

秋|冬 2014

INTOUCH 觸覺



第4頁
康復過後
輕鬆重投工作崗位

第8頁
敞開心扉 接受支援
男性對於提出求助往往
感到難以啟齒

檢查乳房 減低乳癌風險



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

www.cancer-fund.org



12

目錄

創辦人及總幹事的話

03..... 擁抱粉紅

公眾教育

04..... 康復過後

06..... 健康解碼

支援服務

08..... 敞開心扉 接受支援

10..... 分享健康成「果」

22..... 前路無阻

粉紅革命

12..... 2014 粉紅革命

14..... 粉紅大使

15..... 全賴有你

16..... 開心支持粉紅服飾日

18..... 購物做善事Shop for Pink

其他籌款活動

24..... 故事分享

捐款者聚會

25..... 個人逍遙跑

鳴謝

26..... 鳴謝



8



22



聯絡資料

香港癌症基金會辦事處

香港中環荷李活道32號

建業榮基中心25樓2501室

電話：(852) 3667 6300

傳真：(852) 3667 2100

電郵：public@hkcf.org

中環癌協服務中心

香港中環皇后大道中99號

中環中心地下G03室

電話：(852) 3667 3030

傳真：(852) 3667 3100

電郵：canlinkcentral@hkcf.org

黃大仙癌協服務中心

九龍黃大仙下邨

龍昌樓地下C翼2-8號

電話：(852) 3656 0700

傳真：(852) 3656 0900

電郵：canlink@hkcf.org

天水圍癌協服務中心

新界天水圍天恩路12-18號

置富嘉湖第二期2樓201C室

電話：(852) 3919 7070

傳真：(852) 3919 7099

電郵：canlink-tsw@hkcf.org

www.cancer-fund.org



服務熱線

港島區電話：(852) 3667 3000 | 九龍區電話：(852) 3656 0800 | 新界區電話：(852) 3919 7000

擁抱粉紅

親愛的朋友們：

十月，一向是香港癌症基金會活動紛呈的月份。今年，我們喜迎每年一度的「癌症基金會粉紅革命」，希望藉此活動進一步提升公眾對乳癌的關注。或許你已看過我們以「check、check、check」為主題的雜誌及巴士廣告，希望廣告中色彩絢麗的水果能成功吸引你的視線。

每日去市場購買新鮮水果可謂本地飲食文化的一部份，而女士們選購時都會輕捏生果，再三檢查。然而，大部份女士卻沒有用同樣簡單的方法定期檢查自己的乳房。故此，我們有必要鼓勵女性養成這一習慣，因為及早發現、生機再現。

我們十分欣喜國際流行天后李玟（Coco Lee）連續第三年擔任我們的「粉紅大使」，而今年與她並肩的還有新加入的演員及歌手陳法拉。她們一同鼓勵女性定期檢查乳房，並為關愛乳房健康作出了絕佳範例。其實，人人均可參與「癌症基金會粉紅革命」——你不但可以為乳癌患者捐款、或於10月24日的「粉紅服飾日」穿戴粉紅衣飾，更可舉辦自己的粉紅派對籌措善款。

當然，我們並未忘記男士們。前列腺癌是全球增長最迅速的癌症種類之一，「十一鬍子月」旨在提高大眾對前列腺癌意識，為男性癌症患者護理與研究籌集資金。我們期待看到這項一年一度的全球性活動，愈來愈充滿創意！

本期《觸覺》的主旨是令康復者重回正常生活軌道。不管你是患者、照顧者，還是對健康小貼士感興趣的人士，均可獲益。其他主題還有蔬果汁排毒、辨認食品標籤內容及如何在康復後重新適應工作等，萬勿錯過！希望大家在釋卷時能感到充滿活力，為之精神一振。

最後一提，我要衷心感謝所有「癌症基金會粉紅革命」的參與者，包括為「粉紅購物月」特別設計限量版精品的眾多品牌。感謝你們一直以來的慷慨支持，如果沒有一眾捐款者的慷慨捐助，及各位善心朋友和支持者不辭勞苦獻出的時間與精力，我們就無法不斷提升服務，從而改善患者的生活質素。對此，我們時刻銘記著你們一直以來的無私幫助和支持。

順祝
身體健康！生活愉快！



香港癌症基金會
創辦人及總幹事 羅莎莉



康復過後

輕鬆重投工作崗位

無論是休假結束還是產假後重投工作，要在相隔一段時間後重拾工作節奏可謂殊不容易。能夠重回工作崗位是一件積極正面的事情，除了有穩定的收入，更重要是讓你重拾自主獨立能力和成就感，回復正常生活。而對暫別職位的癌症康復者而言，在重新適應忙碌的工作節奏之前，不妨做好準備，迎接潛在的挑戰。

復工前注意事項

為了能順利及有效地適應工作生活，香港癌症基金會服務中心督導經理Katherine建議，應先想好究竟可與同事分享多少病情，「不妨先與上司討論一下，應否在你重新開始工作前向同事宣告，還是把你的

「善待自己。聆聽身體發出的信號，每完成一項任務即花五分鐘做做伸展運動或腹式呼吸。」

病情保密。至於是否與要好的同事分享，決定權完全在你手上。」

開始工作之前，Katherine建議提前做好計劃，和上司一起制定工作目標，最好能協議可隨時因應情況調整職責。她說：「不論你想改為擔任較支援性的職位，甚或是改成兼職，都務必在返回工作崗位一開始時把你的意願說清楚。」她亦鼓

勵癌症康復者設立個人目標，如按優先次序處理工作任務，並為每項任務分配特定時間，以便在復職前期記錄進度，同時亦要預留時間進行之後有可能需要的跟進治療。

循序漸進

重返工作崗位可能令你精神一振，但記住一定要按部就班，尤其在復職初期，要放慢一點，以免身體不堪重負。Katherine說：「大家必須理性地認識康復每一階段所能做到的事情。初時你的體力可能較不理想，完成工作任務所需時間可能較從前為長，因此成功的關鍵在於調整期望。」由於治療是長期及持續的，所以自然對工作有所局限，特別是應付治療的疲累，或會對日常工作構成影響。



如果你只打算改任支援性的工作，最好一開始就明言。

最後一點，同樣是重要的一點，便是善待自己！我們要聆聽身體發出的信號，每完成一項任務即花五分鐘做做伸展運動或腹式呼吸。Katherine更建議應多接受親友的支持，分享康復過程中的感受。她說：「要對自己的需求敏感，每當感到壓力時，不妨款待自己一頓美妙的午餐，或多以正面態度思考和解決問題。」

重回職場時間表

無需緊張！我們的清單將助你循序漸進，倒數迎接復工的第一天。

三個月前

建立習慣

你可能需要一段時間才能習慣早起和朝九晚五的工作節奏。不妨在工作前數個月令自己適應新習慣，在適當的時間起床，重設生理時鐘。

一個月前

飽覽訊息

追蹤行業趨勢，以免脫節。這樣你才能夠對業內熱門話題發表意見。

聯繫同事

約一個月前，給同事發送簡要的訊息，保持緊密聯繫，了解最新行業消息。通過與同事交流，可知道公司或管理層的變動和方向。

一個星期前

放慢節奏

與上司制定每周計劃，令自己清楚要完成的工作優先次序，以免最後感覺不堪負荷。這一點應在上班日之前做好，以便準確了解自己即將面對的職責。

復工後

首日獎勵

約朋友收工後小酌或與愛侶享受一頓浪漫晚餐，讓自己有美好的期待。你定會有許許多多的事情要分享呢！

平衡至上

學會在收工後調整心情，可試試烹飪、與朋友聚聚或做做健身運動。除非身在辦公室，否則便不要回覆電郵。



健康解碼

正確解讀食物標籤 讓你吃得更健康

想 開始健康飲食，但卻為食物標籤上的資訊感到困惑？以下的指南可助你輕鬆分辨各種食物。令你從此無需花時間呆在超市貨架前研究罐頭湯的成份，快速地決定選購那些食品標籤，好好的享受大自然賦予我們的食品，不用再費神！

我們的營養師Julia指出，閱讀營養標籤有助我們了解食物的營養成份與卡路里含量，以便作出比較，從而達至更健康的選擇。相反，缺乏相關的知識則有機

會引致過量飲食或體重劇增的機會，從而增加患病或誘發其他慢性病如糖尿病等惡化的風險。

在計劃膳食的時候，不妨先讀取營養標籤上甚具參考價值的每日百分比值，看看食物每個標準份量的營養資料。舉例說，如標籤列明每日鈣質攝取量為15%，以吸收2,000卡路里來說，就是說它能提供身體每日所需鈣質之15%。就這例子來說，Julia指出凡是低於5%屬於偏低，而高於20%則視為過高。她說：「我們應盡

量選擇脂肪、糖和鈉含量偏低，及蛋白質、纖維和鈣含量偏高的食物。」

一個有效辨別食品是否健康的方法，就是查看按重量從高至底排序的成份表。根據這個準則，如果脂肪、糖或鹽是排在前列的成份，Julia便建議把這些食物敬而遠之。「營養標籤或會有誤導成份，低脂的食品可能含有大量的糖或鹽，而無糖食品則可能含有大量的脂肪及卡路里。故此，我們必須小心查看營養標籤的細節，並應為自己的飲食作全盤的考慮。」

香港食物環境衛生署－營養聲稱的含義：

不含脂肪 每100克 / 毫升食物含不超過0.5克脂肪

不含糖 每100克 / 毫升食物含不超過0.5克糖

不含鈉 每100克 / 毫升食物含不超過5毫克鈉

低脂肪 每100克固體食物含不超過3克脂肪；每100毫升液體食物含不超過1.5克脂肪

低糖 每100克 / 毫升食物含不超過5克糖

低鈉 每100克 / 毫升食物含不超過120毫克鈉

較低脂 脂肪含量差異不少於25%（含量顯著低於同類食品）

較高膳食纖維 膳食纖維含量差異不少於 25%（含量顯著高於同類食品）

據世界專業食物及營養組織Academy of Nutrition and Dietetics所指，在閱讀食品營養標籤時應注意下列要點：

首要關注事項

進食份量

- 考慮每一標準食用份量的大小，以及食品共含有多少個標準食用份量。
- 將你實際的食用份量與標籤上的標準食用份量作比較。如標準食用份量為一杯，而你實際吃了兩杯，表示已攝取了標籤上卡路里、脂肪及其它營養成份的兩倍。

卡路里與脂肪總量

- 了解每一個標準食用份量所含的卡路里及由脂肪所產生的卡路里量。如你正在努力減低體重的話，則應該減少攝入卡路里和脂肪。

成份

- 成份的標籤是按重量從高至低排序，而所佔份量最高的成份會列在第一位，如此類推。對患有食物過敏、素食者，或要避免食用豬肉、貝類及減少進食人造糖的人士而言，此等成份資訊特別有用。

注意事項

應該少食用的食物

- 減少吸取脂肪、膽固醇和鈉，或有助降低患上心臟病、高血壓及癌症的風險。
- 總脂肪包括飽和脂肪、多元不飽和脂肪、單元不飽和脂肪與反式脂肪。飽和脂肪與反式脂肪會提高導致心臟病的風險。

應該多食用的食物

- 維他命A和C、鈣質及鐵質有助保持健康，減低患上骨質疏鬆症及貧血病的風險。
- 水果及蔬菜。

健康飲食金字塔



敞開心扉 接受支援

男性對於提出求助往往感到難以啟齒

現已退休的黎先生(人稱「黎伯」)，2011年首次確診罹患第三期前列腺癌，當時他的第一反應是無比震驚。首先，黎伯擔心是否能治愈癌症、治療的過程又會否帶來痛苦，還有是否從此要依賴他人過活亦是他心頭的一塊大石。「我擔心每天都要他人來照顧，我不願意生活受別人控制。」黎伯道出他的想法。

除了身體狀況的考慮，黎伯對於向其他人求助亦感到很難開口。他解釋道：「站在男性的角度去看，自己頓時變成家庭的負擔是最難以接受的事實。」從2012年9月開始，黎伯完成了一共33輪放射治療，並相繼接受了荷爾蒙療法，對於家人在這

段時間的支持，深感安慰及謝意。然而，他強調男性患者極需要自主權：「男人的天性總想自己解決問題，因此一定要尊重他們選擇的應對方法。」

建立信任

在患者康復過程中，拒絕支援會導致壓力增加、阻礙或延遲康復的進度。香港癌症基金會社工Chris發現男性患者會窮一切辦法後才尋求幫助。他說：「男性覺得向他人求助會破壞自我價值觀，亦不希望給他人帶來麻煩。男人最擔心的通常是經濟能力、工作能力、性能力，以及治療對身體的影響。然而，抑制這些擔憂或置之不理絕對會影響患者的身體健康，引起如失眠和情緒波動等問題。」

男性患者普遍拒絕尋求支援亦同時會影響男性照顧者，因為他們能主動鼓勵或與患者暢所欲言的機會相對較低。Chris解釋說：「男性照顧者往往傾向採取直接或以完成任務為本的方法解決問題，而非以患者的感受出發。相比之下，女性照顧者對患者感受則較為敏感。」Chris還發現男性需要更多時間才可以信任一個人。按部就班、尊重他們的選擇並設法令他們感到自主獨立，是與男性患者溝通及建立信任的成功關鍵。

全心投入

Chris發現男性喜歡以感同身受、坦誠、高效和令人感到被尊重的方式溝通，繼而建立信任。「要讓男性患者知道，有擔心



擁抱生活點滴

是人之常情，在抗癌路上他們並非孤軍作戰。他們從來都擁有自主能力，而我們只是來從旁協助和支援。患者愈了解自己的病情和療法，就愈能按自己安心的方法去應對。一定要讓他們知道，你非常欣賞他為康復而付出的一切努力。」

鼓勵患者尋求幫助亦同一道理。Chris承認男性癌症患者可能為了保護親人而拒絕支援，然而Chris鼓勵親友們積極與患者溝通，令患者明白這樣反而能讓親友們緩解憂慮和感到安樂，這樣對大家而言是雙贏的局面。●

香港癌症基金會特意設計「我的抗癌路」生命故事小組，活動的宗旨是讓男性患者通過分享彼此的成長過程、家庭生活、過往的成就、克服癌症的經驗以及對未來展望，幫助他們抗癌康復。活動鼓勵患者與其他康復者、親人和另一半分享心聲，每一段敘述都進行錄音、轉化為文字，並撰寫成一篇篇的動人故事。閱讀過這些故事的患者更可透過我們中心安排約見故事的作者，得到更直接的鼓勵。Chris發現這個途徑能讓男性患者得以表達平常未必會與人分享的內心世界，尤其是他們對親人的感激與愛意。

「我的抗癌路」生命故事小組活動是本會近期為男性患者增設的新活動。我們中心亦有其他各式各樣適合癌症患者及復康者的免費活動，由瑜珈班、健康講座以至手工藝工作坊應有盡有。

有興趣參加的朋友請電我們服務中心熱線 3667 3000查詢及報名。

分享健康成果

鮮果汁的健康真相



果汁斷食法在香港追隨者眾，主張以液體果汁代替固體食物達到減磅效果，適當的進行對整體健康帶來正面的改變。這種新興健康概念是利用蘊含高濃度維他命與礦物質的果汁，快速補充營養所需，並促進身體器官排走毒素與血液中的廢物，令身體重新注滿能量，膚色重拾健康光采。事實上，果汁斷食法的確可鼓勵大家日常多進食蔬果，培養更健康均衡的飲食習慣。但嘗試之前，必先要了解有關詳情，再考慮是否適合自己，最好先請教家庭醫生或有關專業人員。

讓生活更清新健康

香港癌症基金會的健康教練及治療師 Sandra 認為，飲用鮮果汁在保健上非常重要。適當飲用，可以抑制身體發炎，從而有效對抗心臟病、癌症及防止身體提早老化。鮮果汁同時提供人體賴以正常運作的維他命、礦物質、抗氧化物質、蛋白酶與氨基酸。當身體得到良好的營養供應，就不容易生病。

果汁斷食法可以讓勞累的內臟得到休息，而事實上遠古時代已出現斷食法，目的為使身體機能回復平衡狀態。開始果汁斷食

療程之前必須清楚了解自己的身體狀況，更應有充份的支援與程序指引。Sandra解釋道：「療程前的準備與之後的恢復，比過程本身更重要。我會確保參加者已有充足準備，並指導他們用正確方法回歸日常生活狀態。」最理想是能夠讓身體逐步適應排毒程序，盡可能保持開始及結束過程的順暢。

人體有自然排毒的能力，再配合鮮果汁的功效，可有助進一步強化免疫系統。Sandra強調，水果雖然可改善身體機能運作，但單靠水果加強排毒能力，還需再配合均衡營養與健康生活習慣，才可發揮最好的排毒效果。新鮮蔬菜榨汁對維持體內酸鹼度平衡有很大的益處，綠葉蔬菜尤其有助肝臟排毒及促進紅血球的形成。至於水果始終要完整食用，營養成分才得以完全保留。Sandra道：「我會用水果來增加蔬菜汁的甜味，但不建議完全採用水果榨汁排毒，因為水果的果糖成分極高而且很快被血管吸收，令你的血糖水平上升。反而進食水果時，大量的纖維令消化過程放緩，對健康更有好處。」

選擇榨汁機

優質的榨汁機縱使價錢昂貴一點，但長遠來說還是值得投資。Sandra說道：「花費多一點，但可得到更大的健康回報。好的榨汁機，能夠用同等份量的材料榨出更多蔬果汁，而且天天使用，長遠來說是值得的。一般普通的離心式蔬果榨汁機在榨汁過程中釋放熱能，部份蔬果的營養會因此流失。」健康無價，這才是衡量的準則！

慢磨果汁機比離心式榨汁機更勝一籌，因為榨汁速度較慢，不單可保留活性蛋白酶，而且可榨出更多份量的果汁，運作時更安靜和容易清洗。慢磨果汁機適用於綠葉蔬菜，及用來製作堅果醬。

果汁vs鮮果滑冰

果汁與鮮果滑冰(Smoothies)同樣美味可口，但哪個較為健康？Sandra建議兩者兼得，用鮮果滑冰改善消化系統，果汁作為療癒與預防疾病。以下是兩者的好處：

果汁 — 吸收快速，提供能量同時能做到預先消化的作用。

鮮果滑冰 — 纖維豐富並且飽肚，做法較簡易。



「當身體得到良好的營養供應，就不容易生病。」

患者飲用果汁注意事項

癌症患者應格外注意衛生，確保食物和餐具經過徹底清洗，不含任何毒素。正進行化療人士不宜食用沙律或鮮果汁，因為未經煮熟的蔬果可能含菌，對於已受損的免疫系統來說，有機會阻延療效。果汁斷食只容許吸收低卡路里，這樣會消耗細胞能量，令細胞缺乏足夠力量對抗癌症。

新鮮水果與蔬菜沒錯是健康飲食的一部份，但果汁排毒並不能取代維持生命必須

的均衡飲食。當療程完結時，你可視乎自己的情況，適量享用平日喜愛的水果蔬菜，提高免疫力及促進血液循環，令頭腦更清晰和幫助腸道消化。享用新鮮爽脆的蔬果，無疑是滋養身心靈的最好方法。最後再提提大家，尤其是身體有症狀或體質特別注意的朋友，在享用果汁或進行療程前，不妨先問問專家或醫生們的意見。◎

彩虹蔬果力量！

以下是其中兩項果汁食譜，不妨在家中自製新鮮蔬果汁，如有疑問，製作前不妨先請教醫生。

胡蘿蔔素能量補充劑

哈密瓜連皮	1/3個
紅蘿蔔	3條
去皮橙	1個

蔬菜大合奏

中等大小紅蘿蔔	6條
紅菜頭(連葉)	1個
大番茄	3個
菠菜	1至2把
青椰菜	1/8個
甘藍菜葉	2至3片
紅燈籠椒	1/2至1個
大芹菜莖	1條
洋葱	1/4個
蒜頭	1/2瓣
芫荽(隨意)	1/2束

(可加上喜歡的調味香料如辣椒粉、黃薑粉等等)





粉紅革命

2014 粉紅革命

買生果前，相信大部份人都會左摸摸、右按按，再三檢查清楚。但對於自己的乳房，又有幾多女性會認真審視？今年，香港癌症基金會使用這個理念作為主題，以「check、check、check，記得好似選生果一樣細心檢查乳房——及早發現，生機再現」作為我們10月關注乳癌活動「癌症基金會粉紅革命」的主題訊息，希望喚醒大家對乳房健康的關心。如果姊妹們都能自己親手檢查生果，相信大家同樣能自我檢查乳房，減低乳癌風險。

乳癌是香港婦女最常見的癌症，位列婦女第三號癌症殺手。近年，乳癌患者在本港的數字有上升趨勢，2011年的女性新增確診個案便高達3,419宗。若能在早期發現，除了有較多治療方案可供選擇，同時痊癒的機會會大增，亦可採取較溫和的治療方法，大大減輕患者生理及情緒上的負面影響。

對婦女來說，經期、懷孕或母乳餵哺，或會改變她們乳房的腫脹或柔軟程度，而這些改變屬於正常情況。瞭解自己的乳房正常健康情況十分重要，讓我們能夠分辨什麼才是乳房的異常改變。

檢查乳房時應留意：

- 乳房皮膚變厚、出現硬塊或腫脹
- 乳房出現皺紋、凹陷或皮疹
- 乳房持續或不尋常的疼痛
- 乳房形狀或大小有所改變
- 乳頭出現分泌物、形狀改變或出現皮疹



婦女應該定期檢查乳房，如有發現以上任何異常，請即與醫生跟進作詳細檢查。及早發現，生機再現！

關注妳的乳房健康

檢查及診斷

若妳發現乳房有任何異常情況而求診，醫生會檢查妳的乳房，並查明妳的家族病史。如果醫生認為有需要，或會安排進行乳房X光造影檢查(Mammogram)或超聲波掃描(Ultrasound)，再作診斷。

哪裡可以進行檢驗？

一般家庭醫生、健康中心或私立醫院均有提供乳房檢查服務。如果妳年過四十歲，或家族中有成員曾患乳癌，可以請妳的醫生安排進一步檢驗。

發現腫瘤怎麼辦？

跟進詳細檢查

如發現硬塊或異常情況，便需要作更詳細的檢驗，如活組織檢驗（醫生會從硬塊抽取一小塊細胞樣本，在顯微鏡下檢查是良性或惡性的腫瘤）。想索取更多有關乳癌治療的資料，請於我們的網頁下載乳癌小冊子：www.cancer-fund.org/pink



請即加入「癌症基金會粉紅革命」！

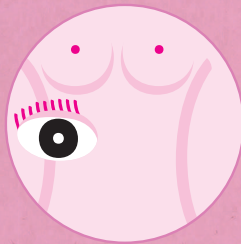
希望大家能以行動支持「癌症基金會粉紅革命」，每捐出港幣\$100或以上，我們會送上精美粉紅手帶一條作為答謝。各位善心人，透過簡單步驟，便可於我們的網頁進行網上捐款。

自我檢查乳房三部曲

1

觀察

仔細觀察乳房及乳頭，留意有否任何異常情況或變化。



2

觸感

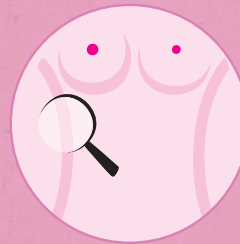
用中間三隻手指打圈觸摸，看看乳房有否硬塊或疼痛感覺，及皮膚有否變厚、出現皺紋、凹陷、泛紅、不尋常顏色改變。輕輕擠壓乳頭，觀察有否出現分泌物。



3

比較

比較以往乳房的大小及外形，乳頭的變化，留意有否任何變異。



check
check
check

記得好似選生果一樣細心檢查乳房
及早發現，生機再現



CANCERFUND
PINK REVOLUTION
癌症基金會粉紅革命

☎ 3656 0800

cancer-fund.org/pink

想知更多乳癌知識及「癌症基金會粉紅革命」，請瀏覽：cancer-fund.org/pink

粉紅大使



「定期檢查，及早發現，生機再現！」

我們今年有幸邀請到國際著名流行天后李玟 (Coco)，聯同新加入的演員及歌手陳法拉，一同擔任「癌症基金會粉紅革命」的活動代言人，進一步提升香港女性對乳房健康的關注。最近，我們走訪了這兩位大使，進一步探究她們全心投入「粉紅革命」的原因。

出任香港癌症基金會的「粉紅大使」，讓你感到最自豪與快樂的一面是甚麼？

李玟：出任「粉紅大使」主要是促進及鼓勵女性關愛自己的健康。定期檢查有助於早期發現癌症，從而提高康復機會。對已確診的乳癌患者來說，癌症基金會一直為她們和家人提供一系列全面的免費支援服務，確保她們在抗癌路上不孤單。

法拉：身為藝人，我的工作為娛樂大眾，但同時我也肩負社會責任。成為「粉紅大使」後，我能鼓勵女性，尤其是喜歡像我

在戲劇裡的角色，比較年輕的女性觀眾，更加關注健康並減少罹患乳癌風險。

你對乳房健康的知識有多豐富呢？

李玟：乳癌是女性最常見的癌症，愈來愈多年輕女性確診患上乳癌，因此女性一定要定期檢查。四十歲及以上的女性應該定期進行乳房X光造影檢查，而自我檢測一點也不難，只要完成「觀察、觸感、比較」的簡單三部曲便可。

法拉：許多女性認為乳癌與自己無關，甚至錯誤以為只有在結婚產子後才有患上乳癌的風險。有見及此，推動教導早期發現病徵的教育工作至為重要。

你將如何協助提高公眾對關注乳癌的意識？

李玟：今年，我會在拜訪友人時帶上新鮮水果，以便打開有關檢查乳房的話題，提醒她們必須「check、check、check」。

我更會在專門為「癌症基金會粉紅革命」舉辦的 Shop for Pink「粉紅購物月」的商場店舖，替她們選購精美粉紅禮品。

法拉：溝通是成功的關鍵，所以我會向家人及朋友宣傳早期發現的重要性。我還會在網上社交平台與「粉絲」分享健康貼士和有關乳癌的信息。

你會怎樣鼓勵友人參與及支持「癌症基金會粉紅革命」？

李玟：我會邀請友人參加我的「粉紅下午茶」，大家都穿上粉紅衣飾，齊來體現粉紅精神！這樣既可傳達健康訊息，而且充滿樂趣，對每個參加的朋友都充滿意義。另外，也請大家關注今年 Shop for Pink 推出的商品，相信定會購得心頭好。粉紅精品銷售的部份收益更將撥捐給癌症基金會，用以支持乳癌患者的免費支援服務。

法拉：我正在為友人製作粉紅手鍊，以標誌著彼此的友情，亦表示對「癌症基金會粉紅革命」的支持。捐款港幣 \$100 或以上的善長，更可獲贈精緻的粉紅手帶。男士們也可在衣飾上加一點點的粉紅元素來表達支持！



全賴有你

乳癌康復者Jackie不吝為其他同路人提供支援，與他們在抗癌路上同行。

雖然Jackie自2005年起已成功擊退乳癌，但她對確診時所經歷的不安感，卻仍然記憶猶新。當時，親友給予她很大的支持，然而始終沒有相同經歷的朋友可以與她分享點滴，Jackie說：「只有透過分享，我才能與其他患者互相扶持。因此，我很願意與剛確診的朋友對話，讓他們與親人知道抗癌路上並不孤單，這點是非常重要的。」

Jackie在康復之路上，有幸得到丈夫和親友的充分支持，即使看似是雞毛蒜皮的小事，如通電話、接送孩子，甚至為她送上家常便飯，都能給予Jackie時間去放鬆自己。「要幫忙比你想像中來得簡單，僅僅是細心聆聽，或是問問如何能幫得上忙，就已經足夠了。很多人是真正關心你的，也非常樂意伸出援手，只需要開口說出你何時需要甚麼幫忙，就可以了。」

確診後，網上所提供的大量資訊使Jackie不勝煩惱，而各種治療選擇也讓她不知如何抉擇。這種情況很正常，也是癌症基金會和它的豐富資源能夠幫助患者的地方。Jackie成為了癌症基金會首個英語互助小組「CanSurvive」的活躍成員，她說：「起初，我以為互助小組只會談及患病所帶來負面影響，但事實恰恰相反，小組將焦點放在保健，鼓勵成員盡量好好享受生活，大家互相扶持，並就各種選擇提供友善的建議。」

當Jackie了解到癌症基金會的互助小組的真正目的，是要患者保持身心健康和活躍，便非常樂意參與。「他們的專業輔導非常有用，在抗癌路上不同階段都可照顧你的需要。我特別喜歡基金會的資訊小冊子，備有中文和英文選擇，而且香港幾個地區都有中心，職員既專業又樂意提供協

「小組將焦點放在保持健康上，鼓勵成員盡量好好享受生活。」

助。」她又鼓勵照顧患病親友的人士參加「CanSurvive」小組會面，照顧者的生活也會受到影響，同樣需要支持。

透過她在「CanSurvive」的工作，Jackie明白到自己能夠出一分力，在抗癌路上扶持其他同路人。為了不讓小組裡的任何人感到孤單，她與幾個來自世界各地的成員透過whatsApp群組保持聯絡，當中有些人Jackie甚至素未謀面。社交網絡和創新科技令大家即使在旅途中都容易保持聯繫，這包括了Jackie身患乳癌的姐姐。

Jackie的抗癌歷程，也使她了解人往往比自己想像中更堅韌。她分享道：「不用太嚴肅面對事情，要盡量享受生活。要記住，時間能改變一切：疤痕會痊愈、頭髮會長回來、內心的恐懼也會逐漸消褪。你有很多朋友，當中有認識的、有素未謀面的，他們都非常願意幫助你。我們每個人都能選擇面對癌症的態度，我選擇保持健康開朗，昂然步出陰霾。」



Jackie樂意盡一分力，在抗癌路上扶持其他同路人。

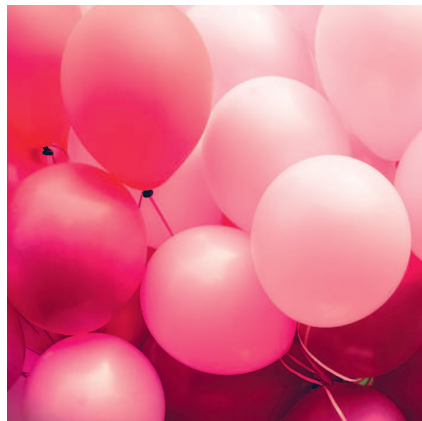
我們透過癌症基金會服務中心，提供一系列多元化服務，包括身心健康計劃、專業輔導、護理諮詢等。各服務中心都非常歡迎癌症患者、其照顧者及親友到訪。

如欲查詢朋輩支援或其他支援服務，請致電癌症基金會中環服務中心熱線3667 3000。

粉紅革命



相片提供：Gatekeeper System



相片提供：恒隆地產



相片提供：珩泰註冊服務有限公司

開心支持 粉紅 服飾日

10月24日（星期五）是我們的「粉紅服飾日」，請大家多多支持，齊來為乳癌患者打氣。今年，我們同樣邀請了不同公司加入我們的行列。當天，大家將會穿上粉紅服飾，各自舉辦有特色的粉紅派對，為「癌症基金會粉紅革命」籌募善款。希望大家盡情發揮創意，舉行別開生面的歡樂粉紅派對 - 無論是一個以粉紅為主題的下午茶聚會，或者利用粉紅飾品把工作間染成一遍粉紅！大家緊記在這天穿上一身粉紅，讓公司上下樂在其中，齊齊來為受乳癌影響的朋友注入正能量！

詳情或報名方法，請瀏覽
cancer-fund.org/pink



相片提供：Top Form Brassiere



相片提供：Top Form Brassiere

六分鐘護一生

「癌症基金會粉紅革命」與贊助商P&G攜手合作，
希望每位女士都將關注乳房健康及美容變成生活習慣。



許多女性願意為一頭柔亮秀髮或甜美笑容投入大量心神。通過「癌症基金會粉紅革命」活動，我們鼓勵女性將乳房健康檢查融入日常的美容程序。作為活動的主要贊助商，P&G與癌症基金會攜手合作，提供500個免費乳房X光造影檢查名額給低收入及高風險女士。查詢及報名熱線：3656 0848

我們的「粉紅大使」及Olay代言人陳法拉小姐，致力提高公眾乳癌意識，並為乳癌相關服務籌款。P&G旗下的護膚產品品牌眾多，由9月19日至10月23日，在全線萬寧及屈臣氏購買Olay Total Effects產品，Olay即會捐出港幣\$1給「癌症基金會粉紅革命」，同時購買兩件同系列產品，善款更會增加至\$10，希望大家多多支持。



立刻身體力行，投入關注乳房健康的美容革命！

購物做善事 Shop for Pink

支持10月「粉紅購物月」，齊來為乳癌患者打打氣

25間知名品牌推出一系列精選粉紅產品，由美容、服飾、配飾、生活用品、餐飲等，部分收益會撥捐予「癌症基金會粉紅革命」，支持免費乳癌支援服務。這個10月，大家齊齊化身粉紅大使，支持乳癌患者！

1 Olay

為了響應代言人陳法拉小姐的號召，Olay會響應參與香港癌症基金會每年一度的關注乳癌活動——「癌症基金會粉紅革命」。

於推廣期內，在全線萬寧及屈臣氏所售出的Total Effects產品，Olay即會捐出善款予「癌症基金會粉紅革命」，藉此喚醒公眾關注乳癌及為相關的乳癌服務籌募經費。請即行動支持！

售賣日期：2014年9月19日至10月23日
捐款：每購買一件Total Effects產品，Olay會捐出\$1；顧客同時購買兩件Total Effects產品，Olay更會倍大愛心，捐出\$10作支持。
☎ 800 969 688

2 英格蜜兒

香薰抗皺緊膚精華 / 香薰收緊防敏面霜

售價：\$455 / \$434
售賣日期：2014年10月1日至31日
捐款：30%收益
☎ 2922-6088

3 Nude Beautique

售賣日期：2014年10月1日至31日
捐款：每項療程收益中捐出\$5
☎ 2868-9100

4 Folli Follie

Silky手袋系列

售價：\$1,415- \$1,575
售賣日期：2014年10月1日至31日
捐款：15%收益
☎ 2295-0028

5 Jan Logan

Alessandrini Rose Quartz 耳環

售價：\$1,650
售賣日期：2014年10月1日至31日
捐款：20%收益
☎ 2918-4212

6 Jill Stuart

兩用掛肩手袋

售價：\$1,995
售賣日期：2014年10月1日至31日
捐款：10%收益
☎ 3182 0101

7 Les Néréides

粉紅色芭蕾舞頸鍊

售價：\$650
售賣日期：2014年9月23日至10月31日
捐款：20%收益
☎ 2730-6996

8 MADIA

18K/750紅色黃金鑽石/寶石戒指

售價：約\$12,700
售賣日期：2014年9月1日至10月31日
捐款：部份收益
☎ 2971-2266

9 MALL RIVER

Twinkle Cherry 頸鍊

售價：\$590
售賣日期：2014年9月1日至10月31日
捐款：每售出一條Twinkle Cherry頸鍊將捐出\$50
☎ 3998-4534

10 Shanghai Tang

Playful Knot 手鍊

售價：\$980
售賣日期：2014年9月24日至2015年2月28日
捐款：部分收益
☎ 2525-7333

11 SILVER'N GRACE

Trinity Love 頸鍊

售價：\$590
售賣日期：2014年9月1日至10月31日
捐款：每售出一條Trinity Love頸鍊將捐出\$50
☎ 2499 0808

12 Calvin Klein Underwear

於美麗華分店購買所有胸罩貨品或於其他分店購買指定粉紅色胸罩及內褲貨品

售價：(胸圍) \$420- \$810 / (內褲) \$180- \$260
售賣日期：2014年10月1日至31日
捐款：5%收益
顧客於10月24日於美麗華分店穿上粉紅服飾及購物，可享有8折優惠。
☎ 2730-5771

13 ECCO

帶同一對鞋履到ECCO專門店回收，可獲贈\$200現金券乙張(回收ECCO鞋履更可獲贈現金券兩張)。每收回鞋履一對，ECCO將捐出\$5予粉紅革命。

售賣日期：2014年10月6日至11月9日
☎ 3151-7973

14 Pure Apparel

粉紅產品及配飾

售賣日期：2014年10月1日至31日

捐款：部份收益
(於所有Pure零售點有售)
☎ 8178-0000



15 RICCINI

粉紅純羊絨披肩
(只限美麗華及機場分店)

售價：\$699
售賣日期：2014年10月1日至31日
捐款：每售出一條披肩將捐出\$10，另讚好RICCINI Facebook，每個「Like」將額外捐出\$5。
☎ 2736-8908



16 SCHIESSER

奧地利蘭精莫代爾®優質家居睡裙
(只限美麗華分店)

售價：\$590
售賣日期：2014年9月1日至12月31日
捐款：5%收益
☎ 2375-3993



粉紅革命

17 Casablanca

Massa Basic 600針純棉 / Toscana 1100針長絨棉印花系列被袋套裝

售價：\$299- \$999 (指定花號)

售賣日期：2014年10月1日至31日

捐款：5%收益

☎ 2687-5113

18 city'super

粉紅 RPET再生物料購物袋套裝

售價：\$75

售賣日期：2014年10月1日至31日

捐款：部分收益

粉紅賞味廚藝班

費用：\$450

捐款：部分收益

☎ 2736-3866

19 Gift Flowers Hong Kong

粉紅玫瑰花禮盒

售價：\$349

售賣日期：2014年10月1日至11月30日

捐款：15%收益

☎ 2730-0885

20 象印

1L 手提式電水煲、0.5L 不銹鋼真空飯壺、0.5L 不銹鋼真空瓶及0.36L 不銹鋼真空杯

售價：\$188-\$598

售賣日期：2014年9月1日至2015年3月31日

捐款：部份收益

☎ 2543-4296

21 agnès b. CAFÉ L.P.G.

恐龍蛋糕 (芒果及荔枝口味)

售價：\$420

售賣日期：2014年10月24日至11月23日

捐款：50%收益

☎ 2808-0623

22 Holly Brown

全線分店於10月24日所出售的 Florida、Choco' Berry、Miss Sunshine (士多啤梨味) Gelato的全數收益，將撥捐予「癌症基金會粉紅革命」。

售賣日期：2014年10月24日

捐款：全數收益

☎ 3996-7194

23 PizzaExpress

所有甜品

售賣日期：2014年10月1日至31日

捐款：每客甜品捐出\$5

☎ 2123-1083

24 帝苑餅店(帝苑酒店)

馬卡龍小圓餅

*限量100盒，售完即止。

售賣日期：2014年10月1日至31日

售價：\$160

捐款：全數收益

☎ 2733-2045

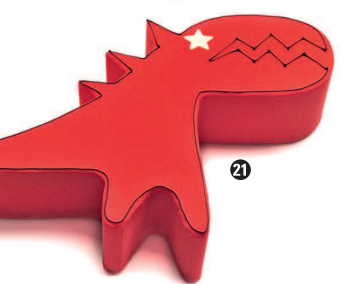
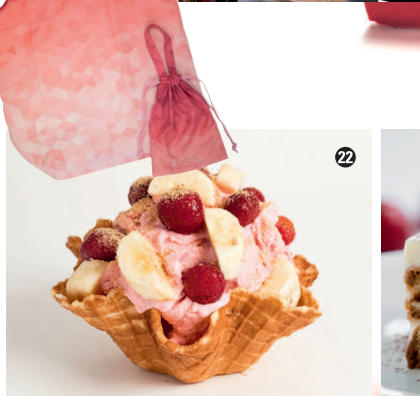
25 澳門金沙城中心康萊德酒店

於澳門康萊德的禮品軒，購買獨一無二的限量版粉紅康萊德小熊及幸運鴨子，所得收益將會全數捐贈「癌症基金會粉紅革命」。而享用「粉紅下午茶套餐」及粉紅雞尾酒，或預訂「癌症基金會粉紅革命」住宿優惠套票的客人，更有機會贏取華麗珠寶獎品乙份。

售賣日期：2014年9月22日至10月31日

捐款：部分收益

☎ (853) 2882-9000





Mira Mall 美麗華商場推動 粉紅革命

熱切期待粉紅伙伴換上新裝！支持Shop for Pink「粉紅購物月」，享受購物優惠，同時共襄善舉！

在 2014年9月23日，Mira Mall美麗華商場將會大變身迎接粉紅10月，並召開記者招待會宣傳「癌症基金會粉紅革命」活動。場內多個商戶更會參與Shop for Pink，推出特別優惠和精選粉紅商品，讓顧客享受精彩購物體驗之餘，又可支持這個饒有意義的關注乳癌運動。



美麗華商場會全力支持「粉紅服飾日」，提高公眾對乳癌的關注和意識。在10月24日，穿戴粉紅服飾的顧客，除了可享有特別購物優惠，更可齊齊慶祝獨一無二的粉紅萬聖節：除了一系列籌款活動外，商場會在整個10月換上粉紅裝飾，生鬼佈置包括巨大的粉紅蜘蛛和南瓜椅，再加上萬聖節嘩鬼巡遊和面部彩繪服務，保證讓大家樂而忘返。

此外，任何人在美麗華商場Facebook專頁讚好，將獲贈一條粉紅絲帶，上面可留言寫上支持訊息，並繫於商場內的巨型蜘蛛網上。在美麗華商場內消費滿港幣\$1,000或以上，並向「癌症基金會粉紅革命」捐款最少港幣\$10，將獲贈粉紅女士專屬旅行袋乙個。今年10月，請支持美麗華商場的Shop for Pink！

詳情請瀏覽 cancer-fund.org/pink

「十一鬍子月」及前列腺癌康復計劃

前路無阻

一年一度的「十一鬍子月」(Movember)又到了！也是身旁男士紛紛蓄起鬍子，希望喚起大眾對男性癌症關注的時候。作為「十一鬍子月」的男性健康合作伙伴及受惠機構，我們欣然與大家分享由活動收益所贊助的各項活動，一覽過去一年來所取得的卓越成績。

「十一鬍子月」

香港每年有超過1,600個前列腺癌新確診個案，故此提高公眾意識非常重要。承蒙各方合力支持，我們獲批一筆善款，投放在「前路無阻」(Going Through)計劃。此計劃成立於2013年12月，目的旨在幫助患者克服在文化、身體及社會心理上與癌症有關的障礙，並幫助患者護理治療後的各種症狀。

我們為患者、家屬及照顧者提供免費的綜合服務，包括症狀管理資源、營養計劃、健康教育、朋輩支持、人際關係輔導、性功能障礙支援和護理諮詢等等。我們密切評估著患者的精神壓力水平，然後把個案分流至合適的心理支援服務。

患者對我們的心理服務計劃讚賞有加，不少患者更說他們的生活質素在參加活動後有所提升，而且更能適應接受治療後的生活。與此同時，我們透過公立及私家醫院派發的康復包中的實用小冊子，亦讓患者對前列腺癌的病徵有更深入了解。

全新視點

本會免費服務中心社工Chris負責為前列腺癌患者組織社區服務計劃，他相信「前路無阻」計劃對男士大有裨益。不少患者飽受手術後副作用的折磨，而計劃則正正

「患者的生活質素在參加心理服務計劃後有所提升，而且更能適應接受治療後的生活。」

幫助他們理解這些副作用是正常的，而其中大部分更只屬暫時性。

許多男士對尋求協助每每感到難以啟齒，而鼓勵他們求助正是抗癌旅程的重要部份。Chris強調，患者被確診後務必要與其他人分享心裡的擔憂，這樣有助減輕他們的困擾，而他們亦很可能在這個階段需要額外的支援。

教育是「前路無阻」的另一關鍵。一般而言，前列腺癌生長得較為緩慢，新確診的患者或許不知道，其實前列腺癌已和他們共同生活了超過十年。有些患者誤以為接受治療後便不能再有性行為，當他們發現這種想法並不正確後無不感到舒懷，並了解其實可以用不同的方法與伴侶共享親密時光。

對新患者來說，與其他前列腺癌康復者接觸和傾談，絕對有助他們找到應對方法。Chris發現參加者喜歡計劃為他們帶來的豐富資訊，例如糾正坊間謬誤傳言等的工作坊裡，參加者投入寓教育於娛樂的猜對錯遊戲，實用與趣味兼備。另外，專業性治療師亦會出席為參加者即場解答各種問題。

我們為男性患者專門設計的活動，包括有助他們保持自主的實用資訊和小貼士，均獲參加者給予極高的評價。這些非正式聚會已成為認識同路人的絕佳方式。有時患者會成為朋友，在工作坊結束後自發安排社交活動。Chris亦打算為計劃推出更多新項目，精彩的內容包括以增進婚姻關係活動，將於下季度舉辦。



想知更多前列腺癌的知識，歡迎來到我們的三間服務中心，免費提供癌症支援服務。

服務內容



全方位的支援



完全保密



對患者全家的
支援



度身訂造的
護理服務

免費服務項目



保健支援



情緒與社交支援



生活支援



家庭支援

詳情請致電3656 0800查詢。我們饒富愛心的熱線團隊將樂於助你排難解疑。
如欲下載有關前列腺癌的資訊，請瀏覽cancer-fund.org/prostate

十一鬍子月

我們非常高興能夠再次與「十一鬍子月」攜手合作，提高大眾對男性癌症的意識並為相關支援服務及研究籌款。如你希望參加「十一鬍子月」或了解計劃的內容，請瀏覽www.movember.com。

下列的創意小鬍子設計，希望為你在十一月蓄鬍子時送上一些靈感！



其他籌款活動

故事分享

癌症康復者Alan化記憶為神奇

癌症康復者Alan多年來一直支持香港癌症基金會，最近他推出了一本講述康復者對抗癌症的勵志圖文集《我們都是同路人》，更慷慨將全部收益捐予本會。首版已幾乎售罄，所得善款高達HK\$40,000，成績斐然！書中除了包含30位抗癌勇士的感人經歷，更請來30位業餘攝影師作一對一的配對，透過鏡頭展現患者最真實的一面。該書不但記錄了具啟發性的抗癌經歷，更展示出抗癌人士在努力康復的過程中如何併發潛能，並為生命譜

上新章。書中主角的身份雖然各有不同，由家庭主婦、金融業專業人士、學生，以至肚皮舞導師等等，然而他們卻憑藉同一份信念戰勝一個又一個的挑戰。



捐款者聚會 DIY健康月餅@黃大仙

今年7月27日，我們於黃大仙服務中心舉辦了「癌症基金會之友」捐款者聚會活動。40餘位月捐者及其朋友應邀出席，並學習如何為中秋節製作冰皮月餅和燕麥能量棒。其中一些參加者更即場品嚐了自己製作的月餅，大快朵頤！這次聚會有助一直支持我們的朋友親身體驗同類的工作坊如何能夠幫助患者暫時擺脫病魔的陰影，並讓他們和朋友一起享受開心時刻。

當日，兩位癌症康復者更即場分享了自己的故事。其中一位便是慧明，她說當她得知乳癌復發並擴散至肝臟及脊骨後，感到萬分沮喪。她感激服務中心社工和同事的專業支援，使得她慢慢克服消極的心態，並以正面的思維接受治療。她深深體會了自己在抗癌路上並不孤單。她樂意參加基金會服務中心的各類課程及活動，包括各樣運動練習和控制上肢淋巴水腫的方法，而從醫療工作坊中則了解到治療中及治療後的護理，獲得實用的資訊和技巧。

身為黃大仙服務中心的其中一位活躍志願者，慧明熱衷於與他人分享自身經歷，幫助他們重新積極面對癌症。慧明亦衷心感謝各位捐款者的慷慨解囊，正正是他們的善舉使癌症病人獲得免費而有效的支援服務。



快來參加「癌症基金會之友」月捐計劃！

您的捐款能為我們提供穩定的善款來源，讓我們能將行政費用減至最低，並將善款直接用作免費癌症支援服務。

請即致電「癌症基金會之友」熱線3667 6332，支持我們的工作。



個人逍遙跑

您是否跑步狂熱份子?

一步一希望！請即參與我們年度慈善籌款活動「抗癌大步走 個人逍遙跑」，為本地癌症科研籌募資金。

幣\$100元，贊助費最少港幣\$200元)，達標者即可獲得Nike+ 限量版活動T恤乙件。

參加者只需邀請朋友及親人作贊助，並於11月期間的任何時間，累積完成10公里或以上的路程，然後提交跑步記錄。「個人逍遙跑」最低籌款金額為港幣\$300元（報名費港

今年，我們的籌款目標為港幣\$400萬元，藉此支持本地癌症研究項目。

參與活動過程：

1

登記

網上報名 @
www.cancer-fund.org/sfc/run

2

下載

下載Nike+應用程式
(App) 記錄您所跑的路程

3

邀請

廣邀您的朋友及
親人捐款贊助

4

逍遙跑

在2014年11月內跑完累
積10公里或以上的路程

5

提交

提交您於 Nike+ 內
的跑步記錄以換取
限量版活動T恤

一步一希望！ 請於2014年11月30日前報名參加「個人逍遙跑」。



鳴謝

鳴謝

感謝所有捐款者、義工及各界朋友的支持，您們慷慨及持續的捐贈及幫忙，讓我們的服務不斷擴展，並確保沒有人孤獨地面對癌症。

關注大腸癌活動 2014

袁兆燦醫生
聖保祿醫院
鄧達智先生
遺傳性腸胃癌基因診斷化驗室

關注皮膚癌活動 2014

澳洲防癌協會

抗癌大步行 2014

主要贊助

Camp Quality Hong Kong
Mulitex Ltd.
The Rotary Club of Kowloon North

金贊助

Aetna

場地贊助

香港國際學校

大會指定飲品贊助

可口可樂中國有限公司

支持單位

黃子雄先生
192nd Kowloon Scouts of Beacon Hill School
Air Biz Company
Alpha Nature
Auxiliary Police Voluntary Services Cadre
FUZE TEA®
Nike
PizzaExpress (Hong Kong) Ltd
Pure Fitness
XTC on Ice Gelato Ltd.
759 阿信屋
水動樂®
城巴有限公司
美粒果®
飛利浦
飛雪®礦物質水
香港海洋公園
香港聖約翰救護隊
通城鐘錶有限公司(SEIKO)
電訊盈科有限公司
綠恒生旅遊有限公司
澳洲防癌協會
錦都印刷有限公司
環澳(香港)有限公司

粉紅革命 2014

陳法拉小姐
李玟小姐
香港乳糖研究組
唯一電子有限公司

癌協

仁愛堂綜合中醫診所暨香港中文大學中醫臨床教研中心
仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床研究中心
文志衛醫生
方佩琳護士

方真唯物理治療師

王琳小姐
屯門醫院癌症病人資源中心
伊利沙伯醫院職業治療部
伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心
伍蔡寶劉女士
朱佩嘉小姐
朱國棟中醫師
何天虹女士
何立言醫生
何沛盈醫生
何昌恒先生
何思翹醫生
何詩敏小姐
吳卓華護士

吳穎英醫生
宋松醫生
李月儀姑娘
李妙玲姑娘
李美璇小姐
李英姿小姐
李茵女士
李偉達先生
李國培醫生
李智仁醫生
李燦榮醫生
李麗芳小姐
杜海柱護士
沈雅芬女士
沙田國際醫務中心仁安醫院

言遇劇團
社會福利署黃大仙綜合家庭服務中心
洗唯勤師傅
周雁儀姑娘
周晉藥劑學系講師
林仰傑醫生
林冰醫生
林志明醫生
林志鋒先生
林思為小姐
林國雄先生
林順達先生
林道儀中醫師
林翠慧護士
林慧芳小姐
林錦武先生
林麗青小姐
東區尤德夫人那打素醫院癌症病人資源中心

施玉瑜小姐
美國雅培公司
胡敏慈小姐
胡鳳玉護士
范舒屏醫生
衍隱法師
香港大學行為健康教研中心
香港防癌會中醫診所
香港防癌天使服務協會
香港乳龍
香港柔力球聯合合格導師
香港浸信會醫院中醫藥診所
香港健康協會
香港勵志柔力球有限公司註冊導師
香港基督教癌症關懷事工聯合

香港復康會橫頭磡社區復康網絡
香港新葡萄基督教使工
香港葛蘭素史克公司
香港輪椅輔助隊
香港體適能總會
威爾斯親王醫院癌症病人資源中心
倫李瑋瑤女士
凌惠賢護士
徐強先生
徐溫婉瑩女士
徐興中醫生
浸信會醫院乳健中心
浸會愛群社會服務處

袁彩鳳女士
袁淑敏女士
基督教舞蹈協會
基督教聯合那打素服務社區營養服務
基督教聯合醫院癌症病人資源中心
張世平先生
張志明先生
張明智醫生
張國威醫生
張煥貞小姐
張鼎堅醫生
張寧女士
梁玉玲師傅
梁伯文先生
梁胡敏慈女士
梁滿金女士
梁楚孫醫生
莊伯豪中醫師
郭思伶中醫師
郭偉明醫生
郭靜之藥劑師
陳汝威職業治療師

陳志威先生
陳林醫生
陳美心小姐
陳美霞姑娘
陳凌軒女士
陳家聰先生
陳家麟先生
陳偉希醫生
陳國賢先生
陳梓欣醫生
陳慧玲中醫師
陳麗玲姑娘
陸嘉駿醫生
傅惠霖醫生
傅錦峯先生
博愛醫院香港中文大學中醫臨床教研中心

曾彥豪醫生
曾淑鈞醫生
曾詠恆姑娘
曾慧芬姑娘
華歌爾香港有限公司
雅趣聚緣
黃民牧師
黃永強先生
黃志榮先生
黃佩韋小姐
黃卓敏小姐
黃美華女士

黃凌姑娘
黃浩賢先生
黃雪美中醫師
黃雅麗小姐
黃潔姑娘
黃潔怡姑娘
黃潔瑤小姐
黃耀光先生
奧迪慈善基金
愛美麗香港有限公司
楊孝祥醫生
溫勇杰導師
濶寶醫療用品配套有限公司
聖雅各福群會「後顧無憂」規劃

服務
聖德肋撒醫院
鄧氏琪護士
廖少輝醫生
廖桂芬女士
廖敬賢醫生
廖蕙香護士
瑪麗醫院矯型部
瑪麗醫院癌症輔導及支援服務
瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心
譚百欣小姐
譚正文先生
劉錦英醫生
劉靜嫻小姐
潘文輝小姐
潘慧儀小姐
蔡悅雯小姐
蔡壽遠教授
郭嘉標醫生
魯美娟小姐
黎建成中醫師

黎美心小姐
黎凱玲護士
曉騰慈善基金有限公司
盧偉麟先生
賴科達先生
優質真髮中心
嶺南大學學生服務中心
營康靈健康教育中心
鍾子文先生
鍾兆崑先生
鍾燕儀小姐
鴻福堂
醫院管理局健康資訊天地
羅佩儀小姐
羅錫超導師
關桂海先生
麗明珠真髮中心
蘇名輝先生
蘇潤玲女士

癌協之友
CanSurvive
互助會
屯門醫院造口之友
心血會有限公司
向日葵協會
妍康會
妍進會
東日社

香港骨髓移植復康會
香港造口人協會
香港創域會有限公司
香港新聲會
展晴社(香港)有限公司
健樂社
祥康之友
筆墨閒情書畫學會
紫荆社
傳情舍乳癌互助小組
慶生會
蕙蘭社

其他

李玟小姐
Ms. Claudia Mok
Mr. & Mrs. Jay Shaw
Dr. Helmut Sohmen
Ms. Annie Suen
BTIG, LLC
Cathay Pacific Airways
Faustian Asia Ltd.
HKCSS WiseGiving Ltd.
Hong Kong Oncology Center
Inflight Sales Group HK Ltd.
JEfferies Hong Kong Ltd.
KEE private members club
Life Solutions
Louis Vuitton Asia Pacific
Ralph Lauren Asia Pacific Ltd.
Search Investment Group Ltd.
Shun Tak Holdings Ltd.
Sole Culture Group Ltd.
Studio City Holdings Limited
Taikonaut Ltd.
The Hong Kong Golf Club
Tworesents
Yardstick Office Furniture Co. Ltd.
Yoga Practitioners
紀製作有限公司
Dr. Peta McAuley
Dr. Shu Chun Bong
Mr. Graham Player
Mr. Kenneth Cheung
Mr. Sean Curran
Mr. Stanley Cheung
Ms Alice Ho
Ms Crudenec Chan
Ms Ellen McNally
Ms Maja Minic
Ms Sandrine Clayton
Ms Satoe Sasaki
Ms. Jan Moor
Ms. Pervin Shroff
Ms. Sooni-Shroff Gander
Ms. Susane Yan
Nestle Health Science
Oriental Health
Pizza Express
The Body Shop
The Lifestyle Management Center.
Hong Kong Adventist Hospital
Woon Ltd

粉紅服飾日

10月24日

全力支持
乳癌患者

☎ 3667 6333



cancer-fund.org/pink



主要贊助



粉紅鑽石贊助



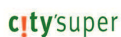
鑽石贊助



紅寶石贊助



粉紅商戶



粉紅伙伴



媒體合作夥伴



E	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE	PERMIT NUMBER 2548
---	--	--------------------------

Economy

Are you moving? Please keep us in the loop! 您的通訊地址有改動嗎? 如有, 請與我們聯繫及更新有關資料, 以便保持聯絡。

癌症基金會希望與您保持緊密聯繫, 向您匯報最新的工作進展及邀請您出席活動。若您最近曾搬遷或更改聯絡資料, 請填妥下列表格並傳真3667 2100或郵寄回本會。您亦可在網上更新資料, 請瀏覽http://www.cancer-fund.org/tc/donate_update_cof.html。任何查詢, 歡迎致電3667 6333與我們聯絡。謝謝!

Hong Kong Cancer Fund would like to keep you abreast of our updated news and invite you to our future activities. If you have moved or changed your contact details recently, please fill in your updated details below and return to us by post or fax (3667 2100). You may also do it online via http://www.cancer-fund.org/en/donate_update_cof.html. Any enquiries, please do not hesitate to contact us at 3667 6333. We would like thank you once again for your past support and look forward to hearing from you soon. THANKYOU!

捐款者姓名 Donor Name : _____

捐款者編號 Donor No. : _____

地址 Address : _____

電郵 Email : _____

電話Tel : (手電Mobile) _____ (家居Home) _____

您的個人資料將保密處理, 並只會用作發出捐款收據、會員服務及通訊、募捐、意見收集, 並邀請您出席健康講座及相關的活動等用途。如您不欲本會使用你的資料作上述用途, 請致電或發送電郵給本會。

Your personal information will be treated as strictly confidential and used solely for handling your donation, issuing receipts, providing donor services, communication, appeal fundraising, feedback collection and inviting you to our health talks and relevant activities, etc. Should you find such use of your personal info not acceptable, please call us or send email to us.