

## 會員通訊 (2026年4至6月)



香港乳癌基金會乳癌支援中心為乳癌患者及家人提供情緒、資料及經濟等方面的支援。本著同理心和專業的醫護及輔導知識，助乳癌患者和她們的家人克服抗病過程中的困難和乳癌帶來的身心創傷。此外，也為乳癌患者和康復者提供各類興趣課程、治療小組及活動，讓她們在康復後更妥善照顧自己的健康。



接受報名日期：  
2026年3月16日(一)  
上午9時30分開始

查詢：  
(WhatsApp)

6214 5947  香港中心

6911 0513  九龍中心

 諮詢熱線 2525 6033 (香港中心)  
HOTLINE 2597 3251 (九龍中心)

<https://www.hkbcf.org/zh/>



# 服務中心

## 香港乳癌基金會乳癌支援中心（香港）



地址：香港北角木星街9號永昇中心22樓  
(港鐵炮台山站A出口)

患者支援熱線：2525 6033

傳真：2525 6233

Whatsapp (以下電話不會接收任何來電)：

- 6214 5947 (預約服務及活動提示)
- 5205 2918 (中心註冊護士使用)

電郵: info@hkbcf.org

服務時間：星期一至六 上午九時十分至下午六時  
(午膳：下午一時至二時)  
星期日及公眾假期休息

## 香港乳癌基金會乳癌支援中心（九龍）

地址：香港九龍牛池灣龍翔道28號一樓  
(港鐵彩虹站C2出口)

患者支援熱線：2597 3251

傳真：2597 5355

Whatsapp (以下電話不會接收任何來電)：

- 6911 0513 (活動提示)
- 6213 1706 (中心註冊護士使用)
- 6672 2421 (預約服務提示)

電郵: info@hkbcf.org

服務時間：星期一至六 上午九時十分至下午六時  
(午膳：下午一時至二時)  
星期日及公眾假期休息





# 目錄

服務中心	1
目錄	2
中心最新動向	3
活動預告	4
會員事務	5
活動報名須知	6
參加者須知	7
中心支援服務	8-9
患者支援小組	10-11
亮麗人生半日營	12
情緒及心靈系列工作坊	13
烹飪系列工作坊	13
運動系列工作坊	14-15
藝術創作系列工作坊	16-18
義工活動	19
活動報名表	20
訂閱郵寄紙本會員通訊表	21
會訊重點二維碼	22

# 中心最新動向

## 周年會員聚餐 2026

3月8日是香港乳癌基金會（基金會）21周年會慶，亦是國際婦女節。而基金會乳癌支援中心早於3月7日舉行會員周年聚餐。基金會創會人張淑儀醫生、基金會主席霍何綺華博士、基金會管治委員會、顧問理事會及各委員會成員，連同一眾嘉賓、義工，與近300位乳癌患者、康復者及其親友聚首一堂，渡過愉快的午宴。

今年以「與你前行，綻放希望」為主題，以花名花語寄予希望和祝福。同時，寓意着基金會繼續乳你同行，一同綻放希望，百花齊放。期望下屆周年會員聚餐能夠繼續聚首一堂，與大家互道近況！



# 活動預告

## 「乳你同行」醫學講座 2026

每年 5 月對基金會來說都是不平凡的月份。在這個「乳癌康復月」，我們希望宣揚乳癌康復者及其家人、照顧者和醫護人員，在抗癌路上表現積極、堅毅不屈、互相關懷的可貴精神。

今年更邀請到不同專科領域的醫生和專家分享診斷乳癌的方法、最新的乳癌治療方案、健康護理小提示以及一系列活動為乳癌康復者及家人打氣。基金會衷心期望透過講座，讓公眾能增進乳癌及乳健知識，並多關心身邊的乳癌患者，攜手支援乳癌康復者，令她們能帶着希望和笑容踏上康復之路。

詳情請緊貼我們社交網站公布的最新消息。到時見！



Facebook



Instagram



# 會員事務

## 1. 申請成為乳癌支援中心會員方法

- 香港乳癌基金會歡迎乳癌病人、康復者、家人、朋友，以及公眾人士加入成為會員。
- 歡迎以網上表格進行申請：<https://forms.gle/QcKwVePpPZSaJByu9>，或
- 請於基金會網頁下載會員申請表：

[https://www.hkbcf.org/zh/members\\_corner/main/209/](https://www.hkbcf.org/zh/members_corner/main/209/)

填妥表格及付款後，寄回香港乳癌基金會。

(地址：香港北角木星街9號永昇中心22樓 或 九龍牛池灣龍翔道28號1樓)

- 登記成為香港乳癌基金會會員，可享有不同會員優惠，詳情可參閱基金會網頁。



## 2. 會員及個案資料更新

- 中心會定期更新會員/個案資料。如需更改會員資料，請致電中心 2525 6033 /2597 3251 與中心職員聯絡。

## 3. 會員活動資訊接收

- 如想接收會員最新活動資訊，可透過WhatsApp 中心活動手機「6911 0513」以收取邀請連結，即可加入本中心的WhatsApp 社群。

備註：

- 只有社群管理員才可以看到您的個人聯絡資料，並不會被社群內的成員讀取。  
(如不願收取任何資訊，請個別WhatsApp 通知中心活動手機。)

## 4. 紙本會訊訂閱計劃



- 為響應環保，中心會訊已全面電子化。會員可透過電郵免費收取電子版會訊，或於香港乳癌基金會網頁瀏覽會訊內容。
- 若希望繼續收取本會郵寄的紙本會員通訊，本會將會收取相應的費用。如需申請請到中心辦理手續。郵寄紙本會訊收費：1年會訊港幣40元，共4期。(不設1期訂閱)
- 如郵寄紙本會訊已完成4期訂閱，但仍未收到會員繳交續費，本會將會暫停郵寄會訊予該會員。

# 活動報名須知

## 報名須知



- 報名方式：活動報名可透過親身到 香港中心 或 九龍中心 遞交報名表格。  
或 以網上系統 Google Form 形式報名，進入網上報名可掃描右方的二維碼。
- 報名開始日期：所有活動的開始報名日期為 2026年3月16日(一) 上午9時30分
- 網上截止報名日期：2026年3月21日(六) 下午5時  
(如果您在網上報名截止後仍需報名，請致電中心了解詳情。)
- 由於活動名額有限，報名將以先到先得原則處理。

## 活動類型

- 單次活動：該活動為單次性活動
- 多節課程：該活動有多於一節課堂，參加者需全部出席課堂節數。如未能全部出席，可能影響日後報名資格。

## 活動繳費事項

收到繳費通知後，請以以下方式在 5 個工作天內 繳交活動費用，以作確實。

### 1. 親身到中心以現金、八達通或PayMe繳費

### 2. 郵寄支票

- 支票抬頭請寫「香港乳癌基金會有限公司」，並在支票背面寫上姓名、電話及參與活動名稱。
- 請把劃線支票及報名表格郵寄至以下地址：
  - 📍香港中心 - 香港北角木星街9號永昇中心22樓
  - 📍九龍中心 - 九龍牛池灣龍翔道 28 號 1樓

### 3. PayMe

- 按此付款連結：  
<https://qr.payme.hsbc.com.hk/2/5ddcmr5KM55R5kkrNG3Dqo> 或掃描二維碼。
- 付款詳情必須輸入會員英文全名，並截圖過數記錄以WhatsApp傳送至中心活動手機。



### 4. 銀行轉賬

- 自動櫃員機、銀行櫃檯轉賬或網上銀行轉賬。賬戶號碼：匯豐戶口 094-793650-838
- 過數後，請拍下入數紙或截圖過數記錄以WhatsApp傳送至中心活動手機。

## 報名確認

- 完成現場或網上報名後，請留意此報名記錄並不等同於成功報名。
- 中心確認成功報名後，會在5個工作天內以WhatsApp形式發出繳費通知，請確保聯絡資料正確。
- 收到繳費通知後，必須在收到通知起的5個工作天內完成繳費。若未能如期完成繳費，名額會由候補名單依序補上，恕不接受於課堂上繳交費用。

# 參加者須知

## 注意事項

- 參加者不得擅自/私下轉讓活動名額給他人，或由別人替代名額，所有名額必須由報名者本人參加。
- 所有活動均須提前報名，未經報名者不得擅自參與活動。
- 報名前請詳閱活動簡介、資料及修訂事項，以免重覆或日期相撞，否則責任自負，恕不退款。
- 若參加者因個人或健康理由而未能出席課堂，中心不設補堂或退款或改為其他活動。
- 缺席者將被視為自動放棄，本中心概不退款或改為其他活動。
- 除特別註明外，所有參加者均須先加入成為中心會員，並登記為中心個案，且有個案護士跟進。
- 避免浪費名額，請預留時間出席已報名的活動。若未能如期出席者，必須儘早通知本中心職員。
- 本中心保留對所有報名及參加情況的最終決定權。

## 活動更改、補堂及退款須知

- 除了以下原因外，所有已繳費用恕不退還：
  - 1) 活動人數不足或未達開班名額
  - 2) 惡劣天氣取消
  - 3) 因中心自身關係而延期或取消，致參加者未能出席
- 若因惡劣天氣而影響課堂安排，中心將盡量安排補堂。若參加者未能出席補堂，中心將不會安排退款。但若中心未能安排補堂，將退回該節款項給予參加者。
- 若遇惡劣天氣，活動將按照以下之「惡劣天氣下之活動安排指引」決定繼續或取消。
- 若參加者在接獲通知後一個月內未有前來單位辦理退款手續，則該款項將撥作慈善用途。

## 惡劣天氣下之活動安排指引

天氣警告	警告訊號	室內活動	戶外活動
暴雨警告	黃 	照常	照常
	紅 	照常	視乎場地
	黑* 	取消	取消
颱風訊號	1號 	照常	照常
	3號 	照常	視乎場地
	 8號或以上*	取消	取消

\*當天文台宣告八號(或以上)颱風訊號或黑色暴雨警告訊號除下後餘下活動的安排：

- 訊號在中午 12:00時或以前取消：
  - 中心將會於訊號取消後2小時開放，當天餘下活動如期舉行
- 訊號在中午 12:00時後取消：
  - 中心不開放，全日活動取消

## 個人資料須知：

我們將根據香港的《個人資料(私隱)條例》收集、保存及使用您的個人資料，並以不同的聯絡方式傳送推廣資訊給您。如閣下不希望接收有關資訊，請致電中心電話通知我們。在未得你的事先同意前，香港乳癌基金會不會將你的個人資料轉移給任何第三方。你必須向香港乳癌基金會提供完整的資料。如你未能提供完整的資料，基金會或無法處理及/或考慮你的申請。

# 中心支援服務

如欲查詢或申請，請聯絡負責護士或致電中心2525 6033 / 2597 3251。

<b>淋巴水腫指數測量</b>	對象：	乳癌病友或康復者
上午10時至下午5時30分 (星期一至六) (午膳時間：下午1時至2時)	負責人：	中心註冊護士 及 中心服務助理
	費用：	會員：\$320 (首次)；\$220 (其後每次) 非會員：\$420 (首次)；\$320 (其後每次)
<b>淋巴水腫護理服務(收費項目)</b>	對象：	乳癌病友或康復者
1. (個別)預防及引流按摩指導 2. (小組)自我引流按摩班  由中心職員安排	負責人：	中心註冊護士
<b>淋巴水腫個別處理(收費項目)</b>	對象：	患有淋巴水腫的乳癌病友及康復者
由中心職員安排	負責人：	淋巴水腫治療師
<b>間歇性氣動加壓治療(收費項目)</b>	對象：	患有淋巴水腫的乳癌病友及康復者
由中心職員安排	負責人：	中心註冊護士
<b>淋巴水腫基礎護理班</b>	對象：	乳癌病友或康復者
香港中心： 上午10時30分至11時30分 (星期二)	負責人：	中心註冊護士
賽馬會乳健中心(九龍)： 上午10時30分至下午12時30分 (星期三)	費用：	會員：全免 非會員及公眾人：\$100
<b>乳癌治療復健計劃</b>	內容：	課堂上會分享術後傷口護理資訊、治療前/後準備及飲食建議。另外，亦會教授一系列的運動有助改善手術後的活動能力、減少痛楚以及預防淋巴水腫問題。
香港中心： 上午11時00分至下午12時30分 (星期三)  賽馬會乳健中心(九龍)： 4月14日、5月12、26日、6月9、23日 下午4時至5時30分 (星期二)	對象：	手術後的乳癌病友
	負責人：	中心註冊護士
	費用：	全免

#<sub>1</sub> 以上服務敬請預約

<h3>醫療諮詢服務</h3>	<p>內容：</p>	<p>由腫瘤科醫生主理的個別專業諮詢服務。</p>
<p>由中心職員安排</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>請先成為本中心會員及個案，並聯絡本中心的專業護理人員作評估與轉介。</li> </ul>	<p>費用：</p>	<p>\$1000/ 節 (只限會員參與) 低收入人士及綜援受助者可申請減免。 請向負責護士/社工查詢詳情。</p>
<h3>心理輔導服務</h3>	<p>內容：</p>	<p>在乳癌的康復路上總會遇到各式各樣的人際關係及情緒困擾，心理學家可提供合適的輔導服務，助你渡過難關。</p>
<p>逢星期二 及 星期五</p> <p>由中心職員安排</p>	<p>負責人：</p> <p>費用：</p>	<p>李劉穎瑩女士 (輔導及教育心理學家)</p> <p>\$1000/ 節 (只限會員參與) 低收入人士及綜援受助者可申請減免。 請向負責護士/社工查詢詳情。</p>
<h3>個別輔導服務</h3>	<p>內容：</p>	<p>本會提供詳細而深入的個人面談輔導服務，幫助有需要人士積極面對乳癌的挑戰。</p>
<p>由中心職員安排</p>	<p>負責人：</p> <p>費用：</p>	<p>註冊社工</p> <p>全免</p>
<h3>特約剪髮服務</h3>	<p>內容：</p>	<p>義務專業剪髮造型服務</p>
<p>5月 5日 (星期二) 6月 2日 (星期二)</p> <p>上午10時30分至下午12時30分</p>	<p>負責人：</p> <p>名額：</p> <p>費用：</p> <p>地點：</p>	<p>專業髮型師</p> <p>4名</p> <p>\$150</p> <p>香港乳癌基金會賽馬會乳健中心(九龍)</p>
<h3>假髮送贈服務</h3>	<p>內容：</p>	<p>讓有需要的乳癌患者(化療前至完成化療一年內及未曾有假髮者(優先)申請)，申請者須符合有關條件及財政狀況。</p>
<p>由中心職員安排</p>		
<h3>繃帶購買服務</h3>	<p>內容：</p>	<p>乳癌切除手術後病人可能會出現上肢淋巴水腫，繃帶治療用於控制腫脹的患肢並幫助淋巴循環。</p>
<p>由中心職員安排</p>		
<h3>壓力手袖購買服務</h3>	<p>內容：</p>	<p>乳癌切除手術後病人可能會出現上肢淋巴水腫，壓力手袖用於控制腫脹的患肢並幫助淋巴循環。</p>
<p>由中心職員安排</p>		

#1 以上服務敬請預約

# 患者支援小組

如欲查詢或申請，請聯絡負責護士或致電中心2525 6033 / 2597 3251。

<b>齊齊與專家對話 – 醫生與你篇</b>	內容：	透過與腫瘤科醫生諮詢，學習如何面對不同的乳癌治療。
香港中心：5月27日 下午3時至3時45分 (星期三)：Zoom網上平台 賽馬會乳健中心(九龍)： 4月14日及6月16日 下午3時至3時45分 (星期二)：Zoom網上平台	對象：	0至3期45歲或以上初患乳癌病友
	負責人：	腫瘤科醫生
	費用：	全免
<b>病友支援小組</b>	內容：	每節分別探討以下主題： <ul style="list-style-type: none"><li>• 淋巴水腫的處理</li><li>• 術前術後的自我照顧</li><li>• 化療及其副作用</li><li>• 破解迷思：飲食、生活習慣、癌症與康復</li><li>• 面對復發的心理調適</li><li>• 愛的表達與接收</li><li>• 如何接受被照顧</li><li>• 過渡逆境</li><li>• 正向表達自己的情緒</li><li>• 如何協助家人了解病情</li><li>• 重塑身體及自我形象</li><li>• 改善睡眠質素</li><li>• 痛症與身體其他不適</li></ul>
廣東話：  香港中心： 下午2時15分至3時45分 (逢星期三)  賽馬會乳健中心(九龍)： 下午2時15分至3時45分 (逢星期二)	對象：	0至3期45歲或以上初患乳癌病友
英語：  下午2時30分至4時 (隔月一次)	負責人：	中心註冊護士
	費用：	全免
<b>火鳳凰小組</b>	內容：	同路人分享心路歷程，患者容易產生共鳴，有助增強抗病信心。
香港中心 及 賽馬會乳健中心(九龍)：  下午2時15分至3時45分 (星期五，每月2-3次)	對象：	乳癌第4期或復發病友
	負責人：	中心註冊護士 及 中心註冊社工
	費用：	全免
<b>年青病友小組 (永遠年青美麗小組)</b>	內容：	參加者在和諧的氣氛中交流資訊、分享經歷和應付策略，並藉此建立友誼。同路人分享心路歷程，患者容易產生共鳴，有助增強抗病信心。我們也教授不同的鬆弛方法，協助患者釋放壓力，加速復元。
ZOOM網上平台：  下午2時15分至3時45分 (星期四)	對象：	0至3期45歲以下初患乳癌病友
	負責人：	中心註冊護士
	費用：	全免

#1 以上服務敬請預約

<p><b>家人支援小組</b></p> <p>香港中心： 下午2時15分至3時45分 (星期三)</p> <p>賽馬會乳健中心(九龍)： 下午2時15分至3時45分 (星期二)</p>	<p>內容：</p> <p>對象：</p> <p>負責人：</p> <p>費用：</p>	<p>為患者家屬提供抒發感受與擔憂的機會，組員互相交流照顧患者的經驗和心得，令家人更有信心陪伴患者走過康復之路。</p> <p>乳癌病友的家人</p> <p>中心註冊護士 及 中心註冊社工</p> <p>全免</p>
<p><b>淋巴水腫處理小組</b></p> <p>香港中心： 上午10時30分至下午12時30分(逢星期五)</p> <p>賽馬會乳健中心(九龍)： 下午2時30分至4時30分 (逢星期四)</p>	<p>內容：</p> <p>對象：</p> <p>負責人：</p> <p>費用：</p>	<p>以小組形式跟進淋巴水腫患者淋巴引流與運動的技巧、皮膚護理、及壓力手袖的配戴，以紓緩淋巴水腫帶來的不適。</p> <p>患有淋巴水腫的乳癌病友及康復者</p> <p>中心註冊護士</p> <p>全免</p>
<p><b>“展”出個未來 - 形象髮型支援小組</b></p> <p>4月21日 5月19日 6月16日</p> <p>上午10時30分至下午12時30分 (星期二)</p>	<p>內容：</p> <p>對象：</p> <p>負責人：</p> <p>名額：</p> <p>費用：</p> <p>地點：</p>	<p>義務專業剪髮造型服務及化療前後心路歷程分享及小組支援</p> <p>化療前至完成化療一年內的乳癌患者 (首次化療者優先)</p> <p>專業髮型師 及 中心註冊社工</p> <p>5名</p> <p>全免</p> <p>香港乳癌基金會賽馬會乳健中心(九龍)</p>

#1 以上服務敬請預約

# 亮麗人生半日營

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

## SC001：亮麗人生半日營

SC001-05：5月16日（星期六）

上午 10時至下午1時

### 注意事項：

1. 逾時不候，敬請準時。
2. 以上課堂需自行前往及解散。
3. 建議穿有衣領及袖子的上衣；舒適的運動裝、普通運動鞋及自備足夠飲品。
4. 患有心臟病、癲癇症、高／低血壓、哮喘、眼／腦壓過高或其他疾病或過往有病歷或身體狀況欠佳的人士參加前應先諮詢家庭醫生，並自行承擔責任。
5. 參加者途中突然退出或不參與任何團體活動，人身安全須自行負完全責任。敬請衡量個人體能狀況，並遵從當日領隊及導遊指引。
6. 若參加者於報名後未能出席活動，請最遲於前7 個工作天致電2525 6033 / 2597 3251知會中心。

**限定!**

### 內容：

專題講座：為健康，身體知多「檢」  
講者：陳偉思醫生(香港大學全科醫學士)

運動體驗：重拾自「姿」之美  
講者：陳得明女士（註冊物理治療師）

工作坊  
負責人：社工葉泳文姑娘

對象：乳癌患者及康復者（只限會員參與）

名額：80名（先到先得，額滿即止）

費用：\$60

地點：康泰會展商務中心；  
香港金鐘道95號統一中心5樓  
(金鐘港鐵站D出口)

報名日期：2026年3月16日(星期一)上午 9時30分  
至 2026年4月27日(星期五) 下午5時

報名方式：<https://forms.gle/nyXUJzB5KNnHwZkG9>  
或 掃描 QR CODE



# 情緒及心靈系列工作坊

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

MH001： 心靈加油站 - 靜觀減壓小組(初階)	內容： 靜觀治療著重個人的體驗學習，透過培養覺察專注力，減少胡思亂想的憂慮。
MH001-04：4月14、21、28日 及 5月5日 上午10時30至12時 (星期二)	對象： 乳癌患者及康復者 (只限會員參與) 導師： 李劉穎瑩女士 (輔導及教育心理學家) 名額： 6名 費用： \$160 地點： 香港乳癌基金會賽馬會乳健中心(九龍) 備註： 請自備長袖外套。
MH003： 心靈加油站 - 「失眠自療、有覺好睡」	內容： 失眠是可以自療的，工作坊目的在提高大家對睡眠行為的認識，拆解失眠的原因和學習改善失眠的方法，讓身體能得到恢復性的休息及情緒可得到舒緩平衡。工作坊的形式包括角色扮演、分享、小組討論。
MH003-06：6月2、9、16、23日 上午10時30至12時 (星期二)	對象： 乳癌患者及康復者 (只限會員參與) 導師： 李劉穎瑩女士 (輔導及教育心理學家) 名額： 6名 費用： \$160 地點： 香港乳癌基金會賽馬會乳健中心(九龍)

#1 請同學們務必準時上課。(如遲到超過15分鐘，視作缺席，導師不會重複步驟，以免影響其他同學進度)

#2 避免浪費名額，請確保出席率必須達80%以上，否則可能會影響下次參加活動資格

# 烹飪系列工作坊

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

CK001： 烹飪工作坊 - 端午節	內容： 由導師親自示範烹調技巧及示範製作端午節粽子，並動手製作食物，更可即場享用導師示範的烹調菜式。適合初學者或對烹飪有興趣人士參加。 每人可以取走2-4隻粽子(半成品)
CK001-06：6月18日 菜式：包粽子 上午10時至12時30分 (星期四)	對象： 乳癌患者及康復者 (只限會員參與) 導師： Chef on Demand Limited 名額： 10名 費用： \$250 (已包括所有材料) 地點： 香港乳癌基金會賽馬會乳健中心(九龍) 備註： 1. 參加者自行攜帶餐盒及保溫袋。 2. 粽子是半成品，需自行回家蒸煮。

#1 請同學們務必準時上課。(如遲到超過15分鐘，視作缺席，導師不會重複步驟，以免影響其他同學進度)

#2 避免浪費名額，請確保出席率必須達80%以上，否則可能會影響下次參加活動資格

#3 缺席或遲到者，將不設取走材料。

# 運動系列工作坊

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

<b>EX001：MFR yoga 瑜珈班</b>	<b>內容：</b> 課堂上老師教導學生使用輔助工具，例如小按摩球並配合指定動作來幫助放鬆緊繃的肌群和筋膜。以改善身體的彈性、血液循環和增加內在空間。
EX001-04：4月10、17、24日 EX001-05：5月8、15、22、29日 EX001-06：6月5、12、26日	<b>對象：</b> 乳癌患者及康復者（只限會員參與）
下午2時30分至3時30分（星期五）	<b>導師：</b> 合資格瑜珈導師
	<b>名額：</b> 8名
	<b>費用：</b> 4月：\$120；5月：\$160；6月：\$120
	<b>地點：</b> 香港中心
	<b>備註：</b> 請自備瑜珈蓆及網球1個，不設寄存。
<b>EX002：瑜珈班</b>	<b>內容：</b> 瑜珈伸展運動有助減少疲勞，改善血液循環及體態和睡眠質量，請帶著愉快的心情參與。適合初學者的參加。
EX002-04：4月11、18、25日 EX002-05：5月2、9、23日 EX002-06：6月6、13、20、27日	<b>對象：</b> 乳癌患者及康復者（只限會員參與）
A班：下午2時15分至3時15分（星期六） B班：下午3時30分至4時30分（星期六）	<b>導師：</b> 張玉卿小姐（專業瑜珈導師）
	<b>名額：</b> A、B班：8名
	<b>費用：</b> A、B班： 4月：\$120；5月：\$120；6月：\$160
	<b>地點：</b> 香港中心
	<b>備註：</b> 請自備瑜珈蓆，不設寄存。
<b>EX003：頌鉢療癒工作坊</b>	<b>內容：</b> 透過瑜珈和頌鉢的結合，可以讓身心獲得更重點式的療癒和舒緩。頌鉢的聲波可引導人們放鬆緊繃，讓大家得到深層放鬆效果。
EX003-04：4月18日 EX003-05：5月9日 EX003-06：6月13日	<b>對象：</b> 乳癌患者及康復者（只限會員參與）
上午10時30分至中午12時（星期六）	<b>導師：</b> Char Yoga and Wellness 老師團隊
	<b>名額：</b> 8名
	<b>費用：</b> \$80 /月
	<b>地點：</b> 香港中心
	<b>備註：</b> 請自備瑜珈蓆，不設寄存。
<b>EX004：普拉提瑜珈班</b>	<b>內容：</b> 瑜珈能提升體能及洗滌心靈，揉合普拉提強化肌肉的訓練，塑造出既強健且柔軟身體。
EX004-04：4月20日 EX004-05：5月11日 EX004-06：6月22日	<b>對象：</b> 乳癌康復者（只限會員參與）
上午10時30分至11時30分（星期一）	<b>導師：</b> 鄧翠玲女士
	<b>名額：</b> 8名
	<b>費用：</b> \$40 /月
	<b>地點：</b> 香港中心
	<b>備註：</b> 請自備瑜珈蓆，不設寄存。

#<sub>1</sub> 請同學們務必準時上課。（如遲到超過15分鐘，視作缺席，導師不會重複步驟，以免影響其他同學進度）

#<sub>2</sub> 避免浪費名額，請確保出席率必須達80%以上，否則可能會影響下次參加活動資格

#<sub>3</sub> 請穿著舒適便服裝及運動鞋。

<h2>EX007：普拉提器械班</h2>	<p>內容：課堂會使用專業器械進行訓練，能更精準地鍛鍊核心肌群、提升身體穩定及協調性。適合各個年齡層，課程由乳癌康復者專業普拉提導師教導。</p> <p>對象：乳癌康復者（只限會員參與）</p> <p>導師：Char Yoga and Wellness 老師團隊</p> <p>名額：A、B班：6名</p> <p>費用：\$100 /堂</p> <p>地點：新蒲崗七寶街1號東傲1905室（鑽石山站A2出口）</p> <p>備註：1. 每季每位會員只限參加一次，不能重覆報名。（即6堂，只能報一堂） 2. 請自備並穿上防滑襪子。如沒有帶防滑襪，必須在工作室購買\$30/對。 3. 以上課堂需自行前往及解散。 4. 因課堂上需使用器械，請注意自身的身體狀況，避免過度負荷引致淋巴水腫情況出現。</p>
<p><b>每季每位會員只限參加一班工作坊</b></p> <p>EX007-04：4月25日 EX007-05：5月30日 EX007-06：6月20日</p> <p>A班：下午1時15分至2時10分（星期六） B班：下午2時20分至3時15分（星期六）</p>	<h2>EX008：何家易筋經</h2> <p>內容：這是一套普及功法，招勢簡捷、可強身健體，適合中老年及身體病弱的婦女修練。</p> <p>對象：乳癌康復者（只限會員參與）</p> <p>導師：何法邦先生</p> <p>名額：10名</p> <p>費用：4月：\$120；5月：\$120；6月：\$160</p> <p>地點：香港中心</p>
<p>EX008-04：4月13、20、27日 EX008-05：5月4、11、18日 EX008-06：6月1、8、15、22日</p> <p>下午3時30分至5時（星期一）</p>	<h2>EX009：伸展舒壓班</h2> <p>內容：以深入淺出理論講解共並教導學員利用伸展動作舒緩及改善肩、頸、腰、臀、膝等常見痛症，同時強化肌肉及糾正日常錯誤姿勢。</p> <p>對象：完成乳癌治療後一年內的乳癌患者優先或乳癌康復者（只限會員參與）</p> <p>導師：鄧翠玲女士</p> <p>名額：10名</p> <p>費用：4月：\$40；5月：\$80；6月：\$80</p> <p>地點：香港中心</p>
<p>EX009-04：4月20日 EX009-05：5月4、11日 EX009-06：6月15、22日</p> <p>上午11時45分至下午12時30分（星期一）</p>	<h2>EX010：動感普拉提舞蹈班</h2> <p>內容：課堂主要用輕鬆音樂揉合普拉提動作，創造出簡單、多變及充滿動感的舞蹈。</p> <p>對象：乳癌康復者（只限會員參與）</p> <p>導師：鄧翠玲女士</p> <p>名額：10名</p> <p>費用：\$40 /月</p> <p>地點：香港中心</p>
<p>EX010-05：5月4日 EX010-06：6月15日</p> <p>上午10時30分至11時30分（星期一）</p>	

#<sub>1</sub> 請同學們務必準時上課。（如遲到超過15分鐘，視作缺席，導師不會重複步驟，以免影響其他同學進度）

#<sub>2</sub> 避免浪費名額，請確保出席率必須達80%以上，否則可能會影響下次參加活動資格

#<sub>3</sub> 請穿著舒適便服裝及運動鞋。

# 藝術創作系列工作坊

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

<p><b>AR001：</b> <b>靜觀英文書法工作坊</b></p>	<p>內容：導師會介紹 Pointed Pen Calligraphy 工具和基本技巧，講解字母結構，同時會將靜觀融合英文書法，一起靜坐片刻也一起靜心寫字，感受當下。最後一課會讓大家親手創作出屬於自己的作品。</p>
<p>AR001-06：6月3、10、17、24日 下午2時30分至4時30分 (星期三)</p>	<p>對象：乳癌患者及康復者 (只限會員參與) 導師：Ms Bonnie Keh 名額：8名 費用：\$200 地點：香港乳癌基金會賽馬會乳健中心 (九龍) 備註：首次參加者優先。</p>
<p><b>AR002：</b> <b>減壓水彩畫工作坊 (初階)</b></p>	<p>內容：講授水彩畫基本技術和運用，包括調色、學習線條及角度。</p>
<p>AR002-04：4月9、16日 主題：幻彩星空、非洲草原 (剪影) 上午9時30分至中午12時 (星期四)</p>	<p>對象：乳癌康復者 (只限會員參與) 導師：鄧鈺筠小姐 (資深現職美術導師) 名額：8名 費用：\$200 地點：香港乳癌基金會賽馬會乳健中心 (九龍) 備註：首次參加者優先。</p>
<p><b>AR003：</b> <b>減壓水彩畫工作坊 (進階)</b></p>	<p>內容：講授水彩畫基本技術和運用，包括調色、學習線條及角度。</p>
<p>AR003-06：6月11、25日 主題：燈塔風景、向日葵 上午9時30分至中午12時 (星期四)</p>	<p>對象：乳癌康復者 (只限會員參與) 導師：鄧鈺筠小姐 (資深現職美術導師) 名額：8名 費用：\$200 地點：香港乳癌基金會賽馬會乳健中心 (九龍) 備註：參加者須於過去季度已完成3堂或以上的減壓水彩畫工作坊。</p>
<p><b>AR004：</b> <b>Melody in Mind音韻樂心靈</b></p>	<p>內容：歌唱訓練、用聲、樂曲表達，表演歌曲練習等。讓參加者投入於表演當中鼓勵乳癌患者。</p>
<p>AR004-01A(HKC)： 4月9、16、23、30日； 5月7、14、21、28日 及 6月4、11日 (10堂) 下午3時30分至5時30分 (星期四)</p>	<p>對象：乳癌康復者 (只限會員參與) 導師：周小君導師 名額：25名 費用：\$500 地點：香港中心 備註：參加者有機會需出外表演。</p>

#<sub>1</sub> 請同學們務必準時上課。(如遲到超過15分鐘，視作缺席，導師不會重複步驟，以免影響其他同學進度)  
#<sub>2</sub> 避免浪費名額，請確保出席率必須達80%以上，否則可能會影響下次參加活動資格

<p><b>AR005 :</b> <b>拼貼手藝工作坊 – 初階篇</b></p>	<p>內容 :</p> <p>對象 :</p> <p>導師 :</p> <p>名額 :</p> <p>費用 :</p> <p>地點 :</p> <p>備註 :</p>	<p>一個體驗形式的拼貼班，簡單易學，容易上手。拼貼班可體驗到簡單製作技巧，包括：色彩的配搭，由餐巾紙折圖重新組合、以拼貼技巧創作在不同的材料上。</p> <p>乳癌康復者 (只限會員參與)</p> <p>資深專業手工藝教室負責人 Kanly Ho</p> <p>15名</p> <p>\$40 (只包課堂費用)</p> <p>香港乳癌基金會賽馬會乳健中心 (九龍)</p> <p>1. 若想同時參加A及B班，請按意願選擇A及B班的次序，你的第二選擇會先留作後備，如在開班前，你的第二選擇仍然有空位，則這個選擇會自動轉為正選。 2. AR004-05(B班): 馬賽克完成品需要送回工作室作「填縫工序」待工序完成後，中心會聯絡參加者取回作品。</p>
<p>AR005-04 : 4月11日 (星期六) 主題 : (A班) 餐巾紙拼貼 ~ 圓型玻璃蠟燭台 (B班) 餐巾紙拼貼 ~ 木紙巾盒</p> <p>AR005-05 : 5月2日 (星期六) 主題 : (A班) 賀卡 Card Making 創作 (B班) 拼貼馬賽克~長方型小木盒</p> <p>A班 : 上午10時30分至下午12時30分 B班 : 下午2時30分至4時30分</p>	<p>內容 :</p> <p>對象 :</p> <p>導師 :</p> <p>名額 :</p> <p>費用 :</p> <p>地點 :</p> <p>備註 :</p>	<p>一個體驗形式的拼貼班，簡單易學，容易上手。拼貼班可體驗到簡單製作技巧，包括：色彩的配搭，由餐巾紙折圖重新組合、以拼貼技巧創作在不同的材料上。</p> <p>乳癌康復者 (只限會員參與)</p> <p>資深專業手工藝教室負責人 Kanly Ho</p> <p>15名</p> <p>\$40 (只包課堂費用)</p> <p>香港乳癌基金會賽馬會乳健中心 (九龍)</p> <p>1. 參加者須於過去季度已完成 4 堂或以上的初階手藝工作坊或節日限定工作坊。 2. 須經導師評估以往活動的手藝表現後，再由中心職員確認報名及繳費事宜。</p>
<p><b>AR006 :</b> <b>拼貼手藝工作坊 - 進階篇</b></p>	<p>內容 :</p> <p>對象 :</p> <p>導師 :</p> <p>名額 :</p> <p>費用 :</p> <p>地點 :</p> <p>備註 :</p>	<p>和諧粉彩是一門療癒系的粉彩指繪藝術，無論是任何年紀、有沒有繪畫經驗、用簡單工具也能做出漂亮的圖畫。繪畫過程中能帶來平靜心靈抒減壓力，更可啟發創作力，給予滿足喜樂。</p> <p>乳癌康復者 (只限會員參與)</p> <p>Miss Priscilla (日本和諧粉彩正指導師)</p> <p>8名</p> <p>\$80 /月</p> <p>香港乳癌基金會賽馬會乳健中心 (九龍)</p>
<p>AR019-04 : 4月18日 上午10時至中午12時 (星期六)</p> <p>AR019-05 : 5月30日 AR019-06 : 6月13日 上午10時30分至下午12時30分 (星期六)</p>	<p>內容 :</p> <p>對象 :</p> <p>導師 :</p> <p>名額 :</p> <p>費用 :</p> <p>地點 :</p>	<p>和諧粉彩是一門療癒系的粉彩指繪藝術，無論是任何年紀、有沒有繪畫經驗、用簡單工具也能做出漂亮的圖畫。繪畫過程中能帶來平靜心靈抒減壓力，更可啟發創作力，給予滿足喜樂。</p> <p>乳癌康復者 (只限會員參與)</p> <p>Miss Priscilla (日本和諧粉彩正指導師)</p> <p>8名</p> <p>\$80 /月</p> <p>香港乳癌基金會賽馬會乳健中心 (九龍)</p>

#<sub>1</sub> 請同學們務必準時上課。(如遲到超過15分鐘，視作缺席，導師不會重複步驟，以免影響其他同學進度)  
#<sub>2</sub> 避免浪費名額，請確保出席率必須達80%以上，否則可能會影響下次參加活動資格

<p><b>AR020：酒精墨水畫工作坊</b></p> <p style="text-align: right;"><b>New!</b></p> <p>AR020-04：4月25日 AR020-05：5月23日</p> <p>上午10時30分至下午12時30分 (星期六)</p>	<p>內容： 創作酒精墨水畫過程使人愉快，沒有藝術經驗的你，也能創作出美麗動人的畫作。酒精畫屬於抽象畫，風格獨特，色彩繽紛。</p> <p>對象： 乳癌康復者 (只限會員參與)</p> <p>導師： Miss Priscilla (日本酒精墨水認證導師)</p> <p>名額： 8名</p> <p>費用： \$100 /月</p> <p>地點： 香港乳癌基金會賽馬會乳健中心 (九龍)</p> <p>備註： 課堂上可能會弄污衣服，請盡量穿著深色衣物或自備圍裙。</p>
<p><b>AR021：冷瓷花藝術工作坊</b></p> <p style="text-align: right;"><b>New!</b></p> <p>AR021-04：4月10、24日</p> <p>上午10時30分至下午12時30分 (星期五)</p>	<p>內容： 重現百年工藝之美，親手打造永不凋零的浪漫。只要利用冷瓷土，便可做出仿真度高的花朵，再加上一點設計心思，更可做出特色作品為家居點綴，或作心意禮品送給朋友。</p> <p>對象： 乳癌康復者 (只限會員參與)</p> <p>導師： Miss Koei</p> <p>名額： 15名</p> <p>費用： \$200</p> <p>地點： 香港乳癌基金會賽馬會乳健中心 (九龍)</p>
<p><b>AR022：玻璃多肉盆景工作坊</b></p> <p style="text-align: right;"><b>New!</b></p> <p>AR022-05：5月8日</p> <p>上午10時30分至下午12時30分 (星期五)</p>	<p>內容： 在煩囂的生活中，種一盆多肉植物，配搭不同品種的物料，製作一個屬於自己的療癒小風景為自己帶來開心正能量。同時透過活動學習應對成長中的困難。</p> <p>對象： 乳癌康復者 (只限會員參與)</p> <p>導師： Miss Koei</p> <p>名額： 15名</p> <p>費用： \$100</p> <p>地點： 香港乳癌基金會賽馬會乳健中心 (九龍)</p>

#<sub>1</sub> 請同學們務必準時上課。(如遲到超過15分鐘，視作缺席，導師不會重複步驟，以免影響其他同學進度)

#<sub>2</sub> 避免浪費名額，請確保出席率必須達80%以上，否則可能會影響下次參加活動資格

#<sub>3</sub> 缺席或遲到者，將不設取走材料。

# 義工活動

如欲查詢或申請，請聯絡負責護士或致電中心2525 6033 / 2597 3251。

<b>愛伴行系列 - 愛心送暖行動</b>	內容： 中心將提供材料及創作空間，義工可於指定時段到中心製作手作心意卡。完成的心意卡將轉贈予乳癌患者，以送上支持與鼓勵，陪伴她們走過治療初期的不安與挑戰。
由中心職員安排 (歡迎即時登記成為義工)	<b>New!</b> 對象： 具備或曾學習和諧粉彩、水彩、書法等藝術技能的義工 名額： 8名 地點： 香港乳癌基金會賽馬會乳健中心(九龍)
<b>包裝協助服務</b>	內容： 協助中心包裝護理康復包、抗疫包、禮物包等的物資。
由中心職員安排 (歡迎即時登記成為義工)	對象： 已登記義工 名額： 10名 地點： 香港乳癌基金會賽馬會乳健中心(九龍)
<b>文件翻譯</b>	內容： 主要為中英翻譯
由中心職員安排 (歡迎即時登記成為義工)	對象： 已登記義工
<b>植物照顧</b>	內容： 負責照顧花園的植物及淋水
由中心職員安排 (歡迎即時登記成為義工)	對象： 已登記義工 地點： 香港乳癌基金會賽馬會乳健中心(九龍)



掃瞄二維碼即時登記成為義工!!

# 香港乳癌基金會乳癌支援中心 活動報名表



## 聲明

1. 提供個人及其他資料純屬自願，如未能提供足夠的資料，本機構可能無法處理有關的報名。
2. 表格保存半年，保存期滿時，表格會予以銷毀。
3. 除特別註明外，參加者均須先加入成為中心會員，並登記為中心個案及有個案護士跟進。
4. 活動以先到先得形式進行，名額有限，額滿即止。

### (一) 個人資料 \* 必須填寫

中文或英文全名\* : \_\_\_\_\_ 聯絡電話\* : \_\_\_\_\_ 年齡 : \_\_\_\_\_

當遇上緊急事故，聯絡人\* : \_\_\_\_\_ 聯絡電話\* : \_\_\_\_\_ 關係 : \_\_\_\_\_

### (二) 活動報名 #請在圈出適當選項

	活動編號	活動名稱	活動進行地點#
1			香港中心 / 九龍中心
2			香港中心 / 九龍中心
3			香港中心 / 九龍中心
4			香港中心 / 九龍中心
5			香港中心 / 九龍中心

### (三) 健康狀況聲明 (只須填 I / II 其中一項)

#### I) 年滿18-69歲的申請人須填寫以下聲明

本人聲明：本人的健康及體能良好，適宜參加上述活動。如果因本人的疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，香港乳癌基金會有限公司則無須負責。

特別健康情況 (例如敏感、哮喘等 \_\_\_\_\_)

申請人簽署 : \_\_\_\_\_ 日期 : \_\_\_\_\_

#### II) 年滿70歲或以上的申請人須填寫以下聲明(請選出適用的)

茲聲明本人有足夠能力參加上述活動，因此毋須出示醫生證明文件來證明本人有參加上述活動的能力。

本人如因參加這項活動而受傷或死亡，香港乳癌基金會有限公司毋須負責。本人明白如對本身能力有懷疑，應在參加活動前，徵詢醫生的意見。

本人並非經常參加活動，經醫生檢查後，證明適合參加這項活動，現附上醫生證明文件，以供參考。

特別健康情況 (例如敏感、哮喘等 \_\_\_\_\_)

申請人簽署 : \_\_\_\_\_ 日期 : \_\_\_\_\_

# 訂閱郵寄紙本會員通訊表

## 聲明

1. 提供個人及其他資料純屬自願，如未能提供足夠的資料，本機構可能無法處理有關的報名。
2. 表格保存半年，保存期滿時，表格會予以銷毀。

為響應環保，中心會訊已全面電子化。會員可透過電郵免費收取電子版會訊，或於香港乳癌基金會網頁瀏覽會訊內容。如會員想收取本會郵寄的紙本會員通訊，本會將會收取費用。

郵寄紙本會訊收費：1年會訊港幣40元，共4期。(不設1期訂閱)

如欲訂閱，請填妥下列資料：

本人  新訂 /  續訂 香港乳癌基金會乳癌支援服務中心郵寄紙本會員通訊。

訂閱人姓名：\_\_\_\_\_ (中文) \_\_\_\_\_ (英文)

會員號碼：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

郵寄地址：\_\_\_\_\_

訂閱1年會訊，共港幣40元，訂閱日期由 \_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月至 \_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月

付款方式： 現金/八達通/ PayMe

請親身到香港中心(香港北角木星街9號永昇中心22樓) 或 賽馬會乳健中心(九龍)  
(九龍牛池灣龍翔道28號1樓) 遞交現金及表格，切勿郵寄現金。

支票

支票抬頭請寫「香港乳癌基金會有限公司」，並在支票背面寫上姓名、聯絡電話及註明  
「訂閱郵寄紙本會員通訊」。

請連同表格及支票，郵寄到香港北角木星街9號永昇中心22樓香港乳癌基金會，  
信封面註明「訂閱郵寄紙本會員通訊」

銀行入數

請把費用直接存入香港乳癌基金會之滙豐銀行戶口：094-793650-838。

並將存款收據正本/自動櫃員機單據正本連同表格，郵寄到香港北角木星街9號永昇中心22  
樓香港乳癌基金會，信封面註明「訂閱郵寄紙本會員通訊」。

訂閱人簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

<職員專用>

經手職員：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

# 會訊重點二維碼



香港乳癌基金會官網



中心活動手機WhatsApp



患者支援中心會員申請表



中心活動報名表格



患者支援中心義工申請表

TO:



Hong Kong Breast Cancer Foundation Limited 香港乳癌基金會有限公司  
22/F, Jupiter Tower, 9 Jupiter Street, North Point, Hong Kong 香港北角木星街9號永昇中心22樓  
電話：2525 6033 傳真：2525 6233 網址：[www.hkbcf.org](http://www.hkbcf.org)  
開放時間：星期一至六 上午九時十分 至 下午六時正 (公眾假期休息)