

乳癌支援中心 會員通訊 (2020 年 4 月至 6 月號)

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。

乳癌支援中心
會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

過來人專欄

《口罩的聯想》

作者：楊初心

有陣子，又電療又化療，白血球指數報新低，明知自己在細菌病毒前無得打，醫生吩咐人多擠逼處可免則免，唯有帶口罩保護自己。當時，街上車內帶口罩的人，渺渺可數，總會有一時三刻的覺得自己異相，擔心別人的眼光。

執筆之日，武漢肺炎疫情嚴峻，會出街或需要外出的，不帶口罩反而是少數。真是此一時彼一時也。口罩成為抗疫物資，全球缺貨。為求一罩，不少人要通宵輪候，也有人認為減少交叉感染留在家中，也就可省卻為張羅口罩而擔心。

在治療中的病友，因要穿梭醫院/診所，在這非常時候固然要多加注意；康復後的同行也不可掉以輕心。有罩傍身，如衣蔽體成為必要。我在家翻箱倒櫃，希望能搜出年前的剩餘物資。以上行動照做；同一時間，又因為經歷過化療電療抵抗力弱不出街的那些日子，在家耽着對我來說一點也不嫌悶，因此採取了“哪裡都別去”這個做法，把找到的口罩留予有需要的人用。

只希望大家讀着此文之時，疫情已緩。其實，無論什麼時候，我們都可以釋放多點正能量，主動問候身邊朋友，予與適切的關心，彼此祝福。很多時候，互助與互愛就是如此展現。



乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

公關及傳訊部最新資訊

專享優惠

受惠機構



香港乳癌基金會
HK Breast Cancer
Foundation



*為支持關注乳癌

▶▶凡親臨門市購買專用胸圍，義乳產品，即享15%折扣優惠，更可使用\$100現金卷。

▶▶顧客使用一張現金卷，Yozme便會捐出\$50給香港乳癌基金會。

門市地址

- 📍 九龍觀塘大業街23號長慶工業大廈9樓908室
- ☎ 電話：2488 9801 (預約專業試身服務)
- 💬 Whatsapp：6582 2526
- 🌐 Website：www.yozme.com.hk
- 📘 Facebook：Yozme

乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

活動花絮

打氣短片

由於新型冠狀病毒疫情的影響，乳癌支援中心在農曆新年後只提供有限度服務。大部份的支援小組服務都只能用電話遙距型式進行。支援中心的職員錄製了一條打氣短片，為大家打打氣，做到「與你同行，一齊抗疫」。

想看短片？立即取出電話，掃一掃以下 QR 碼啦！



除了打氣短片外，本會專業的臨床心理學家 Ginette 亦錄製了短片，教大家點樣在疫情期間維持精神健康，毋懼病毒威脅！立即掃一掃以下 QR 碼啦！



鼠年靈動，齊心抗疫

各位會員，大家好。由於新型冠狀病毒疫情的影響，大家應該過了一個不一樣的農曆新年。拜年時除了互相恭賀大家外，應該會再加一句關心問候：「你夠口罩用嗎？你買到口罩嗎？」

香港乳癌基金會幸得基督教中國佈道會及香港賽馬會捐贈一批外科口罩，讓本會可以送給有需要的姊妹。現時口罩已順利派發完畢。在此謝謝各個捐贈口罩給本會的有心人及機構。謝謝。

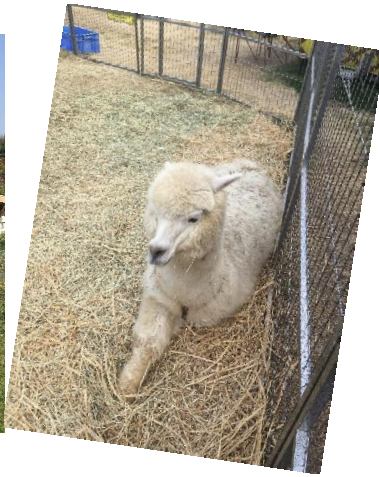
(更新日期：2020 年 3 月 23 日)

乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

歡樂齊遊菠蘿園

大家喜歡吃菠蘿嗎？在 1 月 20 日一班姊妹連同基金會職員一齊去了有機薈低碳農莊-菠蘿園，了解有機種植及親親羊咩咩。當日每位參加者更每人種植了一盆有機蔬菜，不知道幾個月後，他們是否已經有收成了呢？



共慶新生-紀念卡製作

由知道患上乳癌，經歷手術、化療、電療及各種乳癌治療，到終於康復了。當中經歷各種甜酸苦辣。有些人會對人生有了新的理解和目標，有些人會發現身邊多了不少小天使，很想感謝他們的幫助和鼓勵。無論你在這個獨特

的人生經歷中有什麼體悟，相信都會成為你的人生寶藏。中心定期會為已康復的姊妹舉辦共慶新生活活動。最近就有姊妹為自己獨特的人生經歷製作紀念卡，以作紀念。

乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

義工嘉許禮

2019年第一季的義工起動日於12月9日舉行了，以歡迎大家加入我們義工行列。

活動中，令大家可以認識更多香港乳癌基金會，不單了解更多義工服務，更認識了中心的不同服務。透過活動，希望可以令各位義工參與義工服務時更加投入，幫助到更多的人。



4-6月活動報名的日期及時間為

2020年3月24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 (2020 年 4 至 6 月號)

4-6月活動報名注意事項

由於新型冠狀病毒疫情的影響，4-6月的活動報名繳費有特別安排。在報名日開始時，可先致電到中心報名留位，並用以下方式在7個工作天內繳交活動費用，以作確實。

1. 親身到香港中心/九龍中心遞交現金及報名表格
2. 郵寄支票及報名表格
3. 銀行轉賬
 - 只接受自動櫃員機及銀行櫃檯轉賬，不接受網上銀行轉賬
 - 報名時請向職員說明會用銀行轉賬方式繳費，職員會稍後提供入數詳情
 - 每一個活動需分開入數，即每個活動需個別入一次數
 - 過數後，請郵寄入數紙正本及報名表格

乳癌支援中心
會員通訊 (2020 年 4 至 6 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：_____

乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 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/ 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 **2020 年 3 月 24 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 7 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。
- 請會員在通知退款後一個月內帶同有關之收據到本中心辦理退款手續，逾期恕不辦理，敬請留意

乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

活動預告

(一) 小組/工作坊

15 週年 會員週年聚餐

(暫定改為 8 月 1 日，如疫情持續，將有可能另有安排，敬請留意本會會員資訊網頁)

內容：香港乳癌基金會自 2005 年成立至今，將近 15 年了。當中由小型支援小組，發展至今天的規模，經歷了不少起跌。我們誠邀你一同參加 2020 年的聚餐。今年除了如往年有美食、表演、抽獎和遊戲等環節外，還會加插不少別開生面的特別節目，及一同回顧本會的 15 年點滴。

對象：乳癌患者、康復者、家屬、各乳癌基金會好友

日期：8 月 1 日(六)

時間：上午 10 時 30 分恭候，上午 11 時 30 分開席

地點：煌府(新港中心店) (尖沙咀廣東道 30 號新港中心 3 樓 307 號舖)

費用：每位\$250

報名方法：請致電 31437318 (譚小姐) / 31437351 (李小姐) / 25973252(陳小姐) / 25973252 (王小姐)

2020 年度「乳你同行」醫學講座

(由於近日新型冠狀病毒疫情，講座將延期舉行，確實日期稍後公佈。)

內容：1) 為乳癌患者/康復者/家人提供主題講座：
乳癌治療方案(包括：乳癌手術方案及術後護理、如何舒緩化療的後遺症等等)；
乳癌康復之路(包括：淋巴水腫的預防及護理、康復路上的飲食建議等等)
2)為乳癌患者/康復者(會員)提供：
淋巴水腫指數測量、粉紅纖美乳酪製作工作坊、普拉提運動工作坊及普拉提舞蹈工作坊，名額有限，先到先得。

對象：乳癌患者/康復者及其家人 (只限中心會員)

查詢：請致電 31437318 (譚小姐) / 31437351 (李小姐) / 25973252(陳小姐) / 25973252 (王小姐)

「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：香港中心：5 月 23 日(星期六)，上午 10 時 30 分至 12 時 30 分
九龍中心：6 月 6 日(星期六)，上午 10 時 30 分至 12 時 30 分

名額：5 人

費用：免費(須預先報名)



乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

報名方法： 請聯絡負責護士查詢及報名或致電 31437315 梁姑娘 / 2597 3271 (社工施姑娘)

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

日期： 4 月 1、8、15、22、29 日 及 5 月 6、13、20、27 日
6 月 3、10、17、24 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： 6 名

費用： 免費

報名方法： 請聯絡負責護士查詢及報名



MFR yoga 瑜珈班

內容： 肌筋膜釋放：在肌筋膜放鬆課堂上，老師教導學生使用一些輔助工具，例如小按摩球，配合指定動作來放鬆筋膜軟組織。 筋膜放鬆可以 增加肌筋膜活動性和減輕疼痛，是幫助恢復組織正常功能的有效方法。 由於它以緩慢而精確的方式進行，因此在後期康復上也是一種很棒的放鬆技術。

導師： 合資格瑜珈導師

對象： 乳癌病患及康復者

日期： 4 月份(五)： 4 月 24 日 (1 堂)；5 月份(五)： 5 月 8、15、22 日 (3 堂)；

6 月份(五)： 6 月 5、12、19 日 (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 6 名 (先到先得，額滿即止) (只限會員參加)

費用： 4 月份:\$20, 5 月份:\$60, 6 月份:\$60

語言： 廣東話

報名： 請致電 2597 3251(陳小姐) / 2525 6033(譚小姐)

備註： 1. 參加者同一月份不可同時報名 MFR yoga 瑜珈班 及 Yoga stretch 瑜珈班
2. 參加者請穿著鬆身衣服
3. 請自備瑜珈蓆及網球 1 個，不設寄存。



乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

4. 活動會有赤腳體驗，但也可按個人需要穿上防滑襪子。
5. 適合手術後三個月及完全康復者參加
6. 如課堂出席率不足 8 成者，將暫停一次參加瑜珈班資格

Yoga stretch 瑜珈班

- 內容： 瑜伽伸展運動是一種修復性和柔和的課程。 我們為學生設計的動作著重於上肢的伸展和全身的放鬆。 它有助於我們減少疲勞，改善血液循環，改善身體機能和睡眠質量。
- 導師： 合資格瑜珈導師
- 對象： 乳癌病患及康復者
- 日期： 4 月份(五)： 4 月 24 日 (1 堂)；5 月份(五)： 5 月 8、22 日(2 堂)
6 月份(五)： 6 月 12 日(1 堂)
- 時間： 下午 3 時 45 分至 4 時 45 分
- 地點： 九龍中心
- 名額： 每班 6 名 (先到先得，額滿即止) (只限會員參加)
- 費用： 4 月份: \$20, 5 月份:\$40, 6 月份: \$20
- 語言： 廣東話
- 報名： 請致電 2597 3251(陳小姐) /2525 6033(譚小姐)
- 備註： 1. 參加者同一月份不可同時報名 MFR yoga 瑜珈班 及 Yoga stretch 瑜珈班
2. 參加者請穿著鬆身衣服
3. 請自備瑜珈蓆及網球 1 個，不設寄存。
4. 活動會有赤腳體驗，但也可按個人需要穿上防滑襪子。
5. 適合手術後三個月及完全康復者參加
6. 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，舒緩繁重的壓力。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： 5 月班：5 月 9、16、23、30 日(星期六，共 4 節)
6 月班：6 月 6、13、20、27 日 (星期六，共 4 節)
- 時間： 下午 2 時至下午 3 時
- 地點： 九龍中心
- 名額： 12 名



乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

費用： 5 月班：\$200; 6 月班：\$200
報名： 請致電 25973253 王小姐 / 2597 3271 施姑娘

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： 5 月 7, 14, 21, 28 日 (星期四，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 30 分至下午 12 時 30 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 31437315 (社工梁姑娘) / 31437351 李小姐/
2597 3271 (社工施姑娘) / 25973253 王小姐



舞動治療：齊齊跳群體舞班

內容： 本課程適合對舞蹈有興趣的人仕參加，不需舞伴，除了可輕鬆減壓外，更可增強身體關節、筋腱的柔軟度及心肺功能。課程包含多種舞蹈，如排排舞、自由組合舞、funky dance等。

導師： 王惠蓮小姐 (專業舞蹈導師)

對象： 乳癌康復者 (只限會員參與)

日期： 6 月 13, 20 日 (星期六，共 2 節)

時間： 上午 10 時至上午 11 時

地點： 香港中心

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： \$40
請致電 3143 7315 (社工梁姑娘) / 3143 7351 李小姐

舞動治療：排排舞班

內容： Line Dancing (排排舞) 是一項適合普羅大眾的健康活動。初期的排排舞多採用鄉村音樂配襯；到現今，已兼用流行音樂。這種舞蹈起源於美國西部，在美、英、加、澳、紐西蘭及歐洲已流行了數十年，歷史悠久。有明顯的節奏感，舞步簡單，舞姿輕鬆，容易學習。每個舞蹈各自獨立，各有特色；運動量適中，服飾隨便，無需舞伴，無分性別，適合任何年齡人士參與。長期學習排排舞，有助頭腦靈活，使動作敏捷，並可陶冶性情，有益身心健康。

導師： 蔡玲娜女士 (專業排排舞蹈導師)

對象： 乳癌康復者 (只限會員參與)

日期： 7 月 11, 18 (星期六，共 2 節)

時間： 上午 11 時 30 分至下午 12 時 30 分



乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

地點：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：\$40
報名：請致電 25973253 王小姐 / 2597 3271 (社工施姑娘)

減壓水彩畫工作坊

內容：
新生 A 班：
22/4 幻彩水母技巧：水的流動與應用、水母形態、水彩筆應用、渲染法、層疊法
29/4 櫻花樹技巧：三原色及色環應用、水份運用、用筆的原理、樹木的形態、點描技巧、乾筆法
新生 B 班：
13/5: 小鳥技巧：水份控制、小鳥形態、羽毛處理、簡易水彩上色方法
20/5: 蝶戀花技巧：三原色及色環應用、水的流動及應用、濕畫法、渲染法、蝴蝶形態及線條處理，水彩筆應用
舊生 C 班：
10/6: 燈塔風景畫
技巧：天空、燈塔及石灘處理(難度：高)(需上過本水彩畫班 3-4 堂才可報名)
17/6: 淡彩風景技巧：淡彩、線條運用、水份控制、渲染法、乾筆法(難度：中至高)

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)：4 月 22、29 日（三, 2 堂）
新生(B 班)：5 月 13、20 日（三, 2 堂）
舊生(C 班)：6 月 10、17 日（三, 2 堂）

時間：上午 9 時 45 分至 11 時 45 分

地點：九龍中心

名額：6 名

費用：A 班：\$60; B 班：\$60； C 班: \$60

報名：請致電 2597 3253 王小姐 / 2597 3271 社工施姑娘



表達藝術 – 馬賽克體驗工作坊

內容：馬賽克班可體驗到簡單製作技巧，包括色彩的配搭、簡單圖案組合、不同材料的運用等。按照不同作品，配合玻璃、瓷磚、瓷器等，以及拼貼紙組成圖案及效果。

導師：資深專業手工藝教室負責人 Kanly Ho

對象：乳癌患者及康復者(只限會員參加)

日期、時間及地點：
A 班：5 月 14 日(四)，下午 2:30 - 下午 4:30, 作品：長方型/方型相架, 地點：香港中心
B 班：6 月 13 日(六)，上午 10:30-中午 12:30, 作品：4 x 4 吋木底杯墊, 地點：九龍中心
C 班：5 月 28 日(四)，下午 2:30 - 下午 4:30, 作品：小方型木盒, 地點：香港中心
D 班：5 月 20 日(三)，下午 2:30-下午 4:30, 作品：瓷碟, 地點：九龍中心

乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

- 名額： 每班 15 人(只限會員參加)
- 費用： 每班 \$20 (須於活動前一個月完成交費，以便預備材料)
- 報名： 請致電 3143 7351 李小姐/ 2597 3253 王小姐/ 3143 7315 (梁姑娘)/ 2597 3271 (施姑娘)
- 備註： 完成品需要送回工作室作「填縫工序」，參加者於 3 星期後於中心取回作品。

身體伸展及舞動 - 表達藝術紓壓體驗工作坊 (一)

- 內容： 工作坊透過身體伸展活動紓緩身心的疲勞及繃緊，並在輕鬆的音樂節奏中享受舞蹈，以作抒發壓力及情緒的媒介，為參加者減低壓力和焦慮感，鬆鬆筋骨之餘，齊齊鬆一口氣，給身心一段真正休息的時間。
- 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 (參加者無須任何藝術經驗)
- 日期： 5 月 30 日(星期六)
- 時間： 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分
- 地點： 香港中心
- 名額： 15 人
- 費用： \$20
- 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，只需開放自己，讓自己投入



「石頭彩繪」製作 - 表達藝術紓壓體驗工作坊 (二)

- 內容： 工作坊透過視覺藝術作抒發生活中的情感及壓力的媒介，提供安全的空間讓各位減低壓力和焦慮感，並於藝術創作中找到自己的力量源。
活動中，治療師會帶領參加者製作「石頭彩繪」。讓心內重如石頭的壓力和情感，透過想像及創意，運用色彩把石頭轉化為給予自身力量的彩石。
- 導師： 蘇立宜小姐(註冊藝術(表達藝術)治療師)
- 對象： 乳癌康復者 (參加者無須任何藝術經驗)
- 日期： 7 月 4 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： 15 人



乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

費用：\$20
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，只需開放自己，讓自己投入

你的美，我的美 – 非一般的自我形象化妝班

內容：化妝班你可能參加過，但專為乳癌病友及康復者而設的化妝班，你又參加過未？乳癌患者及康復者經常因為各種治療而產生各種護膚及化妝問題。參加者除了可以學習和實習美美的護膚及化妝技巧，更可以和同路人傾下偈，互相分享扮靚心得。

- 同路人分享
- 護膚、化妝技巧講解、示範及實習

導師：專業化妝師黎冬梅小姐及社工梁姑娘

對象：乳癌患者及康復者

日期：5 月 9 日 (星期六)

時間：上午 10 時至下午 1 時

地點：香港中心

名額：15 人

費用：\$20

報名：請致電 3143 7315 (社工梁姑娘)



Estée Lauder 美麗工作坊

內容：自然上班妝教學：簡易化妝步驟，包括底妝，塑造立體輪廓，自然眼妝

導師：Felix Law – Bobbi Brown 首席化妝師

對象：完成主要療程並預備重返職場的康復者

日期：7 月 29 日 (星期三)

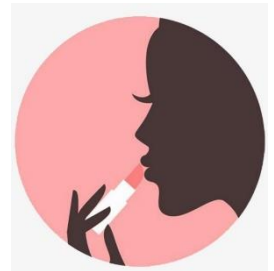
時間：下午 2 時 30 分至下午 5 時 30 分

地點：九龍中心

名額：15 名

費用：\$20

報名：請致電 2597 3271 (社工施姑娘) / 25973253 (王小姐) / 聯絡負責護士報名



綠色星期五 – 減壓園藝治療小組

內容：以另類方法啟迪心靈，重新為生活注入正能量！透過不同的園藝活動，輕鬆減壓，享受屬於自由的空間。

導師：助理園藝治療師暨實習學生

對象：完成主要療程乳癌患者

乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

日期：7 月 10, 17, 24, 31 日及 8 月 7, 14, 21, 28 日(逢星期五, 8 堂)
時間：上午 10 時 30 分至中午 12 時
地點：九龍中心
名額：8 名 (只限會員參與, 首次參加者優先)
費用：\$ 120
報名：請致電 2597 3271 (社工施姑娘) / 2597 3251
備註：1. 截止報名及 2 交費日期：29/5/2020
2. 參加者無需園藝知識或經驗，只需開放自己。

心靈加油站 - 情緒工作坊

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：李劉穎瑩女士 (輔導及教育心理學家)

對象：乳癌病患及康復者

日期：4 月 17、24 日(星期五)

時間：上午 11 時至 12 時 45 分

地點：九龍中心

名額：6 名 (只限會員參與)

費用及報名 \$50 請致電 2597 3271 (社工施姑娘) / 2597 3251



情緒支援小組

內容：癌症往往陪隨著各種情緒，若長期被情緒困擾，生活質素會被受影響。本小組是為乳癌病患者而設，透過小組活動與分享，讓參加者可舒緩負面情緒，並從中互相學習面對抗癌之路，建立正面態度，提升身心健康。

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：6 月 15、22、29 日 (星期一, 共 3 節)

時間：上午 10 時 30 分至下午 12 時 30 分

地點：九龍中心

名額：10 名 (只限會員參與)

費用：\$50

報名：請致電 2597 3271 (社工施姑娘)



心靈加油站 - 靜觀認知「自」療小組 [進階班]

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；瞭解自己的身心需要，學習好好照顧自己及善巧地回應現實的難題和生命的各種挑戰；並抱持平靜開放的心境，積極投入生活。

主題：學習面對困難 / 壓力、用不同的方式看待念頭、如何善待自己?、繼續運用及擴展所學

乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

- 導師：李劉穎瑩女士 (輔導及教育心理學家)
- 對象：本工作坊會**優先**考慮已參加過靜觀認知「自」療小組 [初班]的人士，繼續修習有效的靜觀方法。
- 日期：5 月 8, 15, 22, 29 日 (星期五, 可報一至四節)
- 時間：上午 11 時至下午 12 時 45 分
- 地點：九龍中心
- 名額：15 名 (只限會員參與)
- 費用：全課程 \$50, 單堂\$20
- 報名：請致電 2597 3271 (社工施姑娘) / 2597 3251
- 備註：
1. 參加者需要完成家課練習 (每天 30-45 分鐘)
2. 參加者請自備瑜珈蓆、大毛巾和保暖衣物

心靈加油站 - 靜觀認知「自」療小組 [初階班]

- 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；瞭解自己的身心需要，學習好好照顧自己及善巧地回應現實的難題和生命的各種挑戰；並抱持平靜開放的心境，積極投入生活。
- 主題：學習面對困難 / 壓力 4 用同的方式看待念頭、如何善待自己?、繼續運用及擴展所學
- 導師：李劉穎瑩女士 (輔導及教育心理學家)
- 對象：乳癌病友及康復者(只限會員參與)
- 日期：7 月 10, 17, 24, 31 日 (星期五, 可報一至四節)
- 時間：上午 11 時至下午 12 時 45 分
- 地點：九龍中心
- 名額：15 名 (只限會員參與)
- 費用：全課程 \$50, 單堂\$20
- 報名：請致電 2597 3271 (社工施姑娘) / 2597 3251
- 備註：
2. 參加者需要完成家課練習 (每天 30-45 分鐘)
3. 參加者請自備瑜珈蓆、大毛巾和保暖衣物



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

乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

導師：李劉穎瑩 (註冊輔導及教育心理學家)
日期：6 月 5 日(星期五) (共 1 節)
時間：上午 11 時至下午 12 時 45 分
地點：九龍中心
名額：20 人
費用：\$20
報名：請致電 2597 3271 社工施姑娘



音樂治療 – 輕鬆玩樂工作坊

內容：透過創造音樂、唱歌及舞動等音樂治療技巧，讓參加者放鬆及紓緩緊張的精神。

治療師：林麗青女士(澳州註冊音樂治療師，腦神經學音樂治療師，認證專業輔導師)

對象：乳癌患者及康復者

日期：6 月 10 日(星期三)

時間：下午 2 時 30 分至 4 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：1. 請穿著鬆身衣服

2. 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



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鍊；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 7 月 4、11、18、25 日(星期六，共 4 節及 1 節表演)

表演日期：2020 年 8 月 1 日(六)午宴 (暫定)

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)



「心情自在」情緒支援工作坊 (3 月)

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

乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

日期： 3 月 26 日 (星期四)
時間： 上午 10 時 30 至中午 12 時 30 分
地點： 九龍中心
名額： 6 名 (只限會員參與)
費用： \$20
報名： 請致電 2597 3271 (社工施姑娘) / 2597 3253 王小姐

「心情自在」情緒支援工作坊 (5 月)

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： 5 月 18 日 (星期一)

時間： 上午 10 時 30 至中午 12 時 30 分

地點： 九龍中心

名額： 12 名 (只限會員參與)

費用： \$20

報名： 請致電 2597 3271 (社工施姑娘) / 2597 3253 王小姐



4月份共慶新生 – 珍貴的寶藏 耳環製作 (日期更改)

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
- 珍貴耳環製作

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： ~~4月25日(星期六)~~ 改至 5 月 16 日(星期六)

時間： 上午 10 時至下午 1 時

地點： 香港中心

名額： 6 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



乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

5月份共慶新生 – 無添加護膚霜製作

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
- 護膚霜製作

對象： 剛完成療程一年內的乳癌康復者；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： 社工施姑娘

日期： 5 月 23 日 (星期六)

時間： 上午 10 時 30 分至下午 12 時 30 分

地點： 九龍中心

名額： 15 人

費用： 免費

報名： 請致電 25973271 (社工施姑娘) /25973253(王小姐)/聯絡負責護士報名

備註： 請自備一個大約 20gm 的玻玻樽或膠樽，用來盛戴護膚霜之用。

6月份共慶新生 – DIY潔面慕絲

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
- 潔面慕絲製作

對象： 剛完成療程一年內的乳癌康復者；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： 社工施姑娘、社工曾姑娘(實習)

日期： 6 月 8 日 (星期一)

時間： 上午 10 時至 11 時 30 分

地點： 九龍中心

名額： 15 人

費用： 免費

報名： 請致電 25973271 (社工施姑娘) /25973253(王小姐)/聯絡負責護士報名



再戰江湖之『乳』後彩虹小組

內容： 每個人都有一個珍貴和獨特的生命故事，每個人在乳癌治療過程中亦有不同的經歷及感受。透過製作生命故事冊，我們可以回顧和檢視生命的意義，重整乳癌帶給我們的啟發和領悟。同時透過不同的故事分享、回顧及遊戲，肯定及欣賞自己和他人，使自己在康復路上加添力量，為回復生活做好準備！

形式： 互動遊戲、故事分享、小組分享及製作生命故事冊

乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

導師：註冊社工曾姑娘 (實習)
對象：完成治療的乳癌康復者
日期：5 月 7、14、21、28 及 6 月 4、11 日(逢星期四，共 6 節)
時間：下午 2 時 30 分至 下午 4 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 2597 3271 (社工施姑娘)



「伴你同行」照顧者支援工作坊(一) 入廚易

內容：得悉患上乳癌消息，除了患者心情忐忑不安，相信身為照顧者的你們亦有同感。肩負上照顧者的責任，支援及陪伴患者，有時會感到心力疲乏。透過煮食活動和研究食療，照顧者既可認識同路人，分享照顧上的心得，亦可為自己打打氣！

導師：註冊社工曾姑娘 (實習)
對象：乳癌患者的照顧者 (只限會員)
日期：5 月 9 日 (星期六)
時間：下午 3 時 30 分至下午 5 時 30 分
地點：九龍中心
名額：15 名
費用：\$20
報名：請致電 2597 3271 (社工施姑娘) /25973253(王小姐)/聯絡負責護士報名



「伴你同行」照顧者支援工作坊(二) 乳癌患者心靈拼貼

內容：透過心靈拼貼與自己內心對話，讓自己尋找舒壓的方法。
導師：註冊社工施姑娘
對象：家人參加照顧者支援工作坊(一)的乳癌患者優先(只限會員)
日期：5 月 9 日 (星期六)
時間：下午 3 時 30 分至下午 5 時 30 分
地點：九龍中心
名額：15 名
費用：\$20
報名：請致電 2597 3271 (社工施姑娘) /25973253(王小姐)/聯絡負責護士報名

乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

「伴你同行」照顧者支援工作坊(三) 靜觀舒壓

內容： 親人患病，照顧者往往盡心盡力地照顧，因而容易感到緊張和焦慮。長期處於身心緊張的狀態， 容易引起身體毛病。

此講座的目的，讓照顧者學習「靜觀」，留意自己身體的狀態，提升自我覺察，保持身心平靜和諧、改善焦慮、緊張和失眠等身心徵狀，更好地照顧親人。

是次主題：靜觀減壓 - 幫助照顧者的自我照顧

講座內容:

1. 何謂靜觀
2. 靜觀如何幫助減壓 -
3. 靜觀活動體驗
4. 分享與討論

導師： 李劉穎瑩 (註冊輔導及教育心理學家)

對象： 進行化療中的乳癌患者之照顧者(只限會員)

日期： 6 月 19 日 (星期五)

時間： 上午 11 時 至 下午 12 時 30 分

地點： 九龍中心

名額： 20 名

費用： \$20

報名： 請致電 2597 3271 (社工施姑娘) /25973253(王小姐)/聯絡負責護士報名

備註： 曾參加「伴你同行」照顧者支援工作坊(一) 者，優先參加。



乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

(二) 講座

4 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：4 月 27 日(星期一)
- 時間：上午 10 時 15 分至 11 時 30 分
- 地點：九龍中心
- 名額：15 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



5 月份講座：芳香療法，天然防疫，守護妳的身心健康

- 內容：資深芳香療法專家講解芳香療法基礎理論及禁忌，學習香薰精油的功效，並探討香薰在抗疫上的角色及正確運用方式。
- 講者：陳沅盈女士
- 資深芳療專家(超過 26 年年資)
 - 香港特別行政區政府香港學術及職業資歷評審局 - 行業及學科專家
 - 國際香薰整全護療學會-會長
 - 香港首個最大型長者香薰療法實證研究-顧問
 - 國際芳療師協會(IFA)- 註冊首席導師
 - 芳香基因治療師 Aroma Genera (情緒管理)
- 對象：乳癌康復者
- 日期：5 月 16 日 (星期六)
- 時間：下午 2 時 30 分至 4 時
- 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)

乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

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

5 月份講座：中醫如何舒緩乳癌治療後的副作用及預防乳癌復發

內容：完成乳癌治療後，身體多多少少會殘留一些治療後的副作用。是次講座會以中醫的角度，探討中醫能否減輕這些副作用、減輕的方法及建議。亦會探討從中醫角度，如何預防乳癌復發。

講者：林道儀博士（香港註冊中醫師、廣州中醫藥大學（腫瘤科）醫學博士）

對象：乳癌病患者及康復者

日期：5 月 30 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

6 月份講座：「乳癌康復者的失眠治療與預防」中醫講座

內容：乳癌康復者可能較容易失眠，本講座主要從中醫角度提出舒緩失眠的方法。

講者：崔紹漢博士（註冊中醫師）

對象：乳癌康復者

日期：6 月 6 日（星期六）

時間：下午 3 時 30 分至 5 時 15 分

地點：九龍中心

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

乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

6 月份講座： 你的體重管理與健康

- 內容： 患病時及康復後，你有時都可能會有以下問題：
1. 乳癌患者及康復者是否可以做運動？
 2. 如何以科學角度界定何為肥胖、過重及癡肥？
 3. 什麼是理想的體重？
 4. 體重及健康管理有什麼建議指引？
 5. 做運動時遇到困難，如何處理？
 6. 如何選擇專業的運動教練？
- 講者： 翟嘉雯小姐 (註冊國際認可普拉提教練、癌病體能訓練專家)
周順遠先生 (癌病體能訓練機構主管(亞洲)、癌病體能訓練專家)
- 對象： 乳癌患者及康復者
- 日期： 6 月 13 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



乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

(三) 戶外活動

5月：林邊生物多樣性自然教育中心參觀及導賞

- 內容： 位於鰂魚涌柏架山道的林邊屋（又稱為紅屋）是香港二級歷史建築，有獨特的紅磚外牆，後來活化為生物多樣性自然教育中心。中心設有三個主題展覽廊和自然園區，以介紹香港珍貴的自然資源、生物多樣性和推動保育，是一個遊覽好地方。
- 領隊： 社工梁姑娘及李小姐
- 對象： 乳癌康復者
- 日期及時間： 5 月 11 日(星期一) 下午 2 時至 4 時
- 活動地點： 香港鰂魚涌柏架山道 50 號林邊生物多樣性自然教育中心
- 集合時間： 下午 1 時 30 分
- 集合地點： 港鐵鰂魚涌站 A 出口
- 名額： 15 人
- 費用： 免費
- 報名： 請致電 31437351(李小姐)/31437315(社工梁姑娘)
- 截止報名日期： 4 月 30 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



乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

6 月：香港漁鄉之旅-富琴火龍果有機生態農莊

- 內容：1. 讓參加者認識有機魚場之歷史、運作與特色
2. 讓參加者明白有機的養殖運作模式對環境的重要性
3. 讓參加者有機會體驗為有機漁夫
4. 提供機會讓參加者與認證有機漁夫溝通，增加彼此的關連
- 領隊：社工施姑娘及王小姐
- 對象：乳癌康復者
- 日期及時間：6 月 5 日(星期五) 下午 1 時 至 下午 5 時 45 分
- 集合時間：下午 1 時正
- 集合和解散地點：九龍中心
- 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
- 報名：請致電 2597 3253 (王小姐) / 2597 3271(社工施姑娘)
- 截止報名日期：5 月 15 日(星期五) 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 7 天致電 2525 6033 / 2597 3251 知會中心**。

參加者請穿著合適遠足衣著，並必須自備足夠食水、防曬及防蚊用品。

基於安全理由，行動不便、需要別人攙扶、使用拐杖或乘坐輪椅者，均不可參與此活動。

參觀者須自行安排交通工具前往集合地點，大會將提供交通安排接載參觀者往返集散地點和參觀地點。

請注意：防蚊貼、蚊怕水及防曬用品屬於化學物品，必須在進入農場之前噴灑及建議使用天然防蚊及防曬用品，減少對環境造成污染。



乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

(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：5 月 6 日及 6 月 17 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 - 0 至 3 期 40 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

日期：A 組 - 4 月 16 日及 6 月 18 日(星期四) 時間：A 組 - 下午 2 時 至 4 時
B 組 - 下午 2 時 30 分 至 4 時 30 分
B 組 - 5 月 8 日 (星期五)

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：4 月份：4 月 24 日(五)
5 月份：5 月 15 日(五)
6 月份：6 月 12 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)



乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

報名：請聯絡負責護士或社工查詢及報名

“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：四月份：4 月 7 日(星期二)
五月份：5 月 12 日(星期二)
六月份：6 月 9 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 (申請須經個案護士或社工轉介，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



乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

(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 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。
- ✧ 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)。

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)。進行經濟評估，填交有關表格及文件後便可免費獲贈義乳(單邊)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。



乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

(六) 義工參與機會

摺會訊

內容：協助摺會訊
 名額：5 名
 日期：6 月 15 日(星期一)
 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)

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 (2020 年 4 至 6 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(5 月)	吳蕙嫻女士	香港中心	共四節 5 月 5, 12, 19, 26 日 (逢星期二)	2:30pm - 4:30pm	6	收費 共 80 元	1. 自備鈎針、織針及毛冷 2. 只限乳癌康復者
編織班(6 月)			共五節 6 月 2, 9, 16, 23,30 日 (逢星期二)	2:30pm - 4:30pm	6	收費 共 100 元	
何家易筋經 (5 月)(A 班)	何法邦先生		共四節 5 月 4, 11, 18, 25 日 (逢星期一)	3:00pm - 4:30pm	6	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 (6 月)(A 班)			共五節 6 月 1, 8, 15, 22, 29 日(逢星期一)	3:00pm - 4:30pm	6	收費 共 100 元	
普拉提 肩頸運動班 (5 月)	姚娜女士		共一節 5 月 5 日 (星期二)	2:30pm - 3:30pm	6	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. 請穿著舒適便服只限乳癌康復者
普拉提 肩頸運動班 (6 月)			共一節 6 月 9 日 (星期二)	2:30pm - 3:30pm	6	收費 共 20 元	
動感普拉提 舞蹈班 (5 月)	鄧翠玲女士		共一節 5 月 11 日 (星期一)	2:00pm - 3:00pm	6	收費 共 20 元	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

乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

動感普拉提 舞蹈班 (6 月)			共一節 6 月 8 日 (星期一)	2:00pm - 3:00pm	6	收費 共 20 元		
「音韻樂心靈」 星期六歌唱班	陳曉彥 先生		暫停					
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 (5 月)	何法邦 先生	九 龍 中 心	共 4 節 5 月 7、14、21、28 日 (星期四)	09:45am - 11:15am	6	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。	
何家易筋經 B 班 (6 月)			共 3 節 6 月 4、11、18 日 (星期四)	09:45am - 11:15am	6	收費 共 60 元	1. 穿著舒適便服 2. 只限乳癌康復者	
普拉提 伸展運動班 (4 月)	王慧珊 小姐		共一節 4 月 27 日 (星期一)	10:00am - 11:15am	6	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。	
普拉提 伸展運動班 (5 月)			共一節 5 月 25 日 (星期一)	10:00am - 11:15am	6	收費 共 20 元		
普拉提 伸展運動班 (6 月)			共一節 6 月 29 日 (星期一)	10:00am - 11:15am	6	收費 共 20 元		1. 穿著舒適便服 2. 只限乳癌康復者
動感普拉提 舞蹈班 (5 月)	鄧翠玲 小姐			共一節 5 月 11 日 (星期一)	11:30am - 12:30pm	6	收費 共 20 元	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 3. 穿著舒適便服 4. 只限乳癌康復者
動感普拉提 舞蹈班 (6 月)				共一節 6 月 8 日 (星期一)	11:30am - 12:30pm	6	收費 共 20 元	

乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

伸展舒壓班 (6 月)			共一節 6 月 8 日 (星期一)	10:30am- 11:15am	6	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。
----------------	--	--	-------------------------	---------------------	---	-----------------	--

~ 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 (2020 年 4 至 6 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、 護士黃姑娘	逢星期三 2:00pm- 4:00pm 逢星期五 10:30am-12:00n
		九龍中心	護士陳姑娘、 護士張姑娘、 護士黃姑娘	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、 護士黃姑娘	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、 護士黃姑娘	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、 護士黃姑娘、 社工梁姑娘	逢星期五 2:00pm- 4:00pm
		九龍中心	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	每月一次 (須預先安排)
電話支援小組	正在接受治療的	香港中心	護士譚姑娘、 護士周姑娘、 護士黃姑娘	須個別安排

乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

	乳癌病友	九龍中心	護士陳姑娘、 護士張姑娘	
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、 護士黃姑娘、 社工梁姑娘	(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、 護士黃姑娘	(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、 護士黃姑娘、 社工梁姑娘	須個別安排
		九龍中心	護士陳姑娘、 護士張姑娘、 社工施姑娘	

乳癌支援中心

會員通訊 (2020 年 4 至 6 月號)

~ 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 ~



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	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	暫停

~ 如欲參加小組，請先致電 2525 6033 向社工梁姑娘 (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 (2020 年 4 至 6 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、 護士黃姑娘	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、 護士黃姑娘	逢星期五 10:30am - 12:30pm
		九龍中心	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、 護士陳姑娘	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、 護士黃姑娘	逢星期二 10:30am - 12:30pm
		九龍中心	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、 護士黃姑娘、 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、 護士張姑娘、 助理李小姐	

~ 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)

