

## 「乳癌風險 BINGO—乳健教育社區推廣」移師銅鑼灣

### 體壇及演藝名人齊齊拆解乳癌風險

(新聞稿—2015年10月9日) 香港乳癌基金會的「乳癌風險 BINGO—乳健教育社區推廣」活動繼上月初開展巡迴展覽後輾轉到訪多個社區，今日移師銅鑼灣希慎廣場並舉行現場遊戲與儀式，多位名人現身與市民直擊分享防範乳癌的心得和如何從生活習慣入手，減低個人罹患乳癌的風險。

香港乳癌基金會副主席麥黃小珍致辭時表示，基金會今年服務社區第十個年頭，銳意加強公眾教育活動，進一步把乳健文化帶入社群。「乳癌是都市病，一直係本港女性的頭號癌症。10年前本港每22位婦女就有一人會患上乳癌，現在增至每17位婦女就有一位有機會成為乳癌患者。不少婦女忙於照顧家庭，低估了乳癌對個人的威脅，甚至對乳癌存有誤解，因此乳健教育的普及至為重要。」

根據乳癌基金會香港乳癌資料庫的最新統計，本港乳癌患者共通的四大高危因素為：缺乏運動(77%)、沒有或少餵母乳(66%)、生活緊張(37%)、年齡為40歲以上(88%)等。香港乳癌基金會大使薛家燕呼籲：「最佳的防護方法是養成健康的生活習慣，減低已知的乳癌風險。40歲起到乳健中心接受專業的乳癌風險評估；並定期接受三缺一不可的乳房健康檢查，包括每月自己觸檢；每年找醫護人士作臨床檢查和每兩年作一次乳房X光造影檢查。」

乳癌資料庫的資料顯示，港島區的婦女定期作乳癌檢查的比率較九龍和新界為高，但麥太提醒港島區較多的拼搏上班一族注意身心健康，留意自己的乳癌風險因素，提高防範乳癌的意識。

多項研究指出每週運動最少三小時可減低患癌的風險。香港精英運動員協會主席陳念慈自言工作繁重，但只要好好管理時間，也可以保持有充足的帶氧運動。跑步游水，或者參加健體操或跳舞的興趣班都是方便的選擇。曾經是香港羽毛球代表隊成員的陳並即場示範超專業水平的羽毛球技術，印證運動帶來多樣的樂趣。

主禮嘉賓灣仔民政事務助理專員黎慧怡，她讚賞香港乳癌基金會積極為乳癌患者提供適切的支援，並在社區向市民大眾推廣對乳癌的認識，當中包括成立「乳健中心」推動乳健檢查，組織「患者支援中心」提供全方位的支援以及成立「香港乳癌資料庫」，收集及研究乳癌資料及數據等。

香港乳癌基金會的乳健中心自成立至今 4 年，已經為近 3 萬人次進行了專業、快速和便宜的乳健檢查，更為當中近 9000 位經濟有壓力的婦女提供了免費服務，讓總共 500 多位婦女及早發現乳癌，增加存活機會、改善生活素質。

## 「乳癌風險 BINGO」把乳健教育帶進社區

「乳癌風險 BINGO—乳健教育社區推廣」由九月初起於港九新界各大商場巡迴展覽(見下表)，讓更多市民認識乳癌風險和控制的方法，並推廣香港乳癌基金會乳健中心的乳癌風險評估和乳健檢查服務，查詢/預約可致電 3143 7333。

## 「乳癌風險 BINGO—乳健教育社區推廣」10 月份時間表

日期及時間	地點
10 月 9 日, 14 至 20 日 12:00 PM-6:00 PM	銅鑼灣希慎廣場 L1 大堂
10 月 21 至 23 日 12:00PM – 6:00PM	屯門 V City 港鐵層
10 月 27 至 29 日 12:00PM-6:00PM	西九龍奧海城一期 UG/F

「乳癌風險 BINGO—乳健教育社區推廣」設專題網站([www.hkbcf.org/bingo](http://www.hkbcf.org/bingo))，提供乳癌風險資訊以及檢視個人乳癌風險高低的互動遊戲。網站獨家放送 90 秒足本版的「乳癌風險 BINGO」廣告，由乳健教育大使王菀之鬼馬演繹不同角色，在得知乳癌風險後頓然覺悟，即時採取行動改變習慣減低風險。

(完)

## 香港乳癌基金會

香港乳癌基金會於 2005 年 3 月 8 日成立，是本港首間專注於乳健教育、患者支援、研究及倡議的非牟利慈善組織，致力減低乳癌在本地的威脅。其使命是提高公眾對乳癌的認識及推廣乳房健康的重要性；支援乳癌患者踏上康復之路及倡議改善本港乳癌防控和醫護方案。



## 即時發放

圖片說明:

1. (左起) 香港乳癌基金會副主席麥黃小珍、灣仔民政事務助理專員黎慧怡、香港乳癌基金會大使薛家燕及香港精英運動員協會主席陳念慈，用拼圖方式拆解乳癌風險，並啟動「乳癌風險 BINGO－乳健教育社區推廣」在港島區的巡迴展覽。



2. 香港精英運動員協會主席陳念慈自言工作繁重，但只要好好管理時間，也可以保持足夠運動。曾經是香港羽毛球代表隊成員的她即場指導薛家燕作簡便的羽毛球練習。



3. 香港乳癌基金會大使薛家燕呼籲婦女40歲起要並定期接受三缺一不可的乳房健康檢查，包括每月自己觸檢；每年找醫護人士作臨床檢查和每兩年作一次乳房X光造影檢查。



## 即時發放

傳媒查詢：

石海慧 (Fiona Shek)

電話：2114 2102 /9103 7177

電郵：fionashek@pr4good.com

