

乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 7 至 9 月號)

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興趣課程、治療小組及社工活動，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 7 至 9 月號)
中心最新動向

週年會員大會 2021

今年的週年會員大會因為疫情關係，以網上影片形式和大家見面。

影片已在 2021 年 3 月尾上載到會員資訊網頁。當中有本會創會人張淑儀醫生及主席霍何綺華女士的分享，亦有本會 15 週年動畫首播。

另外，有不少姊妹都有參加幸運大抽獎。在此都恭喜得獎姊妹。

2022 年的週年會員聚餐暫定在 2022 年 3 月 19 日。期望到時能夠聚首一堂，與大家互道近況。



乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 7 至 9 月號)

一起粉紅 2021 預告

基金會每年 10 月都會舉辦「乳健同行- 山頂步行籌款」。2020 年因為疫情，改為舉行網上籌款「乳健同躍動 2020」。今年乳癌支援中心會繼續組織各姊妹，一起以「一起粉紅 Let's Pink」團隊，參加 10 月基金會籌款活動。詳情請留意基金會會員資訊網頁公佈。



《中醫服務》

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

中醫診所

- 1. 把脈診斷
- 2. 針灸治療
- 3. 中藥治療(藥粉)

主診醫師：嚴韻詩註冊中醫師

診所地址：
香港乳癌基金會賽馬會乳健中心(九龍)
九龍牛池灣龍翔道28號(港鐵彩虹站C2出口)

須經個案護士轉介，
詳情可致電本中心或向個案護士查詢。
香港中心 : 2525 6033
香港乳癌基金會賽馬會乳健中心(九龍) : 2597 3251

3

乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 7 至 9 月號)

乳癌康復月賣物會 2021

香港乳癌基金會乳癌支援中化心提供全人護理給與有需要的乳癌患者及其家人。自 2013 年起，基金會將每年的 5 月，訂立為「乳癌康復月」；此舉不單為乳癌康復者打氣，也藉此機會與她們共慶新生。今年 5 月，承蒙基金會管治委員會成員暨乳癌支援中心委員會主席梁黃潔女士的慷慨贊助，本中心成功舉辦首次的「乳癌康復月賣物會 2021」，讓淋巴水腫病者以折扣優惠購買壓力手袖套，一起「與你同行，無懼淋巴水腫」。



乳癌支援中心
會員通訊 (2021 年 7 至 9 月號)
公關及傳訊部最新資訊



乳癌手術後的運動指南



倪晨曦小姐 (Ms. Elva Ni)
香港乳癌基金會大使
著名瑜伽導師

由Elva示範的「乳癌手術後的運動指南」短片已經推出，立即掃描以下二維碼觀看短片，一齊學習正確的運動姿勢啦！



術後運動的好處？

有助改善手術後胸部和腋下疼痛、繃緊、麻痺及淋巴水腫等現象，提升上肢和肩膀活動能力。

乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 7 至 9 月號)

過來人專欄

《親善大使》

作者：楊初心

沉澱澱的感覺如何與身邊人敘述清楚？這是乳癌術後淋巴水腫的困擾。

我不太想用「痛」字來形容現況，畢竟全時候地把「痛」掛在口中，有點消人志氣，也滅自己威風。雖然有「腫痛」這個詞組，但若有什麼方法能讓身邊人理解，但又未至於「難以承載」，就更好了。

我先以氣球脹大了，入面裝的不是「空氣」是「水」來形容期間的腫脹感。可後來再想想，我就這樣說：「有半斤葡萄匿藏在我的左臂內」，然後：「今天變成四隻布冚。」有時：

「感覺上有一隻哈密瓜。」我就此開起「生果店」呢。身邊人會關心地問：「今天生果店開舖嗎？有什麼生果賣？」我當然不想開店也最好沒貨賣。

3 月上旬那批中文大學新聞系的年青人以《花邊美意》手襪做始點，讓更多有需要的姊妹能受惠於手襪及會內的淋巴服務，特地前來牛池灣會址與服務用者會面傾談。對於姊妹們說「治療淋巴水腫係我哋嘅終生職業」，我不禁會心微笑，真是說得直入我的心坎內----我的永久「生果店」。

真多謝姊妹們的幫忙，分享的內容不僅讓這幫年輕人更了解淋巴水腫乳癌患者的需求，也真是做了「親善大使」，以至到後來他們在宣傳建議的內容裡面，完全展現出「人與人關懷」的氣質。這正是我們提倡的本意，對吧？！



乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 7 至 9 月號)

活動花絮

亮麗人生營2021

由於疫情關係，本年度的「亮麗人生營」未能如前年般在營地舉行，改為分別兩間乳癌支援中心以工作坊形式進行。九龍中心的社工於工作坊中向參加者播放乳癌基金會十五周年動畫-Pink Pink 歷險記，讓一眾參加者對中心有

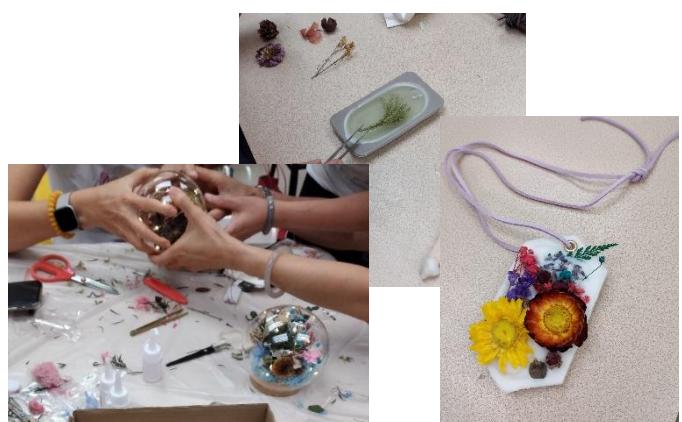
更進一步的了解；然後在實習社工的帶領下進行身體素描伸展運動，鼓勵姊妹對自

我身體的關懷；最後由導師帶領姊妹進行不同類型的主題活動，擴闊姊妹的生活視野並為姊妹提供交流及認識新朋友的機會。

不同類型的主題活動
花絮：乾花水晶球、



香薰乾花蠟牌、日本陶瓷拼貼杯製作、立體造型花朵匙扣等等...



乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 7 至 9 月號)

再戰江湖之表達藝術與自我探索小組

基金會在 2021 年 4-5 月於九龍中心社工及實習社工推行了「再戰江湖之表達藝術與自我探索小組」，參加者整理自己患癌時的苦與甜，一同以不同的藝術活創作探索自我，重新認識自己，展望未來人生發展路向，與其他參加者分享喜悅與憂慮，學習把握當下。參加者都投入其中及盡量出席，她們的認真和堅持，實在難能可貴。



虎豹樂圃導賞團及音樂工作坊

虎豹別墅和萬金油花園是不少人的童年回憶，雖然萬金油花園已經拆卸，但虎豹別墅保育後變成了虎豹樂圃。我們欣賞了中西合璧和金碧輝煌的建築，例如用意大利玻璃鑲嵌的月門和緬甸浮雕，導賞員也講述了很多有趣的小故事。在音樂工作坊，大家一起即興創作歌曲，發掘創作潛能，渡過充實而輕鬆的下午。



乳癌支援中心
會員通訊 (2021 年 7 至 9 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)。



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。

- 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

乳癌支援中心
會員通訊 (2021 年 7 至 9 月號)

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。

7-9月活動報名的日期及時間為

2021年6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 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)	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(請圈選出適用的)

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 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/ 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 6 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 7 至 9 月號)

訂閱郵寄紙本會員通訊表

留意：

- 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。
- 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 / 繽訂 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 7 至 9 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：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



瑜伽班

- 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 (專業瑜伽導師)
- 對象：乳癌康復者 (只限會員參與)
- 日期：A 班：7 月 3、10、17、24、31 日 (逢星期六，共 5 節)
B 班：8 月 7、14、21、28 日 (逢星期六，共 4 節)
- 時間：上午 11 時至中午 12 時
- 地點：香港中心
- 名額：每班 7 名
- 費用：A 班：\$100
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. 請自備瑜伽蓆，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，將暫停一次參加瑜伽班資格



乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 7 至 9 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： 合資格瑜伽導師

對象： 乳癌病患及康復者

日期： 7 月份(五)：7 月 9、16、23、30 日 (4 堂)；
8 月份(五)：8 月 6、13、20、27 日 (4 堂)；
9 月份(五)：9 月 3、10、17、24 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 8 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: \$80

語言： 廣東話

報名： 請致電 2597 3251(陳小姐) /2597 3253(王小姐)

備註：

- 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。
- 請自備瑜伽蓆及網球 1 個，不設寄存。
- 適合手術後三個月及完全康復者參加
- 如課堂出席率不足 8 成者，將暫停一次參加瑜伽班資格

爵士舞 (Jazz Dance)

內容： 隨著輕快音樂節拍，從趣味性的舞蹈動作中增強音樂和時代感，鍛鍊思考力，又可陶冶性情，抒緩繁重的壓力。此外，習舞對改善姿態有莫大幫助。在無壓力下真正享受到舞蹈藝術的樂趣。

導師： 陳倩婷小姐 (專業舞蹈導師)

對象： 乳癌康復者 (只限會員參與)

日期： 7 月班：7 月 13、20、27 日(星期二，共 3 節)
8 月班：8 月 10、17、24、31 日 (星期二，共 4 節)
9 月班：9 月 7、14、21、28 日 (星期二, 4 節)

時間： 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 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： 7 月班：\$120; 8 月班：\$160; 9 月班：\$160 (需於開班前 10 天完成交費)

報名： 請致電 2597 3251 陳小姐/ 25973253 王小姐



乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 7 至 9 月號)

新里程手藝互助組

內容： 完成主要治療進入另一個新里程，建立穩定的健康嗜好，有助身心健康。此小組內容包括小組分享及手藝製作，讓參加者互相抒發心路歷程及讓參加者體驗手藝樂趣。

A組或B組作品：意大利 SOSPESO TRASPARENTE 「3D立體造型花朵」融合拼貼
4R木相架(作品可取走)

重聚日作品：瓷器拼貼咖啡杯(作品可取走)及瓷器拼貼方型/蝴蝶花籃(作品供中心作送贈用途)

導師： 社工及資深專業手工藝教室負責人 Kanly Ho

對象： 乳癌康復者（只限會員參與）

日期： A組：7月17、24日(星期六，共2節)

B組：8月13、20日(星期五，共2節)(首次參加者優先)

重聚日：9月11日(星期六，1節)(A組或B組的參加者優先)

時間： A組：上午10時15分至中午12時30分

B組：上午10時15分至中午12時30分

重聚日：下午2時30分至5時30分

地點： 香港乳癌基金會賽馬會乳健中心（九龍）

名額： A組：8名；B組：8名；重聚日：16名

費用： A組：\$60；B組：\$60；重聚日：\$30

報名： 請致電 2597 3251 / 25973253 王小姐 / 2597 3271 (社工施姑娘)

備註：

1. 參加者不能同時報名A組和B組
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。
4. 重聚日的瓷器拼貼完成品需要送回工作室作高溫窯燒，參加者於4星期後於中心取回作品。



乳癌支援中心

會員通訊 (2021 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 (8 月)：8 月 7、21 日 (星期六，共 2 節);
B 班 (9 月)：9 月 11、25 日 (星期六，共 2 節);
C 班 (7 月)：7 月 10、17 日 (星期六，共 2 節);
D 班 (8 月)：8 月 14、28 (星期六，共 2 節)

時間： A/B 班：上午 9 時 45 分至上午 10 時 45 分
C/D 班：上午 9 時 30 分至上午 10 時 30 分

地點： A/B 班：賽馬會乳健中心 (九龍)
C/D 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)/ 2597 3253 (王小姐)/
2525 6033 (譚小姐) / 2597 3251 (陳小姐)

群體音樂手鈴班

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 (只限會員參與)

日期： 8 月 7、14、21、28 日及 9 月 4、11 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/ 3143 7351 (李小姐)/ 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。

乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 7 至 9 月號)

Estée Lauder 美麗工作坊

內容：由導師示範及教授 Tom Ford 春季眼部彩妝
導師：Estee Lauder 其下品牌專業化妝導師楊沛桑先生
對象：乳癌康復者 (首次參加者優先，額滿即止)
日期：8 月 14 日 (星期六)
時間：下午 3 時至下午 5 時
地點：香港乳癌基金賽馬會乳健中心 (九龍)
名額：15 名
費用：\$30
報名：請致電 31437351 李小姐 / 25973253 王小姐
備註：

1. 請自備座枱鏡及髮夾。
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。



自我關顧 之 強化骨盆底肌群訓練工作坊

內容：✿骨盆底肌的重要性、功能與構造簡介✿人生不同階段的骨盆變化
✿腹式呼吸的好處及練習✿強化骨盆的瑜伽練習✿配合瑜伽式子的呼吸覺察
導師：鄭惠嫻女士 (瑜伽導師)
對象：乳癌康復者 (只限會員參與)
日期：8 月 21 日(星期六)
時間：上午 11 時 15 分至 12 時 45 分
地點：香港乳癌基金賽馬會乳健中心 (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. 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。
2. 適合手術後三個月及完全康復者參加



乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 7 至 9 月號)

流體畫時鐘製作 - 表達藝術自在當下工作坊

內容：工作坊透過製作流體畫時鐘與參加者享受流動色彩帶來的療癒感覺，並重新審視自己的生活與時間的關係，檢視時間在我們身上留下的足跡，肯定我們過往為生活付出的努力，尋找活在當下的自在感受。

導師：註冊藝術(表達藝術)治療師 鄧智珊小姐

對象：乳癌患者及康復者(只限會員參加) (參加者無須任何藝術經驗)

日期、時間：7 月 24 日 (六)，下午 2:30 - 下午 4:30；

及地點：地點：香港乳癌基金賽馬會乳健中心 (九龍)

名額：12-15 人(只限會員參加)

費用：\$70 (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：

- 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)。
- 缺席或遲到逾半小時者，不設取走材料。
- 參加者無須任何藝術創作的經驗，屆時請穿著舒適及方便走動的服裝。



靜心瓶製作 - 表達藝術平靜心境工作坊

內容：工作坊透過製作靜心瓶，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，透過觀察靜心瓶的形態提醒自己要適時放慢節奏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：註冊藝術(表達藝術)治療師 鄧智珊小姐

對象：乳癌患者及康復者(只限會員參加)

日期、時間：9 月 2 日 (四)，下午 2:30 - 下午 4:30；

及地點：地點：香港中心

名額：12-15 人(只限會員參加)

費用：\$50 (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 25256033 / 31437351 李小姐

備註：

- 因應新冠狀病毒疫情，活動將會由面授改為視像教學。屆時參加者需到中心取材料包(如有)。
- 缺席或遲到逾半小時者，不設取走材料。
- 參加者無須任何藝術創作的經驗，屆時請穿著舒適及方便走動的服裝。



乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 7 至 9 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 (首之參加者優先，只限會員參與)

日期、時間 A 班: 2021 年 7 月 24 日(六), 上午 10 時-中午 12 時 (賽馬會乳健中心 (九龍))

及地點： B 班: 2021 年 9 月 4 日(六), 上午 10 時-中午 12 時 (香港中心)

名額： 15 名

費用： \$30/班

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

備註：

1. 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。
2. 請自備瑜伽蓆，不設寄存。
3. 適合手術後三個月及完全康復者參加



非凡樂隊 - 輕鬆版

內容： 用簡單的樂器，齊齊奏出中西名曲，讓參加者投入音樂中，重得正能量，改善情緒。

導師： 何美懿女士(澳洲註冊音樂治療師，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： 7 月 24 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. 因應新冠狀病毒疫情，活動有機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 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： 7 月 20, 27 日 (逢星期二，共 2 節)

時間： 上午 10 時至 11 時 30 分

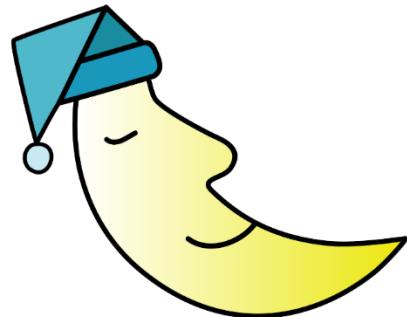
地點： 香港乳癌基金會賽馬會乳健中心（九龍）

名額： 15 名 (只限會員參與)

費用： \$60

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)。



心靈加油站 - 靜觀溝通

內容： 「靜觀」不單有助個人調適情緒和改善身心狀態，更可應用於人際關係。靜觀溝通有別於慣性的溝通模式，透過練習，提升專注聆聽，表達内心感覺，學習接納和包容，化解溝通困難和衝突，從而增加人與人之間的了解和改善人際關係。

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 14 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： 15 名 (只限會員參與)

費用： \$20 (每節)

報名： 請致電 2597 3251/2597 3253 王小姐/ 2597 3271 (社工施姑娘)

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)。

乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 7 至 9 月號)

心靈加油站 - 自我關懷

內容：當面對人生的困難和痛苦時，最能幫助渡過的，原來是「自我關懷」。它能讓我們帶著理解和善意，溫柔地照顧當下面對困苦的自己。大多數人都不善於「自我關懷」，慣性把照顧別人或其他事情較自己為重要。這個「自我關懷」的工作坊，讓我們學習用像對待要好的朋友或親人那樣，以支持和理解的方式善待自己，從新獲得積極生活的力量。

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 28 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：15 名 (只限會員參與)

費用：\$20 (每節)

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)。

7 月份共慶新生 - 耳環製作

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：耳環製作(一對)

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：Hazel 導師

日期：7 月 17 日 (星期六)

時間：下午 2 時 30 分至下午 5 時 30 分

地點：香港中心

名額：7 人

費用：\$20

報名：請致電 31437351 李小姐 / 25973253(王小姐)

備註：1. 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 7 至 9 月號)

9 月份共慶新生 - 我手寫我心

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
- 書法體驗

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： 社工施姑娘及書法導師

日期： 9 月 17 日 (星期五)

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： 8-10 人

費用： \$20

報名： 請致電 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 7 至 9 月號)

(二) 講座

7 月份講座：如何減輕對癌症復發的恐懼與擔憂？

內容： 你有否因害怕癌症又回來，而過分地擔心身體的不適？本講座分享如何減輕對癌症復發的恐懼感，讓大家可遠離負面情緒，繼續保持身心健康。

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： 7 月 6 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： 現場 20 名, 視像(ZOOM)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全視像教學。

9 月份講座：情緒與靜觀

內容： 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，自我調適情緒，讓我們可以更好地應付。

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： A 班: 9 月 7 日 (星期二)
B 班: 9 月 11 日(星期六)

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： 每場：現場 20 名, 視像(ZOOM)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全視像教學。

(三) 戶外活動-本季暫停

乳癌支援中心

會員通訊 (2021 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：7 月：7 月 7 日(星期三) 時間：下午 3 時 15 分 至 5 時 15 分
9 月：9 月 8 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 - 9 月 16 日(星期四) 時間：A 組 - 下午 2 時 至 4 時
B 組 - 8 月 20 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 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(首次化療者優先)
- 日期： 七月份：7 月 13 日(星期二)
八月份：8 月 24 日(星期二)
九月份：9 月 21 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： \$1000 / 節 (只限會員參與)
低收入人士及綜援受助者可申請減費。請向負責護士/社工查詢詳情。
- 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 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社工 3143 7315/2597 3271。

亮麗人生系列 之 義乳及胸圍送贈

- ◆ 香港乳癌基金會與澳芝嫚攜手合作，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，請致電社工 3143 7315/2597 3271。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 7 至 9 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 (7 月)(A 班)	何法邦 先生	香港 中心	共四節 7 月 5,12,19,26 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 2,9,16,23,30 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 6,13,20,27 日 (逢星期一)	3:00pm – 4:30pm	7	收費 共 80 元	
何家易筋經 (7 月)(C 班)	何法邦 先生	香港 中心	共四節 7 月 5,12,19,26 日 (逢星期一)	4:30pm – 6:00pm	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)(C 班)			共五節 8 月 2,9,16,23,30 日 (逢星期一)	4:30pm – 6:00pm	7	收費 共 100 元	
何家易筋經 (9 月)(C 班)			共四節 9 月 6,13,20,27 日 (逢星期一)	4:30pm – 6:00pm	7	收費 共 80 元	
編織班(7 月)	吳蕙嫻 女士		共四節 7 月 6,13,20,27 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)			共五節 8 月 3,10,17,24,31 日 (逢星期二)	2:30pm – 4:30pm	7	收費 共 100 元	
編織班(9 月)			共四節 9 月 7,14,21,28 日 (逢星期二)	2:30pm – 4:30pm	7	收費 共 80 元	

乳癌支援中心

會員通訊 (2021 年 7 至 9 月號)

動感普拉提 舞蹈班 (7 月)	鄧翠玲 女士	香港 中心	共一節 7 月 5 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 23 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 6 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 (7 月)	何法邦 先生	香港 乳癌 基金 賽馬會 乳健中 (九龍)	共 3 節 7 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 (8 月)			共 4 節 8 月 5、12、19、26 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 2、9、16、23 日 (星期四)	09:45am - 11:15am	7	收費 共 80 元		
普拉提 伸展運動班 (7 月)	王慧珊 小姐	香港 乳癌 基金 賽馬會 乳健中 (九龍)	共一節 7 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 (8 月)			共一節 8 月 30 日 (星期一)	10:00am - 11:15am	7	收費 共 20 元		
普拉提 伸展運動班(進 階) (9 月)			共一節 9 月 20 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 7 至 9 月號)

動感普拉提 舞蹈班 (7 月)	鄧翠玲 小姐	共一節 7 月 5 日 (星期一)	4:00pm - 5:00pm	7	收費 共 20 元	
動感普拉提 舞蹈班 (8 月)		共一節 8 月 23 日 (星期一)	11:30am - 12:30pm	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 (9 月)		共一節 9 月 6 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 23 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 (9 月)		共一節 9 月 6 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 7 至 9 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 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	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 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 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 (香港中心)
或致電 2597 3251 (九龍中心) 查詢 ~



乳癌支援中心

會員通訊 (2021 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	註冊護士	逢星期三 11:45am - 12:30pm 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 7 至 9 月號)

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
淋巴水腫護理服務： 淋巴水腫指數測量 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)



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！



Hong Kong Breast Cancer Foundation Limited 香港乳癌基金會有限公司
 22/F, Jupiter Tower, 9 Jupiter Street, North Point, Hong Kong 香港北角木星街 9 號永昇中心 22 樓
 T: 2525 6033 F: 2525 6233 www.hkbcf.org