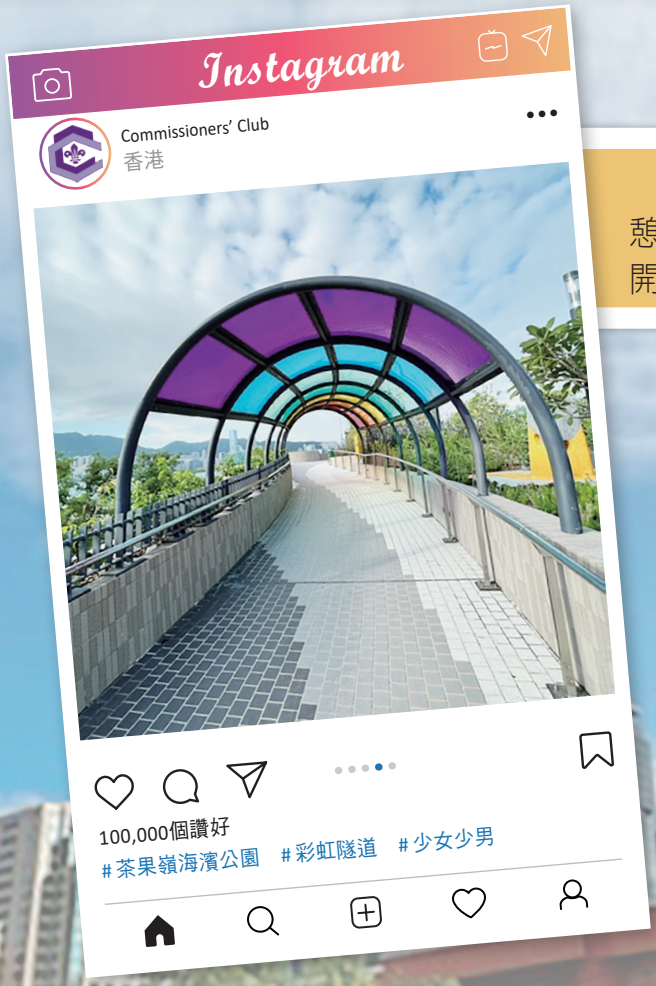
總監俱樂部

會訊
2023年10月號

小編遊記

四季日常~
茶果嶺海濱公園之日與夜

文：總監俱樂部會訊編輯組



集合健體、親子、寵物共享、打卡及休憩設施之茶果嶺海濱公園在2023年8月正式開幕啦！

公園以空氣、大地、天空、陽光和水五大自然元素設計，兒童遊樂園設有高達8米高的繩網陣攀爬架、滑梯及玩水設施等，寵物公園內大片草地，讓人寵閒坐著眺望維港和啟德郵輪碼頭美景，還有打卡點彩虹隧道及不同健體設施，絕對是個老少咸宜遊玩的好地方。

公園位處於觀塘偉業街麗港城對出海旁，鄰近觀塘工業區及麗港城商場，欣賞日落景緻後，能在各特色餐廳和咖啡店用膳，為東九龍半天遊劃上完美句號。

Instagram
Commissioners' Club
香港
100,000個讚好
#茶果嶺海濱公園 #日落 #浪漫

Instagram
Commissioners' Club
香港
100,000個讚好
#茶果嶺海濱公園 #緩跑徑 #健體

Instagram
Commissioners' Club
香港
100,000個讚好
#茶果嶺海濱公園 #人寵共融 #海濱漫遊

親樹平台
FOREST HUNT

Instagram
Commissioners' Club
香港
100,000個讚好
#茶果嶺海濱公園 #休憩 #打卡

Instagram
Commissioners' Club
香港
100,000個讚好
#茶果嶺海濱公園 #繩網陣滑梯 #親子樂

關愛自己，預防乳癌

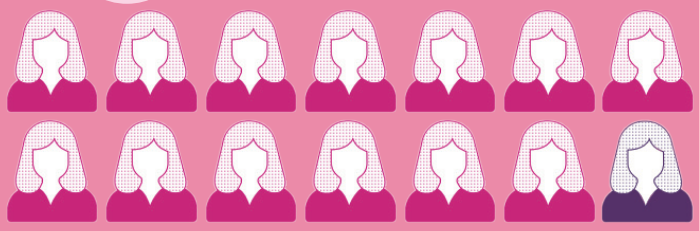
何書韻醫生
Dr. Ho Shu Wan Sharon
家庭醫學專科醫生
Specialist in Family Medicine

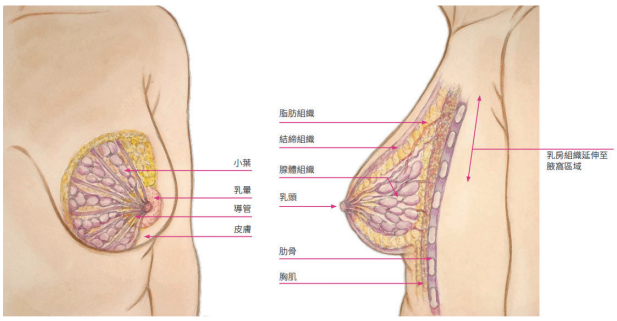
在香港，乳癌是女性最常見的癌症，亦是致命癌症的第三位，每14名婦女中就有1人患上，49%乳癌個案都發生在40-59歲的女性身上。而男性也會患上乳癌。

在2020年，乳癌導致751名女性死亡，而男性也有32宗個案。

Reference: Hong Kong Cancer Fund

每14名婦女中就有1人患乳癌





關顧身體

了解乳房的構造是非常重要。

每位女性的乳房構造（包括大小、形狀和乳頭顏色）均不同。乳房周圍有脂肪和結締組織，其由小葉和導管組成，而小葉產生乳汁，乳汁由導管輸送到乳頭上。女性一生在不同時期，乳房會發生不同變化。

乳癌是什麼？

乳癌是乳房組織中以不受控制的方式生長出一群細胞。當乳腺細胞失控分裂和生長，就會形成腫瘤。腫瘤分為良性及惡性，乳房內的惡性腫瘤就是乳癌。

乳癌的主要風險因素

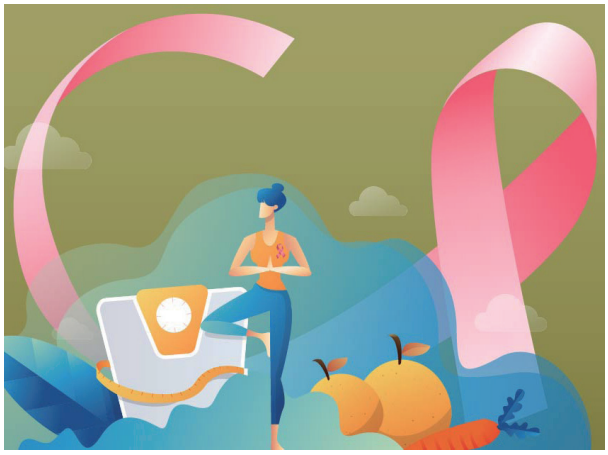
- 行經時間的長短：由12歲前初經者至55歲後停經者。
- 藥物：避孕藥或接受賀爾蒙補充。
- 家族病史：母親、姊妹及直系親屬患過此病的人士，發病的機會較高，研究資料顯示約5-10%的乳癌個案可能與遺傳有關。
- 基因突變：例如BRCA1或BRCA2基因。
- 生育：從沒有生育或35歲後首次懷孕。
- 年齡：年紀愈大，患乳癌風險愈高。
- 飲食：長期進食高動物脂肪食物。
- 生活：吸煙、嗜酒、缺乏運動。
- 個人腫瘤病歷史。

風險因素存在是指患上乳癌機會較高，不一定會患上乳癌。
有些事，是你可以做的！

1. **定期檢查乳房，留意有否乳癌的早期症狀 。**
2. **高危風險因素的女性，應咨詢醫生是否需要進行乳房X光檢查。**

降低患乳腺癌的風險

- 保持健康的體重
- 身體每天多活動
- 不喝酒或少喝酒
- 吃高纖維的食物
- 戒煙
- 餵哺母乳
- 盡可能在較年輕時生育



怎樣檢查乳房？

- 乳癌的早期症狀未必可以輕易察覺。
- 女性應該了解自己乳房平常的外表和觸感，時刻關注乳房有沒有出現以下不尋常的變化，可在洗澡、換衫和搽潤膚露等日常清潔時，多加留意及檢查乳房。
- 如察覺乳房出現不尋常情況，應盡快求醫。

乳癌篩查

唔想等到乳房有硬塊才發現乳癌，應作出乳癌篩查。

乳癌篩查是在出現病徵或症狀之前檢查女性乳房是否有癌症，有助於及早發現乳癌，而不是預防癌症發生。

乳房篩查很重要，若能**及早發現乳癌**，患者就有更多的治療方案選擇，治療效果會更佳。

乳癌篩查，即是要做什麼？

常見的有乳房X光造影檢查(Mammogram)及超聲波掃描(Ultrasound)，

乳房X光造影檢查(Mammogram)是診斷乳癌的標準檢查

可以幫助醫生判定腫瘤是否惡性和有否可疑組織在乳房的其他部位（包括另一邊乳房）。

超聲波掃描(Ultrasound)則是常用的輔助檢查

很多時會和X光造影檢查一併進行。

超聲波掃描對於年輕婦女尤其重要，因她們的乳房密度一般較高，與腫瘤的密度接近，相對降低了X光造影檢查的靈敏度。

整體來說，乳房X光造影檢查和超聲波掃描是相輔相成的，只有約10%乳癌未能透過其中一種檢查偵測到，但仍可以靠另一種方法偵測。

任何女性若考慮接受乳癌篩查，應在進行之前與醫生商討，以了解有關篩查可能帶來的好處和潛在風險。

總結：

- 熟悉自己的乳房狀況
- 保持健康的生活習慣，減低患上乳癌風險
- 認知乳癌的風險因素及症狀
- 乳癌篩查，早發現早治療

圖片來源：香港大學李嘉誠醫學院臨床腫瘤科屬下的項目「家支援Support+」

廿四節氣 霜降

註冊中醫 劉芷寧

2023年霜降的日子是10月24日。

霜降也代表秋季最後一個節氣，意思是天氣開始逐漸轉涼變冷和乾燥，天氣亦漸見涼爽，此時要注意防風與保暖，養生以潤肺、養胃和預防腸胃疾病為主。

霜降時秋燥明顯，秋燥表現為口乾、唇乾、咽乾、便秘、皮膚乾燥等，在飲食上要減少攝入辛辣，多飲水，此時進補宜「平補」，著重健脾養胃，生津潤燥，固腎補肺，應多吃芝麻、蜂蜜、梨、雪耳、百合、淮山、杞子、杏仁、南瓜等。在日夜溫差大的時候，一早一晚要注意保暖，以免風邪乘虛而入，而患上感冒、慢性支氣管炎等，腹部和腳部同樣要注意保暖。

引自：https://cmk.ha.org.hk中醫動網頁

歡迎新會員加入

基本會員

陳苡嘉	梁韻若	陳鑑銘	陳穎輝	黃詠儀
沈志偉	胡景天	李偉深	莫俊雄	林德祥
吳恆錦	張慧華	梁俊堯	馮北偉	周超常
袁觀連	黃偉強	鄭惠賢	李健麟	崔詠倫

附屬會員

鍾采彤	勞佩珊	胡子季	胡遠光	梁立勤

監督：張俊平　總編輯：陳錦駿　編輯：劉奕銘

聲明：任何人士參考本會訊刊載的資訊所招致的影響、責任或損失，總監俱樂部概不負責。

B P International 龍堡國際
Managed by HOPEWELL HOTELS MANAGEMENT LIMITED

園林閣 Cafe by the Park

餐饗・劃一價
Dining・Flat Rate

童軍會員 SCOUT MEMBERS

凡4位或以上惠顧，即享精彩餐饗禮遇
Experience our incredible dining flat rate offer, exclusively for parties of 4 or more

19·10·2023 - 19·11·2023

自助午餐 Lunch Buffet
12:00noon - 2:30pm

星期一至五 Mon to Fri — 劃一價 Flat Rate

淨價 Net HK$ 165

每位成人 Per adult	每位小童 Per child	每位長者 Per senior
原價 Original Price	原價 Original Price	原價 Original Price
HK$280+10%	HK$210+10%	HK$240+10%

自助晚餐 Dinner Buffet
6:30pm - 9:30pm

星期一至四 Mon to Thu — 劃一價 Flat Rate

淨價 Net HK$ 278

每位成人 Per adult	每位小童 Per child	每位長者 Per senior
原價 Original Price	原價 Original Price	原價 Original Price
HK$528+10%	HK$388+10%	HK$418+10%

星期五至日、公眾假期及前夕
Fri to Sun, Eve of Public Holidays and Public Holidays

淨價 Net HK$ 288

每位成人 Per adult	每位小童 Per child	每位長者 Per senior
原價 Original Price	原價 Original Price	原價 Original Price
HK$548+10%	HK$398+10%	HK$438+10%

價錢已包括加一服務費 The rates are inclusive of 10% service charge

條款及細則 Terms and Conditions

優惠只適用於香港童軍總會會員 | 優惠不適用於龍堡國際指定日子 | 需預先訂座及於訂座時提供有效證明文件上的姓名或號碼 | 於結帳前提供有效證明文件 | 只限堂食 | 圖片僅供參考 | 優惠不可與其他折扣或優惠同時使用 | 優惠需視乎供應而定 | 優惠如有任何更改，恕不另行通知 | 優惠需受有關條款及細則所約束 | 如有任何爭議，龍堡國際保留行使此優惠之最終決定權

The offers are offered to the members of Scout Association of Hong Kong only | The offers are not applicable on blackout days as designated by B P International | Advance reservation is required and please indicate the name or number on valid identity document upon making reservation | Valid identity document must be presented before bill settlement | For dine-in consumption | Pictures are for reference only | These offers cannot be used in conjunction with any other discounts or privileges | The offers are subject to availability | The offers are subject to change without notice | Terms and conditions apply | B P International reserves the final right of decision on all matters concerning the use of this offer

閣樓 UG Floor

服務時間 Opening Hours
7:00am - 11:00pm

Visit our Website www.bpih.com.hk
Find Us on Facebook BPInternationalHK

預訂及查詢電話 Enquiry and Reservation
2378 7672
2378 7673