

重要通告

2021 年 3 月 1 日起，中心會訊發送全面電子化，以減少用紙，保護環境。如會員需收取紙本會員通訊，請致電 2525 6033 或 2597 3251 查詢有關會訊訂閱詳情。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

賽馬會乳健中心 地址：九龍牛池灣龍翔道 28 號 1 樓（港鐵彩虹站 C2 出口）
(九龍) 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 (2021 年 1 至 3 月號)
中心最新動向

《一起粉紅 2020》



去年你是否有加入我們「一起粉紅」隊伍參加「乳健同行」山頂步行籌款嗎？今年受新型冠狀病毒疫情影響，山頂步行籌款改為「乳健同躍動」網上籌款。

而「一起粉紅」隊伍雖未能在山頂聚首一堂，但仍參予「乳健同躍動」網上籌款活動，感謝各會員及朋友積極參與，共籌得超過 41 萬港元。獲得大會頒發最高籌款獎(團隊)及最踴躍參與團體獎。今次的成績實賴各界鼎力支持，共襄善舉。期望疫情盡快過去，明年「一起粉紅」能在山頂見面，共創佳績。

會員週年聚餐 2021

每年 3 月香港乳癌基金會都會舉辦會員週年聚餐，讓大家可以聚首一堂，互道近況。2021 年的會員週年聚餐詳情將稍後在本會會員資訊網頁公佈。敬請留意。



乳癌支援中心
會員通訊 (2021 年 1 至 3 月號)

《中醫服務》

好消息！

為切合需要，機構將於賽馬會乳健中心(九龍)增設中醫服務。有關收費及預約詳情，請與個案護士聯絡。



《淋巴水腫護理服務》

基金會推出淋巴水腫護理服務，由專業團隊組成，包括認可的淋巴水腫治療師及護士，從教育、評估、治療、跟進至情緒支援，為乳癌患者和康復者提供全面及針對性的服務，達至預防、處理和控制淋巴水腫。為加強淋巴水腫治療效果，現引入間歇性氣動加壓治療，為淋巴水腫患者處理及舒緩淋巴水腫帶來的不適。

詳情請向個案護士查詢。



乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 月號)

公關及傳訊部最新資訊



香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation



15
乳健同行
Breast Health Saves Lives



乳健同躍動

PINK TOGETHER 2020

感謝各界支持！ 2021年再見！

為期個半月的「乳健同躍動2020」已圓滿結束，活動所籌集的善款將用以支持本會的乳健教育工作和支援有需要的乳癌病人及其家人。本會藉此向所有活動贊助、支持機構、媒體伙伴，以及一眾善長致以衷心謝意！約定你，明年10月再見！



捐款支持

 HKBCF

 hkbcb_official

 www.hkbcb.org

乳健檢查熱線：3143 7333 / 2597 3200

患者支援熱線：2525 6033 / 2597 3251

鑽石贊助商
Diamond Sponsor

Mrs. Choi Wong Ling Ling, MH, JP

寶石贊助商
Sapphire Sponsors

Pfizer 輝瑞 **HONG KONG WOMEN'S IMAGING CENTRE** **Dr. Betty Chan** **CLP 中電** **AstraZeneca 阿斯利康** **Daiichi-Sankyo**

金贊助商
Gold Sponsors

DIAGNOSTIX Group **EY 安永** **GE** **varian** **煤氣 Towngas** **Ms. Alice Liu**

銀贊助商
Silver Sponsors

BONLUXE 保羅絲 **俊和發展集團** **Dr. Lawrence Li** **怡和置業** **Lilly** **Wuethal** **Ms. Barbara Shiu**

Dr. George and Ms. Kathy Lam **NOVARTIS** **MTR** **CANbridge** **UGG**

支持機構
Supporting Organisations

AQ **BIODERMA** **BONLUXE 保羅絲** **hoya kerry** **KOLS - LIFE** **LANE-EIGHT** **Lex** **聯合書院** **聯合書院** **VOLIA** **Nestlé**

UGG **THE PENINSULA HONG KONG** **THE PENINSULA SOUTHOAST** **龍角散** **HEALTHSERVICES** **曼寧manna** **KHHPG** **THE HONG KONG HOSPITAL** **MediCare**

媒體伙伴
Media Partners

親子王國 **hoya kerry** **星利**

乳健檢查熱線：3143 7333 / 2597 3200

患者支援熱線：2525 6033 / 2597 3251

乳癌支援中心
會員通訊 (2021 年 1 至 3 月號)
過來人專欄

《功課》

作者：楊初心

我是在腫瘤割除後第三天向醫生請假，履行一份陳述報告的功課。同組有三位同學，他們知道我是從醫院直接歸隊，卻不知道我當時已是乳癌患者。當然，之後陸續都知悉了，還特地登門探病，至此成為了好朋友。

為做好「功課」就有那麼的拼命。其實，最主要的是，定下的事牽涉其他人的利益，我一個人缺席，他們的績效會被拖累，不得不這樣做。



話說回來，病後要做的「功課」，又何止是書本上的事。掌握及理解自己的病情是其一，化療與電療過程裏如何排解身體的痛楚與情緒的困擾，也是重要的功課。乃至康復後的病友，如何在調節適應新生活改變生活型態也是一個課題。

我們往往對別人的事特別上心，卻忘記經此一「疫」，最需要的是先照顧自己。筆者非常鼓勵病友們要把關懷自己的身心靈這份功課列排第一，讓心重回平靜，才有力量續向前路。

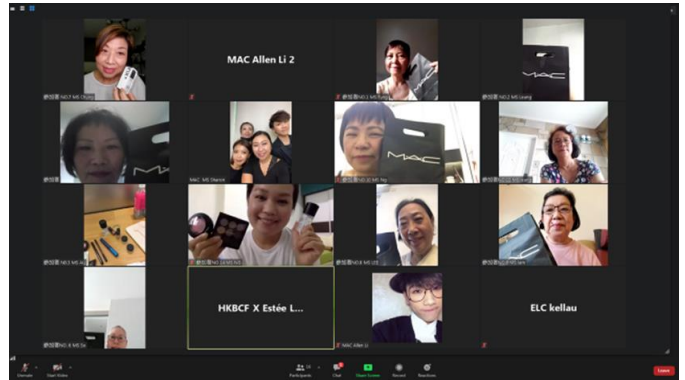
乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 月號)

活動花絮

疫情下的「美麗工作坊」

賽馬會乳健中心（九龍）於2020年9月23日推行美麗工作坊，感謝雅詩蘭黛(香港)有限公司 (Estée Lauder)派出專業導師於疫情中透過網上會議軟件向姊妹教授護膚及化妝技巧，姊妹開心學習及發問。參加者對活動的文字評價包括：「三位導師講得好清楚，3小時課程好充實，完全無覺得悶」。



靜觀與音樂 - 表達藝術澄靜心境工作坊

賽馬會乳健中心（九龍）於2020年10月17日推行「靜觀與音樂 - 表達藝術澄靜心境工作坊」，姊妹均表示想於疫情中尋找心靈平靜。表達藝術治療師運用意境鬆弛、繪畫及合奏音樂等環節，讓參加者投入當下，達到平靜心靈的效果。有興趣的姊妹，歡迎留意日後的表達藝術工作坊。

對今次活動的其他意見 / 建議:

非常好，讓我放鬆，平和。

對今次活動的其他意見 / 建議:

感覺放鬆，平靜，舒服

乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 月號)

活出真我 美麗盡現 – 自我形象小組

由確診乳癌，經歷一系列的治療，手術、化療、電療、標靶、荷爾蒙治療等等，病癒了，但身體已變得不再熟識。心靈要花一段時間來與這個陌生的身體溝通，但應該如何溝通，如何適應，如何再重建自我形象，如何活得自在。這些都是要時間去正視和探討。

在9月期間，心理學家張貝芝博士及社工梁姑娘透過Zoom舉行了一連六節的自我形象小組。當中和組員一起從外觀、親密關係、職場、家庭和社交生活探討會遇到的問題，及應如何解決。

參與並完成小組的組員都表示小組是難得的機會，能夠深入討論乳癌治療後要面對的各種問題，從中互相分享，重新思考將來的路向。

表達藝術-減壓水彩畫

祝大家佳節快樂! 平安!



參加者專心地一筆一筆地畫上松葉，集中於當下，同時獲得美好的作品。

乳癌支援中心
會員通訊 (2021 年 1 至 3 月號)

會員事務

1. 會員及個案資料更新

中心會定期更新會員/個案資料。如會員需要更改會員資料，請致電中心 25256033 /25973251與中心職員聯絡。

2. 紙本會訊訂閱計劃

為響應環保，由 2021 年 3 月 1 日起，中心會訊發送全面電子化。會員可透過電郵免費收取電子版會訊，或於香港乳癌基金會網頁瀏覽會訊內容。如會員想繼續收取本會郵寄的紙本會員通訊，本會將會收取費用。

郵寄紙本會訊收費：1 年會訊港幣 40 元，共 4 期。(不設 1 期訂閱)

申請及收費方法：請致電 25256033 (譚小姐/李小姐) 或 25973251 (陳小姐/王小姐)申請

如在 2021 年 3 月 1 日後，仍未收到原本收取郵寄會訊的會員申請及繳費，本會將會暫停郵寄會訊予該會員。如該會員想改以電郵收取會訊，請即聯絡本會職員，提供電郵地址，或定期瀏覽本會網頁(請見文中的 QR Code)。



1-3月活動報名注意事項

由於新型冠狀病毒疫情的影響，1-3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。

- 親身到香港中心/賽馬會乳健中心 (九龍) 遞交現金及報名表格
- 郵寄支票及報名表格
- 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
 - 過數後，請郵寄入數紙正本及報名表格

疫情下的活動形式變動

為應付新型冠狀病毒疫情變化及配合政府防疫措施，本中心所有活動推行形式會有機會由實體形式，轉變為網上會議或影片形式進行。如活動形式改變，本中心將不設退款。故請參加者在報名前留意。

另外，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。

1-3月活動報名的日期及時間為

2020年12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 (2021 年 1 至 3 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/賽馬會乳健中心 (九龍)/戶外	現金 / 支票,號碼:_____
2			香港中心/賽馬會乳健中心 (九龍)/戶外	現金 / 支票,號碼:_____
3.			香港中心/賽馬會乳健中心 (九龍)/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 (2021 年 1 至 3 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 12 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）。
- 報名付款方式：
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
✓ 賽馬會乳健中心(九龍)--九龍牛池灣龍翔道28號1樓
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 (2021 年 1 至 3 月號)

活動預告

(一) 小組/工作坊

「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：1 月 23 日(星期六)，下午 3 時至 5 時
賽馬會乳健中心（九龍）：3 月 13 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)
- 費用：免費



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 and 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：A 班：1 月 9、16、23、30 日(星期六，共 4 節)
B 班：2 月 6、20、27 日(星期六，共 3 節)
- 時間：上午 9 時 30 分至 10 時 30 分
- 地點：香港中心
- 名額：每班 7 名
- 費用：A 班：\$80
B 班：\$60
- 報名：請致電 3143 7351 (李小姐) / 2525 6033 (譚小姐)
- 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 (2021 年 1 至 3 月號)

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： 1 月份(五)： 1 月 15、22、29 日 (3 堂)；
2 月份(五)： 2 月 5、19、26 日 (3 堂)；
3 月份(五)： 3 月 12、19 日 (2 堂)；
- 時間： 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分
- 地點： 賽馬會乳健中心（九龍）
- 名額： 每班 7 名 (先到先得，額滿即止) (只限會員參加)
- 費用： 1 月份: \$60, 2 月份: \$60, 3 月份: \$40
- 語言： 廣東話
- 報名： 請致電 2597 3251(陳小姐) /2597 3253(王小姐)
- 備註：
1. 參加者同一月份不可同時報名 MFR yoga 瑜珈班及椅子瑜珈班
2. 參加者請穿著鬆身衣服，活動會有赤腳體驗，但也可按個人需要穿上防滑襪子。
3. 請自備瑜珈蓆及網球 1 個，不設寄存。
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

椅子瑜珈班

- 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。 椅子上的瑜伽調整了傳統的瑜伽體式，可以以椅子作為支撐來鍛煉，為那些不能長時間站着的人提供了練習的機會。
- 導師： 合資格瑜珈導師
- 對象： 乳癌病患及康復者
- 日期： 1 月份(五)： 1 月 22 日 (1 堂)
2 月份(五)： 2 月 19 日 (1 堂)
- 時間： 下午 3 時 45 分至 4 時 45 分
- 地點： 賽馬會乳健中心（九龍）
- 名額： 每班 7 名 (先到先得，額滿即止) (只限會員參加)

乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 月號)

- 費用： 1 月份: \$20, 2 月份: \$20
- 語言： 廣東話
- 報名： 請致電 2597 3251(陳小姐) /25973253 (王小姐)
- 備註：
1. 參加者同一月份不可同時報名 MFR yoga 瑜珈班及椅子瑜珈班
 2. 參加者請穿著鬆身衣服，活動會有赤腳體驗，但也可按個人需要穿上防滑襪子。
 3. 請自備瑜珈蓆，不設寄存。
 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，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： 1 月班：1 月 13、20、27 日(星期三, 共 3 節)
2 月班：2 月 3、17、24 日 (星期三, 共 3 節)
3 月班：3 月 3、10、17、24 日 (星期三, 4 節)
- 時間： 上午 11 時 45 分至中午 12 時 45 分
- 地點： 賽馬會乳健中心 (九龍)
- 名額： 7 名
- 費用： 1 月班：\$100; 2 月班：\$100; 3 月班：\$135 (需於開班前 10 天完成交費)
- 報名： 請致電 2597 3251/ 25973253 王小姐/ 2597 3271 (社工施姑娘)



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： 3 月 27 日 (星期六)
- 時間： 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分
- 地點： 賽馬會乳健中心 (九龍)
- 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： \$20
- 報名： 請致電 2597 3251/ 25973253 王小姐 / 2597 3271 (社工施姑娘)



乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 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： A 班：3 月 6、13 日(星期六，共 2 節)
B 班：3 月 20、27 日(星期六，共 2 節)
- 時間： A 班：上午 9 時 45 分至上午 10 時 45 分
B 班：上午 9 時 30 分至上午 10 時 30 分
- 地點： A 班：賽馬會乳健中心 (九龍)
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 2597 3251 (陳小姐)/ 2597 3253 (王小姐)/ 2525 6033 (譚小姐)/ 3143 7351 (李小姐)



舞動治療：中國舞班

- 內容： 1. 透過教授中國舞及民間色彩美感的舞蹈，培養學員熱愛舞蹈及欣賞中國舞的民族特色。
2. 透過認識中國舞的基本步法及音樂節奏，使學員感受到中國舞蹈的美感及鬆弛身心。
3. 透過鍛鍊肢體的協調性，使體態優美。
4. 透過群體合作和練習，培養學員的團隊合作性和個人的自信心及成功感。
- 導師： 專業中國舞導師
- 對象： 乳癌康復者 (只限會員參與)
- 日期： A 班：1 月 23、30 及 2 月 6 日 (逢星期六，共三節)
B 班：3 月 6、13 及 20 日 (逢星期六，共三節)
- 時間： A 班：上午 11 時至下午 12 時
B 班：上午 11 時 15 分-下午 12 時 15 分
- 地點： A 班：香港中心
B 班：賽馬會乳健中心 (九龍)
- 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\$60
- 報名： 請致電 2597 3251 (陳小姐)/ 2597 3253 (王小姐)/ 2525 6033 (譚小姐)/ 3143 7351 (李小姐)



乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 月號)

Monday 唱歌班

內容： 本課程會教導流行聲樂技巧、無伴奏合唱的基礎原理及和聲技巧，讓學員體驗聲音和無伴奏合唱的樂趣。

內容包括：流行聲樂技巧、如何表達情感、無伴奏合唱基本概念、和聲概念及合唱技巧、人聲敲擊技巧、拍子及節奏、音準及聽力、基本認識五線譜及相關樂理知識、訓練團隊合作性及默契

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： 2 月 8、22 日；3 月 1、15、22、29 日；
4 月 12、19、26 日(逢星期一)
成果表演日期：2021 年 4 月星期六(待定)

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： \$180

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

備註： 參加者無需音樂知識或經驗，只需對音樂有熱誠。

如疫情持續嚴峻，活動將會由面授改為視像教學(ZOOM)。



Estée Lauder 美麗工作坊 - 新年眼妝

內容： 1. 新年眼妝教學
2. 簡易肌膚護理&化妝步驟，包括簡易底妝

導師： Bobbi Brown 品牌專業化妝導師

對象： 乳癌康復者

日期： 2 月 6 日 (星期六)

時間： A 班：下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分

B 班：下午 4 時 30 分至下午 5 時 30 分

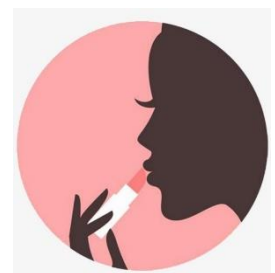
地點： 香港中心

名額： 每班 7 名

費用： 每班 \$30

報名： 請致電 31437351 李小姐 / 25256033 譚小姐

備註： 1. 請自備座枱鏡。
2. 因應新型冠狀病毒疫情,活動有機會由面授改為視像教學。
3. 在課堂期間學員必需帶口罩。



乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 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)
或
何美懿女士(澳州註冊音樂治療師，腦神經學音樂治療師，FAMI(音樂意象導引治療師))
- 對象：乳癌康復者（只限會員參與）
- 日期：3 月 27 日(星期六)
- 時間：上午 10 時 30 分至下午 12 時
- 地點：賽馬會乳健中心（九龍）
- 名額：12 人
- 費用：\$20
- 報名：請致電 2597 3251 /25973253 王小姐/ 2597 3271 (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
3. 因因應新冠狀病毒疫情,活動將會由面授改為視像教學。網上進行之工作坊，需要家中會發聲響之物件，以製造出音樂及節奏之效果。



音樂工作坊：週末鬆一鬆

- 內容：平日生活忙碌，有沒有想過一個完全放鬆的下午？是次活動主要體驗音樂放鬆練習，學習放慢腳步，藉此減壓、改善睡眠質素及重拾正能量。
- 導師：何美懿女士(澳州註冊音樂治療師，腦神經學音樂治療師，FAMI(音樂意象導引治療師))
- 對象：乳癌患者及康復者（只限會員參與）
- 日期：3 月 13 日(星期六)
- 時間：下午 3 時至下午 4 時 30 分
- 地點：香港中心
- 名額：12 人
- 費用：\$20
- 報名：請致電 2525 6033 譚小姐 / 3143 7351 李小姐
- 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
3. 因因應新冠狀病毒疫情,活動將會由面授改為視像教學。網上進行之工作坊，需要家中會發聲響之物件，以製造出音樂及節奏之效果。

乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 月號)

表達藝術--「動、靜藝術減壓」工作坊

- 內容：透過伸展運動放鬆身體、絲巾舞動活化身體各部位，減輕由壓力焦慮引起的繃緊狀態。再以色彩繽紛的輕黏土投入輕鬆、專注及自主的創作。在動與靜之間紓緩緊張焦慮，從身心出發感受穩定與平安的感覺。（附以小透明擺設盒，完成的輕黏土作品可成為家中擺設）
- 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：1 月 9 日(星期六)
- 時間：上午 10 時 30 分至 12 時 30 分
- 地點：賽馬會乳健中心（九龍）
- 名額：15 人
- 費用：\$20
- 報名：請致電 25973251/25973253(王小姐)/ 2597 3271 (施姑娘)
- 備註：
1. 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。
2. 因應新冠狀病毒疫情,活動將會由面授改為視像教學。屆時參加者需到中心取材料包。
3. 缺席或遲到逾半小時者，不設取走材料。



減壓水彩畫工作坊

- 內容：
- 新生 A 班：**
5/1 櫻花樹; 19/1 幻彩水母
(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：**
2/2 蝶戀花; 9/2 植物草環
[技巧：三原色及色環應用、濕畫法、渲染法、蝴蝶形態及線條處理，水彩筆應用(蝶戀花); 學習調色、不同形態的葉子繪畫方法、組織及線條運用，簡單美術字句設計(植物草環)]
- 舊生 C 班：**
2/3 花環 (建議曾完成草環課堂或本畫班 3 堂或以上者報名)
(技巧：介紹花卉的處理、調色、線條運用、敲筆法及簡單美術字)(難度：高)
- 舊生 D 班：**
16/3 燈塔風景畫 (建議曾完成本畫班 3 或以上者報名)
(技巧：天空、燈塔及灘石的處理方法)(難度：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)

乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 月號)

日期： 新生(A 班)：1 月 5、19 日 (二, 2 堂)

新生(B 班)：2 月 2 日、2 月 9 日 (二) (2 堂)

舊生(C 班)：3 月 2 日(二, 1 堂)

舊生(D 班)：3 月 16 日 (二, 1 堂)

時間： 上午 10 時至中午 12 時

地點： 賽馬會乳健中心 (九龍)

名額： 10 名

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

報名： 請致電 25973251 陳小姐 / 25973253 王小姐

備註： 因應新冠狀病毒疫情，活動將會由面授改為視像教學(ZOOM)，參加者需要開視訊進行課堂。參加者請自備畫筆、顏料及畫紙。



表達藝術 – 拼貼農曆新年迷你掛飾工作坊

內容： 一個體驗形式的拼貼班，簡單易學，容易上手。拼貼班可體驗到簡單製作技巧，包括：色彩的配搭，由餐巾紙/棉紙等拆圖重新組合、以拼貼技巧創作在不同的材料上。作品：農曆新年迷你掛飾

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 A 班：1 月 23 日 (六)，下午 2:15 - 下午 4:15；地點：賽馬會乳健中心 (九龍)

及地點： B 班：1 月 30 日 (六)，下午 2:30 - 下午 4:30；地點：香港中心

名額： 每班 15 人(只限會員參加)

費用： \$30 (須於活動推行日前14天完成交費，以便預備材料)

報名： 請致電 3143 7351 李小姐/ 3143 7315 (梁姑娘)/ 25973253 王小姐/ 2597 3271 (施姑娘)

備註： 1. 因應新冠狀病毒疫情，活動將會由面授改為視像教學。屆時參加者需到中心取材料包。
2. 缺席或遲到逾半小時者，不設取走材料。

乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 月號)

表達藝術 – 馬賽克完整體驗創作坊

- 內容：一個體驗形式的馬賽克班，簡單易學，容易上手。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。馬賽克班作品：玻璃馬賽克 8x8 吋方型鏡框
- 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：2月23日(二) 及 3月2日(二)，下午2:30 - 下午4:30；
- 及地點：地點：香港中心
- 名額：15 人(只限會員參加)
- 費用：\$60 (須於活動推行日前一個月完成交費，以便預備材料)
- 報名：請致電 3143 7351 李小姐/ 3143 7315 (梁姑娘)
- 備註：
 1. 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。
 2. 因應新冠狀病毒疫情,活動將會由面授改為視像教學。屆時參加者需到中心取材料包(如有)。
 3. 缺席或遲到逾半小時者，不設取走材料。



Fotomo 立體油街實現(藝術中心)相片模型工作坊

- 內容：由相片剪裁而成，把相片中的人和物按照相中的位置前後配置後，一張平板的相片立即變成立體的模型。
- 油街實現(藝術中心)，位於北角油街 12 號，前身是香港皇家遊艇會會所，是北角市中心的古蹟地標。是次工作坊導師會用相片與大家一起製作迷你版的油街實現模型。
- 導師：王穎嫻小姐 (專業手工藝導師)
- 對象：乳癌患者及康復者
- 日期：2 月 27 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 人
- 費用：\$30
- 報名：請致電 2525 6033(譚小姐) / 3143 7351(李小姐)
- 備註：如疫情持續嚴峻，活動將會由面授改為視像教學(ZOOM)。屆時參加者需到中心取材料包(如有)。

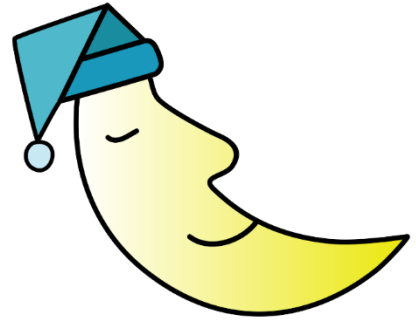


乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 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：1 月 19, 26 日及 2 月 2 日 (逢星期二，共 3 節)
- 時間：上午 11 時 15 分至下午 12 時 45 分
- 地點：賽馬會乳健中心 (九龍)
- 名額：15 名 (只限會員參與)
- 費用：\$75
- 報名：請致電 2597 3251/2597 3253 王小姐/ 2597 3271 (社工施姑娘)
- 備註：因應新型冠狀病毒疫情，活動將會由面授改為視像教學(ZOOM)。



靜觀減壓體驗工作坊

- 內容：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。

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：2 月 9 日 (星期二)
- 時間：上午 11 時 15 分至 下午 12 時 45 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 (2021 年 1 至 3 月號)

頌鉢心靜減壓工作坊

- 內容：工作坊讓參加者體驗頌鉢聲療的作用，包括呼吸靜心、提升元氣、抒發情緒及舒緩痛感。
- 導師：蘇淑貞小姐 (資深心理治療師)
- 對象：乳癌康復者 (只限會員參與)
- 日期、時間：A 班: 2021 年 2 月 27 日(六), 上午 11 時-下午 1 時 (香港中心)
- 及地點：B 班: 2021 年 3 月 13 日(六), 下午 2 時 30 分至下午 4 時 30 分 (賽馬會乳健中心(九龍))
- 名額：15 名
- 費用：\$30/班
- 報名：請致電 2597 3271 (社工施姑娘)/ 25973253 (王小姐)/ 31437315 (社工梁姑娘) / 31437351 李小姐
- 備註：請自備瑜珈蓆



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：3 月 2, 16, 23, 30 日 (星期二, 可報一至四節)
- 時間：上午 11 時 15 分至下午 12 時 45 分
- 地點：賽馬會乳健中心 (九龍)
- 名額：15 名 (只限會員參與)
- 費用：\$30 (每節) ; \$100(全課程)
- 報名：請致電 2597 3251 陳小姐/ 2597 3251 王小姐 /2597 3271 施姑娘



- 備註：
1. 因應新型冠狀病毒疫情，活動將會由面授改為視像教學(ZOOM)。
 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 (2021 年 1 至 3 月號)

1月份共慶新生 – 拼貼木珠吊飾

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
- 拼貼木珠吊飾(可配為頸鍊、或鑰匙扣)

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： 社工施姑娘及拼貼導師

日期： 1 月 23 日 (星期六)

時間： 上午 10 時 00 分至下午 12 時 45 分

地點： 賽馬會乳健中心（九龍）

名額： 15 人

費用： \$20

報名： 請致電 25973251/ 25973253(王小姐)/ 25973271 (社工施姑娘)/聯絡負責護士報名

- 備註：
1. 因應新型冠狀病毒疫情，此活動有機會改為以遙距模式(ZOOM)進行。屆時參加者需到中心取材料包(如有)。
 2. 缺席或遲到逾半小時者，不設取走材料。



2 月份共慶新生 -拼貼膠碟

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
- 拼貼勵志裝飾膠碟

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： 社工施姑娘及拼貼導師

日期： 2 月 27 日 (星期六)

時間： 上午 10 時 00 分至下午 12 時 45 分

地點： 賽馬會乳健中心（九龍）

名額： 15 人

費用： \$20

報名： 請致電 25973251/ 25973253(王小姐)/ 25973271 (社工施姑娘)/聯絡負責護士報名

- 備註：
1. 因應新型冠狀病毒疫情，此活動有機會改為以遙距模式(ZOOM)進行。屆時參加者需到中心取材料包(如有)。
 2. 缺席或遲到逾半小時者，不設取走材料。



乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 月號)

3 月份共慶新生 – 美美首飾 吊墜製作

- 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
 - 吊墜製作
- 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： 社工梁姑娘、義務導師吳玉英小姐
- 日期： 3 月 20 日(星期六)
- 時間： 上午 10 時 30 分至下午 12 時 30 分
- 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
- 備註： 1. 缺席或遲到逾半小時者，不設取走材料。



(二) 講座

1 月份講座： 乳癌患者/康復者如何駕馭焦慮?

- 內容： 情緒影響我們的身體、行為、心情、動力、人際關係…很多時我們會把情緒壓抑、忽略、否定…情緒得不到處理，會積聚更多的負面情緒，造成情緒困擾或情緒病，對健康無助。這工作坊幫助大家認識如何提高情緒自覺和調整因病帶來的慣性焦慮，學習與情緒相處。
- 講者： 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： 1 月 5 日(星期二)
- 時間： 上午 11 時 15 分至 12 時 45 分
- 地點： 賽馬會乳健中心 (九龍)
- 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)
- 備註： 因應新冠狀病毒疫情，活動將會由面授改為視像教學。

乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 月號)

入死出生 - 生死教育講座及工作坊

- 內容：透過體驗式活動，與參加者談死論生，從死亡去認識生命
- 講者：待定
- 對象：乳癌病患者及康復者
- 日期：2021 年 1 月 9 日(星期六)
- 時間：下午 2 時半至下午 4 時
- 地點：香港中心
- 名額：20 名 (先到先得，額滿即止，會員優先)
- 費用：\$40 (只限會員)
- 報名：請致電 2525 6033(譚小姐)/ 2597 3251(陳小姐)
- 備註：因應新型冠狀病毒疫情，此活動有機會改為以「ZOOM 多人視訊會議」進行。



3 月份講座：中醫講座 乳癌治療後的中醫調理

- 內容：乳癌治療後，是否會覺得身體比以前虛弱？感覺藥物的副作用長時間都未退？頭髮長得很慢？
是次講座中醫師會講解乳癌治療後，中醫如何幫你調理身體，重投精彩生活。
- 講者：嚴韻詩博士 (註冊中醫師)
- 對象：乳癌患者及康復者
- 日期：3 月 20 日(星期六)
- 時間：下午 3 時至 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)
- 備註：如受新型冠狀病毒疫情影響，本活動有機會改以 Zoom 進行。



乳癌支援中心
會員通訊 (2021 年 1 至 3 月號)
(三) 戶外活動

1 月：天際 100 參觀

- 內容： 參觀天際 100
- 領隊： 社工施姑娘及王小姐
- 對象： 乳癌康復者
- 日期及時間： 1 月 25 日(星期一) 上午 11 時 至 12 時
- 集合時間： 上午 10 時 45 分
- 集合和解散地點： 香港九龍柯士甸道西 1 號 - 天際 100 票務大堂
- 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： 1 月 8 日(星期五) 下午 5 時正
- 備註： 參加者必須準時集合，**逾時不候**，個別遲到之參加者須自行購票入場。
- 患有心臟病、癲癇症、高／低血壓、哮喘、眼／腦壓過高或其他疾病或過往有病史或身體狀況欠佳的人士參觀天際 100 前應先諮詢家庭醫生，並自行承擔參觀的責任。
- 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。**

乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 月號)

3月：薄扶林家樂徑

- 內容：薄扶林家樂徑是風景優美的小徑，沿途會經過水塘及行經郊野公園。大家可以在大自然中漫步，觀賞樹林和雀鳥，舒展身心。
- 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：3 月 9 日(星期二) 下午 1 時至 5 時
- 活動地點：薄扶林郊野公園
- 路線：在中環站集合 -> 在交易廣場乘坐巴士在薄扶林水塘道下車 -> 步行往薄扶林家樂徑 -> 環繞一圈回到巴士站解散
- 集合時間：下午 1 時
- 集合地點：港鐵中環站 A 出口(不用上地面)
- 名額：10 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：3 月 2 日(星期二)下午 5 時或之前
- 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. 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。



乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 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：1 月份：1 月 6 日(星期三) 時間：下午 3 時 15 分 至 5 時 15 分
3 月份：3 月 3 日(星期三)
- 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 - 時間：A 組 - 下午 2 時 至 4 時
1 月份：1 月 14 日(星期四)；
3 月份：3 月 18 日(星期四)
B 組 - 2 月 5 日 (星期五) 時間：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
- 日期/時間：向負責護士/社工查詢
- 地點：香港中心 / 賽馬會乳健中心 (九龍)
- 費用：\$1000 / 節 (只限會員參與)
低收入人士及綜援受助者可申請減免。請向負責護士/社工查詢詳情。
- 報名：先成為本中心會員及個案，並聯絡本中心的專業護理人員作評估與轉介
- 查詢：聯絡負責護士或社工 / 致電 25256033 (香港中心) / 25973251 賽馬會乳健中心 (九龍)



乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 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(首次化療者優先)
- 日期：一月份：1 月 12 日(星期二)
二月份：2 月 23 日(星期二)
三月份：3 月 9 日(星期二)
- 時間：上午 10 時 15 分至下午 12 時 15 分
- 地點：賽馬會乳健中心（九龍）
- 名額：5 名
- 費用：全免（只限本會會員參與加）
- 報名：請與個案護士聯絡



特約剪髮服務

- 對象：乳癌患者及康復者（只限中心會員）
- 日期及時間：須經預約
- 地點：賽馬會乳健中心（九龍）
- 名額：4 名
- 費用：\$150
- 報名：請與個案護士聯絡

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（只限中心會員）
- 日期及時間：須經預約
- 面談地點：賽馬會乳健中心（九龍）/香港中心
- 費用：請致電查詢
- 服務申請：請向個案護士及社工查詢



乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 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 (2021 年 1 至 3 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：	待定
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)

乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 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 (1 月)(A 班)	何法邦 先生	香港 中心	共四節 1 月 4, 11, 18, 25 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 (2 月)(A 班)			共三節 2 月 1, 8, 22 日 (逢星期一)	3:00pm - 4:30pm	7	收費 共 60 元	
何家易筋經 (3 月)(A 班)			共五節 3 月 1, 8, 15, 22, 29 日(逢星期一)	3:00pm - 4:30pm	7	收費 共 100 元	
何家易筋經 (1 月)(C 班)	何法邦 先生	香港 中心	共四節 1 月 4, 11, 18, 25 日 (逢星期一)	4:30pm - 6:00pm	7	收費 共 80 元	3. 請穿著舒適便服 及輕便鞋 4. 只限乳癌康復者
何家易筋經 (2 月)(C 班)			共三節 2 月 1, 8, 22 日 (逢星期一)	4:30pm - 6:00pm	7	收費 共 60 元	
何家易筋經 (3 月)(C 班)			共五節 3 月 1, 8, 15, 22, 29 日(逢星期一)	4:30pm - 6:00pm	7	收費 共 100 元	
編織班(1 月)	吳蕙嫻 女士	香港 中心	共四節 1 月 5, 12, 19, 26 日 (逢星期二)	2:30pm - 4:30pm	7	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(2 月)			共四節 2 月 2, 9, 16, 23 日 (逢星期二)	2:30pm - 4:30pm	7	收費 共 80 元	
編織班(3 月)			共五節 3 月 2, 9, 16, 23, 30 日(逢星期二)	2:30pm - 4:30pm	7	收費 共 100 元	

乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 月號)

肩脊普拉提 伸展運動 (1 月)	姚娜 女士		共一節 1 月 5 日 (星期二)	2:30pm – 3:30pm	7	收費 共 20 元	<p>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。</p> <p>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</p>
肩脊普拉提 伸展運動 (2 月)			共一節 2 月 2 日 (星期二)	2:30pm – 3:30pm	7	收費 共 20 元	
肩脊普拉提 伸展運動 (3 月)			共一節 3 月 9 日 (星期二)	2:30pm – 3:30pm	7	收費 共 20 元	
動感普拉提 舞蹈班 (1 月)	鄧翠玲 女士		共一節 1 月 11 日 (星期一)	2:00pm – 3:00pm	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 (2 月)			共一節 2 月 1 日 (星期一)	2:00pm – 3:00pm	7	收費 共 20 元	
動感普拉提 舞蹈班 (3 月)			共一節 3 月 8 日 (星期一)	2:00pm – 3:00pm	7	收費 共 20 元	
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 (1 月)	何法邦 先生	賽馬會乳健中心(九龍)	共 3 節 1 月 14、21、28 日 (星期四)	09:45am – 11:15am	7	收費 共 60 元	<p>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。</p> <p>1. 穿著舒適便服 2. 只限乳癌康復者</p>
何家易筋經 B 班 (2 月)			共 3 節 2 月 4、18、25 日 (星期四)	09:45am – 11:15am	7	收費 共 60 元	
何家易筋經 B 班 (3 月)			共 4 節 3 月 4、11、18、25 日 (星期四)	09:45am – 11:15am	7	收費 共 80 元	

乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 月號)

普拉提 伸展運動班 (1 月)	王慧珊 小姐		共一節 1 月 25 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 2. 只限乳癌康復者
普拉提 伸展運動班 (2 月)			共一節 2 月 22 日 (星期一)	10:00am – 11:15am	7	收費 共 20 元	
普拉提 伸展運動班(進 階) (3 月)			共一節 3 月 15 日 (星期一)	10:00am – 11:15am	7	收費 共 20 元	
動感普拉提 舞蹈班 (1 月)	鄧翠玲 小姐		共一節 1 月 11 日 (星期一)	10:00am – 11:00pm	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 (2 月)			共一節 2 月 1 日 (星期一)	11:30am – 12:30pm	7	收費 共 20 元	
動感普拉提 舞蹈班 (3 月)			共一節 3 月 8 日 (星期一)	11:30am – 12:30pm	7	收費 共 20 元	
伸展舒壓班 (2 月)			共一節 2 月 1 日 (星期一)	10:30am- 11:15am	7	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。
伸展舒壓班 (3 月)			共一節 3 月 8 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 (賽馬會乳健中心 (九龍)) 報名 ~

乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 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	註冊護士	逢星期三 2:15pm- 3:45pm 逢星期五 10:30am-12:00n
		賽馬會乳健中心 (九龍)	註冊護士	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	註冊護士	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	賽馬會乳健中心 (九龍)	註冊護士	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	註冊護士	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	註冊護士 註冊社工	逢星期五 2:15pm- 3:45pm
		賽馬會乳健中心 (九龍)		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	註冊護士 註冊社工	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	註冊護士	須個別安排
		賽馬會乳健中心 (九龍)		

乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 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	註冊護士 註冊社工	(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
		賽馬會乳健中心 (九龍)	註冊護士 註冊社工	(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	註冊護士	(英語) 逢星期一 12:00pm - 1:00pm (須預先安排) (粵語) 逢星期三、四、五 4:00pm - 5:00pm
		賽馬會乳健中心 (九龍)		逢星期二 4:00pm - 5:00pm
個別輔導	乳癌病友、康復者及 其家人	香港中心	註冊護士 註冊社工	須個別安排
		賽馬會乳健中心 (九龍)		

~ 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 (賽馬會乳健中心 (九龍)) 登記 ~



乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 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 賽馬會乳健中心 (九龍)	註冊社工	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 賽馬會乳健中心 (九龍)	註冊社工	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 (2021 年 1 至 3 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	註冊護士	逢星期三 11:00am - 11:30am 逢星期四 4:00pm - 4:30pm (須預先安排)
		賽馬會乳健中心(九龍)	註冊護士	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	註冊護士	逢星期五 10:30am - 12:30pm
		賽馬會乳健中心(九龍)	註冊護士	逢星期四 2:00pm - 4:30pm
淋巴水腫個別處理 (收費項目)	患有淋巴水腫的乳癌病友及康復者	香港中心	淋巴水腫治療師	須個別安排
		賽馬會乳健中心(九龍)		
間歇性氣動加壓治療 (收費項目)	患有淋巴水腫的乳癌病友及康復者	香港中心	註冊護士	須預先安排
		賽馬會乳健中心(九龍)	註冊護士	
淋巴水腫護理服務： (收費項目) 1. (個別)預防及引流按摩指導 2. (小組)自我引流按摩班	乳癌病友/ 康復者	香港中心	註冊護士	須預先安排
		賽馬會乳健中心(九龍)	註冊護士	
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	註冊護士	逢星期二 10:30am - 11:30pm
		賽馬會乳健中心(九龍)	註冊護士	逢星期四 11:30am-12:30pm

乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 1 至 3 月號)

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	註冊護士/服 務助理	星期一至五 10:30am - 12:00pm, 2:30pm - 5:30pm 星期六 10:00am - 12:00pm 2:30pm - 5:00pm
		賽馬會乳健中 心（九龍）	註冊護士/服 務助理	

~ 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 (賽馬會乳健中心 (九龍)) 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)

