



香港防癌會

HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

Since 1963

癌症的預防 探測與普查

給全港市民的建議



香港每四人當中有一人可能患癌

於2018年全球患癌人數上升至一千八百多萬人，有高達九百六十萬人死於這種疾病。而香港癌症資料統計中心報告指出，癌症是香港的主要的疾病，2017年患癌病的新症數字超過三萬三千人次，創有記錄以來新高，死亡個案則達14,300，發病率較十年前飆升三成。在全港總死亡宗數之中，癌症佔30%以上。

香港五大常見癌症(2017)：

第一位：大腸癌

第二位：肺癌

第三位：乳腺癌

第四位：前列腺癌

第五位：肝癌

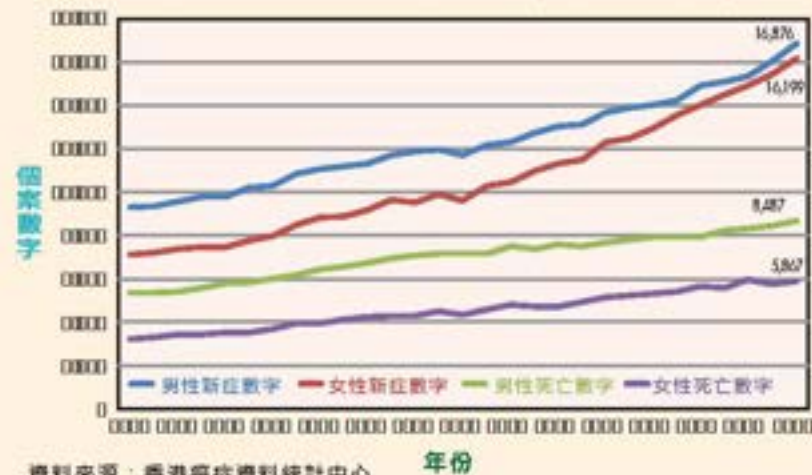


4位男士有1人會患上癌症
平均病發年齡：68



5位女士有1人會患上癌症
平均病發年齡：62

香港整體癌症新症及死亡數字 (1989 - 2017年)



香港十大常見癌症

香港十大常見癌症 (男性及女性) 2017



資料來源：香港癌症資料統計中心

由於腫瘤醞釀和生長的時間長達10至30年，期間會導致身體出現一些異常徵狀，提高警覺，留意身體狀況，有助及早發現癌症。

癌症的警號一覽表

(以下是本港常見癌症的警告訊號。如以下徵狀持續，應立刻求醫)



風險因素與癌種證據

■ 確定減低風險 ■ 確定增加風險 ■ 對增加風險的確實影響不大
■ 可能減低風險 ■ 可能增加風險



資料來源: World Cancer Research Fund / American Institute of Cancer Research, (2018), Cancer risk matrix, Summary of conclusions - Full evidence matrix, https://www.wcrf.org/sites/default/files/Matrix_for_all_cancers_A3.pdf.

癌症的預防、探測與普查

癌症的預防、探測與普查

預防癌症從日常生活開始

三分之一 癌症是可預防的

1

雖然癌症的發病率不斷上升，但專家認為大概有三分之一(33%)的癌症是可從以下三方面預防：

1. 改變飲食模式

2. 恆常運動

3. 保持正常體重

3

另外三分之一(33%)的癌症亦可從不吸煙或戒煙方面預防。強而有力的證據指出，改變我們的飲食模式和生活方式習慣，有助預防癌症。

01 切勿吸煙或咀嚼煙草類產品

- ◎ 煙草導致全球約七百萬人死亡，當中有九成是直接吸煙所引致，其餘是因為長期吸入二手煙；
- ◎ 煙草是人類最致癌的物质，吸煙增加患肺、口腔、咽喉、食道、胰臟、膀胱、腎盂、鼻腔、鼻咽、胃、肝、腎臟和子宮頸癌的風險；



電子煙小知識

- 電子煙外型 and 香煙相似，但也有被設計成鋼筆以及記憶體形狀。
- 全球越來越多人吸食電子煙，而且有年輕化趨勢。現今很多電子煙包裝沒有清楚列明成份，而只宣傳不同口味以營造健康和時尚的感覺。當中含有多種有害化學物質，如阻燃劑、甘油等，在高溫下加熱及汽化後有機會產生致癌物。電子煙中的重金屬微粒亦會深入肺組織，因此我們不容忽視電子煙對人的禍害。
- 世界衛生組織指出電子煙並不屬於認可的戒煙方法，建議各國根據情況進行管制及禁止電子煙。至2018年為止全球已有16國全面禁止電子煙。
- 香港政府亦支持全面禁止入口及銷售電子煙及其他新型吸煙產品。政府也早於2015年向立法會提交立法建議全面禁止電子煙。

防癌行動： 戒煙能有效預防肺癌

02 在體重不過輕的情況下，應保持纖瘦

- ◎ 量度體重指標(BMI)的方法舉例：

$$\frac{54 \text{ Kg (體重)}}{1.6 \times 1.6 \text{ M (高度}^2\text{)}} = 21$$

- ◎ 亞洲人的正常體重指標(BMI)應為18.5至22.9；
- ◎ 量度腰圍是另一評估風險的方法。女士的腰圍宜不超過80公分或31.5吋，男士的腰圍宜不超過90公分或35.5吋。



防癌行動： 保持正常體重，將體重維持在較低的體重指標 (Body Mass Index)

03 每星期運動最少150分鐘

- ◎ 應盡可能將更多的運動量如競步行等融入日常的生活；
- ◎ 運動量越多，對預防癌症越有效；



世衛建議：

每星期作最少150分鐘中等強烈帶氧運動

- 例子：快步行、在平路上踏單車、行樓梯、抱小孩、抹地、一般家務

每星期作最少75分鐘強烈帶氧運動

- 例子：緩步跑、快速游泳、跳快舞、跳繩、籃球、足球

- ◎ 體重過高還會：

- 減低患上癌症或其他疾病的存活率
- 增加患上其他慢性心血管疾病的風險

防癌行動： 任何類型的運動都可以減低身體的脂肪比例，大大減輕患上12種癌症的風險

04

避免食用高「熱量密度」的食物和高糖飲品 (尤其是加糖、低纖和高脂的加工食物)

熱量密度小知識

- 高「熱量密度」食物是指每100克含超過225-275卡路里的食物，如朱古力、薯片、薯條、漢堡包、炸雞和大部分的薄餅等



一個雞尾包有360卡路里熱量

防癌行動： 選擇較健康的食物來取代高脂、高糖和高熱量的食物，有助減低過重或肥胖的危險

05

吃不同種類的蔬果、穀類和豆類

- 每日應進食五份蔬菜和水果 (日日2加3)，一份等如半飯碗蔬菜或一個中型水果；
- 平日不妨多吃以蔬果為主的沙律以攝取更多纖維和營養素。



防癌行動： 應以植物性食物 (如蔬果、穀類和豆類等) 為主糧，當中含豐富纖維和營養素

06

盡量少吃紅肉和加工肉類

- 紅肉包括牛、豬、羊肉 (如漢堡扒、免治牛肉、豬扒和烤羊等)；
- 世界衛生組織將加工肉類評為一級致癌物；
 - 加工肉類是指煙燻、鹽醃或添加防腐劑的食物
 - 包括火腿、煙肉、意大利臘腸、熱狗、香腸、臘腸等



防癌行動： 每星期不應吃多過500克或18安士或13兩 (以煮熟計) 的紅肉和加工肉類

07

限制飲酒

- 酗酒可引致肝硬化甚至肝癌；
- 如要飲酒：



男士 一天不應飲超過
2個 酒精單位



女士 一天不應飲超過
1個 酒精單位

(一個酒精單位約等於280毫升啤酒或125毫升餐酒)

建議大家還是不飲為妙!

防癌行動： 避免飲酒

08 不建議食用高鹽分或鹽醃的食物

- ◎ 進食過量鹽分會增加患癌尤其是胃癌的風險；
- ◎ 魷魚絲、薯片等含大量鹽份。



防癌行動： 成人每日不應攝取多於5克的鹽（約2,000毫克鈉）。根據衛生署2017年調查發現香港人平均每日攝取的鹽分多過8克，遠超出健康建議及身體所需。

09 不要依賴營養補充劑來防癌

- ◎ 從食物和飲品吸取所需營養是最理想的，一個均衡的飲食模式能提供我們每日所需的營養；
- ◎ 營養補充劑不是抗癌秘方。



防癌行動： 維持一個均衡的飲食模式較服用營養補充劑，更有效預防癌症。

10 最理想是以母乳餵哺嬰兒至六個月大

- ◎ 研究證實哺乳有助降低母親日後患癌和嬰兒過重的機會。



以上1-10點的資料源自：

World Cancer Research Fund/ American Institute for Cancer Research, Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective, Continuous Update Project Expert Report 2018.

11 奉行安全性行為和接受定期柏氏抹片檢查，亦可考慮接種預防子宮頸癌疫苗

- ◎ 市面上推出三種預防子宮頸癌的疫苗：
 - 9歲或以上的女士可考慮接種其中之一；
 - 9歲或以上的男士亦可考慮接種四合一或九合一疫苗；
- ◎ 疫苗能為從未接觸過HPV16和18型病毒的女性有效預防與這兩種病毒有關的子宮頸癌，成效達100%；
- ◎ 已接受疫苗注射的婦女應繼續定期接受子宮頸癌抹片檢查，因為疫苗不能預防所有類型的子宮頸癌；
- ◎ 九合一疫苗可預防高達九成的子宮頸癌。



防癌行動： 奉行安全性行為及認識預防性病的措施。

12 接受乙型肝炎免疫注射

- 乙肝免疫注射證實能減低肝癌發病率；
- 在六個月內接受三次免疫注射，能為九成至九成半的接種者有效預防乙型肝炎，從而減低日後患肝癌的風險。



防癌行動： 乙型肝炎和肝癌有極其密切的關係，所以最有效預防肝癌的方法是接受預防乙型肝炎免疫注射

13 避免曝曬

- 避免在上午十一時至下午三時進行長時間的戶外活動，尤其在五至九月期間，因這段時間的紫外光最具損害性；
- 盡可能在參與戶外活動時包括游泳，在外露的皮膚塗上足夠分量的防曬乳液；
- 不應在室內照太陽燈。



防癌行動： 進行戶外活動時提高防曬意識

何謂癌症普查和癌症及早探測

癌症普查 (Cancer Screening)

通過有系統的方法，向無癌症病徵人士進行檢測，即是在沒有癌症病徵的人群中找出患病的人。

癌症及早探測 (Cancer Early Detection)

是指身體出現可疑症狀前進行有關檢查，以便及早診斷癌症。

癌症普查的利弊

每種癌症的普查方法各有利弊，而且不是每種癌症都適用和有效，因此，市民接受癌症普查前，必須考慮清楚並明白當中的利弊。

利處

- 及早發現癌病，有助提高治療成效；
- 對付較早期癌病，得以採用較溫和的療法，減少副作用。

弊處

- 有少數癌病的生長速度甚為緩慢，年老患者可能於有生之年仍未發病。所以，經普查而發現早期癌變，可能只會帶來不必要的治療副作用和心理負擔(例如部分前列腺癌)；
- 假如初步化驗結果呈陽性，這只能表示患癌的機會偏高，需作進一步檢查，包括活組織檢驗，方能作實；
- 若化驗結果最終沒有發現任何異常，當事人定必虛驚一場，身心受苦(稱為假陽性)。另一方面，如不幸確實患上癌症，但當初檢查結果屬正常(稱為假陰性)而又不作跟進，便可能會耽誤延醫，影響治療的成功機會。

常見癌症的普查指引

結直腸癌（大腸癌）

風險群落	普查方法
年屆50至75歲，屬患大腸癌中等風險的人士	<p>以下三種其中一種作為普查大腸癌的檢驗時間表：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 每年作大便隱血檢驗，通常抽取3個大便樣本；檢測若呈陽性反應，應以大腸內窺鏡作跟進檢查；2. 每五年作軟式乙狀結腸鏡檢查，請注意，透過軟式乙狀結腸鏡檢查方法，只能檢查大腸最後60厘米的部分，可能錯過處於遠端的腫瘤；3. 每十年作全大腸內窺鏡檢查。
備註	
根據現有的研究，暫時未有足夠數據去證實上述三種普查方法，哪一種較其他方法更為優越。	

乳癌

目前為止，由於還未能肯定普查是利多於弊，故仍未有足夠證據支持為健康婦女進行全民乳房造影X光普查。

風險群落	普查方法
任何年齡的女性	在每月任何的時間，都應留意自己乳房的狀況，如有明顯變化，應立刻告知醫生。
40歲或以上婦女	<ul style="list-style-type: none">· 考慮按照國際認可方案（每1-2年接受乳房造影X光普查）進行普查；· 事前應知悉有關利弊和風險，以作出明智的抉擇。若婦女選擇接受普查，應由40歲就開始，因本港在2010至2016年間，有近19%的乳癌個案是發生在45歲以下的女性。
患乳癌的風險較一般人高的婦女（如有家族乳癌病史者）	受惠於乳房造影X光普查的益處會更大。應徵詢醫生意見，了解清楚應否接受普查、應何時開始及每次普查相關的時間。

備註	
<ul style="list-style-type: none">· 目前仍未能確定什麼年紀的婦女可無須再接受乳房造影X光普查。但大多數國家不會主動要求69歲以上的婦女進行普查。· 無徵狀的婦女應否作定期乳房造影X光普查，仍極具爭議。	

前列腺癌

風險群落	普查方法
年齡介乎55至69歲的男士 (中等風險)	美國預防醫學委員會 (USPSTF) 2018更新的建議指應與醫生了解進行前列腺特異性抗原篩查的利弊，從而作出明智的選擇。理由是部分前列腺癌也許從不會影響病人的健康，但假陽性結果常會出現，可能引起不必要的焦慮，及需進行不必要的活細胞檢查，所接受的治療也可能引起其他問題。
70歲以上的男士	美國預防醫學委員會新發表不建議接受前列腺特異性抗原(PSA)篩查(等級D的建議)，因為它帶來的弊多於利。
無病徵人士	暫時未有充分證據支持或反對進行肛門指檢為普查。

備註

- 應否以前列腺特異性抗原 (PSA) 驗血作為前列腺癌普查：仍具爭議性。
- 根據一個西方的驗屍報告發現，有七成80歲以上和四成50歲以上的男死者，雖然死因不是前列腺癌，但體內都出現前列腺癌的病理變化。由此可見，大部分透過普查發現的隱形病例，可能在他有生之年都不會發病。
- 不建議以經直腸超聲波檢查前列腺作普查，也不建議服用Finasteride作藥物預防。



經直腸超聲波檢查前列腺

肝癌

風險群落	普查方法
乙型肝炎帶菌者	世界衛生組織報告建議作甲胎蛋白血清測試及超聲波檢查普查，以便及早偵測腫瘤，繼而進行手術切除，有助減低死亡率。
高危人士 (如：乙型肝炎帶菌者和肝硬化病人)	每6至9個月接受肝功能和甲胎蛋白血清測試，並配合肝臟超聲波檢查，以盡早發現早期的肝癌。

備註

- 肝癌普查能夠把早期的小腫瘤偵測出來，有利進行外科手術切除。



電腦掃描顯示肝臟腫瘤

鼻咽癌

風險群落	普查方法
年齡屆乎30至70歲的鼻咽癌患者家屬	建議接受EB病毒血液檢測及鼻咽內視鏡檢查。
患者無徵狀的直系親屬	研究結果強烈顯示，進行普查不但可及早發現病症，同時亦可提高治療率和存活率。

備註

- 暫時未有足夠證據支持利用EBV病毒核殼之甲型免疫球蛋白 (EBV IgA VCA) 作普查或EBV DNA作篩檢普查。



鼻咽癌患者直系親屬應普查

子宮頸癌

風險群

年齡介乎25至64歲而曾有性接觸的婦女

普查方法

須每年接受帕氏抹片檢查。如連續兩次檢查結果均屬正常的話，建議以後每隔2-3年繼續檢查。

備註

- 現時仍沒有充分證據支持應否建議在進行子宮頸癌基本普查時，除檢驗細胞外，更輔以HPV基因檢測。
- 市面上推出分別是2價、4價及9價三種預防子宮頸癌的疫苗，女士們可考慮接種其中之一。三種疫苗都須在6個月內分3次注射，能為從未接觸過HPV16和18病毒的女性有效預防與這兩種病毒有關的子宮頸癌，成效達100%；9價疫苗能額外覆蓋五種HPV基因型，即HPV31、33、45、52、58型，提升預防子宮頸癌的成效。未開始性行為的女性最適合接種HPV疫苗，因其功效對從未感染HPV的女性最為顯著。而已有性行為的女性，疫苗的功效因人而異。
- 不過，有一點必須強調，注射疫苗並不能取代例行的子宮頸癌普查。已接受疫苗注射的婦女應繼續按照標準做法定期做子宮頸癌普查，因為疫苗未能一一預防各類型的子宮頸癌。況且，一如任何疫苗，接受注射者結果也不一定得到預期的保障。



已接種疫苗的女士仍須定期抹片檢查

肺癌

風險群

一般人士

普查方法

不建議作例行胸肺X-光或痰液細胞化驗普查。

吸煙多年，年齡介乎55至74歲的無徵狀人士

一個大型隨機對照試驗中發現，利用低輻射劑量螺旋電腦掃描普查，可減低肺癌的死亡率約兩成。

備註

- 不吸煙或戒煙是最有效預防肺癌的方法。
- 研究證實戒煙10年者，其患上肺癌的風險較其他吸煙者低百分之30至50。



例行胸肺X光不足以及早發現肺癌

卵巢癌

風險群

無徵狀的女士

普查方法

不建議為作全民例行普查。

有卵巢癌家族病歷的女士

患上卵巢癌的風險較高，應每年接受CA125腫瘤標記血液檢測和陰道超聲波檢查作普查。



陰道超聲波檢查

子宮內膜癌

風險群落

無徵狀的女士

普查方法

不建議作例行普查。

備註

- 病人如出現可疑徵狀，如陰道異常出血或收經後陰道出血，應即時接受評估。



皮膚癌

備註

- 久經不癒或有流血傾向的皮膚損傷可能是非黑素瘤皮膚癌的早期徵狀；
- 一般色素痣損傷演變為黑素瘤皮膚癌的可疑徵狀包括：
 - 體積急速增大
 - 痕癢
 - 發炎及感覺痛楚
 - 流血
 - 潰瘍
 - 顏色變化



黑素瘤皮膚癌

腫瘤標記 (Tumour Marker)

甚麼是腫瘤標記？

指某類癌病患者的血液、尿液或體液出現較正常人為高的特殊生化物。

目前，腫瘤標記的主要作用是：

- 配合其他臨床檢查、病理和X-光檢驗來作癌病的探測；
- 評估癌病療效的反應；
- 跟進癌病可有復發跡象。

腫瘤標記檢驗須配合X光造影或其他檢查，方能有效發揮其功能。單憑腫瘤標記檢驗並不足以診斷癌病，原因如下：

1. 良性腫瘤及非癌病患者體內的腫瘤標記，亦可能會上升
2. 癌病患者體內的腫瘤標記不一定會上升，特別是早期的癌病
3. 腫瘤標記的水平上升，是可以由超過一類癌腫而導致的



常見的例子

前列腺特導性抗原 (PSA)

- PSA 是前列腺癌的腫瘤標記；
- **PSA 是唯一可能用作普查一種常見癌症的腫瘤標記**，可是 PSA 作為前列腺癌的普查工具仍極具爭議（詳情請參閱前列腺癌普查指引）；
- 除前列腺癌之外，良性前列腺肥大、老年人和前列腺較大的人，PSA 也可能上升。

CA125

- 量度CA125指數是評估卵巢癌病人對治療反應的標準程序；
- 超過90%以上的晚期卵巢癌病人體內的CA125超標；
- CA125過高亦可出現於子宮內膜癌、胰臟癌，和一些良性疾病如子宮內膜移位、盆腔炎、良性卵巢囊腫等。

癌胚抗原 (CEA)

- **CEA多被選用作監測結直腸癌病人在治療期間的進展**，但並不視為一種可靠的普查工具；
- 初診時CEA指數愈高，結直腸癌已為後期的可能性愈大；
- 其他癌症、非癌病患者及長期吸煙者，其CEA指數亦有機會上升。

甲胎蛋白 (AFP)

- AFP會在肝癌病人體內不斷上升，而**AFP可用作監察病人對治療的反應**；
- AFP亦會在某些睪丸癌（胚胎的和內胚層囊的種類）提升。

EB病毒核殼之免疫球蛋白甲 (IgA-VCA[EBV])

- **IgA主要用以診斷鼻咽癌**，一般來說，其濃度愈高，患鼻咽癌的可能性就愈大。但它和其他標記不同，病癒後的IgA大多數不會回復正常水平，故此它不能作評估療效或跟進之用。

總結

要保持生活健康，除了注重均衡飲食、多吃菜少吃肉、不吸煙、不酗酒之外，更要增加對癌病的認識，以便及早察覺癌病。家族裡有癌病病歷的高危人士，應提高對此類或相關癌病的警覺性。預防和及早探測癌病，十分重要，公眾應提高警覺，及早找出可能潛伏的癌病。若有疑問，請莫遲疑，立即求醫。

**及早實行一個周全的防癌大計，
可能是您一生回報最高的投資。**

香港防癌會是香港歷史最悠久的非牟利抗癌機構，一直致力推動各項抗癌工作，竭力為香港市民提供相關的多元化服務。除了香港防癌會賽馬會癌症康復中心為癌症病人提供一站式的護理及康復服務外，我們更不斷舉辦各項癌症教育活動、研究和制定防癌指引等提升大眾對癌症的認識，更為有經濟困難的癌症病人提供直接資助。我們的專業團隊及同路人義工外展支援癌症家庭，義工團隊更定期協助舉辦康樂活動，為癌症病人送上愛心和關懷。

我們的工作
Our Work



香港防癌會賽馬會癌症康復中心



香港防癌會賽馬會癌症康復中心



癌症教育



癌症研究



義工服務



癌症護理及預防



籌款活動



「改善癌病人生活」基金



香港防癌會賽馬會癌症康復中心

本會致力提供一所服務由癌症的「家以外之家」予癌症患者，照顧他們在治療期間不同階段及康復的需要；我們特別留意癌症病人的需求，對病人家庭的支援，以及病人的康復。

香港防癌會賽馬會癌症康復中心是一所為生癌症患者提供服務，康復中心同時提供專業服務以達致對入住病人的全面照顧，包括住院醫生診症、物理治療、家居服務、中醫診症及治療、康樂活動以及「身、心、社、靈」的支援。

香港防癌會護理服務

提供長期、短期或暫託護理服務予一般長者及需要長期護理的癌症患者入住，包括中西醫服務、專業護理、物理治療、心理支援及康樂活動。



香港防癌會慈善愛心病床計劃

香港防癌會賽馬會癌症康復中心於2011年7月起推行「慈善愛心病床計劃」，為經濟有困難的病人支付其入住本中心期間的住宿、膳食、醫療護理、藥物及物理治療費用，癌症病人得到適時的支援，在接受癌症手術、化療或放射治療後得到專業護理康復照顧，然後才回家；或當長期照顧未夠接受照顧者，符合病人採用本中心的暫託服務得以緩解壓力，我們亦提供專業護理服務予晚期癌症患者，在最好的環境下，有尊嚴地渡過餘生。



香港防癌會 - 賽馬會

「攜手同行」癌症家庭支援計劃

香港防癌會在香港賽馬會慈善信託基金的支持和捐助下，與基督教家庭服務中心合作，展開香港防癌會-賽馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃，由註冊護士、社工及同路人義工透過電話輔導、地區支援小組、外展探訪，主動關懷癌患者及其家人，並提供舒緩治療副作用的貼士、抗癌的營養要訣、心理情緒和身心康復的支援，協助他們走出困局。

服務費用全免 歡迎致電查詢：**3921 3777**

請瀏覽計劃網址：<http://whih.cancersupport.org.hk>

癌症諮詢 紓解疑慮



外展探訪 社區支援



慈善計劃 紓解壓力



情緒輔導 心靈關顧



健康飲食 抗癌要訣



病人茶敘 互助互勉



是！我願意為推動抗癌工作出一分力！

捐款選項 (請在適當方格內加)

每月捐款

\$100 \$500 \$1,000 其他金額\$ _____

單次捐款

\$100 \$500 \$1,000 其他金額\$ _____

捐款人資料

姓名 (先生/女士) _____

聯絡電話 _____ 傳真 _____

電郵 _____

地址 _____

凡捐款港幣一百元或以上，可獲發正式收據。如收據抬頭與上述姓名不同，請註明：

捐款方法

劃線支票 (單次捐款)

支票抬頭請填寫「香港防癌會」，並連同此捐款表格郵寄至香港防癌會

直接存款 (單次捐款)

「香港防癌會」香港上海匯豐銀行戶口賬號: 002-1-141585

並連同此捐款表格傳真或郵寄至香港防癌會

信用卡 (單次及每月捐款) VISA  MASTER 

信用卡號碼 _____ 有效日期 _____ (月 / 年)

持卡人姓名 _____ 持卡人簽署 _____

日期 _____

* 簽署必須與上述信用卡戶口簽名式樣相同，以上資料如有任何修改，請在旁簽署。
 * 本人授權香港防癌會由本人之信用卡戶口轉賬上匯款定額作每月捐款。此授權在本人之信用卡有效期間後及獲發新卡後仍繼續生效，直至另行通知。有效期間最少兩個月內有效。(只適用於每月捐款)

注意事項

您所提供的個人資料只供本會與您聯絡，包括發出捐款收據、會員服務及通訊、籌捐、意見收集、講座講座及相關的活動，並向您提供最新的癌症資訊等用途。本會不會將您的個人資料提供與任何第三者作與非本會相關的用途，亦不會買賣或轉移您的個人資料予任何第三者。

□ 本人不同意香港防癌會使用我的個人資料作上述用途

香港黃竹坑南朗山道30號 電話: 3921 3821 www.hkacs.org.hk

癌症教育

香港防癌會致力為社會各階層，包括普羅大眾至專業人士，提供最新的癌症資訊和實用的教育計劃。除了有強大的專業團隊包括醫護專家、癌症康復者及資深義工，走入社區與不同群體接觸外，本會亦透過跟世界各地癌症機構交流，了解癌症的趨勢，不斷更新、加強本地癌症的教育工作。希望從以下各種渠道，推廣大眾關注預防和及早察覺癌症的知識：

- 專題講座和展覽
- 專業人員癌症課程
- 癌症教育資源
- 國際研討會
- 處理公眾查詢
- 與機構或院校合辦活動
- 支持癌症研究
- 媒體合作



如閣下欲收取本會舉辦之課程、活動資訊或索取癌症教育小冊子，歡迎致電 3921 3831 查詢或於以下連結留下聯絡資料以便本會職員跟進。 <https://forms.gle/qesC2WH13k4oo8k6>

大腸癌	乳癌多面睇	肺癌	抗癌新女性
前列腺癌	皮膚癌	胃癌	鼻咽癌
肝癌	淋巴瘤	子宮頸癌	卵巢癌
甲狀腺癌	腦腫瘤	化學治療	放射治療
淋巴水腫	中醫藥與癌症 (中文版)	中醫藥與癌症 (英文版)	控制疼痛
在癌病結 遺產繼承	癌症的預防 預防及改善	飲食與癌症	中醫的傳統生 活學講堂
低糖飲食	從中醫藥角度 認識成人肥胖	穴來越健康	

掃描二維碼以閱讀網上版小冊子



康樂治療服務

本會為轄下癌症康復中心的住院病人及家屬，以及社區癌症患者及其照顧者提供廣泛而多元化的康樂活動及社交支援服務，例如節日派對、戶外活動、治療小組、各類興趣班及義工探訪等。以達至保持患者及其照顧者的心理健康，並促進患者與社會之間的連繫。



成為義工

本會服務得以順利及有效地推行，一直有賴一眾義工積極的協助和參與。義工團隊由專職工作人員培訓、督導及帶領，服務範圍廣泛，讓成員能各展所長。



心願計劃

「心願計劃」旨在實現癌症患者的晚程心願。透過註冊社工協調和動員資源，讓患者得到完滿的舒懷，充實享受珍貴時刻。



快來加入成為
香港防癌會義工吧！

查詢請聯絡3921-3833 /
recreation@hkacs.org.hk



癌症預防與 及早探測輔導服務

本計劃自2008年起由香港公益金資助並展開服務。本服務旨在透過宣傳及癌症教育以提昇公眾對癌症預防的關注。透過一系列的活動，針對大眾的癌症風險，提供個人化的健康指導，鼓勵高風險的市民定期檢測，有助及早探出患癌風險。

我們提供以下服務：

- 舉辦健康講座及展覽
- 護士輔導與諮詢
- 健康問卷調查、跟進及評估報告



如閣下欲有意填寫問卷並收取癌症風險評估報告，請掃描QR code

如有任何查詢，歡迎與我們聯絡

電話：3921 3826

電郵：screening@hkacs.org.hk

網址：https://www.hkacs.org.hk



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY

特別鳴謝香港公益金資助，
讓我們能提供免費服務給予香港大眾市民。

承蒙

香港防癌會「癌症預防和早期探測小組委員會」主席

應志浩醫生

撰寫及修訂

香港防癌會

謹此致謝



掃描 QR Code
以查看網上版本

2020年7月 第四版



地址：香港黃竹坑南朗山道三十號

電話：(852) 3921 3821

傳真：(852) 3921 3822

電郵：public@hkacs.org.hk

網址：www.hkacs.org.hk

非賣品 版權所有 不得翻印