

癌病者的  
營養飲食  
社區資源篇

香港防癌會  
走過  
驚濤駭浪  
癌症病人照顧者全面手冊



香港防癌會

HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

Since 1963



## 引言

照顧者親自為病人烹調的菜式除了有益健康之外，最重要是當中包含極大的關愛，令病人心靈上得到很大的慰藉。不過大家生活忙碌，如果照顧者既要上班，又要照顧家裡事務，還要每天特別為病人準備食物，需要很多時間和精力，可能令照顧者疲於奔命。如果只是簡單的每餐給病人煮一道菜，病人又可能覺得單調。如果病人湊巧不喜歡那菜式，病人吃得少，照顧者又覺得自咎。加上，有些治療的副作用會令病人的味覺改變甚至失去味覺，所以他們有可能不想吃平日喜歡的食物，甚至他們自己以為喜歡的食物。

故此我們建議照顧者除了親自烹調美食外，還可以利用坊間的食肆，盡量從它們提供的食物選出既有益又美味的菜式。例如在茶餐廳可購買煎蛋三文治，番茄牛肉飯等。又可在粥麵店買病人喜歡的菜式。不少食肆亦願意在能力範圍內配合顧客的特別要求，例如醬料另上、多汁、少飯、走青等。

所以，竅門就是聰明的運用社區資源，自己煮一些再買一些，好處是：

- 對病人而言，可以有更多選擇，吃到自己一向喜歡的食物，繼續享受飲食的樂趣。香港人特別喜歡「出街食飯」，這點是頗為重要的；
- 對照顧者而言，可以節省時間和精力來好好照顧病人、家人和自己。
- 不過，如果病人因免疫力下降，導致容易受感染，應避免外賣食物及須跟從清潔餐指引。如需有關清潔餐的指引，請諮詢醫護人員。

### 什麼是「清潔餐」？

某些治療例如淋巴瘤的治療會導致中性粒子細胞減少，影響病人的免疫系統。

當中性粒子細胞數量 $<1.0 \times 10^9$ ，低免疫力的病人會容易感染細菌，應跟從清潔餐的指引和避免進食高風險的食物。

清潔餐的要求嚴謹，如病人需要進食清潔餐，請諮詢專業醫護人員。

在這章節，我們會和大家以茶餐廳為例子，分享如何利用社區資源提供方便健康的食物，以及食物安全的重要性和指引。



## 以茶餐廳為例子

對很多香港人來說，最受歡迎的食肆可以說是茶餐廳，不難在附近找到一間。所以如果照顧者因為太忙碌而不能親自為病人準備食物時，可到茶餐廳選購一些，再配搭一些自己準備的湯水或住家菜式。

在這個部分我們會為大家簡介如何在茶餐廳找到適合的食物，我們把食物類別分為：

1. 較健康之選 
2. 某些病人需限制或避免進食的食物
3. 潛在衛生風險的食物
4. 治療期間出現口乾可選擇的食物

以下為大家提供一些選擇食物的實用建議。

## 1. 較健康之選



### 早餐

煎蛋／雞扒配時菜／蘿蔔跟通粉／米線／米粉／烏冬



鮮奶麥皮（乳糖不耐症人士需避免）

三文治類 - 可選麥包或白麵包

番茄煎蛋／蛋三文治

番茄吞拿魚三文治

蛋白三文治

鮮牛肉三文治

番茄洋葱奄列配麵包

牛肉奄列配麵包

磨菇奄列配麵包

## 午餐飯麵

雲吞／鯪魚球／魚蛋配湯米粉／米線／烏冬／粗麵／上海麵



冬瓜粒湯飯  
西芹雞柳飯  
涼瓜牛肉飯  
番茄煎蛋飯  
西芹鮮魷飯  
粟米肉粒飯  
時菜肉片飯

滑蛋蝦仁飯  
咖喱雞飯或意粉  
鮮茄牛肉飯或意粉  
雲吞湯米粉  
番茄免治牛肉飯或意粉

## 時菜

時菜可要求蠔油另上，進食前可隨病人的喜好酌量添加或適量使用家中的醬料。

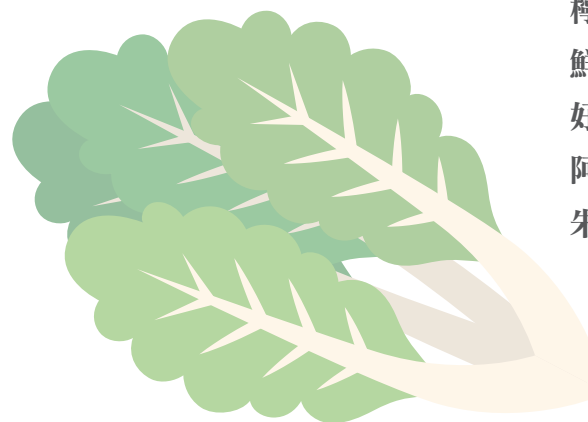


## 飲品

應選熱飲，並適量加糖，如患糖尿病，應避免加糖



檸檬茶  
檸檬水  
鮮奶（乳糖不耐症人士需避免）  
好立克  
阿華田  
朱古力



## 2. 某些病人需限制或避免進食的食物

某些癌症病人需限制或避免高脂肪的食物，例如有噁心、腹瀉、脂肪吸收不良等。

### 高脂肪的食物

|       |       |        |
|-------|-------|--------|
| 鮮油多士  | 牛腩麵   | 生炒雞絲飯  |
| 鮮油菠蘿包 | 咖喱牛腩飯 | 生炒牛肉飯  |
| 豬扒包   | 咕嚕肉飯  | 乾燒伊麵   |
| 炸薯條   | 乾炒牛河  | 星州炒米   |
| 炸鱈魚球  | 南乳豬手飯 | 沙爹牛肉炒河 |
| 炸雲吞   | 福建炒飯  | 豬扒炒即食麵 |
| 炸魚皮   | 楊州炒飯  | 豉椒排骨炒麵 |
| 炸雞翼／脾 | 枝竹火腩飯 | 馬來貴刁   |
| 西多士   | 焗豬扒飯  |        |

### 癌症病人接受治療期間應避免吃太辣的食物



某些癌症病人接受治療時會有口腔疼痛，辣、酸、太鹹、硬和乾的食物或會令口腔疼痛，使病人十分難受，應限制食用這些食物。

### 辣的食物

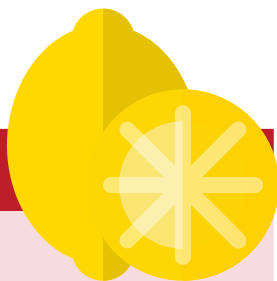
|     |      |      |
|-----|------|------|
| 辣椒醬 | 薑汁   | 咖喱食品 |
| 辣椒油 | 馬來貴刁 | 麻辣食品 |
| 胡椒粉 | 星州炒米 |      |



## 酸的食物

檸檬

甜酸食物



## 鹹的食物

煙肉

鹹魚

醃製食物

鹹牛肉

鹽焗食物

## 硬及乾的食物

多士

豬扒

牛扒

雞扒

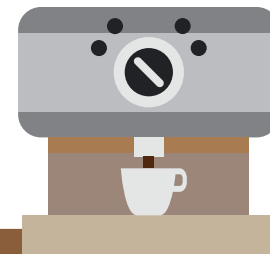
菠蘿包

炸過的食物，如薯條、炸雞、炸鯪魚球、西多士等

豬扒包太硬，口腔損傷的病人應少吃



咖啡因對癌症治療的影響未太清晰，所以宜限制飲用含咖啡因的飲品，每天不多於一份。



## 含有咖啡因的飲品

咖啡

奶茶

鴛鴦

糖尿病病人應避免飲用含大量添加糖的飲品，一般病人也應限制飲用，因這類飲品高糖分、但營養素少。另外，含汽的飲品可致胃脹感而影響食量，宜選其他營養豐富的飲品。

## 含大量添加糖及汽的飲品

各式汽水



## 3. 潛在衛生風險的食物

這些食物有潛在衛生風險，  
從食物安全角度需要避免：

窩蛋免治牛肉飯      各式沙律      含冰塊或沙冰類飲品

選購食物前請細閱第三部分「食物安全」中的要點去選購、處理、儲存、翻熱。



沙律有潛在衛生風險

癌症治療期間如有有關飲食的問題，請諮詢醫生、營養師或專業醫護人員的意見。

## 4. 治療期間出現口乾時 可選擇的食物



口乾的病人可以揀吃  
雪菜肉絲湯米

### 可選擇的食物

雪菜肉絲湯米／麵／河  
炸菜肉絲湯米／麵／河  
五香肉丁米／麵／河  
福建炒飯  
肉醬意粉（多汁）

粟米肉粒飯  
俄國牛柳絲飯  
冬瓜粒湯飯  
碎肉粥  
魚片粥

## 健康配搭ABC

每天的配搭可以不同，令病人吃得開心及有新鮮感，同時亦可攝取不同的營養素。



雲吞幼麵+時菜+熱檸檬茶

鯪魚球米線+時菜+熱檸檬水

西芹雞柳飯+時菜+熱朱古力

滑蛋蝦仁飯+時菜+熱阿華田

## 食物安全

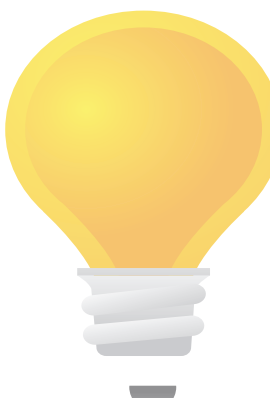


### 食物安全的重要性

如病人在治療前或治療期間因吃了不潔的食物而肚瀉或引起其他的腸胃問題，會削弱身體甚至耽誤治療的時間表。所以照顧者在安排病人飲食方面，食物安全不容忽視。

### 一些原則

世界衛生組織推廣下列五個簡單要點，預防由食物傳播的疾病：

1. 精明選擇 
  2. 保持清潔
  3. 生熟分開
  4. 煮熟食物
  5. 安全溫度
- 

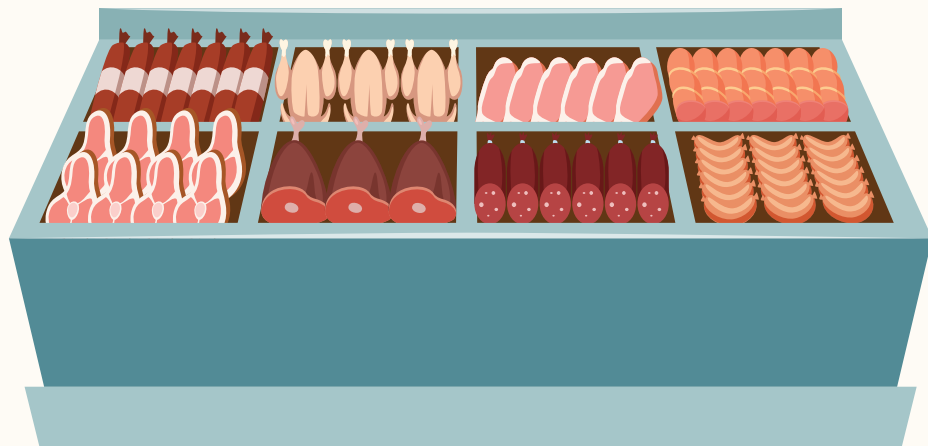
# 1. 精明選擇



## 購買食物時要作精明選擇

### 在街市和超級市場：

- 只向衛生和可靠的店鋪購買食物，不要向非法小販購買食物，亦不要購買來源可疑的食物，例如售價過低的食物，或顏色異常鮮紅的肉類。



- 選購新鮮及衛生的食物，如蔬果無破損或表面無瘀傷、罐裝食物的罐身並無膨脹或凹陷、瓶裝食物的瓶身並無裂縫或瓶蓋沒有鬆動、包裝盒內的蛋類沒有裂縫或滲漏。
- 只選購以正確方式貯存的即食、煮熟或易腐壞食物。例如，冷藏雞肉應貯存在攝氏零下18度或以下。



- 只選購未超逾食用限期的食物，細閱食物標籤。食用限期以「此日期或之前食用」或「此日期前最佳」日期的形式標示。



- 購買食物時，生熟食物要分開，先選購預先包裝食物和罐裝食物，最後才選購生的肉類、家禽和海產。在購物車和購物袋內，生的肉類、家禽、海產應與其他食物應分開擺放，避免生食物的汁液污染其他食物。

- 注意安全溫度，應在兩小時內把熟食及易腐壞的食物放進雪櫃。用溫度計檢查雪櫃內的溫度，確保冷凍格的溫度保持在攝氏4度或以下，冷藏格的溫度保持在攝氏零下18度或以下。不要把雪櫃擠得太滿。在雪櫃內生熟食物要分開存放，用有蓋的容器貯存食物，避免生的食物與即食或經煮熟的食物接觸，並把即食或經煮熟的食物放在上格，把生的肉類、家禽及海產放在下格，以免生的食物的汁液污染即食或經煮熟的食物。



## 低免疫力而易於感染的病人，應避免外出進食或外賣食物

如到食肆購買食物，想知道店鋪是否衛生，可留意以下事項：

- 觀察食物處理人員有否清洗雙手、用具及工作枱。
- 在配製食物時，有否觸摸口鼻、頭髮或其他可能不潔的物件，微生物可能因而傳至食物上。
- 員工用手還是以用具接觸食物。
- 員工是否使用不同的用具、砧板、刀或碟子分開處理生熟食物。



- 觀察食肆環境是否潔淨，沒有蟲鼠。
- 觀察食物是否存放在密封的容器內，使害蟲不能接觸到食物。
- 熱食上桌時應保持滾燙，冷吃的則應保持冰凍。
- 如有懷疑，請勿進食。



## 2. 保持清潔



- 保持個人衛生，在處理食物前清潔雙手，處理生的肉類或家禽後和進食前都要洗淨雙手，配製食物期間也要勤洗手。打噴嚏、處理垃圾、如廁、更換尿布、與寵物玩耍和吸煙之後都應洗淨雙手。洗手時先用流動的水喉水把手弄濕，然後塗上梘液，把雙手互相搓擦至少20秒，之後徹底沖洗雙手並用抹手紙抹乾雙手。在每次使用工具和工作枱後，用熱水及清潔劑清洗。把食物殘渣棄置於垃圾桶。使用乾淨的布或刷子（不建議使用海綿）以熱水和清潔劑清洗，以清除食物殘渣和油脂，之後風乾或以清潔的乾布抹乾砧板、碟子或用具。



資料來源：衛生署衛生防護中心

- 保持廚房清潔和防止廚房受到蟲鼠及其他動物滋擾。蓋好食物或把食物放在蓋密的容器內。蓋好垃圾桶，並定時倒垃圾。保持食物配製範圍的衛生狀況良好，例如修補牆身的裂縫或缺口及禁止寵物進入廚房。



## 跟據香港食物安全中心的指引，處理蔬果時應：

- 去掉通常是最骯髒的最外層菜葉，以防整根蔬菜受到污染。
- 宜用流動的清水徹底沖洗多次，以除去除害劑殘餘物、污垢和細菌。
- 用清水浸泡約一小時，以溶解可能存在的除害劑殘餘物，因除害劑大多可溶於水中。



- 在清洗蔬果時無需使用清潔劑或洗手液。

- 在去皮前沖洗水果及瓜類蔬菜，可避免刀具把污垢及細菌帶到果肉及瓜肉上。表皮堅硬而粗糙不平滑的瓜果，例如哈密瓜，可用清潔的刷子刷洗。

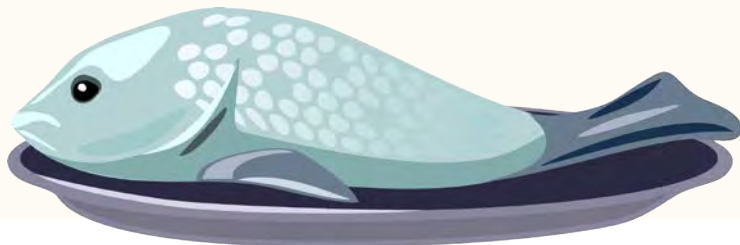
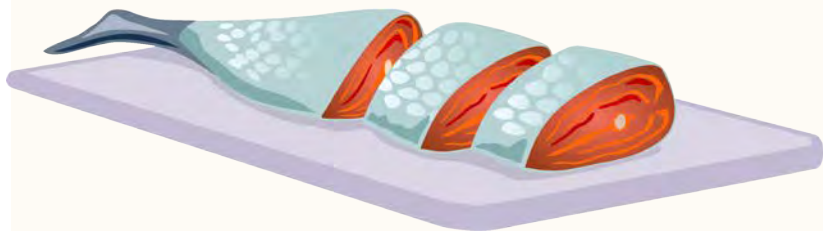


低免疫力而易於感染的病人應跟從清潔餐指引。如需有關清潔餐的指引，請諮詢醫護人員。

### 3. 生熟分開



- 應使用不同的用具分開處理生的食物和經煮熟或即食食物。用不同顏色標籤用具（包括刀和砧板），例如：紅色標籤生的食物；藍色標籤經煮熟的食物；綠色標籤即食食物，以及用不同的用具試味、攪拌或混合食物。



### 4. 煮熟食物



- 冷藏食物可先放進微波爐、雪櫃冷凍格或放在流動的水喉水下解凍，然後烹煮。
- 盡量徹底煮熟或翻熱食物至滾燙。
- 最好使用食物溫度計確保食物的中心溫度至少達到攝氏75度。在使用食物溫度計時，應確保把食物溫度計放在肉身最厚部分的中央、不要讓食物溫度計接觸骨部或容器。每次用完後，妥善清潔食物溫度計。如沒有食物溫度計，應徹底煮熟或翻熱食物至滾燙，然後檢查，如肉類和家禽的肉汁不應呈紅色、切開已煮熟的肉時不應見血。另外蛋黃須是凝固。
- 食物切細薄易於煮熟透



## 5. 安全溫度



### 處理剩餘食物

我們必須懂得處理剩餘食物，而低免疫力而易於感染的病人，更應避免隔夜餸菜。

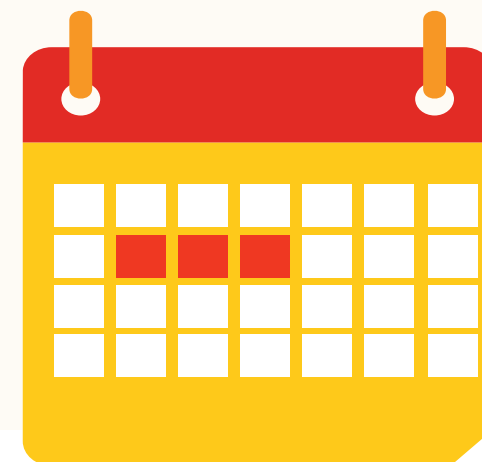
- 食物煮熟後應立即進食。
- 儘快把剩餘的食物冷卻，並在兩小時內放進雪櫃。  
可用下列方法迅速冷卻剩餘的食物：把大件的肉切成小件，用清涼和清潔的器皿盛載剩餘的食物，並不時把湯攪動。
- 烹調後的食物如非立即進食，應存放在合適的溫度，冷食存放在攝氏4度或以下，熱食存放在攝氏60度以上。



安全處理  
剩餘的食物

- 不應把剩餘的食物保存在雪櫃超過三天，且不應翻熱超過一次。
- 進食剩餘的食物前，應徹底翻熱至滾燙。

不應把剩餘的食物  
保存在雪櫃超過三天



## 避免生冷食物

除以上的食物安全五要點外，癌症病人應避免吃生冷及受寄生蟲或細菌等感染的食物，因為他們的免疫力較弱，需特別注意食物衛生。

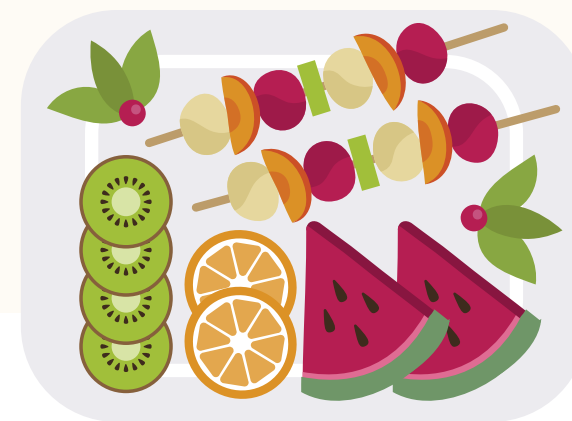
### 以下是一些高危食品：

- 魚生、壽司
- 冰塊、沙冰
- 預先包裝的三文治
- 未煮熟的蛋
- 鮮果汁
- 生的蔬菜，如芽菜、沙律
- 生滾食物，如生滾鯪魚粥



魚生壽司  
是高危食品

- 乳製品，如芝士、蛋撻、奶昔
- 貝殼類海產，如蜆、蠔、青口
- 煙燻食物，如煙三文魚
- 沒有經巴氏消毒的蜂蜜
- 切開的水果等



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，我們更不斷透過各項癌症教育活動、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



香港防癌會麥紹堅伉儷中西醫結合化療中心  
主要臨床合作機構：香港浸會大學中醫藥學院



### 癌症教育



### 癌症研究



### 義工服務



### 癌症探測及預防



### 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

香港防癌會賽馬會癌症康復中心承蒙香港賽馬會慈善信託基金資助改建工程，以自負盈虧但非牟利的方式運作，為不同階段的癌症患者、長期病患者及體弱長者提供高質素的私營護理服務，照顧不同程度的護理需要。

本院的住宿環境舒適寧靜，我們的駐院醫生、富經驗的護理團隊、物理治療師、以及其他專職人員共同提供一個「家以外之家」給入住病友，讓他們得到全面的護理服務及身、心、社、靈支援。



### 服務特色

- 24小時駐院醫生
- 駐院中醫服務 (由浸會大學中醫藥學院主理)
- 護士及專業護理團隊
- 物理治療及復康服務
- 駐院藥劑師及藥房
- 營養師諮詢服務
- 康樂活動
- 心靈關顧

## 香港防癌會慈善愛心病床計劃

本院推行「慈善愛心病床計劃」，為經濟有困難的癌症病人支付其入住本中心期間的住宿、膳食、醫療護理、藥物及雜項等費用，讓一些手術及治療後需接受康復護理、或是需要短期照顧的癌症病人接受到優質的護理服務。計劃亦讓走到生命最後階段的晚期病患者，得到專業的舒緩護理及寧養照顧服務，讓他們在恬靜的環境下，有尊嚴地渡過餘生。



香港防癌會賽馬會癌症康復中心  
The Hong Kong Anti-Cancer Society  
Jockey Club Cancer Rehabilitation Centre



[www.jccrc.org.hk](http://www.jccrc.org.hk)

查詢

**3921 3888**

地址 香港黃竹坑南朗山道30號



主辦機構

捐助機構

夥伴機構



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER



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



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會  
ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION

3921 3777  
攜手抗癌  
一對一

我們為癌患者及其照顧者提供  
個人化的全方位支援  
並由「同一社工或護士」全程跟進



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·賽馬會  
攜手同行癌症家庭支援計劃



服務費用全免  
專業支援任何階段的癌患者及家屬  
請即致電 3921 3777  
Whitcancersupport.org.hk

大學研究證實「攜手同行」計劃有助加強癌症家庭  
結構而改善生活質素，是癌症患者生活。  
計劃由專業團隊帶領，包括以人為本的私人照顧、  
積極社交支援以減輕情緒壓力，以能力加強發展，  
提高癌患者的康復能力，改善生活質素。



全程

從初步諮詢、治療、以至  
康復及回歸社會



全方位

提供心理輔導、情緒輔導  
及實際支援



個人化

根據癌情提供個人化服務，  
照顧者及家屬亦獲支援

癌症資訊

- 個人化病情及治療資訊
- 最新治療及藥物
- 最新治療設備
- 最新醫療服務資訊
- 康復及照顧者支援

情緒舒緩

- 電話輔導及外展服務
- 個人化情緒及心理
- 臨牀心理學及諮詢
- 地區支援服務
- 家庭輔導

實務支援

- 醫院外展服務/康復社區服務
- 專業諮詢  
(中藥、營養、物理治療等)
- 轉介社區資源及服務
- 康復及照顧者
- 轉介服務、康復、交通、轉介  
等服務

## 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。

# 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
- 癌症教育資源
- 處理公眾查詢
- 支持癌症研究
- 專業人員癌症課程
- 國際研討會
- 與機構或院校合辦活動
- 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/qesC2WH3k4ooBkbbk6>

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



在家照顧  
癌症病人



癌症的預防  
探測及普查



飲食與癌症



中醫防癌養生  
四季湯水



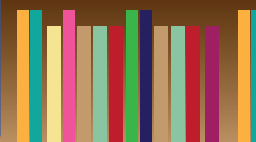
低糖飲食



從中西醫角度  
指導病人飲食



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

## 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) \_\_\_\_\_

出生日期 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 聯絡電話 \_\_\_\_\_

電郵 \_\_\_\_\_ 傳真 \_\_\_\_\_

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」香港上海滙豐銀行戶口賬號: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述指定金額作每月捐款。此授權在本人之信用卡有效期過後及獲發新卡後仍繼續生效，直至另行通知。有效日期最少兩個月內有效。(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、募捐、意見收集、健康講座及相關的活動，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，亦不會賣出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



香港防癌會特別鳴謝

鍾素珊博士

註冊營養師（加拿大）

香港防癌會「癌症教育小組委員會」委員

撰寫內容

王榮珍女士

編輯

又一山人

封面設計

穆斐文女士 廖莉莉女士

曲廖秀芳女士 程景謙先生

資料整理

2021 年 8 月

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](mailto:public@hkacs.org.hk)

網址：[www.hkacs.org.hk](http://www.hkacs.org.hk)

非賣品 版權所有 不得翻印