



癌症 病人資源中心

乳你同行 無懼淋巴水腫

乳癌是女性最常見的癌症之一，治療方式包括手術、放射治療和化學治療等。雖然這些治療方式能有效抑制和治療癌症，但同時也可能引發一些後遺症，其中最常見的就是乳癌淋巴水腫。

所謂乳癌淋巴水腫，是指在乳癌治療過程中，由於淋巴管或淋巴結受損，導致身體部位（常見於手臂）出現持續性腫脹。主要由於受損的淋巴系統無法正常排出身體內的淋巴液，使其在特定部位積聚而引發水腫。

根據香港乳癌基金會（基金會）數據，到基金會乳癌支援中心求助的患者及康復者當中，約有三成會出現淋巴水腫。乳癌淋巴水腫是一種慢性炎症，現時只能紓緩症狀但無法根治。徵狀包括：患肢明顯腫脹、垂墜沉重、關節不靈活，淋巴液如在患肢過量積聚時，更會引發蜂窩組織炎，那種紅腫、熱痛相當難受，情況嚴重更需要醫生介入處理。更甚是，帶來的影響不僅是身體上，更會為患者的日常生活帶來不便，無法完成簡單的任務或工作，亦可能對患者的情緒和生活質素帶來困擾。

基金會早於 2010 年推出淋巴水腫護理服務，是全港首間引入專業及全面淋巴水腫服務的慈善機構。基金會為乳癌患者及其照顧者提供有關淋巴水腫的教育、預防，以至治療的全方位服務，由認可淋巴水腫治療師及註冊護士專業團隊主理。於 2021 年 10 月開始，基金會獲得香港滙豐銀行慈善基金的資助，開展全面淋巴水腫護理服務計劃。計劃特設外展合作服務，讓身體虛弱而無法親臨基金會應診的患者，都能夠獲得適切的淋巴水腫護理服務。截止今年三月，基金會已為過萬名乳癌患者提供淋巴水腫護理服務。

基金會與癌症病人資源中心合辦「認識淋巴水腫講座」和「乳癌治療及康復護理工作坊」，除了教授預防及紓減淋巴水腫的方法，包括上肢伸展運動、預防淋巴水腫運動和壓力手袖套配戴建議，亦教授有關乳癌治療期間的注意事項、皮膚護理知識，以及治療後的疤痕護理和義乳胸圍配戴建議，全面支援乳癌患者踏上康復之路。

「乳你同行」，助你積極面對和正確處理淋巴水腫，無懼淋巴水腫的困擾。了解有關淋巴運動教學示範、配戴壓力手袖程序教學，可瀏覽基金會網站：https://www.hkbcf.org/zh/patient_support/main/694/

基金會乳癌支援中心更為乳癌患者、康復者、其家人和照顧者提供情緒輔導、資料及中醫治療等方面的支援。想了解更多有關資訊可瀏覽 https://www.hkbcf.org/zh/patient_support 或掃描以下二維碼。



香港乳癌
基金會

陳嘉莉 姑娘
註冊護士 / 認可淋巴水腫治療師
香港乳癌基金會乳癌支援中心主管



報名及查詢電話 3505 4030



9092 9770

沙田威爾斯親王醫院 包玉剛爵士癌症中心三樓 癌症病人資源中心
星期一至五 上午九時至下午五時三十分 | 星期六、星期日及公眾假期休息

活動系列

活動一覽

新症講座

乳癌放射治療新症講座暨 同路人分享(視像及實體)

內容： 講解有關放射治療及治療期間之護理、並由同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務及社區資源

對象： 新界東醫院聯網 **乳癌**病人

講者： 本院臨床腫瘤科放射治療師、護士、本中心社工及義工

日期： 2024年7月3日、8月7日、9月4日(星期三)

時間： 下午2時30分至4時

備註： * 由放射治療部轉介 *

新症講座

癌症化學治療新症講座 (視像及實體)

內容： 講解有關化學治療旅程之準備、介紹癌症支援服務及社區資源

對象： 新界東醫院聯網 **癌症**病人

講者： 本院臨床腫瘤科護士、本中心社工

日期： 2024年7月8日、8月12日、9月9日(星期一)

時間： 下午2時30分至3時30分

備註： * 由臨床腫瘤科轉介 *

新症講座

腸癌新症講座暨 同路人分享(實體)

內容： 講解腸癌成因與治療、並由同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源

對象： 新界東醫院聯網 **腸癌**病人

講者： 本院護士、本中心社工、義工

日期： 2024年7月22日、8月26日、9月23日(星期一)

時間： 下午3時至4時30分

備註： * 由醫護人員轉介 *

新症講座

頭頸癌新症講座(實體)

內容： 由護士講解有關頭頸癌成因與治療，並由營養師分享適合癌症病人的飲食方案，和社工介紹癌症支援服務及社區資源

對象： 新界東醫院聯網 **頭頸癌**病人

講者： 本院臨床腫瘤科護士、註冊營養師、本中心社工

日期： 2024年7月4日、7月11日、7月18日、7月25日、8月1日、8月8日、8月15日、8月22日、8月29日、9月5日、9月12日、9月19日、9月26日(逢星期四)

時間： 上午9時15分至11時

備註： * 由醫護人員轉介 *

新症講座

鼻咽癌放射治療新症講座 暨同路人分享(視像及實體)

內容： 講解有關放射治療及治療期間之護理、並由同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源

對象： 新界東醫院聯網 **鼻咽癌**病人

講者： 本院臨床腫瘤科放射治療師、護士、本中心社工、健樂社義工

日期： 2024年7月18日、8月15日、9月19日(星期四)

時間： 上午11時至下午12時30分

備註： * 由放射治療部轉介 *

新症講座

前列腺癌新症講座暨 同路人分享(實體)

內容： 講解前列腺癌成因與治療、並由同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源

對象： 新界東醫院聯網 **前列腺癌**病人

講者： 本院泌尿科護士、本中心社工、前腺聯盟義工

日期： 2024年7月4日、8月1日(星期四)

時間： 下午2時30分至4時

備註： * 由泌尿科護士轉介 *

新症講座

膀胱癌新症講座暨 同路人分享(實體)

內容： 講解膀胱癌成因與治療、並由同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源

對象： 新界東醫院聯網 **膀胱癌**病人

講者： 本院泌尿科護士、本中心社工、明朥會義工

日期： 2024年9月5日(星期四)

時間： 下午2時30分至4時

備註： * 由泌尿科護士轉介 *

同路人分享

肺癌同路人分享會(視像)

內容： 分享面對治療之心理壓力、學習處理壓力的方法、同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源

對象： 新界東醫院聯網 **肺癌**病人及照顧者

講者： 本中心社工、義工

日期： 2024年9月19日(星期四)

時間： 下午2時30分至3時30分

同路人分享

前列腺癌同路人分享會 (實體)

內容： 分享面對治療之心理壓力、學習處理壓力的方法、同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源

對象： 新界東醫院聯網 **前列腺癌**病人及照顧者

講者： 本中心社工、前腺聯盟義工

日期： 2024年9月20日(星期五)

時間： 下午2時30分至4時

同路人分享

午間小聚(實體)

內容： 分享面對治療之心理壓力、學習處理壓力的方法、同路人分享抗癌歷程

對象： 新界東醫院聯網 **血癌、淋巴癌、骨髓瘤**病人及照顧者

講者： 心血會義工

日期： 2024年7月11日、7月25日、8月8日、8月22日、9月12日、9月26日(星期四)

時間： 中午12時30分至下午2時

同路人分享

腸癌同路人分享會(視像)

內容： 分享面對治療之心理壓力、學習處理壓力的方法、同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源

對象： 新界東醫院聯網 **腸癌**病人及照顧者

講者： 本中心社工、義工

日期： 2024年7月30日(星期二)

時間： 下午2時30分至3時30分

同路人分享

膀胱癌同路人分享(實體)

內容： 分享面對治療之心理壓力、學習處理壓力的方法、同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源

對象： 新界東醫院聯網 **膀胱癌**病人及照顧者

講者： 本中心社工、明朥會義工

日期： 2024年9月12日(星期五)

時間： 下午2時30分至4時

中心活動

(服務/活動前兩小時如天氣惡劣，活動將有以下安排)

	警告訊號	室內服務/活動	戶外服務/活動
暴雨警告訊號	黃色	✓	✓
	紅色	×	×
	黑色	×	×
颱風訊號	1號風球	✓	✓
	3號風球	×	×
	8號風球	×	×
雷暴警告	雷暴警告	✓	#

✓ 服務/活動如常進行 × 服務/活動暫停

備註： 請於颱風及暴雨期間，留意天氣情況，以決定是否出席中心活動。

在戶外活動進行前兩小時仍懸掛雷暴警告訊號，所有水上活動將會取消。陸上活動則根據當時天氣情況，而決定繼續、改期或取消。詳情請留意所屬醫院健康資源中心通告。

復康治療

乳癌治療及 康復護理工作坊(實體)

內容：術後皮膚護理知識，治療期間的注意事項，壓力手袖套配戴建議，義乳胸圍配戴建議（治療期間或治療完成後），教授預防淋巴水腫的運動，治療後疤痕護理及上肢伸展運動

對象：新界東醫院聯網 乳癌病人

講者：香港乳癌基金會 註冊護士

日期：2024年7月17日、8月14日及9月11日（星期三）

時間：上午9時30分至11時

名額：20人

復康治療

癌症專題網上講座 - 治療後的養生食療(視像)

內容：由註冊中醫師講解癌症治療後的養生食療

對象：新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者

講者：香港中文大學中醫學院 專業顧問
註冊中醫師 劉昭勁博士

日期：2024年8月7日（星期三）

時間：下午3時至4時30分

名額：30人

復康治療

復康學堂：處理康復後之 疲倦及疼痛感 - 心靈舞動(實體)

內容：在音樂韻律中，享受伸展運動對身心帶來的益處和樂趣

對象：新界東醫院聯網 乳癌病人 / 康復者

講者：賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃（新界東中心）註冊職業治療師

日期：2024年7月5日（星期五）

時間：上午10時至中午12時

地點：北區醫院1樓禮堂

名額：10人

（如報名人數超額，將以抽籤形式處理）

報名及查詢：2683 7515 或

6295 2263

復康治療

充足營養撐住你 - 挺過癌症治療(視像及實體)

內容：由營養師講解電療和化療期間的飲食知識，以應對治療

對象：新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者

講者：賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃（新界東中心）註冊營養師

日期：2024年7月26日（星期五）

時間：下午2時30分至4時

復康治療

展開新一頁(實體)

內容：透過活動，認識如何正面積極生活，預防癌症復發或第二個癌症的發生

對象：新界東醫院聯網 結直腸癌康復者

講者：新界東醫院聯網 結直腸科專科護士及癌症病人資源中心社工

日期：2024年7月31日及8月21日
（星期三，共兩節）

時間：下午2時30分至4時

名額：20人

備註：* 由醫護人員轉介



活動系列

活動一覽

復康治療

胸圍改造暨 同路人分享(實體)

內容：分享胸圍改造的方法及技巧，同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源

對象：新界東醫院聯網 乳癌病人及照顧者

講者：本中心社工及義工

日期：2024年8月14日(星期三)

時間：下午2時30分至4時

復康治療

紓緩失眠 (芳香治療)講座(實體)

內容：了解認識睡眠衛生，並學習簡單的安睡穴位按摩，改善睡眠

對象：新界東醫院聯網 正在接受治療的癌症病人及照顧者

講者：賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心)社工

日期：2024年8月23日(星期五)

時間：下午2時30分至4時

名額：10人

復康治療

展開新一頁系列 - 相聚在中秋節(實體)

內容：小食製作及營養講座

對象：新界東醫院聯網 結直腸癌康復者及照顧者

講者：新界東醫院聯網 結直腸科專科護士及賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心)

日期：2024年9月11日(星期三)

時間：下午2時30分至4時

名額：20人

復康治療

展開新一頁系列 - 椅子瑜伽(實體)

內容：1) 學習呼吸法和利用簡單式子強化胸肺功能及增加筋骨柔韌度

2) 並藉著運動去放鬆自己、紓減壓力

對象：新界東醫院聯網 結直腸癌康復者

導師：張婉貞女士(資深瑜伽導師)

日期：2024年8月21日、8月28日及9月4日(星期三，共三節)

時間：上午10時至11時30分

名額：20人

復康治療

彩虹飲食(視像及實體)

內容：講解什麼是彩虹飲食法、彩虹飲食法的好處及如何預防癌症，並淺談營養補充劑

對象：新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者

講者：賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心)註冊營養師

日期：2024年9月6日(星期五)

時間：下午2時30分至4時

名額：20人

復康治療

心靈舞蹈(實體)

內容：在音樂韻律中，享受伸展運動對身心帶來的益處和樂趣

對象：新界東醫院聯網 前列腺癌病人及照顧者

講者：賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心)註冊職業治療師

日期：2024年9月13日(星期五)

時間：下午2時30分至4時

名額：10人

(如報名人數超額，將以抽籤形式處理)

心靈紓緩服務

減壓工作坊－靜心瓶（實體）

內容： 透過製作靜心瓶，從而幫助癌症病人紓緩壓力，專注當下

對象： 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者

講者： 賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃（新界東中心）導師

日期：2024 年 8 月 9 日（星期五）

時間： 下午 2 時 30 分至 4 時

名額： 20 人

(如報名人數超額，將以抽籤形式處理)

心靈紓緩服務

癌症病人加油站
(青草地)(視像及實體)

內容： 詩歌、見證、訊息分享

對象： 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者

講者： 新界東醫院聯網心靈關顧服務
基督教院牧部 沙田區醫院院牧事工

日期：2024年7月9日、8月13日、

9月10日(星期二)

時間： 上午 10 時 30 分至中午 12 時

臨床心理服務

臨床心理服務

內容： 由威爾斯親王醫院臨床心理學家提供
臨床心理服務

對象：因癌症令情緒、思想或行為上受困擾的癌症病人（需於威爾斯親王醫院臨床腫瘤科覆診）

備註： * 由醫生及醫護人員轉介 *

社區支援服務

社區藥房藥物資助資訊及 癌症病人服務資源介紹

內容：中心職員介紹社區藥房服務、
癌症病人服務資源及申請方法

對象： 威爾斯親王醫院 癌症病人

日期：請與中心職員聯絡

時間： 請與中心職員聯絡

備註： * 社區藥房藥物資助資訊
由腫瘤科護士轉介 *

心靈紓緩服務

減壓工作坊－ 書法減壓班(實體)

內容：透過寫書法，培養參加者耐心及紓緩他們平日的壓力

對象： 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者

講者： 大埔基督教敬拜會

日期：2024 年 9 月 23 日（星期一）

時間： 上午 10 時至 11 時 30 分

名額： 20 人

心靈紓緩服務

共同渡過（視像及實體）

內容： 1) 禪修系列：
紓解身心壓力、
培養慈心自愛

2) 講座系列：
透過短片、問答、分享等，建立正面心態

對象： 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者

講者：新界東醫院聯網心靈關顧服務
佛教院侍部

日期：2024 年 7 月 15 日、8 月 19 日、
9 月 16 日（星期一）

時間：上午 10 時 30 分至中午 12 時

癌症病人資源中心

