 葵涌	義務導師	10
對象	男性癌症患者					
備註	1. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 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，讓男性癌症患者及家人學習珍惜、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
K791	3月4、11日(週二)	下午3:00-5:00	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	男性癌症患者及照顧者					
備註	鼓勵患者與照顧者同時出席					



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。

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W810	1月18日(週六)	上午10:30-中午12:00	1	 網上進行	梁偉強先生 (註冊社工)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					

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

探討如何從外型 and 心態，從外到內，讓自己重拾光彩，重新認識自我。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K792	2月8日-3月1日 (逢週六) (2月22日除外)	下午2:00-3:30	3	 葵涌	梁曉盈女士 (註冊社工) 化妝導師	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					


YOU CAN - 以藝療心 - 和諧粉彩 YOU CAN - Heal Your HeARTs: Pastel Nagomi Art

藉著學習和諧粉彩，在創作過程中抒發情感，感受內心的平和，以藝術療癒心靈。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W811	1月15日-2月12日 (逢週三) (1月29日除外)	下午3:00-4:30	4	 黃大仙	胡耀彬先生 (註冊社工)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	參加者無須任何藝術創作經驗或技巧，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

YOU CAN - 桌遊快樂人 YOU CAN - Board Game Group for Stress Management

透過桌遊體驗正向心理學和尋解導向治療的概念，建立正向思維模式，改善情緒健康，減低壓力和焦慮。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W812	2月8日-3月22日 (逢週六) (2月15日除外)	下午2:30-4:00	6	 黃大仙	胡耀彬先生 (註冊社工)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	1. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加； 2. 首次參與相關活動者優先； 3. 參加者無須任何桌遊活動經驗，出席時需穿鬆身衫褲，方便活動。					

YOU CAN - 感受美好-和諧粉彩(情人節篇) YOU CAN - Feel the Good - Pastel Nagomi Art (Valentine's Day)

在2月濃厚的情人節氣息下，透過和諧粉彩，為你重視的人送增心意。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K793	2月8日(週六)	上午10:30-12:00	1	 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 - 新興運動 法式滾球 YOU CAN - Newly Emerged Sports Pétanque

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
W813	1月11、25日(週六)	1月11日： 上午10:00-11:30 1月25日： 下午3:30-5:00	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 - 拇指琴初階班 YOU CAN - KALIMBA Class Level One

透過學習彈奏拇指琴，放鬆身心，減少焦慮和壓力，並增強自信。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W849	3月8-29日(週六)	上午10:30-下午12:30	4	 黃大仙	拇指琴導師	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					


YOU CAN - 立體新年擺設 YOU CAN - 3D CNY Decoration

導師教授如何利用用輕黏土製作造型擺設，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
K778	1月20日(週一)	下午2:30-5:00	1		陳燕琮女士(Melody)	8
對象	18-39歲年輕癌症患者					


YOU CAN - 咖啡拉花工作坊 YOU CAN - Latte Art Workshop

由專業咖啡師講解咖啡拉花的基本知識及技巧，與同路人一起學習及練習各款咖啡拉花圖案。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K834	1月11日(週六)	上午10:30-下午12:30	1		Tasses Coffee Lab 咖啡師	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	參加者只可選報K794 (YOU CAN- 虹吸咖啡工作坊)或K834 (YOU CAN- 咖啡拉花工作坊) 其中一班					

YOU CAN - 虹吸咖啡工作坊 YOU CAN - Siphon Coffee Brewing Workshop

由專業咖啡師講解虹吸咖啡的基本知識及技巧，感受製作咖啡的寧靜時刻，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
K794	3月15日(週六)	上午10:30-下午12:30	1		Tasse Coffee Lab 咖啡師	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					
備註	參加者只可選報K794 (YOU CAN- 虹吸咖啡工作坊)或K834 (YOU CAN- 咖啡拉花工作坊) 其中一班					

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
W814	1月25日	上午10:00-11:30	1		梁偉強先生 (註冊社工)	10
對象	18-39歲年輕癌症患者					

Rainbow Club 彩虹會



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

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

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

透過親子體驗活動，提升親子互動，一同享受親子時光。

本季主題：W815 新年花藝創作 W816 親子氣球扭扭樂 F385 我家的花：輕黏土花束

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W815	1月11日(週六)	下午2:30-4:30	1	黃大仙	Ms Queenie Au, Ms Olivia Au (花藝導師)	6個家庭
W816	2月15日(週六)	上午09:30-下午12:30	1	黃大仙	麥致誠先生 (義務導師)	6個家庭
F385	3月8日(週六)	下午3:00-5:00	1	北角	義務導師	24
對象	彩虹會家庭					
備註	報名者先列作後備					

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

透過親子外出體驗活動，提升親子互動，一同享受親子時光。 主題：古蹟參觀 X 低碳手作體驗

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F386	2月22日(週六)	上午10:00-中午12:00	1	綠匯學苑	劉鈴莉女士	30
對象	彩虹會家庭					

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

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

本季主題：詠春體驗，透過傳統運動增加親子之間的反應、合拍及溝通關係

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W819	1月25日、2月8日 (週六)	下午2:00-3:15	2	黃大仙	謝蘊妍女士(註冊社工)	6個家庭
對象	彩虹會家庭					


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

透過藝術治療提升孩子與父母之間的溝通、互動和親密感。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W817	3月1日(週六)	下午2:30-4:30	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
K800	3月8日(週六)	上午10:00-中午12:00	1		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
C595	3月1、8日(週六)	上午10:00-中午12:00	4		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 - 兒童遊戲小組 Rainbow Club - Children Playgroup

小組透過不同遊戲，引導兒童表達情緒及建立朋輩網絡。

本月主題：W818 紙品小手工 C596 自製玩具 C643 專注力訓練。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W818	2月7日(週五)	下午5:45-6:45	1		謝蘊妍女士 (註冊社工)	6
C596	2月15日(週六)	上午9:30-10:45	1		陳影美女士 (註冊社工)	6
C643	2月22日(週六)	上午9:30-10:45	1		陳影美女士 (註冊社工)	6
對象	彩虹會5-8歲兒童					
備註	1. 報名者先列作後備 2. 參加者於活動前3-5天收到活動材料包					

彩虹會 - 家長茶聚 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。

本季主題：W820 百變便當盒：香噴噴小食 C597 從遊戲中與孩子建立和諧關係。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W820	1月17日(週五)	上午09:30-11:00	1		謝蘊妍女士(註冊社工)	6
C597	2月22日(週五)	上午10:00-中午12:00	1		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 - 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
K799	2月15-22日 (逢週六)	上午10:30-中午12:00	2		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					

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

面對治療減壓工作坊(患者及照顧者平衡小組) Patient and Caregiver Relaxation Programme

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
F356 (患者)	2月15日(週六)	下午2:00-5:00	1	 北角	鍾佩琳女士 (註冊社工)	10
F357 (照顧者)					黃謙惠女士 (註冊社工)	
對象	半年內確診或治療中的乳癌/婦科癌患者及其照顧者					
備註	1. 癌症患者及照顧者需要同時出席； 2. 報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加；如活動前5天，仍未收到確認，即當作落選。					

照顧者社區資源篇 Knowing Community Resources for Caregivers

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
W821	3月20日(週四)	下午2:30-4:30	1	 網上進行	林雲麒先生 (註冊社工)	10
對象	照顧者					
備註	報名者先列作後備，經職員評估後再確定是否適合參加。					

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
C598	1月18、25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					

照顧者自主空間 Carer Pressure Relief Zone


家人患癌，照顧者有著身心壓力。透過練習放鬆技巧，讓家人可以得到放鬆。

活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K801	3月12、19日(週三)	下午2:00-4:00	2	 葵涌	周穎聰先生 (註冊社工)	10
對象	照顧者					
備註	首次參加者優先。					

家庭和兩性關係 Relationship

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
W822	3月15、22日(週六)	上午10:00-下午5:00	4	 黃大仙	何坤穎女士 (註冊社工)	10
對象	癌症患者及其伴侶					
備註	1. 首次參加者優先； 2. 兩人須同時出席。					

沿途有你 Along Our Way, Every Moment Weighs

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

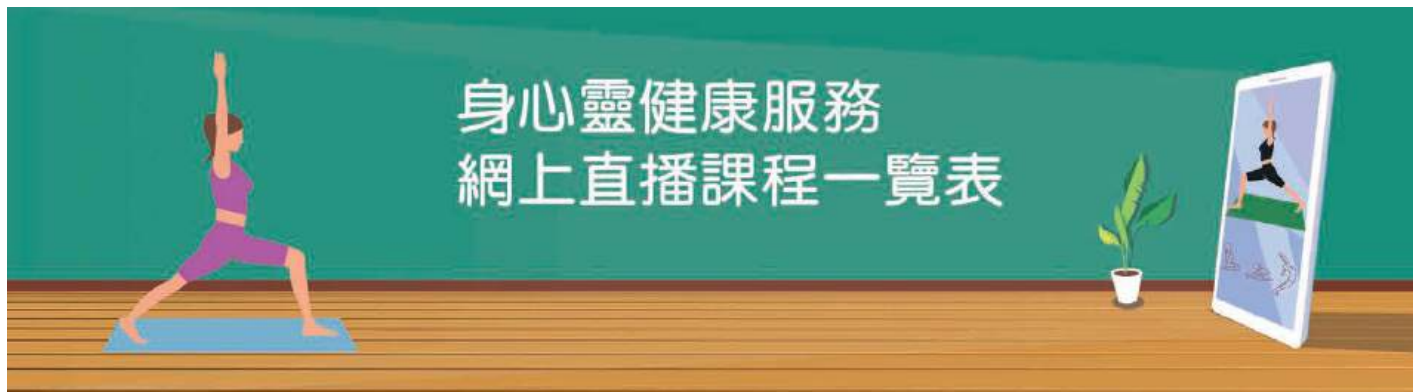
活動編號	日期	時間	節數	地點	講員	名額
K791	3月4、11日(週二)	下午3:00-5:00	2	 葵涌	梁煥能先生 (茶道養生師) 黃子峰先生 (註冊社工)	12
對象	男性癌者患者及照顧者 					
備註	鼓勵患者與照顧者同時出席					

「觸摸、關懷與癌症」™ Touch, Care & 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
K753	2月8、15日(週六)	上午10:00-中午12:00	2	 葵涌	駱倩儀女士 (註冊社工)	12
對象	癌症患者及照顧者					
備註	兩人須同時出席					

Wellness and Holistic Health Care 身心靈健康活動



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1分鐘)
	上環體育館舞蹈室	皇后大道中345號上環市政大廈11樓 (近港鐵上環站A2出口)
	中環遠東發展大廈	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舖 (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)
	灣仔聖雅各福群會 多元化社區服務中心視聽室	灣仔石水渠街85號聖雅各福群會多元化社區服務中心9樓 (近港鐵灣仔站A3出口，步行約10分鐘，位於藍屋斜對面)
	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(小)	尖沙咀柯士甸道22號 (近港鐵佐敦站C出口或柯士甸站F出口)
	紅磡市政大廈體育館舞蹈室	九龍紅磡馬頭圍道11號紅磡市政大廈5樓 (近港鐵黃埔站A出口，步行8分鐘)
	何文田體育館活動室(大)	九龍何文田忠義街1號1樓 (近港鐵何文田站A3出口，步行8分鐘)
	黃大仙彩虹道體育館 活動室1號(大)	黃大仙彩虹道150號 (近港鐵黃大仙站D2出口，步行約8分鐘)
新界	瑞和街體育館活動室(大)	觀塘瑞和街9號瑞和街市政大廈9樓 (近港鐵觀塘站A1出口，步行約8分鐘)
	車公廟體育館活動室2號(大)	沙田沙田頭路10號 (近港鐵車公廟站B出口，步行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1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)	

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。

導師：余穎欣女士

活動編號

W840

日期

2月21、28日(週五)

時間

下午2:30-4:30


地點

 黃大仙

(活動詳情請參閱第76頁)

身心靈健康影音資源推薦： 《癌症按摩護理》系列影片

這「癌症按摩護理」系列有7段影片，照顧者可透過按摩為患者紓緩因治療而引起的不適，提升身、心、靈生活質素。在過程中，照顧者也能感受到平靜和幸福感。

掃描右方二維碼了解該系列影片及其他身心靈健康
 YouTube 網上課程。



療愈瑜伽 Yoga Therapy

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
K802	1月7日-3月18日 (逢週二) (1月28日除外)	上午9:30-11:00	10		謝祉君女士(Melody)	18
K803	1月8日-3月19日 (逢週三) (1月29日除外)	下午2:15-3:45	10	屏山天水圍體育館	姚陳婉儀女士(Patti)	35
W824	1月6日-3月17日 (逢週一) (1月27日除外)	下午2:15-3:45	10	坑口體育館	顏詠詩女士(Ivy)	30
W825	1月9日-3月20日 (逢週四) (1月30日除外)	下午2:15-3:45	10	觀塘瑞和街體育館	麥玉蓮女士(Irene)	30
C599	1月15日-3月19日 (逢週三) (1月29日除外)	下午2:00-2:55	9	鯽魚涌體育館	陳兆媚女士(May)	30
C600	2月8日-3月22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。C600 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 Experienced Participants

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
C601	2月8日-3月22日 (逢週六)	上午10:05-11:00	7	鯽魚涌體育館	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
K804	1月14日-3月18日 (逢週二) (1月28日除外)	下午1:15-2:45	9	屯門兆麟體育館	姚陳婉儀女士(Patti)	25
K805	1月8日-3月19日 (逢週三) (1月29日除外)	上午9:30-11:00	10			張寧女士
W826	1月23日-3月20日 (逢週四) (1月30日除外)	上午10:15-11:45	8	黃大仙彩虹道體育館	30	
C602	1月15日-3月19日 (逢週三) (1月29日除外)	下午3:05-4:00	9	鯽魚涌體育館	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
C603	1月15日-3月19日 (逢週三) (1月29日除外)	下午4:00-5:30	9	北角	廖正傑先生(Carmen)	10
K806	2月5日-3月12日 (逢週三)	上午11:15-下午12:45	6	葵涌	吳國霖先生(Collin)	16
對象	男性癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。K806歡迎男性照顧者參加					
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
K807	1月14日-3月18日 (逢週二) (1月28日除外)	下午1:15-2:45	9	深水埗體育館	張寧女士	30
C604	1月17日-3月21日 (逢週五) (1月31日除外)	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
K808	2月5日-3月26日 (逢週三)	下午1:00-2:00	8	葵涌	余狄夫先生(Dick)	30
C605	1月17日-3月21日 (逢週五) (1月31日除外)	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
C606	1月9-23日 (逢週四)	下午2:00-3:30	3	中環 MOVE Studio	胡凱晴女士(Carlton)	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。					

瑜伽九式及頌鉢聲療 Nine Yoga and Sound Healing 新

練習包括呼吸、冥想、伸展身體等，能平衡交感神經與副交感神經，提高專注力、覺察力、自信與快樂。大休息時配合頌鉢聲頻，有助血液循環、消除疲勞和啟動自愈力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C607	1月9日-3月20日 (逢週四) (1月30日除外)	下午4:00-5:30	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。					


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
C608	1月9日-2月27日 (逢週四) (1月30日除外)	上午9:30-11:00	7	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
K809	2月27日-3月13日 (逢週四)	上午9:30-11:00	3	 葵涌	胡凱晴女士(Carlton)	25
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

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
W827	2月5-19日 (逢週三)	上午9:15-10:45	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 - 紓緩坐骨神經痛 Yoga for Sciatica

透過簡單但有效的瑜伽式子來緩解坐骨神經痛，恆常練習更可進一步改善疼痛狀況。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K810	1月10日(週五)	上午9:30-11:00	1	 葵涌	Mr Anjan Kundu  (6歲開始練習瑜伽， 擁有二十多年教學經驗， 他的課堂充滿趣味和笑聲。)	30
C609	1月7日-3月18日 (逢週二) (1月28日除外)	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。					


瑜珈工作坊 - 預防膝蓋疼痛 Yoga for Knee Pain Prevention

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K811	2月8日-3月8日 (逢週六)	上午10:00-11:30	5		陳兆媚女士(May)	18
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加，在職患者優先					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜珈工作坊 - 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
W828	2月3-17日(逢週一)	上午9:15-10:45	3		吳國霖先生(Collin)	17
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

瑜珈工作坊 - 快樂脊柱 Yoga for a Happy Spine

教授保持脊柱健康的瑜珈動作，改善缺乏運動及勞損而引起的肩頸及脊椎健康問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W829	1月17日-3月21日 (逢週五) (1月31日除外)	上午10:00-11:00	9	大埔墟體育館	廖正傑先生(Carmen)	20
C610	1月11-25日 (逢週六)	上午9:15-10:45	3	鯪魚涌體育館	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，C610 在職患者優先					
備註	請自備中形毛巾。					



瑜珈工作坊 - 改善肩頸痛 Yoga for Neck and Shoulder Pain

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W830	2月5日-3月19日 (逢週三)	下午2:15-3:45	7	何文田體育館	吳國霖先生(Collin)	22
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	請自備中形毛巾。					

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

透過瑜珈練習，幫助你強化下肢肌肉及改善平衡，提升活力及靈活性。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C611	1月7日-3月18日 (逢週二) (1月28日除外)	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。					

瑜珈工作坊 - 平衡身心 Yoga for Body, Mind and Balance

廣 英

學習平衡身心的瑜珈式子及呼吸法，紓緩患者上半身疼痛的問題。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C612	1月7日-3月18日 (逢週二) (1月28日除外)	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。					

呼吸和瑜珈大休息 Breathing and Relaxation

呼吸和瑜珈大休息 Breathing and Relaxation

學習瑜珈呼吸法，輔以「瑜珈大休息」減壓，促進身心健康和心靈平和。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W832	1月14日-3月4日 (逢週二) (1月28日除外)	下午4:15-5:45	7	佐敦官涌 體育館	楊雅婷女士(Christine)	25
C613	1月9日-2月27日 (逢週四) (1月30日除外)	上午11:30-下午1:00	7	中環 MOVE Studio		16

對象	癌症患者					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 請自備保暖衣物或毛氈，可在大休息時使用； 最多只會被取錄一個呼吸和瑜珈大休息課程。 					



靜觀 Mindfulness

靜坐基礎班 Meditation for Beginners

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
C614	2月12日-3月26日 (逢週三)	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					

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
C615	3月11日(週二)	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	<ol style="list-style-type: none"> 請穿著寬鬆透氣衣服及襪子； 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
K812	1月17日-3月21日 (逢週五) (1月31日除外)	上午9:30-11:00	9		溫玉儀女士	18
K813	1月8日-3月26日 (逢週三) (1月29日除外)	上午10:00-11:25	11	長沙灣保安道體育館		28
K814	1月10日-3月28日 (逢週五) (1月31日除外)	下午12:15-1:45	11	朗屏體育館	陳惠英女士	22

對象 癌症患者

- 備註
1. 穿輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣；
 2. 最多只會被取錄一個太極課程。

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

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
K815	1月8日-3月26日 (逢週三) (1月29日除外)	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
W833	1月8日-3月12日 (逢週三) (1月29日除外)	下午1:00-2:00	9	紅磡市政大廈體育館	李蕭鳳翹女士	30

對象 癌症患者

- 備註
1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動套裝；
 2. 練習前一小時請勿進食。

氣功 Qigong

氣功八式 Qigong 8 Forms

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C616	1月8日-2月5日 (逢週三) (1月29日除外)	上午10:00-中午12:00	4	九龍公園體育館	盧明遠先生	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氣功課程。

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蹠等關節。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K816	2月6日-3月27日 (逢週四)	下午2:00-3:00	8		陳淑賢女士	20
W834	1月14日-3月18日 (逢週二) (1月28日除外)	上午11:00-中午12:00	9	調景嶺體育館	孫貴平先生	32
C617	1月14日-3月18日 (逢週二) (1月28日除外)	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。					

功前熱身術及易筋棒運動二集 Qigong Warm-up Session & Yi Jin Bang Exercise Part II

功前熱身術以調心、調息和調身為手段，練習是動靜結合和剛柔相濟，有伸筋拔骨的作用，可達到預防損傷、勞損和有益身心的功效。易筋棒二集主要是集中下肢鍛煉。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C618	1月17日-3月21日 (逢週五) (1月31日除外)	上午10:00-11:00	9	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，初學者可於首課了解詳情； 2. 最多只會被取錄一個氣功課程。					



導引養生功及易筋棒運動二集 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
C619	1月14日-3月18日 (逢週二) (1月28日除外)	上午11:00-中午12:00	9	石塘咀體育館	伍妙奇女士	30
對象	適合曾參加八段錦/功前熱身術之癌症患者。					
備註	1. 請帶備易筋棒； 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
W836	1月15、22日(週三)	下午2:15-3:45	2	何文田體育館	胡若珮女士	25
C622	3月4、11日(週二)	上午10:15-11:45	2	渣華道體育館		25
對象	癌症患者					


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，有助橫隔膜呼吸協調，令骨正筋柔。筋柔則康，減低患病風險，並增強抵抗力及免疫力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C620	1月17日-3月21日 (逢週五) (1月31日除外)	上午9:00-10:00	9	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，初學者可於首課了解詳情； 2. 最多只會被取錄一個氣功課程。					

郭林氣功 Guo Lin Qigong

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K817	1月24日-3月21日 (逢週五) (1月31日除外)	上午11:15-下午12:45	8	 葵涌	李艷芳女士	25
對象	癌症患者，首次參加者優先					
備註	1. 穿著輕巧布面膠底鞋、闊身運動褲及運動衣； 2. 最多只會被取錄一個氣功課程。					

郭林氣功鬆靜工作坊 Guo Lin Qigong Workshop

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
W835	1月27日-3月3日 (逢週一) (2月10日除外)	下午1:00-3:00	5	 黃大仙	吳宏建先生	18
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	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－進階 Guo Lin Qigong Workshop for Experienced Participants

在基本功上，學習新功法「點步功」，從而提升體質和身體復元能力，促進氣血循環，通達五臟。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C621	1月21日-2月25日 (逢週二) (1月28日除外)	上午10:00-中午12:00	5	渣華道體育館	吳宏建先生	22
對象	適合曾修習郭林氣功鬆靜工作坊的癌症患者，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。					

柔氣人間養生功 Qigong Workshop

一套十式的功法，協助練習者打通經脈，喚醒及增強體內能量面對癌症。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C623	2月18、19日 (週二、週三)	下午2:00-5:00	2	中環遠東發展大廈	余昀曉女士	30
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請穿著鬆身舒適衣物及厚襪； 2. 練習前1小時請勿進食。					

伸展運動 Pilates

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
K818	2月3日-3月17日 (逢週一)	上午9:45-11:15	7	葵涌	張岫雲女士	20
K819	2月3日-3月17日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	7			20
W837	2月5日-3月26日 (逢週三)	下午12:05-1:00	8	車公廟體育館		30
C624	2月4日-3月18日 (逢週二)	下午2:00-3:30	7	中環 MOVE Studio		16
C625	2月4日-3月18日 (逢週二)	下午3:45-5:15	7			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。



普拉提斯伸展運動進階班 Pilates Exercise for Experienced Participants

英

透過溫和、緩慢及精準的普拉提斯伸展練習，並配合相應的呼吸節奏，可強化核心肌肉組織、力量和靈活性，並改善身體姿勢及中心線，有助紓緩淋巴水腫或肩頸疼痛的問題，促進康復。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C626	2月6日-3月20日 (逢週四)	下午2:00-3:30	7	中環 MOVE Studio	Ms Freddie Wong	16
對象	適合修習普拉提斯伸展運動基礎班半年或以上的癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加。					
備註	1. 請自備橡筋帶； 2. 請自備中長形毛巾； 3. 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 - 改善姿勢

Improve your Posture through the Feldenkrais Method




為期四周的工作坊將透過覺知動作，讓參加者建立新的健康姿勢習慣，以改善平衡力和發掘更舒適輕鬆的運動新方法。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C628	2月11日-3月4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

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F388	2月8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					

禪繞畫麻布袋工作坊 Zentangle Burlap Tote Bag


想親手畫一個具個人風格的禪繞畫麻布袋嗎？導師將帶領參加者一步步靜心繪畫既美觀又實用的禪繞畫麻布袋。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C629	2月20日(週四)	下午1:00-5:30	1	灣仔聖雅各福群會多元化社區服務中心視聽室	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					
備註	參加者將先列做後備，後行通知。					

聲音療愈 Sound Healing

藍道瑪鍵盤聲頻療愈工作坊 Lambdoma Sonic Healing Workshop 新

藍道瑪鍵盤結合東西方的智慧，包含了西方的音樂、數字、立體時空的結構，以及東方中國的易經八卦、陰陽五行的宇宙觀及軌道學製作而成。參加者靜心聆聽聲頻，讓身心得到深層的按摩和釋放壓力。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K820	3月10-24日 (逢週一)	下午2:00-3:30	3	 葵涌	李子建先生	25
對象	癌症患者					
備註	請穿著棉質、麻質的舒適保暖厚衣物。					

擊鼓療愈工作坊 Drum Healing Workshop 新

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K821	3月10-24日 (逢週一)	下午4:00-5:30	3	 葵涌	李子建先生	14
對象	癌症患者					
備註	請穿著棉質、麻質的舒適保暖厚衣物。					

水晶頌鉢聲音療愈工作坊 Crystal Tones™ Singing Bowls Healing

以鍊金水晶頌鉢帶領大家走進聲頻旅程，參加者可躺著聆聽和諧的音頻，釋放阻塞的能量、放鬆身心和啟動自我療愈力量。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
C630	2月12-26日 (逢週三)	上午11:30-下午12:30	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	1. 參加者將先列做後備，後行通知； 2. 請穿著棉質、麻質的舒適保暖厚衣物，自備眼罩、大毛巾或圍巾。					

銅鑼聲音療愈工作坊 Gong Bath Healing

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K822	1月15、22日(週三)	下午2:30-3:30	2	 葵涌	蘇美芝女士	25
W838	2月26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。					


頌鉢聲療大休息工作坊 Singing Bowls Healing

透過聲頻舒展身心，與頌鉢共振，給自己一個安靜心靈和休息的空間。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K823	3月18、25日(週二)	上午11:30-下午1:00	2	 葵涌	何婷希女士	28
W839	2月4、11日(週二)	上午11:15-下午12:45	2	 黃大仙		24
C631	1月23日(週四)	上午9:30-10:30	1	中環 Singing Bowl Zentral	蔡雅玲女士	7
C632	1月23日(週四)	上午11:00-中午12:00	1			7
C633	2月6日(週四)	下午3:00-4:00	1			7
C634	2月6日(週四)	下午4:30-5:30	1			7
C635	2月27日(週四)	上午10:00-11:00	1	 北角	Mr Tsering Ngodup 	8
C636	2月27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. K823、W839、C635、C636 請自備眼罩、大毛巾或圍巾； 3. C631-C634 請自備小毛巾、大圍巾； 4. 最多只會被取錄一個頌鉢聲療大休息工作坊。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K824	1月6-20日 (逢週一)	上午11:30-下午1:00	3	 葵涌	朱凱儀女士	28
對象	癌症患者，若有手術傷口，須康復後3個月方可參加					
備註	1. 請穿著適合做伸展運動及躺下的衣服； 2. 請自備大毛巾或圍巾，可在大休息時使用。					

整全生活 Holistic Living


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
C637	2月13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
W840	2月21、28日(週五)	下午2:30-4:30	2	 黃大仙	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. 參加者將先列作後備，後行通知； 3. 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； 4. 課堂可能有不同性別的參加者，請帶備覆蓋全身的大毛巾。					

香草廚房 Herbs Kitchen

香草養生已有千年以上的歷史，無論是花、莖或葉均帶有天然而獨有的芳香氣味。除了烹調煮食，香草還可泡茶、入浴、製作精油、香包等各種用途，滋養與紓緩身心。課程除了親手種植香草、了解香草的特性以外，更會炮製美味香草料理。

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K825	2月20日(週四)	下午2:00-5:00	1	 葵涌	王品涵女士	20
對象	癌症患者及照顧者					
備註	1. 請自備一個環保袋裝香草盆栽； 2. 工作坊包含靜心試食環節，參加者請自備餐盒與餐具。					



森林浴體驗工作坊 Green Care for Cancer

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
W841	3月8日(週六)	上午9:30-下午12:30 (請於上午9:15於港鐵九龍塘站D出口地面集合，逾時不候。)	1	九龍仔公園	歐陽穎敏女士 區子筠女士	17
C638	3月20日(週四)	上午9:30-下午12:30 (請於上午9:15於港鐵太古站閘外，近A、B出口的OK便利店集合，逾時不候。)	1	柏架山	黃穎妮女士	17
對象	癌症患者，W841 在職患者優先					
備註	1. 請穿著適合戶外運動的長袖、長褲與運動鞋； 2. 請自備足夠半日的飲用水，戶外小坐墊及雨具、防曬用品及防蚊液。					

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

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


活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K826	3月3日(週一)	上午9:15-下午1:15 (請於上午9:15於港鐵迪士尼站A出口閘外集合，逾時不候。)	1	迪欣湖活動中心	王品涵女士	15
對象	癌症患者					
備註	1. 請穿著適合戶外運動的長袖、長褲與運動鞋； 2. 請自備足夠半日的飲用水，戶外小坐墊及雨具、防曬用品及防蚊液。					

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
C639	2月22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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K827	2月25日及3月4日(週二)	下午3:00-5:00	2	 葵涌	林詠虹女士	20
對象	癌症康復者					
淮山料理 - 以淮山為主題，導師會示範三款菜式，包括涼拌山藥絲、紫菜鮮淮山捲、美玉翡翠						
W842	2月18日(週二)	下午2:30-4:30	1	 黃大仙	張志強先生 	15
百變腐皮 - 以豆腐和腐皮為主題，導師會示範三款菜式，包括素魚排、素鵝和素荷包蛋。						
K828	3月5日(週三)	下午2:30-4:30	1	 葵涌	張志強先生 	20
賀年糕點 - 示範如何使用新鮮食材，製作賀年素食蘿蔔糕及芋頭糕，讓學員和家人在農曆新年時可共享美味。						
K829	1月21日(週二)	下午2:30-5:00	1	 葵涌	郭少龍先生	20
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。					

春季養生湯水茶飲講座 Talk - Healthy Soup and Tea for Spring

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
K830	3月20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，參加者請自備耐熱的餐盒與餐具。					

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

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

活動編號	日期	時間	節數	地點	導師	名額
F389	2月14日(週五)	上午11:30-中午12:45	1	 中環 (多用途活動室 C及D)	伍雅芬女士 (自然療法及資深 營養學家)	40
對象	癌症患者及照顧者					

其他身心靈健康活動 Others Wellness Programmes

律動伸展 Rhythmic Stretch

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
K831	1月6-20日 (逢週一)	上午9:30-10:15	3	 葵涌	張岫雲女士	30
K832	1月6-20日 (逢週一)	上午10:30-11:15	3			30
W843	1月8-22日 (逢週三)	上午9:15-10:15	3	 黃大仙		17
W844	2月5日-3月26日 (逢週三)	上午11:00-11:55	8	車公廟體育館		30
C640	1月7-21日 (逢週二)	下午2:00-3:00	3	中環 MOVE Studio		16
C641	1月7-21日 (逢週二)	下午3:15-4:15	3			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. 參加者需具備一定體力，能連續進行心肺運動45分鐘； 2. 最多只會被取錄一個律動伸展課程。					

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
K833	2月22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優先					
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



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

Online Educational Videos and Audios

教育影片及音檔

Cancer Treatment Series

- Understanding Chemotherapy
- Understanding Radiotherapy

癌症治療系列

- 瞭解化學治療
- 瞭解放射治療



Cancer Treatment

Side Effects Care Series

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

癌症治療

副作用護理系列

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



Prevention and Relief of Lymphoedema

(9 Videos)

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

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

淋巴水腫護理 - 給婦女癌症患者 (共九集)

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

*如欲索取此淋巴水腫護理系列的DVD光碟，請致電本會各中心查詢。



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			



自助組織領袖交流活動 「聚『修』一堂：組織工作新出路」圓滿舉行

疫情過後，癌症基金會見到社區對朋輩支援的需求日益增長，所以我們於9月13日齊集了「癌症支援之友」21個癌症病人自助組織中的57位領袖，舉辦了一個大型交流活動—領袖導向工作坊「聚『修』一堂：組織工作新出路」。當天，本會的創辦人及總幹事羅莎莉女士向各自助組織代表致詞，答謝他們於同路人互助工作中的貢獻。而我們的服務總監陳燕萍女士，在活動中亦分享了有關組織發展及義工服務的寶貴經驗。



本年度，本會在「癌症支援之友」的工作重點之一，便是希望提升各自助組織的發展及管理。是次領袖導向工作坊便為其中一項焦點活動，旨在促進各自助組織之間的交流與合作，並為參加者提供一個互相學習與分享經驗的平台。當天有一系列的小組討論，我們精心設計了不同主題及提供解說，內容涵蓋了自助組織的發展階段及挑戰、組織傳承、義工管理及會員參與等。各參加者積極參與，分享經驗，現場氛圍熱烈而融洽，充分展現了自助組織間團隊合作及互助精神。

根據活動結束後的滿意度調查，參加者對活動內容和安排給予了高度評價，98.2%的參加者認為有助促進各領袖找出所屬組織的發展障礙，以及加強處事能力。許多參加者表示這次活動不僅提供了實用的知識，還增強了彼此間的交流合作和組織間的凝聚力，並重新喚起成立自助組織的初心，互助互愛，發揮同路人力量。



「癌症支援之友」服務團隊成員(由右到左)：服務經理李沛泉先生、活動統籌馮紫晴小姐及助理服務主任張韻茹小姐，以及本會服務總監陳燕萍女士(右二)。



It's Time to Man Up

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

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

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

Call 3656 0800

男人之苦要說出口

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

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

我們竭誠為您服務，請到來本會的服務中心與前線團隊傾談您的需要。

諮詢熱線 3656 0800



Our Women's Cancer Care Project

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

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

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

婦女癌症關護計劃

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

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

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



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

Reach to Recovery Pack

康復路上送上小心意

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

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



Stoma Care Pack
造口護理包



Breast Cancer Care Pack
乳癌復康包



Oral Care Pack
口腔護理包



Rainbow Club Care Pack
彩虹百寶袋

If you are interested in collecting any of the recovery packs, please contact us and visit one of our Support Centres to receive it. Call 3656 0800

如果您有興趣索取任何一款復康護理包，請聯絡我們並前往我們的其中一個服務中心領取。諮詢熱線 3656 0800