

## 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/](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持。想了解更多有關資訊可瀏覽  
[https://www.hkbcf.org/zh/patient\\_support](https://www.hkbcf.org/zh/patient_support)或掃瞄以下二維碼。

## 活動一覽

### I. 新症講座

|   |  |
|---|--|
| 1 | <p>乳癌放射治療新症講座暨同路人分享 (視像及實體)</p> <p>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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 乳癌病人</p> <p>講者 本院臨床腫瘤科放射治療師、護士、本中心社工及義工</p> <p>日期 2024年7月3日、8月7日、9月4日(星期三)</p> <p>時間 下午2時30分至4時</p> <p>*由放射治療部轉介*</p>   |
| 2 | <p>頭頸癌新症講座 (實體)</p> <p>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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 頭頸癌病人</p> <p>講者 本院臨床腫瘤科護士、註冊營養師、本中心社工</p> <p>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(星期四)</p> <p>時間 上午9時15分至11時</p> <p>*由醫護人員轉介*</p> |
| 3 | <p>癌症化學治療新症講座 (視像及實體)</p> <p>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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 癌症病人</p> <p>講者 本院臨床腫瘤科護士、本中心社工</p> <p>日期 2024年7月8日、8月12日、9月9日(星期一)</p> <p>時間 下午2時30分至3時30分</p> <p>*由臨床腫瘤科轉介*</p>   |
| 4 | <p>鼻咽癌放射治療新症講座暨同路人分享 (視像及實體)</p> <p>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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 鼻咽癌病人</p> <p>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</p> <p>日期 2024年7月18日、8月15日、9月19日(星期四)</p> <p>時間 上午11時至下午12時30分</p> <p>*由放射治療部轉介*</p>   |
| 5 | <p>腸癌新症講座暨同路人分享 (實體)</p> <p>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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 腸癌病人</p> <p>講者 本院護士、本中心社工、義工</p>  |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>日期 2024年7月22日、8月26日、9月23日(星期一)<br/>         時間 下午3時至4時30分<br/>         *由醫護人員轉介*</p>   |
| 6 | <p>前列腺癌新症講座暨同路人分享 (實體)<br/>         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<br/>         對象 新界東醫院聯網 前列腺癌病人<br/>         講者 本院泌尿科護士、本中心社工、前腺聯盟義工<br/>         日期 2024年7月4日、8月1日(星期四)<br/>         時間 下午2時30分至4時<br/>         *由泌尿科護士轉介*</p> |
| 7 | <p>膀胱癌新症講座暨同路人分享 (實體)<br/>         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<br/>         對象 新界東醫院聯網 膀胱癌病人<br/>         講者 本院泌尿科護士、本中心社工、明胱會義工<br/>         日期 2024年9月5日(星期四)<br/>         時間 下午2時30分至4時<br/>         *由泌尿科護士轉介*</p>          |

## P2

### II )同路人分享

|   |  |
|---|--|
| 1 | <p>午間小聚 (實體)<br/>         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<br/>         對象 新界東醫院聯網 血癌、淋巴癌、骨髓瘤病人及照顧者<br/>         講者 心血會義工<br/>         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)<br/>         時間 中午12時30分至下午2時</p> |
| 2 | <p>肺癌同路人分享會 (視像)<br/>         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<br/>         對象 新界東醫院聯網 肺癌病人及照顧者<br/>         講者 本中心社工、義工<br/>         日期 2024年9月19日(星期四)<br/>         時間 下午2時30分至3時30分</p>               |
| 3 | <p>腸癌同路人分享會 (視像)<br/>         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</p>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>介紹癌症支援服務和社區資源<br/>         對象 新界東醫院聯網 腸癌病人及照顧者<br/>         講者 本中心社工、義工<br/>         日期 2024年7月30日(星期二)<br/>         時間 下午2時30分至3時30分</p>   |
| 4 | <p>前列腺癌同路人分享會 (實體)<br/>         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<br/>         介紹癌症支援服務和社區資源<br/>         對象 新界東醫院聯網 前列腺癌病人及照顧者<br/>         講者 本中心社工、前腺聯盟義工<br/>         日期 2024年9月20日 (星期五)<br/>         時間 下午2時30分至4時</p> |
| 5 | <p>膀胱癌同路人分享會 (實體)<br/>         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<br/>         介紹癌症支援服務和社區資源<br/>         對象 新界東醫院聯網 膀胱癌病人及照顧者<br/>         講者 本中心社工、明胱會義工<br/>         日期 2024年9月12日 (星期四)<br/>         時間 下午2時30分至4時</p>    |

**P3**

## I) 復康治療

|   |   |
|---|---|
| 1 | <p>乳癌治療及康復護理工作坊 (實體)<br/>         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<br/>         對象 新界東醫院聯網 乳癌病人<br/>         講者 香港乳癌基金會 註冊護士<br/>         日期 2024年7月17日、8月14日及9月11日(星期三)<br/>         時間 上午9時30分至11時<br/>         名額: 20人</p> |
| 2 | <p>復康學堂:處理康復後之疲倦及疼痛感-心靈舞動 (實體)<br/>         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<br/>         對象: 新界東醫院聯網 乳癌病人/康復者<br/>         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<br/>         日期: 2024年7月5日 (星期五)</p>   |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>時間: 上午 10 時至中午 12 時<br/> 地點: 北區醫院 1 樓禮堂<br/> 名額: 10 人 (如報名人數超額, 將以抽籤形式處理)<br/> 報名及查詢: 電話: 2683 7515 或 WhatsApp: 6295 2263</p>  |
| 3 | <p>營養講座：充足營養撐住你-挺過癌症治療 (視像及實體)<br/> 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。<br/> 對象: 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者<br/> 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<br/> 日期: 2024 年 7 月 26 日(星期五)<br/> 時間: 下午 2 時 30 分至 4 時</p>  |
| 4 | <p>癌症專題網上講座 - 治療後的養生食療 (視像)<br/> 內容: 由註冊中醫師講解癌症治療後的養生食療<br/> 對象: 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者<br/> 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<br/> 日期: 2024 年 8 月 7 日(星期三)<br/> 時間: 下午 3 時至 4 時 30 分<br/> 名額: 30 人</p>   |
| 5 | <p>展開新一頁-(實體)<br/> 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。<br/> 對象: 新界東醫院聯網 結直腸癌康復者<br/> 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<br/> 日期: 2024 年 7 月 31 日及 8 月 21 日(星期三, 共兩節)<br/> 時間: 下午 2 時 30 分至 4 時<br/> 名額: 20 人<br/> *由醫護人員轉介*</p>           |
| 6 | <p>胸圍改造暨同路人分享 (實體)<br/> 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<br/> 對象 新界東醫院聯網 乳癌病人及照顧者<br/> 講者 本中心社工及義工<br/> 日期 2024 年 8 月 14 日(星期三)<br/> 時間 下午 2 時 30 分至 4 時</p>  |
| 7 | <p>展開新一頁系列 - 椅子瑜伽 (實體)<br/> 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<br/> 2) 並藉著運動去放鬆自己、紓減壓力<br/> 對象: 新界東醫院聯網 結直腸癌康復者<br/> 導師: 張婉貞女士(資深瑜伽導師)<br/> 日期: 2024 年 8 月 21 日, 8 月 28 日及 9 月 4 日(星期三, 共三節)<br/> 時間: 上午 10 時至 11 時 30 分<br/> 名額: 20 人</p> |

|    |  |
|----|--|
| 8  | <p>紓緩失眠(芳香治療)講座 (實體)</p> <p>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</p> <p>對象: 新界東醫院聯網 正在接受治療的癌症病人及照顧者</p> <p>講者: 賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心) 社工</p> <p>日期: 2024 年 8 月 23 日(星期五)</p> <p>時間: 下午 2 時 30 分至 4 時</p> <p>名額: 10 人</p>           |
| 9  | <p>營養講座：彩虹飲食 (視像及實體)</p> <p>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</p> <p>對象: 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者</p> <p>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</p> <p>日期: 2024 年 9 月 6 日(星期五)</p> <p>時間: 下午 2 時 30 分至 4 時</p> <p>名額: 20 人</p>       |
| 10 | <p>結直腸科活動 展開新一頁系列 - 相聚在中秋節 (實體)</p> <p>內容: 小食製作及營養講座</p> <p>對象: 新界東醫院聯網 結腸癌康復者及照顧者</p> <p>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)</p> <p>日期: 2024 年 9 月 11 日(星期三)</p> <p>時間: 下午 2 時 30 分至 4 時</p> <p>名額: 20 人</p>        |
| 11 | <p>心靈舞蹈 (實體)</p> <p>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</p> <p>對象: 新界東醫院聯網 前列腺癌病人及照顧者</p> <p>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</p> <p>日期: 2024 年 9 月 13 日 (星期五)</p> <p>時間: 下午 2 時 30 分至 4 時</p> <p>名額: 10 人 (如報名人數超額，將以抽籤形式處理)</p> |

#### P4-5

#### II) 心靈紓緩服務

|   |  |
|---|--|
| 1 | <p>減壓工作坊 - 靜心瓶 (實體)</p> <p>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</p> <p>對象 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者</p> |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
|   | <p>講者 賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心) 導師<br/>         日期 2024年8月9日(星期五)<br/>         時間 下午2時30分至4時<br/>         名額 20人 (如報名人數超額，將以抽籤形式處理)</p>   |
| 2 | <p>減壓工作坊 - 書法減壓班 (實體)<br/>         內容 透過寫書法，培養參加者耐心及紓緩他們平日的壓力<br/>         對象 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者<br/>         講者 大埔基督教敬拜會<br/>         日期 2024年9月23日(星期一)<br/>         時間 上午10時至11時30分<br/>         名額 20人</p>                           |
| 3 | <p>癌症病人加油站 (青草地) (視像及實體)<br/>         內容 詩歌、見證、訊息分享<br/>         對象 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者<br/>         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<br/>         日期 2024年7月9日、8月13日、9月10日(星期二)<br/>         時間 上午10時30分至中午12時</p>                      |
| 4 | <p>共同渡過 (視像及實體)<br/>         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<br/>         對象 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者<br/>         講者 新界東醫院聯網心靈關顧服務 佛教院侍部<br/>         日期 2024年7月15日、8月19日、9月16日(星期一)<br/>         時間 上午10時30分至中午12時</p> |
|   |  |

### III) 臨床心理服務

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| 臨<br>床<br>服<br>務<br><br>心<br>理 | <p>臨床心理服務<br/>         內容 由威爾斯親王醫院臨床心理學家提供臨床心理服務<br/>         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)</p> |
| *由醫生及醫護人員轉介*                   |   |

### IV) 社區支援服務

|   |  |
|---|--|
| 1 | 社區藥房藥物資助資訊及癌症病人服務資源介紹<br>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/時間** 請與中心職員聯絡

\*社區藥房藥物資助資訊 由腫瘤科護士轉介\*

**P6**

最新活動資訊，請向中心職員查詢

(電話 logo) 報名及查詢電話 3505 4030 (WhatsApp logo) WhatsApp 9092 9770