

會員通訊 (2026年7至9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6月15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
淋巴健康同行計劃	4
活動預告	5
會員事務	6
活動報名須知	7
參加者須知	8
中心支援服務	9-10
患者支援小組	11-12
情緒及心靈系列工作坊	13
愛伴行系列工作坊	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

亮麗人生半日營 2026

香港乳癌基金會（基金會）將5月命名為「乳癌康復月」，希望以慶生、感恩、回饋的康復力量，消除對乳癌的恐懼。基金會早前於5月16日舉辦「亮麗人生營」，吸引約60位乳癌患者，連同香港崇德社代表出席。

期間，透過陳偉思醫生（香港大學全科醫學士）的健康講座及陳得明女士（註冊物理治療師）的運動環節，增強參加者的健康觀念並提升身心活力。與此同時，乳癌患者一同製作夜光燈，象徵在經歷不安時刻中的陪伴、指引與希望，並以自身力量將碎片拼湊成最具韌性的作品。



基金會衷心感謝香港崇德社贊助今次活動，讓參加者們獲益良多。請繼續留意基金會的最新消息，我們將定期舉行涵蓋不同主題的健康醫學講座，期待與大家再次見面！



淋巴健康同行計劃

(華人永遠墳場管理委員會2025年度慈善捐款 - 「生命教育」計劃贊助)

淋巴水腫是乳癌患者常見的後遺症。根據香港乳癌基金會乳癌支援中心數據，大約三成乳癌患者出現淋巴水腫，尤其是曾接受淋巴結切除和放射治療的乳癌患者和康復者。

本計劃為年滿40歲、來自本港低收入家庭的婦女，提供兩次免費的淋巴水腫指數測量與護理服務，及兩次免費淋巴水腫處理服務。由專業團隊個別指導及跟進，及早預防擊退淋巴水腫，提升生活質素。

主辦機構



贊助機構



淋巴健康同行計劃

淋巴水腫護理教育講座

專業團隊主講：認識淋巴水腫、預防要點、日常自我護理與簡易運動示範。

對象：乳癌患者、家屬及公眾人士

淋巴水腫指數測量及護理計劃

淋巴水腫指數測量，了解淋巴水腫狀況與風險評估

對象：40歲或以上低收入婦女

(需持有香港特別行政區身份證，並符合綜援/長者生活津貼/在職家庭津貼/傷殘津貼/醫療豁免受助人資格)

淋巴水腫處理計劃

為淋巴水腫婦女提供系統性處理方案，包括淋巴水腫指數測量，專業護理指導及持續追蹤。

對象：40歲或以上低收入婦女

(需持有香港特別行政區身份證，並屬以上受助類別)

守護自己，關愛家人

由專業出發，讓生活更安心、行動更自在！



香港乳癌基金會官網



WhatsApp

費用全免

(名額有限，先到先得)

2525 6033 (香港中心)

2597 3251 (九龍中心)

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

請掃描QR Code

了解有關詳情：



活動預告

誠意邀請你參加「一起粉紅 2026」

香港乳癌基金會將於今年10月25日(星期日) 山頂舉辦慈善步行籌款活動「乳健同行 2026」。今年乳癌支援中心會繼續連結各姊妹一同參與步行籌款，並組織一隊名為「一起粉紅 Let's Pink」的團隊。此隊伍除了鼓勵乳癌康復者參加身心靈的運動，建立健康生活模式。

乳癌支援中心期望各姊妹鼎力支持，報名參加「一起粉紅 Let's Pink」隊伍，共襄善舉，於今年再創佳績！



有關活動詳情將稍後公佈。

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/

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6月15日(一) 上午9時30分
- 網上截止報名日期：2026年6月20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：該活動為一次性活動
- 多節課程：該活動有多於一節課堂，參加者需出席全部課堂節數。如未能全部出席，或影響日後報名資格。

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，恕不接受於課堂當天繳交費用。

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。

淋巴水腫指數測量	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)
淋巴水腫護理服務(收費項目)	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
淋巴水腫個別處理(收費項目)	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
間歇性氣動加壓治療(收費項目)	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
淋巴水腫基礎護理班	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
乳癌治療復健計劃	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)： 7月7、21日、8月4、18日、9月1、15、29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

#1 以上服務敬請預約

<h3>醫療諮詢服務</h3>	內容：	由腫瘤科醫生主理的個別專業諮詢服務。
由中心職員安排 <ul style="list-style-type: none"> 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。 	費用：	\$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。
<h3>心理輔導服務</h3>	內容：	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。
逢星期二 及 星期五 由中心職員安排	負責人：	李劉穎瑩女士 (輔導及教育心理學家) 費用：
<h3>個別輔導服務</h3>	內容：	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。
由中心職員安排	負責人：	註冊社工 費用：
<h3>特約剪髮服務</h3>	內容：	義務專業剪髮造型服務
7月 14日 (星期二) 9月 8日 (星期二) 上午10時30分至下午12時30分	負責人：	專業髮型師 名額：
<h3>假髮送贈服務</h3>	內容：	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。
由中心職員安排	內容：	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。
<h3>繃帶購買服務</h3>	內容：	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。
<h3>壓力手袖購買服務</h3>	內容：	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。
由中心職員安排		

#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。

<h2>齊齊與專家對話 – 醫生與你篇</h2>	<p>內容：</p> <p>對象：</p> <p>負責人：</p> <p>費用：</p>	<p>透過與腫瘤科醫生諮詢，學習如何面對不同的乳癌治療。</p> <p>0至3期45歲或以上初患乳癌病友</p> <p>腫瘤科醫生</p> <p>全免</p>
<p>香港中心：7月8日及9月9日 下午3時至3時45分(星期三)：Zoom網上平台</p> <p>賽馬會乳健中心(九龍)： 8月25日 下午3時至3時45分(星期二)：Zoom網上平台</p>		
<h2>齊齊與專家對話 – 心理學家與你篇</h2>	<p>內容：</p> <p>對象：</p> <p>負責人：</p> <p>費用：</p> <p>地點：</p>	<p>透過與心理學家諮詢，學習如何面對抗癌路上出現的不同情緒</p> <p>A組：0至3期45歲以下初患乳癌病友及康復者 B組：乳癌第4期或復發病友</p> <p>袁家慧博士(輔導心理學家)</p> <p>全免</p> <p>香港中心</p>
<p>A組：7月2日及9月3日 下午2時30分至4時30分(星期四)</p> <p>B組：8月14日 下午2時30分至4時30分(星期五)</p>		
<h2>病友支援小組</h2>	<p>內容：</p> <p>對象：</p> <p>負責人：</p> <p>費用：</p>	<p>每節分別探討以下主題：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 淋巴水腫的處理 • 術前術後的自我照顧 • 化療及其副作用 • 破解迷思：飲食、生活習慣、癌症與康復 • 面對復發的心理調適 • 愛的表達與接收 • 如何接受被照顧 • 過渡逆境 • 正向表達自己的情緒 • 如何協助家人了解病情 • 重塑身體及自我形象 • 改善睡眠質素 • 痛症與身體其他不適 <p>0至3期45歲或以上初患乳癌病友</p> <p>中心註冊護士</p> <p>全免</p>
<p>廣東話： 香港中心： 下午2時15分至3時45分(逢星期三)</p> <p>賽馬會乳健中心(九龍)： 下午2時15分至3時45分(逢星期二)</p> <p>英語： 下午2時30分至4時(隔月一次)</p>		
<h2>火鳳凰小組</h2>	<p>內容：</p> <p>對象：</p> <p>負責人：</p> <p>費用：</p>	<p>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。</p> <p>乳癌第4期或復發病友</p> <p>中心註冊社工及中心註冊護士</p> <p>全免</p>
<p>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3次)</p>		

#1 以上服務敬請預約

<p>年青病友小組 (永遠年青美麗小組)</p> <p>ZOOM網上平台： 下午2時15分至3時45分 (星期四)</p>	<p>內容： 對象： 負責人： 費用：</p>	<p>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。</p> <p>0至3期45歲以下初患乳癌病友</p> <p>中心註冊護士</p> <p>全免</p>
<p>家人支援小組</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： 對象： 負責人： 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>中心註冊社工 及 中心註冊護士</p> <p>全免</p>
<p>淋巴水腫處理小組</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： 對象： 負責人： 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，以舒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>(物理治療運動)淋巴水腫支援小組暨自我引流進階小組</p> <p>7月3日 8月7日 9月4日</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>內容： 對象： 負責人： 費用：</p>	<p>以物理治療運動及小組形式增加淋巴流動、加強肌肉力量及柔軟性訓練，從而改善淋巴水腫。</p> <p>患有淋巴水腫的乳癌病友及康復者</p> <p>註冊物理治療師 鍾姑娘</p> <p>\$50/節</p> <p>*每位參加者可獲贈拉筋帶乙條</p>
<p>“展”出個未來 - 形象髮型支援小組</p> <p>7月28日 8月25日 9月22日</p> <p>上午10時30分至下午12時30分 (星期二)</p>	<p>內容： 對象： 負責人： 名額： 費用： 地點：</p>	<p>化療前後小組支援 及 義務專業剪髮造型服務</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>中心註冊社工 及 專業髮型師</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>

情緒及心靈系列工作坊

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

MH002： 心靈加油站 - 靜觀減壓小組(進階)	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。
MH002-07：7月7、14、21、28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。
MH012： 心靈加油站 - 如何調整壓力	內容： 大多數人都容易感到有壓力，壓力可能來自工作、家庭、人際關係、健康問題等等，面對壓力，你有處理的方法嗎？這個工作坊帮助大家了解壓力來源，察覺壓力帶來的影響，和掌握調整壓力的方法。
MH012-08：8月4、18、25日 及 9月1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

愛伴行系列工作坊

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

LO001： 愛伴行系列之綻放生命計劃	內容： 從小組活動中加強自我覺察及情緒管理，透過瞭解身心需要，重整患病經歷，並學習溝通技巧，繼續在康復路上好好向前。
7月23、30日 及 8月6、13日 上午10時30至12時 (星期四)	對象： 乳癌患者及康復者 (只限會員參與) 導師： 中心註冊社工葉泳文姑娘 名額： 5名 費用： \$100 地點： 香港乳癌基金會賽馬會乳健中心(九龍)

運動系列工作坊

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

<p>EX001：MFR yoga 瑜珈班</p>	<p>內容：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。</p> <p>對象：乳癌患者及康復者（只限會員參與）</p> <p>導師：合資格瑜珈導師</p> <p>名額：8名</p> <p>費用：7月：\$120；8月：\$160；9月：\$120</p> <p>地點：香港中心</p> <p>備註：請自備瑜珈蓆及網球1個，不設寄存。</p>
<p>EX001-07：7月10、17、24日 EX001-08：8月7、14、21、28日 EX001-09：9月4、11、18日</p> <p>下午2時30分至3時30分（星期五）</p>	
<p>EX002：瑜珈班</p>	<p>內容：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。</p> <p>對象：乳癌患者及康復者（只限會員參與）</p> <p>導師：張玉卿小姐（專業瑜珈導師）</p> <p>名額：A、B班：8名</p> <p>費用：A、B班： 7月：\$120；8月：\$160；9月：\$120</p> <p>地點：香港中心</p> <p>備註：請自備瑜珈蓆，不設寄存。</p>
<p>EX002-07：7月11、18、25日 EX002-08：8月8、15、22、29日 EX002-09：9月5、12、19日</p> <p>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）</p>	
<p>EX003：頌鉢療癒工作坊</p>	<p>內容：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。</p> <p>對象：乳癌患者及康復者（只限會員參與）</p> <p>導師：Char Yoga and Wellness 老師團隊</p> <p>名額：8名</p> <p>費用：\$80 /月</p> <p>地點：香港中心</p> <p>備註：請自備瑜珈蓆，不設寄存。</p>
<p>EX003-07：7月11日 EX003-08：8月15日 EX003-09：9月12日</p> <p>上午10時30分至中午12時（星期六）</p>	
<p>EX004：普拉提瑜珈班</p>	<p>內容：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。</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：8名</p> <p>費用：\$40 /月</p> <p>地點：香港中心</p> <p>備註：請自備瑜珈蓆，不設寄存。</p>
<p>EX004-07：7月13日 EX004-08：8月10日 EX004-09：9月14日</p> <p>上午10時30分至11時30分（星期一）</p>	

#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 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>每季每位會員只限參加一班工作坊</p> <p>EX007-07：7月18日 EX007-08：8月22日 EX007-09：9月12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>EX008-07：7月6、13、27日 EX008-08：8月3、10、17、24日 EX008-09：9月7、14、21日</p> <p>下午3時30分至5時（星期一）</p>	<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：7月：\$120；8月：\$160；9月：\$120</p> <p>地點：香港中心</p>
<h2>EX009：伸展舒壓班</h2> <p>EX009-07：7月6、13日 EX009-08：8月3、10日 EX009-09：9月7、14日</p> <p>上午11時45分至下午12時30分（星期一）</p>	<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：\$80 /月</p> <p>地點：香港中心</p>
<h2>EX010：動感普拉提舞蹈班</h2> <p>EX010-07：7月6日 EX010-08：8月3日 EX010-09：9月7日</p> <p>上午10時30分至11時30分（星期一）</p>	<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>

#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 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>AR001： 靜觀英文書法工作坊</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>AR001-09：9月2、9、16、23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>AR002： 減壓水彩畫工作坊 (初階)</p>	<p>內容：由高處鳥瞰的海灘和海浪，浪的處理及浪花效果，還有樹的結構、畫法等等 學習調色及明暗面、景深的學習、色塊 (平塗法) 處理、雲的介面 (需安排平封水彩筆)</p>
<p>AR002-07：7月9、16日 主題：海灘、山脈 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>AR003： 減壓水彩畫工作坊 (進階)</p>	<p>內容：遠景的富士山及櫻花的簡約畫法、近深的學習、調色 用多色表現熊仔軟糖的透明感、多色分布的技巧，對比色運用</p>
<p>AR003-09：9月3、17日 主題：富士山、櫻、熊仔軟糖 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>AR007： Melody in Mind 音韻樂心靈</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>AR007-07A(HKC)： 7月2、9、16、23、30日； 8月6、13、20、27日 及 9月3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>

#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

<p>AR004 : 拼貼手藝工作坊 – 初階篇</p>	<p>內容：</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>AR004-07：7月4日（星期六）</p> <p>主題： (A班) 意大利 Sospeso 3D立體造型花朵鎖匙扣 (B班) 餐巾紙拼貼 ~ 30mm 亞加力珠吊飾</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>對象：乳癌康復者（只限會員參與） 導師：資深專業手工藝教室負責人 Kanly Ho 名額：15名 費用：\$40（只包課堂費用） 地點：香港乳癌基金會賽馬會乳健中心（九龍）</p>	<p>備註： 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. 如未能出席者，必須上課前經What's App 6911 0513請假，無故缺席者將暫停報名該活動半年。</p>
<p>AR005 : 拼貼手藝工作坊 - 進階篇</p>	<p>內容：</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>AR005-08：8月1日（星期六）</p> <p>主題：餐巾紙拼貼進階篇 ~ 3 D立體造型圖案拼貼書本盒</p> <p>上午10時30分至下午12時30分 及 下午2時30分至4時30分（全日）</p>	<p>對象：乳癌康復者（只限會員參與） 導師：資深專業手工藝教室負責人 Kanly Ho 名額：15名 費用：\$40（只包課堂費用） 地點：香港乳癌基金會賽馬會乳健中心（九龍）</p>	<p>備註： 1. 參加者須於過去季度已完成 4 堂或以上的餐巾紙拼貼課程。(但不包括或累積~曾參加中心其他導師舉辦的「碟古巴特」課程次數) 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。 3. 如未能出席者，必須上課前經What's App 6911 0513請假，無故缺席者將暫停報名該活動半年。</p>

#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

<p>AR006 : 節日送暖：DIY中秋手藝工作坊</p>	<p>內容：</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>AR006-09：9月5日（星期六）</p> <p>主題： (A班) 中秋節迷你掛飾 (B班) 中秋節迷你掛飾</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>對象： 導師： 名額： 費用： 地點：</p>	<p>乳癌康復者（只限會員參與） 資深專業手工藝教室負責人 Kanly Ho 15名 \$40（只包課堂費用） 香港乳癌基金會賽馬會乳健中心（九龍）</p> <p>備註： 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. 如未能出席者，必須上課前經What's App 6911 0513請假，無故缺席者將暫停報名該活動半年。</p>
<p>AR019：和諧粉彩工作坊</p>	<p>內容：</p>	<p>和諧粉彩是一門療癒系的粉彩指繪藝術，無論是哪個年紀、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>AR019-07：7月11日 AR019-08：8月8日 AR019-09：9月12日</p> <p>上午10時30分至下午12時30分（星期六）</p>	<p>對象： 導師： 名額： 費用： 地點：</p>	<p>乳癌康復者（只限會員參與） Miss Priscilla（日本和諧粉彩正指導師） 8名 \$80 /月 香港乳癌基金會賽馬會乳健中心（九龍）</p>
<p>AR020：酒精墨水畫工作坊</p>	<p>內容：</p>	<p>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>AR020-07：7月25日 AR020-08：8月15日 AR020-09：9月19日</p> <p>上午10時30分至下午12時30分（星期六）</p>	<p>對象： 導師： 名額： 費用： 地點： 備註：</p>	<p>乳癌康復者（只限會員參與） Miss Priscilla（日本酒精墨水認證導師） 8名 \$100 /月 香港乳癌基金會賽馬會乳健中心（九龍） 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>

#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

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。

愛伴行系列 - 愛心送暖行動	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)	New! 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)
包裝協助服務	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)
文件翻譯	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
植物照顧	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
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)