

會員通訊 (2026年10至12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。

香港乳癌基金會官網



諮詢熱線 2525-6033 (香港中心)
HOTLINE 2597-3251 (九龍中心)
<https://www.hkbcf.org/zh/>



接受報名日期：
2026年9月14日(一)
上午9時30分開始

網上截止報名日期：
2026年9月19日(六)
下午5時截止

查詢 WhatsApp：

6214-5947  香港中心

6911-0513  九龍中心

乳癌支援中心

香港乳癌基金會乳癌支援中心（香港） （下稱「香港中心」 / “Hong Kong Centre”）



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)

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

香港乳癌基金會賽馬會乳健中心(九龍) （下稱「九龍中心」 / “Kowloon Centre”）

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)

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

乳癌支援中心	1
目錄	2
支援中心會員事務	3 - 4
活動回顧及預告	5 - 6
支援中心 - 跨專業團隊	7 - 9
淋巴健康同行計劃	10 - 11
患者支援小組	12 - 13
英文支援小組 English-Speaking Support Group	14
新症	15 - 16
復發/紓緩期	17 - 18
治療中	19 - 20
康復期	21 - 37
義工服務	38
活動申請須知	39 - 40
活動報名表	41
訂閱郵寄紙本會員通訊表	42

支援中心會員事務

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患者、康復者、家人、朋友，及公眾人士加入成為中心之會員。
- 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。
- 會員福利：



免費參加
每月乳癌教育講座



優先參與
各項興趣班及活動



定期收到中心
最新資訊及活動介紹



免費借閱
圖書及光碟服務



專享各項假髮、義乳及
相關產品的折扣優惠*



如欲查詢或申請：

致電2525-6033 / 2597-3251



*優惠商戶請向中心職員查詢

支援中心會員事務

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(實體申請表在會訊P. 42)。
- 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, 仍未收到會員繳交續費, 本會將會暫停郵寄會訊予該會員。

中心活動手機WhatsApp



如欲查詢或申請:

聯絡負責護士 或

致電2525-6033 / 2597-3251



活動回顧

8月健康醫學講座

中心每月都會舉辦不同主題的健康醫學講座，早前舉辦了以「如何增強免疫力及中醫耳穴改善治療症狀」的講座。是次講座邀請內科腫瘤科專科醫生賴詠祈醫生及香港中文大學中醫學院專業顧問、註冊中醫師嚴韻詩博士，分別分享如何增強免疫力及中醫耳穴改善治療症狀，吸引約100位乳癌患者、康復者及基金會乳癌支援中心會員出席。

下次健康醫學講座會在10月3日於觀塘Paragon舉辦，朋友們記得把握時間報名，希望可以在下次講座上見到大家。



乳健大使訓練計劃

基金會有幸得到婦女事務委員會轄下的婦女自強基金計劃支持，主辦一系列提高社區婦女預防乳癌意識的活動。中心於過去7-9月期間培訓了第一批具備乳房健康及預防醫學知識的「乳健大使」，她們將於在11月7日在無限極廣場6樓Town Hall內透過小遊戲及禮物積極推廣乳房健康，協助提升社區內其他女性的健康意識及行動力。

基金會年度盛事

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) 於香港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。此隊伍旨在鼓勵乳癌康復者參加身心靈的運動，並建立健康生活模式。

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！💪💖



Facebook



Instagram

支援中心 - 跨專業團隊

「與乳癌患者並肩同行」



註冊護士

個案護士會持續跟進您的治療與康復需要，解答護理疑問，並協調所需服務及支援。



註冊社工

提供情緒及實務支援，協助連繫社區資源，照顧治療期間及康復後的身心需要。



輔導心理學家*

提供心理評估及輔導，協助紓緩壓力與焦慮，建立面對癌症的調適力量。



淋巴水腫治療師*

提供淋巴水腫評估及護理建議，協助紓緩不適、改善活動能力，並學習日常自我管理。



註冊中醫師*

由註冊中醫師提供收費服務，協助了解病情、常見副作用，亦有針灸服務。

如欲查詢或申請：

聯絡負責護士 或

致電2525-6033 / 2597-3251



*以上服務需經中心職員安排，並預約諮詢時間

支援中心 - 跨專業團隊

淋巴水腫指數測量

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)

對象： 乳癌病友或康復者

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)

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

對象： 乳癌病友或康復者

負責人： 中心註冊護士

淋巴水腫個別處理(收費項目)

由中心職員安排

對象： 患有淋巴水腫的乳癌病友及康復者

負責人： 淋巴水腫治療師

間歇性氣動加壓治療(收費項目)

由中心職員安排

對象： 患有淋巴水腫的乳癌病友及康復者

負責人： 中心註冊護士

淋巴水腫基礎護理班

香港中心：
上午10時30分至11時30分 (星期二)

九龍中心：
上午10時30分至下午12時30分 (星期三)

對象： 乳癌病友或康復者

負責人： 中心註冊護士

費用： 會員全免
非會員及公眾人士\$100

繃帶購買服務

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。

壓力手袖購買服務

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，壓力手袖用於控制腫脹的患肢並幫助淋巴循環。



支援中心 - 跨專業團隊

術後疤痕治療

香港中心：

由中心職員安排

內容： 本服務由接受相關專業培訓的註冊護士提供，服務以實證為基礎，旨在支援乳房術後身心復康，促進疤痕活動度及軟組織柔軟度，協助參加者在復康過程中提升舒適感及功能性活動能力。

對象： 曾接受乳房手術且傷口已完全癒合之人士（參加者應按個人復康情況）

負責人： 中心註冊護士

費用： \$1,000（單次）
\$2,400（三次，須於兩個月內完成）
特惠價 \$400（單次）
請向負責護士/社工查詢詳情。

*本服務屬支援性護理服務，旨在配合術後復康，並不取代由註冊醫生提供的醫療諮詢、診斷或治療。

心理輔導服務

逢星期二及星期五

由中心職員安排

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。

負責人： 李劉穎瑩女士（輔導及教育心理學家）

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。

個別輔導服務

由中心職員安排

內容： 本會提供詳細而深入的個人面談輔導，幫助有需要人士積極面對乳癌的挑戰。

負責人： 中心註冊社工 / 護士

費用： 全免

中醫服務

香港中心：逢星期四上午

九龍中心：逢星期五下午

由中心職員安排

內容： 在乳癌的康復路上提供專業且多元化的中醫服務，滿足不同患者的需求。

負責人： 嚴韻詩博士（註冊中醫師）

費用： \$400 / 節（診金）
\$120起 / 每日（藥費）
\$500 / 節（針灸）

如欲查詢或申請：

聯絡負責護士或

致電2525-6033 / 2597-3251



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：



淋巴健康護理服務

免費淋巴水腫指數測量服務

由中心職員安排

- 內容：
 - 2次免費淋巴水腫指數測量
 - 提供相關護理建議
- 對象：本港低收入家庭及年滿40歲婦女(只限會員)
- 申請資格：持有香港特別行政區身份證 及 正領取以下其中一項津貼：
 - 綜合社會保障援助(綜援)
 - 長者生活津貼
 - 在職家庭津貼
 - 傷殘津貼
 - 醫療費用減免資格
- 名額：先到先得，滿額即止
- 費用：全免
- 地點：香港中心 或 九龍中心

免費淋巴水腫指數測量服務

由中心職員安排

- 內容：2次免費淋巴水腫指數測量服務
- 對象：本港低收入家庭及年滿60歲婦女(只限會員)
- 申請資格：持有香港特別行政區身份證 及 正領取以下其中一項津貼：
 - 綜合社會保障援助(綜援)
 - 長者生活津貼
 - 在職家庭津貼
 - 傷殘津貼
 - 醫療費用減免資格
- 名額：先到先得，滿額即止
- 費用：全免
- 地點：香港中心 或 九龍中心

如欲查詢或申請：

聯絡負責護士 或

致電2525-6033 / 2597-3251



患者支援小組

病友支援小組

香港中心：

下午2時15分至3時45分 (逢星期三)

九龍中心：

下午2時15分至3時45分 (逢星期二)

內容： 每節分別探討以下(不限於)主題：

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、生活習慣等
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
身體及自我形象
改善睡眠質素
痛症與身體其他不適

對象： 0至3期45歲或以上初患乳癌患者

負責人： 中心註冊護士

費用： 全免

火鳳凰小組

香港中心 及 九龍中心：

下午2時15分至3時45分
(星期五，每月3次)

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。

對象： 乳癌第4期或復發患者

負責人： 中心註冊社工 及 中心註冊護士

費用： 全免

年青病友小組 (永遠年青美麗小組)

ZOOM網上平台：

下午2時15分至3時45分 (星期四)

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。

對象： 0至3期45歲以下初患乳癌患者

負責人： 中心註冊護士

費用： 全免

如欲查詢或申請：

聯絡負責護士 或

致電2525-6033 / 2597-3251



家人支援小組

香港中心：
下午2時15分至3時45分（星期三）

九龍中心：
下午2時15分至3時45分（星期二）

內容： 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。

對象： 乳癌患者的家人

負責人： 中心註冊社工 及 中心註冊護士

費用： 全免

淋巴水腫處理小組

香港中心：
逢星期五
上午10時30分至下午12時30分

九龍中心：
逢星期四
下午2時30分至4時30分

內容： 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。

對象： 患有淋巴水腫的乳癌患者及康復者

負責人： 中心註冊護士

費用： 全免

（物理治療運動）淋巴水腫支援小組暨自我引流進階小組

10月2日
11月6日
12月4日

香港中心：
逢星期五
上午10時30分至下午12時30分

內容： 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。

對象： 患有淋巴水腫的乳癌患者及康復者

負責人： 註冊物理治療師 鍾姑娘

費用： \$50/節
*每位參加者可獲贈拉筋帶乙條

「展」出個未來 - 形象髮型支援小組

10月27日
11月24日
12月29日

星期二
上午10時30分至下午12時30分

內容： 化療前後小組支援 及 義務專業剪髮造型服務

對象： 化療前至完成化療一年內的乳癌患者（首次化療者優先）

負責人： 中心註冊社工 及 專業髮型師

名額： 5名

費用： 全免

地點： 九龍中心

如欲查詢或申請：

聯絡負責護士 或

致電2525-6033 / 2597-3251



English-Speaking Support Group

English Support Group

2:30 pm to 4:00 pm

Alternate month

Content: Different themes may be discussed:

- Management of lymphedema
- Pre- and post-operative self-care
- Chemotherapy and its side effects
- Debunking myths: Diet, lifestyle and recovery
- Psychological adjustment
- Expressing and receiving love
- How to accept being cared for
- Transitioning through adversity
- Positively expressing one's emotions
- How to help family members understand the illness
- Reshaping the body and self-image
- Improving sleep quality
- Pain and other physical discomforts

Target: Stage 0-3 newly diagnosed english-speaking patients aged 45 or above

Instructor: Registered Nurse

Fee: Free of charge

Indonesian Support Group

Kowloon Centre:
Every three months (Sunday)

Content: Patients exchange information, share experiences and coping strategies

Target: Indonesian patients

Instructor: Register Social Worker & Nurse

Fee: Free of charge



Newly Diagnosed 新症

癌症資訊系列



齊齊與專家對話 - 醫生與你篇

香港中心：10月及12月其中一天
下午3時至3時45分 (星期三)
Zoom網上平台

內容：透過與腫瘤科醫生對話，學習如何面對不同的乳癌治療。

對象：0至3期45歲或以上初患乳癌患者

九龍中心：11月18日
下午3時至3時45分 (星期二)
Zoom網上平台

負責人：腫瘤科醫生

費用：全免

齊齊與專家對話 - 藥劑師與你篇

香港中心：10月 其中一天
下午3時至3時45分 (星期三)
Zoom網上平台

內容：透過與藥劑師對話，學習如何不同的治療乳癌的藥物知識。

對象：0至3期45歲或以上初患乳癌患者

負責人：註冊藥劑師

費用：全免

齊齊與專家對話 - 營養師與你篇

九龍中心：12月 其中一天
下午3時至3時45分 (星期二)
Zoom網上平台

內容：透過與營養師對話，學習運用食物與營養科學來幫助人們維持健康、預防及治療疾病的專業醫療人員。

對象：0至3期45歲或以上初患乳癌病患者

負責人：註冊營養師

費用：全免

如欲查詢或申請：

聯絡負責護士 或

致電2525-6033 / 2597-3251



Newly Diagnosed 新症

生活適應系列



特約剪髮服務

10月13日(星期二)

11月10日(星期二)

12月8日(星期二)

上午10時30分至下午12時30分

內容： 義務專業剪髮造型服務

負責人： 專業髮型師

名額： 4名

費用： \$150/次

地點： 九龍中心

假髮送贈服務

由中心職員安排

對象： 化療前至完成化療一年內未曾有假髮，並符合有關條件及財政狀況之乳癌患者。

負責人： 註冊社工



如欲查詢或申請：

聯絡負責護士 或

致電2525-6033 / 2597-3251



#₁ 以上服務敬請預約

Advanced Stage 復發/紓緩期

癌症資訊系列



齊齊與專家對話 - 藥劑師與你篇

香港中心：12月 其中一天
下午3時至3時45分 (星期三)
Zoom網上平台

內容：透過與藥劑師諮詢，學習如何不同的治療乳癌的藥物知識。

對象：乳癌第四期患者 (只限會員參與)

負責人：註冊藥劑師

費用：全免

齊齊與專家對話 - 營養師與你篇

九龍中心：
10月9日
下午3時至3時45分 (星期二)
Zoom網上平台

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。

對象：乳癌第四期患者 (只限會員參與)

負責人：註冊營養師(美國)黃志榮先生

費用：全免

中醫系列



TC001：中醫耳穴改善症狀 (四期) **New!**

TC001-12：12月12日 (星期六)

下午 4時15分 至 5時45分

內容：結合中醫經絡智慧與現代護理的居家調理課。耳朵匯聚了全身的經絡穴位，由專業中醫師指導，教您如何透過溫和、無痛且不具侵入性的「耳穴貼壓法」。

對象：乳癌第四期患者 (只限會員參與)

導師：嚴韻詩博士 (註冊中醫師、香港中文大學中醫學院專業顧問)

名額：10名/班

費用：\$200

地點：九龍中心

如欲查詢或申請：

聯絡負責護士 或

致電2525 6033 / 2597 3251



Advanced Stage 復發/紓緩期

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

生活適應系列



AR018：美麗傳承工作坊 **New!**

AR018-10：10月5日(星期一)

B班：下午 3時 至 4時45分

內容：「美麗傳承」旨在透過個人化的美容護理，幫助乳癌患者和康復者重拾幸福感、自信和自我價值，並在治療期間和/或治療後保持積極的心態。導師將提供專業的培訓師和彩妝/護膚專家，進行現場演示和實踐操作。

對象：第四期或復發的乳癌患者優先(只限會員)

導師：DIOR專業培訓師和彩妝/護膚專家

名額：8名/班

費用：\$80

地點：鰂魚涌多盛大廈34樓 DIOR HOUSE

備註：

- 首次參加者將優先取錄
- 參加者需自行前往及解散
- 課堂上可獲取材料包乙份，缺席者不設補取。
- 請自備座枱鏡、髮夾及卸妝用品，可自備自家的化妝用品及工具。



#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

Treatment 治療中

癌症資訊系列



乳癌治療復健計劃

香港中心：
上午11時00分至下午12時30分 (星期三)

九龍中心：
10月13、27日；11月10、24日；
12月8、29日
下午4時至5時30分 (星期二)

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。

對象：手術後的乳癌患者

負責人：中心註冊護士

費用：全免

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

身體功能活動及運動

EX012：重塑肌力健體班（初班）

EX012-10A：10月5、26日(星期一)

EX012-10B：10月8、29日(星期四)

A班：下午2時15分至3時15分

B班：上午11時45分至下午12時45分

內容：本課程著重於術後的功能性恢復與安全增肌。訓練內容針對預防淋巴水腫、改善胸廓緊繃及強化核心肌群。

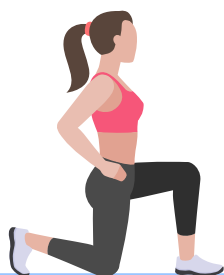
對象：確診十二個月內的乳癌患者(手術前、手術後、正在接受治療或已完成治療患者均可參加)

導師：劉婉儀女士(註冊物理治療師、認可淋巴水腫治療師)

名額：10名

費用：\$500/班

地點：A班：香港中心
B班：九龍中心



#₁ 以上服務敬請預約

#₂ 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

#₃ 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

Treatment 治療中

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

EX013：重塑肌力健體班（中班）

EX013-11：11月9、16、30日(星期一)

下午2時15分 至 3時15分



內容： 本課程著重於術後的功能性恢復與安全增肌。訓練內容針對預防淋巴水腫、改善胸廓緊繃及強化核心肌群。

對象： 適合過往曾於報讀劉姑娘課程人士

導師： 劉婉儀女士（註冊物理治療師、認可淋巴水腫治療師）

名額： 10名

費用： \$750

地點： 香港中心

備註： 請自備瑜珈蓆，不設寄存。如沒有瑜珈蓆，可以用大毛巾代替。

#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

Survivorship 康復期

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

身體功能活動及運動

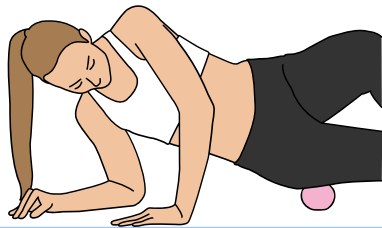
EX001 : MFR yoga 瑜珈班

EX001-10 : 10月23、30日

EX001-11 : 11月6、13、20、27日

EX001-12 : 12月4、11、18日

下午2時30分至3時30分 (星期五)



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。

對象：乳癌患者及康復者 (只限會員參與)

導師：合資格瑜珈導師

名額：8名

費用：10月：\$80；11月：\$160；
12月：\$120

地點：香港中心

備註：請自備瑜珈蓆及網球1個，不設寄存。

EX002 : 瑜珈班

EX002-10 : 10月10、17*、24、31日

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)

*10月17日特別時間：

A班：下午2時00分至3時00分 (星期六)

B班：下午3時15分至4時15分 (星期六)



內容：瑜伽伸展運動有助減少疲勞，改善血液循環及體機能和睡眠質量，請帶著愉快的心情參與。適合初學者的參加。

對象：乳癌患者及康復者 (只限會員參與)

導師：張玉卿小姐 (專業瑜珈導師)

名額：A、B班：8名

費用：A、B班：
10月：\$160

地點：香港中心

備註：請自備瑜珈蓆，不設寄存。

#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

Survivorship 康復期

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

EX003：頌鉢療癒工作坊

EX003-10：10月17日（星期六）

EX003-11：11月14日（星期六）

EX003-12：12月12日（星期六）

上午10時30分至中午12時



內容：透過瑜伽和頌鉢的結合，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。

對象：乳癌患者及康復者（只限會員）

導師：Char Yoga and Wellness 老師團隊

名額：8名

費用：\$80 / 月

地點：香港中心

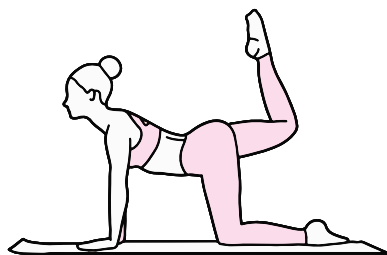
備註：請自備瑜珈蓆，不設寄存。

EX004：普拉提瑜珈班

EX004-11：11月23日（星期一）

EX004-12：12月14日（星期一）

上午10時30分至11時30分



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。

對象：乳癌康復者（只限會員）

導師：鄧翠玲女士

名額：8名

費用：\$40 / 月

地點：香港中心

備註：請自備瑜珈蓆，不設寄存。

#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

Survivorship 康復期

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

EX008：何家易筋經

EX008-10：10月5、12、26日

EX008-11：11月2、9、16、23日

EX008-12：12月7、14、21日

下午3時30分至5時(星期一)



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。

對象：乳癌康復者（只限會員）

導師：何法邦先生

名額：10名

費用：10月：\$120；11月：\$160；
12月：\$120

地點：香港中心

EX009：伸展舒壓班

EX009-10：10月5日

EX009-11：11月9、23日

EX009-12：12月7、14日

上午11時45分至下午12時30分(星期一)



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。

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）

導師：鄧翠玲女士

名額：10名

費用：10月：\$40；11月：\$80；
12月：\$80

地點：香港中心

#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

Survivorship 康復期

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

EX010：動感普拉提舞蹈班

EX010-10：10月5日

EX010-11：11月9日

EX010-12：12月7日

上午10時30分至11時30分 (星期一)

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。

對象：乳癌康復者（只限會員參與）

導師：鄧翠玲女士

名額：10名

費用：\$40 / 月

地點：香港中心



EX014：肌力訓練及伸展

New!

EX014-11A：11月14日(星期六)

EX014-11B：11月14日(星期六)

EX014-11C：11月28日(星期六)

EX014-11D：11月28日(星期六)

A&C班：下午2時30分至3時30分

B&D班：下午3時45分至4時45分

內容：結合溫和的功能性阻力訓練與專屬的肌肉伸展放鬆。幫助您找回身體的舒適度與靈活度。

對象：乳癌康復者（只限會員）及其照顧者

導師：鄭慧琮女士

名額：10名

費用：\$50/班

地點：香港中心

備註：請每人自備一條彈力帶。



- #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

Survivorship 康復期

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

EX014TK：淋巴水腫護理教育講座 及 肌力訓練及伸展

New!

EX014TK-11A：11月21日

EX014TK-11B：11月21日

EX014TK-11C：11月21日

內容：結合溫和的功能性阻力訓練與專屬的肌肉伸展放鬆。幫助您找回身體的舒適度與靈活度。

對象：乳癌康復者（只限會員）及其照顧者

導師：鄭慧琮女士

名額：10名

費用：\$50/班

地點：九龍中心

備註：請每人自備一條彈力帶。

A&B班：上午9時30分至11時30分（星期六）

C班：上午10時30分至12時30分（星期六）
（1小時講座+1小時運動）

EX015：肌力訓練及伸展（進階班）

New!

EX015-12A：12月5日

EX015-12B：12月12日

EX015-12C：12月19日

內容：結合溫和的功能性阻力訓練與專屬的肌肉伸展放鬆。幫助您找回身體的舒適度與靈活度。

對象：完成主要治療1-3年內康復者（只限會員）及其照顧者

導師：鄭慧琮女士

名額：10名

費用：\$100/班

地點：香港中心

備註：請每人自備一條彈力帶。



#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

Survivorship 康復期

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

EX016：樂杖行/北歐式健走工作坊

EX016-10A：10月6、13、20、27日
(星期二)

EX016-10B：10月7、14、21、28日
(星期三)

A班：下午4時至5時30分

B班：上午10時30分至下午12時



內容：如何利用一對特製健走杖，將簡單的步行轉化為活化全身90%肌肉的高效鍛鍊，同時大幅減輕雙腿與關節的壓力。

對象：乳癌康復者（只限會員）

導師：A班：王偉昌先生（中國香港樂杖行總會總教練、國際樂杖行聯會培訓師）
及 Alice Cheng（樂杖行教練）

B班：王奕朗先生（香港北歐式健走協會創辦人）
及 Carman Li（北歐式健走教練）

名額：A班：10名
B班：12名

費用：A班：\$850/4堂
B班：\$500/4堂

地點：A班：香港中心
B班：坪石邨多用途活動中心
(牛頭角清水灣道2號坪石邨金石樓)

- #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

Survivorship 康復期

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

情緒及心靈系列



MH004：心靈加油站 - 一人一故事工作坊

MH004-10：10月6、13、20、27日
(星期二)

上午10時30至12時

內容：透過故事的表達回顧和檢視生命的歷程、發展、起伏、轉變等，從而得到啟發和領悟。「敘事治療」是一種有效的心理治療，透過故事的分享，參加者可以尋回真我，肯定自己和重拾自信。
形式：互動遊戲、故事分享、小組分享

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：8名

費用：\$160

地點：九龍中心



AR001：靜觀英文書法工作坊 (聖誕)

AR001-12A：12月9日(星期三)

AR001-12B：12月23日(星期三)

下午2時30分至4時30分

內容：導師會介紹 Pointed Pen Calligraphy 工具和基本技巧，繪畫美麗的聖誕裝飾，同時會將靜觀融合英文書法，一起靜坐片刻也一起靜心繪畫，感受當下。最後一課會讓大家親手創作出屬於自己的作品。

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：\$50

地點：九龍中心

備註：首次參加者優先。



- #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

Survivorship 康復期

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

AR002：減壓水彩畫工作坊（初階）

AR002-10：10月15、22日

主題：蝶戀花、暮．山

上午9時30分至中午12時（星期四）



內容：簡單的畫筆介紹、蝴蝶的形態、水的運用及水份控制、三原色的了解、渲染洗、敲筆法、線條運用；水份控制（渲染法）、三原色運用、漸層效果及筆法、山的線條及不同形態處理、景深效果處理、小樹描畫

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：九龍中心

備註：首次參加者優先。

AR003：減壓水彩畫工作坊（進階-聖誕）

AR003-12：12月3、10日

主題：聖誕掛飾、聖誕小毛孩（約瑟爹利）

上午9時30分至中午12時（星期四）



內容：聖誕掛飾波波、調色練習、濕畫法、金屬球體效果、松針及果子的畫法效果、線條處理及角度；小狗的型態、聖誕帽、眼睛畫法、毛毛的畫法及技巧、濕畫法、調色及線條練習。

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：九龍中心

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。

- #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

Survivorship 康復期

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

AR004：拼貼手藝工作坊 - 初階篇

AR004-10：10月3日（星期六）

主題：

(A班) 餐巾紙拼貼 ~ 天然大貝殼飾物碟

(B班) 餐巾紙拼貼 ~ 心型玻璃小盤子

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



內容：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，由餐巾紙拆圖重新組合、以拼貼技巧創作在不同的材料上。

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：九龍中心

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WhatsApp 6911 0513請假，無故缺席者將暫停報名該活動半年。

#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

Survivorship 康復期

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

AR005：拼貼手藝工作坊 - 進階篇

AR005-11：11月7日（星期六）

主題：餐巾紙拼貼進階篇 ~ 甜甜圈玻璃花瓶

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）



內容：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，由餐巾紙拆圖重新組合、以拼貼技巧創作在不同的材料上。

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：九龍中心

備註：

1. 參加者須於過去季度已完成 4 堂或以上之餐巾紙拼貼課程。（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 WhatsApp 6911-0513 請假，無故缺席者將暫停報名該活動半年。

#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

Survivorship 康復期

活動報名：請以網上Google Form形式報名。



AR006：節日送暖：DIY聖誕手藝工作坊

AR006-12：12月5日（星期六）

主題：

(A班) 聖誕節迷你擺設

(B班) 聖誕節迷你擺設

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



內容：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，由餐巾紙拆圖重新組合、以拼貼技巧創作在不同的材料上。

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：九龍中心

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WhatsApp 6911-0513請假，無故缺席者將暫停報名該活動半年。

AR007：Melody in Mind 音韻樂心靈

AR007-10A(HKC)：

10月8、15、22、29日；

11月5、12、26日及

12月3、10日（9堂）（星期四）

下午3時30分至5時30分

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。

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：\$450

地點：香港中心

備註：參加者有機會需出外表演。



#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

Survivorship 康復期

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

AR009：禪繞畫工作坊

AR009-10：10月14、28日（星期三）
AR009-11：11月11、25日（星期三）
AR009-12：12月9、23日（星期三）

上午9時15分 至 10時15分

內容： 禪繞畫的重點是在有規律以及一筆一畫構成圖樣的過程中，讓自己達成既放鬆又專注的狀態，並從中得到平靜。

對象： 乳癌康復者（只限會員參與）

導師： 專業導師

名額： 12名

費用： \$200/月

地點： 香港中心

AR019：和諧粉彩工作坊

AR019-10：10月10日（星期六）
AR019-11：11月14日（星期六）
AR019-12：12月12日（星期六）

上午10時30分至下午12時30分

內容： 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。

對象： 乳癌康復者（只限會員參與）

導師： Miss Priscilla（日本和諧粉彩正指導師）

名額： 8名

費用： \$80 / 月

地點： 九龍中心

AR020：酒精墨水畫工作坊

AR020-10：10月24日（星期六）
AR020-12：12月19日（星期六）

上午10時30分至下午12時30分

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。

對象： 乳癌康復者（只限會員參與）

導師： Miss Priscilla（日本酒精墨水認證導師）

名額： 8名

費用： \$100 / 月

地點： 九龍中心



課堂上可能會弄污衣服，請盡量穿著深色衣物或自備圍裙。

#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

Survivorship 康復期

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

癌症資訊系列



TK012：健康醫學講座

TK012-10：10月3日（星期六）

題目：
活在當下的力量：乳癌護理決策與感官
舒壓體驗

下午2時30分至4時30分

內容： 乳癌確診後患者要面對大量醫療資訊及治療選項，如要不要化療？會不會復發？治療副作用是否可以承受？醫生、家人及患者如何共同參與決策？

對象： 乳癌患者或康復者或公眾人士

導師： 腫瘤科註冊護士 與 專業香薰治療師

名額： 100人

地點： Paragon CreatorSpace,
觀塘開源道45號有利中心4樓

TK-BMCPC：淋巴水腫護理教育講座

TK-BMCPC-10：10月其中一天

TK-BMCPC-11：11月其中一天

TK-BMCPC-12：12月其中一天

內容： 想了解乳癌治療後如何預防及管理淋巴水腫？想學會簡單運動和日常護理，重拾健康自信？歡迎參加由本會專業護理人員主講的免費講座！

對象： 乳癌患者或康復者或公眾人士

導師： 中心註冊護士

名額： 80-200人（視乎場地）

地點： 待定

時間： 待定

贊助： 華永會

健康講座及社區健康日

11月7日（星期六）

內容： 聚焦乳房健康、壓力管理及預防醫學，提高健康意識和定期進行檢查的重要性。

對象： 社區女性及公眾人士

導師： 註冊護士 與 心理學家

名額： 無限制

地點： 無限極廣場6樓Town Hall，
香港島上環德輔道中199號

時間： 上午11時至下午5時

贊助： 婦女事務委員會-婦女自強基金計劃

#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

Survivorship 康復期

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

烹飪系列工作坊

CK001：烹飪工作坊 - 聖誕節 **New!**

CK001-12：12月16日(星期三)

菜式：薑餅人

上午10時至12時30分



內容：跟隨導師親自示範，親手烘焙經典的薑餅人曲奇，用繽紛糖霜畫出獨一無二的可愛表情，感受滿滿的節日儀式感！適合初學者或對烹飪有興趣人士參加。每人包含 10-15塊專屬薑餅人曲奇

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：九龍中心

備註：參加者自行攜帶餐盒。

中醫系列

TC001：中醫耳穴改善症狀 **New!**

TC001-10A：10月17、11月7日
(星期六)

TC001-10B：10月24日、11月14日
(星期六)

下午 4時15分 至 5時45分

內容：結合中醫經絡智慧與現代護理的居家調理課。耳朵匯聚了全身的經絡穴位，由專業中醫師指導，教您如何透過溫和、無痛且不具侵入性的「耳穴貼壓法」。

對象：完成主要治療一年內有失眠情況的乳癌康復者(只限會員參與)

導師：嚴韻詩博士(註冊中醫師、香港中文大學中醫學院專業顧問)

名額：10名/班

費用：\$400/班

地點：A班：香港中心
B班：九龍中心

#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

Survivorship 康復期

活動報名：請以網上Google Form形式報名。

生活適應系列



AR018：美麗傳承工作坊 **New!**

AR018-10：10月5日(星期一)

A班：上午10時30至12時15分

內容：「美麗傳承」旨在透過個人化的美容護理，幫助乳癌患者和康復者重拾幸福感、自信和自我價值，並在治療期間和/或治療後保持積極的心態。導師將提供專業的培訓師和彩妝/護膚專家，進行現場演示和實踐操作。

對象：乳癌患者及康復者(只限會員參與)

導師：DIOR專業培訓師和彩妝/護膚專家

名額：8名/班

費用：\$80

地點：鰂魚涌多盛大廈34樓 DIOR HOUSE

備註：

- 首次參加者將優先取錄
- 參加者需自行前往及解散
- 課堂上可獲取材料包乙份，缺席者不設補取。
- 請自備座枱鏡、髮夾及卸妝用品，可自備自家的化妝用品及工具。



#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

Survivorship 康復期

活動報名：請以網上Google Form形式報名。



OT001：香港木球會運動體驗暨導賞團

OT001-11：11月3日(星期二)

內容：由木球會代表帶領參加者進行木球會導賞，介紹木球運動及體驗。

上午9時45分至下午1時30分

午餐時間：中午12時至下午1時30分

對象：乳癌患者及康復者(只限會員參與)

領隊：活動主任 莊小姐

午餐包括：

1. 前菜：蕃茄水牛芝士沙律，烤南瓜忌廉湯

名額：24位(先到先得，額滿即止)

2. 主菜：

費用：\$250(包入場及自助午餐及旅遊巴)

a. 燒羊扒配紅酒汁薯蓉 或

活動地點：香港木球會(香港黃泥涌峽道137號)

b. 香煎雞胸配蘑菇汁薯蓉 或

c. 文也龍脷配薯蓉

3. 甜品：朱古力薑汁意式奶凍

集合時間及地點：上午8時30分；九龍中心(逾時不候，敬請準時)

4. 飲料：咖啡或茶

解散地點：自行解散；香港木球會(香港黃泥涌峽道137號)

注意事項：

1. 參加者必須準時集合，逾時不候，敬請準時。
2. 是次活動包一程旅遊巴(去程)。
3. 請注意，是次午餐無法更改餐單，如有疑問請盡快聯絡中心。
4. 建議穿有衣領及袖子的上衣；舒適的運動裝、普通運動鞋、帽子、防曬乳液和驅蚊劑。
5. 請注意，木球會不設帶食物或飲料進場。請自備水瓶，大會安排水站補水。
6. 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。

限定!



Survivorship 康復期

「一起粉紅2026」步行籌款活動

限定!



內容：今年乳癌支援中心會繼續組織一隊名為「一起粉紅 Let's Pink」的隊伍，連結各姊妹一同參與步行籌款，期望到時能與大家共聚一堂。

對象：乳癌患者、康復者及公眾人士

費用：\$300 / 每位

活動地點：港島山頂

集合地點及時間：上午8時15分至10時；港島山頂「一起粉紅」登記處

解散地點：於港島山頂自行解散

報名日期：至 2026年10月15日(星期四)

注意事項：

- 參加者需自行前往山頂。
- 為支持環保，請各參加者自備水樽。
- 如活動當日早上5時，天文台經已發出黃色、紅色或黑色暴雨警告、三號或以上熱帶氣旋訊號，活動將會取消。活動籌集之善款將不設退款安排，將捐予香港乳癌基金會作慈善用途。

掃描QR Code

下載報名表格：



義工活動

愛伴行系列 - 愛心送暖行動 **New!**

10月6、13、20日；
11月3、10、17日；
12月1、8、15日

10月：下午2時15分至3時45分 (星期二)
11&12月：下午2時30分至4時30分 (星期四)

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。

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：九龍中心

包裝協助服務

由中心職員安排
(歡迎即時登記成為義工)

內容：協助中心包裝護理康復包、抗疫包、禮物包等的物資。

對象：已登記義工

名額：10名

地點：九龍中心

文件翻譯

由中心職員安排
(歡迎即時登記成為義工)

內容：主要為中英翻譯

對象：已登記義工

植物照顧

由中心職員安排
(歡迎即時登記成為義工)

內容：負責照顧花園的植物及淋水

對象：已登記義工

地點：九龍中心

掃描二維碼

即時登記成為義工



如欲查詢或申請：

聯絡負責護士 或

致電2525-6033 / 2597-3251



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以下的二維碼。
- 報名開始日期：所有活動的開始報名日期為 **2026年9月14日(一) 上午9時30分**
- 網上截止報名日期：**2026年9月19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。

網上報名：



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。

- 親身到中心以現金、八達通或PayMe繳費
- 郵寄支票

👉 支票抬頭「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

• PayMe

👉 按此付款連結/掃描二維碼 <https://qr.payme.hsbc.com.hk/2/5ddcmr5KM55R5kkrNG3Dqo>

👉 付款詳情必須輸入會員英文全名，截圖過數記錄WhatsApp傳送至中心活動手機

• 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，5個工作天內以WhatsApp形式發出繳費通知。
- 收到繳費通知後，必須在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，或由別人替代名額，所有名額必須由報名本人參加。
- 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，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，參加者均須加入成為中心會員，並登記為中心個案，且有個案護士跟進。
- 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：



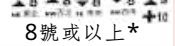
活動人數未達開班名額

惡劣天氣取消

因中心自身關係而延期或取消

- 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。

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：_____

TO:



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY

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)