主辦機構：

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行
Journeying Together

贊助機構：

MSD

乳癌認知及自強計劃健康講座

減低早期乳癌復發機會
&
居家復健 - 全身篇

2025 年 6 月 28 日（星期六）

主辦機構

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行
Journeying Together

贊助機構

MSD

免責聲明

本資訊祇用作教育用途，並為出席人士對相關主題提供基本資訊。

出席人士在使用本資訊時，並不構成代表出席人士與資訊提供者有任何委託關係。

本資訊並非亦不得視作代表專業人士之意見。

主辦機構

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行
Journeying Together

贊助機構

MSD

乳癌認知及自強計劃健康講座 ：減低早期乳癌復發機會

戴燕萍醫生

臨床腫瘤科專科醫生

主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

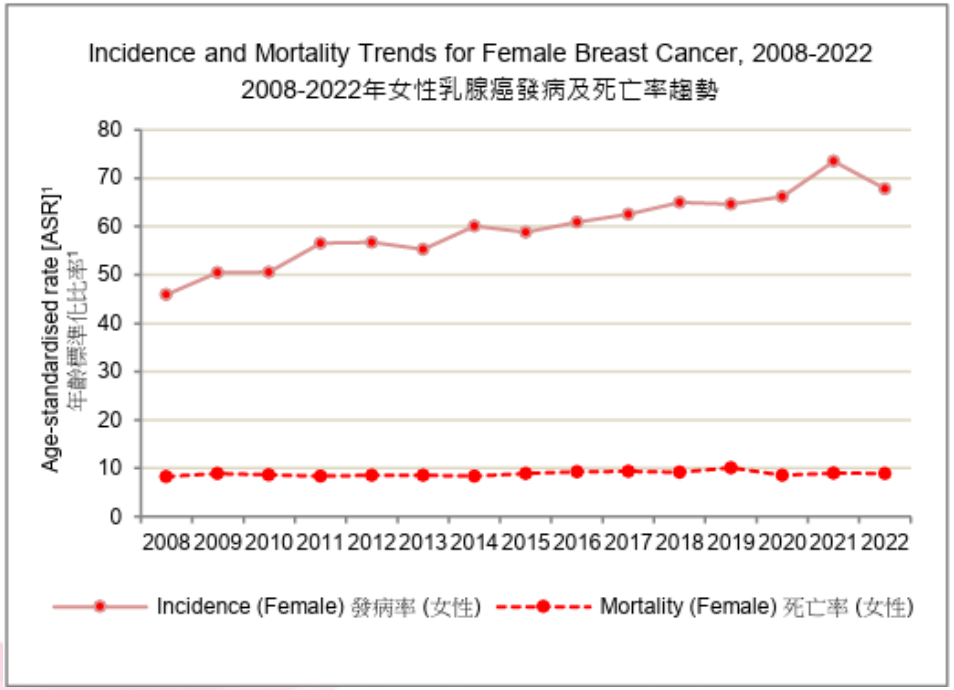
20 乳你前行 Journeying Together

香港癌症資料統計中心 – 2022年統計資料

根據2022年的數據，女性乳腺癌有大約5200新症登記個案，為女性的癌症發病排名第一位

過往14年期間
女性乳腺癌的發病率有持續上升的趨勢

	Incidence 發病	Mortality 死亡
Number of cases registered 登記個案數目	5,182	792
Rank 排名	1	3
Proportion of all cancers 佔總數百分比	28.6%	12.5%
Median age (years) 年齡中位數（歲）	58	64
Crude rate 粗率	129.8	19.8
Age-standardised rate [ASR][1] 年齡標準化比率[1]	67.8	8.9
Average Annual Percent Change of ASR over the past 10 years[2] 年齡標準化比率在過去十年內的平均每年百分比變化[2]	+2.5%*	+0.5%*
Lifetime risk before age 75 一生累積風險 (0-74歲)	1 in 14	1 in 101
Five-year relative survival[3] 五年相對存活率[3] (2010-2017)	84.0%	



Reference:
2022年女性乳腺癌統計數字 https://www3.ha.org.hk/cancereg/pdf/factsheet/2022/breast_2022.pdf

主辦機構

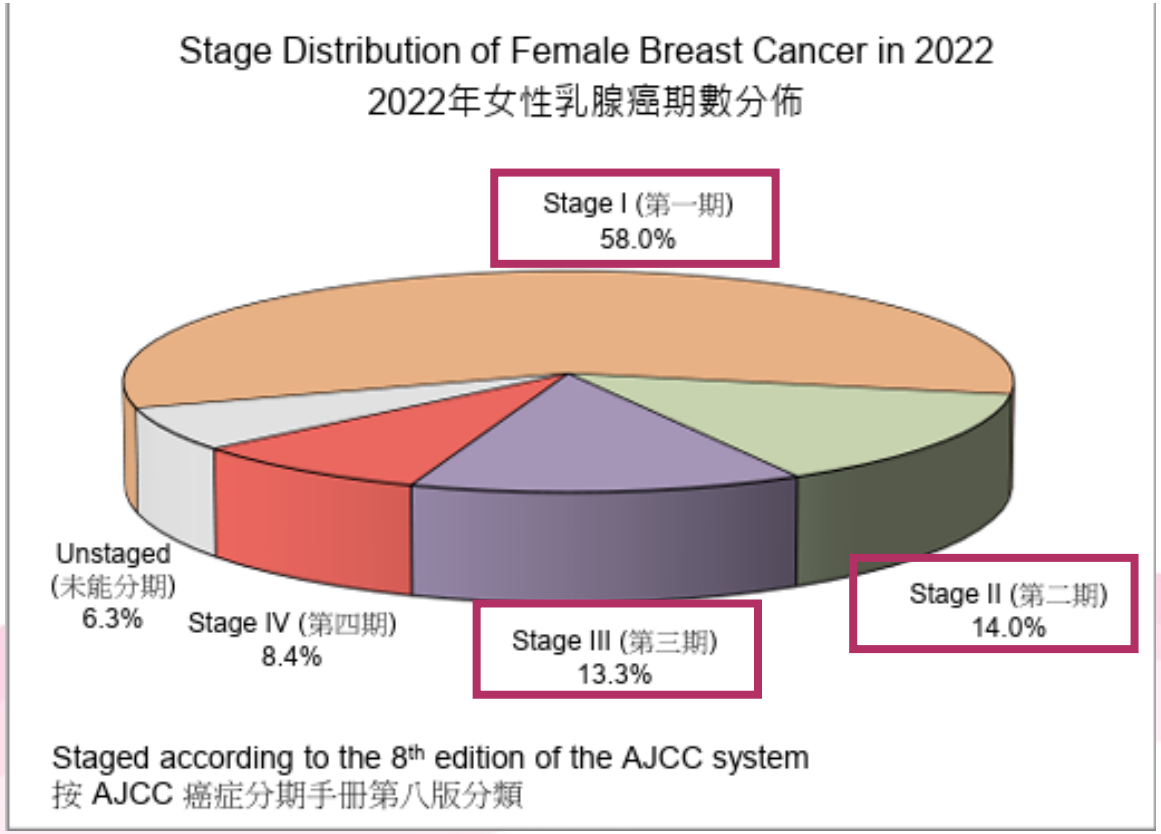
香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

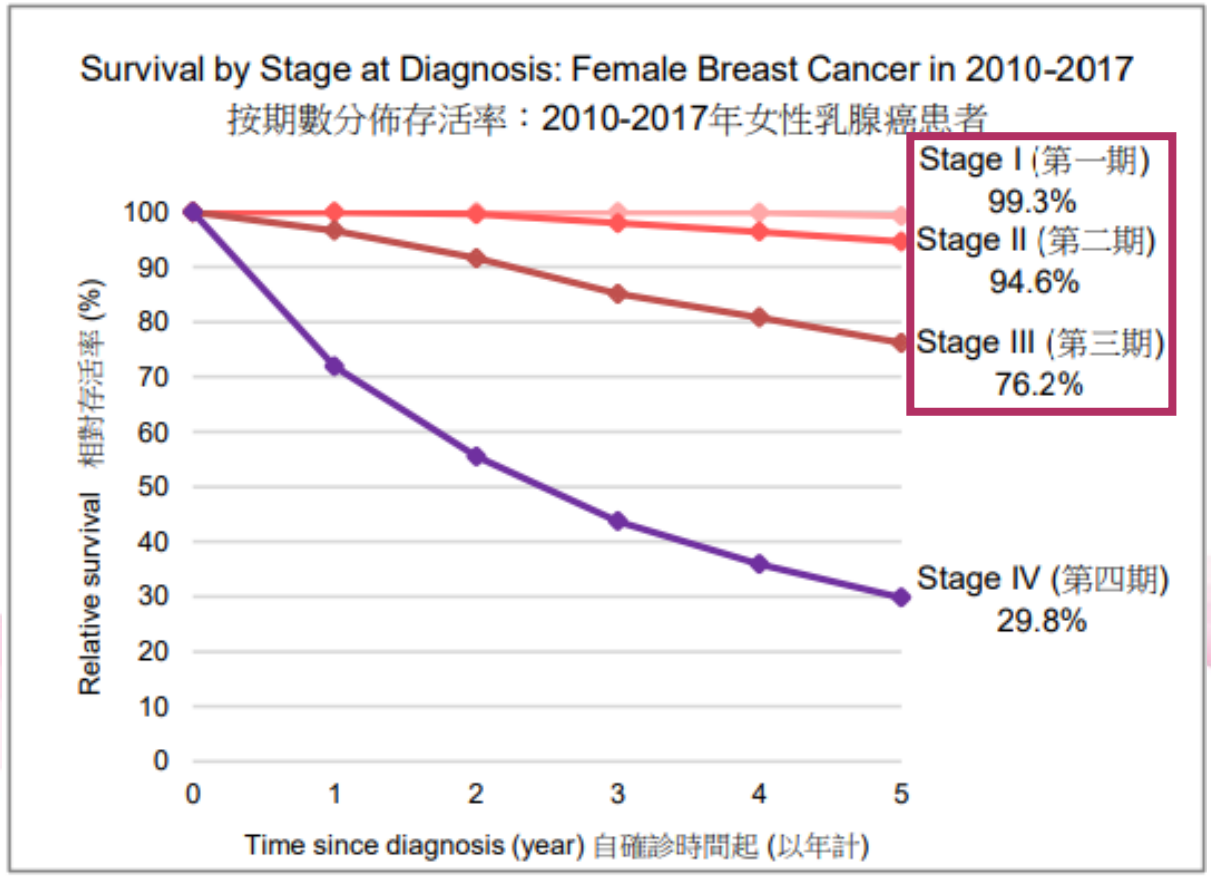
20 乳你前行
Journeying Together

香港癌症資料統計中心
大部分患者在早期發現確診乳癌

85.3%患者
在確診時屬於早期階段(第一、二及三期)

所有期數患者五年相對存活率
達84%





Reference:
2022年女性乳腺癌統計數字 https://www3.ha.org.hk/cancereg/pdf/factsheet/2022/breast_2022.pdf

主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

香港乳癌病人十大高危因素

高危因素	百分比
缺乏運動(每週少於3小時)	77.5%
從未餵哺母乳	66.0%
過重/肥胖	38.7%
處於高度壓力狀況(多於一半時間感到有壓力)	37.0%
從未生育/於35歲後首次生育	27.2%
有乳癌家族病史	15.0%
膳食含豐富肉類或奶類製品	14.2%
初經過早(<12歲)	14.1%
有飲酒習慣	5.3%
曾服用荷爾蒙補充劑	3.6%

資料來源：香港乳癌資料庫第十六號報告（2024）

主辦機構

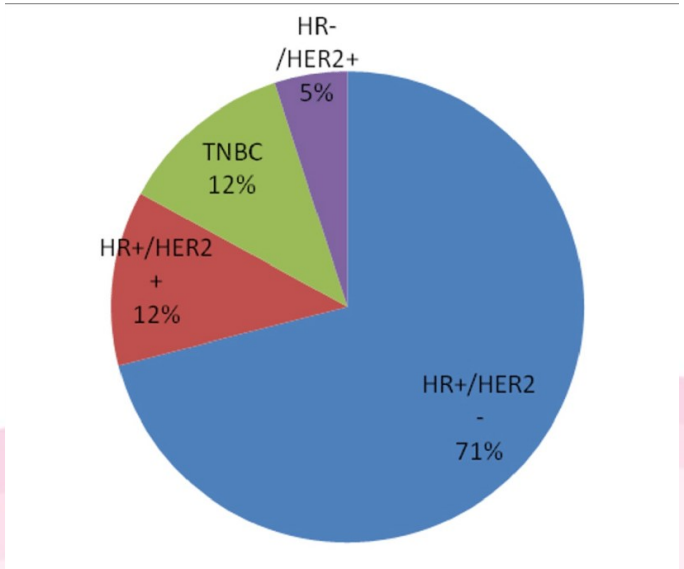
香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

乳癌的分類

雌激素受體呈陽性 (ER+)/ 黃體素受體呈陽性 (PR+)

- 癌細胞的生長主要受荷爾蒙影響，腫瘤生長速度一般較慢
- **佔約 ~80% 個案[1]**



第二型人類上皮生長因子受體呈陽性 (HER2+)

- 癌細胞擁有較多HER2受體，癌細胞的生長及擴散速度也較快
- **佔約 ~17% 個案[1]**

三陰性乳癌

- 荷爾蒙受體及HER2受體都呈陰性，多見於年輕女性，惡性也較高
- **佔約 ~10-15% 個案[2]**

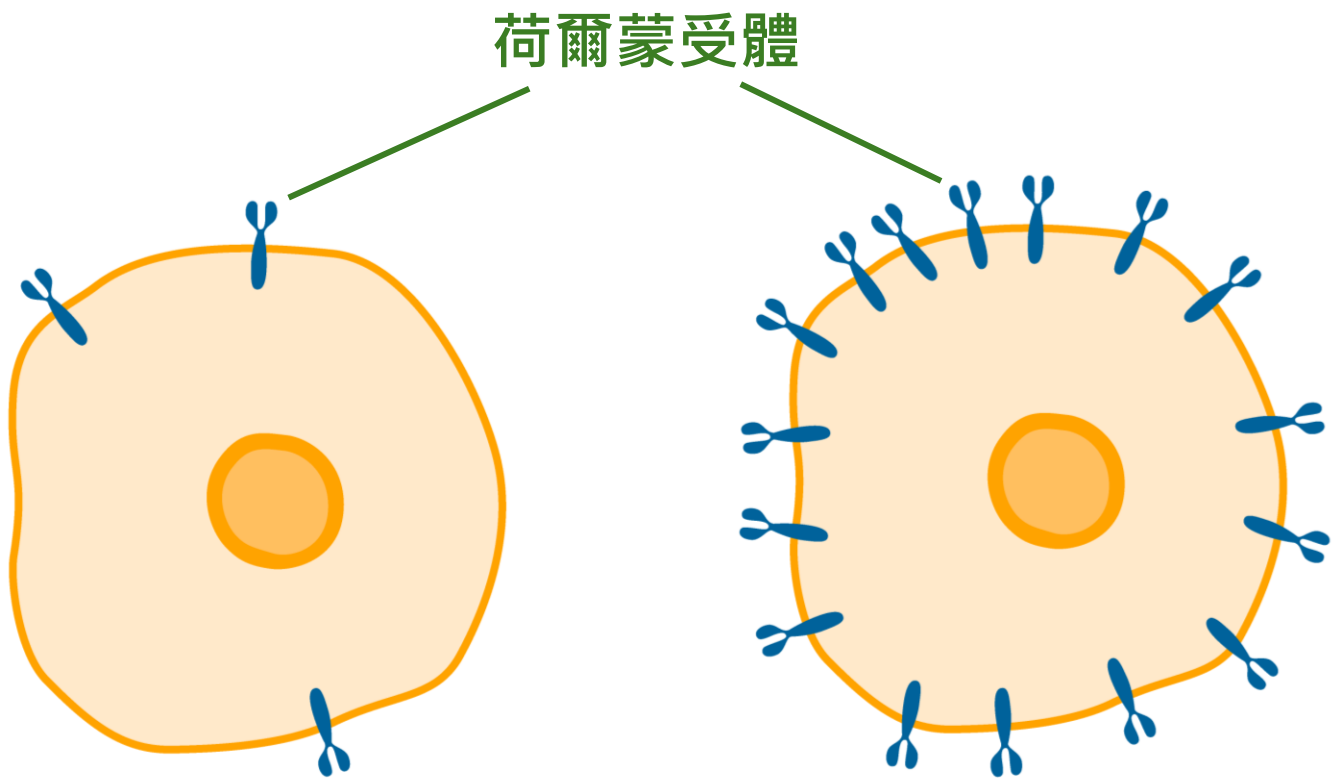
1. 香港乳癌基金會, 2019. 香港乳癌資料庫第十一號報告. Available at: https://www.hkbcf.org/zh/our_research/main/468/upload/category/468/self/5d939c22666fc.pdf [Accessed May 18, 2020]
2. Mehanna, J. et al. Triple-negative breast cancer: current perspective on the evolving therapeutic landscape. Int J Womens Health. 2019; 11: 431–437.

主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

不同類型的乳癌受體



正常細胞

荷爾蒙受體陽性乳癌細胞

荷爾蒙受體陽性

雌激素受體(Estrogen receptor, ER)

孕激素受體(Progesterone receptor, PR)

HER2受體陽性

人類表皮生長因子受體–2 (HER2)

三陰性

三項受體皆屬陰性

Reference:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK583808/
https://www.breastcancer.org/types/molecular-subtypes

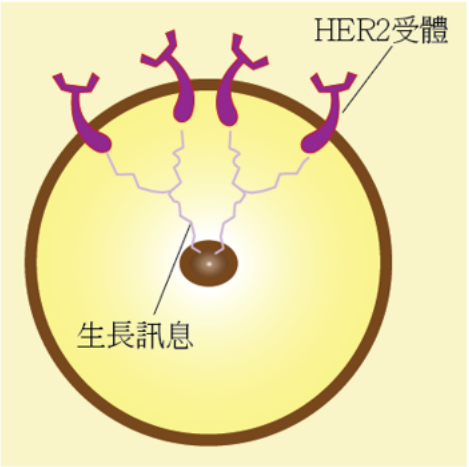
主辦機構

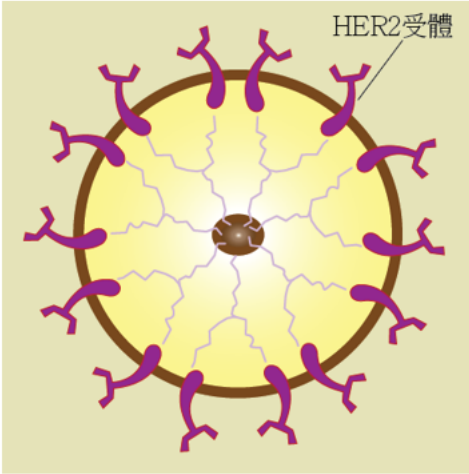
香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

不同類型的乳癌受體

正常細胞　HER2陽性的癌細胞





HER2受體的數目正常

- 細胞正常地生長和分裂

大量的HER2受體

- 細胞快速地生長和分裂

荷爾蒙受體陽性

雌激素受體(Estrogen receptor, ER)

孕激素受體(Progesterone receptor, PR)

HER2受體陽性

人類表皮生長因子受體–2 (HER2)

三陰性

三項受體皆屬陰性

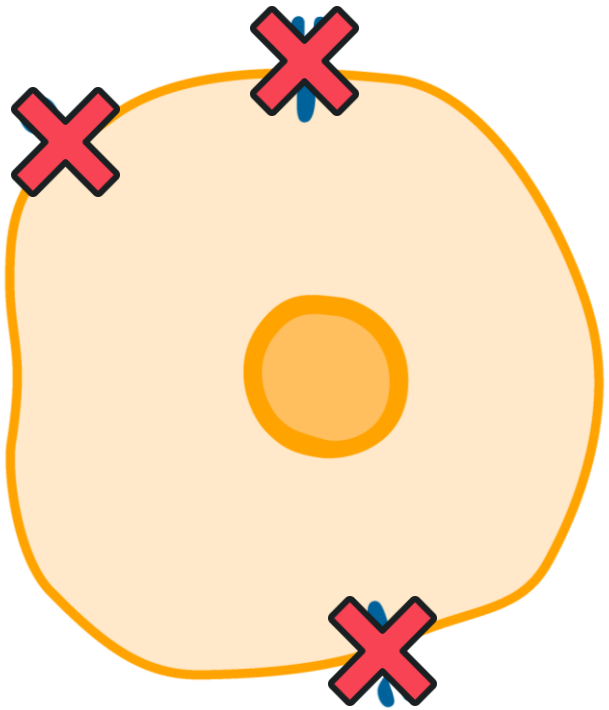
Reference:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK583808/
https://www.breastcancer.org/types/molecular-subtypes

主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

不同類型的乳癌受體



三陰性型乳癌

荷爾蒙受體陽性

雌激素受體(Estrogen receptor, ER)

孕激素受體(Progesterone receptor, PR)

HER2受體陽性

人類表皮生長因子受體–2 (HER2)

三陰性

三項受體皆屬陰性

Reference:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK583808/
https://www.breastcancer.org/types/molecular-subtypes

主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

乳癌分為四個主要生物學亞型

乳腺癌一般可按照**雌體素受體（ER）、黃體酮受體（PR）、第二型人類上皮生長素受體（HER2）**的型態，及**Ki-67指數***，大概分為四個主要生物學亞型

管腔A型

- ER及 / 或PR陽性
- HER2陰性
- Ki-67指數**低 (<14%)**

管腔B型

- ER或PR其中一個為陽性，多是**ER陽性**
- HER2陰性
- Ki-67指數**高(≥14%)**

HER2過度表達型

- ER及PR可為陰性或陽性
- HER2陽性

三陰性型

ER及PR陰性

HER2陰性

*Ki-67指數：細胞擴散/生長速度的指標。
Ki-67指數高，顯示腫瘤具較大侵略性。

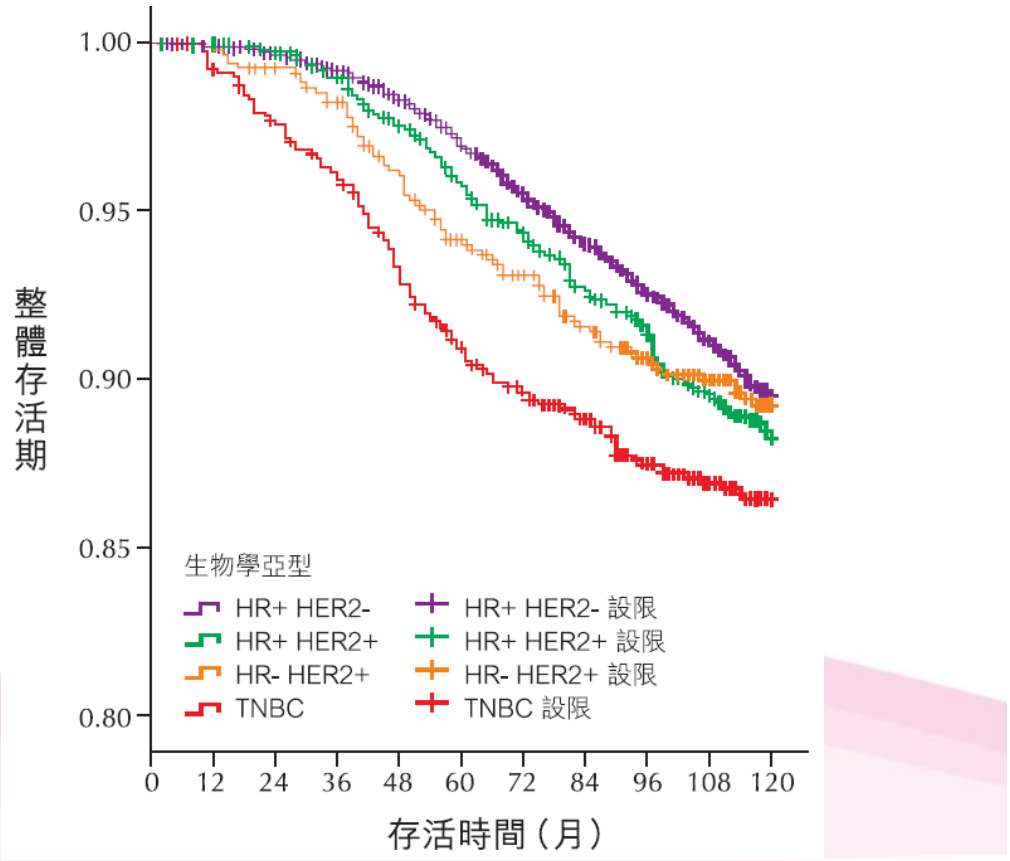
Reference:
2022年女性乳腺癌統計數字 https://www3.ha.org.hk/cancereg/pdf/factsheet/2022/breast_2022.pdf
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK583808/
https://www.breastcancer.org/types/molecular-subtypes

主辦機構

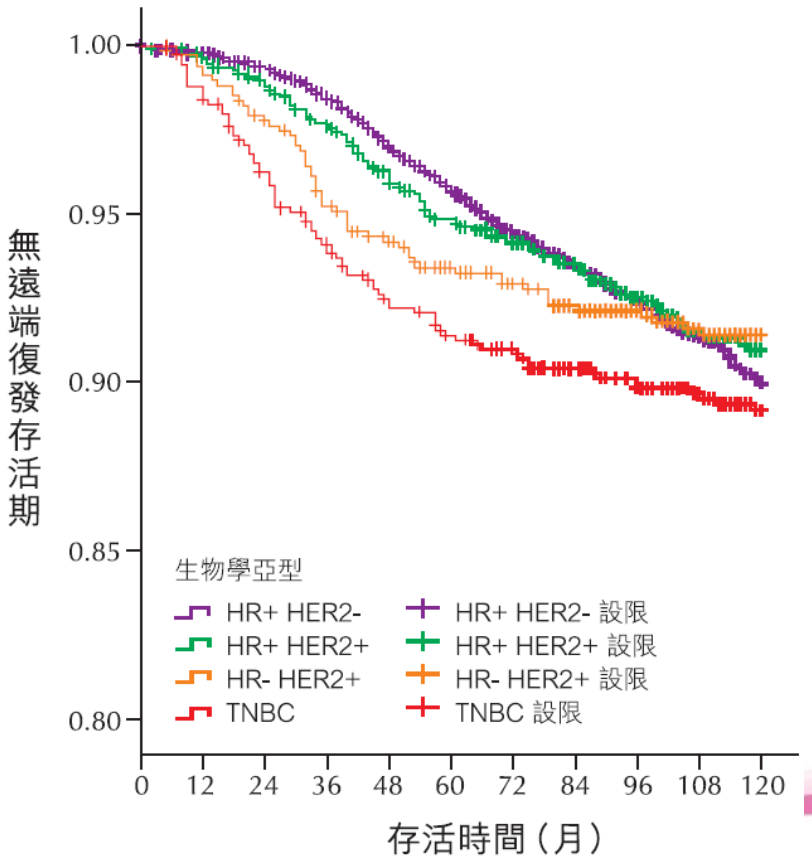
香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行
Journeying Together

香港乳癌資料庫第十三號簡報數據顯示不同乳癌亞型患者的整體存活率或無遠端復發存活期有所不同



香港乳癌患者的整體存活期
(人數=7,208)



香港乳癌患者的無遠端復發存活期
(人數=6,981)

Ref: Hong Kong Breast Cancer Registry Report Bulletin No. 13 (Issue 2022) https://www.hkbcf.org/upload/category/424/self/63354e9d38edb.pdf

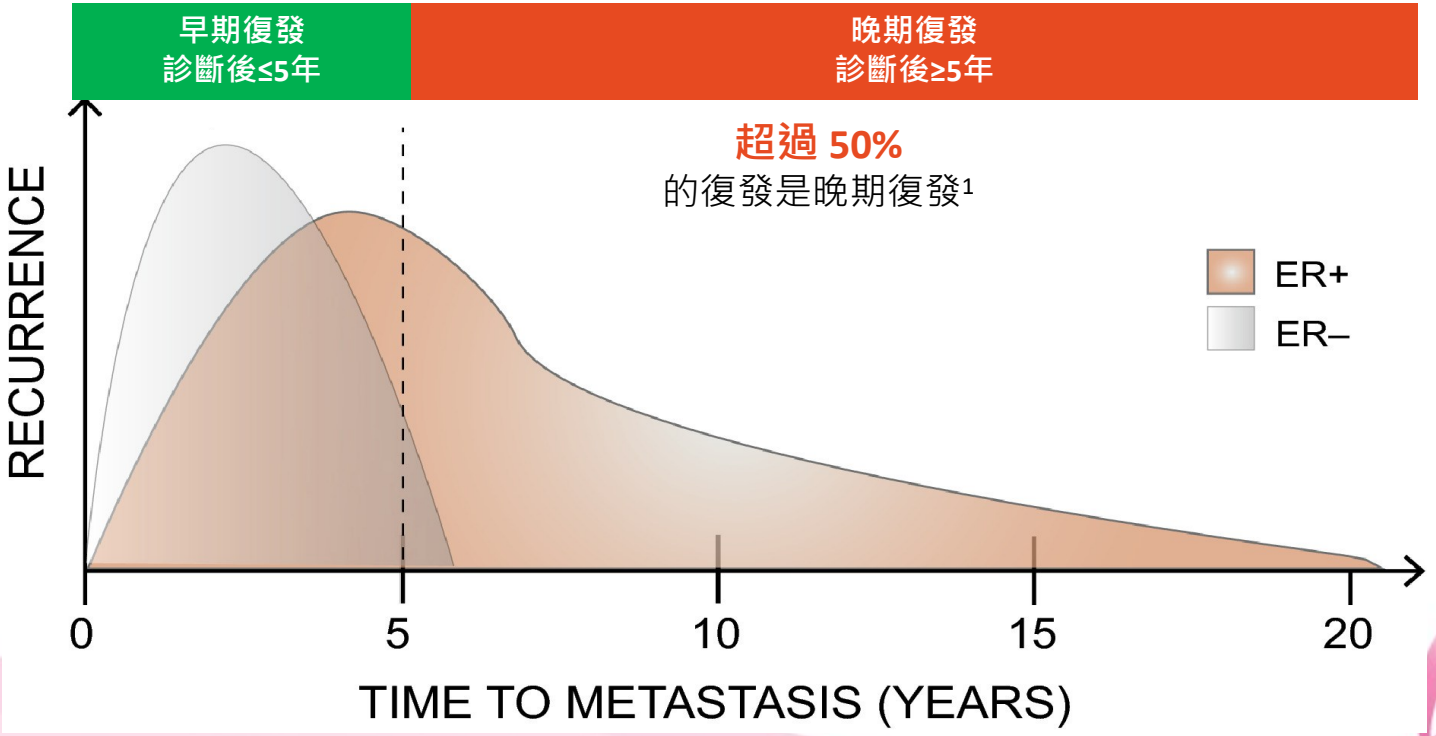
主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

乳癌疾病復發的風險是一個連續的過程
ER-乳癌患者在診斷後的首三年的風險較ER+乳癌高

乳癌復發時間[1,a]



ER+: 雌激素受體陽性
ER-: 雌激素受體陰性

- ER- 型乳癌在確診後第二年的復發率最高[1]

[a]虛線表示早期和晚期復發的臨床臨界值。

1. Gomis RR, Gawrzak S. *Mol Oncol.* 2017;11(1):62-78

主辦機構

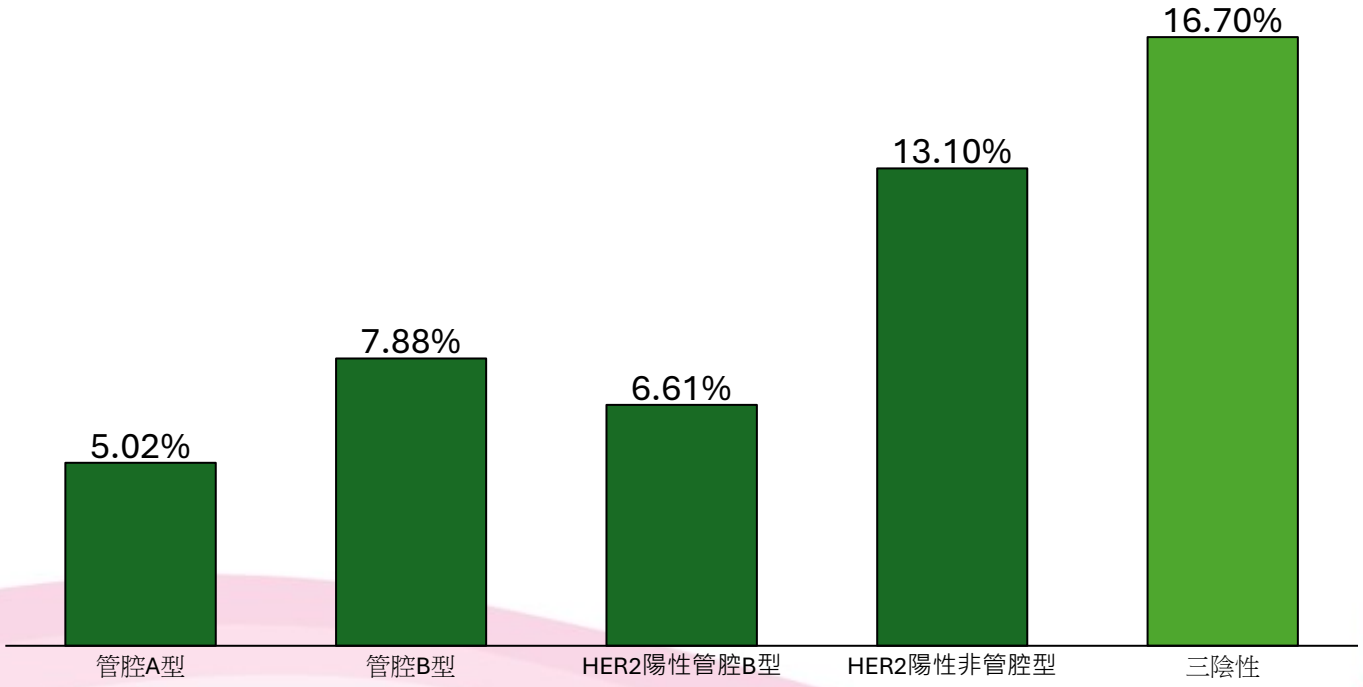
香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

2014年韓國回顧性調查研究分析
2009-2012年間不同乳癌亞型患者的手術後預後情況

不同乳癌亞型的總復發率

（包括局部區域復發、對側乳癌轉移和遠端轉移）



- 三陰性亞型本身已是整體腫瘤轉移、局部區域復發、對側乳癌轉移的風險因素
- 相比其他乳癌亞型，三陰性乳癌患者的總復發率為**最高**

Ref: Shim, H. J., et al. (2014, July 30). Breast Cancer Recurrence According to Molecular Subtype. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*. Asian Pacific Organization for Cancer Prevention. https://doi.org/10.7314/apjcp.2014.15.14.5539

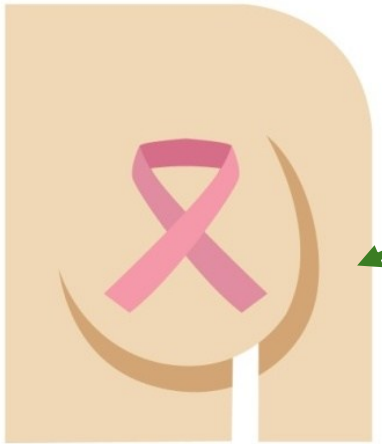
主辦機構

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行
Journeying Together

乳癌的治療概覽

荷爾蒙治療



化療

標靶/免疫藥物治療

手術

電療

1. American Cancer Society, 2019. Treating Breast Cancer. Available at: < https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8577.00.pdf > [Accessed: 25 March, 2021].

主辦機構

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行
Journeying Together

什麼情況需要手術前後全身性藥物治療?

手術前後全身性藥物治療的方案如何?

主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

採用手術前後全身性治目的

減低復發機會

進行手術切除腫瘤後，患者體內或仍有癌細胞殘留，因此需要利用輔助治療，**把殘餘的癌細胞清除，阻止癌症復發**

提升存活率

研究顯示，手術後使用輔助治療可將**復發風險降低50%，死亡風險亦可降低1/3**

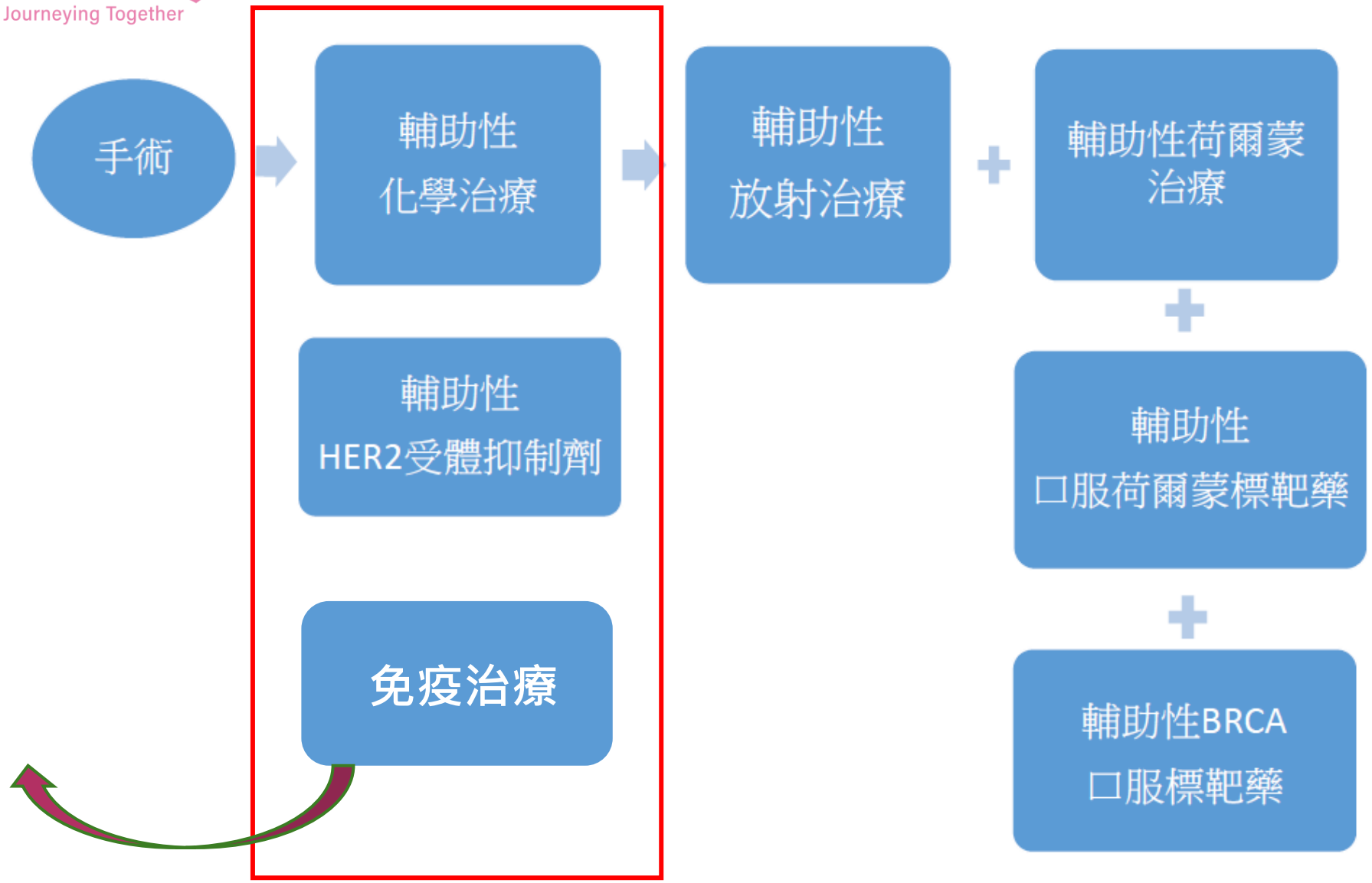
References: 1. https://ascopubs.org/doi/10.1200/EDBK_350358 2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1071360/

主辦機構

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行
Journeying Together

早期的乳癌治療方法



主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

什麼情況只需要術後輔助性治療?

早期
荷爾蒙受體陽性乳癌

乳癌手術

術後輔助性治療

常見的荷爾蒙治療

	CDK 4/6抑制劑	選擇性雌激素受體調節劑(SERM):	芳香環轉化酶抑制劑(AI):	抑制卵巢功能
原理	抑制癌細胞生長週期活動	阻截荷爾蒙接觸腫瘤	降低體內荷爾蒙數量	
藥物	Abemaciclib Ribociclib	他莫昔芬(Tamoxifen) 法洛德(Fulvestrant)	Exemestane Letrozole Anastrozole	• 切除卵巢 • 促性腺釋放激素類似物(LHRH analog)，以抑制卵巢製造雌性荷爾蒙

References: ESMO Guideline on early breast cancer 2024

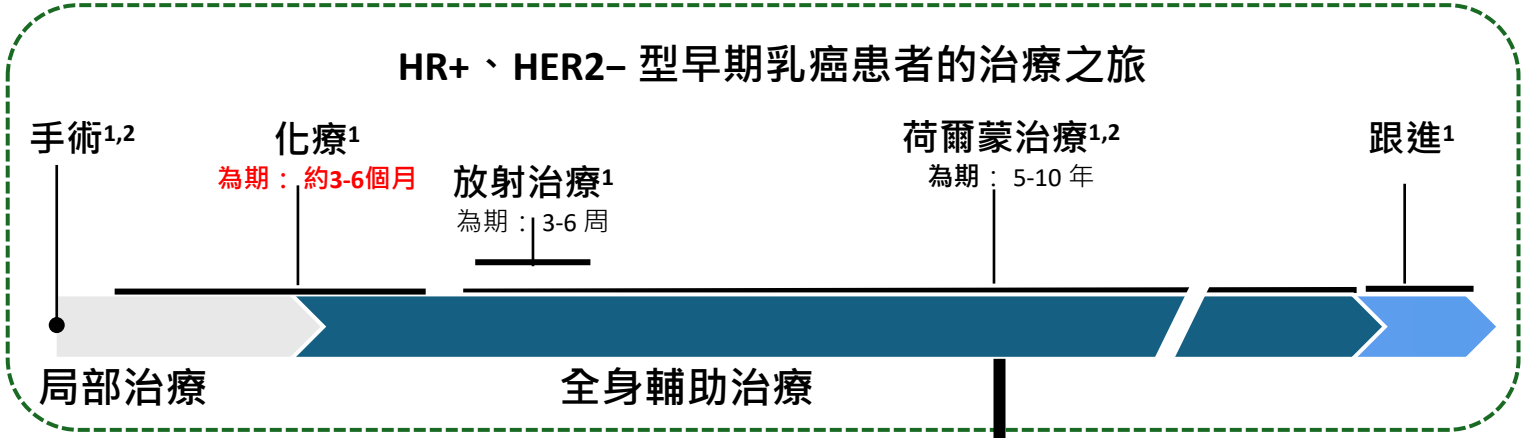
主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

管腔型（即HR+、HER2– 型）早中期乳癌患者術後的藥物治療

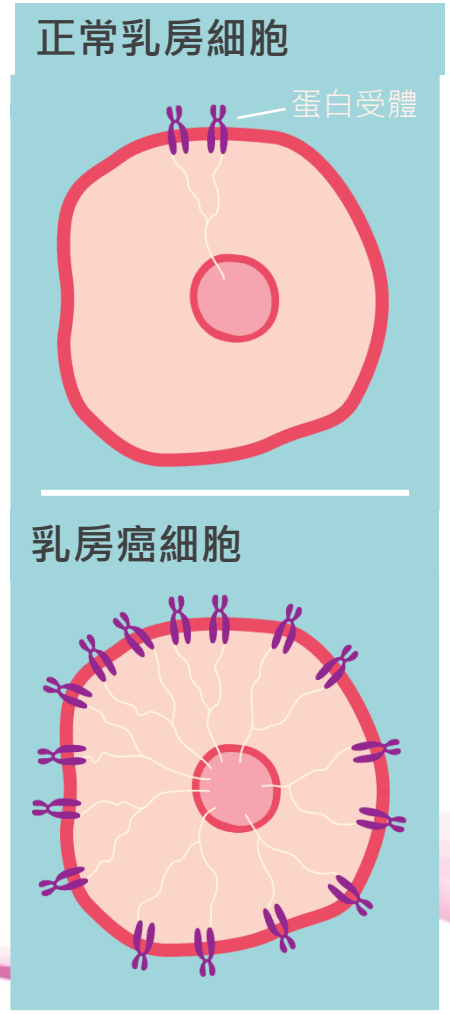
HR+、HER2– 型早期乳癌患者的治療之旅



術前無新輔助化療

- 直至更年期，卵巢會製造雌激素，而雌激素有助具有荷爾蒙受體的乳癌細胞生長
- 荷爾蒙治療透過減少雌激素、或抑制雌激素的作用，從而減緩或停止乳癌細胞的生長

類別	治療方式	藥物例子	備註
抑制卵巢功能	手術切除卵巢或藥物	戈舍瑞林 (goserelin) 亮丙瑞林 (leuprolide)	
抑制雌激素的製造	藥物	來曲唑 (letrozole) 阿那曲唑 (anastrozole) 依西美坦 (exemestane)	比如說適用於更年期後的女性
抑制雌激素的作用	藥物	三苯氧胺 (tamoxifen)	



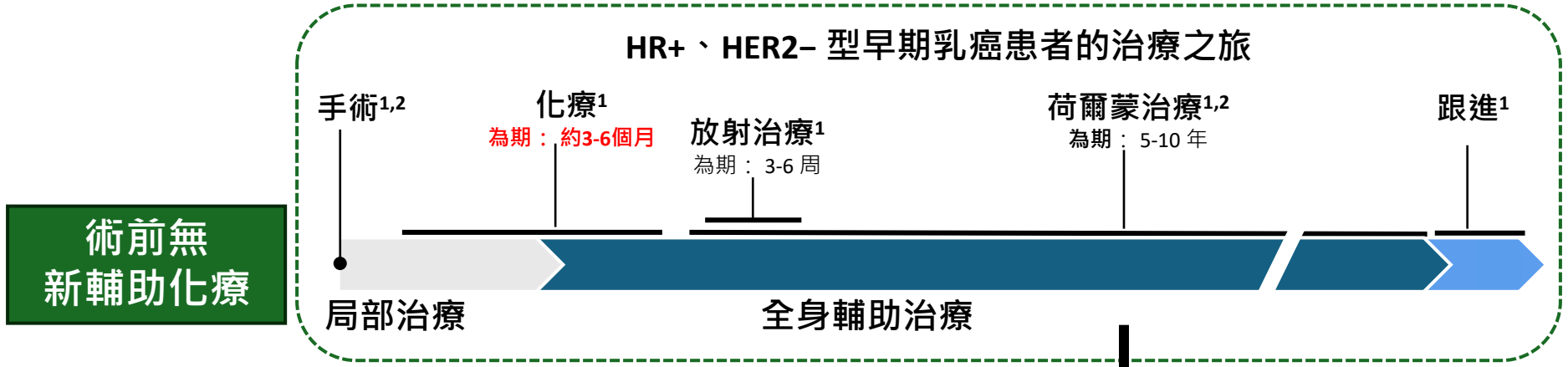
1. BC Cancer Agency. Breast cancer companion guide. http://www.bccancer.bc.ca/patient-and-public-info-site/Documents/CompanionGuide2014Revision.pdf. Accessed July 22, 2020; 2. NCCN Breast Cancer Guidelines. V2.2022; 3. Pan H, et al. *N Engl J Med.* 2017;377(19):1836-1846. 4. Hortobagyi GN, et al. Breast. In Amin MB, et al. *AJCC Cancer Staging Manual*. 8th ed. New York: Springer; 2017:587-636

主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

管腔型（即HR+、HER2– 型）早中期乳癌患者術後的藥物治療



部分早期高危乳腺癌患者化療後可接受標靶藥物（**CDK4/6抑制劑**），減少疾病復發風險
MonarchE: 阿貝西利
Natalee: 瑞博西利

Lancet Oncol. 2023 Jan;24(1):77-90.

N Engl J Med 2024;390:1080-1091

1. BC Cancer Agency. Breast cancer companion guide. http://www.bccancer.bc.ca/patient-and-public-info-site/Documents/CompanionGuide2014Revision.pdf. Accessed July 22, 2020; 2. NCCN Breast Cancer Guidelines. V2.2022; 3. Pan H, et al. *N Engl J Med.* 2017;377(19):1836-1846. 4. Hortobagyi GN, et al. Breast. In Amin MB, et al. *AJCC Cancer Staging Manual*. 8th ed. New York: Springer; 2017:587-636

主辦機構

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

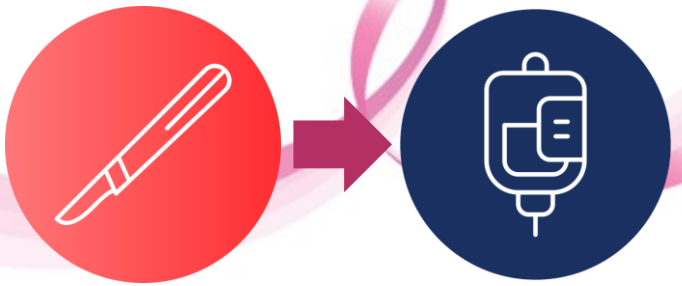
20 乳你前行
Journeying Together

手術前後全身性藥物治療

根據:
乳癌亞型和乳癌分期

前導性治療+術後輔助性治療

術後輔助性治療



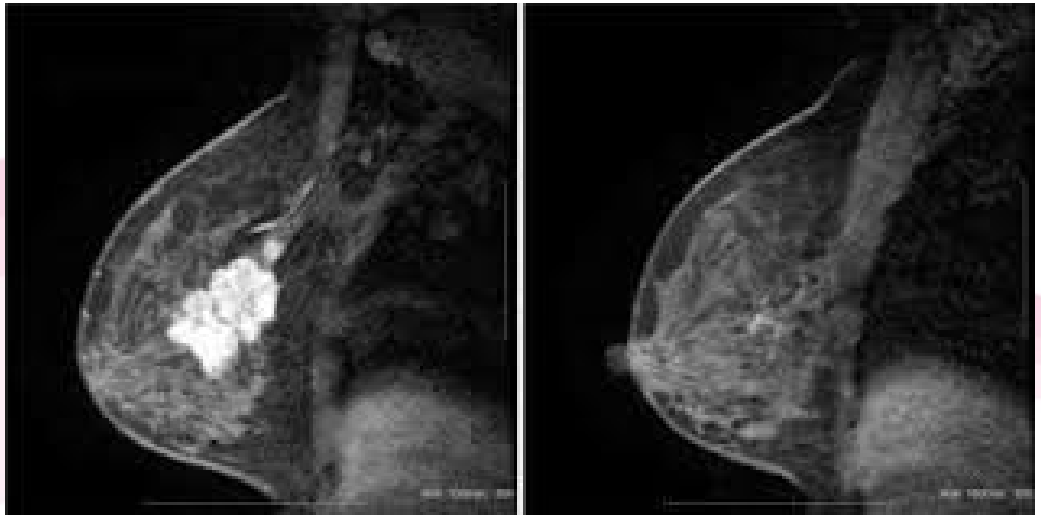
主辦機構

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行
Journeying Together

乳癌前導性治療的目標

- 能使一開始無法進行乳癌手術的病人，在經由治療之後，變成能進行手術
- 能使腫瘤有機會達到完全緩解
- 延長無惡化存活期
- 提高整體存活率



主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

什麼情況需要前導性治療+術後輔助性治療?

早期 HER2受體陽性乳癌	早期 三陰性乳癌

前導性治療

↓

乳癌手術

↓

術後輔助性治療

References: ESMO Guideline on early breast cancer 2024

主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

什麼情況需要前導性治療+術後輔助性治療?

早期 HER2受體陽性乳癌

早期 三陰性乳癌

前導性治療

常用的化療藥物:

1. 蒽環類(anthracyclines)
   - 多柔比星(doxorubicin)
2. 紫杉醇類(taxanes)
   - 太平洋紫杉醇 (paclitaxel)
   - 多西紫杉醇 (docetaxel)

抗HER2標靶治療:

1. 曲妥珠單抗(Trastuzumab)
2. 帕妥珠單抗(Pertuzumab)

免疫療法:

帕博利珠單抗(Pembrolizumab)

乳癌手術

References: ESMO Guideline on early breast cancer 2024

主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

什麼情況需要前導性治療+術後輔助性治療?

早期
HER2受體陽性乳癌

早期
三陰性乳癌

乳癌手術

術後輔助性治療

抗HER2標靶治療:
1. 曲妥珠單抗(Trastuzumab)
2. 帕妥珠單抗(Pertuzumab)
3. 来那替尼(Neratinib)

免疫療法:
帕博利珠單抗(Pembrolizumab)

化療藥物:
Capecitabine

標靶藥物: (gBRCA)
Parp inhibitor

References: ESMO Guideline on early breast cancer 2024

主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

在甚麼情況下會使用免疫治療？

早期三陰性乳癌術前/ 後輔助免疫治療

化療組合+免疫藥物

前導性治療(8次)

- 可降低癌腫瘤期級數
  → 減少手術切除的範圍
  (增加選擇乳房保留手術機會)

手術切除

免疫藥物

手術後輔助療法(9次)

- 目的為盡可能消滅手術後仍殘存的癌細胞
- 可降低復發率，並提升無病及整體存活時間

Schmid P et al. N Eng J Med 2020;382:810-21

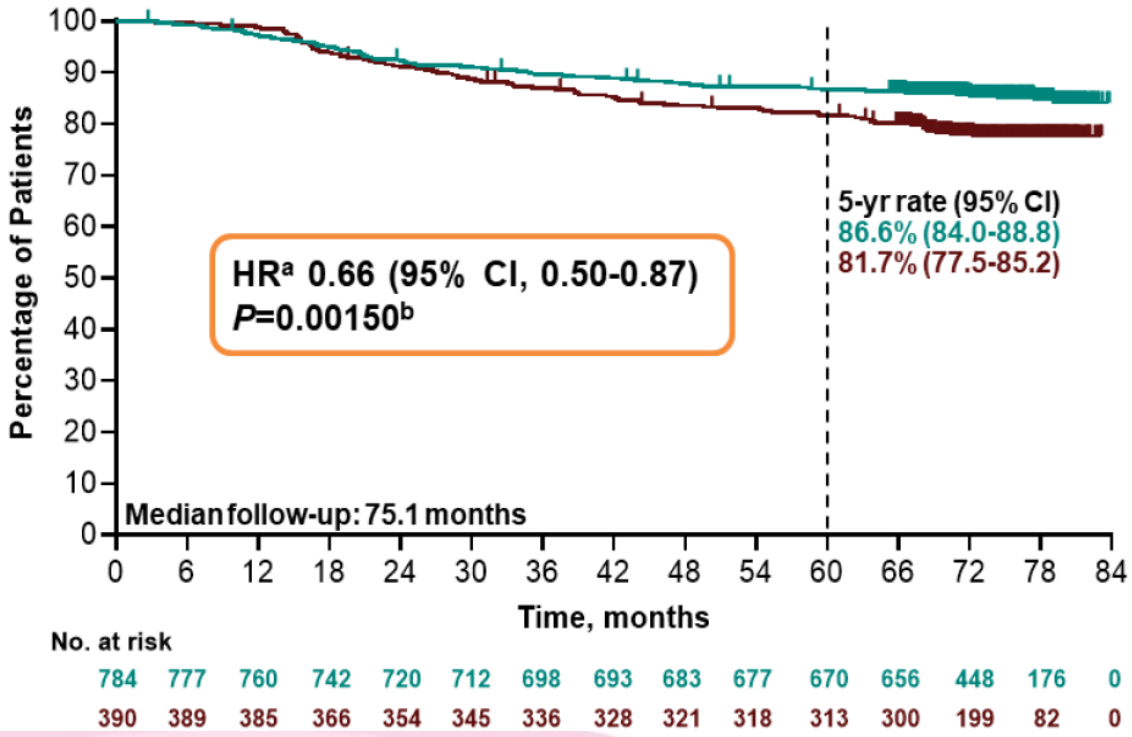
主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

整體存活率分析

整體存活率



	Pts w/ Event
Pembro + Chemo/Pembro	14.7%
Placebo + Chemo/Placebo	21.8%

降低了34%的死亡風險

五年存活率可達86.6%以上

Schmid P, Cortes J, Dent R, et al. Overall Survival with Pembrolizumab in Early-Stage Triple-Negative Breast Cancer. *N Engl J Med*. 2024;391(21):1981-1991. doi:10.1056/NEJMoa2409932

主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

香港乳癌病人十大高危因素

高危因素	百分比
缺乏運動(每週少於3小時)	77.5%
從未餵哺母乳	66.0%
過重/肥胖	38.7%
處於高度壓力狀況(多於一半時間感到有壓力)	37.0%
從未生育/於35歲後首次生育	27.2%
有乳癌家族病史	15.0%
膳食含豐富肉類或奶類製品	14.2%
初經過早(<12歲)	14.1%
有飲酒習慣	5.3%
曾服用荷爾蒙補充劑	3.6%

資料來源：香港乳癌資料庫第十六號報告（2024）

總結

- 乳癌治療方案日新月異:　針對不同種類用藥
- 提高治療成效和存活率
- 目標：減低復發

主辦機構

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行
Journeying Together

贊助機構

MSD

感謝

主辦機構

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行
Journeying Together

贊助機構

MSD

乳癌認知及自強計劃健康講座 ：居家復健 - 全身篇

李永業先生

註冊物理治療師

主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

運動的好處

- 增加肌肉量，預防肌少症
- 增加骨質密度，預防骨質疏鬆
- 強化心肺功能，預防心血管疾病
- 保持大腦敏銳，預防認知障礙
- 減低患上高血壓及二型糖尿病的風險
- 刺激釋放安多芬，改善情緒

主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

運動的好處(2)

- 行到山
- 追到巴士
- 搭到車去買米，仲拎到返屋企
- 拋到鑊
- 晾到衫
- 換到牀單

主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

運動目標

世界衛生組織	• 每星期至少150分鐘中等強度帶氧運動
美國癌症協會	• 每節運動至少以10分鐘為一個單位
澳洲物理治療學會	• 每星期至少2節阻力訓練

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240032156-chi.pdf
https://www.cancer.org/cancer/survivorship/be-healthy-after-treatment/physical-activity-and-the-cancer-patient.html
https://australian.physio/inmotion/physiotherapy-and-exercise-rehabilitation-cancer-care

運動強度、循序漸進

- 帶氧運動：0-10分中，5至6分辛苦，喘氣但仍可以說出完整句子
- 阻力訓練：最大重量的5至7成，8至12下一組，重覆3組

- 量力而為
- 循序漸進地增加運動量
  - 增加運動次數
  - 增加時間或組數
  - 增加阻力
- 如有疑惑或身體不適，尋求醫護人員意見

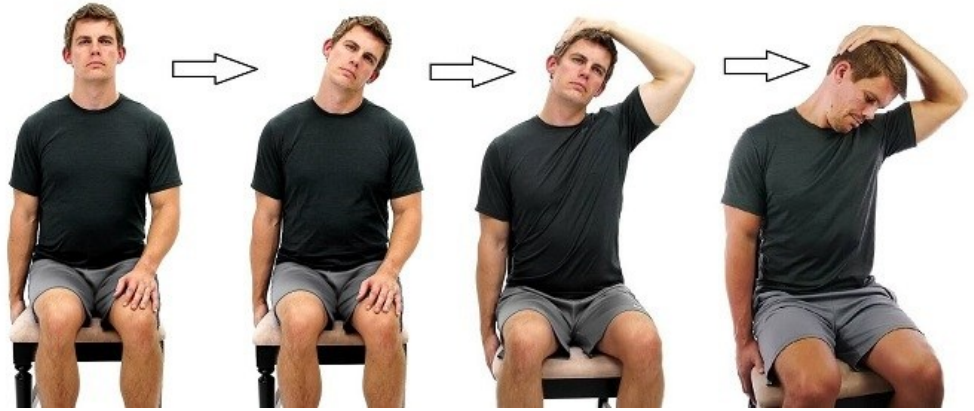
主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

拉筋熱身（上身）

- 上斜方肌伸展
- 菱形肌伸展
- 胸肌伸展
- 胸椎旋轉



注意事項：
進行運動時請謹記量力而為，切勿勞累自己。如有需要，動作之間可稍作休息之後才進行。如有疑惑或身體不適，尋求醫護人員意見。

https://www.shoulder-pain-explained.com/trapezius-stretches.html
https://myhealth.alberta.ca/Health/aftercareinformation/pages/conditions.aspx?hwid=zp4503
https://www.familyhealthchiropractic.com/stretches-for-overall-flexibility/
https://motivahealth.com/blogcontent/2017/9/18/desk-stretches-when-ergo-isnt-enough

主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

拉筋熱身（下身）

- 梨狀肌伸展
- 腸繩肌伸展
- 小腿伸展
- 膝蓋熱身

注意事項：
進行運動時請謹記量力而為，切勿勞累自己。如有需要，動作之間可稍作休息之後才進行。如有疑惑或身體不適，尋求醫護人員意見。

https://www.fitgirlgang.com/blog/2019/2/11/3-simple-tips-to-loosen-your-hips
https://www.hingehealth.com/resources/articles/seated-hamstring-stretch/
https://www.healthlinkbc.ca/healthwise/calf-stretch
https://www.skimble.com/exercises/882-knee-circles-how-to-do-exercise

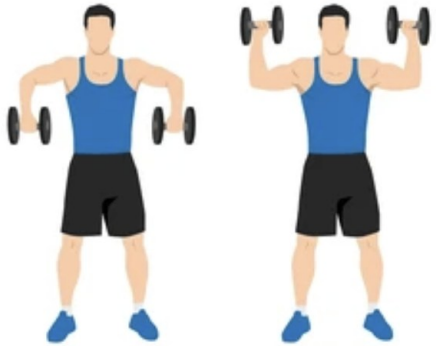
主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

阻力訓練（上身）

- 二頭肌訓練
- 前三角肌訓練
- 三角肌訓練
- 肩外旋訓練
- 三頭肌訓練
- 背肌訓練



注意事項：
進行運動時請謹記量力而為，切勿勞累自己。如有需要，動作之間可稍作休息之後才進行。如有疑惑或身體不適，尋求醫護人員意見。

https://www.verywellfit.com/how-to-do-the-biceps-arm-curl-3498604
https://liftmanual.com/dumbbell-alternate-front-raise/
https://sweat.com/exercises/alternating-side-raise
https://www.signos.com/blog/shoulder-workout-at-home
https://www.muscleandfitness.com/exercise/workouts/shoulder-exercises/alternating-dumbbell-shoulder-press/
https://www.menshealth.com/fitness/a32757684/single-arm-dumbbell-rows/

主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

阻力訓練（下身）

- 蹲
- 小腿肌肉訓練
- 站姿腸繩肌訓練
- 站姿臀中肌訓練
- 前弓步
- 雙腳前後站
- 後弓步

注意事項：
進行運動時請謹記量力而為，切勿勞累自己。如有需要，動作之間可稍作休息之後才進行。如有疑惑或身體不適，尋求醫護人員意見。

https://www.hingehealth.com/resources/articles/squat/
https://www.skimble.com/exercises/1080-tippy-toes-how-to-do-exercise
https://www.marattmd.com/learn/rehab-tha-standing-hamstring-curls.php
https://www.popsugar.com/fitness/easy-30-minute-workout-44497612
https://www.verywellfit.com/how-to-lunge-variations-modifications-and-mistakes-1231320
https://wholelifefitness.co.uk/falls-prevention-in-the-home/

主辦機構

香港乳癌基金會 HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行 Journeying Together

居家保健

- 暖敷
- 按摩球放鬆

注意事項：
如有疑惑或身體不適，尋求醫護人員意見。

https://blackroll.com/products/blackroll-duoball-set

主辦機構

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

20 乳你前行
Journeying Together

贊助機構

MSD

多謝各位