

### 重要通告

香港乳癌基金會現誠邀各會員改以電郵收取會員通訊，以減少用紙，保護環境。如有興趣，請致電 2525 6033 或 2597 3251，並提供個人電郵地址，以便跟進。感激萬分！

### 中心簡介

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。中心由專業心理學家、註冊護士及社工等專業人士提供輔導服務，並有乳癌康復者參與，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，而「同路人支援」則可以讓患者從康復者的經歷中得到支持和鼓舞。倘若缺乏經濟支持，這些患者可能無法以相關藥物治療，因此，中心為合資格的乳癌患者提供標靶治療藥物的經濟援助。此外，也為乳癌患者和康復者提供各類課程及興趣小組，讓她們在康復後更妥善照顧自己的健康。

乳癌患者絕非孤立無援的，  
香港乳癌基金會樂意與你同行。



---

香港中心      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）  
電話: 2525 6033

---

九龍中心      地址：九龍牛池灣龍翔道 28 號 1 樓（港鐵彩虹站 C2 出口）  
電話：2597 3251

---



如欲獲取香港乳癌基金會的最新資訊，可以用智能手機或平板電腦掃描此二維條碼，以進入本會的官方網站。

## 活動預告：十五週年 會員週年聚餐

香港乳癌基金會自 2005 年成立至今，將近十五年了，由一間只在我們創會人張淑儀醫生的診所開設小型支援小組，發展到今天的規模，著實不易。當中經歷了不少起起跌跌。在 2020 年 3 月 7 日，香港乳癌基金會乳癌支援中心將會一如往年舉辦會員週年聚餐。期望能與各會員聚首一堂，共同慶祝香港乳癌基金會十五歲生日。今年除了如往年般有美食、表演、抽獎和遊戲等環節，還會為大家準備別開生面的特別節目。誠邀各會員與親朋戚友同來參加，一同回顧香港乳癌基金會十五年的點滴。參加詳情將會稍後公佈。請各會員密切留意。

讓我們先回顧一下 2019 年會員週年聚餐的精彩時刻



# 《植物的力量》

作者：楊初心

朋友大豆頁在我患病期間來探訪，說：“我不是能說出什麼窩心話的人，現在送你一個盆栽。”跟著都把話集中在描繪植物的細節：“這裡頭的植物都不是嬌生慣養的那一種，不必天天澆水，長放在陽光下也不怕。”那是集合了仙人掌、多肉與一株擁有細密葉子散開得很有姿勢的盆景。

空間時加加水，看著三種植物在這年間有所長大，原來盛器的空間有點擠擁，我讓多肉與仙人掌搬新家。那幾棵蓮竹（化療時逛市場置下的，見書《逛攤子，也是記憶在作怪》第 134 頁），擺放在太陽下太久會變黃，安置在陰涼處又變得黯啞，照顧它們就比較費心了。



即便如此，每每想到蓮竹有份陪伴我走過治療歷程的，讓它們精精神神是我的責任，我會再度落足心機。雖然有點兒費勁，每次見到植物散發出的生命氣息，我又會在心裡讚歎，隨即勉勵自己也必須對自己的身體多加愛護。

讀會員通訊，知道園藝療法就是以植物的療愈力量，為有需要的人帶來身心效益。那些參加過的朋友，不知是否會有以上類似的經驗呢？

# 10 粉紅夥伴快訊

適逢國際乳癌關注月，基金會的粉紅夥伴亦希望透過宣傳活動提醒大眾關注乳癌，並藉此機會舉行籌款活動以實際行動支持香港乳癌基金會。希望你能支持他們，為乳癌出一分力！

## Naveda Wellness

Naveda Wellness會捐出十月的收益的10%予基金會

## SpeedRack

SpeedRack於10月27日的調酒比賽之收益扣除成本後將全數撥捐基金會

## 屈臣氏

屈臣氏十月內會在全線分店放置捐款箱

## 朗廷酒店

朗廷酒店於10月推出「魔幻粉紅」下午茶，每售出一份下午茶便會捐出港幣 \$10予基金會

## 崇光百貨

崇光百貨會舉行購物捐款，指定品牌更推出商品義賣，收益將捐給基金會

## 雅詩蘭黛集團

雅詩蘭黛集團推出一系列商品義賣，部份收益將捐予基金會

## Amika

Amika推出粉紅限量版頭髮造型產品，部份收益將捐予基金會





## 「攪攪新煮意-彩虹中秋月餅」烹飪工作坊

中心與 Nicole's Kitchen Hong Kong 創辦人 Nicole Wong 合辦「攪『餃』新煮意之馬來西亞娘惹糰」烹飪工作坊，於 9 月 11 日來到位於九龍的乳癌支援中心，教授及示範會員如何製作彩虹中秋月餅，一班姊妹投入學習，Nicole 選出五位最佳月餅造型製作的姊妹，並送贈食譜書籍作獎勵。姊妹均表示要將月餅製成品帶回家與家人分享，共渡佳節！



## 茶粿製作藍屋遊

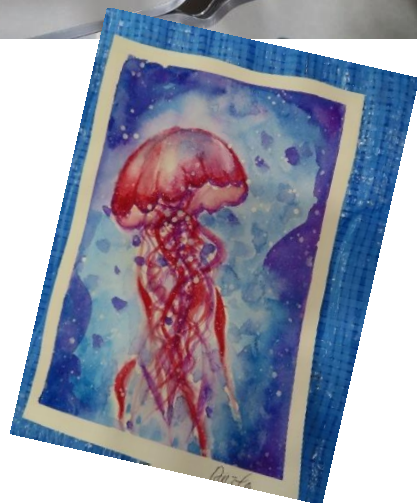
藍屋是香港一座已被列為香港一級歷史建築物。原址前身原是一所醫院後在上世紀 20 年代拆卸，改建成現時四層高建築。藍屋是現時仍保留露台建築的唐樓。在 9 月 27 日基金會職員與參加者一同參加藍屋導賞團，走進藍屋建築群，認識藍屋的歷史，製作客家傳統美食茶粿。共同進入一個視覺、味覺的穿越歷史旅程。



## 繪畫減壓系列

香港人每天生活節奏急速，生活壓力大。如何能夠有效減壓，成為香港人非常重要的命題。有些人會選擇做運動、有些人會選擇與三五知己談心、有些人會入廚煮返幾味。

香港乳癌基金會近期舉辦了一系列的繪畫興趣班，當中有「減壓水彩畫工作坊」、「舒壓禪繞畫工作坊」、「和諧粉彩寧心工作坊」等。與你一起透過繪畫，尋找心中的舒壓綠洲。





## 義工活動：捲出一分謝意

大家是否都有留意到這幅漂亮又特別的畫呢？其實大家細心留意它是立體而且是用紙捲出來的，而這種我們稱為捲紙藝術，之前中心就有導師教導一班姊妹怎樣去做出捲紙畫。完成課堂後，一班姊妹化身成捲紙藝術家義務做出不同的捲紙畫，做出不同的圖案，做成各有特色的紀念品送給我們的不同的嘉賓作為留念。衷心感謝義工們，用心機及時間造出不同的捲紙藝術，令每一份紀念品都添上不同的意義。



## 11-12月活動報名的日期及時間為

2019年10月22日(二)

上午9時30分



請留意：



辦理活動報名手續時，會員須要填寫  
「活動報名表」連同費用一併提交。

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2019 年 11 至 12 月號)

香港乳癌基金會

### 乳癌支援中心 活動報名表

留意：

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. 表格保存一年，保存期滿時，表格會予以銷毀。

#### (一)個人資料#請在圈出適當選項

中文全名：\_\_\_\_\_ 英文全名：\_\_\_\_\_

會員號碼：\_\_\_\_\_ 個案號碼：\_\_\_\_\_

身份證號碼：\_\_\_\_\_ ( ) 年齡：\_\_\_\_\_ 性別#：女 / 男

聯絡電話：\_\_\_\_\_

如本人於活動時遇上緊急事故，請：

致電(電話號碼)\_\_\_\_\_ 聯絡人：\_\_\_\_\_ 關係：\_\_\_\_\_

#### (二)報名活動#請在圈出適當選項

	活動名稱	活動編號 (如有)	活動推行地點#	繳費方式
1			香港中心/九龍中心/戶外	現金 / 支票,號碼:_____
2			香港中心/九龍中心/戶外	現金 / 支票,號碼:_____

#### (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：\_\_\_\_\_

<職員專用>

經手職員：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_



## 會員通訊 (2019 年 11 至 12 月號)

### 入會方法

- 香港乳癌基金會歡迎乳癌病人、康復者、其配偶、家人、朋友，以及公眾人士加入成為會員。
- 請於基金會網頁 [https://www.hkbcf.org/zh/members\\_corner/main/209/](https://www.hkbcf.org/zh/members_corner/main/209/) 下載會員申請表，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/ 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。

### 活動報名須知

- 所有活動的開始報名日期為 **2019 年 10 月 22 日(二)上午 9 時 30 分**
- 所有報名人士**必須**填寫「活動報名表」以供本中心處理有關的報名。如果表格顯示參加者不適合進行有關活動，中心有權拒絕有關人士參與活動。
- 活動名額有限，所有小組／工作坊／活動的留位人士**必須**於留位當日起 **7 個工作天內**繳交費用。  
若未能如期繳費，將由後補頂上。恕不接受課堂上付款。
- 參加者不得擅自轉讓活動名額給他人，而不出席活動者作自動放棄論，本中心概不退款或轉其他活動。
- 除特別註明外，所有參加者均需成為中心會員，而所有小組／活動地點均為  
香港中心 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）或  
九龍中心 地址：九龍牛池灣龍翔道 28 號 1 樓（港鐵彩虹站 C2 出口）。
- 報名人士可選擇以下方式付款：  
支票交費  
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。每個活動需要提交一張獨立支票。  
請把劃線支票郵寄至活動舉行地點：  
✓ 香港中心(香港北角木星街 9 號永昇中心 22 樓 香港乳癌基金會)  
✓ 九龍中心(九龍牛池灣龍翔道 28 號 1 樓 香港乳癌基金會)  
現金交費  
請親臨本會繳交有關費用
- 希望會員珍惜各所有活動之導師悉心教導，盡量出席已報名之課程。若未能如期出席者，**必須**於活動前一個工作天通知乳癌支援中心前台職員。(前台電話：2525 6033 (香港中心) / 2597 3251 (九龍中心))
- 惡劣天氣影響的活動/課堂安排如下：
  - 當天文台發出八號颱風或黑色暴雨警告訊號時，所有活動取消或延期（若訊號在活動期間發出，會員請盡量留在室內安全地方直至訊號取消）。
  - 當天文台發出三號風球、紅色或黃色暴雨警告信號時，室內活動如常進行。戶外活動則視乎場地情況而定，請致電中心查詢。
  - 八號颱風或黑色暴雨警告訊號除下後的餘下活動，將根據以下安排如期取消或舉行：
    - ✓ 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

### 興趣班注意事項

- 若報名人數不足 5 人，該興趣班將會取消，屆時將提早通知。  
留位人士**必須**於留位當日起 **7 個工作天內**繳交費用，截止報名日期為開課前三個工作天。
- 興趣班只供本會會員或乳癌病友參加，恕不招待公眾人士。
- 如未能提早通知基金會乳癌支援中心前台職員及**連續缺課兩次者**，將被視為放棄修讀該興趣班。
- 我們將定期檢討各興趣班的出席率；若已報名之會員**出席率少過一半或以上**課堂節數（因接受化療、電療、手術及標靶治療者除外），我們將**暫停**該會員報名該興趣班一次，以讓出名額給其他會員。

### 活動退款須知

- 若活動在截止報名後，報名人數仍未達開班名額，活動將會取消，已繳費用將全數退還。
- 除因活動人數不足而取消外，所有已繳費用恕不退還。

### 活動預告

#### (一) 小組/工作坊

##### 術後自我形象小組

- 內容：術後的身體或會令心理受影響，自我形象亦普遍較低。故此，本小組主要為完成乳房切除手術後的人士及其家人而設。本小組分為病友小組及家人小組，兩個小組會同時進行，並分別由臨床心理學家及註冊社工帶領。
- 對象：手術後的乳癌病友及家人
- 導師：病友小組：張貝芝博士 (臨床心理學家及認證輔導員)  
家人小組：社工梁姑娘 / 社工許姑娘
- 日期：11 月 6、13、20、27 日 及 12 月 4、11、18 日  
(逢星期三，可報其中一節或多節)
- 時間：上午 11 時 30 分至 12 時 30 分
- 地點：香港中心
- 名額：10 名
- 費用：免費
- 報名方法：請聯絡負責護士查詢及報名



##### 「愛·別離」喪親家屬支援小組

- 內容：悲傷是對死亡的一種反應，但還有另一種悲傷，就是在照顧乳癌病友的親屬因失去而感到的悲傷。小組目的是提供機會讓家屬抒發對逝者的思念及情感，從中得力，讓愛延續下去。本小組由註冊社工帶領，形式為思念活動、小組分享等。
- 對象：乳癌逝者的親屬
- 負責：註冊社工
- 日期：11 月 16 日(星期六)
- 地點：九龍中心
- 時間：上午 10 時 30 分至 12 時 30 分
- 名額：每次 5 人
- 費用：免費(須預先報名)
- 報名方法：請聯絡負責護士查詢及報名或致電 2597 3271 (社工施姑娘)



## 會員通訊 (2019 年 11 至 12 月號)

### 「一起粉紅 2019」頒獎禮

- 內容：為了感謝各位「一起粉紅 2019」隊伍的朋友對「乳健同行 2019」的支持，步行籌款完結後，乳癌支援中心舉辦「一起粉紅 2019」頒獎禮，以答謝各位對是次活動的支持。歡迎各位同來參與及回顧「乳健同行 2019」的快樂片段。
- 負責：社工梁姑娘
- 對象：「一起粉紅 2019」隊伍朋友
- 日期：11 月 16 日(星期六)
- 時間：下午 2 時 30 分至下午 4 時 30 分
- 地點：香港中心
- 名額：40 人
- 費用：免費
- 報名：請致電 3143 7351 (李小姐) / 3143 7315(社工梁姑娘) / 2597 3271(社工施姑娘)

### Yoga Stretch 瑜珈班

- 內容：課程設計主要是上半身及肩部練習，透過溫和的瑜伽動作令關節更靈活，刺激上肢的血液循環，還可刺激乳腺組織活動，防止手術傷口疤痕攣縮及患側手臂腫脹，也可預防淋巴水腫。**MFR+Yoga Stretch: MFR (肌筋膜療法)**，是從肌肉和筋膜下手，運用身體的自重，搭配按摩球及相關輔具，找出酸痛的根源，這次的課堂對症按摩與伸展，讓您打破酸痛的惡性循環，回復無痛的自在生活。
- 導師：合資格瑜珈導師
- 對象：乳癌病患及康復者
- 日期：11 月份：11 月 8、15、22 日(星期五,共 3 堂)  
12 月份：12 月 6、13、20 日(星期五,共 3 堂)
- 時間：下午 2 時 30 分至 3 時 30 分
- 地點：九龍中心
- 名額：每班 15 名 (先到先得，額滿即止) (只限會員參加)
- 費用：11 月份:\$60, 12 月份:\$60
- 語言：廣東話
- 報名：請致電 2525 6033(譚小姐) / 2597 3251(陳小姐)
- 備註：
  1. 參加者請穿著鬆身衣服
  2. 請自備瑜珈蓆及網球 1 個，不設寄存。
  3. 活動會有赤腳體驗，但也可按個人需要穿上防滑襪子。
  4. 適合手術後三個月及完全康復者參加
  5. 如課堂出席率不足 8 成者，將暫停一次參加瑜珈班資格





### 爵士舞 (Jazz Dance)

- 內容： 隨著輕快音樂節拍，從趣味性的舞蹈動作中增強音樂和時代感，鍛鍊思考力，又可陶冶性情，抒緩繁重的壓力。此外，習舞對改善姿態有莫大幫助。在無壓力下真正享受到舞蹈藝術的樂趣。
- 導師： 陳倩婷小姐 (專業舞蹈導師)
- 對象： 乳癌康復者 (只限會員參與)
- 日期： 11 月班：11 月 7、14、21、28 日 (星期四, 共 4 節)  
12 月班：12 月 5、12、19 日 (星期四, 共 3 節)
- 時間： 上午 11 時 30 分至下午 12 時 30 分
- 地點： 九龍中心
- 名額： 15 名
- 費用： 11 月班：\$200 12 月班：\$150
- 報名： 請致電 25973253 王小姐 / 2597 3271 施姑娘



### 心靈舞蹈工作坊

- 內容： 運用「心靈舞蹈」的原理與方法，以輕鬆愉快的音樂，配合舞蹈，讓參加者抒發內心煩憂，並透過舞動習作啟發參加者自我探索，提昇心靈質素。另外，舞動練習及愉快歡樂的氣氛能幫助參加者學習放鬆以及抒減壓力，為心靈加添正能量。
- 導師： 劉正文先生 (註冊職業治療師及「心靈舞蹈」及「靈修舞蹈」創始人)
- 對象： 乳癌康復者 (只限會員參與)
- 日期： A 班：11 月 25 日 (星期一, 1 節)  
B 班：11 月 9 日 (星期六, 1 節)
- 時間： 上午 10 時至下午 12 時
- 地點： A 班：香港中心  
B 班：九龍中心
- 名額： 20 人
- 費用： \$40
- 報名方法： 請致電 2597 3271 (社工施姑娘) / 2597 3253 (王小姐)
- 備註 無需跳舞經驗



## 會員通訊 (2019 年 11 至 12 月號)

### 舞動治療：金尊巴 (Zumba Gold)

- 內容：透過簡單易學的舞步、活潑輕快的節奏，讓參加者體驗身體舞動的輕鬆和暢快，提昇個人滿足感、發放正能量。
- 導師：李佩君小姐 (Zumba Fitness 導師)
- 對象：乳癌康復者 (只限會員參與)
- 日期：11 月 16, 23, 30 日, 12 月 7 日 (星期六，共四節)
- 時間：A 組：上午 9 時 15 分至上午 10 時 15 分  
B 組：上午 11 時 45 分至下午 12 時 45 分
- 地點：A 組：香港中心  
B 組：九龍中心
- 名額：15 名 (每位參加者必須出席全部課程，首次參加者優先，額滿即止)
- 費用：\$80
- 請致電 3143 7315 (社工梁姑娘) / 2597 3271 (社工施姑娘)



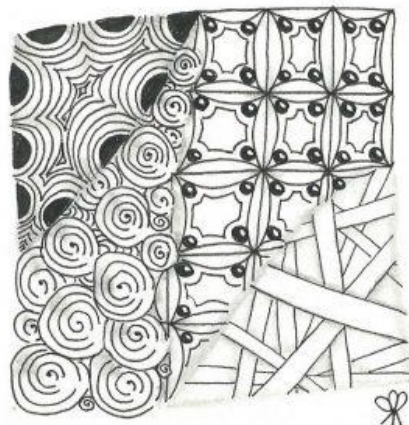
### 減壓水彩畫工作坊

- 內容：  
**新生 A 班：**色環練習、櫻花樹及蝶戀花 (技巧：初步了解水彩的特性、三原色、色環調色、水的通用及流動、線條)  
**舊生 B 班：**3/12-聖誕樹 (技巧：調色、線條運用、背景、敲筆法及簡單美術字)  
**舊生 C 班：**18/12-聖誕 snowman (技巧：線條運用、調色、背景(點壓法)、簡單美術字)
- 導師：鄧鈺筠小姐 (資深現職美術導師)
- 對象：乳癌康復者 (只限會員參與)
- 日期：新生(A 班)：11 月 13、27 日 (三, 2 堂)  
舊生：12 月 3 日(二, B 班) ; 12 月 18 日(三, C 班)
- 時間：上午 9 時 45 分至 11 時 45 分
- 地點：九龍中心
- 名額：12 名
- 費用：A 班：\$40; B 班：\$20 ; C 班:\$20
- 報名：請致電 2597 3253 王小姐 / 2597 3271 社工施姑娘



### 禪繞 Zentangle®靜心工作坊

- 內容： Zentangle®禪繞源於美國，人們可以從中學習專注放鬆，繼而得到心靜自在的狀態。更重要的是，這門藝術並不講求任何畫畫天份，畫畫過程中也沒有對錯，每一個人也可從同一種圖樣中發展出不同的構圖，這種沒有一致標準的美麗構圖正好反映出每一個人的獨特性。課堂會帶領參加者學習禪繞的基本元素及圖樣，以及了解禪繞的態度與背景，由零開始學習禪繞！
- 導師： 關潔怡女士（禪繞認證教師）
- 對象： 乳癌病患及康復者
- 日期： A 班：11 月 21 日(星期四, 1 節)  
B 班：11 月 23 日(星期六, 1 節)
- 時間： A 班：下午 2 時 30 分至 4 時  
B 班：上午 10 時至 11 時 30 分
- 地點： 九龍中心
- 名額： 15 名 (只限會員參與)
- 費用： 每班\$20
- 報名： 請致電 2597 3271 (社工施姑娘)/ 2597 3253(王小姐)
- 備註： 1.參加者無需繪畫知識或經驗，只需開放自己。



### 和諧粉彩工作坊

- 內容： 「Pastel Nagomi Art 和諧粉彩」源自日本，由細谷典克先生創辦，Nagomi 在日文的漢字中解作「和」，有著和諧的意思，這種藝術不需任何繪畫經驗，只憑著手指頭就能輕易畫到的粉彩作品，沒有畫筆的限制，過程中讓人感覺平靜、希望與療癒
- 導師： 關潔怡女士（日本和諧粉彩(JPHAA)正指導師）
- 對象： 乳癌病患及康復者
- 日期： 11 月 25 日、12 月 2、9、16 日(星期一，共 4 節)
- 時間： 上午 10 時至 11 時 30 分
- 地點： 香港中心
- 名額： 12 名 (只限會員參與)
- 費用： \$80
- 報名： 請致電 3143 7315(梁姑娘) / 3143 7374/ 3143 7351(李小姐)
- 備註： 參加者無需繪畫知識或經驗，只需開放自己。





### 戲劇工作坊 - 與戲共舞

內容：生活甜酸苦辣樣樣皆有，情緒喜怒哀樂種種交織，你可曾給予自己一些空間好好抒發情緒、緩解情緒、整理情緒、重新檢視情緒背後的意義嗎？

本工作坊將透過表達藝術治療，以戲劇為主導，提供一個無批判和自由安全的創作空間，帶領參加者透過戲劇遊戲提升對自身情緒的覺察及抒發，並在輕鬆的戲劇創作及排演之中（輔以其他藝術創作，如音樂、繪畫、文字、形體等），與參加者檢視自身經歷所賦予的力量和價值，一起重塑只屬於你的生命故事。

導師：鄧智珊小姐(註冊藝術(表達藝術)治療師)

對象：乳癌康復者（無須藝術或戲劇經驗）

日期：11 月 14、21、28 日及 12 月 12 日(逢星期四，共 4 節)

時間：上午 10 時 30 分至 12 時 30 分

地點：香港中心

名額：12 人

費用：\$80

報名：請致電 3143 7315 (社工梁姑娘) / 3143 7351 (李小姐)

備註：參加者無需藝術知識或戲劇經驗，只需開放自己，讓自己投入



### 非洲鼓 - 鼓樂體驗工作坊

內容：學習基本非洲鼓擊拍手法、學習不同的擊鼓節奏及鼓樂遊戲

對象：乳癌患者及康復者

導師：非洲鼓資深導師

日期：11 月 18 日 (星期一)

時間：上午 10 時 30 分至下午 12 時

地點：香港中心

名額：15 人

費用：\$20

報名：請致電 3143 7351(李小姐) / 3143 7315 (社工梁姑娘)



## 會員通訊 (2019 年 11 至 12 月號)

### 音樂工作坊 – 從音樂及伸展找回你的微笑嘴巴

- 內容：從哇哇一聲睜開眼睛看地球，音樂便陪伴著我們成長。任何高山底谷，音樂都會讓我們舒發感受，提供力量繼續前行。此刻有哪些歌最能表達您的感覺呢？又有哪些歌您想同其他姊妹分享？音樂配合簡單的伸展動作，可以讓我們與自己的身體及心靈連結，令身心放鬆。在活動中，我們會一同展開音樂的旅程，透過唱歌、玩樂器、伸展及其他藝術方式尋找藏於心底的聲音，再次與體內的小孩連結。
- 治療師：周寶楨小姐（澳洲註冊音樂治療師）  
金亨美小姐（澳洲註冊音樂治療師、認證瑜伽導師）
- 對象：乳癌患者及康復者
- 日期：11 月 23 日(星期六)
- 時間：下午 2 時 30 分至下午 4 時
- 地點：香港中心
- 名額：15 名 (只限會員參與)
- 費用：\$20
- 報名：請致電 31437315(社工梁姑娘) / 3143 7351 (李小姐)
- 備註：1. 參加者無需音樂知識或經驗，只需開放自己，讓音樂幫助自己放鬆下來，請穿著鬆身衣服，以方便身體郁動。  
2. 請帶備瑜伽墊

### 音樂工作坊 – 音樂的休止符

- 內容：無論是在「追蹤一些生活最基本需要」，又或在「高高低低彎彎曲曲中跌倒」，我們都需要休止符，暫時停下來休息，儲滿能量後再出發。這個工作坊會透過唱歌、玩樂器、伸展及其他藝術方式提供一個安全舒適的空間，讓各位姊妹好好與自己內在的小孩及身體相處，及與其他姊妹一起渡過一個輕鬆的時光。
- 治療師：周寶楨小姐(澳洲註冊音樂治療師)
- 對象：乳癌患者及康復者
- 日期：12 月 14 日(星期六)
- 時間：上午 10 時 30 分至中午 12 時
- 地點：九龍中心
- 名額：15 名 (只限會員參與)
- 費用：\$20
- 報名：請致電 2597 3271(社工施姑娘) / 2597 3251
- 備註：請自備瑜伽墊，無需音樂經驗



### 15 週年 A cappella 無伴奏合唱團

- 內容： 1. 認識何謂無伴奏合唱(A cappella)  
2. 認識基本和音  
3. 認識基本人聲敲擊(Vocal Percussion)  
4. 認識基本閱譜  
5. 表演練習
- 導師： 李政灝先生 (資深無伴奏音樂導師)
- 對象： 乳癌患者及康復者 (無須音樂經驗)
- 日期： 12 月 2、9、16 日；1 月 6、13、20 日；  
2 月 3、10、17、24 日及 3 月 2 日(逢星期一，共 11 堂)
- 表演日期：2020 年 3 月 7 日(星期六)晚上
- 時間： 上午 11 時 30 分至 12 時 30 分
- 地點： 九龍中心
- 名額： 15 人 (只限會員參加)
- 費用： \$200
- 報名： 請致電 2597 3271 (社工施姑娘) / 2597 3253 王小姐
- 備註： 參加者無需音樂知識或經驗，只需對音樂有熱誠



### 非洲鼓 - 15週年 鼓樂齊奏

- 內容： 透過傳統西非鼓樂、非洲歌曲配合律動和專題設計鼓樂遊戲，促進學員學習動機，接觸新事物；藉著音樂的興趣學習，發展個人潛能，陶冶性情；從音樂遊戲中加強學員的專注及得到快樂和舒緩，透過律動幫助學員肢體鍛煉；課外的表演提升學員的自信心及學員間的協作能力，並宣揚共融學習的訊息
- 對象： 乳癌患者及康復者
- 導師： 袁嫻媛導師
- 日期： 2020 年 2 月 8, 15, 22, 29 日(星期六，共 4 節及 1 節表演)
- 表演日期：2020 年 3 月 7 日(星期六)晚上
- 時間： 上午 11 時 30 分至下午 1 時
- 地點： 香港中心
- 名額： 15 人
- 費用： \$80
- 報名： 請致電 3143 7351(李小姐) / 3143 7315 (社工梁姑娘)





## 會員通訊 (2019 年 11 至 12 月號)

### 「與妳有約」－基本皮膚護理工作坊

- 內容：教授基本皮膚護理技巧及基本化妝技巧，留倩影。
- 導師：Estee Lauder-Clinique 代表
- 對象：乳癌第 4 期或復發病友 (只限會員參加)
- 日期：11 月 20 日(三)
- 時間：下午 2 時 30 分至 5 時 30 分
- 地點：九龍中心
- 名額：20 人(只限會員參加)
- 費用：\$20
- 報名：請致電 2597 3271 (施姑娘) / 3143 7315 (梁姑娘)/ 2597 3253 王小姐/ 3143 7351 李小姐

### 攪攪新煮意－聖誕法式芥末燒春雞工作坊

- 內容：導師示範及教授製作法式芥末燒春雞、伴旁黑松露薯菜、warm salad 和聖誕 mock-tail。  
每人可享用約 1/4 隻燒春雞。
- 導師：Nicole's Kitchen 創辦人 Nicole Wong
- 對象：乳癌患者及康復者
- 日期：2019 年 12 月 4 日(三)
- 時間：下午 2 時 30 分至 4 時 30 分
- 地點：九龍中心
- 名額：15 人
- 費用：\$20
- 報名：請致電 2597 3271 (施姑娘) / 3143 7315 (梁姑娘)/ 2597 3253 王小姐/ 3143 7351 李小姐



## 會員通訊 (2019 年 11 至 12 月號)

### 活出真我 美麗盡現 – 自我形象小組

- 內容： 我美麗嗎？接受乳癌治療後，身體的變化可能影響了女士們對自己的感受或自信。小組旨在透過活動讓參加者重新體會自己的美麗，並提升個人自信及滿足感。
- 導師： 張貝芝博士（臨床心理學家及認證輔導員）及社工梁姑娘
- 對象： 乳癌患者及康復者
- 日期： 11 月 4, 11, 18, 25 日及 12 月 2, 9 日(逢星期一, 6 堂)
- 時間： 上午 10 時 30 分至中午 12 時 30 分
- 地點： 九龍中心
- 名額： 10 名 (只限會員參與)
- 費用： \$ 80
- 報名： 請致電 3143 7315 (社工梁姑娘) / 2597 3271 (社工施姑娘)



### 「心情自在」情緒支援工作坊

- 內容： 癌症往往陪隨著各種情緒，本工作坊主要教授一些管理情緒壓力的方法，讓大家可在日常生活中運用，有助提升情緒健康，讓心情自由自在。
- 導師： 張貝芝博士（臨床心理學家及認證輔導員）
- 對象： 乳癌患者及康復者
- 日期： 12 月 14 日 (星期六)
- 時間： 上午 11 時至 12 時 30 分
- 地點： 香港中心
- 名額： 12 名 (只限會員參與)
- 費用： \$20
- 報名： 請致電 3143 7315 (社工梁姑娘) / 31437351(李小姐)



## 會員通訊 (2019 年 11 至 12 月號)

### 心靈加油站 - 「一人一故事」工作坊 - 從故事尋回自己、重拾自信、改寫生命

內容： 每個人都有一個珍貴和獨特的生命故事。透過故事的表達，我們可以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；並得到別人的明白、支持和鼓勵。使你在抗癌路上加添力量，不再感到痛苦和孤單。

形式： 互動遊戲、故事分享、小組分享

導師： 李劉穎瑩女士 (輔導及教育心理學家)

對象： 乳癌患者及康復者

日期： 11 月 1, 8, 15, 22 日(逢星期五，共 4 節)

時間： 上午 11 時至下午 1 時

地點： 九龍中心

名額： 12 名 (只限會員參與)

費用： \$60

報名： 請致電 2597 3271 (社工施姑娘)



### 心靈加油站 - 「失眠自療、有覺好睡」 工作坊

內容： 生病往往帶來負面的情緒如焦慮、擔心。情緒對睡眠質素造成影響，而失眠更影響日常的生活，造成身心疲累和心情煩躁。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

導師： 李劉穎瑩女士 (輔導及教育心理學家)

對象： 乳癌患者及康復者

日期： 12 月 6, 13, 20 日(逢星期五，共 3 節)

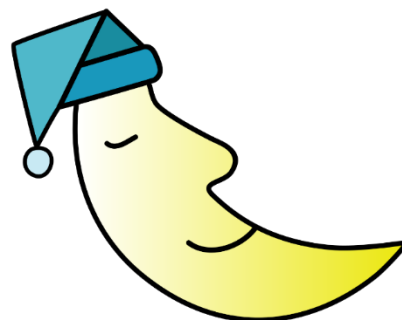
時間： 上午 11 時至下午 1 時

地點： 九龍中心

名額： 12 名 (只限會員參與)

費用： \$50

報名： 請致電 2597 3271 (社工施姑娘)





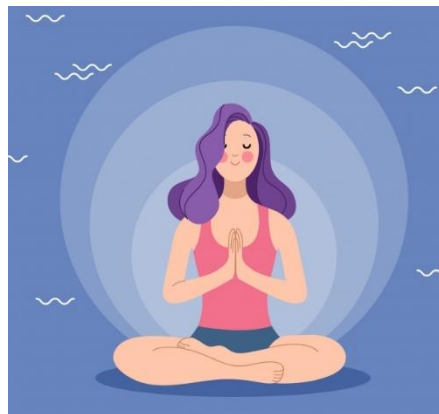
## 會員通訊 (2019 年 11 至 12 月號)

### 靜觀生活 – 覺察身心靈工作坊

內容：完成主要治療後的您，可能經常很焦急地向外尋找保健良方（包括藥物、食療，氣功等等），往往忽略了很重要的「自我治療」。近年的臨床研究顯示「靜觀」有助提升自我覺察、改善焦慮、緊張和失眠等身心徵狀。

這個工作坊讓參加者透過體驗靜觀，發掘內藏的自我資源，抱持平靜開放的心境，應對困難和積極投入生活。

對象：乳癌病患者/康復者  
導師：李劉穎瑩（註冊輔導及教育心理學家）  
日期：12 月 27 日(星期六)(共 1 節)  
時間：上午 11 時至下午 1 時  
地點：九龍中心  
名額：15 人  
費用：\$20  
報名：請致電 2597 3271 社工施姑娘



### 共慶新生 – 紀念卡製作

內容：終於康復了。乳癌治療期間，有酸有甜，有起有落。當中有不少值得感恩的人和事，讓我們將我們的經歷化為祝福，陪伴我們繼續的人生路。

- 治療歷程分享及回顧
- 紀念卡製作

對象：剛完成療程的乳癌康復者，亦歡迎已康復一年或以上的康復者回來分享，用自身經歷，鼓勵剛康復的朋友，齊賀新生。

負責：社工梁姑娘  
日期：1 月 11 日 (星期六)  
時間：上午 10 時至下午 12 時  
地點：香港中心  
名額：15 人  
費用：免費  
報名：請致電 31437315 (社工梁姑娘) / 31437351 (李小姐) / 聯絡負責護士報名



### 11 月份講座：食得健康又滋味

- 內容：簡易飲食原則，輕鬆對抗病魔  
如何於康復期間保持理想體重  
飲食選擇宜與忌
- 講者：麥穎賢女士 (註冊營養師)
- 對象：乳癌病患者及康復者
- 日期：11 月 30 日(星期六)
- 時間：下午 2 時 30 分 - 4 時 30 分
- 地點：香港中心
- 名額：40 名 (先到先得，額滿即止，會員優先)
- 費用：全免 (只限會員)；\$20 (非會員收費)
- 報名：請致電 2525 6033(譚小姐)/ 2597 3251(陳小姐)，或將姓名及電話號碼電郵至 [florencetam@hkbcf.org](mailto:florencetam@hkbcf.org)



### 12 月份講座：如何讓自己好好睡一覺？

- 內容：睡眠是每日重要的一環，佔了人生三分之一的時間。晚上有優質的睡眠，有助提升我們身心的健康。但大部分都市人都可能因各種因素而難以入睡，因此而影響日常生活。本講座希望透過淺顯的分享有關睡眠的知識及睡眠衛生習慣，讓大家了解如何建立正確的睡眠習慣，從而改善睡眠質素。
- 講者：張貝芝博士 (臨床心理學家及認證輔導員)
- 對象：乳癌病患者及康復者
- 日期：12 月 14 日(星期六)
- 時間：下午 2 時 30 分至 4 時 30 分
- 地點：香港中心
- 名額：40 名 (先到先得，額滿即止，會員優先)
- 費用：全免 (只限會員)；\$20 (非會員收費)
- 報名：請致電 2525 6033(譚小姐)/ 2597 3251(陳小姐)，或將姓名及電話號碼電郵至 [florencetam@hkbcf.org](mailto:florencetam@hkbcf.org)



#### 11月：有機菠蘿園一天遊

- 內容： 菠蘿大家就食得多，但你自問又有幾了解菠蘿呢？  
我們誠邀你齊遊菠蘿園，一起親身種植有機蔬菜，餵羊咩咩(自費)，品嚐菠蘿午餐。
- 領隊： 社工梁姑娘及李小姐
- 對象： 乳癌患者及康復者 (不適合正在接受化療及電療的姊妹)
- 日期及時間： 11 月 26 日(星期二) 上午 11 時至下午 3 時
- 活動地點： 新界錦田錦上路四排石有機薈低碳農莊
- 集合時間： 上午 10 時 30 分
- 集合地點： 西鐵錦上路站 A 出口
- 名額： 25 人
- 費用： \$150 (費用包括入場費、有機蔬菜種植的物資、講座及午餐)
- 報名： 請致電 31437351(李小姐)/31437315(社工梁姑娘)
- 截止報名及交費日期： 11 月 4 日或之前
- 備註：  
1. 逾時不候  
2. 請穿著淺色長袖衫褲，及自備防蚊防曬用品  
3. 請自備環保袋



### 12 月：社區生活新煮意(II)

- 內容： 於香港青年協會賽馬會橫頭磡青年空間及戶外進行以下環節：  
第一部份：介紹可持續使用生物資源概念與相關標籤的食材和日用品；  
第二部分：資源大使與參加者一同選購可持續使用生物資源食品或相關標籤食材；  
第三部分：由專業烹飪導師引導，利用購買的食材煮出三道菜式，分享美食，討論、紀錄及承諾日常生活中如何有效地保護及善用生物資源
- 領隊： 社工施姑娘及王小姐
- 對象： 乳癌康復者
- 日期及時間： 12 月 11 日(星期三) 上午 9 時 30 分至下午 3 時
- 集合時間： 上午 9 時 30 分
- 集合地點： 中環港鐵站 C 出口
- 名額： 18 人(先到先得，額滿即止) (只限會員，首次參加者優先)
- 費用： 全免(包午膳)
- 報名： 請致電 2597 3253 (王小姐) / 3143 7351(李小姐)
- 截止報名及交費日期： 11 月 21 日(星期三) 下午 5 時正
- 備註： 參加者必須準時集合，**逾時不候**。
- 若參加者於報名後未能出席活動，**請最遲於前一日致電 2525 6033 / 2597 3251 知會中心**。
- 參加者必須自備足夠食水、防曬及防蚊用品。





### (四) 其他支援服務

#### 齊齊與專家對話 - 醫生與你篇

內容：透過與腫瘤科醫生洽商及諮詢，學習如何面對不同的乳癌治療。

講者：腫瘤科醫生

對象：0 至 3 期 40 歲以上初患乳癌病友及康復者

日期：11 月 6 日 (星期三) 時間：下午 3 時 15 分 至 5 時 15 分

地點：香港中心 費用：全免

報名：請聯絡負責護士或社工查詢及報名

#### 齊齊與專家對話 - 心理學家與你篇

內容：透過與心理學家洽商及諮詢，學習如何面對抗癌路上出現的不同情緒

講者：袁家慧博士 (輔導心理學家)

對象：A 組 - 乳癌第 4 期或復發病友  
B 組 - 0 至 3 期 40 歲以下初患乳癌病友及康復者

日期：A 組 - 11 月 8 日 (星期五) 時間：A 組 - 下午 2 時 30 分 至 4 時 30 分  
B 組 - 12 月 12 日 (星期四) B 組 - 下午 2 時 至 4 時

地點：香港中心 費用：全免

報名：請聯絡負責護士或社工查詢及報名

#### 醫生解你知 - 醫療諮詢服務

內容：由腫瘤科醫生主理的個別專業諮詢服務

對象：乳癌患者需附合以下條件：

- 綜合社會保障援助計劃受助人 或;
- 在職家庭津貼計劃(職津計劃)半額及全額資助受助人 或;
- 醫療費用減免申請受助人 或;
- 鼓勵就業交通津貼計劃受助人 或;
- 過去三個月個人平均每月總收入相等或不超過港幣 17,400 元

日期：11 月份：11 月 15 日(五)  
12 月份：12 月 6 日(五)

時間/地點：上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 / 九龍中心

名額：4名(每名患者諮詢時間為20分鐘)

費用：全免 (只限會員參與)

報名：請聯絡負責護士或社工查詢及報名



## 會員通訊 (2019 年 11 至 12 月號)

### “展”出個未來 - 形象髮型支援小組

- 內容：義務專業剪髮造型服務、化療前後心路歷程分享及小組支援
- 對象：化療前至完成化療一年內的乳癌患者(首次參加者優先)
- 日期：十一月份：11 月 12 日(星期二)  
十二月份：12 月 10 日(星期二)
- 時間：上午 10 時 30 分至下午 12 時 30 分
- 地點：九龍中心
- 名額：5名
- 費用：全免 (只限本會會員參與加)
- 報名：請向負責護士及社工查詢及報名



### 心理學家輔導服務

- 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，不要氣餒，心理學家可提供合適的輔導服務，助你渡過難關。
- 對象：乳癌患者及康復者 (申請須經負責護士或社工轉介，及符合有關的經濟狀況)
- 日期及時間：須經預約
- 約見地點：九龍中心
- 費用：視乎有關的經濟狀況評估而定
- 服務申請：請向負責護士及社工查詢



### (五) 物資支援服務

#### 亮麗人生系列 之 假髮送贈

- ✧ 本會獲奇妙愛心基金會及愛德蘭絲香港有限公司贊助，推出假髮送贈計劃，讓有需要的乳癌患者(化療前至完成化療一年內)申請，申請者須符合有關條件及財政狀況。
- ✧ 如欲查詢或申請，請聯絡負責護士或致電 3143 7315 (社工梁姑娘)/2597 3271 (社工施姑娘)/3413 7374(社工許姑娘)。

#### 亮麗人生系列 之 義乳胸圍送贈

- ✧ 香港乳癌基金會與樂柔美健服有限公司攜手合作，目的是讓有經濟困難、低收入的乳癌患者於全乳切除手術後仍可保持內在及外在的自信。
- ✧ 如欲查詢或申請，請致電 3143 7315 (社工梁姑娘)/2597 3271 (社工施姑娘) /3413 7374(社工許姑娘)進行經濟評估，填交有關表格及文件後便可免費獲贈義乳及胸圍內衣。

#### 亮麗人生系列 之 繃帶送贈

- ✧ 經本會註冊護士進行臨床水腫評估後，合適使用者會轉介至本會社工進行經濟評估，填交有關表格及文件後便可免費獲贈繃帶一套，並承諾必須出席由本會提供的個別繃帶教授課程。
- ✧ 歡迎會員自行致電向負責之護士查詢，非會員則可聯絡譚小姐(2525-6033)/陳小姐(2597 3251)辦理會員登記。

#### 壓力手袖購買服務

- ✧ 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。
- ✧ 本會現有購買壓力手袖服務，歡迎會員自行致電向負責護士查詢，非會員則可聯絡譚小姐(2525-6033)/陳小姐(2597 3251)辦理會員登記。



## 會員通訊 (2019 年 11 至 12 月號)

### (六) 義工參與機會

#### 義工嘉許禮

- 內容：香港乳癌基金會今天的成就，是有賴各位義工昨天的付出。基金會舉辦一年一度的義工嘉許禮，以嘉許過去多年為基金會付出的義工。  
介時會有各項義工獎項頒發、小型自助下午茶、義工分享等活動
- 名額：40 名
- 日期：12 月 7 日(星期六)
- 時間：下午 1 時至 3 時 30 分(暫定)
- 地點：香港中心
- 報名：請致電 3143 7343 (陳小姐)



#### 摺會訊

- 內容：協助摺會訊
- 名額：5 名
- 日期：12 月 17 日(星期二)
- 時間：上午 10 時至下午 1 時 及 下午 2 時至 5 時
- 地點：香港中心
- 報名：請致電 3143 7343 (陳小姐)

#### 義工起動日

- 內容：介紹中心義工服務、工作坊、分享
- 對象：新登記義工（未曾參與義工起動日）
- 名額：40 名
- 日期：11 月 9 日(星期六)
- 時間：下午 2 時 30 分 至 下午 5 時
- 地點：香港中心
- 報名：請致電 3143 7343 (陳小姐) / 3143 7315(梁姑娘) / 2597 3271 (施姑娘)

#### 資料輸入

- 內容：協助整理及輸入資料
- 名額：每節 1 名
- 日期：2019 年 11 月至 12 月間（逢星期二至五，可協助其中一節或多節）
- 時間：上午 10 時至下午 1 時 或 下午 2 時至下午 5 時
- 地點：香港中心
- 報名：請致電 3143 7343 (陳小姐)



### 會員通訊編輯義工小組

- 內容：誠意招募，有興趣編輯文字、校稿、翻譯、美術編修、會訊後製等工作的妳，來一同完成每期的會員通訊。  
 名額：多名  
 地點：香港中心 / 九龍中心  
 報名：請致電 3143 7343 (陳小姐)



### 義工 T-Shirt

- ❖ 會員如欲購買，可致電 2525 6033(香港中心)/ 2597 3251(九龍中心)向接待處職員查詢
- ❖ 售價：每件\$45
- ❖ 尺碼參考

量度單位：厘米

	S	M	L	XL
胸闊	48	50.5	53	57
衫長	59.5	63	67	71
袖長	19.5	20	22	24



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2019 年 11 至 12 月號)

### (七) 興趣班

活動名稱	導師	地點	日期 (公眾假期暫停)	時間	人數	費用	備註
編織班(11 月)	吳蕙嫻女士	香港中心	共四節 11 月 5, 12, 19, 26 日 (逢星期二)	2:30pm - 4:30pm	12	收費 共 80 元	1. 自備鉤針、織針及毛冷 2. 只限乳癌康復者
編織班(12 月)			共四節 12 月 3, 10, 17, 24 日 (逢星期二)	2:30pm - 4:30pm	12	收費 共 80 元	
何家易筋經 (11 月)(A 班)	何法邦先生		共四節 11 月 4, 11, 18, 25 日 (逢星期一)	3:00pm - 4:30pm	12	收費 共 80 元	1. 請穿著舒適便服及輕便鞋 2. 只限乳癌康復者
何家易筋經 (12 月)(A 班)			共四節 12 月 2, 9, 16, 23 日 (逢星期一)	3:00pm - 4:30pm	12	收費 共 80 元	
普拉提 肩頸運動班 (11 月)	姚娜女士		共一節 11 月 12 日 (星期二)	2:30pm - 3:30pm	12	收費 共 20 元	普拉提能改善肩膊平衡、增加肩頸的柔軟靈活度，強化全身肌肉的運動。對於不良姿態、肩頸部肌肉疲勞和預防治療頸部和肩等問題非常有用。 1. 經護士評估後有需要者優先報名 2. 請穿著舒適便服 3. 只限乳癌康復者
普拉提 肩頸運動班 (12 月)			共一節 12 月 10 日 (星期二)	2:30pm - 3:30pm	12	收費 共 20 元	
普拉提 護脊運動班 (11 月)	劉曉霖女士		共一節 11 月 19 日 (星期二)	2:30pm - 3:45pm	12	收費 共 20 元	普拉提運動幫助平衡身軀，改善體能和精神，並能在任何地方練習，是非常方便的復康運動 1. 穿著舒適便服 2. 只限乳癌康復者
普拉提 護脊運動班 (12 月)			共一節 12 月 17 日 (星期二)	2:30pm - 3:45pm	12	收費 共 20 元	
「音韻樂心靈」 星期六歌唱班	陳曉彥先生		11、12 月暫停 (歡迎對唱歌有興趣的會員參加 15 週年 A cappella 無伴奏合唱團)				

## 會員通訊 (2019 年 11 至 12 月號)

活動名稱	導師	地點	日期 (公眾假期暫停)	時間	人數	費用	備註
何家易筋經 B 班 (11 月)	何法邦先生	九龍中心	共 4 節 11 月 7、14、21、28 日 (星期四)	09:45am – 11:15am	12	收費共 80 元	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。  1. 穿著舒適便服 2. 只限乳癌康復者
何家易筋經 B 班 (12 月)			共 3 節 12 月 5、12、19 日 (星期四)	09:45am – 11:15am	12	收費共 60 元	
普拉提伸展運動班 (11 月)	王慧珊小姐		共一節 11 月 11 日 (星期一)	10:00am-11:15am	12	收費共 20 元	普拉提伸展運動包括增加背部/前身/側身/大腿和臀部靈活性的練習。 此運動有助伸展和肌肉強化，保持身體平衡，促進個人體適能運動範圍。  1. 穿著舒適便服 2. 只限乳癌康復者
普拉提伸展運動班 (12 月)			共一節 12 月 16 日 (星期一)	10:00am – 11:15am	12	收費共 20 元	
伸展舒壓班 (11 月)	鄧翠玲小姐		共一節 11 月 29 日 (星期五)	11:00am – 11:45am	15	收費共 20 元	此課堂以深入淺出理論講解及指導學員利用不同伸展運動舒緩及改善肩、頸、腰、臀、膝等常見痛症，同時強化肌肉的柔軟度及糾正日常錯誤的姿勢。  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  1. 穿著舒適便服 2. 只限乳癌康復者
伸展舒壓班 (12 月)			共一節 12 月 7 日 (星期六)	09:30am – 10:15am	15	收費共 20 元	
動感普拉提舞蹈班 (11 月)			共一節 11 月 29 日 (星期五)	12:00nn – 1:00pm	10	收費共 20 元	
動感普拉提舞蹈班 (12 月)			共一節 12 月 7 日 (星期六)	10:30am – 11:30am	10	收費共 20 元	

~ 如欲參加興趣班，請致電 2525 6033 譚小姐 (香港中心) 或 2597 3251 陳小姐 (九龍中心) 報名 ~

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2019 年 11 至 12 月號)

### (八) 支援服務

服務	對象	地點	負責同事	日期及時間 (公眾假期服務暫停)
病友支援小組	0 至 3 期 40 歲或以上 初患乳癌病友	香港中心	護士譚姑娘、 護士周姑娘、 護士吳姑娘	逢星期三 2:00pm- 4:00pm 逢星期五 10:30am-12:00n
		九龍中心	護士顏姑娘、 護士馬姑娘、 護士陳姑娘、 護士張姑娘	逢星期二 2:00pm-4:00pm
支援小組 (英語)	0 至 3 期 初患乳癌病友	香港中心	護士譚姑娘、 護士周姑娘、 護士吳姑娘	每月一次 2:30pm - 4:00pm (須預先安排)
支援小組 (普通話)	0 至 3 期 初患乳癌病友	九龍中心	護士顏姑娘、 護士馬姑娘、 護士陳姑娘、 護士張姑娘	逢星期五 10:30am- 12:00n (須預先安排)
年青病友小組 (永遠年青美麗 小組)	0 至 3 期 40 歲以下 初患乳癌病友	香港中心	護士譚姑娘、 護士周姑娘、 護士吳姑娘	逢星期四 2:00pm - 4:00pm
火鳳凰小組	乳癌第 4 期或復發 病友	香港中心	護士譚姑娘、 護士周姑娘、 護士吳姑娘、 社工梁姑娘、 社工許姑娘	逢星期五 2:00pm- 4:00pm
		九龍中心	護士顏姑娘、 護士馬姑娘、 護士陳姑娘、 護士張姑娘、 社工施姑娘	逢星期一 2:00pm - 4:00pm
雨後彩虹小組	局部復發乳癌病友	香港中心	護士譚姑娘、 社工梁姑娘、 社工許姑娘	每月一次 (須預先安排)
電話支援小組	正在接受治療的 乳癌病友	香港中心	護士譚姑娘、 護士周姑娘、 護士吳姑娘	須個別安排
		九龍中心	護士顏姑娘、 護士馬姑娘、 護士陳姑娘、 護士張姑娘	



## 乳癌支援中心

### 會員通訊 (2019 年 11 至 12 月號)

服務	對象	地點	負責同事	日期及時間 (公眾假期服務暫停)
家人支援小組	乳癌病友的家人	香港中心	護士譚姑娘、 護士周姑娘、 護士吳姑娘、 社工梁姑娘、 社工許姑娘	(英語) 逢星期一 2:30pm - 4:00pm (須預先安排) (粵語) 逢星期三、四、五 2:00pm - 4:00pm
		九龍中心	護士顏姑娘、 護士馬姑娘、 護士陳姑娘、 護士張姑娘、 社工施姑娘	(普通話) 逢星期五 10:30am-12:00pm (須預先安排) (粵語) 逢星期一、二 2:00pm - 4:00pm
治療前準備小組	將接受化療、電療 或荷爾蒙治療的乳 癌病友及其家人	香港中心	護士譚姑娘、 護士周姑娘、 護士吳姑娘	(英語) 逢星期一 12:00pm - 1:00pm (須預先安排) (粵語) 逢星期三、四、五 4:30pm - 5:30pm
		九龍中心	護士顏姑娘、 護士馬姑娘、 護士陳姑娘、 護士張姑娘	逢星期二 4.30pm - 5.30pm
個別輔導	乳癌病友、康復者 及其家人	香港中心	護士張主管、 護士譚姑娘、 護士周姑娘、 護士吳姑娘、 社工梁姑娘、 社工許姑娘	須個別安排
		九龍中心	護士顏姑娘、 護士馬姑娘、 護士陳姑娘、 護士張姑娘、 社工施姑娘	

~ 如欲參加小組，請先致電 2525 6033 向護士 (香港中心)  
 或 致電 2597 3251 向護士 (九龍中心) 登記 ~



## 會員通訊 (2019 年 11 至 12 月號)

服務	對象	地點	負責同事	日期及時間 (公眾假期服務暫停)
年青太陽花小組	完成所有治療並希望認識同路人，及在康復後學習舒緩情緒和壓力的 39 歲或以下 0 至 3 期乳癌康復者	香港中心 及 九龍中心	社工施姑娘、 社工許姑娘	暫停
太陽花小組	完成所有治療並希望認識同路人，及在康復後學習舒緩情緒和壓力的乳癌病友 40 歲或以上乳癌康復者	香港中心 及 九龍中心	社工梁姑娘、 社工施姑娘、 社工許姑娘	<b>聖誕聯歡下午茶派對</b> 日期：12 月 7 日(星期六) 時間：代定 名額：40 人 地點：將軍澳(暫定) 對象：所有太陽花組長及組員 報名：請留意太陽花 Whatsapp 群組公佈活動詳情及報名方法

~ 如欲參加小組，請先致電 2525 6033 向社工梁姑娘 / 社工許姑娘 (香港中心)  
 或 致電 2597 3251 向社工施姑娘 (九龍中心) 登記 ~



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2019 年 11 至 12 月號)

### (九) 護理支援服務

服務	對象	地點	負責同事	日期及時間 (公眾假期服務暫停)
手術後上肢運動班	手術後的 乳癌病友	香港 中心	護士譚姑娘、 護士周姑娘、 護士吳姑娘	逢星期三 11:00am - 11:30am 逢星期四 4:00pm - 4:30pm (須預先安排)
		九龍 中心	護士顏姑娘、 護士馬姑娘、 護士陳姑娘、 護士張姑娘	逢星期二 12:00pm - 1:00pm
淋巴水腫處理小組	患有淋巴水腫 的乳癌病友及 康復者	香港 中心	護士譚姑娘、 護士周姑娘、 護士吳姑娘	逢星期五 10:30am - 12:30pm
		九龍 中心	護士顏姑娘、 護士馬姑娘、 護士陳姑娘、 護士張姑娘	逢星期四 2:00pm - 4:30pm
淋巴水腫個別處理: 每節\$450	患有淋巴水腫 的乳癌病友及 康復者	香港 中心 九龍 中心	護士張主管	須個別安排
淋巴水腫護理服務: 淋巴水腫基礎護理班 (包括淋巴引流技巧及 運動) (只限 20 人) 會員: 免費 非會員: \$100	乳癌病友/ 康復者	香港 中心	護士譚姑娘、 護士周姑娘、 護士吳姑娘	逢星期二 10:30am - 12:30pm
		九龍 中心	護士顏姑娘、 護士馬姑娘、 護士陳姑娘、 護士張姑娘	逢星期三 10:30am-12:30pm
淋巴水腫護理服務: 淋巴水腫指數測量 會員: \$180 非會員: \$280	乳癌病友/ 康復者	香港 中心	護士譚姑娘、 護士周姑娘、 護士吳姑娘、 助理蘇小姐、	星期一至五 10:30am - 12:00pm, 2:30pm - 5:30pm 星期六 10:00am - 12:00pm 2:30pm - 5:00pm
		九龍 中心	護士陳姑娘、 護士馬姑娘、 護士張姑娘、 助理陳小姐	

~ 請向負責護士查詢 或 致電 2525 6033 向譚小姐 (香港中心)  
或 2597 3251 向陳小姐 (九龍中心) 查詢 ~

**您也支持我們的服務嗎？願意幫助更多乳癌病友獲得我們的服務嗎？其實您的每一元捐款就能帶來以下支持：**

200 元可為一位乳癌病人提供淋巴水腫量度服務  
或製作 40 本乳健教育小冊子

500 元可製作五個護理錦囊，幫助患者紓減治療帶來的不適

800 元可為一位低收入婦女提供乳癌普查服務

1000 元可資助一位低收入婦女進行穿刺活組織診斷檢查(成本 2,800 元)

3500 元可資助一位乳癌病人於治療期間獲得免費的乳癌支援中心的服務

☐ 我樂意參加「乳後彩虹」月捐計劃

☐ 我樂意一次性捐助

月捐／一次捐款金額

☐ 港幣\$800    ☐ 港幣\$500    ☐ 港幣\$300

☐ 港幣\$200    ☐ 港幣\$100    ☐ 其他：\_\_\_\_\_

捐款者資料

姓名：\_\_\_\_\_ (先生/女士)

電話：\_\_\_\_\_ 傳真：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

**捐款方法**

☐ **劃線支票**

支票抬頭請寫「香港乳癌基金會有限公司」

☐ **銀行入數**

請把善款直接存入香港乳癌基金會之匯豐銀行戶口：094-793650-838。請連同存款收據正本／自動櫃員機單據正本寄回。捐款者請保留收據副本。

☐ **信用卡**

☐ Visa Card    ☐ Master Card

持卡人姓名：\_\_\_\_\_

持卡人簽名：\_\_\_\_\_

信用卡號碼：\_\_\_\_\_

有效期至 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 年

若收據抬頭與上述姓名不同，請註明：

**多謝！**

捐款港幣 100 元或以上可獲發免稅收據。  
(稅務局檔號：91/7226)

