

春|夏 2015

INTOUCH 觸覺

第4頁

愛笑瑜伽——笑不需要理由
用笑聲感染世界 療愈生命

第10頁

彩虹會「同心童話」
大哥哥大姐姐計劃
以家庭為本、兒童為重
連繫友愛與關懷

春回大地 陌上花開



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

cancer-fund.org



目錄

創辦人及總幹事的話

03.....活出精彩人生！

支援服務

04.....愛笑瑜伽

06.....天然染髮DIY

身心靈健康服務

08.....身心靈靜心退修營

特寫故事

10.....彩虹會「同心童話」
大哥哥大姐姐計劃

12.....緊急援助金為癌症患者
送上及時雨

公眾教育

14.....發掘色彩療愈力量

16.....煥發光采肌膚從防曬開始

18.....狙擊香港癌症殺手——大腸癌

最新資訊

20.....受助者感言

21.....同路人分享

22.....彩虹會會員化身港龍小機師

籌款活動

23.....自製籌款網頁

24.....抗癌大步走
慈善餐舞會幻化成童話森林

25.....四季酒店巴黎聖誕樂園
金融界傑出女性顯愛心

鳴謝

26.....鳴謝

10



04



06



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2期2樓201C室
電話：(852) 3919 7070
傳真：(852) 3919 7099
電郵：canlink-tsw@hkcf.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 | cancer-fund.org

活出精彩人生！

親愛的好友們：

有賴一眾贊助商及捐款者一直以來對香港癌症基金會的愛戴及支持，我們得以繼續為癌症患者、家人及照顧者提供多元化的免費服務。過去一年，我們已舉辦了超過**21,000**個身心靈健康服務活動，而我們亦很高興透過彩虹會幫助超過**1,400**位因家人患癌而受影響的兒童積極面對癌症對家庭帶來的改變。今期，我們特別採訪了一班參加了港龍航空社區活動日的彩虹會小會員。他們除了學習航空知識外，更有機會體驗飛行模擬裝置，與機師及機組人員交流，大家都樂而忘返。彩虹會另一發展為「同心童話」大哥哥大姐姐計劃，以一對一的方法配對大學生義工學長及彩虹會有需要的兒童及青少年，透過功課輔導、戶外活動等不同體驗，雙方建立了可貴的互信和友愛關係。我們期望受助者亦能把愛延續下去，繼續發揮彩虹會的精神。

癌症基金會的年度慈善餐舞會於**2015年3月**圓滿舉行。今年我們以「**Once upon a time...**」為主題，將會場佈置成夢幻森林，帶領一眾賓客走入童話國度，一邊享受美酒佳餚，一邊輕歌慢舞，一同度過衣香鬢影的晚上。每一位支持者的蒞臨、每一分、每一毫的慷慨捐助，都對我們有重大意義，我謹在此衷心感謝各位的參與及支持。

為我們今年活動揭開序幕的，是由瑜伽大師**Swami Gyan Dharma**主持的年度退修營。由於報名情況相當踴躍，活動需要特別在長洲另覓場地，以容納更多參加者。是次反應如此理想，是我們始料不及的。在未來的日子，我們將帶著更多希冀，迎接更有意義的**2015年**。踏入初夏，癌症基金會亦會繼續拓展屬下的身心靈健康服務活動，幫助患者放鬆身心、滋養心靈。我們的癌協服務中心定期舉辦不同活動，而當中愛笑瑜伽工作坊向來極受參加者歡迎，引導患者連結身體和情感，提升情緒健康及自愈能力。癌症基金會亦不時舉辦正向思維、顏色與心情工作坊等，鼓勵患者自我掌管快樂生活。

踏入**5月**，我們即將為「活出精彩」大型嘉年華會揭開序幕。是次難能可貴的盛會將邀請一直熱心支持我們的義工、各界善長仁翁、醫療護理專家、「香港癌症基金會之友」月捐計劃捐款者、一眾抗癌勇士與癌症基金會大家庭聚首一堂，期望向大眾分享癌症患者的堅忍毅力和非凡才藝，實行向每位抗癌勇士致敬，勉勵大家一同抓住生命每一刻，激發更強大的力量面對未來，創造更豐盛的生命。我們實在急不及待與你分享多個觸動人心的美麗故事！

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

愛笑瑜伽——笑不需要理由

用笑聲感染世界 療愈生命



收到身體在笑的訊息，便會釋放腦內啡(endorphin)、多巴胺(dopamine)及血清素(serotonin)，讓人感到快樂，頓時紓緩壓力。Dick表示：「笑是可以練習的，只要我們大笑，便會感到快樂；與參加者目光接觸，便會漸漸被感染，笑顏亦自然而生。」

及貝殼打招呼、情緒轉變的表達、握手遊戲等，特色是輕鬆有趣、簡單易學。笑的感染力是很驚人的，參加者只需跟隨導師的指示模仿動作及聲線變化，透過眼神接觸和滑稽表情與其他參加者互動，便會漸漸笑作一團。

逢星期一下午，香港癌症基金會屬下的天水圍癌協服務中心都會傳出連綿不斷的笑聲。一班參加愛笑瑜伽的癌症康復者與導師打成一片，上課期間時而發出清脆愉快、率性豪邁的笑聲。愛笑瑜伽課程是癌症基金會舉辦之身心靈課程，我們今期特別邀得課程其中一位導師余狄夫先生(Dick)為我們分享愛笑瑜伽的理念和好處。

笑不需要理由

談起愛笑瑜伽的起源，便需追溯至1995年。當時，印度醫生Dr. Madan Kataria發現大笑對人類健康有莫大裨益，於是與妻子Madhuri共同創立愛笑瑜伽(Laughter Yoga)，以「笑不需要理由」為理念，提倡任何人不需依靠笑話或幽默感都可以笑，希望藉以傳遞正能量，用歡笑感動社會上每一個人，促進身心健康。愛笑瑜伽發展迅速，2011年，全球已有65個國家成立超過8,000個愛笑瑜伽組織。然而，不少人都有一個疑問：「如果我不感到快樂，有意識地笑真的能夠令我快樂嗎？」Dick解釋，科學研究證實，我們的身體不能分辨笑的真偽，當人體的大腦接

坊間一般的瑜伽運動較著重肢體伸展，愛笑瑜伽的重點則落在呼吸上。Dick表示：「瑜伽有八大分支，一般人認識的體位法只是其中一個支派；愛笑瑜伽主張用笑結合呼吸，令參加者不自覺用腹式或風箱式呼吸法，幫助增強肺活量。」

愛笑互動體驗

愛笑瑜伽的動作千變萬化，包括瑜伽體位式動作、模仿孩童嬉戲、模仿倒牛奶動作、用笑聲模仿企鵝

愛笑瑜伽並沒有高難度動作，參加者亦不必太在意動作的準繩度。Dick認為，正正是由於它沒有指定動作，可免卻參加者硬背動作的壓力，讓他們更易放下身段投入活動，重拾童真，盡情開懷地笑。他亦特別強調愛笑瑜伽的互動性：「部分參加者以為愛笑瑜伽是個人活動，其實不然，只要任何人參與其中，便無形中帶動整個活動的氣氛，把快樂感染他人，一同散發正能量。」

「大笑讓身體深呼吸，令細胞休養生息，使人感覺清新、有活力。」





笑能醫百病

俗語謂「笑能醫百病」，愛笑瑜伽不僅令人心情輕鬆愉快，更有助鍛鍊心肺功能，提升細胞含氧量，為身體提供能量；大笑亦有助紓緩壓力，增強免疫力。Dick認為愛笑瑜伽能幫助參加者產生正能量：「一位參加者曾告訴我，自從參加愛笑瑜伽後，他的聽力恢復了兩成；也有參加者開始時需以輪椅輔助上課，後來竟漸漸能夠全程站立，投入享受笑的感染力。」

Dick希望透過愛笑瑜伽重新喚醒城市人麻木的心靈，拉近人與人之間的距離。在課堂中，除了以笑聲和動作配合瑜伽呼吸外，Dick會引領參加者在笑聲中肯定自己，高叫「我是全世界最快樂的人！」當你笑時，你的世界也隨之改變。笑，真的不需要理由。今天開始，就讓我們一起用笑聲感染世界，療愈生命。

我適合參加愛笑瑜伽嗎？

凡癌症康復者必須完成手術或治療後六個月或以上才適合參加。
有興趣參加「愛笑瑜伽」或其他癌症基金會免費活動的朋友，歡迎致電
癌協熱線3656 0800查詢及報名。

愛笑瑜伽好處多



放鬆肌肉，
提升細胞含氧量，
增加活力



紓緩抑鬱情緒，
提高抗壓性



改善人際關係，
增強自信



改善血液循環，
提升免疫系統



天然染髮DIY

染出健康亮麗人生

眼前容光煥發的**Connie**擁有一頭亮麗光采的栗子色短髮，近看更可見若隱若現的挑染效果，神采飛揚。不過，誰也料不到原來六年前的她是乳癌患者，經歷過手術、化療及電療共九個月艱辛的療程後，今天已完全康復，更成為香港癌症基金會的義工，積極參與癌症基金會「粉紅革命」，並擔任癌症基金會服務中心的天然染髮劑工作坊導師，把天然健康美髮理念傳授開去。

雖然患病的過程十分難熬，但卻給**Connie**上了寶貴的一課。「我從前不懂注重健康，遇到喜歡的食物只管吃，從不留意食物營養標籤，患病後我逐漸注重健康，開始對天然用品和DIY產生興趣，才發現天然產品好處多，不但環保，更保護身體健康，任何人皆可放心使用，人生價值觀亦隨之改變。」

天生愛美的**Connie**是婚禮統籌師，她注意到不少患者對療程帶來的脫髮問題均相當介意。由於新長的頭髮髮

色較白而且軟曲，不耐看，往往養成帶帽子外出的習慣，反而令面容更疲累憔悴。於是，**Connie**開始萌生教授自製天然染髮劑的念頭：「情緒影響健康，時刻活出好心情對病情控制是很重要的。我心想：如果有一套天然簡單的方法染髮，應該能夠幫助患者改善外觀，提升他們的情緒！身為過來人，我對癌症療程的艱辛有深切體會，於是便儘量簡化染髮步驟，以不同的天然染髮材料試驗，再調整分量，令使用者毋須花太多精力記住步驟和分量，隨意調校適合自己的配方。」

一般髮型屋使用的染髮用品均含有化學成分，有機會引起皮膚或氣管敏感，產生紅腫及紅斑等不適情況，危害身體健康。**Connie**表示：「海靈草（Henna）粉源自印度，由天然植物提煉而成，不含化學成分，不但不會對頭髮和皮膚造成傷害，更有養髮護膚的功效，不會污染環境；而且它的天然植物味道清香怡人，能染出色澤自然的頭髮。」「由於因各人的頭髮數量、髮質不同，每



「無論什麼年齡的女士都應該好好注重保養身體，時刻提升生活質素，追尋天然健康的生活態度。」

次使用後最好加以調整適合自己的分量。然而，要注意植物染料的持久度始終不及化學染料高，用家需隔兩個星期至一個月複染一次。」

今天，Connie擔任癌症基金會的工作坊導師已有三年多的時間。「我很感謝癌症基金會給我這個寶貴的機會教授天然染髮技巧，讓我透過分享自己的患病經歷，鼓勵同路人勇敢面對抗癌路途。我也曾經歷過那段艱難的日子，那種難以形容的辛苦只有同路人才明白，工作坊讓我更感恩自己有能力幫助他人。」事實上，患病對樂觀正面的Connie來說，就像是一個重生的機會，更不諱言癌症基金會幫助她展開病後精彩人生：「患病是一個身體給我的警號，提醒我要好好休息，從前工作忙碌，不懂注重健康；學過染髮DIY後，我不再以護膚品的價格為品質指標，反而只選用成分優良的產品，儘量避免化學成分，更開始對天然用品產生興趣。我在癌症基金會學習製作潤唇膏，又學會用乳酪製作面膜，或以燕麥

天然染髮DIY步驟

此天然染髮劑適用於染灰白頭髮。

材料：

海靈草 (Henna) 粉1包、普洱茶1杯、檸檬汁2茶匙、生雞蛋黃1隻、膠手套、有蓋圓形保鮮盒1個 (約湯碗大小)

1. 先把三大湯匙海靈草粉 (短髮分量) 加入保鮮盒中，再慢慢加入普洱茶逐漸攪勻，打散顆粒直至粉末和茶完全混合成稠度適中的糊狀。(太熱的普洱茶容易令糊狀起粉粒，注意最好待普洱茶變涼才使用。)
2. 蓋上蓋子發酵5至6個小時，然後加入蛋黃作潤髮用途，把剩餘的蛋白留作面膜使用。
3. 再加入2茶匙檸檬汁，作定色用途，即成。
4. 於乾髮上塗上天然染髮劑，待1.5小時讓頭髮吸收顏色，然後用水沖洗。

貼士

染髮成分或會殘留於皮膚上，建議染髮前先用凡士林塗抹於髮際，以隔離染劑。

有興趣參加「天然染髮劑工作坊」或其他癌症基金會免費活動的朋友，歡迎致電癌協熱線 3656 0800查詢及報名。

混水作磨砂膏去死皮，而蜜糖加甘油亦有很好的護唇及補濕功效。」「今天的我已明白時刻保養身體的重要，愛上四處搜羅健康天然的食物，又開始注重運動，保持身體健康。」

從前的Connie是髮型屋常客，對各式各樣的頭髮護理服務瞭如指掌；今天，她搖身一變成為天然染髮工作坊的導師，用全新角度看待生命，成為崇尚自然的一族，更帶領我們一起欣賞大自然的美，展開健康人生。



身心靈靜心退修營

天人合一 與平安祝福常在

日出時分，當大地還在沉睡的時候，晨曦的雲彩特別美，空氣也格外清新，讓人感到異常平靜。你記得上一次看日出是什麼時候嗎？對生活繁忙的你而言，觀賞日出大概是十分奢侈的事，可是對60位參加香港癌症基金會四日三夜靜心退修營的患者和康復者來說，每天早上5時沐浴於長洲日出的光影下練習瑜伽，卻是日常修習的一部分，淨化身心，滋養心靈。

有份參與是次退修營的患者和康復者均表示在大自然修煉身心是一個不可

多得的獨特體驗。參加者每天被充滿自然韻律的海浪聲洗刷心靈，在大石上對著日落靜思，欣賞大自然生生不息的循環。從覺知身體開始，參加者學習在走路、進食時，隨時隨地進行生活禪修，深入覺察自己。患者亦輪流參與家務工作，幫忙洗衣服、洗碗碟，練習業力瑜伽，轉化內在能量與意識。

退修營活動旨在滋養參加者的身、心、靈健康，當中包括呼吸及冥想練習，連結身體與心靈。太陽下山後，大家一起參加燭光晚會，進行唱誦練

習，最後以問答環節作結，增進彼此的了解，交流靈修經驗。

由於是次活動反應非常熱烈，為了容納更多參加者，我們需要另覓活動場地，最後選址長洲的慈幼靜修院舉辦退修營。今年我們有幸邀得瑜伽大師Swami GyanDharma主持退修營活動，將他修習瑜伽超過40年及多年來環遊世界各地得來的瑜伽知識傳授給參加者。在Swami GyanDharma的耐心指導下，患者均獲益不淺，在唱誦中，邁向健康、平安、幸福的人生。



參加者均表示十分高興參與退修營，更從中獲得不少啟發，以下是他們的部分感言：

「癌症康復者在活動中聚集在一起，互相照顧，形成奇妙的連繫，建立友愛與關懷。」

「經過三天與平和共處，我對冥想有另一番新體會，並找到適合自己的方法，繼續在家進行練習。」

「我學到如何透過冥想練習，以既來之則安之的態度坦然面對壓力及負面情緒。我也更有勇氣面對自己的恐懼，更懂得處理痛楚。」

「這已經是我第二次參加癌症基金會舉辦的退修營。四日三夜的活動讓我眼界大開，是一個非常愉快的體驗。我們就像一家人一樣合作無間，實在難能可貴。」

「我很喜歡這個營地。我入住的房間簡直就像五星級酒店，有一流的海景，可以看見白色浮雲、橙紅色的日落，晚上更看見閃爍的星星和月亮，叫人身心舒暢。」



「退修營讓我學會放慢生活的步伐，接納自己和別人。」



彩虹會「同心童話」 大哥哥大姐姐計劃

以家庭為本、兒童為重
連繫友愛與關懷

香港癌症基金會彩虹會協助因家人患癌而受影響的5至15歲兒童，其屬下的「同心童話」大哥哥大姐姐計劃與嶺南大學學生服務中心合作，以一對一的方法配對大學生及彩虹會有需要的兒童及青少年，透過中心聚會、戶外活動、社區服務、定期聯繫，與家庭受癌症影響的孩子一同分享、重塑和建立他們的成長經歷，期望兒童能於學長的引導下，參與不同的成長體驗，從而體會更多生命的意義，並學習面對和表達不同的情緒，藉此促進兒童與家長的正面溝通。

現時就讀中二的哥哥朗星及小六的弟弟軒仔的爸爸患上肝癌過身，兩兄弟於2013/14年度參加彩虹會「同心童話」大哥哥大姐姐計劃，

從中認識當時就讀嶺南大學文化研究系三年級的Carmen姐姐及社會科學系一年級的世亨哥哥。雖然今次為期半年的計劃已經完結，但是兩位大學生與小兄弟依然保持友好關係，訪問過程中大家由近況到歌星偶像都無所不談，可見他們之間建立了難能可貴的互信和友愛關係。

親人離世從來都不是一件容易面對的事，對於年紀輕輕的小孩子更是一個難以接受的事實，他們極需要他人的引導和關懷度過難關。朗星和軒仔的爸爸剛過身那段時間，他們為了不讓媽媽擔心，只好偷偷躲在學校哭，以紓緩心中的鬱結情緒。在那段難過的日子，世亨以社交網絡工具對軒仔表達關心。

然而，關心並不止於言語上的表達，實際行動同樣重要，兩位大哥哥大姐姐透過定期的聯繫和關顧，與小兄弟每月進行超過八小時的聯絡或相聚：他們一起參加觀星營、到農場製作相架及曲奇餅、大本營聚餐、團年飯等。世亨說：「雖然兩兄弟不會直接跟我們分享心底話，但彩虹會安排的活動能夠幫助他們紓緩心情；透過陪伴和溝通，能夠造成潛移默化的改變。」除此之外，計劃更鼓勵學長為彩虹會兒童度身訂造外遊活動，Carmen和世亨便為兩兄弟安排了一次聖誕節燈飾之旅。朗星告訴我們：「那是我第一次晚上到尖沙咀海旁遊玩，我們一起乘坐天星小輪到中環看燈飾，十分難忘！」



「每個人都有天賦而來的能力把善念和愛傳遞開去，對於家人患上癌症的孩子，我們更應踏前一步了解他們的需要，給予愛和關心。」

彩虹會以家庭為本，除了協助因家人患癌而受影響的兒童外，同時亦希望能夠協助家長與兒童一起面對癌症。兩位大學生的熱誠感動了小兄弟的媽媽，一天她竟主動邀請他們回家吃飯，讓Carmen和世亨興奮不已。Carmen趁機把握機會用行動表達關心：「我們一直好希望有機會關心小兄弟的媽媽，我很高興有機會多了解他們的家庭狀況，更珍惜跟她傾談的時間，與她分擔心中難以啟齒的痛苦。」Carmen又說：「我的媽媽曾

經患上癌症，所以我深切體會到家人患病那種慌張的感覺是多麼的無助。今天的社會對癌症仍然有不少忌諱，如果我們能夠給予患者或家人支持，絕對能夠紓緩他們的壓力，更可以成為一股動力鼓勵他們堅持療程，努力面對生活。」

「同心童話」大哥哥大姐姐計劃著重學長與兒童的相互關係與交流，鼓勵大學生以同行者的角色肯定兒童的優點，並激勵他們持續發

展。Carmen表示她與朗星之間有一種特別的情感連繫：「他像我的朋友，又像我的兒子；我特別送他一本書『牧羊少年奇幻之旅』，希望他能過一個美好的人生，成為一個獨特的人；我又會想，不知道10年後他會否已經成家立室？」世亨：「軒仔像是我的乾弟弟，在計劃中能夠跟他配成一組是一種緣份。我很願意去繼續關心他，和他在人生路上同行。」小兄弟亦異口同聲表示最開心能夠從活動中認識Carmen和世亨。朗星：「我從哥哥姐姐身上找到一個依靠，有時候更會想起他們。」軒仔：「他們就像我的朋友，給我一種很特別的溫暖感覺。」

在彩虹會「同心童話」大哥哥大姐姐計劃受惠的原來不只朗星和軒仔，Carmen和世亨同樣表示他們亦得著良多。Carmen說：「小孩子的世界比大人純潔，小兄弟教會我用真誠的態度和初心生活；他們面對爸爸離世時能夠適當地處理自己的情緒，更是值得讚賞的地方。」世亨亦表示：「義務工作讓我更懂得感恩和知足，讓我更容易設身處地去體會更多人的處境，從而明白自己擁有一副健康的身體已經擁有很多。我們和小兄弟的互動更豐富了大家的人生閱歷，更懂得關懷身邊的人。」朗星更表示：「我性格較被動，參加了這個計劃後，我嘗試放膽做自己喜歡的事，例如唱歌，而老師也稱讚我比從前更開朗呢！」

Carmen和世亨完成計劃使命後，繼續在癌症基金會服務中心（癌協）參與義工服務；Carmen於功課輔導班教導小朋友功課，世亨則繼續運用天文學的知識帶領小朋友觀星，把愛延續下去，發揮彩虹會的精神——透過生命教育活動、社會資源及情感支援連繫孩子與家人的連結。

緊急援助金

為癌症患者送上及時雨

「當醫生告訴我患上末期胃癌，我以為自己將不久於人世。如今身體卻日漸康復，實在十分感恩！」現年68歲的林先生於2013年7月確診末期胃癌，經過化療及標靶治療後，今天病情已逐漸受控，重投正常生活，感激之情溢於言表。

林先生的抗癌之路荊棘滿途，過程中他亦曾因為經濟負擔而考慮終止治療，後來輾轉之間得悉癌症基金會的緊急援助金，在社工的鼓勵下申請資助並順利獲得臨時津貼，不但及時為他及家人紓解困境，更改善了他的生活質素，逐漸步向康復之路。

「我一向身體健康，患病的消息來得很突然，確診末期胃癌時，癌細胞已經擴散到肝臟及淋巴，我心裡只打著等死的算盤。」林先生的身體狀況不適合做手術，治癒機會渺茫，加上缺乏經濟支持，他便接受醫生的

建議嘗試藥廠的新藥試驗。由於是試驗性質，林先生毋須支付試藥費，但他需要每兩星期入住醫院兩晚接受化療，而且副作用多，常感頭暈及皮膚痕癢，對年紀年邁的他來說不是一件易事；治療初段漸見起色，腫瘤亦逐漸縮小，令林先生逐漸放下心頭大石，但後來情況卻急轉直下，癌細胞再次嚴重擴散，令林先生雙腳浮腫難以步行，醫生遂暫停治療，並建議林先生轉藥。

一場歡喜一場空，林先生需自資新藥藥費進行化療及標靶治療，這個決定令已退休的林先生忐忑不已。「我的強積金已經用畢，而儲蓄亦所剩無幾，更要照顧鄉下的三個孫兒，經濟壓力非常大。」林先生兩位兒子已成家立室，各有經濟負擔，未能提供足夠經濟支持，而太太亦已辭工全職照顧他，每月申領的長者生活津貼已全部用於購買藥物，生活捉襟見肘。

「我十分慶幸自己接受了香港癌症基金會的緊急援助金，並未放棄治療，現正逐漸步向康復之路，仿如重獲新生。」



量大增，體重更增加了兩公斤！待身體逐漸復原後，我便會再找工作，重回生活正軌！」

今天，林先生成為癌協的「男人幫」成員，跟不少癌症患者成為朋友，互相交流經驗，擴闊了生活圈子；又積極參加「抗癌鬥士班」，學習應付癌症的方法，更從其他學員的故事得到啟發，獲益良多。林先生滿足地笑道：「我以為自己死定了，也想過放棄治療，很感激得到醫護人員及癌協的幫助，今天我才能健康地活下去。」得到過他人的幫助，他亦表示希望能盡力幫助更多的人：「我準備康復後成為『男人幫』的義工，運用自己的油漆技能，幫助區內有需要的癌症患者及家庭；我更決心去世後成為『無言老師』，把遺體捐贈香港中文大學作研究之用。」

雖然轉藥後病情有所好轉，但是為了照顧孫兒的生活，林先生曾經考慮放棄治療，幸而一次偶然的機會讓他的太太接觸到癌症基金會的癌協服務中心，成為林先生的轉捩點。「當時我的太太十分擔心家庭狀況，經常哭，癌協的社工發現到她的情緒困擾後，便對我們進行家訪，留意到我們的經濟問題。」年輕時曾當兵的林先生性格堅毅，不欲依賴他人幫助，退休後亦一直想重投社會工作，拒絕申請社會福利署的綜合社會保障援助計劃，然而，在癌協社工的鼓勵下，林先生申請了緊急援助金作日常生活費用及購買營養奶粉之用。「得到癌協提供的資助後，我能夠放心繼續接受治療，如今接受過四次治療後，淋巴位置的癌細胞竟完全消失，而胃腫瘤亦已縮小了很多，醫生們紛紛前來祝賀我，大家都說是一個奇蹟呢！」得到緊急援助金資助後，林先生的身體逐漸恢復健康。「每天早上我都會做一個小時運動，風雨不改，現在食

緊急援助金為林先生提供的一萬多元的短期幫助，對我或許微不足道，但對林先生而言，卻是及時雨，不僅讓他能夠順利完成療程，步向康復之路，更為他的生命帶來更多正能量。他心感慶幸沒有放棄治療，並接受了緊急援助金的資助，待身體康復後把感恩的心再傳開，幫助更多有需要的人。



有關癌症基金會緊急援助金

緊急援助金是癌症基金會為有緊急及特殊需要的癌症患者及家人提供的短期援助，目的乃幫助他們度過因患癌帶來的困境，同時改善生活質素。



發掘色彩療愈力量

尋找快樂泉源

大自然是造物者賦予人類的珍貴禮物，在岸邊看著藍藍的海，讓人心平氣和；在綠油油的青翠草原起舞，叫人心曠神怡。你發現不同的色彩能帶給你不同的心情嗎？原來色彩和情緒息息相關，早在遠古時代，我們聰明的祖先就已經發現顏色的療愈功效。在古埃及和希臘時代，人們已經懂得把房間掃上不同顏色作治病用途；而在印度的傳統藥學和養生學阿優斐達（Ayurveda）之中，人體分為七個不同顏色的脈輪，各代表光譜中的不同頻率，對應身體不同的器官、系統和功用；在中醫的五行理論而言，金、木、水、火、土對應的顏色可平衡五臟，善加運用能夠調節各臟腑的運作，保持身體健康。

色彩治療，又稱色光療法，以調節人體的能量場為原理，調和身心健康，是近年愈見普及的另類療法，為愈來愈多癌症患者所採用。香港癌症基金會顏色與心情工作坊導師、東華三院「Radio-i-Care友心情網上電台」社工余姑娘透過光和色彩，配合圖像視覺化技巧，幫助人體平衡身體能量。她表示：「紅色有助增進血液循環；藍色有助降血壓、改善失眠；黃色幫助紓緩肌肉酸痛和炎症。」

余姑娘補充，色彩治療除可改善身體狀況外，亦有助提升心靈健康，幫助患者紓緩壓力，改善情緒，她說：「紅、橙、黃等暖色系代表熱情、活力、生命力，有助心情憂鬱的人解開心結，提升積極心情；而冷色系如藍色、綠色和紫色，則代表寧靜、調和，有助紓緩緊張和壓力。」

一位參加工作坊的學員分享道：「原來顏色和情緒息息相關，我學會分辨不同的顏色如何影響心情，讓我更認識自己。」

如果讀者也想用顏色提升靈性健康，余姑娘建議大家從大自然的色彩開始：「置身於藍天和綠野，能夠讓我們感覺和諧平靜。其實，我們的生活由不同的色彩組合而成，只要多留意身邊的事物，善加運用，便能增添生活意義。有冥想經驗的朋友，更可以把能量集中於一種適合自己的顏色，加強修習效果。」

顏色的療愈力量

黃色

意義：明亮、
清晰、勇氣、信心

脈輪：胃輪

效用：改善消化
系統功能

橙色

意義：喜悅、
滿足、力量、溫暖

脈輪：臍輪

效用：促進身體
液體流動

紅色

意義：活力、
力量、熱情、動察力

脈輪：海底輪

效用：促進血液循環、
新陳代謝

紫色

意義：調和、
整合、平衡

脈輪：頂輪

功用：創造及思考能力

靛色

意義：權威、
實在、莊重

脈輪：眉心輪

功用：主宰直覺力、
提供指引

藍色

意義：平靜、
安寧、保護

脈輪：喉輪

功用：改善表達及
溝通能力

綠色

意義：生氣、
空間、平衡

脈輪：心輪

功用：強化心肺功能

煥發光采肌膚 從防曬開始

我們從小就知道要注意皮膚保養，日常基本護膚步驟當然不可少。但是，當大部分人只著重外觀而盲目追隨古銅「健康」膚色，又或是護膚產品標榜的「白滑嫩肌」時，卻不知道這種想法原來已經過時，因為大家都忽略了皮膚健康最重要的元素——防曬。根據2012年香港癌症資料統計中心的最新統計，非黑色素瘤（皮膚癌的一種）在2012年位踞香港第七大癌症，可見保養皮膚健康，實在刻不容緩。

地球臭氧層受破壞、居住於赤道附近太陽猛烈的地區，均增加皮膚吸收的紫外線輻射量，某程度上未免損害皮膚健康。雖然我們未必能夠改變居住環境，卻都有責任保護自己的皮膚健康，只要限制皮膚吸取的紫外線輻射量，便可減低患上皮膚癌的風險。

雖然亞洲人膚色較深，能產生較多保護皮膚免受紫外線傷害的黑色素，患上皮膚癌的風險亦因此較白種人為低，但是須注意的是，不少皮膚癌均長於身體較隱蔽的部位如手掌、腳掌及黏膜，由於難以發現，確診時往往為期已晚，減低治愈機會，所以不得掉以輕心。

非黑色素瘤？黑色素瘤？

大部分皮膚癌均為非黑色素瘤，包括基底細胞癌和鱗狀細胞癌，源於皮膚的表皮底部，常見於經常暴露於陽光下的部位，如臉、耳、頸、嘴唇、手背，絕少擴散，及早發現通常可治癒。

黑色素瘤源於黑素細胞，黑素細胞負責產生保護皮膚免受紫外線傷害的黑色素。雖然黑色素瘤佔皮膚癌比率不高，但是它增生快，死亡率

佔所有皮膚癌比例最高。黑色素瘤常侵襲皮膚，亦有可能見於眼睛、口部、生殖器及肛門部位，如及早發現，治愈率高。

皮膚癌高風險人士：

- 皮膚較白、眼球淺色
- 難以曬黑但容易曬傷
- 身體長有較多墨痣或斑點
- 曾經曬傷
- 有近親曾患皮膚癌
- 使用太陽燈

太陽燈

太陽燈或紫外線床以釋放紫外線為原理，令使用者「曬」出蜜糖古銅色肌膚。紫外線床透過塗有磷光劑的日光燈，釋出跟太陽光譜相似的紫外線；而太陽燈則以紫外線曬出古銅膚色，釋出的紫外線強度可高達正午太陽的三倍。

別以為曬得一身古銅膚色就代表健康，當你為蜜糖膚色而沾沾自喜，其實皮膚細胞正被逐步侵蝕。



澳洲防癌協會防曬用品的部分收益將撥捐予香港癌症基金會，以支持基金會的免費癌症支援服務。屈臣氏、city'super、LOG-ON、千色Citistore、馬拉松、天使化妝品、卡萊美、mothercare及Bumps to Babes有售。



曬得一身古銅膚色其實並非健康的象徵，相反，當皮膚變成古銅色，即表示皮膚細胞已受紫外線破壞。要知道每次於太陽下暴曬而令皮膚變黑，那怕沒有灼傷，都在累積你一生中皮膚吸收的紫外線，增加患上皮膚癌的風險。研究指出30歲前曾曬太陽燈的人士患上黑色素瘤的機會比沒照射過太陽燈的人士高出75%。

了解皮膚狀況 防患於未然

防範皮膚癌，首先要熟識自己的皮膚狀況，留意有特殊變異部位：

- 傷口久不愈合
- 顏色像珍珠的淡紅小腫塊
- 新的斑點或雀斑
- 墨痣的顏色、大小、形狀或厚度有變
- 出現痕癢、流血或疼痛徵狀

細看痣的變化

- 不對稱**——痣的兩邊看起來不一樣
- 周邊**——四周形狀不規則，甚或與正常皮膚交界模糊不清
- 顏色**——顏色不均，呈不同漸層
- 直徑**——超過六毫米
- 質感**——看似隆起，或表面凹凸不平

如果你有上述病徵，宜請教醫生為你作詳細檢查。

創新科技

近年有不少幫助檢測皮膚癌的新科技推出，其中包括皮下光學鏡 (SIAscopy, 全名為Spectrophotometric Intracutaneous Analysis)，它可用作墨痣檢查及分析，分辨皮膚色斑並作有效分類，檢查過程無痛、無創傷性。由於此技術在香港發展尚未成熟，如欲取得更多資訊，請向你的醫生查詢。

保護皮膚有妙法

- 上午11時至下午3時的陽光最猛烈，應避免於太陽下暴曬
- 留意香港天文台的紫外線指數
- 帶備雨傘或善用大樹或帳篷等陰涼地方，以加強保護
- 戴上闊邊帽、選擇長袖衣物及佩戴貼面及防紫外線的太陽眼鏡
- 於外出前20分鐘塗上SPF 30度以上的廣效防水防曬用品，並且每兩小時重新塗抹
- 避免照射紫外線床及太陽燈



你有攝取
充足蔬果嗎？

及早防範 狙擊香港癌症殺手——大腸癌

大腸癌一直是香港人最為關注的癌症之一，患者人數持續上升之餘，患者亦有年輕化的跡象。根據香港癌症資料統計中心的最新（2012年）數據，大腸癌是香港第二最常見的癌症，全年共有超過4,500名患者。雖然大部分患者的發病年齡偏高，男女中位年齡介乎69至71歲，但縱觀近年癌症基金會屬下的癌協服務中心的使用者組別，30至50歲的大腸癌患者有上升趨勢，因此大家應該提高防範意識，年屆50歲以上的朋友，尤其是有近親曾患大腸癌的，就要定期接受大腸癌內窺鏡檢查。

大腸癌不單是市民大眾所關注的，政府亦在2014年的財政預算案撥出港幣4.2億推出大腸癌篩查先導計劃，在未來五年資助特定年齡組別的市民接受大腸癌篩檢，繼而計劃將來篩檢服務的路向。若籌備工作按計劃進行，先導計劃將於2015年底面世。

如何提高警覺

事實上，不少市民低估了大腸癌的嚴重性，遇到可疑的徵狀卻掉以輕心，不知道一時的疏忽足以威脅性命。部分患者寧願自己上網搜尋醫療資訊，自我診斷，卻從不請教醫生，到確診時腫瘤已發展至末期，治愈機會大大降低，實在非常可惜。

如果你有以下任何徵狀，請徵詢醫生意見：

- 大便帶血或黏液，分泌物或見於馬桶
- 排便習慣突然改變，如便秘及腹瀉交替、大便如鉛筆般幼小等，狀況持續兩星期以上，或如廁後感覺腸內仍有糞便
- 腹部絞痛（胃氣脹痛、腹部發脹或抽筋）
- 原因不明的體重下降
- 持續疲倦或身體虛弱

高危人士

- 男性和女性有同樣風險患上大腸癌
- 年齡愈大，風險愈高，年過50歲的人風險尤大，但近年30至50歲的大腸癌患者亦愈見增多
- 日常飲食攝取高動物脂肪而食用纖維不足的人士
- 近親曾罹患大腸癌或大腸瘻肉之人士

為鼓勵市民定期接受大腸癌內窺鏡檢查，及早檢測癌症，香港癌症基金會將由本年六月起為大眾提供結腸鏡檢查優惠予年過50歲的人士。

更多資料可於本會大腸癌主題網頁查詢，詳情請瀏覽cancer-fund.org/colorectal/html/chi/index.html

你認識大腸癌嗎？

1. 一般人什麼年齡應該開始進行大腸內窺鏡檢查？
a) 35歲 b) 45歲 c) 50歲 d) 55歲
2. 大腸內窺鏡檢查有什麼好處？
a) 及早發現可提高治愈率
b) 有效的治療可避免末期癌症產生
c) 及早發現癌症，或可避免使用入侵性手術
d) 以上皆適用
3. 大腸癌是如何形成的？
a) 腫瘤生長
b) 瘰肉轉化為腫瘤
c) 大腸內壁增厚
d) 大腸基因突變
4. 什麼生活習慣能預防大腸癌？
a) 攝取大量蔬果
b) 避免吸煙
c) 適量運動
d) 以上皆適用
5. 早期大腸癌的治愈率有多高？
a) 低
b) 五成
c) 高
d) 非常高

p 'p 'q 'p 'o : 孝景

如果你或你的摯愛患上大腸癌而需要協助，請致電癌症基金會的熱線電話3656 0800，尋求免費協助。我們提供個人化的癌症關顧服務，包括心理輔導、健康及身心靈工作坊等，歡迎患者、患者的家人、朋友及照顧者參加。

如欲了解更多有關大腸癌的資訊，請登入
cancer-fund.org/colorectal/html/chi/index.html



香港癌症基金會義工感言 聶佑霖的話

當我知道自己患上癌症，簡直是晴天霹靂。身體上的煎熬固然難以承受，心中的痛苦和恐懼更苦不堪言。我只覺得死神在逐步走近我，而我卻不知道它何時要把我帶走，那種度日如年的感覺真的叫人十分難受。

患病為我的生活帶來不少挑戰，治療的副作用更令我身心俱疲。為應付治療開支，我的財政狀況愈見緊張，生活捉襟見肘，更不敢奢談未來計劃和夢想。

幸而，香港癌症基金會把我從絕望深谷拉出來，讓我逐漸看見生命的曙光。癌症基金會的癌協服務中心無論在經濟及心靈上均為我提供適當支援，為我解決燃眉之急；癌協社工更在我最困難的時候伸出援手，那種無私的大愛實在叫我感動不已。我也覺得自己很幸運，在癌協認識到不少同路人，大家在逆境中互相勉勵，學會感恩自己所擁有的，珍惜當下。

正正因為我體會過患癌的痛苦，並深信只要懂得正面思考，便能夠紓緩患者的恐懼，重拾信心與力量，所以我決心成為癌協義工，把正能量傳予更多有需要的人。要知道世界上還有很多比我們更不幸的人，他們



聶佑霖積極參與年輕癌症患者活動



聶佑霖與癌症基金會高級服務經理李慧芬女士分享抗癌歷程

或許每天都在和死神鬥爭中。我們能夠活著，享受生活中的一呼一吸，時刻感受生命的美好，已經是一種祝福。面對生命的低谷時，只要我們肯換個角度看待生命，用感恩的心生活，珍惜家人和朋友，便能看見生命中的愛、快樂和滿足。嘗試放低自己，吸取過去的生活經驗，鞏固個人信念，令心靈有所長足，便能快樂生活，發掘生命的無限可能。

「只要我們肯換個角度看待生命，用感恩的心生活，便能看見生命中的愛、快樂和滿足。」



聶佑霖與中環癌協服務中心中心督導經理周瑞玲(左)及癌症基金會創辦人及總幹事羅莎莉(右)合照



彩虹會會員夢想成真

化身港龍小機師

2014年10月19日，港龍航空邀請了33位6至16歲香港癌症基金會彩虹會的小會員參加社區活動日，參觀港龍航空總部及與飛行隊伍交流，讓孩子實現翱翔天際的飛行夢。

當日活動以分組形式進行，由兩名「港龍航空飛行證書計劃」畢業生帶領每組約七位小朋友了解航空業知識。一班興致勃勃的參加者以國泰

城為首站，與機組人員一同吃過午餐後，大夥兒一起上課，了解機艙安全常識、本地航空服務及天氣狀況。一眾彩虹會會員更從遊戲中學習，參加紙飛機比賽、認識飛機型號遊戲，以及親身體驗微軟模擬飛行裝置，大家都樂而忘返，臨別前更紛紛與機師合照紀念，渡過充實愉快的一天。



自製籌款網頁

你可以在香港癌症基金會網頁內設立個人籌款網頁為我們籌款！發揮關愛精神，發起個人活動，並邀請親朋摯友捐款支持癌症基金會。現在就登入網址cancer-fund.org/tc/fundraising.html登記，分享你的善心！衷心感謝 Andrew, James, Natalie 及各界熱心人士對我們的支持！



馬拉松游泳賽籌善款

恭喜 Andrew Au 及 James Riley！他們於2015年1月24日，在寒冬中冒著強風、衝破四米巨浪，以5小時40分完成了15公里極限馬拉松游泳賽。二人由赤柱正灘出發，憑著毅力和汗水順利游抵斐波洲終點，透過我們的自製籌款網頁為香港癌症基金會籌得港幣38萬善款！感謝兩位健將的熱心善舉，他們的努力不僅成功喚起大眾對癌症的關注，更激發我們把運動融入生活，減低患上癌症的風險。

長跑達人 國際越野賽籌善款

我們非常高興 Natalie Yiu 在七日內以63小時在東非馬達加斯加完成250公里極地長征國際級越野賽，並為癌症基金會乳癌康復服務籌得超過港幣111,500元善款！在馬達加斯加參加越野賽已經毫不容易，而是次比賽要求更是非一般嚴格，參賽者須於作賽時背負共重12千克的裝備，並於比賽全程控制用水量，忍受塵土滿身作賽七天。Natalie 成功克服重重困難，希望藉參加比賽，自製籌款網頁，為患乳癌的姨姨打打氣，希望她也能超越患癌帶來的種種挑戰。捐款將用作乳癌患者朋輩支援、專業輔導、全面關顧服務、及對患者的家人和照顧者的支援。





抗癌大步走

一步一希望！今年「抗癌大步走」慈善步行活動繼續得到大家支持，活動團結了2,500位參加者，於2014年11月23日當天在大潭優美的環境中，享受美好的陽光、清新的空氣，還有表演活動、遊戲、野餐等等精彩娛樂。我們更樂見當中有80位是參與了10年的忠實支持者。

您們每一位的參與對我們都無比重要，為「抗癌大步走」籌得超過港幣400萬元。感謝各位參加者、支持者及贊助商們的愛戴，我們才可以撥款資助本港多項改善癌症護理及治療的研究項目，努力邁向癌症受控的未來。



慈善餐舞會 幻化成童話森林



一年一度的本港社交界盛事，香港癌症基金會慈善餐舞會於2015年3月7日圓滿舉行。今年餐舞會以童話「Once Upon a Time...」為主題，邀請了超過400位商賈名流、忠實好友一同進入夢幻森林，集合眾人的愛心力量，為基金會籌集善款，幫助更多受癌症影響的人士，為他們帶來希望。

衷心感謝路易威登（Louis Vuitton）連續第四年擔任我們首席贊助，他們一直慷慨捐款支持癌症基金會屬下的「彩虹會」，為因家人患癌而受影響的兒童提供心理和情緒支援。而名人莊友堅先生，ANZ及高富諾集團（Grosvenor）亦是我們的主要贊助。此外，今年更得到屢獲殊榮的Sarah Ho作鑽石贊助，令星光熠熠的餐舞會更閃耀生輝。我們向各贊助商及善長們的慷慨捐助及貢獻表示深切的謝意。

今年的餐舞會得到合和實業有限公司贊助位於九龍灣國際展貿中心作為慈善餐舞會的場地，並得到一眾善心支持者的熱烈響應，最終為我們達到港幣700萬元的籌款目標。

再次誠意感謝各界的支持，讓我們攜手改善癌症患者的生活，持續提供免費癌症支援服務，秉承抗癌路上不孤單的服務宗旨。

四季酒店 巴黎聖誕樂園

感謝香港四季酒店於2014年11月26日舉行了華麗聖誕樹亮燈儀式暨獨特巴黎聖誕樂園。當晚一眾來賓除了可以預早慶祝聖誕，一同享用節日美酒及自助餐之餘，亦可於各著名品牌慈善攤位挑選最佳的聖誕禮物。當晚氣氛溫馨而愉快，聖誕樹華麗亮燈一刻令在場人士雀躍萬分，加上精彩表演、拍賣及幸運大抽獎環節，各人盡興而歸。當晚門票的所有收益連同攤位商品的10%收入均撥捐予香港癌症基金會，為我們籌得逾港幣30萬元善款，以改善受癌症影響人士的生活，及在普天同慶的日子帶來希望與歡樂。

在此特別感謝香港四季酒店、美國運通及癌症基金會大使李玟小姐的鼎力支持。



100 women in
hedge funds®

金融界傑出女性顯愛心

100WHF (100 Women in Hedge Funds) 為全球性慈善機構，由一眾善心滿載的金融界傑出女士創立。她們於2014年11月13日於麗思卡爾頓酒店舉辦了慈善餐舞會，而香港癌症基金會很榮幸被選為受惠機構，並籌得超過港幣140萬元。善款將用作支援受癌症影響的女性及其家庭，包括免費乳房造影檢查及支援服務，由個案跟進、護理諮詢、輔導、經濟援助以至家居關顧服務，希望在她們抗癌路上每一個階段，也能給予全面的支持。

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。

籌款單張2014

- Macau Jockey Club

慈善晚宴2015

Principal Sponsor

- Louis Vuitton Asia Pacific

Major Sponsors

- Eugene Chuang
- ANZ
- Grosvenor

Diamond Sponsor

- Sarah Ho

Ruby Sponsor

- The Most Honourable Andrew S. Yuen

Platinum Sponsors

- The Rockowitz Family
- Simon Sadler
- Rusy M. Shroff, BBS, MBE & Purviz R. Shroff
- Burger Collection
- Lindt & Sprüngli (Asia Pacific) Ltd.
- Segantii Capital Management Ltd.

Gold Sponsors

- Sameer Ahmed
- Rev. Noreen Siu Richards & Mrs. Amanda Beraha
- Bergé Studio

Silver Sponsors

- John & Emma Brunner
- Jonathan & Dorothy Cheng
- Scott Patrick & Cam Hall
- Andrew & Lumen Kinoshita
- Henry & Angelina Lee
- Mahnaz Lee & Friends
- Kai-Yin Lo
- Melissa Lo
- Robert & Sally Lo
- Simon & Brigitte Powell
- Kim Robinson
- Alan & Penny Smith
- Paul & Teresa Teague
- Citigroup Global Markets Asia Ltd.
- Goldman Sachs
- Hopewell Holdings Ltd.
- Hubert Burda Media HK Ltd.
- Occasions PR & Marketing Ltd.
- Partners Capital Asia Ltd.

Supporters

- Simon Birch
- Te Ming Chen
- Marc Compagnon
- Simon & Jessica Eckersley
- Farhan & Shahneela Faruqui
- William Furniss
- Malique Goldin
- Scott & Cam Hall
- Kent Hitchner
- Pansy Ho
- Yumi Honda of Oasis Spring Ltd.
- Mariko Lee
- George & Margie Long
- Ian McGinlay
- Timothy Moe
- Richard & Minako Mountford
- Madeleine Thompson
- Esther Wong
- Geoff Wong
- Xiang Dong & Nancy Yang

- Andara Signature Villa 10
- AON
- Asia Marine Yacht Services Ltd.
- Baur au Lac
- Beau-Rivage Palace
- Blue Butcher
- Brunelblonde
- Capital Partners
- Coco Collection
- Conservatorium Hotel
- Dolce & Gabbana
- dragon-i
- Edrington Hong Kong Ltd.
- Elemis
- Estée Lauder
- EviDenS De Beauté
- Fish & Meat
- Flawless
- Four Seasons Hotel Hong Kong
- Gaia Group
- Gateway Group
- Givenchy
- Grand Hyatt Hong Kong
- Grebstad Hicks
- Communications
- Guerlain (Asia Pacific) Ltd.
- Heavens Portfolio (Hong Kong)
- Hotel Café Royal
- HSBC
- Infinite Luxury Group
- InterContinental Hong Kong
- Island School
- Jenny Packham
- Jin Communications
- Kandaya Resort
- Kowloonbay International Trade & Exhibition Centre
- Kowloon Shangri-La, Hong Kong
- Lai Bun Fu
- Life Solutions
- Loro Piana
- Lotus Arts de Vivre
- Macallan
- Mae Von Professional Makeup School
- Maximal Concepts Ltd.
- Melissa Lo Jewellery
- MGM Macau
- Moët & Chandon
- MOTT 32
- Ms. B's Cakery
- Native Union
- New World Beijing Hotel
- Papyrus
- Paresa Resort
- PizzaExpress
- Prestige
- PURE
- Sanctuary Retreats - Sanctuary Ananda
- Sense of Touch
- Sevva
- Shanghai Tang
- Sotheby's
- SpinMaster
- Ten Feet Tall
- The Firm
- The Ritz-Carlton Hong Kong
- The Upper House
- Villa Medica
- W Hong Kong

粉紅革命2014

- 李汶小姐
- 陳法拉小姐
- 梁偉濂醫生
- 顏繼昌醫生
- A. S. Watson Group
- Abercrombie & Fitch Hong Kong Ltd.

- Able Jewelry Mfg. Ltd.
- Agnes b.
- Aikon Int'l. Ltd.
- Alot Holdings Ltd.
- Amma Holdings Ltd.
- Ann Taylor Sourcing Far East Ltd.
- APW CPA Ltd.
- ARTÉ Madrid
- Asia Financial Holdings Ltd.
- Aurecon Hong Kong Ltd.
- Baker & McKenzie
- Banyan Bay Café
- Beauty Collection Consultants Ltd.
- Beauty Mama
- Casablanca H.K. Ltd.
- Castlespring Enterprises Ltd.
- Cathay Pacific
- Charmingirls
- China Nuclear Industry 23 Int'l. Corporation Ltd.
- Chinese Estates Holdings Ltd.
- Cido Ltd.
- Cimigo Ltd.
- Citigroup Global Markets Asia Ltd.
- city'super
- Classical Collection Ltd.
- CO2nnsulting
- Computershare Hong Kong Investor Services Ltd.
- Conrad Hong Kong
- Conrad Macao, Cotai Central
- Cosmopolitan
- Crown Worldwide (HK) Ltd.
- Crown Worldwide Holdings Ltd.
- CTEK Hong Kong Ltd.
- Dealgic Ltd.
- Definition Watch Industries Ltd.
- Dim Sum & Then Some
- ECCO Shoes Hong Kong Ltd.
- Eduserve Int'l Ltd.
- Elekta Ltd.
- Elle
- EnjoSpa
- ESP Enterprise Co. Ltd.
- Fatty Crab
- Faust International Ltd.
- Financial Times (HK) Ltd.
- First Asia Finance Group Ltd.
- Flex Yoga & Pilates Studio
- Flight Centre (Hong Kong) Ltd.
- Folli Follie H. K. Ltd.
- Fore Girls
- Four Seasons Hotel
- Gemini Personnel Ltd.
- Gift Flowers
- Gleenaly School-ESF
- Global Affairs Trading (H.K) Ltd.
- H. K. Stoma Association Ltd.
- Hai Sang Hong Marine Foodstuffs Ltd.
- Health Concept Hong Kong Ltd.
- Holly Brown Co. Ltd.
- Hong Kong Breast Oncology Group
- Hong Kong Carlson Wagonlit Travel
- Hong Kong Convention & Exhibition Centre
- Hong Kong Tungsten Co. Ltd.
- Hopeful Rubber Mfg. Co. Ltd.
- Howse Williams Bowers
- Hubert Burda Media Hong Kong Ltd.
- Ince & Co.
- Inflight Sales Group HK Ltd.
- Ingrid Millet
- Jan Logan
- JIA Group
- Jill Stuart

- Joint River Ltd.
- Jolly Learning Activities Centre Ltd.
- Kam Dao Printing Co. Ltd.
- Keen Max Trading Company Ltd.
- Kellett School
- Kiangsu & Chekiang Primary School
- Kids II Far East Ltd.
- Kwai Fung Hin Art Gallery
- Lan Kwai Fong Holdings Ltd.
- Lan Kwai Fong Properties Ltd.
- Les Nereides
- LGS Hong Kong Ltd.
- Li & Fung (Trading) Ltd.
- Lin & Partners Distributors Ltd.
- Links Int'l. Ltd.
- Liquid Assets
- London and Capital Asia Ltd.
- Long Hin Medical Ltd.
- M Moser Associates Ltd.
- M. Magtague Co. Ltd.
- Ma Belle Jewellery Co. Ltd.
- Madia
- Mall River
- Maples and Calder
- Marks & Spencer (Asia Pacific) Ltd.
- Metlife Asia Pacific Ltd.
- Miramall
- Morgan Stanley
- MSIG Insurance (Hong Kong) Ltd.
- MTR Corporation Ltd.
- My Concept Ltd.
- My Kitchen by Joanne
- New Media Group
- NIKE 360 (Hong Kong)
- Nomura International (HK) Ltd.
- Noodle Lah
- Nude Waxing
- Nutriworks Ltd. / The Food Source Ltd.
- Olay
- Pacific Brands Asia Ltd.
- Pacific Gain Trading Ltd.
- Paradise Kiss
- Parawin Industries Ltd.
- PhoenixSweets Ltd.
- Pioneer (HK) Ltd.
- PizzaExpress (H. K.) Ltd.
- Poelmann Chan Group Ltd.
- Prestige
- Procter & Gamble Hong Kong Ltd.
- RBS
- PS Group
- PURE International (HK) Ltd.
- Queen Elizabeth Hospital
- Quintessentially (HK) Ltd.
- Rackspace Asia Ltd.
- Rainbow Comm'l Int'l Ltd.
- Reed Smith Richards Butler
- Regina Miracle Int'l. Ltd.
- Riccini
- Rosa & Daniel Photography
- Safeway Global Sourcing Ltd.
- Sailing Boat Catering Management Ltd.
- Samson Innovation Corp. Ltd.
- Sassy Media Group Ltd.
- Schiesser
- Sertus Incorporations Ltd.
- Shanghai Tang
- Shu Lun Pan Union (HK) CPA Ltd.
- Silver N Grace
- Siu On Realty Co. Ltd.
- Smartech International Marketing Ltd.

- Stephenson Harwood
- Stepworks Co. Ltd.
- Su Bach
- Sunna Character
- Sunny Rise Pharmachem Ltd.
- Sunyent Int'l. Co. Ltd.
- Tanner De Witt
- Tasmania Ballroom
- TE Connectivity HK Ltd.
- Telstra International Ltd.
- Ten Feet Tall
- The Bank of East Asia Ltd.
- The Continuity Co. Ltd.
- The D. H. Chen Foundation
- The Envo Company Ltd.
- The Kadoorie Charitable Foundation
- The Lane Crawford Joyce Group
- The Royal Garden
- The Tokio Marine and Fire Insurance Co. (H.K.) Ltd.
- The Woods (Asia) Ltd.
- Tiffany & Co. of New York Ltd.
- Time Warner Inc.
- Togo Pacific Ltd.
- Top Form International Ltd.
- Trinion Co. Ltd.
- Trinity Ltd.
- TSI Asia Ltd.
- Umicore Marketing Services (Hong Kong) Ltd.
- Union Hospital
- Vegas 360 Beauty Ltd.
- VIA Mechanics (Asia) PTE Ltd.
- Vogue Electronics Co Ltd.
- Wai Kee Jewellers Ltd.
- Warnaco Asia Ltd. - Calvin Klein Underwear
- Weber Shandwick Worldwide
- Wilson Garment Accessories (Int'l) Ltd.
- Windex Int'l Investments Ltd.
- X-Dimensions Ltd.
- XTC on ICE Gelato Ltd.
- Yarbird Ltd.
- Yoga O
- You Eal (H.K.) Ltd.
- Your Life Int'l. Ltd.
- Zetland Corporate Services Ltd.
- Zojirushi
- 九龍道德會龍慶堂有限公司
- 北京同仁堂香港藥業管理有限公司
- 香港乳癌研究組
- 恒達(亞太)工程有限公司
- 歐陸集團(香港)有限公司
- 寰宇五金塑膠製品廠有限公司

關注前列腺癌活動2014

- 何立言醫生
- 鄭維基醫生

抗癌大步走2014

- 吳家榮醫生
- 袁兆燦醫生
- 傅惠霖醫生
- 黃子雄先生
- 192nd Kowloon Scouts of Beacon Hill School
- Abercrombie & Fitch
- Aetna
- Air Biz Company
- Alliance Boots Sourcing (Hong Kong) Ltd.
- Alpha Nature
- Auxiliary Police Voluntary Services Cadre
- BNY Mellon
- Brother International Hong

- Kong
- 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 Ltd.
- Elekta Ltd.
- Epro Telecom
- Fitbit
- FUZE TEA*
- 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.
- Kowloon Cricket Club
- Multitek Ltd.
- Nike
- Ocean Spray
- Phonographic Performance (South East Asia) Ltd.
- PizzaExpress (Hong Kong) Ltd
- Pure Fitness
- Sha Tin College
- The Bank of Nova Scotia
- The Kowloon Dairy Ltd.
- The Rotary Club of Kowloon North
- XTC on Ice Gelato Ltd.
- 759 阿信屋
- 屯門醫院
- 水動樂*
- 可口可樂中國有限公司
- 伊利沙伯醫院
- 東區尤德夫人那打素醫院
- 卓越學科領域鼻咽癌研究中心
- 城巴有限公司
- 飛利浦
- 美粒果*
- 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
- 香港中文大學生物醫學學院
- 香港海洋公園
- 香港國際學校
- 香港聖約翰救護隊
- 威爾斯親王醫院, 香港中文大學
- 通城鐘錶有限公司(SEIKO)
- 基督教聯合醫院
- 博愛醫院
- 聖保祿醫院病理化驗部遺傳性腸胃癌支援中心
- 電訊盈科有限公司
- 綠恒生態旅遊有限公司
- 瑪嘉烈醫院
- 瑪麗醫院, 香港大學病理部遺傳性腸胃癌基因診斷化驗室
- 澳洲防癌協會
- 錦都印刷有限公司
- 環澳(國際)有限公司

年度捐款2014

- Valerie Eileen Arculli
- Mary Bloch
- Andrew K.N. Li
- Naomi Li
- Maria Wai-Chu Tam
- A. S. Watson & Co., Ltd.
- Chelsea Securities Ltd.

- Fu Tak lam Foundation Ltd.
- Global Sources
- Grace Wu Bruce Co. Ltd.
- Innovation Trading Ltd.
- Johnson Electric Group
- Lam Kin Chung Morning Sun Charity Fund Ltd.
- Lanard Toys Ltd.
- Manhattan Holdings Ltd.
- Novatel Communications Ltd.
- Shui On Holdings Ltd.
- Slaughter and May
- The Hong Kong and Shanghai Hotels Ltd.
- The Wharf (Holdings) Ltd.
- T P G Capital

100 WOMEN IN HEDGE FUNDS 晚宴

- Katherine Abrat
- Sarah Arblaster
- Harriet Caldwell
- Tzy Fay Chang
- Jiazi Chen
- Donna Chiu
- AnnMarie Crosswell
- Richard Johannessen
- Carol Kim
- Anna Klavins
- Vivian Wing-Wai Kwok
- Man Li
- Michelle Si-Min Lim
- Alan Chi-Lun Liu
- Michelle Lloyd
- Robyn Meredith
- Katharina Reimer
- Katarina Royds
- Melissa Shadforth
- Emily Sim
- Michael Stenske
- Charlotte & Tommy Stopford Sackville
- Trang Utamchandani
- Grace Ka-Yan Wong
- Valerie Wong
- The Most Honourable Andrew S. Yuen
- Nicole Yuen
- Emily Zhang
- 100 Women In Hedge Fund
- Credit Suisse (Hong Kong) Ltd.
- Ernst & Young Group Ltd.
- Eze Software Group
- Goldman Sachs (Asia) L.L.C.
- Hong Kong Senior Women Practitioners
- Intermediate Capital Asia Pacific Ltd.
- Maje
- Maples & Calder
- Merrill Lynch (Asia Pacific) Ltd.
- Morgan Stanley
- Neuberger Behrman
- Oasis Management H. K. LLC
- Pine River Capital Management
- Poseidon Research China Co. Ltd.
- Reorient Group
- Sidley Austin

FOUR SEASONS LA FÊTE DE NOËL

- David Yurman Retail Hong Kong Ltd.
- Four Seasons Hotel Hong Kong
- I.S. Studio Incorporation Ltd.
- IFC Development (Hotel) Ltd.
- Lalique Asia Ltd.
- Venture Studio's (HK) Ltd.

其他

- Denise Wan-See Ho
- Coco Lee
- Anisha A. Hotwani Memorial Fund Ltd.
- Bijou Films Ltd.
- C & K Recycle Co. Ltd.
- Chanel Ltd.
- China Dragon Int'l. Consultancy Ltd.
- Christine Headwear
- Claudius Peters (China) Ltd.

- Clear Trading Co. Ltd.
- Colorprint HK Co. Ltd.
- Cow Films Ltd.
- Easyoga
- Flow Community Bookshop
- Fong Yin Cheung & Co.
- G & F Trading (H. K.) Ltd.
- Get Nice Securities Ltd.
- Gold Band Investment Ltd.
- Goldman Sachs Matching Gift Program
- Grace Cup Co. Ltd.
- HKCSS WiseGiving Ltd.
- Hong Kong Oncology Center
- Hui Kam Foundation Co. Ltd.
- Hung Kei Motors Service Co.
- Jardine OneSolution (HK) Ltd.
- Kelly Construction Co. Ltd.
- Kelvin Far East Ltd.
- King Wah Co. Ltd.
- Kiu On Hong Ltd.
- Leighton Gammon Joint Venture
- Lorence & Company O/B Total Chance Ltd.
- Mat Wah Int'l Enterprise Ltd.
- MEI Live Ltd.
- Michael Lam Studio
- Moonlily (HK) Ltd.
- My Little Princess Ltd.
- Ngai Hing Metal Products Factory
- Och-Ziff Capital Management HK Ltd.
- Orican Asia Ltd.
- P. M. C. Associates Ltd.
- Panoccean Secretarial Services Ltd.
- PC Asia Ltd.
- PizzaExpress (H. K.) Ltd.
- Provost Estates Ltd.
- Ralph Lauren Asia Pacific Ltd.
- Rogue Seafood Supplies Ltd.
- Shiu Fung Electronics Ltd.
- Sun Yee Tea Shop
- SYW Holding Corp.
- Taikonaut Ltd.
- The Bank of East Asia Ltd.
- The Shamdasani Foundation
- Transatlantic Reinsurance Co.
- Tung Sinn Buddhism Taoism Society Ltd.
- Two Presents
- Venture Studio's (HK) Ltd.
- Wai H. Yuen & Co.
- Wellview Int'l Ltd.
- Wing Kai A/C & K U Co. Ltd.
- Witcrowm Ltd.
- Wong Kwok Chiu & Co.
- 永昇實業集團有限公司
- 江海實業
- 社會服務發展研究中心
- 欣業投資有限公司
- 松鶴補滋林
- 香港商業廣播有限公司
- 冠輝工程有限公司
- 陳偉企業有限公司
- 萬德至善社有限公司
- 歐陸集團(香港)有限公司

癌症基金會癌協服務中心

- 方佩琳護士
- 方真唯物理治療師
- 王彩虹醫師
- 王琳小姐
- 古雲明營養師
- 伊羅小姐
- 伍蔡寶釧女士
- 朱秀清女士
- 朱珮嘉小姐
- 朱國棟中醫師
- 何天虹舞蹈治療師
- 何立言醫生
- 何沛盈醫生
- 何昌恒先生
- 何詩敏小姐
- 吳穎英醫生
- 宋崧醫生
- 李月儀姑娘
- 李妙玲姑娘
- 李美璇小姐
- 李英姿女士

- 李偉達先生
- 李國培醫生
- 李清緒先生
- 李智仁醫生
- 李麗芳小姐
- 杜海柱護士
- 吳志輝教授
- 洗唯勤師傅
- 周李舒雅醫生
- 周雁儀姑娘
- 周睿藥劑學系講師
- 林冰醫生
- 林志光先生
- 林志明醫生
- 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
- 林錦武藥劑師
- 邱吳麗端女士
- 邱國基醫生
- 姜貝玲女士
- 施玉瑜小姐
- 柯婉娟姑娘
- 胡美心小姐
- 胡敬慈營養師
- 胡鳳玉護士
- 范舒屏醫生
- 范麗娟女士
- 倫李瑋瑤女士
- 凌慧賢護士
- 容有端女士
- 徐溫婉學女士
- 徐興中醫生
- 袁彩鳳小姐
- 馬世義先生
- 馬麗莊教授
- 張文茵小姐
- 張世平先生
- 張志明先生
- 張奇麗護士
- 張明智醫生
- 張國威醫生
- 張煥貞小姐
- 張鼎堅醫生
- 張寧女士
- 張銘耀先生
- 張劍蘭女士
- 梁玉玲師傅
- 梁玉麒教授
- 梁佑文先生
- 梁胡敏慈女士
- 梁滿金女士
- 梁廣泉醫生
- 梁憲孫醫生
- 梁鎮泉中醫師
- 莊佰家中醫師
- 郭思伶中醫師
- 郭偉明醫生
- 郭靜芝藥劑師
- 陳佩香女士
- 陳林醫生
- 陳美心小姐
- 陳美霞女士
- 陳凌軒女士
- 陳家聰先生
- 陳偉希醫生
- 陳國祥醫生
- 陳國賓營養師
- 陳梓欣醫生
- 陳紫敏女士
- 陳詠詩姑娘
- 陳瑞玲女士
- 陳慧玲中醫師
- 陳麗玲姑娘
- 陳寶玲小姐
- 陸嘉駿醫生
- 麥肇敬醫生
- 傅惠霖醫生
- 傅錦峯醫生
- 曾淑鈞醫生
- 曾詠恆醫生
- 曾敬賢醫生
- 曾慧芳姑娘
- 曾潔瑩職業治療師
- 湯麗寬女士
- 馮穎茵藝術心理治療師
- 黃民牧師
- 黃志榮先生

- 黃佩華小姐
- 黃美華女士
- 黃雪美中醫師
- 黃麗麗小姐
- 黃潔姑娘
- 黃潔怡姑娘
- 黃雪美中醫師
- 黃潔瑤小姐
- 黃耀光先生
- 楊孝祥醫生
- 溫小蘋女士
- 溫勇杰導師
- 董美姿藝術心理治療師
- 賈瑞暖女士
- 鄒琪琪護士
- 廖少輝醫生
- 廖家豪醫生
- 廖桂芬女士
- 廖敬賢醫生
- 廖蕙香護士
- 趙百欣小姐
- 劉燕玲小姐
- 劉穎琳女士
- 劉靜嫻小姐
- 潘仕寶小姐
- 潘慧儀高級物理治療師
- 蔡悅雯小姐
- 鄧嘉雯藝術心理治療師
- 魯美娟小姐
- 黎建成中醫師
- 黎美心小姐
- 黎凱玲護士
- 盧偉麟先生
- 蕭成信醫生
- 賴科達先生
- 鍾子文先生
- 鍾兆崑醫生
- 鍾燕儀小姐
- 羅佩儀小姐
- 羅潔蘭女士
- 羅錦超導師
- 關桂海先生
- 關慧嫻護士
- 蘇名輝師傅
- 蘇名輝先生
- 蘇渭玲女士
- 釋法忍法師
- Mr. Nathan L Bridgeman
- Ms. Cudennec Chan
- Ms. Soonai Gander
- Ms. Elke Huber
- Ms. Irene Li
- Mr. Louis Lo
- Ms. Jan Moor
- Mr. Alex Ngan
- Ms. Angie Palmer
- Ms. Bobo Po
- Ms. Pervin Shroff
- Mr. Alan Siu
- Ms. Tam Ka Man, Fion
- Mr. Bryon Verhaeghe
- Ms. Amanda Woo
- Aroma Workshop
- Balance Health Limited
- Hipp.Fish Hair
- Hong Kong Dragonair
- MOVEMBER FOUNDATION
- The Body Shop
- Woon Ltd
- 九龍木球會
- 中國香港體適能總會
- 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
- 元朗青協有機農莊
- 世界六通拳總會
- 杜蕾斯
- 沙田國際醫務中心仁安醫院
- 東華三院精神健康綜合社區中心
- 玫瑰凱(香港)有限公司
- 社會福利署黃大仙綜合家庭服務中心
- 美國雅培公司
- 香港大學行為健康教研中心
- 香港小結他學會
- 香港公教婚姻輔導會
- 香港防癆會中醫診所
- 香港防癆天使服務協會
- 香港乳龍

- 香港風箏教育學會
- 香港展能藝術會
- 香港浸信會醫院中醫藥診所
- 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
- 香港新葡萄基督使工
- 香港輪椅輔助隊
- 香港適能總會
- 浸信會醫院乳健中心
- 浸會愛群社會服務處
- 動物醫生
- 基督教舞蹈協會
- 基督教聯合那打素服務社區營養服務
- 連卡佛
- 雀巢香港有限公司
- 博愛醫院-香港中文大學中醫臨床教研中心
- 華歌爾香港有限公司
- 雅趣聚緣
- 愛美麗乳產品有限公司
- 聖公會聖區堂社區中心「安寧服務-護慰天使」
- 聖雅各福群會「後顧無憂」規劃服務
- 聖德肋撒醫院
- 曉騰慈善基金有限公司
- 優質真髮中心
- 嶺南大學學生服務中心
- 聯合情緒健康教育中心
- 鴻福堂
- 醫院管理局 健康資訊天地
- 麗明珠真髮中心
- 靈躍計劃
- 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
- 基督教聯合醫院癌症病人資源中心
- 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

- 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
- 香港胃腸道基質瘤協會
- 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
- Woon Ltd
- 傳情舍乳癌互助小組
- 慶生會
- 蕙蘭社

身心靈健康服務活動

- 史珏博士
- 白濶銘先生
- 伍妙奇女士
- 朱繼雄先生
- 余世銘先生
- 利慧詩女士
- 林玉花女士
- 林佩華女士
- 洗凱怡女士
- 周謙先生
- 紀芸女士
- 胡若瑛女士
- 洪朝豐先生
- 孫貴平先生
- 涂靈駿先生
- 陳衛珠女士

- 張小鷗女士
- 梁美玲女士
- 梁富鳳女士
- 張愛霞女士
- 梁嘉能先生
- 陳穎殷女士
- 梁賜輝先生
- 梁懷敏先生
- 堪布慈誠羅珠仁波切
- 黃玉瑞女士
- 傅偉明先生
- 葉曼筠女士
- 廖月敏女士
- 鄧麗萍女士
- 禰天維先生
- 劉麗施女士
- 劉汝君女士
- 蔡雅玲女士
- 蔣曉薇女士
- 黎麗瑛女士
- 盧明遠先生
- 薛瑞光女士
- 關鍵女士
- 譚妙玲女士
- 蘇靖棋女士
- Ms. Sangeeta Bhandari
- Ms. Sandra Carvajal
- Ms. Chan On Yee
- Ms. Chua Lai Fong
- Swami Gyan Dharma
- Mr. Rajiv Kapil
- Ms. Maja Minic
- Mr. Patrick Ng
- Mr. Eric Standop
- Ms. Patsy Teh
- MagicHour Studio
- Pure Fitness
- Pure Yoga
- 生活的藝術基金會香港中心
- 香港靜觀中心

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

Economy

減少用紙 愛護地球！

選擇接收電子會訊！

如欲接收電子會訊，請把您的姓名、電郵地址及電話號碼電郵至 public@hkcf.org，加入我們的電郵通訊錄。若您最近曾搬遷或更改聯絡資料，請登入 cancer-fund.org/tc/donate_update_cof.html，更新您的姓名、捐款者編號及聯絡資料，您也可以把個人資料傳真至 3667 2100，與我們保持緊密聯繫。請放心，您的個人資料將保密處理。

