

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 4 至 6 月號)  
中心最新動向

## 亮麗人生營 – 花花世界

花是大自然送給人類的禮物。花除了美麗外，透過各種有關花的創作，能夠讓人在忙碌的生活靜下來，從花中找回美麗的自我。

由於疫情關係，今年 5 月的亮麗人生日營未能如前年般在營地舉行。但是基金會今年以「花」為主題，為大家設計一系列工作坊及活動，以另一個方式參與基金會一年一度的日營盛事。

活動包括有各種花藝班、乾花裝飾製作、花香香薰製作等。詳情請留意中心會訊活動預告。名額有限，報名從速。

## 《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。



## 公關及傳訊部最新資訊



時代廣場



# 乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 4 至 6 月號)

過來人專欄

## 《「花邊美意」手襪 “Lace Beauty” Cover》

作者：楊初心



花邊，也稱為蕾斯，是來自中古英語。以紡織技術讓紡織品呈現成鏤空與花紋，在交錯間顯現出花邊設計師欲要展示的花卉及圖案，當中涉及材料珍貴如絲與麻，工序且繁複精緻，因此，花邊在歐洲十五世紀末，謹用作裝飾教會祭壇之限。後於十六世紀初始於聖職者及皇族，作為衣飾穿帶之用，如領花片及袖飾邊。

或者大家都會知道，乳癌術後，易有淋巴水腫狀況。淋巴水腫治療，除出經專業的淋巴治療師通淋巴之外，有需要時也要帶上醫用的壓力手套或繫上繃帶，以舒緩腫脹的程度。

不少的病友帶上醫用手套出行，總覺彆扭。最經典的莫過如坐巴士的時候，車上乘客以異樣的目光相對，或者更甚者是不知就裏的鄰坐起身，選擇「有位卻不坐」，着實讓病友們感到尷尬之餘，心裏也不好受。

若然把時裝界物料寵兒 - 花邊蕾絲製成手襪，套在醫用壓力套或繃帶上，豈不是讓本來「一面無光」正在治療中的手臂添上了一輪的「潮流」感，美美的除了讓人安心，自己也因感到美而舒坦。

初心的本行就正是花邊呢。這種因緣，天造地設，不由得你不信，都是有所牽引的。專為淋巴水腫病友設計的「花邊美意」手襪因此誕生了。首輪推出的有黑色《美感》與米白《運動》兩個系列。

只希望透過「花邊美意」手襪，讓病友們能在治療期間安心自在；畢竟身心相連，心裏的「好」過，更是讓身體過得好的基本因素呢。



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2021 年 4 至 6 月號)

### 活動花絮

#### 談生論死

基金會在2020年11月及2021年1月，邀請了香港寧養社會工作者學會一起舉辦了兩場有關生死教育的講座，分別是「交低俾你- 生前規劃講座」及「入死出生- 生死教育講座及工作坊」。

在「交低俾你- 生前規劃講座」講者介紹了各種生前規劃知識，包括什麼是預設醫療知識、怎樣可以設立平安紙、遺囑又應該如何訂立呢等等。參加者都勇躍參與及發問，釐清了很多對生前規劃的誤解。

中國人社會，在平日大家都會避談生死，覺得不太吉利。但是不談，不代表沒有憂慮，沒有想法，只是不談了。「入死出生- 生死教育講座及工作坊」提供一個空間，讓講者帶領參加者想想自己對生死的看法，講出自己的憂慮，從而更了解自己，為自己作出準備。

#### 「咚咚咚」夏威夷小結他班

基金會在2020年11月中至12月中舉辦了首班夏威夷小結他班。大部份參加者都是首次提起小結他。在老師的仔細教導下，短短六堂，已能夠彈奏出完整的歌曲，有些更能自彈自唱。

特別欣賞參加者的恆心。由於受疫情影響，課堂在第四節開始要轉用網上會議形式上課，參加者都非常努力學習，沒有一絲放棄，那份認真和堅持，實在難能可貴。

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2021 年 4 至 6 月號)

### 聖誕送暖。點點心意

新冠肺炎疫情持續衝擊香港，影響社會各個階層。惠康於12/2020啟動「點點心意」回饋社會計劃，該計劃包括向社會有需要人士派發 200 萬張現金券及餐券。本機構為慈善機構夥伴參與是次派發計劃。乳癌支援中心社工於此期間接觸有需要姊妹，並派惠康發現金券及餐券。



與此同時，乳癌支援中心社工關注姊妹的需要，於



2020年12月份在九龍中心增設「疫情下如何放鬆心情」講座及「聖誕吊飾DIY工作坊」，讓姊妹節日添暖意。

### 新春剪影

農曆年相信是大家的重要節興日之一，支援中心也推行了不同的支援活動，與大家迎接牛年。

### 共慶新生之「心靈大掃除暨新春書法工作坊」

乳癌支援中心於2021年2月份在九龍中心推行共慶新生活活動，是次主題是「心靈大掃除暨新春書法」。姊妹在完成主要療程時，都為會自己訂立新的生活模式，建立新的模式時，意味著自己需要「斷捨離」一些東西，可能是習慣、物件等等...大家亦藉著書法活動寫下對自己的祝福。





# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2021 年 4 至 6 月號)

### 新年送暖-牛年迷你掛飾工作坊

乳癌支援中心於2021年2月份在九龍中心推行了「新年送暖-牛年迷你掛飾工作坊」，讓姊妹一起製作賀年飾物，一邊交流，為金牛年作準備。



### 感謝妳們的祝福

迎接新的農曆年，謝謝姊妹們對中心的祝福。



送上一盆有人做的日本紙黏土的年花  
水仙花 希望各位心花開，事事順意  
多謝各位導師、工作人員，常常開辦  
一些課程給我們康復者，從課程  
中得到更多啟發，增添了自信正能量  
感謝！沿途有你們！謝謝！





乳癌支援中心  
會員通訊 (2021 年 4 至 6 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)。



## 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。

- 親身到香港中心/香港乳癌基金會賽馬會乳健中心 (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。

### 4-6月活動報名的日期及時間為

2021年3月23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 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)	首次 參加	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 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/](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 **2021 年 3 月 23 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  
✓ 賽馬會乳癌中心(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 4 至 6 月號)

### 訂閱郵寄紙本會員通訊表

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申請。
2. 表格保存一年，保存期滿時，表格會予以銷毀。

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。查詢請致電 2525 6033 / 2597 3251。

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)**

如欲訂閱，請填妥下列資料：

本人 ☐ 新訂 / ☐ 續訂 香港乳癌基金會乳癌支援服務中心郵寄紙本會員通訊。

訂閱人姓名： \_\_\_\_\_ (中文) \_\_\_\_\_ (英文)

會員號碼： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_

郵寄地址： \_\_\_\_\_

訂閱 1 年會訊，共港幣 40 元，訂閱日期由 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月至 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

付款方式： ☐ 現金

請親身到香港中心(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) 遞交現金及表格。

切勿郵寄現金。

☐ 劃線支票

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、聯絡電話及註明「訂閱郵寄紙本會員通訊」。請連同表格及支票，郵寄到香港北角木星街 9 號永昇中心 22 樓香港乳癌基金會，信封面註明「訂閱郵寄紙本會員通訊」。

☐ 銀行入數

請把費用直接存入香港乳癌基金會之滙豐銀行戶口：094-793650-838。請將存款收據正本/自動櫃員機單據正本連同表格，郵寄到香港北角木星街 9 號永昇中心 22 樓香港乳癌基金會，信封面註明「訂閱郵寄紙本會員通訊」。

訂閱人簽署： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

<職員專用>

經手職員： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2021 年 4 至 6 月號)

### 活動預告

#### (一) 小組/工作坊

##### 再戰江湖 之 表達藝術與自我探索小組

內容：透過不同藝術創作活動，一同探索自我，重新認識自己，學習把握當下。小組亦讓同路人分享由患病至康復經歷，一同思考將來方向。

形式：面授小組

導師：實習社工陳姑娘、社工施姑娘

對象：乳癌康復者

日期：4 月 16、23、30 及 5 月 7、14、21 日(逢星期五，共 6 節)

時間：上午 10 時 30 分至 中午 12 時

地點：香港乳癌基金會賽馬會乳健中心（九龍）

名額：7 名 (只限會員參與)

費用：\$80

報名：請致電 2597 3271 (社工施姑娘)

備註：

1. 因應新型冠狀病毒疫情，活動有機會由面授改為網上教學(Zoom)。屆時參加者需到中心取材料包。
2. 參加者無須任何藝術的經驗。
3. 缺席或遲到逾半小時者，不設取走材料。
4. 小組進行前，會先致電參加者了解對小組的期望。

##### 「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：請聯絡查詢  
香港乳癌基金會賽馬會乳健中心（九龍）：請聯絡查詢

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)



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2021 年 4 至 6 月號)

### 瑜珈班

- 內容： 瑜珈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：4 月 10、17、24 日 (逢星期六，共 3 節)  
B 班：5 月 8、15、22、29 日 (逢星期六，共 4 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：\$60  
B 班：\$80
- 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



### 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 16、23、30 日 (3 堂)；  
5 月份(五)：5 月 7、14、21、28 日 (4 堂)；  
6 月份(五)：6 月 4、11、18、25 日 (4 堂)；
- 時間： 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分
- 地點： 香港乳癌基金會賽馬會乳健中心 (九龍)
- 名額： 每班 7 名 (先到先得，額滿即止) (只限會員參加)
- 費用： 4 月份: \$60, 5 月份: \$80, 6 月份: \$80
- 語言： 廣東話
- 報名： 請致電 2597 3251(陳小姐) / 2597 3253(王小姐)

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2021 年 4 至 6 月號)

- 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： 4 月份(五)： 4 月 23 日 (1 堂)

時間： 下午 3 時 45 分至 4 時 45 分

地點： 香港乳癌基金會賽馬會乳健中心（九龍）

名額： 每班 7 名 (首次參加者優先，額滿即止) (只限會員參加)

費用： \$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





# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2021 年 4 至 6 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：4 月班：4 月 14、21、28 日(星期三, 共 3 節)  
5 月班：5、12、26 日 (星期三, 共 3 節)  
6 月班：6 月 9、16、23、30 日 (星期三, 4 節)
- 時間：上午 11 時 45 分至中午 12 時 45 分
- 地點：香港乳癌基金會賽馬會乳健中心 (九龍)
- 名額：7 名
- 費用：4 月班：\$120; 5 月班：\$120; 6 月班：\$160 (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：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：4 月 17、24 日(星期六, 共 2 節)  
B 班：6 月 19、26 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)

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2021 年 4 至 6 月號)

### 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：4 月 10、17、24 日（逢星期六）

時間：上午 11 時至下午 12 時

地點：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：\$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)



### 舞動治療：印「蹈」探訪 - 「寶萊塢舞」(Bollywood Dance)體驗班

內容：「印度舞」有很多種類，有古典舞、民族舞，還有近年國際上非常流行，「有型唔老套」的Bollywood Dance（寶萊塢舞蹈）。Bollywood Dance舞種非常多樣化，是印度民族及現代西方舞蹈hip hop/ jazz的Crossover，根據寶萊塢電影歌曲的特色編排，充滿動感、歡樂和熱情，富時代感之餘亦不失印度傳統色彩。

是次體驗班主要介紹有關寶萊塢舞蹈和文化的基本知識。基本寶萊塢舞入門，包括技巧，動作，音樂節奏，舞蹈短語和基本舞蹈創作。

本節目由康樂及文化事務署贊助，BEYOND Bollywood 策劃及執行。

導師：Mr. Uday Kumar SATHALA (專業印度舞男導師)

對象：乳癌康復者 (只限會員參與)

日期：A 班 - 4 月 17 日 (星期六)

B 班 - 4 月 26 日 (星期一)

時間：A 班 - 下午 3 時至 4 時 30 分

B 班 - 上午 10 時 30 分至 12 時

地點：A 班 - 香港乳癌基金會賽馬會乳健中心（九龍）

B 班 - 香港中心

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2021 年 4 至 6 月號)

- 名額： 10 名 / 班  
費用： \$20 / 班  
報名： 請致電 2525 6033 / 3143 7351 (李小姐) 或 2597 3251/ 25973253 (王小姐)  
注意事項： 舞蹈課建議服飾  
寬鬆，舒適的衣服較合適。不阻礙身體活動很重要。赤腳是首選，建議使用護膝，鞋可以穿用但需要乾淨的無痕鞋底。為了您和他人的安全，上課時請勿佩戴任何懸掛或會產生嘈音的耳環，手鐲，腳鍊，項鍊，大號耳環或手錶。但可以使用小號耳釘耳環。



### 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： 6 月 21、28 日；7 月 5、12、19、26 日；  
8 月 2、9、16 日(逢星期一)  
時間： 上午 11 時 30 分至 12 時 30 分  
地點： 香港乳癌基金賽馬會乳健中心 (九龍)  
名額： 12 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)

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2021 年 4 至 6 月號)

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)。



### 夏威夷小結他(Ukulele)班

內容：學習樂器可令到緊張的心情得以放鬆及專注，亦可訓練手部小肌肉。夏威夷小結他是一個小型結他，能夠發出簡單而清脆的弦聲，透過簡單的掃撥，能奏出美麗的樂曲，邊彈邊唱。

- 夏威夷小結他結構及姿勢介紹
- 夏威夷小結他保養知識
- 左右手配合，手指靈活及耐力訓練
- 指法認識、音階訓練
- 指法、掃法技巧及彈奏要訣

導師：專業夏威夷小結他導師

對象：乳癌康復者（只限會員參與）

日期：5 月 15、22、29 日、6 月 5、12、19 日（逢星期六）(共六節)

時間：上午 11 時至下午 12 時

地點：香港中心

名額：10 人

費用：\$120



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2021 年 4 至 6 月號)

- 報名：請致電 3143 7318(譚小姐) / 3143 7351(李小姐)
- 備註：
1. 參加者請自備夏威夷小結他上課
  2. 如要**購買**夏威夷小結他，每個港幣 250 元(附送調音器及免費運送到香港中心)
  3. 如要**租借**夏威夷小結他，每個港幣 150 元(連調音器及來回運送到香港中心)
  4. 請參加者報名時表明是否需要購買或租借小結他
  5. 購買小結他費用只收現金或支票，不接受 ATM 付款

### 群體手鈴班

- 內容：課程會教授手鈴基本的演奏技巧，例如：打奏的正確姿勢、合奏技巧等，亦會注重學員對手鈴的控制，教授節奏及基本樂理知識，建立良好的音樂基礎。學生透過合奏訓練，能夠培養節奏感、群體合作性、觀察力及專注力，亦能夠互相欣賞。
- 導師：蘇鶯盈小姐
- 對象：乳癌患者的康復者
- 日期：5 月 15、22、29 日及 6 月 5、12、19 日 (逢星期六)
- 時間：上午 10:15-11:15
- 地點：香港乳癌基金賽馬會乳健中心（九龍）
- 名額：12 名
- 費用：\$120
- 報名：請致電 2597 3251 /25973253 王小姐/ 2597 3271 (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。

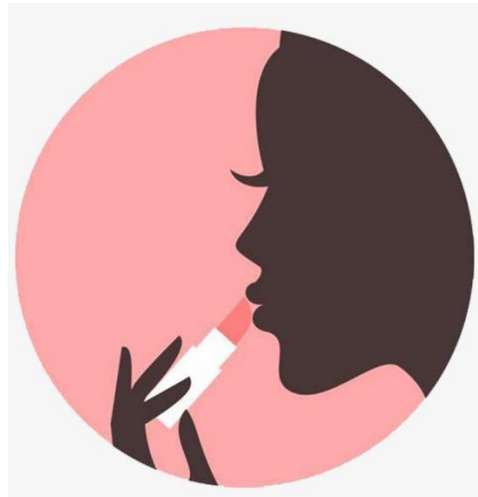
### Estée Lauder 美麗工作坊

- 內容：A 班：1.簡易肌膚護理&化妝步驟，包括簡易底妝 2. 簡單運動化妝技巧  
B 班：1.簡易肌膚護理&化妝步驟，包括簡易底妝 2. 簡單上班化妝技巧
- 導師：A 班：MAC 專業化妝導師  
B 班：Estee Lauder 其下品牌專業化妝導師
- 對象：乳癌康復者（首次參加者優先，額滿即止）
- 日期：A 班：6 月 5 日 (星期六)  
B 班：6 月 19 日 (星期六) (暫定)
- 時間：A 班：下午 2 時 30 分至下午 4 時 30 分  
B 班：下午 3 時至下午 5 時 (暫定)
- 地點：A 班：香港中心  
B 班：香港乳癌基金賽馬會乳健中心（九龍）
- 名額：每班 7 名

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2021 年 4 至 6 月號)

- 費用： 每班 \$30
- 報名： 請致電 31437351 李小姐 / 25973253 王小姐
- 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。



### 減壓水彩畫工作坊

- 內容：
- 新生 A 班：**
- 20/4 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)
- 27/4 星空 (技巧: 水的運用及水份控制、三原色的了解、渲染法、敲筆法、畫筆的認識及用法)
- 新生 B 班：**
- 4/5 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)
- 18/5 小鳥 (技巧: 水份控制、小鳥形態、羽毛處理、簡易水彩上色方法)
- 舊生 C 班：**
- 22/6 夏日冰淇淋
- (技巧：顏色運用、水份控制、水彩筆運用、質感的處理等等)
- 舊生 D 班：**
- 29/6 夏日透心涼凍飲

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2021 年 4 至 6 月號)

(技巧：顏色運用、水彩筆運用、水份控制及質感的處理等等)

- 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 20、27 日 (二, 2 堂)  
新生(B 班)：5 月 4、18 日 (二) (2 堂)  
舊生(C 班)：6 月 22 日(二, 1 堂)  
舊生(D 班)：6 月 29 日 (二, 1 堂)
- 時間：上午 9 時 45 分至中午 11 時 45 分
- 地點：香港乳癌基金賽馬會乳健中心 (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。

### 靜心書法工作坊

- 內容：書法是透過手心合一的一筆一劃，不急不躁地表達出如音韻般優雅流麗的字體。活動包括小組分享及書法讓參加者抒發心路歷程，達到靜心效果，體驗書法的樂趣，陶冶情操。
- 導師：社工及書法導師
- 對象：乳癌康復者 (只限會員參與)
- 日期：6 月 11 及 25 日(星期五)
- 時間：下午 2 時 15 分至下午 4 時
- 地點：香港乳癌基金賽馬會乳健中心 (九龍)
- 名額：8 人
- 費用：\$80
- 報名：請致電 2597 3251 /25973253 王小姐/ 2597 3271 (施姑娘)
- 備註：1. 可自備狼毫毛筆及九宮格紙 (課堂有毛筆借用及包 40 張九宮格紙)  
2. 參加者無需書法知識或經驗，只需開放自己

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2021 年 4 至 6 月號)

### 表達藝術 – 馬賽克融合拼貼方型木盒工作坊

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。

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 6 月 19 日（六），上午 10:30 - 下午 12：30；

及地點： 地點：香港乳癌基金賽馬會乳健中心（九龍）

名額： 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 25973251 / 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。  
3. 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。



### 踢走焦慮 - 放鬆呼吸練習小組

內容： 每一個人都會受到不同程度的焦慮影響,是次工作坊將會同大家拆解焦慮成因同一齊學習如何利用呼吸去放鬆自己

參加者可以邊玩邊學習心理健康知識。

導師： 實習輔導員駱小姐

對象： 乳癌患者及康復者 (只限會員參與)

日期： 4 月 13、20 日 (星期二)

時間： 下午 2 時 30 分至 下午 4 時 30 分

地點： 香港中心

名額： 8 人

費用： \$20



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2021 年 4 至 6 月號)

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

備註：1. 因應新型冠狀病毒疫情，活動有機會由面授改為網上教學(Zoom)。屆時參加者需到中心取材料包。

### 食出好心情-食物顏色學 (健康小食製作)

內容：透過製作健康小食，學習不同顏色的食物可以如何改善情緒，齊齊做到食出好心情。

第一日：鮮果特飲

第二日：無酒精雞尾特飲

導師：實習輔導員駱小姐

對象：乳癌康復者 (只限會員參與)

日期：5 月 4、11 日 (星期二)

時間：下午 2 時 30 分至 下午 4 時

地點：香港中心

名額：8 人

費用：\$20

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

備註：1. 因應新型冠狀病毒疫情，活動有機會由面授改為網上教學(Zoom)。屆時參加者需到中心取材料包。

### 「伴你同行」照顧者支援 – 乾花飾品創作工作坊

內容：透過乾花飾品創作活動，讓大家暫時放下日常的忙碌，一同享受活動帶來的樂趣，彼此有靜心溝通的時間，促進彼此關係，亦藉此放鬆身心，紓解壓力。

形式：面授

導師：實習社工陳姑娘、社工施姑娘

對象：乳癌病患及照顧者 (只限會員參與)

日期：5 月 29 日 (星期六)

時間：上午 10 時 30 分至 中午 12 時 30 分

地點：香港乳癌基金賽馬會乳健中心 (九龍)

名額：4 組 (一位病患及一位照顧者為一組)

費用：每組 \$40

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2021 年 4 至 6 月號)

報名：請致電 2597 3271 (社工施姑娘)

備註：1. 因應新型冠狀病毒疫情，活動有機會由面授改為網上教學(Zoom)。屆時參加者需到中心取材料包。

### 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：4 月 27、5 月 4、18 及 25 日 (星期二, 可報一至四節)

時間：上午 10 時至 11 時 30 分

地點：香港乳癌基金會賽馬會乳健中心 (九龍)

名額：10 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

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)。

1. 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 - 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：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：6 月 15、22、29 日(星期二)

時間：上午 10 時至 11 時 30 分

地點：香港乳癌基金會賽馬會乳健中心 (九龍)

名額：8 名 (只限會員參與)

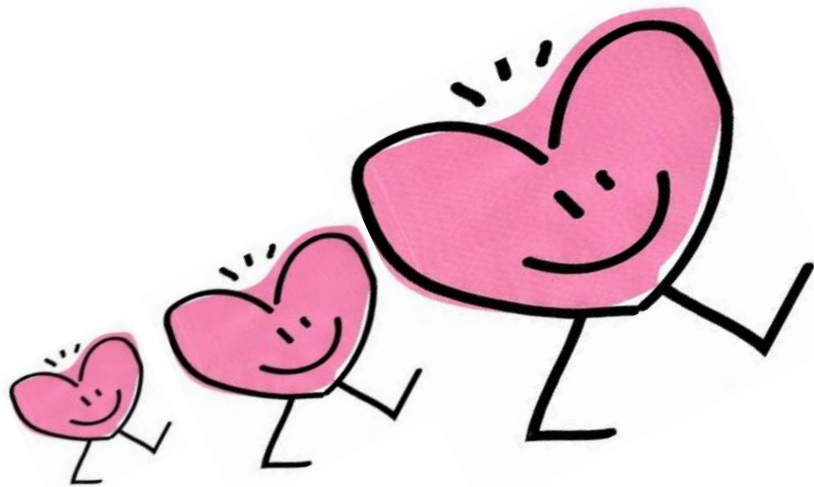
費用：\$50

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2021 年 4 至 6 月號)

報名方法： 請致電 2597 3251 陳小姐/ 2597 3251 王小姐

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)。



### 4月份共慶新生 – 製作紀念卡

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
- 製作紀念卡

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

日期： 4 月 17 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： 7 人

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2021 年 4 至 6 月號)

- 費用：\$20
- 報名：請致電請致電 31437315 (社工梁姑娘) / 31437351 李小姐/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。

### 6 月份共慶新生 – 拼貼小正方形拼貼立體木框

- 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
  - 製作拼貼小正方形拼貼立體木框
- 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：6 月 5 日 (星期六)
- 時間：下午 2 時 30 分至下午 5 時
- 地點：香港乳癌基金會賽馬會乳健中心 (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 4 至 6 月號)

## 亮麗人生營 – 花花世界 系列活動

### 亮麗人生營 之 乾花水晶球工作坊

內容： 花朵很美麗，是次工作坊導師會教導如何製作乾花水晶球。放在家中，增添一份色彩。

導師： 王穎嫻小姐 (專業手工藝導師)

對象： 乳癌患者的康復者

日期： 4 月 24 日 (星期六)

時間： 下午 2 時 30 至下午 4 時

名額： 10-15 名

地點： 香港中心

費用： \$30 (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

備註： 1. 每位參加者只可參加其一項「亮麗人生營」系列活動。

2. 因應新型冠狀病毒疫情，收生人數會有所變動活，並將會由面授改為視像教學(ZOOM)。

3. 缺席或遲到逾半小時者，不設取走材料。



### 亮麗人生營 之 乾花香薰蠟牌工作坊

內容： 蠟除了可以製作成蠟燭外，更可加上一點點香氣，再加上自己精心設計的乾花併砌，製作成一塊裝飾蠟牌，為環境增添情調。是次工作坊手工導師會教導參加者製作屬於自己的乾花香薰蠟牌。

導師： 王穎嫻小姐 (專業手工藝導師)

對象： 乳癌患者的康復者

日期： 4 月 29 日 (星期四)

時間： 下午 2 時 30 至下午 4 時

名額： 10-15 名

地點： 香港中心

費用： \$30 (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

備註： 1. 每位參加者只可參加其一項「亮麗人生營」系列活動。

2. 因應新型冠狀病毒疫情，收生人數會有所變動活，並將會由面授改為視像教學(ZOOM)。

3. 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 4 至 6 月號)

### 亮麗人生營 之 3D 立體造型花朵工作坊

- 內容： 一個體驗形式的 3D 立體花朵造型創作，感受平面創作成為立體造型的樂趣。  
意大利 SOSPEO TRASPARENTE「3D 立體造型花朵」作品款式包括了：吊飾（可配為鑰匙扣）
- 導師： 資深專業手工藝教室負責人 Kanly Ho
- 對象： 乳癌患者的康復者
- 日期： 5 月 8 日 (星期六)
- 時間： A 班: 下午 2 時 15 至下午 4 時 15 分  
B 班: 下午 3 時 45 至下午 5 時 45 分
- 名額： 每班 8 名
- 地點： 香港乳癌基金賽馬會乳健中心（九龍）
- 費用： 每班\$30 (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
- 備註： 1. 每位參加者只可參加其一項「亮麗人生營」系列活動。  
2. 因應新型冠狀病毒疫情，收生人數會有所變動，並將會由面授改為視像教學(ZOOM)。  
3. 缺席或遲到逾半小時者，不設取走材料。



### 亮麗人生營 之 日本陶瓷拼貼工作坊

- 內容： 陶瓷工藝可上顏色或轉寫紙用於白色陶瓷上。轉寫紙可浸入水中，待轉寫紙和底紙分離貼到白陶瓷上。轉寫紙的款式很多，例如花的圖案，可容易地設計自己喜愛的圖案。陶瓷要經 800 度高溫燒焗程序，美麗圖案可永久保存不掉色及安全作餐具使用。作品需於一星期領取。
- 導師： 陳慧敏小姐 (Bean Florist 導師)
- 對象： 乳癌患者的康復者
- 日期： 5 月 8 日 (星期六)
- 時間： 上午 10 時至下午 12 時 30 分
- 名額： 15 名
- 地點： 香港乳癌基金賽馬會乳健中心（九龍）
- 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
- 備註： 1. 每位參加者只可參加其一項「亮麗人生營」系列活動。  
2. 因應新型冠狀病毒疫情，收生人數會有所變動，並將會由面授改為視像教學(ZOOM)。  
3. 作品需要進行高溫燒焗程序，參加者於 3 星期後於中心取回作品。  
4. 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 4 至 6 月號)

### 亮麗人生營 之 「心花放」花藝工作坊

- 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： 羅皓儀女士(創妍花社資深花藝師, 荷蘭 DFA 花藝全科導師)
- 對象： 乳癌患者的康復者
- 日期： 5 月 26 日 (星期三)
- 時間： 下午 2 時 30 至下午 5 時 15 分
- 名額： 10-15 名
- 地點： 香港乳癌基金賽馬會乳健中心 (九龍)
- 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
- 備註： 1. 每位參加者只可參加其一項「亮麗人生營」系列活動。  
2. 因應新型冠狀病毒疫情，收生人數會有所變動，並將會由面授改為視像教學(ZOOM)。  
3. 缺席或遲到逾半小時者，不設取走材料。



### 亮麗人生營 之 香薰擴香石工作坊

- 內容： 自製香薰擴香石可有擴香效果。用香薰油滴 6-8 滴在香薰石上，香味會隨之揮發出來。擴香石可掛上牆身作裝飾品，亦可以放置在睡房、客廳、辦公室書桌、汽車或浴室。擴香石不需用火或因電力而釀成意外。擴香石更為安全亦可循環使用。
- 導師： 陳慧敏小姐 (Bean Florist 導師)
- 對象： 乳癌患者的康復者
- 日期： 5 月 29 日 (星期六)
- 時間： 下午 2 時 30 分至下午 5 時
- 名額： 15 名
- 地點： 香港乳癌基金賽馬會乳健中心 (九龍)
- 費用： \$30 (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： 1. 每位參加者只可參加其一項「亮麗人生營」系列活動。  
2. 因應新型冠狀病毒疫情，收生人數會有所變動，並將會由面授改為視像教學(ZOOM)。  
3. 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 4 至 6 月號)

### 亮麗人生營 之 日本和諧粉彩體驗工作坊

- 內容： 1.介紹日本和諧粉彩的背景  
2.介紹和諧粉彩所需的顏色及基本用具  
3.體驗作畫的樂趣(完成 1 張和諧粉彩畫作)
- 導師： 黃愛珍女士  
(註冊社工、日本和諧粉彩正指導師、禪繞認證教師)
- 對象： 乳癌患者的康復者
- 日期： 6 月 12 日 (星期六)
- 時間： 下午 2 時 30 至下午 4 時 30 分
- 名額： 10-15 名
- 地點： 香港中心
- 費用： \$30 (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
- 備註： 1. 每位參加者只可參加其一項「亮麗人生營」系列活動。  
2. 因應新型冠狀病毒疫情，收生人數會有所變動，並將會由面授改為視像教學(ZOOM)。  
3. 缺席或遲到逾半小時者，不設取走材料。

### 亮麗人生營 之 花漾芳療舒壓工作坊

- 內容： 以花香調精油為題，讓參加者感受花類精油於身心舒壓療癒效果，並可調配個人專屬配方芳療棒。
- 認識什麼是精油、香薰治療、安全注意及用法
  - 精油如何幫助身心舒壓
  - 認識及體驗 10 種精油及其功效，其中 6 種為花類精油 珍貴花類精油: 玫瑰,茉莉,白蘭,依蘭,永久花,羅馬洋甘菊
  - 教授及調配個人花漾芳療棒 - 教授如何利用芳療棒舒緩壓力、失眠及頭肩痛問題
- 導師： 楊燕齊女士 (專業香薰治療師)
- 對象： 乳癌患者的康復者
- 日期： 6 月 19 日 (星期六)
- 時間： 下午 2 時 30 分至下午 4 時 30 分
- 名額： 10-15 名
- 地點： 香港中心
- 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
- 備註： 1. 每位參加者只可參加其一項「亮麗人生營」系列活動。  
2. 因應新型冠狀病毒疫情，收生人數會有所變動，並將會由面授改為視像教學(ZOOM)。  
3. 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 4 至 6 月號)

### 亮麗人生營 之 押花證件卡套工作坊

內容： 花終有一天會凋謝，將鮮花製作成押花，能永久保持花的美態及鮮艷色彩。

- 教授水晶膠製作方法
- 押花花材配搭技巧
- 選用高品質材料，保持鮮花原有天然色彩
- 超過 50 款押花乾花可供選擇，千變萬化款式任你自由創作
- 自由配襯花材，設計獨一無二的精緻作品

導師： Vicky Leung (專業手工藝導師)

對象： 乳癌患者的康復者

日期： 6 月 26 日 (星期六)

時間： 上午 11 時至下午 1 時

名額： 10-15 名

地點： 香港中心

費用： \$30 (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

備註： 1. 每位參加者只可參加其一項「亮麗人生營」系列活動。  
2. 因應新型冠狀病毒疫情，收生人數會有所變動，並將會由面授改為視像教學(ZOOM)。  
3. 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 4 至 6 月號)

### (二) 講座

#### 4 月份講座：靜觀與情緒調適

- 內容：研究顯示靜觀能增加調節情緒的功能，透過不同的靜觀體驗活動，了解因壓力和困難帶來的各種負面情緒，提高自我覺察，認知情緒引起的慣性反應，學習紓緩情緒的方法和與不同的情緒共處。
- 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：4 月 20 日(星期二)
- 時間：上午 10 時至 11 時 30 分
- 地點：香港乳癌基金會賽馬會乳健中心 (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。

#### 6 月講座 –中醫如何幫助處理失眠問題

- 內容：你有失眠的問題嗎？是次講座醫師會講解中醫如何看待失眠，中醫如何可以做到寧心安神，幫助入睡，及其他不同協助入眠的中醫方法。
- 講者：嚴韻詩博士 (註冊中醫師)
- 對象：乳癌患者及康復者
- 日期：6 月 26 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：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 4 至 6 月號)**  
**(三) 戶外活動**

**4 月：綠色抗逆之旅**

- 內容：園藝治療花園及社區有機園圃導賞 + 蔬菜或香草盆栽工作坊
- 領隊：社工施姑娘及王小姐
- 對象：乳癌康復者
- 日期及時間：4 月 17 日(星期六) 上午 10 時 30 分 至 12 時 30 分
- 集合時間：上午 10 時
- 集合和解散地點：都市綠洲（觀塘道 2 號 A）
- 名額：20 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：3 月 31 日(星期三) 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歷或身體狀況欠佳的人士參加前應先諮詢家庭醫生，並自行承擔責任。
- 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 4 至 6 月號)

### 4 月：虎豹樂圃導賞團及音樂工作坊

- 內容：虎豹別墅是香港一級歷史建築和重要文化遺產，以前是胡氏家族的私家別墅，後來活化成音樂學院。這棟建築物融合多種風格，有中式庭園常見的月門，意大利彩繪玻璃窗，緬甸雕刻和裝飾等。遊覽時可以同時欣賞昔日文物和現代藝術。活動包括大約一小時的音樂工作坊，可以放鬆身心，減輕壓力。
- 領隊：社工梁姑娘及李小姐
- 導師：張潔瑩（英國註冊音樂治療師，虎豹樂圃社區導師及 Music for Life 音樂治療中心創辦人）
- 對象：乳癌患者及康復者
- 日期及時間：4 月 26 日(星期一) 下午 3 時至 5 時半
- 活動地點：虎豹別墅（大坑道 15A 號）
- 集合時間：2 時 30 分
- 集合地點：天后地鐵站 B 出口
- 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：4 月 12 日(星期一)下午 5 時或之前
- 備註：  
1. 逾時不候  
2. 參觀期間請保持安靜



# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2021 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 5 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 - 6 月 17 日(星期四) 時間： A 組 - 下午 2 時 至 4 時  
B 組 - 5 月 14 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
- 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 4 至 6 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：四月份：4 月 13 日(星期二)  
五月份：5 月 11 日(星期二)  
六月份：6 月 1 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



### 心理輔導中心

- 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 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、第 5 街織髮中心及安特曼真髮・織髮形象顧問中心贊助，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 義乳及胸圍送贈

- ✧ 香港乳癌基金會與澳芝嫻攜手合作，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 4 至 6 月號)

### (六) 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 (4 月)(A 班)	何法邦 先生	香港 中心	共三節 4 月 12, 19, 26 日 (逢星期一)	3:00pm - 4:30pm	7	收費 共 60 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 (5 月)(A 班)			共五節 5 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 (6 月)(A 班)			共三節 6 月 7, 21, 28 日 (逢星期一)	3:00pm - 4:30pm	7	收費 共 60 元	
何家易筋經 (4 月)(C 班)	何法邦 先生		共三節 4 月 12, 19, 26 日 (逢星期一)	4:30pm - 6:00pm	7	收費 共 60 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 (5 月)(C 班)			共五節 5 月 3,10,17,24,31 日 (逢星期一)	4:30pm - 6:00pm	7	收費 共 100 元	
何家易筋經 (6 月)(C 班)			共三節 6 月 7, 21, 28 日 (逢星期一)	4:30pm - 6:00pm	7	收費 共 60 元	
編織班(4 月)	吳蕙嫻 女士		共三節 4 月 13, 20, 27 日 (逢星期二)	2:30pm - 4:30pm	7	收費 共 60 元	1. 自備鈎針、織針 及毛冷 2. 只限乳癌康復者
編織班(5 月)			共四節 5 月 4,11,18,25 日 (逢星期二)	2:30pm - 4:30pm	7	收費 共 80 元	
編織班(6 月)			共五節 6 月 1,8,15,22,29 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 4 至 6 月號)

動感普拉提 舞蹈班 (4 月)	鄧翠玲 女士	香港 中心	共一節 4 月 13 日 (星期二)	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 (5 月)			共一節 5 月 10 日 (星期一)	2:00pm - 3:00pm	7	收費 共 20 元	
動感普拉提 舞蹈班 (6 月)			共一節 6 月 7 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 (4 月)	何法邦 先生	香港 乳癌基金賽馬會乳健中(九龍)	共 3 節 4 月 15、22、29 日 (星期四)	09:45am - 11:15am	7	收費 共 60 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 (5 月)			共 4 節 5 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 (6 月)			共 4 節 6 月 3、10、17、24 日 (星期四)	09:45am - 11:15am	7	收費 共 80 元	
普拉提 伸展運動班 (4 月)	王慧珊 小姐	香港 乳癌基金賽馬會乳健中(九龍)	共一節 4 月 26 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 (5 月)			共一節 5 月 24 日 (星期一)	10:00am - 11:15am	7	收費 共 20 元	
普拉提 伸展運動班(進 階) (6 月)			共一節 6 月 28 日 (星期一)	10:00am - 11:15am	7	收費 共 20 元	

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2021 年 4 至 6 月號)

動感普拉提 舞蹈班 (4 月)	鄧翠玲 小姐	共一節 4 月 13 日 (星期二)	4:00pm – 5:00pm	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 (5 月)		共一節 5 月 10 日 (星期一)	11:30am – 12:30pm	7	收費 共 20 元	
動感普拉提 舞蹈班 (6 月)		共一節 6 月 7 日 (星期一)	11:30am – 12:30pm	7	收費 共 20 元	
伸展舒壓班 (5 月)		共一節 5 月 10 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 (6 月)		共一節 6 月 7 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 4 至 6 月號)

### (七) 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	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)		星期一 2:15pm- 3:45pm (須預先安排)
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 4 至 6 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	星期一、二 2:15pm- 3:45pm (須預先安排)
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)		星期二 4:00pm - 5:00pm (須預先安排)
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 4 至 6 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 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	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	星期二 11:45am - 12:45pm (須預先安排)
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 2:30pm - 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	

# 乳癌支援中心

## 會員通訊 (2021 年 4 至 6 月號)

<b>淋巴水腫護理服務：</b> <b>淋巴水腫基礎護理班</b> 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
<b>淋巴水腫護理服務：</b> <b>淋巴水腫指數測量</b> 會員：\$320 (首次)； \$220 (其後每次) 非會員：\$420 (首次)； \$320 (其後每次)	乳癌病友/ 康復者	香港中心	註冊護士/服務助理	星期一至六 10:00am - 12:30pm, 2:00pm - 5:30pm
		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)

