

### 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 7 至 9 月號)  
中心最新動向

## 《一起粉紅 2020》

### 「乳健同行 Pink Walk 2020」山頂步行籌款



伍，齊齊為減低乳癌在本地的威脅而努力。參加詳情將稍後公佈，請密切留意香港乳癌基金會網頁。

一年一度香港乳癌基金會「乳健同行 Pink Walk 2020」山頂步行籌款將暫定在 2020 年 10 月 18 日(星期日)舉行。屆時乳癌支援中心會繼續組成「一起粉紅 Let' s Pink 2020」隊



### 「一起粉紅 Let' s Pink」迷彩 T-Shirt

你係咪都有參加過「乳健同行」山頂步行籌款呢？那你一定見過我們「一起粉紅 Let' s Pink」迷彩 T-Shirt。如果你都想擁有一件，機會來啦。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

## 《淋巴水腫專業護理服務快訊》

好消息！

為切合需要，本中心之淋巴水腫專業護理服務將增設嶄新治療項目。

現於推廣期內特設折扣優惠，部份更可獲資助。

機會難逢，萬勿錯過！

有關收費及預約詳情，請與個案護士聯絡。

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

### 公關及傳訊部最新資訊

#### BIODERMA LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

BIODERMA 尊重每位女性及妳的所有決定。

BIODERMA 迎來 25 週年紀念，早前聯同香港醫護市場調查及策劃邀請了三位癌症康復者拍攝了一輯相片，希望透過她們的故事，勉勵「同行者」積極面對，繼續為自己追求美麗、快樂人生。

為支持香港乳癌基金會對乳癌患者的支援及對社區宣揚乳健資訊，於 17/7 至 30/7 期間，每售出一件「Sensibio H2O 特別版禮盒套裝」，BIODERMA 將捐出 HKD 5 予基金會。



MARY KAY®

粉紅六月  
慈善義賣

PINK CHANGING LIVES™  
MARY KAY

受惠機構  
香港乳癌基金會  
HK Breast Cancer Foundation

15  
乳健同行  
Breast Health Support Line

由即日起至7月31日期間，每售出一支「限量版粉紅深層潔面泥」，Mary Kay 將會捐出一美元予基金會，支持乳癌患者支援服務，造福本地女性，傳承 Mary Kay Ash 女士的粉紅使命。

限量版粉紅深層潔面泥  
HK\$228 | 85g

數量有限 售完即止



## 《一起來善用「痛」機》

作者：楊初心

執筆日正值春夏交接，患過病的身體（或者年齡也有關）對時節變化特別敏感，竟然就得了個腸胃炎。醫生問：「你吃的別人都有吃嗎？」有的噢！才這樣回覆就心中明白自己很「渣」，人人都沒事，偏就自己中招。

也有試過腸胃炎的朋友一定知道，大腸不正常的蠕動，吃什麼吐什麼，胃空空如也，腸痛胃又痛，還要加上因時節變化身體的神經痛，幾種痛扭在一起，雪上加霜，真係慘過做化療。

一想起神經與腸胃不適，不光只是食物問題，或都與情緒有關，就會勸喻自己，第一，先把痛源分開處理。這樣一想，萬事有轉機。第二，看醫生吃藥，乖乖地謝絕油膩，休息，讓腸胃也喘氣。第三，利用獨處時空整理一下情緒，太為難的人事選擇放下或改變態度。

越來越多醫學家指出，身體的毛病都是對日常生活習性提出警示。痛固然難受，但從中可以讓自己下決心改變得更好，就沒有白費「痛」機。



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

### 心理支援：心情自在面對疫情

最近數月，大家的生活或多或少都會受到疫情的影響。大家除了關注身體健康外，亦不可忽略精神健康，避免讓自己受到情緒困擾。

其實當大家面對突如其來的變化時，感到焦慮、徬徨都是可以理解。但我們需要辨識自己的情緒反應是否適度，若我們長期被負面情緒包圍，壓力便會提升，亦會影響我們的日常生活。如我們想心情自在地面對生活各樣事情，要懂得調節情緒及處理壓力。我們需要維持日常生活作息，專注於現在的日常工作中。亦做一些自己喜愛的活動。另外，與家人及朋友保持聯絡亦是很重要的，可致電給對方，傾談大家有興趣的事、表示你的關心等，透過互相支持，讓大家在困難中都可得到舒緩。希望大家身心健康！

文：張貝芝博士 (臨床心理學家及認證輔導員)

### 心理支援：靜觀如何幫助抗逆(疫)?

在生命的歷程中，免不了會遇到逆境的時候，面對唔如意的事情，特別是突如其來的困難，例如今次來勢洶洶的疫症：很多人都感到非常緊張和焦慮，擔心自己會染病。加上初期市面出現買不到口罩、搓手液等防疫用品；其後連日常用品都短缺的情況，令人更感到徬徨無助，焦慮不安。

**為甚麼我們會如此焦慮？**近年有很多關於情緒與大腦功能的研究，結果顯示兩者有非常密切的關係：當我們遇到困難時，大腦的杏仁核會立即響起警號，並作出情緒反應，例如感到緊張、焦慮，害怕、驚慌。這些情緒反應會驅使我們作保護自己的行動，令自己感到安全。

但是，我們過往的經歷有時會引起過份的情緒反應，帶來過多的負面情緒。例如香港人在 2003 年經歷過沙士疫症，當年有很多人感染和病死，這些可怕的經歷深刻難忘。今年冠狀病毒肺炎爆發，不少人會回想起當年沙士的情況，因而感到惶恐不安，甚至產生過多的焦慮或驚恐。

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

**「靜觀」如何幫助調適情緒** 近年有不少神經科學家的研究顯示我們的大腦會因應生活的新經驗，而重組神經路徑，這種現象稱為「神經可塑性」(neuroplasticity)。而「靜觀」可帶給大腦良好的改變，幫助我們在遇到困難或壓力時，避免過度的情緒反應，讓我們可以更好地應付。

「靜觀」訓練是一項體驗式而有科學根據的課程。1979 年 Dr. Jon Kabat Zinn 於美國麻省大學醫學院首先創立了「靜觀減壓」診所，為長期病患者提供八星期的課程。經多年的研究及發展，現已驗證為一套有效治療身心病患如焦慮、抑鬱，痛症、失眠等徵狀，和調適情緒的方法。

**「靜觀」治療對癌症病人的幫助**英國人 Trish Bartley 在 1999 年確診患上乳癌，得病後，她積極參加「靜觀認知治療」，幫助自己克服癌病的痛苦。幾年後癌病復發，再次接受治療。在接受漫長的治療過程，她不斷修習靜觀，提高自我覺察，改變自己對病痛的心態：由抗拒轉為包容、由逃避轉為面對、由怪責自己轉為對自己仁慈；最終克服困難，身體漸漸康復。復原後，她還把自己學習靜觀的心得與其他癌症病人分享。

**「靜觀」的作用** 很多時候，我們並不是活在此時此刻，心神慣性地被周圍發生的事、內心想法、情緒和身體感覺令心情惡化，例如焦慮、擔憂、唔開心。

透過「靜觀」練習，可以加強自我覺察力和專注力，由「不知不覺」轉為「活在當下」。在靜觀的時候，全心全意，如實地面對每一刻，並全情投入其中，培養接納一切事物的心態，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。

註：中心定期舉辦初階和進階的**靜觀認知治療課程**，歡迎乳癌患者/康復者(會員)報名參加。

文：李劉穎瑩 香港心理學會註冊輔導心理學家/英國衛生專業註冊教育心理學家



乳癌支援中心  
會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

活動花絮

減壓方法多之水彩畫



疫情時間，大家多留在家中以保障自身健康。突如其來的疫情讓很多人都感到非常緊張和焦慮，擔心自己會染病。大家如何紓減壓力及焦慮情緒呢？

為讓姊妹可在家中可以繪畫方式來減壓，中心與導師協調於4月以「ZOOM多人視訊會議」進行減壓

水彩畫班。參加者也於畫作中加入對大家及醫護的打氣訊息！





# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

### 你的美，我的美

由5月中開始，疫情稍緩，乳癌支援中心亦續步投入正常服務。第一個打頭陣的活動就是「你的美，我的美 – 非一般自我形象化妝班」。在活動中姊妹難得聚首，分享近況。義務化妝老師亦教大家如何化一個簡單眼妝。讓大家在帶口罩的日常，都能夠有一對美眸，繼續靚住抗疫。



### 共慶新生

5月香港中心共慶新生主題為「珍貴的寶藏 耳環製作」。參加者除了分享完成療程前後的人生改變，亦在義務老師教導下，各自製作了美美的耳環，為自己這段獨特的經歷作紀念，及為將來的人生打氣。



而九龍中心的5月份「共慶新生」主題為「無添加護膚霜製作」。參加者於學習如何DIY製作無添加護膚霜後，每人為自己塗上護膚霜喻意愛錫自己，並輪流分享完成療程前後的人生改變。



對今次活動的其他意見 / 建議:

好值得開這類活動，對病友互相分享是很鼓勵的，有一分互相支持的能力。

## 7-9月活動報名注意事項

由於新型冠狀病毒疫情的影響，7-9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

## 7-9月活動報名的日期及時間為



註：中心活動/興趣班會因應「新型冠狀病毒」的服務安排和措施指引，而作出人數調節，敬請留意。

**乳癌支援中心**  
**會員通訊 (2020 年 7 至 9 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:_____
3.			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 7 至 9 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 **2020 年 6 月 18 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**。
- 中心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），中心將**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 7 至 9 月號)

### 活動預告

#### (一) 小組/工作坊

##### 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

2) 為乳癌患者/康復者(會員)提供主題工作坊

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：8 月 15 日(星期六)，下午 2 時 30 分至 4 時 30 分  
九龍中心：9 月 19 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)

報名： 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： 7 月 8、15、22、29 日 及 9 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 請聯絡負責護士查詢及報名



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 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： 18-50 歲乳癌患者及康復者
- 日期： 9 月 7, 14, 21, 28 日, 10 月 5, 12 日(逢星期一) (共六節)
- 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 31437315 (社工梁姑娘)



### 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： 7 月份(五)：7 月 10, 17, 24, 31 日 (4 堂)；8 月份(五)： 8 月 7、14、21、28 日 (4 堂)；  
9 月份(五)：9 月 4、11、25 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 7 名 (先到先得，額滿即止) (只限會員參加)
- 費用： 7 月份:\$80, 8 月份:\$80, 9 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。
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

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

### 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： 7 月份(五)： 7 月 10、24 日 (2 堂)；8 月份(五)： 8 月 7、21 日 (2 堂)  
9 月份(五)： 9 月 4 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 7 名 (先到先得，額滿即止) (只限會員參加)

費用： 7 月份: \$40, 8 月份:\$40, 9 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，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

### 瑜珈班

內容： 瑜伽伸展運動是一種柔和的課程。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，請帶著愉快的心情參與。

導師： 張玉卿小姐 (專業瑜珈導師)

對象： 乳癌康復者 (只限會員參與)

日期： 8 月 1、8、15、22、29 日 (星期六, 共 5 節)

時間： 上午 10 時至 11 時

地點： 香港中心

名額： 7 名

費用： \$100

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

備註： 1. 參加者請穿著鬆身衣服和帶備小毛巾、一樽暖水。  
2. 請自備瑜珈蓆，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

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

### 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： 7 月班：7 月 8、15、22、29 日(星期三, 共 4 節)

8 月班：8 月 5、12、19、26 日 (星期三, 共 4 節)

9 月班：9 月 9、23、30 (星期三, 共 3 節)

時間： 上午 11 時 45 分至中午 12 時 45 分

地點： 九龍中心

名額： 7 名

費用： 7 月班：\$290; 8 月班：\$290; 9 月班：\$216

報名： 請致電 25973253 王小姐 / 2597 3271 施姑娘



### 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

地點： 九龍中心

名額： 10 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)





# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

### 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士參加，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： A 班：8 月 5, 12 日 (星期三，共 2 節)  
B 班：9 月 5, 19 日 (星期六，共 2 節)
- 時間： A 班：上午 10 時 15 分至上午 11 時 15 分  
B 班：上午 10 時至上午 11 時
- 地點： A 班：九龍中心  
B 班：香港中心
- 名額： 10 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： 每班\$40
- 報名： 請致電 3143 7351 李小姐/25973253 王小姐/ 3143 7315 (社工梁姑娘)

### 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： 袁幗媛導師
- 日期： 2020 年 7 月 4、11、18、25 日及 8 月 1 日(星期六，共 5 節)  
由於 2020 年的會員週年大會已取消，  
故表演安排亦取消，8 月 1 日改為課堂
- 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)



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

### 音樂工作坊：非凡樂隊 – 懷舊篇

- 內容： 用簡單的樂器，齊齊奏出粵語名曲，讓參加者投入音樂中，重得正能量，改善情緒。
- 導師： 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： 乳癌康復者（只限會員參與）
- 日期： 8 月 15 日(星期六)
- 時間： 上午 11 時至下午 12 時 30 分
- 地點： 九龍中心
- 名額： 15 人
- 費用： \$20
- 報名： 請致電 25973253 王小姐/ 31437351 李小姐/ 2597 3271 (社工施姑娘)
- 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



### 音樂工作坊：得著

- 內容： 透過音樂意象、符號、顏色及繪畫，整合個人的思緒，能更認識自己，並發掘正能量幫助自己渡過困難時刻。
- 導師： 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： 乳癌康復者（只限會員參與）
- 日期： 9 月 19 日(星期六)
- 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： \$20
- 報名： 請致電 31437351 李小姐/ 25973253 王小姐/ 31437315 (社工梁姑娘)
- 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



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

### 靜觀與音樂 - 表達藝術澄靜心境工作坊

內容： 工作坊透過聆聽具療癒效果的大自然聲音及靜心的音樂，帶領參加者找尋內在的平靜狀態。參加者在導師引導下會平靜而安全地觀察自己當下的身心感受及需要，從而提醒自己要適時聆聽及滿足自己的內心需要，並希望將平靜的心境帶回日常生活中。

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： 8 月 8 日(星期六)

時間： A 班：上午 10 時 45 分至 11 時 45 分

B 班：中午 12 時至 1 時

地點： 九龍中心

名額： 每班 8 人

費用： \$20

報名： 請致電 25973253(王小姐)/ 31437351 李小姐/ 2597 3271 (社工施姑娘)

備註： 參加者無須任何藝術或音樂創作的經驗，屆時請穿著舒適及方便走動的服裝。

參加者只需報其中一班。



### 詩畫抒我心 - 表達藝術心情抒發工作坊

內容： 工作坊透過視覺藝術作關注並抒發自身情感，減少情緒壓抑，並透過創意寫作尋找走下去的動力。治療師會帶領參加者透過想像及創意，將內心感受化成色彩，變成屬於自己獨一無二的圖畫。在治療師引導下，參加者會一同感受內心的力量，將力量化成簡單的詩句帶回生活當中。

導師： 李慧莊小姐 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： 8 月 24 日(星期一)

時間： A 班：上午 10 時 30 分至 11 時 30 分

B 班：上午 11 時 45 分至 12 時 45 分

地點： 九龍中心

名額： 每班 8 人

費用： \$20

報名： 請致電 25973253(王小姐)/ 31437351 李小姐/ 2597 3271 (社工施姑娘)

備註： 參加者無須任何藝術或寫作的經驗，屆時請穿著舒適及方便走動的服裝。

參加者只需報其中一班。



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

### 減壓水彩畫工作坊

內容： 新生 A 班：

15/7 幻彩水母; 22/7 櫻花樹

(技巧：初步了解水彩特性、筆的運用、學習調色、介紹渲染法)

新生 B 班：

5/8 蝶戀花; 12/8 小鳥

(技巧：調色學習、筆的運用、水的流動及顏色的關係、渲染及漸變練習、線條學習)

舊生 C 班：

2/9 燈塔

(技巧：講解水彩顏料、色環及工具運用、教授花卉葉片的畫法、簡易水彩上色方法, 包括: 漸變法及混合畫法)

舊生 D 班：

9/9 向日葵

(技巧：講解水彩顏料、色環及工具運用、教授花卉葉片的畫法、簡易水彩上色方法, 包括: 漸變法及混合畫法)

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)：7 月 15、22 日 (三, 2 堂)

新生(B 班)：8 月 5、12 日 (三, 2 堂)

舊生(C 班)：9 月 2 日 (三, 1 堂)

舊生(D 班)：9 月 9 日 (三, 1 堂)



時間： 上午 9 時 45 分至 11 時 45 分

地點： 九龍中心

名額： 7 名

費用： A 班：\$60; B 班：\$60； C 班: \$30； D 班: \$30

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

備註： 因應新型冠狀病毒疫情，此活動或有機會改為以「ZOOM 多人視訊會議」進行。



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

### 「你的美，我的美」非一般化妝班--畫眉篇

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、畫眉技巧講解、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 (只限會員參加)

日期： 8 月 13 日(星期四)

時間： 上午 10 時至下午 1 時

地點： 香港中心

名額： 7 名

費用： \$20

報名： 請致電 31437315(梁姑娘) /31437351(李小姐)

備註： 參加者請自備座枱鏡



### Estée Lauder 美麗工作坊

內容： 日常簡易眼妝和唇妝班 - 主要教授以簡單的工具和技巧，創造日常精神的眼唇妝容，令你每日都神采飛揚。

導師： M.A.C 培訓部導師 + M.A.C 活動彩妝師

對象： 有意學習簡單眼部及咀部化妝的乳癌患者或康復者

日期： 9 月 23 日 (星期三)

時間： 下午 2 時 30 分至下午 5 時 30 分

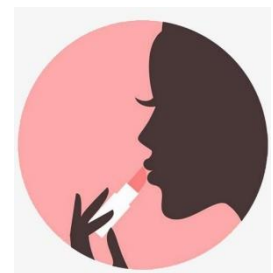
地點： 九龍中心

名額： 15 名

費用： \$20

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

備註： 參加者請自備座枱鏡



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

### 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

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. 參加者無需園藝知識或經驗，只需開放自己。

### 「心情自在」情緒支援工作坊 (7 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： 7 月 13, 27 日 (星期一, 2 堂)

時間： 上午 10 時 30 分至中午 12 時 30 分

地點： 九龍中心

名額： 7 名 (只限會員參與)

費用： \$50

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

備註： 因應新型冠狀病毒疫情，此活動或有機會改為以遙距模式進行。



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

### 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： 認識「靜觀」；覺察我們慣性的狀態；透過練習靜觀呼吸，學習如何收拾安頓心神，令自己感到悠然自在；學習培養對自己經驗的覺察力，幫助在面對事情時能靜心回應
- 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： 8 名 (只限會員參與)
- 費用： 全課程 \$80, 單堂\$30
- 報名： 請致電 2597 3271 (社工施姑娘) / 2597 3251



- 備註： 1. 因應新型冠狀病毒疫情，此活動或有機會改為以遙距模式進行。  
2. 參加者需要完成家課練習 (每天 30-45 分鐘)；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 [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
- 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： 8 月 7, 14, 21, 28 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： 8 名 (只限會員參與)
- 費用： 全課程 \$80, 單堂\$30
- 報名： 請致電 2597 3271 (社工施姑娘) / 2597 3251
- 備註： 1. 因應新型冠狀病毒疫情，此活動或有機會改為以遙距模式進行。  
2. 參加者需要完成家課練習 (每天 30-45 分鐘)；請自備瑜珈蓆、大毛巾和保暖衣物

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

### 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

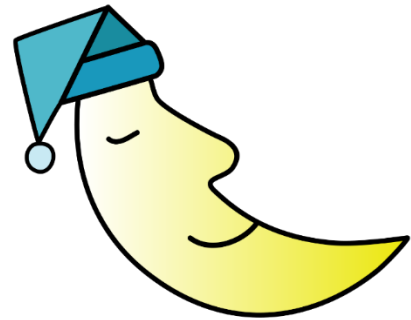
日期：9 月 4, 11, 18 日(逢星期五，共 3 節)

時間：上午 11 時至下午 1 時

地點：九龍中心

名額：8 名 (只限會員參與)

費用：\$60



報名：請致電 2597 3271 (社工施姑娘)

### 8月份共慶新生 - 立體花製作

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
- 立體花製作

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：A 班- 社工梁姑娘

B 班- 社工施姑娘

日期：A 班- 8 月 1 日 (星期六)

B 班- 8 月 15 日 (星期六)

時間：下午 2 時 30 分至下午 5 時 30 分

地點：A 班- 香港中心

B 班- 九龍中心

名額：每班 7 人

費用：免費

報名：請致電 31437351(李小姐)/ 25973253(王小姐)/ 25973271 (社工施姑娘)/ 31437315 (社工梁姑娘)  
聯絡負責護士報名





# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

### 9 月份共慶新生：珍貴的寶藏 手鐲製作

內容： 治療完結後，回歸生活。總可能會面對不同挑戰，需要同路人互相扶持。  
活動包括：

- 同路人互相分享康復後的生活點滴
- 義務導師教導手鐲製作

對象： 乳癌康復者（只限會員參與）  
(參加過「5 月份共慶新生- 珍貴的寶藏 耳環製作」優先)

負責： 社工梁姑娘、義務導師吳玉英小姐

日期： 9 月 26 日(星期六)

時間： 上午 10 時至下午 1 時

地點： 香港中心

名額： 7 人

費用： \$20

報名： 請致電 31437315 (社工梁姑娘) / 31437351 李小姐

### 「伴你同行」照顧者支援工作坊 7 月份 - 有機烹飪示範

內容： 由本中心邀請的廚師以本地有機農作物及有機水產示範烹調菜式。  
參加者可即場分享導師示範的烹調菜式。  
「認識有機認證標籤」由香港有機資源中心代表主講有機的最新資訊。

導師： 註冊社工+香港有機資源中心代表

對象： 乳癌患者的照顧者（每位照顧者可與一位乳癌患者出席，必須同時報名）

日期： 7 月 11 日 (星期六)

時間： 下午 3 時 30 分至下午 5 時

地點： 九龍中心

名額： 10 對患者及照顧者

費用： 免費（需預先報名，只限會員）

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： 參加者自行攜帶餐具



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

### 「伴你同行」照顧者支援工作坊 9 月份之 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： 9 月 25 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： 10 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 7 至 9 月號)

### 亮麗人生營之香薰治療工作坊

內容： A 及 C 班：了解芳療美容基礎原理，學習調配芳療美容複方油作減淡色素及疤痕用  
B 及 D 班：了解芳療自我放鬆原理，學習用芳療複方油作舒緩自我按摩手法(頭頸肩)

導師： 陳沅盈女士（資深芳療專家）

對象： 乳癌康復者（只限會員參與）

日期及時間： A 班：8 月 1 日，上午 11 時 30 分至下午 1 時(星期六，共 1 節)

B 班：8 月 1 日，下午 2 時 30 分至 4 時(星期六，共 1 節)

C 班：8 月 8 日，下午 2 時 30 分至 4 時(星期六，共 1 節)

D 班：8 月 22 日，下午 2 時 30 分至 4 時(星期六，共 1 節)

地點： A 及 B 班：九龍中心

C 及 D 班：香港中心

名額： 每班 10 人

費用： 每班\$40

報名： 請致電 31437351 李小姐/ 25973253 王小姐

2597 3271 (社工施姑娘)/ 31437315 (社工梁姑娘)

備註： 每位學員於課堂有小瓶芳療複方油作實習用，課堂後可帶回家自我應用

### 亮麗人生營之花藝體驗工作坊

內容： 終於康復了。乳癌治療期間，有酸有甜，有起有落。透過學習簡單家居插花擺設，細味亮麗人生。

導師： 花言學府導師

對象： 乳癌患者的照顧者

A 班：8 月 31 日 (星期一) 香港中心

日期： B 班：9 月 7 日 (星期一) 九龍中心

C 班：9 月 14 日 (星期一) 香港中心

時間： 上午 10 時至中午 12 時

名額： 10-15 名

費用： \$50 (需於活動前十四天完成報名及交費，只限會員)

報名： 請致電 31437351(李小姐)/ 25973253(王小姐)/ 25973271 (社工施姑娘)/ 31437315 (社工梁姑娘)

備註： 因應新型冠狀病毒疫情，收生人數會有所變動。



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

### (二) 講座

#### 7 月份講座：草本染髮知多些

內容： 如何使用草本染髮及相關護理；及示範。

講者： Queenie Henna 創辦人雷靖梵(Anson)

對象： 乳癌病患者及康復者

日期： 7 月 22 日(星期三)

時間： 下午 3 時至 5 時

地點： 九龍中心

名額： 20 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)

備註： 因應新型冠狀病毒疫情，此活動或有機會改為以「ZOOM 多人視訊會議」進行。



#### 8 月份講座：有機知多 D

內容： 由本中心邀請的廚師以本地有機農作物及有機水產示範烹調菜式。  
參加者可即場分享導師示範的烹調菜式。

「認識有機認證標籤」由香港有機資源中心代表主講有機的最新資訊。

講者： 香港有機資源中心代表

對象： 乳癌康復者

日期： 8 月 5 日 (星期三)

時間： 下午 2 時 30 分至 4 時

地點： 九龍中心

名額： 20 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)



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

### 8 月份講座：電療知多些

- 內容： 電療是什麼？電療是用什麼儀器進行？電療的幅射很大？電療會加劇癌症病情嗎？舒緩性電療是什麼？
- 講者： 待定
- 對象： 乳癌患者及康復者
- 日期： 8 月 29 日(星期六)(暫定)
- 時間： 下午 2 時 30 分至 4 時 30 分
- 地點： 香港中心
- 名額： 20 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)
- 備註： 因應新型冠狀病毒疫情，此活動或有機會改為以「ZOOM 多人視訊會議」進行。



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

### (三) 戶外活動

#### 7月：齊遊清真寺 (暫定)

- 內容：香港總共有 5 間清真寺。位於尖沙咀的九龍清真寺是全香港最大的清真寺，由印度建築師設計，清真寺內用白色大理石及雕花裝飾，充滿異國風情。參加者可了解香港的伊斯蘭文化。
- 領隊：社工梁姑娘及李小姐
- 對象：乳癌康復者
- 日期及時間：7 月 28 日(星期二) 下午 3 時至 4 時 30 分
- 活動地點：九龍清真寺暨伊斯蘭中心
- 集合時間：下午 2 時 45 分
- 集合地點：港鐵尖沙咀站 A1 出口
- 名額：20 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：7 月 21 日(星期二)
- 備註：  
1. 逾時不候  
2. 請穿著寬身有袖衫褲或長裙。自備圍巾。  
3. 進清真寺前請脫鞋及參觀期間保持安靜。



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

### 9月：鷹巢山行山樂

- 內容：鷹巢山自然教育徑位於九龍北部石梨貝水塘附近，可俯瞰九龍半島。教育徑草木茂盛，景色優美，有資訊牌提供小知識。
- 領隊：社工梁姑娘及李小姐
- 對象：乳癌康復者 (適合有行山經驗人士)
- 日期及時間：9 月 29 日(星期二) 下午 1 時至 5 時
- 活動地點：鷹巢山自然教育徑
- 路線：在佐敦站集合 -> 乘坐 81 號巴士在石梨貝水塘站下車 -> 步行往鷹巢山自然教育徑 -> 環繞鷹巢山一圈 -> 在巴士站解散(參加者可乘 72 或 81 號巴士離開)
- 集合時間：下午 1 時
- 集合地點：港鐵佐敦站 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：9 月 22 日或之前
- 備註：
  1. 逾時不候
  2. 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。
  3. 部份路段有沙石及較高的梯級，請穿著波鞋或行山鞋
  4. 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。
  5. 山中有猴子及野豬，行山時請勿取出食物，以免被野生動物滋擾



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

### 9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  
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：9 月 18 日(星期五) 下午 1 時 至 下午 5 時 45 分

集合時間：下午 1 時正

集合地點和解散地點：九龍中心

名額：18 人

費用：免費

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

截止報名日期：17/8/2020

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 7 至 9 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： 9 月 2 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 - 9 月 17 日(星期四) 時間： A 組 - 下午 2 時 至 4 時  
B 組 - 8 月 7 日 (星期五) B 組 - 下午 2 時 30 分 至 4 時 30 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

#### 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 18,200 元

日期： 9 月份：9 月 18 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： 請聯絡負責護士查詢及報名



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 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：七月份：7 月 14 日(星期二)  
八月份：8 月 11 日(星期二)  
九月份：9 月 15 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
- 面談地點：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 7 至 9 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、第 5 街織髮中心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 7 至 9 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：9 月 17 日(星期四)  
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)

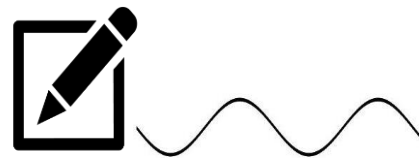
#### 會員通訊編輯義工小組

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)





# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 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
何家易筋經 (7 月)(A 班)	何法邦 先生	香港 中心	共四節 7 月 6, 13, 20, 27 日 (逢星期一)	3:00pm - 4:30pm	7	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 (8 月)(A 班)			共五節 8 月 3, 10, 17, 24, 31 日(逢星期一)	3:00pm - 4:30pm	7	收費 共 100 元	
何家易筋經 (9 月)(A 班)			共四節 9 月 7, 14, 21, 28 日 (逢星期一)	3:00pm - 4:30pm	7	收費 共 80 元	
編織班(7 月)	吳蕙嫻 女士		共四節 7 月 7, 14, 21 ,28 日 (逢星期二)	2:30pm - 4:30pm	7	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(8 月)			共四節 8 月 4, 11, 18 ,25 日 (逢星期二)	2:30pm - 4:30pm	7	收費 共 80 元	
編織班(9 月)			共五節 9 月 1, 8, 15, 22, 29 日(逢星期二)	2:30pm - 4:30pm	7	收費 共 100 元	
普拉提 肩頸運動班 (7 月)	姚娜 女士		共一節 7 月 7 日 (星期二)	2:30pm - 3:30pm	7	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 (8 月)			共一節 8 月 4 日 (星期二)	2:30pm - 3:30pm	7	收費 共 20 元	
普拉提 肩頸運動班 (9 月)			共一節 9 月 8 日 (星期二)	2:30pm - 3:30pm	7	收費 共 20 元	

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

動感普拉提 舞蹈班 (7 月)	鄧翠玲 女士		共一節 7 月 13 日 (星期一)	2:00pm - 3:00pm	7	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
動感普拉提 舞蹈班 (8 月)			共一節 8 月 10 日 (星期一)	2:00pm - 3:00pm	7	收費 共 20 元	
動感普拉提 舞蹈班 (9 月)			共一節 9 月 28 日 (星期一)	2:00pm - 3:00pm	7	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 (7 月)	何法邦 先生	九 龍 中 心	共 4 節 7 月 9、16、23、30 日 (星期四)	09:45am - 11:15am	7	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 (8 月)			共 4 節 8 月 6、13、20、27 日 (星期四)	09:45am - 11:15am	7	收費 共 80 元	
何家易筋經 B 班 (9 月)			共 4 節 9 月 3、10、24 日 (星期四)	09:45am - 11:15am	7	收費 共 60 元	
普拉提 伸展運動班 (6 月)	王慧珊 小姐		共一節 6 月 29 日 (星期一)	10:00am - 11:15am	7	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
普拉提 伸展運動班 (7 月)			共一節 7 月 27 日 (星期一)	10:00am - 11:15am	7	收費 共 20 元	
普拉提 伸展運動班 (8 月)			共一節 8 月 31 日 (星期一)	10:00am - 11:15am	7	收費 共 20 元	

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 月號)

普拉提 伸展運動班 (9 月)			共一節 9 月 21 日 (星期一)	10:00am - 11:15am	7	收費 共 20 元	2. 只限乳癌康復者
動感普拉提 舞蹈班 (7 月)	鄧翠玲 小姐		共一節 7 月 13 日 (星期一)	10:00am - 11:00pm	7	收費 共 20 元	<p>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</p> <p>1. 穿著舒適便服 2. 只限乳癌康復者</p>
動感普拉提 舞蹈班 (8 月)			共一節 8 月 10 日 (星期一)	11:30am - 12:30pm	7	收費 共 20 元	
動感普拉提 舞蹈班 (9 月)			共一節 9 月 28 日 (星期一)	11:30am - 12:30pm	7	收費 共 20 元	
伸展舒壓班 (8 月)			共一節 8 月 10 日 (星期一)	10:30am- 11:15am	7	收費 共 20 元	<p>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。</p>
伸展舒壓班 (9 月)			共一節 9 月 28 日 (星期一)	10:30am- 11:15am	7	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 (2020 年 7 至 9 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 2:15pm- 3:45pm 逢星期五 10:30am-12:00n
		九龍中心	護士陳姑娘、 護士張姑娘、 護士李姑娘	逢星期二 2:15pm- 3:45pm
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 2:15pm- 3:45pm
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 2:15pm- 3:45pm
		九龍中心	護士陳姑娘、 護士張姑娘、 護士李姑娘、 社工施姑娘	逢星期一 2:15pm- 3:45pm
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 乳癌病友	香港中心	護士譚姑娘、 護士周姑娘、 護士黃姑娘	須個別安排
		九龍中心	護士陳姑娘、 護士張姑娘	

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 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 2:15pm- 3:45pm
		九龍中心	護士陳姑娘、 護士張姑娘、 社工施姑娘、 護士李姑娘	(普通話) 逢星期五 10:30am-12:00pm (須預先安排) (粵語) 逢星期一、二 2:15pm- 3:45pm
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	

~ 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 ~





# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2020 年 7 至 9 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，及在康復後學習紓緩情緒和壓力的 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，及在康復後學習紓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 7 至 9 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、 護士李姑娘	逢星期二 11:45am - 12:45pm
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 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 - 11:30pm
		九龍中心	護士陳姑娘、 護士張姑娘、 護士李姑娘	逢星期四 11:30am-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 九龍中心	護士譚姑娘、 護士周姑娘、 護士黃姑娘、 助理蘇小姐、 護士陳姑娘、 護士張姑娘、 助理李小姐	星期一至五 10:30am - 12:00pm, 2:30pm - 5:30pm 星期六 10:00am - 12:00pm 2:30pm - 5:00pm

~ 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)

