



**Albion in the
Community**
Giving people a chance

以下列出的服務對所有 **Brighton** 和 **Hove** 的居民免費開放。

對癌症大聲說不

如果您對自己的健康有所疑慮——是時候大聲說出來了。

我們的抗癌志願者將透過自己的親身經歷鼓勵他人大膽談論癌症。我們將幫助您瞭解如何判斷癌症的早期症狀，如何採取下一步行動。我們將為您提供可用的NHS篩查計劃的資訊，可協助您在出現任何徵兆或症狀前發現癌症。

我們將與您合作，提供自訂的文化敏感資訊，挽救生命。

- 癌症早發現、早治療，即有機會治癒或得到有效管理，挽救您的生命。
- 花費一點時間，瞭解您的身體和應當注意的徵兆。
- 警惕身體的變化。
- 如果變化已持續一段時間，請前往就醫。

我們可與您單獨會談，或以小組、活動或業務的形式前往您的社區，為志願者和關鍵工作人員提供免費的癌症意識訓練。

聯絡方式：sue.brown@albioninthecommunity.org.uk 01273 878261

Brighter Outlook

您在過去的五年裡是否曾患癌症，且居住在 **Brighton** 和 **Hove**？我們的專業活動教練願意隨時為您提供免費幫助。在癌症診療期間和之後進行體育活動的益處多不勝數。

其中包括減少疲勞、振奮情緒，甚至有利於您治療和康復的結果。積極參加建議強度的體育活動還可降低罹患其他健康疾病（例如冠心病和糖尿病）的風險。

為什麼要加入 Brighter Outlook？

- 癌症鍛煉康復專家為您量身自訂的支持和活動計劃。
- 我們可為您的預定和參加一對一預約提供全程翻譯服務。
- 在治療期間和之後合適的時間裡進行安全、高效率的活動。

- 有趣而友好的課程，結交志同道合的朋友。
- 全部諮詢均免費，我們將幫助您在市內獲得免費和含補助的活動，幫助您運動起來。

與團隊聯絡可致電 01273 668591，或傳送電子郵件至
brighteroutlook@albioninthecommunity.org.uk