



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



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2020年全球患癌人數上升至一千八百多萬人，有高達一千萬人死於這種疾病。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，2020年患癌病的新症數字超過三萬五千人次，創有記錄以來新高，死亡個案則達14,805，發病率較十年前飆升三成半。在全港總死亡宗數之中，癌症佔30%以上。

香港

五大常見癌症：2020

第一位：肺癌

第二位：大腸癌

第三位：乳腺癌

第四位：前列腺癌

第五位：肝癌

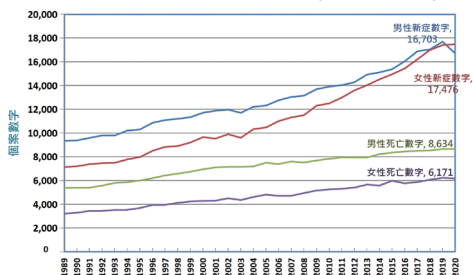


4位男士有1人會患上癌症
平均病發年齡：68



5位女士有1人會患上癌症
平均病發年齡：63

香港整體癌症新症及死亡數字 (1989 - 2020年)

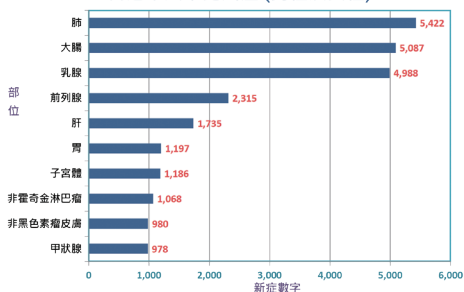


資料來源：香港癌症資料統計中心

香港

十大常見癌症

香港十大常見癌症 (男性及女性) 2020



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		■可能減低風險		■確定增加風險		■可能增加風險		■對增加風險的 確實影響不大					
風險因素 癌種		進食全穀物	進食含食物纖維食品	進食紅肉	進食加工肉類	進食鹹魚	攝取奶製品	進食醃製食品	飲用含糖飲料	飲用酒精飲品	進行中至高強度運動	步行	使用螢幕時間	肥胖	曾進行母乳餵哺
口腔、咽喉										■確定增加風險				■可能增加風險	
鼻咽						■可能增加風險									
食道（腺癌）														■確定增加風險	
食道（鱗狀細胞）										■確定增加風險					
肺															
胃								■可能增加風險		■可能增加風險				■可能增加風險	
胰臟														■確定增加風險	
膽囊														■可能增加風險	
肝										■確定增加風險				■確定增加風險	
大腸		■可能減低風險	■可能減低風險	■可能增加風險	■確定增加風險		■可能減低風險			■確定增加風險	■確定減低風險			■確定增加風險	
乳（更年期前）										■可能增加風險				■可能減低風險	■可能減低風險
乳（更年期後）										■確定增加風險	■可能減低風險			■確定增加風險	■可能減低風險
卵巢														■可能增加風險	
子宮內膜											■可能減低風險			■確定增加風險	
前列腺														■可能增加風險	
腎										■可能減低風險				■確定增加風險	
膀胱															
皮膚															
（體重增加或超重的風險）			■可能減低風險						■確定增加風險		■可能減低風險	■確定減低風險	■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/wp-content/uploads/2021/01/Matrix-for-all-cancers-A3.pdf>

預防癌症從日常生活開始

三分之一癌症是可預防的

1/3

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

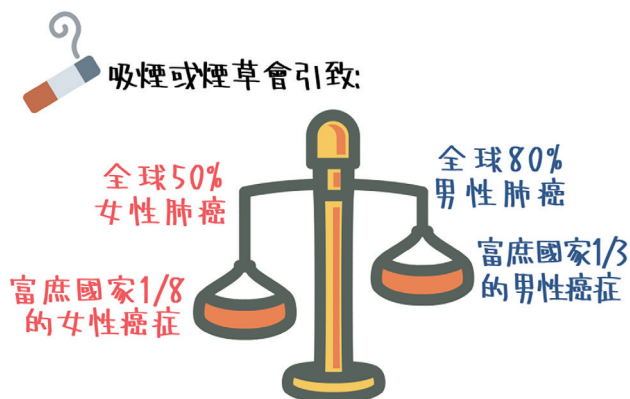
2. 恆常運動

3. 保持
正常體重

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習慣，有助預防癌症。

1. 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質，吸煙增加患肺、口腔、咽喉、食道、胰臟、膀胱、腎盂、鼻腔、鼻竇、胃、肝、腎臟和子宮頸癌的風險；



電子煙小知識

- 電子煙外形和香煙相似，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並已於2022年4月30日起禁止進口、製造、售賣、分發及宣傳電子煙。



防癌行動：戒煙能有效預防肺癌

2. 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）

3. 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分鐘中等強度帶氧運動**

- 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分鐘劇烈帶氧運動**

- 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 13 種癌症的風險

4. 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

5. 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

6. 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，可增加大腸癌風險；
 - 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 9 以煮熟計）的紅肉和加工肉類

7. 限制飲酒

- 酗酒可引致肝硬化甚至肝癌；也可增加口腔癌、食道癌、大腸癌和乳癌風險



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

8. 不建議食用高鹽分或鹽醃的食物

- 進食過量鹽分會增加患胃癌的風險；
- 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。

9. 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。

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上乳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／HPV 檢測，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／HPV檢測，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

進行戶外活動的合適裝備

闊邊帽子，
太陽眼鏡



曬太陽30分鐘前，
塗上防曬指數至
少SPF 15 及PA++
的防曬乳液

長袖衫，
長褲

- 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)	癌症及早探測 (Cancer Early Detection)
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癌的人。	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 O	弊處 X
• 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。	• 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	以下三種其中一種作為普查大腸癌的檢驗時間表： 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 由衛生署推行、香港政府資助的「大腸癌篩查計劃」（往稱「大腸癌篩查先導計劃」）由2018年開始轉為恆常化，現已擴展至為50-75歲及沒有症狀的香港居民進行篩查。參加者會首先進行大便隱血測試。若有隱血情況，會安排接受大腸鏡檢查及切除有可能出現的大腸瘻肉，避免其演變成癌症。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，哪一種較其它方法更為優越。	

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
任何年屆 44-69歲 ，而擁有個人風險因素的婦女（包括：進親曾患上乳癌、曾確診良性乳病、從未生育、遲產、早收經、高BMI、缺乏身體活動）	考慮每 2年 接受乳房造影X光普查，接受造影前鼓勵主動和醫生商討檢測利弊
中等風險婦女（包括：一位近親少於 50歲 時確診乳癌；或兩位近親 50歲 後確診乳癌）	建議每 2年 接受乳房造影X光普查，接受造影前鼓勵主動和醫生商討檢測利弊
患乳癌的風險較一般人高的婦女（如有家族乳癌及卵巢癌病史者；帶有 BRCA1/2 基因變異者；或於 10-30歲 曾受過胸腔放射治療；曾患乳癌、或乳房病變者）	應諮詢醫生後每年進行乳房造影X光普查



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异性抗原篩查的利弊，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

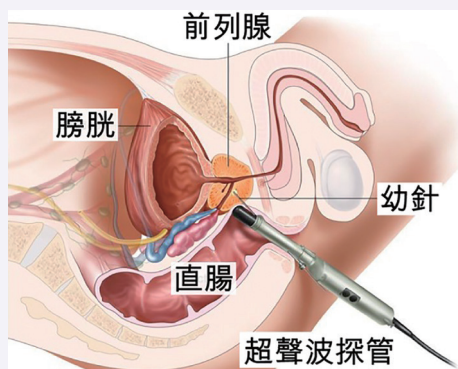
美國預防醫學委員會新發表不建議接受前列腺特异性抗原（PSA）篩查（等級D的建議），因為它帶來的弊多於利。

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

- 應否以前列腺特導抗原（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



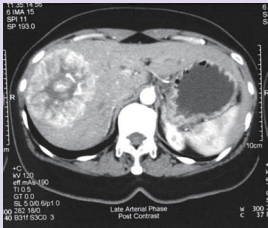
經直腸超聲波檢查前列腺

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，同時亦可提高治癒率和存活率。

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

風險群落

普查方法

年齡介乎25至29歲而曾有性接觸的婦女

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3年繼續檢查。

年齡介乎30至64歲而曾有性接觸的婦女

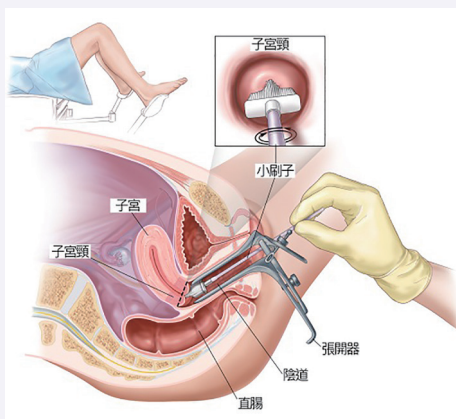
須每年接受帕氏抹片檢查。如連續兩次檢查結果均屬正常的話，建議以後每隔3年繼續檢查或每5年進行HPV檢測或每5年接受一次HPV基因檢測與子宮頸細胞檢測

年齡介乎65歲或以上曾有性接觸的婦女

如在過去10年的常規普查得出正常結果，可停止接受普查
如從來接受子宮頸普查，應該接受普查

備註

- 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

風險群落

普查方法

一般人士

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份之30至50。



例行胸肺X光不足以及早發現肺癌

卵巢癌

風險群落

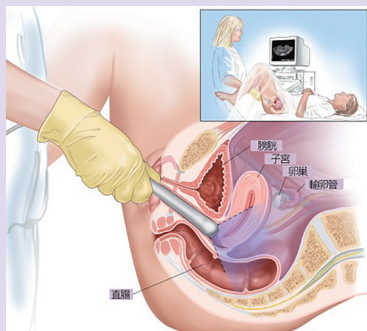
普查方法

無徵狀的女士

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

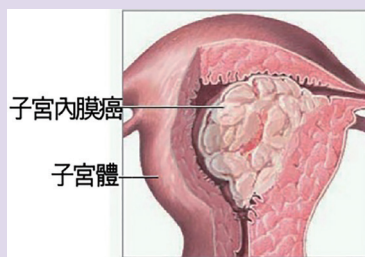
無徵狀的女士

普查方法

不建議作例行普查。

備註

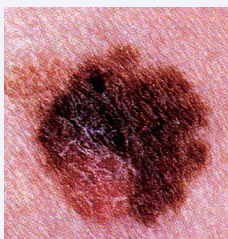
- 病人如出現可疑徵狀，如陰道異常出血或收經後陰道出血，應即時接受評估。



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



黑素瘤皮膚癌

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物物。

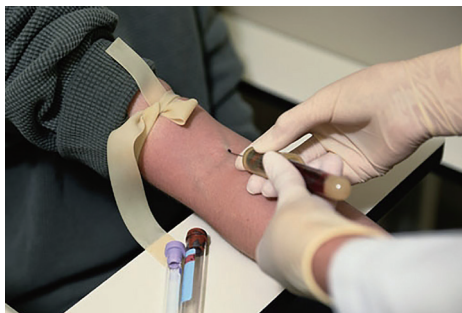
目前，腫瘤標記的主要作用是：

- 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。

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（胚胎的和內胚層竇的種類）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。



香港防癌會賽馬會癌症康復中心是以自負盈虧形式運作的護養院。中心致力為需要全面照顧的病人，包括癌症患者、長者及長期病患者，提供長期護理、復康護理、紓緩護理及暫托照顧。中心有駐院醫生診症、並設有物理治療、藥房服務、中醫診症及治療、康樂活動等，務求全面照顧病人的「身、心、社、靈」需要。

了解更多



服務 · 在此

人情味 · 也在此



駐院醫生及
註冊護士護理



駐院中醫服務



物理治療
及復康服務



足病診療



駐院藥劑師
及藥房



註冊營養師
諮詢服務



心靈關顧
及康樂活動



言語治療

免費派發 癌症教育小冊子 歡迎各界贊助捐印

防癌會一直有製作各種關於癌症預防、治療、復康護理等教育小冊子。掃描以下的二維碼，可尋找最適合您的癌症資訊。



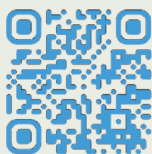
癌症是香港疾病的頭號殺手，受癌症影響的家庭多不勝數。

香港防癌會是旨在服務大眾的非牟利機構，一直以來全賴公眾及企業捐款支持，讓服務可繼續運作，並制定更多抗癌新措施。我們的慈善服務涵蓋住院服務，藥物資助，以及幫助晚期患者圓滿心願等。

面對癌症，我們會與您同行，一起心存希望走過抗癌之路。

您可以捐款出一分力

 Alipay HK



 八達通
Octopus



 PayMe  HSBC



識別碼(FPS ID)
「169421021」
請將成功交易紀錄截圖

 繳費靈

香港防癌會

商戶編號

「6016」

支票捐款
抬頭請寫
「香港防癌會」

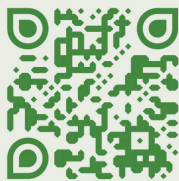
捐款戶口
香港上海滙豐銀行
002-1-141585

衷心感謝您的支持

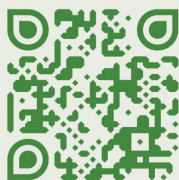
慈善項目



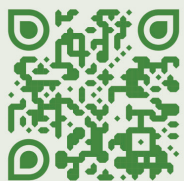
「何鴻超教授紀念助醫計劃」
為癌症患者提供藥物資助。



「慈善愛心病床計劃」
為合資格的癌症患者提供低收入
甚至免費的住院服務。



「心願計劃」
為晚期的癌症病患者達成願望。





服務對象

中心的服務適合年滿18歲，並有以下需要的人：



需要長期或短期護理照顧的病患者



正接受康復治療的癌症、中風或腦部受損等病人



紓緩護理及寧養服務的晚期癌症或非癌症病患者



賽馬會 攜手同行

癌症患者支援計劃



賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃向癌患者及其家人提供免費支援服務：

- 護理資訊
- 營養貼士
- 情緒輔導
- 實務支援
- 自強課程

統籌機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

夥伴機構



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre



賽馬會何妙齡打素慈善基金會
ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION



香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. LADY MACLEHOSE CENTRE
香港聖公會麥理浩夫人中心 1985年創辦，由香港聖公會及香港賽馬會聯合資助。

銘謙
maggie's
癌症照顧中心
Cancer Caring Centre

免費
派發

版權所有 歡迎捐印

CSP2023101000

香港防癌會

🏠 香港黃竹坑南朗山道30號

☎ 3921 3821

🌐 hkacs.org.hk

