

「乳癌風險 BINGO—乳健教育社區推廣」移師 V City 1500 市民查詢乳健檢查 尋求減乳癌風險方法

(新聞稿—2015 年 10 月 21 日) 香港乳癌基金會「乳癌風險 BINGO—乳健教育社區推廣」自 9 月初於九龍東啓動以來，巡迴於港九新界五個商場舉行乳健教育展覽，今日移師至屯門 V City，一連三天向區內婦女宣揚乳健風險評估和檢查的重要性以及減低個人乳癌風險的貼士，特別是紓減精神壓力的方法。巡迴展覽的終點站將是九龍西的奧海城，於 10 月 27 日到 29 日進行。

社區乳健展覽期間接 1500 宗乳健檢查查詢

「乳癌風險 BINGO—乳健教育社區推廣」深入社區，在過去七星期先後在觀塘、荃灣、上環、將軍澳及銅鑼灣五區的商場舉行公眾教育和展覽，直接向超過 1200 人講解乳房健康的重要性。「乳癌風險 BINGO」網上互動遊戲有 5600 人參加 (www.hkbcf.org/bingo)，從而認識乳癌風險資訊以及檢視個人的乳癌風險高低。在過去 7 星期，推廣活動配合廣告進行，香港乳癌基金會乳健中心接獲 1500 宗查詢，並為其中逾 7 成婦女進行了乳健檢查。

乳健中心自成立四年來，已為三萬人次進行了專業、快捷和便宜的乳健檢查，並資助當中 9000 位有經濟困難的婦女接受免費檢查。乳健中心的乳癌風險評估和乳健檢查服務查詢/預約熱線 為 3143 7333。

香港乳癌基金會理事黃振權醫生今日在屯門 V City 的活動致辭時表示，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，一直是本港女性的頭號癌症。10 年前本港每 22 位婦女有一人會患上乳癌，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，因此乳健教育及定期乳健檢查的普及至為重要。」

活動主禮嘉賓、社會福利署副署長林嘉泰先生表示，香港乳癌基金會乳健中心的免費乳健檢查計劃，資助低收入家庭婦女免費接受服務，值得讚賞。他認為經濟困難不應該成為防範乳癌的障礙；乳癌基金會對本地乳癌實況的研究和數據分析發揮正面的警示作用，可提升大家的乳健意識，免費服務也讓大量有需要的婦女受益，應該支持。

身心放鬆可減患乳癌風險

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%)、高度的精神壓力(37%)、年齡為40歲以上(88%)等。減少精神壓力是減低個人乳癌風險的重要環節。

精神科醫師陳嘉璐醫生指出，不論事業女性抑或家庭主婦，面對工作及多重責任時都有精神壓力。她認為減壓要從心出發，把樂事放大，對壞事釋懷，笑口常開，用幽默感把負面情緒化成正面。情緒緊張時，可聯想輕鬆的景象，例如在海灘或公園；趕走負面的影象，也可以集中精神深呼吸。快聽、慢說、慢動怒等都有助管理情緒，而癌症的出現往往跟負面情緒累積有關。

影視藝人、環保先鋒郭秀雲小姐亦分享了自己的心得，認為職場女性要有平衡的生活，不要讓工作佔據生活的全部，應該抽時間做自己喜歡的事。一直積極參與野生動物保育工作的她自言參與公益也是減壓之道，她也愛潛水和畫畫。曾發現早期乳癌的郭秀雲更提醒大家定期檢查的重要性，因為及時發現毛病也可及早醫治。

「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 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

(完)

即時發放



圖片說明:

1. (左起) 香港乳癌基金會理事黃振權醫生、藝人郭秀雲、社會福利署副署長林嘉泰先生及屯門區婦女會主席葉順興齊齊主持於屯門 V City 舉行的「乳癌風險 BINGO—乳健教育社區推廣」活動啟動禮。



2. 精神科專科醫生陳嘉璐提醒女性要學會身心放鬆和管理情緒，因為癌病的形式往往與負面情緒積累有關。



3. 在例行身體檢查中發現自己有早期乳癌的郭秀雲，呼籲女性作定期乳健檢查，以及每天抽時間作適量運動，減低患乳癌風險。

