

intouch 觸覺

今季內容



18頁
回復美麗 重建自信



10頁
給化療患者5個小秘訣



19頁
大腸癌成最常見癌症
定期檢查減風險



康復路上的 全面支援



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

今季內容



創辦人及總幹事的話

03 關注健康 平衡需要

支援服務

04 感恩小組 將開心的事情放大

08 為照顧者打氣

10 給化療患者5個小秘訣

12 Circle of hope

18 回復美麗 重建自信

公眾教育

14 攝取足夠營養 提高免疫能力

16 醒目防曬 倍添健康

19 大腸癌成最常見癌症 定期檢查減風險

特寫故事

06 銘記生活中快樂的事

最新活動

20 意大利水都情懷

施與的快樂

21 李玟 X 趙增熹歡樂今宵

7月5日慈善演唱會

「閃」出永恆愛心

鳴謝

22 鳴謝



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

九龍黃大仙下村

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

嘉湖銀座(2期)201C室

電話：(852) 3919 7070

傳真：(852) 3919 7099

電郵：canlink-tsw@hkcf.org

www.cancer-fund.org



癌協熱線

電話：(852) 3667 3000 (香港)

電話：(852) 3656 0800 (九龍)

電話：(852) 3919 7000 (新界)

關注健康 平衡需要

香港癌症基金會 創辦人及總幹事羅莎莉女士

越來越多人在乎身體、心靈及精神上的平衡，對癌症患者而言，追求各方面的平衡更為重要。事實上確診癌症的打擊或會打亂患者正常的生活，並為家人及朋友帶來負面的影響。

香港癌症基金會知道，藥物只是癌症治療的其中一部分，實用的資訊、情緒的輔導及家庭的支援對患者同樣重要。

根據我們的服務經驗，發現治療期間不少患者會因此喪失食慾，故怎樣補足營養成為患者最希望知道的資訊。因應患者對營養攝取的需要，我們將會推出一系列新的關顧工作坊，以顧及患者全人需要。我們將增添一名在腫瘤科有豐富經驗的營養師加入我們的團隊，為我們的專業服務提供健康建議，並為患者解釋不同食物的謬誤、特別的飲食餐單、營養補充劑的選擇等，我們希望協助患者及其家人作出正確的選擇。我們將會繼續教育大眾，強化預防癌症及關注健康生活的訊息，提醒大眾醒目防癌。

另外，我們的身心靈健康服務的活動每星期超過1,350人次參與，我們計劃加強一系列的服務，讓更多患者可以參與。身心靈健康課程推行的目的，不僅為參加者提供改善身體筋腱的方法、提出正面的態度減低焦慮，同時更可建構一個朋輩支援的環境，部分癌症患者或會感到孤單、失落，但朋輩在這條抗癌路上的確擔當著重要的角色，他們可以彼此支持、交換資訊、情緒支援，更重要是讓我們的服務使用者知道，在這抗癌路上並不孤單。

年輕癌症患者人數越來越多，我們將會投放更多資源在「YOU CAN」服務上，以支援更多年輕癌症患者。目前「YOU CAN」約有600多名服務使用者，我們希望擴大有關的服務，為這群年輕患者提供更多適切的支援及活動，以改善他們的生活質素。

為加強整體的服務，今期的《觸覺》將會提供多個實用的貼士，例如減低照顧者壓力的文章；由註冊營養師提供



專業意見，協助患者識飲識食。同時我們訪問了王竹蘭教授分享在癌症旅程上學習怎樣放下及放鬆自己；另外訪問了參與「感恩小組」的康復者，如何以正面態度繼續活得精彩。

癌症旅程可能充滿各樣的挑戰，但在專業人事的輔導、協助及指導下，患者在每個階段都可以變得較輕易，我們承諾繼續提供不同的免費服務，確保沒有人孤獨地面對癌症。



香港癌症基金會
創辦人及總幹事 羅莎莉

世界衛生組織指：

「健康包括健全的體格、精神與社交狀態。」

感恩小組

將開心的事情放大

丈夫笑我每天到不同機構當義工比上班還要頻密，我享受現在生活，以往可能只顧著搵錢，但現時對我來說開心是最重要的」…「癌症讓我有了一樣的領悟，我感到不枉此生。」兩句說話分別來自癌症康復者嚴女士及陳女士，他們曾經也因為癌症的煎熬而患上抑鬱症，經歷高低起伏，驀然回首，感恩人生中有不同的經歷。

無法接受 擔憂不已

嚴女士2009年底在一次婦科檢查中確診患上乳癌，翌年初即接受切除手術、化療及電療，「醫生初時還說是良性，經過抽針後突然確診是乳癌，當時整個人呆了，感到驚訝，醫生說甚麼都聽不到。心情一直很差，推入手術室時全身顫抖，覺得自己會在手術室死掉。」

手術後，化療及電療令嚴女士「睡不著、吞嚥不下」，情緒一直處於谷底，即使電視播著笑片，也不懂得笑，長期的情緒問題，更令嚴女士患上抑鬱症，需要藥物輔助。

至於1986年確診甲狀腺癌的陳女士，由於當年癌症的資訊貧乏，即使發現身體不適求醫，甚至完成手術，醫生告訴她患上甲狀腺癌，陳女士也不懂得驚。但治療後的副作用卻令她經常全身麻痺，甚至抽筋，每年總有一、兩次因為情況嚴重需要入院。當時最擔心反而是孩子太年幼，加上對癌症認識不多，醫生更坦言這個病隨

時奪命，令她憂心不已。經濟、家庭及工作的壓力，令陳女士出現抑鬱的情況，經常偷偷哭泣，更出現自毀的傾向。

曾經在報章上看到有癌症組織招收會員，但屬血科，與自己的癌症不符，即使參加了也找不到同路人。及後癌症復發，慶幸子女已經長大，加上經濟壓力減少，當刻才發現過去太忽略自己的需要，不會意識自己也是病人，需要他人的照顧。

面對情緒問題，陳女士選擇在信仰上尋求幫助，並在偶然機會下在家中發現香港癌症基金會屬下的免費服務中心通訊，翻開後看到很多工作坊及課程，便即時致電中心，更立即到中心報名成為會員。首個參與的課程，便是瑜伽呼吸班，陳女士指，「我知道自己情緒不穩定，又容易緊張，故希望學習瑜伽放鬆及調和心情。」

學習放下 凡事感恩

陳女士及嚴女士其後在中心相知相遇，並在「感恩小組」相逢，學習放下不開心



的事，將開心的事放大，漸漸發現以往不開心的事都變成「閒事」。陳女士說，「『感恩小組』讓我學習將值得感激的事紀錄下來，互相分享，班上學員分享開心事，自己也會替她高興，課程初期雖然大家都會各自各說出自己的憂慮，但後期笑聲佔了大部分時間，更發現少少事都值得感恩的。」

除了調和內心的情緒，兩位康復者都走進社群，當上義工，分享自己的經驗。現時嚴女士每天都參與義務的工作，例如在展晴社(專為乳癌及婦科癌的患者提供朋輩支援服務，香港癌症基金會提供支持的自助組織)擔任聯絡組長，定時致電會員、關心他們的需要，亦分享自己的經驗。同時又到服務長期病患者的中心製作小手工作義賣，幫助同路

在「感恩小組」裡，患者學習放下不開心的事，將開心的事放大，漸漸發現以往不開心的事都變成「閒事」。



人並轉化自己，重投社會。她的丈夫還笑她比上班更勤力。

而陳女士亦在免費服務中心擔任電話關懷服務，藉此支援新症病友。此外她亦在東區醫院癌症門診擔任義工，亦與心血會的朋輩一同到病房探望病榻中的患者。陳女士說，「曾遇過到醫院覆診的病友因丈夫不體諒，加上病況嚴重，曾閃出放棄治療的念頭，我用我自己的經驗勸她，又建議她與丈夫心平氣和討論大家的問題，其後這位病友不僅積極治療，她的丈夫更陪她覆診。這些經歷令我更加積極面對生命。」

嚴女士早前與一眾同路人飲茶閒聊，更同聲感謝得上癌症，「若非癌症，我怎會學識感恩、怎會認識一群親密的朋友，即使開心、憂愁都總有他們的鼓勵與支持。若非

「若非癌症，我怎會學識感恩、怎會認識一群親密的朋友，即使開心、憂愁都總有他們的鼓勵與支持…現時對我來說開心是重要的，我享受現在的生活。」

癌症，我可能只顧著搵錢，但現時對我來說開心是重要的，我享受現在的生活。」

感恩小組

負責感恩小組課程的資深社工蘇明波先生指，癌症的確會帶給患者很多苦

澀，但盡情發洩過後，便要學懂放手，因為人生有太多值得感恩的事情。中心透過三節的課程，協助患者了解甚麼是感恩生活，例如製作恩典日記，學習數算恩典，在每件小事上發現當中的意義；將感恩的事情寫在便條上，並貼在顯眼的地方、隨時提醒自己。與擁有正面思考的同路人分享，並透過幫助他人表達感激、感謝。■

我們的支援服務全屬免費，想了解更多中心提供的課程或想查詢有關「感恩小組」資訊，可致電**3667 3030**查詢。

銘記生活中快樂的事



美國加州州立大學東灣分校社會工作學系教授兼中文大學社會工作學系客座教授王竹蘭教授

放下、放鬆 善待自己

去年11月我們邀請了王竹蘭教授出席第20屆香港國際癌症大會(HKICC)，與醫生、醫學生及同業分享她過去多年在照顧癌症患者的工作經驗，例如情緒及心靈怎樣影響患者，怎樣透過抑鬱的症狀了解情緒出現問題。

王竹蘭教授稱，積極正面的思想可以減低壓力、讓自己擔當情緒的主人，而非讓思想操控自己。這種意識能讓他們從舊的習慣中解脫出來，採取適合的辦法，阻止不安的情緒繼續向下沉。要善待自己，欣賞不同的事物、留意生活中的小樂趣，多與世界互動，切勿獨自沉湎於過去或為未來的事而憂慮。

活在當下

王竹蘭教授續指，「思想影響行動，行動影響心情，假如患者經常不開心，

又擔心癌症復發，思想上便會拒絕認識新朋友、不在乎人際關係，行動上便不願與人接觸、不參與社交活動，終日躲在家，甚麼也不願做。我們進行輔導時，發現大部分患者都會為將來的事而憂慮，最常見便是擔心癌症復發，故我們經常提醒他們要將注意力集中在『此時此刻』。」王教授坦言，患者不應該

浪費時間在未來不一定發生的事上，反之要好好享受現有的生活。

癌症的出現會影響整個家庭，因此除了患者本身，他的家人亦應該學習放鬆心情、切勿過份緊張，在適當的時候參與不同活動，盡量減少負面情緒對自己的影響，這是非常重要的。



彼此分享分擔

她指出，「過去的研究發現，完成治療後患者的情緒更容易出現問題，因為治療期間很多人會對患者關懷備至，關心患者的狀況，例如醫生、護士會經常問候患者的情況，朋友亦會致電慰問。不過治療過後，患者覆診的時間會變得不頻密，朋友或會怕經常打擾而減少致電，這時候患者可能會因為突然缺少了所有注意力而感到失落，因此我們鼓勵患者多參與朋輩支援小組，由病友、社工及義工填補這個空缺，讓患者不會頓然失去依靠。」

「朋輩支援小組是開放患者心靈的重要地方，這裡讓患者知道世界上並非只有他患上癌症，更多有著相同經驗的朋友願意與他分享、給予支持。有時候患者會感到自己很不幸，但他們來到支援小組時，從別人身上得到啟發，又可從病友、職員和義工身上獲得關心，不少患者反映，即使患上癌症，也並不是世界末日，自己沒有被世界遺棄。」



改變想法 善待自己

不少患者過去都為照顧子女、配偶或父母，營營役役勞碌半生，癌症的出現仍憂慮家人的需要，王教授卻認為，這刻正是機會讓患者對人生作出反省及反思，「事實上，癌症的確是一個警號，正好提醒患者要善用時間，改善自己的生活，停下過去急促的步伐，要樂觀、

開朗，並積極人生，做更多自己喜歡的事。曾有一名患上乳癌的婦女，本是熱愛旅遊，但婚後多年因為丈夫對旅行不感興趣，她惟有順從丈夫，患癌後社工鼓勵她相約朋友外遊，經過這次旅程後，這位婦女變得輕鬆了，丈夫也因為太太離家數天而多加掛念，更珍惜太太在家的時間。」■

全方位支援服務

我們的工作是彌補社會上對癌症支援不足的缺口，確保癌症患者得到身、心、社、靈的支援。我們屬下的免費支援服務中心提供全方位的服務，照顧患者由確診、治療以致復康每個階段的需要。



藥物只是癌症療程的其中一部分，我們的身心靈健康課程提供輔助治療，協助患者放鬆、應付負面情緒、回復自信。我們課程還包括瑜伽、冥想、普拉提斯、氣功和藝術療法等，以滿足不同患者的需要。



免費服務中心全年均推出朋輩支援的工作坊，例如音樂小組、手工藝班或藉著不同的節日舉辦慶祝活動。此外我們匯聚20個癌症病人自助組織並組成「癌協之友」，讓患者可以分享經驗互相支援，並從其他康復者取得實用的資訊及支持，提醒他們抗癌路上不孤單。

為照顧者打氣

照顧者為癌症患者付出寶貴的時間及無可替代的貼心照料，這些都是發自照顧對患者的愛，但面對現實環境的情況，照顧者在生活或許要作出一點調節及改善。



照顧者需處理的事：

- 購買和準備食物
- 提醒患者吃藥
- 協助洗澡和添衣
- 作為一個好的聆聽者
- 打掃房子和清洗衣服
- 支付賬單
- 提供情緒支援
- 提醒患者覆診及治療時間
- 於家中處理藥物的問題
- 提供護理
- 面對治療問題，協助患者尋求專業人士的協助

不要認為求助是難以啓齒的事，嘗試找一些可信任的人與你分擔感受，透過廣泛及實用的指導，協助你走出陰霾。

假如你心愛的人正面對癌症，以下10個貼士希望可以幫助你。

承認癌症影響每一個人

當家中其中一位成員確診癌症，每一位成員都會受到影響，不能獨善其身，情感上無可避免會受到衝擊，需要以不同方法處理。假如朋友及親人提出不同的意見，提醒自己要多忍耐及理解他們的感受，因為他們也因為癌症受到不同程度的影響，故表現得擔憂。

周詳計劃

照顧者不時會承受很多額外的工作及壓力，往往因此而感到疲累，甚至感到虛脫及不適，有時候你或許有其他的約會或需要抽一點時間調節情緒，確保在這些情況下，有一位親友願意隨時暫代你照顧者的位置。

隨時面對突如其來的挑戰

突發事情總令人束手無策，更會帶來壓力、緊張及失望。不幸的是，無法預測的突

發事情，經常會在癌症旅程中出現。例如醫生改變治療方案，更改手術時間、或治療效果與預期有出入等等，癌症旅程會經歷不同的高低起跌，無論如何，在心理及身體上都要作好準備，以應付突如其來的變化。

你需要尋找一些照顧自己的方法，假如你連自己都無法照顧，確實難以照顧其他人。假如你遇到疑問，不要懼怕，尋求協助。

中環服務中心 主任周瑞玲姑娘

放聲大笑

在焦慮及極大壓力的情況下要放聲笑出來似乎並不容易，不過大笑卻是重要的良藥。大笑或微笑都是一種情感上的宣洩，不論對你或你所照顧的患者都有益，因為這樣可以轉化你的身體，讓你感到快樂。或許你可以看一套笑片、聽一個笑話，或看看以往



開心的照片，勾起開心的回憶。「快樂是選擇」，開心與消極全由自己的決定。

深切的感染力

癌症或許讓人感到孤獨或被受隔離，患者可能會經歷浪接浪的治療，或治療期間醫生及護士因太忙碌，未能關顧患者的需要，而令他感到被受冷漠。這時候，親人的關心卻是療癒的最有效元素，不要忽視你牽著他的手時那份溫暖、輕輕拍一拍肩膀或為他按摩以紓緩緊張的心情，這些接觸讓你們得以有更深層次的接觸。

爭取休息增強抗逆力

當我們太忙碌，免疫系統或許會無法招架，充足的休息、適量的運動、攝取

豐富的營養及充足的睡眠，對照顧者非常重要。有些照顧者或許認為，只顧自己的需要似乎太過自私或感到內疚，請想想，假如你都倒下來，還怎樣照顧患者呢。

了解自己的限制

你願意為患者不斷付出，但同時應了解自己的限制。在適當的時候定下來，回想你的付出，你為自己的努力感到滿意嗎？會否因一切超於自己的能力或感到犧牲太多而感到憤慨及痛苦呢。

隨身帶備筆記簿

寫作是一個很好的紓緩壓力的方法，你可以透過紙及筆將自己的想法

及心情用筆記下，毋須公開。當你空閒時打開這本筆記簿時，便可助你審視自己的壓力水平，以了解你的精神狀態。

為自己增值

了解多些有關你所愛的人患上是哪一類癌症，這樣可助你作出較好的心理準備，避免在這崎嶇的抗癌路上跌倒。

尋找平衡點

在忙碌的日程為自己安排一個休息或喘息的時間，做一些你喜歡及享受的事，例如外出散步、伸展筋腱、與朋友喝杯咖啡放鬆自己，休息過後，你應該會重拾力量，再次充滿正能量。■

照顧者感言：

「我不會認為人生是風調雨順，假如一些突發的事令你感到震驚、創傷、焦慮、抑鬱及憤怒，你必須承受及克服。其後你便要將這些情緒放在一旁，專注更重要的事，例如了解甚麼對癌症患者最重要，的確抗癌旅程或會為患者帶來孤單無助的感覺，而你的援手將可減低他們的憂慮，讓他們可以安然面對。」

56歲茵渝，其丈夫患有腸癌



給化療患者 5個小秘訣

不少患者從親友口中得知化療的可怕，故聽到醫生要為自己進行化療時，驚惶及憂慮的情感油然而生。不過隨著醫學發展及癌症支援小組的支持，使化療或甚整個癌症旅程有所改進，患者所經歷的痛苦或許較以往來得輕易。

雖然如此，化療仍然與恐懼劃上等號，令人生畏，不過做好充足的準備，或可減低無助或驚恐的情況。以下是一些重要的訊息，希望可以助你好好管理情緒，並減低化療為你帶來的壓力。

1 轉化你的力量

運動可以給你能量，不妨到郊外呼吸新鮮空氣、散散步，或聽一些輕鬆的音樂。

請謹記：

- 多進食含豐富蛋白質的食物，增加肌肉的力量
- 攝取大量的維他命B，供你每日所需
- 多喝水份
- 笑可以增加血液循環，所以要記著經常笑！

2 逃出納悶的日子

心情鬱悶的日子誰不會試過？化療前、後或化療當日你可能會感到非常沮喪，假如身體變

化、無法自控，連外觀亦出現改變，這些情況都會影響我們的心情及情緒。化療的副作用或許會增加抑鬱的情況，常見的副作用包括：

- 飲食習慣改變
- 睡眠模式轉變
- 疲倦
- 焦慮
- 易怒
- 無法集中精神

下列一些事情或可以助你改善情緒：

- 看一套電影、電視劇、書本及雜誌，好好地大笑一場
- 做一些有意義的事，寫一封信或打一個電話給一位久未聯絡的好友
- 與朋友聚會
- 到戶外走動一下
- 參與我們免費服務中心的朋輩支援工作坊
- 參與免費服務中心的放鬆身心靈活動，例如瑜伽等免費課程
- 列出一系列值得感恩的清單

假如你仍然感到沒有力量、焦慮、抑鬱，做一些你喜歡的事，不論怎樣，只要令自己感覺好一點。

3 改善失眠的情況

- 沖泡一些花草茶，如薰衣草茶或桂圓茶等，這些都是天然的食材可改善失眠的問題
- 日間多做一點運動，但避免在睡前進行
- 祈禱、冥想放鬆情緒
- 聽一些調子柔和的音樂
- 諮詢醫生處方安眠藥物

4 減低焦慮的方法

- 進行一些輕量的運動例如瑜伽、太極及氣功等
- 祈禱、冥想放鬆情緒
- 聽一些調子柔和的音樂
- 按摩
- 與你心愛的寵物接觸
- 接觸大自然到郊外走走
- 發揮你的創意，畫一幅畫、做手工藝或書法

5 擊退「化療腦」

化療的藥物可能會對身體及大腦的系統造成影響，並引致「化療腦」。所謂「化療腦」是形容接受化療後，出現認知能力減退，致記憶力、專注力受影響。常見的情況還包括：經常忘記詞語、難以吸收新訊息、較難完成一項工作等。

若你正受「化療腦」的影響，你可以：

- 利用一本筆記簿將事情記錄下來
- 於門前貼上一張清單，提示你外出前要帶鑰匙、錢包及手機等物品
- 精神及社交上都要保持活躍
- 均衡及健康的飲食、適量的運動，可以幫助大腦正常活動
- 簡化需要做的事、減低壓力、排出優先次序，讓自己有多點時間休息

請謹記，你並不孤單。若感到不知所措、壓力、情緒困擾，可與我們屬下的免費服中心聯絡。我們的腫瘤科護士、社

工、臨床心理學家等都願意為你提供免費支援服務。

備註：部分內容摘自 Roxanne Brown in collaboration with Barbara Mastej and John S. Link, M.D. 的「Chemo: Secrets to Thriving」。



放手的藝術

一位心理學家在一節壓力紓緩的課程中拿著一杯盛了半杯水的水杯，大家以為她是要講「半杯水」的道理。不過，她微笑問了另一個問題，「大家想想這杯水有多重？」席間傳來不同的答案，有人答了8至12安士。這位心理學家說，「其實這杯水的重量多少不重要，重點是你要拿著這杯水多久。如果我只是拿著這杯水一分鐘，當然不會感到甚麼，但如果我要拿著它1小時，我的手臂、肩膀都會感到疲倦或麻痺。換句話，即使水杯的重量不變，但只要我們拿著水杯的時間越長，就會覺得它越來越重。」

她續稱，「生活上的壓力和煩惱的事就好像這杯水一樣，一瞬間的煩慮不會是甚麼問題，但假如你經常將這個問題放在心中，讓它纏繞著你的生活，你同樣會感到疲倦、麻痺、甚至痛苦，然而這些惱人的事仍然得不到解決。因此要學懂放手，一天的難處一天當就夠了，別將煩惱的事帶到明天，要懂得將水杯放下，將麻煩的事情拋諸腦後。」



支援



關懷



實用資訊



康復



E OF



PE

身、心、靈



喜樂



11/17/2013

攝取足夠營養 提高免疫能力

癌症突如其來的出現，或許會令患者及家人失去方寸，為讓患者盡快康復過來，家人或會對患者的生活、飲食多加限制，怕他們會「禍從口入」，加上治療期間，患者的食慾可能大減，令患者體重大跌。然而，足夠的飲食及營養比任何事都重要，家人應鼓勵患者多吃多喝，特別是植物性的食物，每人每日應攝取5份或以上的水果蔬菜，亦可以豆腐、蛋白代替肉類。



營養軍隊 助戰勝癌症

註冊營養師黃志榮表示，大部分癌症患者治療期間都會出現食慾下降的情況，電療及化療更會令患者吞嚥不下，不過攝取充足的營養及熱量非常重要，就好像打仗一樣，必須有好的軍隊才可以作戰，同時要增加蛋白質的攝取量，因為蛋白質可以幫助身體復元。而均衡的飲食可以維持體力、保持理想體重、幫助傷口癒合、提高免疫系統對抗感染的功能，並可提高因治療引起副作用的耐受力，因此建議患者應少吃多餐代替每日三大餐的飲食習慣，若體重不斷下降，應保持高蛋白、高熱量的飲食，進行一些輕量的運動，以改善食慾，幫助消化和預防便秘。



多喝果汁和湯水，可幫助患者攝取更多寶貴的營養。

過去的經驗顯示，患者一覺醒來胃口會較午餐或晚餐為佳，因此總會建議患者在早餐多加一點不同的營養。例如在粥或麥皮內加入蛋碎、肉碎，若體重仍無改善應可加入一點營養奶粉。此外，應以蔬菜、全穀物食物為主菜，每天進食5份或以上蔬菜，能吃7份更為理想。

豆腐雞蛋代紅肉

至於肉類的攝取量，則建議每天不多於5-6兩的份量，1兩肉相等於一隻雞蛋連黃、兩隻蛋白、四湯匙黃豆、三分之一件板豆腐或相等於一隻「四方城」的麻雀大小。至於紅肉、已醃製、煙燻或加添了防腐劑的肉

類，都會增加癌症的機會，不宜多吃。事實上不少肉類都可以成為紅肉的代替品，例如去皮的瘦雞肉及鴨肉、魚類可選擇三文魚、馬介休、比目魚、吞拿魚等。此外，豆腐及雞蛋均含有豐富的蛋白質，蝦、蜆、青口等海鮮脂肪含量低，但卻同時含有多種礦物質，也可作為紅肉的代替品。

三餐的飲食建議

早餐

- 麥皮
- 糙米粥
- 番茄吞拿魚全麥三文治
- 全麥穀物早餐(沒有加添糖份)

午餐

- 生菜冬菇魚蛋湯米
- 金針雲耳蒸雞配糙米飯
- 茄汁豆焗薯配田園沙律
- 泰式青木瓜沙律配雞絲粉卷

晚餐

- 冬菇粟米蒸肉餅配西蘭花及糙米飯
- 甘筍彩椒炒硬豆腐配糙米飯及白菜
- 鮮蝦茄汁全麥意大利粉
- 雜菜雞扒蕎麥麵配蒜蓉炒菠菜

適宜大量進食

蔬菜及生果
全麥五穀
豆類植物
蛋白質食品
好脂肪

適量進食

紅肉
奶類製品
大豆食物
咖啡因

應減少進食

精製穀物及糖類
壞脂肪
鹽
加工肉類
燒烤食物

有機食物



越來越多人關注食物添加劑對健康造成的影響，特別是會否增加患上癌症的機會，因此不少市民開始對有機食物感興趣。進食有機食物是否較少機會引發癌症仍是未知之數，但有機食物的價格卻較一般蔬菜略為高昂。

不論進食傳統或是有機種植的食物時，最重要是建立健康的生活方式，均衡飲食，多吃營養食物，以提高身體的免疫力。若擔心蔬菜有農藥，可將蔬菜放到水中浸半小時，撈起，再浸半小時，重複三次，便能有效清洗農藥。

目前本港有兩個認證系統，其一為香港有機資源中心，其二為香港有機認證中心，你可以從他們的網站找出經認證的有機農場名單。

益養坊

將軍澳新都城中心一期商場2樓217A舖
2177 0726

Spicebox Organics

西營盤第三街72號福滿大廈地下K舖
2568-2728

Catalo

中環皇后大道中85號地下(港鐵D2出口)
2522-1255

WellBeing 360

九龍紅磡都會道6-10號都會商場722號舖
2515-3546

善擇

3188-9473, www.ikindof.com

Wonderful Grace

灣仔港灣道中環廣場3208室
2566-0855

Kinoa

www.kinoa-shop.com

Culture Organics

3488-4115,
www.cultureorganicsfood.com

Little Giant

香港銅鑼灣駱克道447-449號中威商業大廈15樓, 2573-3610

Green Vitamin

3151-7535, www.greenvitamin.co.uk

樂健坊

中環擺花街30號地下3107-0817

点点綠

2147-3239, www.greendotdot.com

02H

中環士丹利街50號信誠廣場
2523-3123

有機地

灣仔軒尼詩道181號地下 8200-4628

*上述只是部分健康食物的資料，市民可按自己的習慣及店鋪的信譽自行選購，香港癌症基金會並非推薦上述店鋪。



醒目防曬 倍添健康

雖然在香港患皮膚癌的風險相對外國低，但防曬除了是預防皮膚癌的有效方法外，同時是保持肌齡秘訣。

香港癌症基金會最近一項調查發現，防曬被視為女性的專利，女士們認為防曬是其中一項護膚的要點。而大部分受訪者表示，自己毋須長時間在戶外工作，亦非運動員或建築工人，故認為自己並不是皮膚癌的高危族。他們又相信，即使曬傷亦只會短暫的不適，不會對皮膚造成長遠的傷害。

這個調查讓我們了解市民對防曬用品的概念，有助我們在教育市民認識皮膚癌的工作，及增加市民對使用防曬產品的認知。

根據醫管局癌症資料統計中心最新的數字顯示，本港有近800人確診患上皮膚癌，位列本港最常見癌症第八位。的確當談及防曬的時候，很少人會聯想到健康這個欄目，但「醒目防曬」除了為肌膚保鮮外，更可以減低患上皮膚癌的風險，一舉兩得。

曬傷不僅是痛更可以引致癌症，但這個風險完全可以透過防曬避免的。請緊記「醒目防曬」。想了解更多關於保護皮膚及預防皮膚癌的資訊，請瀏覽 www.cancer-fund.org/sunsmart

認識紫外線

紫外線A是導致皮膚老化的射線，換言之它是導致你面上皺紋出現的其中一個元

兇。至於紫外線B會引致皮膚發紅及灼傷，過量暴露於紫外線B之下是引致皮膚癌的最重要原因。因此選擇防曬產品時，便要小心留意當中標示能否作出適當的保護。

雖然曬太陽是最天然攝取維他命D的方法，不過曝曬卻會令皮膚曬傷、提早老化、損害眼睛，更可能會引致皮膚癌。

事實上紫外線不像陽光般，我們可以看到及感受得到，它是肉眼不能看見、皮膚不能感受的，因此它可以在我們不知情的情況下傷害或損害我們的皮膚。此外，紫外線的強度亦受不同因素，例如日照時間、月份、雲量、海拔高度、與地球赤道的距離、反射等等因素影響。

請記住，並沒有任何安全方法可以讓你曬得一身古銅色肌膚，只有醒目防曬才能減低皮膚癌的風險。因此外出時記得穿上長袖衣物、塗上防曬用品、戴上帽子、使用太陽眼鏡及找尋可遮陰的地方。

怎樣選擇防曬產品

世界上並沒有完美的防曬產品，但選擇防曬產品時可留意產品上的防曬指數(SPF)。SPF是屬於標準化的測試，需經過實驗室定出的一套程式，用作量度防曬產品的防曬力、皮膚會否被灼傷及減低患皮膚癌的風險。



而SPF30及SPF50的防曬產品，可以阻隔96.7及98%的紫外線，而防曬品必須同時隔離90%以上的紫外線A及99%以上紫外線B的標準才能被稱為「Broad Spectrum」

當使用防曬霜，可以參考下列幾點：

- 沒有防曬產品可以為你提供完全的保護，因此外出時記得穿上防曬的衣物、戴上帽子及太陽眼鏡，以保護臉部、頭頂、頸部及耳朵等身體不同的部位。
- 請於外出前20分鐘塗上防曬產品，並且每隔兩小時重新塗上。若果流汗過

多、進行水上或劇烈活動，塗抹次數更需頻密。

- 塗上足夠的防曬產品，一般而言，身體每個部分約需使用5毫升(大約等同一茶匙的份量)的防曬產品，例如面部、頸部或耳朵、肩膀、手臂及腳部亦分別用上5毫升。而一個成人每次約需用上35毫升的防曬產品，至於小朋友每部分則需約半茶匙的份量。
- 檢視標籤上的說明，使用日期，並將防

曬產品儲存在陰涼位置。

- 假如你對防曬產品有過敏反應，請立即用清水清洗皮膚及停用，可以嘗試其他的品牌或一些沒有香味的產品，或專為防敏感肌膚而設的防曬產品。亦可諮詢醫生或藥劑師的意見。

防曬度數越高越好？

近年不少公司均標榜SPF80+甚至SPF100的防曬產品，防曬度如此高的產品是否等於一定好呢？

事實上即使SPF達100或以上的防曬產品，也不等於有100%的保護。資料顯示，SPF 50的防曬產品已可阻擋98%的紫外線，而SPF100的防曬產品亦只增加1%，即可阻擋99%紫外線B，可見兩者對抗紫外線B的效能幾乎沒有分別。(至於SPF 30的防曬產品，則可阻擋96.7%紫外線B)

皮膚科專家指出，SPF度數過高或會阻塞毛孔，故市民應關注防曬產品使用的份量是否足夠，否則只是求高SPF而使用不足夠的防曬霜，也是徒然。■

必須的皮膚護理

越來越多男士開始注重皮膚護理，而新興的男士護理美容用品亦見成行成市。市面上為數不少的產品，可以助你護理皮膚。

要醒目護膚，不僅是外觀上的美麗，曾五次奪得香港游泳冠軍的鍾國樑經常進行戶外活動，他深明護膚之道。日前他與香港癌症基金會分享他的「男士護膚心得」。

問：你怎樣為你的每一天做好準備？

答：作為運動員，我知道熱身是非常重要的。而在外出練習之前半小時，我已經為我的熱身做好準備，我會塗上適量的防曬霜。事實上，熱身及防曬霜具有異曲同工之妙，同樣是避免身體受傷。

問：你認為香港人的防曬意識怎樣？

答：我相信市民對防曬的意識越來越高，但仍有不足及存有誤解。特別是很多人忘卻補塗防曬用品的重要，特別在游泳的時候。雖然現時有許多防曬霜都具有防水的功用，但並不等於這些防曬霜可以維持一日，事實上防曬霜每隔個半小時至兩小時便要重新塗上，以發揮最佳的防曬效果。

問：我知道你是一位游泳教練，你最欣賞自己的工作是什麼？

答：游泳是一個很好的運動，不單是一項全身運動，更是求生技能的一種。讓我學習承擔、團體精神及鍛鍊耐力。我很希望將我認識的技能傳授給學生，培養他們良好及正面的生活習慣，包括學習正確的防曬方法。



問：你對皮膚護理有甚麼看法？

答：皮膚護理是日常生活中的重要部分，防曬更不容忽視，因為這不僅是女性的專利，男士們同樣需要關注。而過去10年，美容及防曬產品五花八門，質素亦不斷進步及改善，他們雖然可以延緩皮膚衰老，更重要的是可以避免曬黑甚至曬傷，雖然棕褐色讓人感到很陽光，事實上所謂「健康膚色」其實可能已對皮膚造成永久的傷害，更會增加黑色素瘤出現的機會，引致皮膚癌。因此及早保護皮膚越能減少陽光對皮膚的傷害。

問：可否給讀者一些呼籲？

答：許多家長都會為子女安排游泳班，以提高水上的安全意識，我同時建議他們將防曬意識一併教育下一代，希望可以減低小朋友對曬太陽的誤解。

注重安全、醒目防曬，健康生活！



回復美麗 重建自信

為患者送上免費頭巾

為了令治療期間受到脫髮問題影響的患者得到更多援助，我們引入歐洲知名品牌 Christine Headwear 的頭巾，希望幫助他們回復美麗及重建自信。

Christine Headwear 頭巾質料優良，以天然的物料如棉、竹纖維（Bamboo Viscose）及牛奶纖維（Milk Fibres）而製成，十分透氣，不會刺激頭皮引起敏感，設計保證安全及舒適。

頭巾自今年推出以來，得到很多使用者的好評。

有使用者指：「這頭巾十分柔軟，即使戴上一整天亦十分舒服。」

脫髮後，頭皮會變得敏感及脆弱，需要特別的照顧，所以一條優質的頭巾不僅可以令患者提高自信，更可以令他的頭皮得到妥善保護。

因治療而面對脫髮問題的患者稱，「為配合夏天的衣著，我選擇了一條較為色彩鮮艷的頭巾。有了它，便可好好保護我的頭部，避免受陽光直接照射。」

因治療癌症而導致脫髮的朋友，歡迎來到我們任何一間免費服務中心，接受專業意見及揀選一條免費頭巾。



實用小技巧：

- 使用防曬霜、防曬產品或帽子保護頭部的皮膚，避免直接與陽光接觸。
- 假如覺得頭部皮膚乾燥或發癢，可使用溫和的潤膚霜或乳液。（使用前請先諮詢醫生及護士）
- 枕套應選用棉、絲綢或聚酯纖維的物料，尼龍質料可能會增加磨擦，對頭皮造成刺激。
- 梳理頭髮時，可利用較大的梳子或刷子。
- 晚上睡覺時，可戴上髮網，即使頭髮脫落，也較易處理，翌日清早梳理頭髮時，打結的情況也不會太嚴重。

大腸癌 成最常見 癌症

定期檢查 減風險



大腸癌已經超越肺癌，成為本港最常見的癌症，根據香港癌症統計資料中心最新數據顯示，2011年有逾4,450宗大腸癌確診個案。雖然腸癌發病年齡中位數為70歲，但我們也接觸只有30多歲的腸癌患者，可見大腸癌的年齡群不僅是長者，可幸的是定期檢查可以及早發現腸瘻肉及腫瘤形成，減低日後演變成大腸癌的風險。

事實上大腸癌是其中一種可預防的癌症，因此政府計劃在新一年的財政年度推行大腸癌篩查試驗計劃，資助腸癌高危市民進行檢查。香港癌症基金會亦一如往年推出大腸鏡檢查的優惠計劃，為50歲或

以上的市民提供優惠，市民可於6月報名登記，名額200名，先到先得(有關檢查於聖保祿醫院進行)。請於辦公時間內致電3656 0800報名登記。

請記住，定期檢查及早檢測可發現腸道瘻肉，而即時摘除腸瘻肉將可減低日後患上大腸癌的風險。因此年屆50的你，應即時致電報名參與，切勿猶豫否則太遲。

40歲確診腸癌

將近40歲的張先生去年因大便習慣改變，經檢查後發現患上大腸癌，事業如日方中之際卻確診患上癌症，令他感到非常意外及困擾，然一貫樂觀的心態，讓他正面面對治療。不過除需接受手術切除，張先生還得在腰間位置開置「造口袋」作排便之用，著實令張先生難以接受，因假若造口與造口袋未能緊接，大便可能會從沿縫溢出，並發出異味令他非常尷尬。慶幸的是，醫生多次強調造口只是臨時性質，稍後會再進行手術連接腸道與肛門，並移除造口袋。

除面對治療後的適應問題，張先生亦要處理太太的情緒。當太太知道張先生患上癌症後，情緒幾近崩潰，多次否認張先生患病的事實，勉強接受後又抱怨丈夫的家人缺乏支援，經常與張先生爭執。加上太太憂慮日後的經濟狀況，不時無故發脾氣，令張先生不懂招架。

張先生覆診時在醫院看到有關香港癌症基金會的資訊，便到訪屬下的免費服務中心與社工傾談，面對太太突變的情緒，張先生束手無策，社工邀請夫婦二人進行輔導，協助兩人重新審視關係，又建議兩人一同參與夫婦工作坊，藉此與其他病友分享經驗，領受及啟發怎樣面對困難的能力。■



你知道嗎？

根據過去的研究顯示，多肉少菜的飲食習慣會增加腸道瘻肉的形成，而瘻肉經過五至十年後有機會演變成腫瘤，導致大腸癌。

**致電
3656 0800**

報名參與大腸鏡檢查的優惠計劃

意大利水都情懷



香港癌症基金會慈善餐舞會旨在喚起本港市民，關注癌症患者護理的情況。今年慈善餐舞會已於3月1日隆重舉行，是次矚目的社交盛事以「Casanova's Venice La Serenissima」為主題，將19世紀威尼斯水都獨有華麗及顯赫的氣派盡現眼前。

感謝路易威登(Louis Vuitton)繼續擔任我們首席贊助，他們貫徹服務社會、博愛行善的理念，以支持香港癌症基金會。同時感謝珠寶贊助海瑞溫斯頓(香港)有限公司(Harry Winston)，他們的珠寶鑽飾為我們的晚會更添光芒。

今年我們再次得到太古地產贊助位於鰂魚涌太古坊ArtisTree作為慈善舞會的場地，獲超過400名商賈名流、忠實好友出席是次的慈善舞會，並為我們達到籌款目標七百萬港元，為癌症患者繼續提供免費支援服務。再次感謝各界的支持，讓我們攜手改善癌症患者的生活，秉承抗癌路上不孤單的服務宗旨。

施與的快樂

施比受更有福，施與者不只限於富有的人，即使十元八塊亦可集腋成裘為有需要的人帶來轉變。



今年3月我們舉辦了「癌症基金會之友月捐計劃」捐款者聚會，席間安排兩個極受歡迎的工作坊，包括「香草花茶減壓」與「DIY金屬鐘咀製作」。參加者除了學習沖泡及品嚐香氣四溢的天然花茶，或製作自己獨有的鐘咀外，更可了解癌症康復者癌路上的甜酸苦辣，讓他們對生命有另一番領會。

一名參與活動的捐款者指，「藉著是次聚會，我有機會接觸癌症康復者，了解患者的抗癌路。慶幸的是，癌症雖然可怕，但他們在這個地方卻可以重建生命、自信，令我感到欣慰。」

透過每月捐款，香港癌症基金會將可繼續為癌症患者提供免費的支援服務。

想加入我們「癌症基金會之友月捐計劃」，確保沒有人孤獨地面對癌症，請電郵至 cof@hkcf.org，或致電 3667 6332 與我們的同事聯絡。

團結社會力量



李玟 X 趙增熹 歡樂今宵 7月5日慈善演唱會

邊聽靚歌，邊行善舉，雙重樂事！國際著名流行天后李玟（CoCo Lee）今年加入樂壇20周年，將聯同知名音樂人趙增熹，於7月5日（星期六），假香港會議展覽中心Hall 5BC，舉行一個以八、九十年代香港流行曲為主題的慈善演唱會，**所得收益扣除成本將撥捐癌症基金會**，以支持我們一直以來的各項免費癌症支援服務。

二人於演唱會上，將請來重量級神秘嘉賓，夥拍一眾精英樂手及表演者，唱盡首本及中外經典金曲，為各位注入音樂的正能量，靚聲靚歌，務求每位入場觀眾亦能「歡樂今宵」。

善心滿載的CoCo，多年來為我們擔任「粉紅大使」，宣揚及關注乳癌活動。是次為CoCo在港舉行的首個個人演唱會，門票可透過**快達票**選購，希望大家能踴躍支持。

「閃」出永恆愛心

Harry Winston海瑞溫斯頓透過支持香港癌症基金會，為關愛社群出一份力。



我們深感榮幸今年得到Harry Winston海瑞溫斯頓的支持，成為香港癌症基金會的慈善伙伴，共同為受癌症影響的患者及其家人出一份力。它們的支持，進一步肯定及鼓勵我們工作上所作出的努力。Harry Winston Hope Collection™首次於香港半島酒店的Harry Winston品牌專門店作慈善限量

發售。系列鍊墜的售價為港幣\$18,400，而手鍊則為港幣\$23,000。於香港銷售的**Hope Collection™手鍊和鍊墜的20%收益將撥捐本會**，致力支持我們繼續為受癌症影響的人士提供免費支援服務，確保沒有人孤獨地面對癌症。

Hope Collection™系列線條簡潔，白金及貝母裝飾設計的中央飾有一顆精緻閃爍的美鑽，標誌著品牌對支持世界各地主要慈善組織的長期承諾，並結合了



品牌所珍視的兩個傳統 – 卓越非凡的珍貴珠寶設計，及透過履行社會責任作出切實的貢獻。

如有查詢，歡迎致電**2301 2131**。

鳴謝

感謝所有捐款者及義工的支持，您們慷慨及持續的捐贈讓我們的服務不斷擴展，並確保沒有人孤獨地面對癌症。

慈善晚宴 2014

PRINCIPAL SPONSOR
Louis Vuitton Asia Pacific

MAJOR SPONSORS

Eugene Chuang
Grosvenor
Harry Winston

RUBY SPONSOR

The Most Honourable Andrew S. Yuen

PLATINUM SPONSORS

The Rockowitz Family
Rusy M. Shroff, BBS, MBE, & Purviz R. Shroff
Burger Collection
Lindt & Sprüngli (Asia Pacific) Ltd.
TOY

GOLD SPONSORS

Sameer Ahmed
John & Thea Grove
Daisy Ho
Sandy Mo
Grekka Group
Littleton & Hennessy Asian Art

SILVER SPONSORS

Elizabeth & Frank Newman
Janana Pasha & Friends
Rev. Noreen Siu Richards & Mr. David Richards
Paul and Teresa Teague
Audi Hong Kong
Cathay Pacific Airways Limited & Swire Properties Limited
CITI
Dolce&Gabbana Hong Kong Ltd
Goldman Sachs

SUPPORTERS

William Furniss
Rani R. Hiranand
Eric Ho
Desiree & Hans Michael Jebens
Melissa Lo
Geoff Wong
Dr. Allan Zeman
ABOUTAsia Travel
AON
Bergé Studio
Bruneblonde
Burger Collection
Cathay Pacific Airways Limited
Caudalie
Chiva-Som
Cipriani
Cochine Ltd.
Consolato Generale d'Italia
dragon-i
Edrington Hong Kong Limited
Estée Lauder
Evason Ana Mandara
Faustian Asia Ltd.
Fendi Asia Pacific
Fine Art Asia
Four Seasons Hotel Hong Kong
Gaia Group
Gateway Group
Giorgio Armani Hong Kong Ltd.
Givenchy
Grand Hyatt Hong Kong
Great Eagle Holdings Limited
Grebstad Hicks Communications
Heather & March
Heavens Portfolio (Hong Kong)

Hong Kong International School
Hotel Gritti Palace
Hotel IL Pellicano
HSBC
Hullett House
Infinite Escapes
InterContinental Hong Kong
Isabella Wren
kimrobinson
Kowloon Shangri-La, Hong Kong
Lane Crawford (Hong Kong) Ltd.
Laucala Island, Fiji
Loewe Asia Pacific
Loro Piana
Lotus Arts de Vivre
Mae Von Professional Makeup School
Macallan
Marc Jacobs
Moët & Chandon
Modelone
Ms. B's Cakery
Native Union
New World Beijing Hotel
New World Dalian Hotel
Occasions PR & Marketing Ltd.
Papyrus
Prestige
PURE
Roberto Cavalli
Royal Garden Hotel
Sense of Touch
Sevva
Shanghai Tang
Shinta Mani Club
Six Senses Ninh Van Bay
Swire Saa Private Island
Swire Properties Limited
TAG Heuer
ten feet tall
The Luxe Manor
The Principal
The Ritz-Carlton Hong Kong
Venetian Macau Ltd.
W Hong Kong

粉紅革命 2013

陳煥堂醫生
梁憲孫醫生
九龍道德會龍慶堂有限公司
文華眼鏡製造有限公司
淘大商場
信昌中西藥房
羅思雲羅君美會計師事務所有限公司
康怡廣場
Kathy Chow
Ike Eichensehr
Sean Lee-Davies
Coco Lee
Janet Ma
Vicky Medcalf
Lisa S.
Qiqi
Almen Wong
10 Chancery Lane Gallery
A. S. Watson Group
Able Jewelry Mfg. Ltd.
Able Team Technology Ltd.
Adler Jewellery Ltd.
Aegon Direct & Affinity Marketing Services Ltd.
Agnes b. HK Limited
Alot Enterprise Co. Ltd.
Alot Holdings Ltd.
Anntaylor Sourcing Far East Ltd.
APW CPA Ltd.
Art Link Pacific

Asia Financial Holdings Ltd.
Australian Association of Hong Kong
Baker & McKenzie
Be First Ltd.
Beautique Int'l Ltd.
Beauty Collection Consultants Ltd.
Bhundhari Spa Resort & Villas Samui
Big Mountain Yoga
Blackrock
Blanc Wok
Bouverie Co. Ltd.
BTIG
Bupa (Asia) Limited
Calvin Klein Underwear
Cargo Compass (Hong Kong) Ltd.
Cartus Relocations Hong Kong Ltd.
Casablanca H.K. Ltd.
Cheu Tsien Industrial Co. Ltd.
Chhada, Siembieda & Associates Ltd.
China Fame International Ltd.
China Star Products (Trading) Ltd.
Chinese Estates Holdings Limited
Chiu Wah Logistics Ltd.
Cisco Systems HK LTD
Citigroup Global Markets Asia Ltd.
City Super Limited
CLSA Ltd.
Colfax
Compu-Technic Digital Technology Ltd.
Computershare Hong Kong Investor Services Ltd.
Concept Link International Marketing (H.K.) Ltd.
Conrad Hong Kong
Conrad Macao, Cotai Central
Costa Crociere S. P. A
Crocs Hong Kong Ltd.
Crown Worldwide (HK) Ltd.
Crown Worldwide Holdings Ltd.
CYS Associates (Hong Kong) Ltd.
Decent World Ltd.
Definition Watch Industries Ltd.
ECCO Asia Pacific Ltd.
Esquel Group of Companies
Euroclear Bank
Evason Ana Mandara
Ezina
Fashion Fragrances & Cosmetics B. V.
Fashion Walk
Ferragamo Hong Kong Ltd.
Fidessa Ltd.
Financial Times (HK) Ltd
First Concord Industrial Ltd.
Flight Centre (Hong Kong) Ltd.
Folli Follie H. K. Ltd.
Four Seasons Hotel
GAM Hong Kong Ltd.
Gatekeeper Systems (HK) Ltd.
GaveKal Endowment Ltd.
Glenealy School-ESF
H. K. Chan & Co.
H. K. Stoma Association
Hai Sang Hong Marine Foodstuffs Ltd.
Hang Lung Properties Ltd.
Harneys (Asia) Ltd.
Health Concept Hong Kong Ltd.
Hogan Lovells
Hong Kong Convention & Exhibition Centre
Hong Kong Indian Womens Club
Hong Kong Sanatorium Hospital
Hopeful Rubber Mfg. Co. Ltd.
Howse Williams Bowers
HRnet One Ltd.
HSBC Private Bank

Hubert Burda Media Hong Kong Ltd.
Hufcor Asia Pacific Ltd.
Hutchison Whampoa Ltd.
Hutchison Whampoa (China) Ltd.
Ida Healing Center
Ince & Co.
Ingrid Millet
ISABELLA
Isobar
Jan Logan
Joint River Ltd.
Jolly Learning Activities Centre Ltd.
Kaiser Investment Holdings Ltd.
Kam Dao Printing Co. Ltd.
Kaprice
Keenway Industries Ltd.
Kellett School
Kiangsu & Chekiang Primary School
kimrobinson beauty
King Parrot Group
King Wah Co. Ltd.
LAB Concept
Lagostina
Lane Crawford (Hong Kong) Ltd.
Lan Kwai Fong Properties Ltd.
Lan Kwai Fong Entertainments
Le Grand Pokka Café
Lenmar Enterprises (H.K.) Ltd.
Li & Fung (Trading) Ltd.
Liger
Lin & Partners Distributors Ltd.
Links Int'l Ltd.
London and Capital Asia Ltd.
Long Hin Medical Ltd.
Lucano (HK) Trading Co. Ltd.
LU LU CHEUNG
Lu Lai & Li
M. Magtague Co. Ltd.
M Moser Associates Ltd.
Manulife (Int'l) Ltd.
Marie Claire
Marks & Spencer (Asia Pacific) Ltd.
Media Contacts Ltd.
Medicare WIG Centre (Woon Ltd.)
Michelle Art of Dance
Mr. Steak Grill
MSIG Insurance (Hong Kong) Ltd.
MTR Corporation Ltd.
NC Communications Ltd.
New Era Cap Asia Pacific Ltd.
New Media Group
Newnam & Associates Ltd.
Next Media
Niin Jewellery
NIKE 360 (Hong Kong)
Nomura International (HK) Ltd.
Norton Rose Fulbright Hong Kong
Nutriworks Ltd.
Och-Ziff Capital Management HK Ltd.
Ogier Hong Kong
On Lee Fresh Fish Stall
P & C International Trading Ltd.
Pandora
Perfect China Supplies Ltd.
PizzaExpress (H. K.) Ltd.
Poelmann Chan Group Ltd.
Prestige Hong Kong
Private Shop Ltd.
PURE
Queen Elizabeth Hospital
Quintessentially (HK) Ltd.
Rackspace Asia Ltd.
Ralph Lauren Asia Pacific Ltd.
Reed Smith Richards Butler
Regatex Manufacturers Ltd.
Rena Creative Products Ltd.
Revecoc Ltd.

Rice 5 Ltd.
Ruby & Minoo N. Master Charity Foundation
Sailing Boat Catering Management Ltd.
Sanitus Building Materials Ltd.
Santa Fe Relocation Service
Sarella Int'l Co. Ltd.
Sassy Media Group Ltd.
Seniorman Design Ltd.
Sense of Touch Spa
Sertus Incorporations Ltd.
Shanghai Tang
Shi Int'l Corp.
South China Morning Post St. Holdings Ltd.
Stephenson Harwood
Strategic Communications Consultants Ltd.
Sumitomo Mitsui Finance & Leasing (Hong Kong) Ltd.
Sunnynt Int'l. Co. Ltd.
Swire Hotels
Tang Che Man & Co.
Tanner De Witt
Tat Hwa Rubber Factory Ltd.
Tata Consultancy Services Ltd.
Tazmania Ballroom
Telstra Int'l Group
Temple Service Limited
ten feet tall
The B.S.C. Group of Companies
The Bank of East Asia Ltd.
The Body Shop
The D. H. Chen Foundation
The Firm
The Food Source Ltd.
The H.K. Academy for Performing Arts
The Hong Kong Indian Women's Club
The Lane Crawford Joyce Group
The Royal Garden
The Standard
The Tokio Marine and Fire Insurance Co. (H.K.) Ltd
Togo Pacific Ltd.
Tong Kee Construction & Engineering Co. Ltd.
Top Form International Ltd.
Topcast Aviation Supplies Co. Ltd.
Tor Investment Mgt. (Hong Kong) Ltd.
Trade Power Property Consultant Co.
Trinity Ltd.
Triwin Int'l Ltd.
U Magazine
UBS AG
Umicore Marketing Services (Hong Kong) Ltd.
Union Hospital
United Christian Nethersole Community Health Service
Vanhoik Design Ltd.
Wah Kee Sea Land Transportation Ltd.
Wai Kee Jewellers Ltd.
Weber Shandwick Worldwide
West Kowloon Cultural District Authority
Woo, Kwan, Lee & Lo
World Force Trading Ltd.
Wylam's Services Ltd.
XTC on ICE Gelato Ltd.
Zojirushi

媒體支持

東方新地
新假期
經濟一週
AsiaXpat
Babe Kiss
Bacarrat
GeoExpat & GeoBaby
Groove Magazine
HK Magazine
Playtimes
Zip Magazine

媒體伙伴
瑪麗嘉兒
壹週刊
48 Hours
Next + One
Prestige Hong Kong
Sassy Mama
The Standard
U Magazine

抗癌大步走 2013

傅惠霖醫生
莫樹錦教授
袁家榮醫生
袁兆燦醫生
黃子雄先生
192nd Kowloon Scouts of Beacon Hill School
Abercrombie & Fitch
Air Biz Company
Alliance Boots Sourcing (Hong Kong) Ltd.
Alpha Appliances Ltd.
Alpha Nature
Auxillary Police Voluntary Services Cadre
BNY Mellon
Brother International Hong Kong
Byrne, Hickman & Partners
Physiotherapy & Sports Injury Centers
Camp Quality Hong Kong
Clover Group International Ltd.
Composers and Authors Society of Hong Kong Ltd.
Crowne Plaza Hong Kong Causeway Bay
Crowne Plaza Hong Kong Kowloon East
Delia School of Canada - Elementary Section
Delia School of Canada - Secondary Section
Ecolab Limited
Epro Telecom
Hermes-OTTO International Hong Kong
Holiday Inn Express Causeway Bay Hong Kong
Holiday Inn Express Hong Kong SoHo
Holiday Inn Golden Mile Hong Kong
Hotel Indigo Hong Kong Island
HS Travel International Co. Ltd.
InterContinental Hong Kong
Kam Dao Printing Co. Ltd.
Kowloon Cricket Club
Manulife (International) Limited
Mulitex Ltd.
Nike
PizzaExpress (Hong Kong) Ltd
Pure Fitness
S. C. Johnson Ltd.
Sha Tin College - ESF
Studio 83
The Bank of Nova Scotia
The Kowloon Dairy Ltd.
The Rotary Club of Kowloon North
XTC on Ice Gelato Ltd.
大業織造廠有限公司
屯門醫院
水動樂®
可口可樂中國有限公司
伊利沙伯醫院
宏亞印務有限公司
東區尤德夫人那打素醫院
城巴有限公司
威爾斯親王醫院
飛利浦

飛雪®礦物質水
香港大學公共衛生學院癌病心理研究和培訓中心
香港大學-鼻咽癌研究中心
香港中文大學生物醫學學院
香港生力啤酒廠有限公司
香港海洋公園
香港國際學校
香港聖約翰救護隊
健康概念香港有限公司
基督教聯合醫院
淳。茶舍®
通城鐘錶有限公司(SEIKO)
博愛醫院
象印
聖德肋撒醫院
電訊盈科有限公司
瑪嘉烈醫院
瑪麗醫院
綠恒生態旅遊有限公司
澳洲癌症協會
遺傳性腸胃癌基因診斷化驗室
環澳(香港)有限公司
聯興紙業有限公司

「六分鐘護一生」活動 2013

傅惠霖醫生
香港浸信會醫院
養和醫院
實潔(香港)有限公司
時代廣場

關注皮膚癌活動2013

史泰祖醫生
澳洲癌症協會

關注大腸癌活動2013

袁兆燦醫生
遺傳性腸胃癌基因診斷化驗室
聖保祿醫院

關注前列腺癌活動2013

何立言醫生
李樹強醫生
Movember

香港癌症基金會慈善拍賣2013

陳閃
張惠文
蔡德怡
徐沛之
馮力仁
香建峰
管偉邦
甘志強
林佑森
李展輝
梁巨廷
梁依廷
李慧嫻
文鳳儀
莫一新
鄧國燾
曾翠薇
黃麗貞
黃舜芝
Simon Birch
Eric Leung
Crown Fine Art
Fine Art Asia

其他

Jens-Peter Cam
Calvin & Denise Chan
Kenneth & Nelly Fung
Jill Gallie
Ivy Kung-Yu Lau
Josephine Yung
AIA
Alliance Boots Sourcing (Hong Kong) Ltd.
American Express International Inc.
Blacksmith Media Ltd.
British Consulate-General Hong Kong
Cheuk Nang (Holdings) Ltd.
Commanderie de Bordeaux (HK) Foundation Ltd.
Edelman Berland Hong Kong
EDS (Asia) Ltd.
Four Seasons Hotel

Grace Cup Co. Ltd.
Hang Lung Properties Ltd.
HKCSS WiseGiving Ltd.
Jefferies Hong Kong Ltd.
Louis Vuitton Asia Pacific
Mandarin Oriental Hotel Group
PizzaExpress (H. K.) Ltd.
Rococo Group
Studio City Holdings Limited
Tabibito
Taikonaut Ltd.
The Lane Crawford Joyce Group
Transatlantic Reinsurance Co.

免費服務中心

方佩琳護士
王志德外科專科醫生
伍蔡寶鈺女士
朱佩嘉小姐副會長
朱國棟中醫師
何天虹舞蹈治療師
何立言醫生
魏浩然醫生
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
吳燕梅女士
呂嘉樂先生
李月儀 性治療師
李昇敏先生
李美璇女士
李英姿女士
李健民醫生
李智仁醫生
李燦榮醫生
李麗芳小姐
杜海柱護士
阮志強先生
冼唯勤師傅
周睿藥劑學系講師
林冰醫生
林志明醫生
林志鋒職業治療師
林道儀中醫師
林翠慧護士
林慧芳女士
林錦武藥劑師
林麗青小姐
姚志鵬醫生
范舒屏醫生
衍隱法師
倫李琮瑤女士
凌惠賢護士
唐富民醫生
徐溫婉女士
梁鳳凰女士
袁淑敏物理治療師
區偉俊先生
張世平先生
張明智醫生
張國威醫生
張婉貞小姐
張鼎堅醫生
張寧女士
張劍蘭女士
梁玉玲師傅
梁佑文先生
莊佰豪中醫師
郭忠伶中醫師
郭靜芝藥劑師
陳汝威先生
陳林醫生
陳美霞姑娘
陳凌軒女士
陳家聰先生
陳家麒先生
陳偉希醫生
陳國實營養師
陳曼華女士
陳慧琮中醫師
陳麗玲姑娘
麥婉露小姐
傅惠霖醫生
曾淑鈞醫生
曾詠恆醫生
游子覺醫生
黃志榮先生
黃凌姑娘
黃偉文先生

黃雪美中醫師
黃詠詩女士
黃雅麗小姐
黃德慶醫生
黃潔姑娘
黃耀光先生
楊孝祥醫生
溫勇杰導師
鄧民琪護士
廖少輝醫生
廖柱芬女士
廖敬賢醫生
廖蕙香護士
趙百欣小姐
趙振鋼先生
劉小慧物理治療師
劉錫輝中醫師
劉潔甜女士
鄧覺正先生
鄭嘉傑醫生
黎建城中醫師
黎美心小姐
黎健偉先生
黎凱玲護士
盧偉麟護士
盧慶江先生
蕭秀明女士
優質真髮中心
謝建泉醫生
謝美華女士
鍾子文先生
鍾燕儀小姐
鄭淑珍護士
羅佩儀小姐
羅明輝博士
羅錦超導師
關桂海先生
蘇名輝師傅
蘇潤玲女士
鍾少石醫生
Dr. Ng Wing Ying, Angela
Mr. Stanley Cheung
Mr. Wong Hong Pui
Mr. Kenneth Cheung
Ms. Alice Ho
Ms. Angela Chan
Ms. Chan Cudennec
Ms. Jan Moor
Ms. Josephina Ozorio
Ms. Maja Minic
Ms. Monika Parker
Ms. Pervin Shroff
Ms. Sooni-Shroff Gander
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教研中心(下葵涌)
心窗培訓服務有限公司
生命地圖
沙田國際醫務中心仁安醫院
言遇劇團
東華三院健康理財家庭輔導中心
社會福利署 黃大仙綜合服務中心
長江實業地產發展有限公司
美國雅培製藥有限公司
香港大學行為健康教研中心
香港小結他學會
香港中文大學中醫藥研究所臨床研究中心
香港中文大學社會工作學系
香港公教婚姻輔導會
香港防癌天使協會
香港乳龍
香港健康協會
香港動感柔力球有限公司
香港基督教癌症關懷事工聯會
香港復康會 橫頭磡社區復康網絡
香港輪椅輔椅助隊
香港醫院院牧事工聯會
香港體適能總會
浸信會醫院 乳健中心
病人互助組織聯盟
基督教舞蹈協會
博愛醫院香港中文大學中醫臨床教研中心
森鈴植物押花學園
雅趣聚緣
聖德肋撒醫院
瑪麗醫院矯形部

領匯商場管理有限公司
曉騰慈善基金有限公司
嶺南大學學生服務中心
癌症資訊網
鴻福堂
醫院管理局 健康資訊天地
麗明珠真髮中心
Fitness 360 Ltd.
Mary Kay Ltd.
Nestle Health Science
New Wine Ministries of Hong Kong
The Body Shop
The Look Studio
Woon Ltd.
屯門醫院癌症病人資源中心
伊利沙伯醫院癌症病人資源中心
東區尤德夫人那打素醫院癌症病人資源中心
威爾斯親王醫院癌症病人資源中心
基督教聯合醫院病人資源中心
瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心
瑪麗醫院癌症病人關顧支援組

癌協之友

互助會
屯門醫院造口之友
心血會有限公司
向日葵互協會
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
紫荊社
傳情舍乳癌互助小組
慶生會
蕙蘭社
CanSurvive

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

Economy

更新個人資料 Update Contact Details

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. THANK YOU!

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.