

春|夏 2016

INTOUCH 觸覺

癌症康復者的復康之路

第14頁
第四間服務中心
年底即將投入服務

第24頁
「野生捕獲」皮膚癌！



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

www.cancer-fund.org

目錄



03..... 創辦人及總幹事的話

專題

04..... 癌症康復者的復康之路

支援服務

06..... 彩虹路上散發絢麗色彩

12..... 全港首個「肺癌鬥士課程」

14..... 第四間服務中心

16..... 為生命劃上完美句號

身心靈健康服務

08..... 編寫我的抗癌故事

23..... 足不出戶舒展身心

公眾教育活動

10..... 時間不等人，及時追捕腸瘰肉！

24..... 「野生捕獲」皮膚癌！

其他籌款活動

18..... 香港癌症基金會周年慈善餐舞會

20..... 全港首個無酒挑戰月

拓展社區 癌症支援服務



親愛的好友們：

踏入炎夏，街道上的人們紛紛換上色彩鮮艷的裝束，迎接快樂仲夏。我們亦不遑多讓，以煥然一新的活力氣息，加快步伐展開我們於葵涌第四間癌協服務中心的裝修工程及籌備工作，期望能儘快為區內受癌症影響的有需要人士提供免費支援。有關準備工作正進行得如火如荼，新中心現計劃於2016年10月開始分階段運作，預計於2017年便可向公眾正式投入服務，我們將定時為大家報告最新進展。

近日走在街上，相信你也有留意到基金會關注大腸癌活動的公眾宣傳。隨著病發率不斷上升，大腸癌已經成為香港最常見的癌症，可幸的是，大腸癌是少數可以預防的癌症之一，我們因此亦加緊向公眾教育預防大腸癌的重要性，呼籲年過50歲的人士透過檢查和切除瘰肉，配合健康生活習慣，減低患癌機會。

在抗癌路上，照顧者往往擔當著一個重要的角色，是每位抗癌勇士背後的無名英雄；家人和朋友的支持，往往是癌症患者的強大後盾。癌症基金會明白照顧者所面對的壓力，除了照顧患者的需要外，亦不時舉辦以照顧者為對象的免費工作坊，全方位為面對癌症的家庭提供支援。今期我們特別向照顧者致敬，為他們提供生活建議和貼士，幫助緩解患者的家人和朋友在陪伴路上的身心壓力。在未來的日子，我們將繼續拓展患者及照顧者的服務支援，以家庭為本，攜手同行抗癌路！

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



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

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 | www.cancer-fund.org

癌症康復者的復康之路

隨著癌症病發率逐年上升，診斷及治療技術不斷改良，癌症患者的存活期亦得以延長，意味著社會上與癌共存的人有增無減，不少人也能夠在康復期積極投入正常生活。然而，部分人士有一個誤解，以為完成癌症治療便等於百分百康復。事實上，縱使治療成功，癌症對患者的生理和心理健康仍然有一定程度上的影響，長遠而言有機會影響生活質素。

今天，癌症已逐漸演變為慢性疾病，而「與癌共存」也成為了近年醫學界的熱門話題。與癌共存的方式有很多，有人可能正面對沒有威脅性的癌症而只須接受定期監察，有人或許完成治療但無法完全消除腫瘤，也有人正面對復發的可能……雖然人人情況不同，但他們卻在面對相同的挑戰，努力適應新生活，期望能夠與癌症和平共處。

定期檢查及複診

完成治療後，患者要好好紀錄複診日子、時間和地點等資料，並定期監察自己的身體狀況，一有異常便應通知醫生。面對一連串的后續檢查，沒有醫院和醫生的叮嚀，患者可能會感到無所適從，需要重新計劃療後生活。

治療後的副作用

患上癌症和接受治療後，一般會產生不同程度的副作用，而有些副作用會於完成治療數月或數年後才逐漸出現，影響患者生活質素。不過，隨著癌症藥物及治療方法不斷改進，醫護界一直努力監察這些副作用對身體可能帶來的長遠影響，並研究改良方法，期望能夠把副作用減到最少。

身體變化

完成癌症治療後，患者的身體可能會產生變化，包括手術疤痕、失去感官、荷爾蒙改變、皮膚變化或截肢。患者需要時間重新適應這些改變，建立自信，重新掌握對生活的掌控權。

心理變化

患上癌症後，患者的人生觀可能有所改變，他們可能需要重新調整生活態度，用不同的價值觀看世界。除此之外，戰勝大病後，可能又要面對復發的風險，對患者及其家人來說都是一個無形的心理負擔。

學業/工作轉變

患上癌症，不少人會暫停學業或工作，專心接受治療。然而，完成治療後，患者可能會容易疲累，也有可能仍受副作用困擾，需要時間適應身體及生活上的改變；要重新追上學業及工作進度，會有一定程度上的困難。這時候或需要調整個人目標和期望。

關係改變

癌症帶來的，不僅是生理和心理上的轉變，更有可能改變患者跟伴侶、家人或朋友的關係。癌症可能會打擊患者的自信，令他們失去結識新朋友的信心，難以展開新的親密關係。除此之外，癌症治療也有可能令患者不育，對年輕夫婦而言可能是一個打擊。

癌症基金會癌協服務中心竭力為癌症患者改善生活，以積極的態度面對癌症，用不同方法解決和紓緩癌症帶來的影響。如果你想了解更多，歡迎致電癌症基金會癌協服務中心3656 0800 查詢。

癌症研究為醫療革命跨出一大步

歐洲癌症研究和治療組織 (EORTC) 本著改善癌症患者的生活為宗旨，積極透過科研技術探究各類大大小小的癌症，從而開發新一代治療藥物，為癌症醫療開啟新革命。EORTC與各國頂尖科研人員締結合作關係，近年在藥物測試、外科手術及放射治療項目已取得重大科研發展，在可見將來有望提升癌症存活率。

總部位於比利時布魯塞爾的EORTC與全球超過300間醫院及癌症中心合作，有系統地整合不同醫療制度下的癌症藥物發展及評估報告，為癌症研究提供寶貴資料。如欲了解更多有關EORTC的資料，歡迎瀏覽 www.eortc.org。

早於約30年前，香港癌症基金會已經開始與EORTC合作，針對亞洲東區常見的癌症，積極進行臨床試驗。在基金會的資助下，我們十分高興看見EORTC取得珍貴的國際研究成果，幫助香港的癌症患者取得更佳的治療和療後護理。

事實上，癌症基金會除了資助EORTC等海外癌症研究計劃，亦資助多項本地癌症研究計劃，希望能尋求治療、預防及診斷癌症的良方。每年秋冬，基金會均會舉行「抗癌大步走」慈善步行活動，為本地及海外癌症研究籌募款項，與大眾一起攜手邁向沒有癌症的未來。

支持癌症研究，2016年12月18日（星期日）「抗癌大步走」，約定你！

本地癌症研究項目

癌症基金會積極資助本地癌症研究項目，期望能透過科研技術，提升香港癌症患者的生活質素，並為香港的專業醫護團隊開拓更先進的醫療領域。

以下為部分本會近年資助的癌症研究項目及臨床試驗計劃：

EB病毒疫苗臨床研究—香港中文大學

此為期兩年的研究計劃旨在研製一種安全及有效的疫苗，以抵抗與EB病毒有關的病症，包括鼻咽癌及何傑金氏病症。

遺傳性腸胃癌基因診斷化驗室及支援中心—香港大學

此計劃免費幫助有大腸癌家族病史的家庭及患者，及遺傳性腸癌的高危家庭，作基因測試和預防癌症措施。





彩虹路上

散發絢麗色彩 發掘生命無限可能



彩虹會
RAINBOW CLUB
A free service of Hong Kong Cancer Fund

在一個風和日麗的日子，17位彩虹會小會員與6位香港嶺南大學的大哥哥大姐姐，浩浩蕩蕩出發到澳門參加兩日一夜的文化探索交流之旅，結伴跨越困難，迎接生命挑戰。是次活動不僅讓小會員擴闊視野，也是一個難得的機會讓大哥哥大姐姐走進小朋友的世界，增進彼此感情，為本年的「升學有導」大哥哥大姐姐計劃創作高峰。

參與此行活動的彩虹會小會員來自不同背景，當家人患上癌症後，家庭生活出現突變，父母陪伴他們的時間驟然減少，令他們無所適從，甚至失去對未來的方向。彩虹會希望在這段艱難的日子，照顧小朋友成長路上的

需要，致力舉辦不同活動減低他們的憂慮，並給予情緒上的支援。

是次彩虹會首次踏足澳門，與香港嶺南大學合作，邀請小會員參與澳門文化之旅，促進全人健康發展。在大哥哥大姐姐的帶領下，彩虹會兒童玩得不亦樂乎，一起投入團體活動，並隔岸寄明信片給家人分享旅程見聞。活動鼓勵彩虹會兒童勇於接受挑戰，透過學習與他人合作，一起發掘未知領域，用全新角度締造理想人生。

大部分香港人均踏足過澳門，然而，對於生活本已足襟見肘的基層市民，生活花費本已不多，更遑論帶兒女四

處遊玩。參與是次活動的彩虹會兒童平日活動範圍有限，是次澳門之旅對他們而言特別珍貴。

本會項目經理卓志恒 (Felix) 表示：「是次活動對彩虹會兒童來說是一個難忘的體驗。他們當中有的從未到過澳門，也有小朋友第一次離開家人出遊。陌生的環境促使他們與同伴合作解難，透過團隊合作完成任務和挑戰，增強自信。」

除了團體活動外，參與是次活動的彩虹會兒童更有機會與澳門大學及香港中華基督教青年會的年青人交流，了解澳門年青人和大學生的生活，激

「活動讓彩虹會小朋友發現未來的無限可能，勉勵他們努力讀書，為未來而努力。」

發他們對未來的展望。Felix補充：「透過小組聚會，我們期望讓彩虹會小朋友發現生活的無限可能，勉勵他們努力讀書，為未來而努力。」

今年13歲的Tsz Ying第一次踏足澳門：「澳門的文化遺產獨具特色，讓我留下深刻印象！在澳門大學參加的交流活動更讓我眼界大開，我也期望自己有一天能成為大學生！」

參與是次活動的嶺南大學學生，肩負模範者的角色，以「大哥哥」、「大姐姐」的身份，與彩虹會兒童結伴參與活動，協助他們面對家人患癌帶來的衝擊。活動透過各種集體遊戲與討論，參觀博物館和澳門大學等，為他們帶來正能量。

14歲的Tansy很高興在活動中結識到嶺南大學的「大姐姐」，

更表示彼此建立了可貴的情誼：「我們和『大姐姐』一拍即合，大家促膝談心至夜深，彷彿有說不完的話題！她們還在手機Whatsapp開設群組，好讓將來能夠繼續保持聯絡。」

「在過去半年，『大哥哥』『大姐姐』們曾相約他們所配對的小朋友，陪伴他們傾談、玩樂，適時支持和安慰，鼓勵他們和家人一起走過抗癌路。」Felix說：「澳門之旅是『升學有導』大哥哥大姐姐計劃的其中一個主要活動，我們的專業社工將與嶺南大學的義工配合，為彩虹會家庭提供支援，帶領他們積極面對癌症帶來的衝擊。」



祝身體健康
長命百歲！
我會成熟大個
仔架啦，到你
婆婆就等我
地黎照顧你。

如欲了解彩虹會如何幫助因家人患癌而受影響的兒童及父母，歡迎瀏覽 www.cancer-fund.org/RainbowClub/tc/ 或致電癌症基金會屬下的癌協服務中心熱線3656 0800查詢。

嶺南大學生義工感想

「我當初參加彩虹會的『升學有導』大哥哥大姐姐計劃，原本只是抱著一顆新鮮好奇的心，希望藉此豐富人生經驗，但原來計劃帶給我的得著比想像中大得多，讓我醒覺健康安穩的生活從來不是必然，也讓我學會更珍惜家人和健康。」

「最近我和彩虹會小會員一同參加了澳門文化之旅，那是一個難得的機會讓大家互相認識。透過投入團體活動，小朋友在輕鬆的環境下逐漸願意打開自己的心，跟我們分享爸爸媽媽患上癌症對他們的家庭和學校生活造成的影響。」

「家人患上癌症，彩虹會小會員往往會感到難於啟齒，不懂如何跟同學分享心中感受，結果把所有恐懼和哀傷悶在心裡。他們未能如其他同齡同學一樣享受校園生活，建立友誼，反而會因家庭問題而倍感壓力，終日害怕癌症會突然帶走爸爸媽媽。」

「我十分高興成為了彩虹會『升學有導』的大哥哥大姐姐，能夠與彩虹會小會員一同面對家庭的突變，陪伴他們共同成長；另一個意想不到的得著，就是計劃讓我看見原來自己是多麼的幸運，感恩年紀漸長的父母仍然身體健康，能夠在我身邊給予支持。在未來的日子，我期望能夠繼續善用課餘時間參加彩虹會義工活動，為更多因家人患癌而受影響的小朋友打氣！」



用文字療愈心情 編寫我的抗癌故事

對癌症患者而言，家人、朋友或醫護人員等照顧者的關懷，可謂傳統治療以外的良藥，能夠幫助他們增強自信，以無比勇氣面對療程。然而，在抗癌路上，當患者面對一連串治療及副作用，往往心疲力竭，當中的經歷和感受，有時候未必能夠言喻，也非人人能夠理解。不少患者因而愛上寫日記，把抗癌旅程中的感受一一記下來，抒發心情。

顧名思義，寫日記就是用文字表達心中的思想和感受；有人喜歡用文字紀錄生活，有人則喜歡用文字創作故事。對癌症患者而言，寫日記有數不完的好處，除了記錄療程次數、用藥方法外，更有助抒發情感，改善心情。

不少研究顯示，寫日記不但令人更快樂，更有以下好處：

- 紓緩緊張、減輕壓力；
- 肯定自我價值、確立人生目標；
- 改善交際能力；
- 重拾對生活的掌控權；及
- 改善睡眠質素

另外，除了改善情緒外，原來專注寫日記的時候也可以轉移注意力，令患者暫時忘卻患病的痛楚和副作用對身體的影響。

癌症基金會轄下的中環癌協服務中心項目幹事鄧曉嫻 (Stephanie) 認同寫日記能夠為患者帶來正能量，又認為寫作能夠幫助我們整理思緒，特別在徬徨迷失之時重拾對生活的掌控權，所以她經常鼓勵患者寫日記。「寫日記能夠幫助患者重新檢視過去的經歷，從而進一步肯定自己的長處，建立信心去面對療程。事實上，在抗癌旅程中，寫日記並非患者的專利，對照顧者而言，日記同樣能夠幫助他們紓緩壓力。」

「你有寫日記的習慣嗎？你知道寫作可以療愈心情嗎？文字有神奇的力量，能夠幫助我們整理思想，讓心安定下來，達至療愈身心的效果。」 鄧曉嫻，中環癌協服務中心項目幹事

寫下抗癌沿途的風景

羅啟良 (Robert) 是癌症康復者，他深深體會日記為癌症患者帶來的療愈效果，希望鼓勵其他同路人養成寫日記的習慣，抒發抗癌路上的生活感受。

「我的抗癌日記收錄了我由2014年1月確診患癌開始，到接受治療至步入康復階段的心路歷程。當中包括治療方法、用藥、副作用、日常飲食及感受。完成療程後，我繼續寫至同年11月，即最後一次療程後約四個月才暫停。抗癌的過程就像坐過山車，途中有不少意料之外的事發生，幸好我堅持記低當中的事情，因為我後來發現，這些逸事原來有相當大的參考價值。」

「寫日記能幫助我覺察身體的變化，記得一次無意中翻看日記，才發現原來自己每次完成治療後，身體都會出現相

似的反應。於是我開始參考這個慣性模式，預先編排工作和作息時間，從此更易掌握身體狀況。」

「每天把療程的苦與樂一一寫下來，是釋放情緒的最佳途徑，間接減輕家人的負擔。不妨告訴你一個秘密：我的日記還記載了我跟孫兒相處的點滴，他們的可愛笑臉是鼓勵我努力走下去的動力！」



如何構思我的抗癌日記？

每個人都有自己的獨特風格，寫日記亦一樣，你大可以隨心創作一本屬於你的日記簿。如果你毫無頭緒，不如先想想，你最想與誰分享你的抗癌歷程？



我只想為自己而寫……

不用說，為自己而寫的日記當然可以天馬行空，用任何你喜歡的形式寫都可以。你可以記述最近的生活，一天之中最快樂或難過的時刻，又或者對事情的看法和感受等，閒時拿出來細細回味。



我想與所有人分享……

互聯網是一個方便快捷的通訊平台，讓你輕易接觸來自世界各地、不同背景的人，與他們分享你的抗癌歷程。分享網上日記的方法有很多，包括網絡日誌、網頁、社交媒體，甚至是網上癌症討論區等。如果你喜歡挑戰、自問有耐性、能夠堅持到底，更可以自資出版抗癌歷程或個人自傳，相信應該相當具滿足感！



我想與家人及朋友分享……

如果想與家人及朋友分享日記，你或者可以嘗試寫電郵給他們。喜歡親筆寫日記嗎？當然可以！相信他們也更喜歡收到你的手寫信呢！不過，無論是電郵或是手寫信，把日記傳出之前別忘了為自己留個副本啊！



我不喜歡寫字，怎麼辦？

寫日記的方法有很多，除了以文字紀錄外，你也可以在日記簿上畫畫或剪貼雜誌圖案來表達心情。如果你喜歡拍照，也可以隨心拍下所思所想。

時間不等人， 及時追捕腸瘕肉！

減低患上大腸癌的風險



大腸癌是香港最常見的癌症，同時在十大致命癌症中位列第二*。雖然病發率不斷上升，可幸的是，大腸癌是少數能夠預防的癌症，而癌症基金會今年的關注大腸癌活動亦加緊向公眾宣傳防治大腸癌的重要性。

聖保祿醫院副醫務總監及香港大學病理學系名譽臨床教授袁兆燦醫生表示：「大腸癌除了少數屬於遺傳性及家族群集性，約有85%是由飲食、缺乏運動及肥胖等環境因素誘發，而即使你有腸癌家族病史，透過檢查和注意健康生活，同樣有效降低患上大腸癌的風險。」

以下的潛在因素會增加患上大腸癌的風險：

飲食：醫學界證實大腸癌和我們的飲食習慣有關，高動物性脂肪、高蛋白質和低纖維的飲食習慣，有可能增加患上大腸癌的風險。

其他因素：缺少運動、癡肥、吸煙、飲酒過量都會增加患上大腸癌的風險。

有大腸癌家族病史：如你的直系親屬曾經患上大腸癌，你的風險也會增加。

雖然近年大腸癌的發病年齡有下降趨勢，但是當中仍然以50歲以上的發病率最高；而由腸臟瘕肉演變為大腸癌，一般需要10至15年時間。定期檢查結直腸，能及早發現瘕肉並加以切除，有效防止大腸癌發生。大腸鏡檢查十分簡單，能檢察到整條大腸及直腸，醫生會將腸鏡由肛門插入，一直延伸至直腸及整條大腸。

如欲了解更多有關大腸癌的資料，歡迎瀏覽

www.cancer-fund.org/colorectal或致電癌症基金會癌協服務中心熱線3656 0800查詢。

*根據醫院管理局香港癌症資料統計中心2013年的最新資料。



健康飲食之道

吃糙米而非白米：

糙米的纖維、蛋白質和維他命B較白米多，澱粉質亦較少。由於人體消化糙米的時間較長，故此飽肚感亦較高。

以小麥或全麥麵包代替白麵包：

白麵包是經加工的製成品，而小麥和全麥麵包含豐富纖維、鐵及鉀，有益身體健康。

以冰茶代替汽水：

紅茶、綠茶、花茶蘊含豐富抗氧化物及植物化學物質，有益身體健康。喝茶而不喝汽水的好處是能夠隨喜好控制糖分攝取量，避免攝取過量糖分。

以含糠的全穀或全麥穀物早餐代替高糖穀物：

含糠的全穀或全麥穀物早餐較高糖穀物含有較多蛋白質、纖維、鐵質及維他命B1。它們的消化速度亦較慢，飽肚感更高。

以白肉代替紅肉及人工肉類：

白肉的飽和脂肪含量較低，而魚類能提供奧米加3，對兒童的腦部生長及發展特別有幫助。

以新鮮水果代替雪糕作甜點：

新鮮水果不含膽固醇，含豐富纖維、植物化學物質，以及維他命A及C等抗氧化物，能促進身體健康。

如欲了解更多有關健康飲食的資訊，歡迎親臨癌協服務中心，參加由註冊營養師主持的免費營養與飲食工作坊。即將舉行的工作坊包括新確診癌症患者的飲食貼士及飲食迷思工作坊（中環癌協）、紓解失眠困擾的飲食工作坊（黃大仙癌協），以及為乳癌患者而設的營養工作坊和從飲食對抗疲勞工作坊（天水圍癌協）。詳情請致電癌症基金會癌協服務中心熱線3656 0800查詢。



肺癌是本港第二大常見的癌症，
2013年就有超過4,600個新症
(香港癌症資料統計中心2013)

癌症基金會舉辦全港首個 「肺癌鬥士課程」

為肺癌患者及照顧者 提供心理治療

我們相信，在抗癌旅程中，藥物的治療作用固然重要，但照顧患者的整體身心健康同樣不可忽視。過去30年來，香港癌症基金會一直致力為癌症患者、康復者及照顧者免費提供實際資訊及心理上的支援，全面關顧他們的需要，發揮抗癌路上不孤單的精神。

研究發現，適當紓緩壓力和緊張情緒，對患者的治療效果有正面影響。由於家人和朋友與患者關係密切，他們於一定程度上能影響患者的情緒，所以我們相信，幫助家人和照顧者減輕情緒負擔，能夠為雙方帶來雙贏，提升患者的治療效果。

癌症基金會於1996年開始推出「抗癌鬥士課程」，為超過600名乳癌及大腸癌患者舉辦身心課程。今年，癌症基金會與香港大學社會工作及社會行政學系合辦全港首個為肺癌患者及其家屬照顧者而設的「肺癌鬥士課程」。

「肺癌鬥士課程」全期八節，費用全免，以面對面的方式為患者及其家屬照顧者提供社會心理支援，旨在鼓勵患者與家屬照顧者互動及交流，提升他們的正向思維能力，從而培養正面情緒積極面對病患，減輕因治療症狀或照顧擔子所帶來的身心壓力。課程於香港大學或癌症基金會癌協服務中心進行，並由專業團隊帶領，內容包括肺癌醫學資訊、健康飲食貼士、抗癌故事分享等。我們期望課程能夠提升他們在抗癌過程中的生活質素，並為治療帶來正面影響。

「抗癌鬥士課程」有助提升患者及照顧者的整體健康及生活質素，幫助他們減少負面情緒，以更積極正面的態度面對人生。癌症基金會十分高興能夠與香港大學合作，期望將來能參加更多同類型計劃，改善更多癌症患者的生活。

愛的錦囊

當身邊的摯愛患上癌症，的確讓人難過又痛心。照顧好患者和自己的情緒之餘，又要四出為親人尋找治療方案，不免令人心身疲累。癌症基金會明白擔當照顧者的角色確實不易，除了為癌症患者提供免費支援服務外，同時亦關注到照顧者所面對的身心壓力。

其實，只要學會適當處理壓力，陪伴患癌親友攜手面對難關，除了為患者在抗癌路打上一支強心針，也能讓彼此感情更勝從前。如果你或身邊的人正擔當照顧者的角色，不妨參考以下小貼士，讓我們為你打打氣！

坦誠溝通

沒有患過癌症，不會知道患癌到底是怎麼一回事。雖然你未必明白患者的感受，但只要保持一顆開放的心，願意聆聽對方的需要，設身處地了解他的感受，患者是會感受到的。遇到衝突時，緊記保持耐心，平心靜氣表達你的想法，便能夠逐步拆解問題，化解雙方矛盾。記住，雖然你未必是醫生，但你的愛、陪伴和關心，卻是激勵他們勇敢走下去的力量，為他們帶來希望。



左起：香港大學社會工作及社會行政學系黃富強教授、香港大學社會工作及社會行政學系陳麗雲教授及香港癌症基金會服務總監周秀芳女士

善待自己

要照顧好患者，首先要好好關顧自己的身心需要。每天為自己安排一點私人時間，做自己喜歡的事，吃得好、睡得飽、定時運動，才能建立強健體魄，有力量去照顧他人。另外，保持正常社交生活有益身心，別忘了把一些時間留給朋友，讓他們為你分擔生活的喜與憂。

主動求助

當家人患上癌症，你成為他身邊唯一的照顧者，壓力驟增，難免令人感到勞累。不過，請記著，你並不需要獨力面對。一人的力量始終有限，當你感覺累了，不要把所有事情藏在心裡，也不要強迫自己獨力承擔，可請兄弟姐妹、親友或專業輔導員幫忙。除此之外，過來人絕對比任何人更明白你的感受和需要，不妨敞開心扉，與他們分享照顧者路上的苦與樂，有助你紓緩壓力，重拾信心和力量陪伴家人渡過難關。癌症基金會亦不時舉辦照顧者工作坊，為有需要人士提供照顧患者的貼士，關顧他們的身心需要。

照顧者工作坊

癌症基金會不時為照顧者舉辦免費支援工作坊，提供實用貼士。歡迎致電癌症基金會癌協服務中心熱線3656 0800，了解更多。

癌症基金會 第四間 服務中心

籌備工作如火如荼 年底即將投入服務

感謝各界無私善長的贊助，癌症基金會第四間服務中心的裝修工程現已順利展開，而籌備工作亦正進行得如火如荼，計劃於2016年10月分階段開放，預計於2017年向公眾正式投入服務。

新的服務中心座落於葵涌、荃灣及青衣民居的中心，單位佔地達7,300平方呎，是癌協服務網絡目前為止面積最大的服務中心，為受癌症影響的人士提供多元化服務。

香港癌症基金會服務總監周秀芳表示：「位於葵涌區的新中心除了繼續提供恆常服務，包括免費熱線支援、個案跟進、輔助療法工作坊及家居關顧服務外，也會舉辦更多有關症狀管理和促進身心靈健康的活動，同時提供更個人化的專業輔導，期望能滿足癌症患者不同階段的需要。」

新癌協的落成，有望緩解黃大仙癌協早已飽和的服務壓力，並擴展基金會的服務網絡至葵青（包括葵涌及青衣）、荃灣及深水埗區，令區內更多有需要的癌症患者及家庭受惠。



葵青區概況

新服務中心座落於葵青民居的中心，距離葵興港鐵站步程僅約十分鐘，與毗鄰的深水埗區同屬貧窮指數甚高的地區。

瑪嘉烈醫院是該區專責臨床腫瘤專科的醫院，葵青區一帶的癌症患者一般均會到該院就診。2014年，瑪嘉烈醫院錄得超過59,000就診人次。然而，到目前為止，該區卻未有任何社區癌症支援服務。葵涌中心投入服務後，正好能夠為區內受癌症影響的有需要人士提供適切援助。

居於葵青區的服務使用者區小姐示：「第四間中心選址葵涌區，實在令我感到十分興奮！我不用再長途跋涉到黃大仙癌協參加活動了，從此可以在自己的社區認識更多同路人，互相扶持，享用中心的免費服務。」

他們有話說

新癌協的專業團隊已於崗位準備就緒，候命為區內受癌症影響的有需要人士提供免費支援服務。我們特別訪問了兩位開荒之士，與大家分享他們對於新中心落成的感想：



鍾秉姓姑娘
(新癌協註冊護士)

「我正著手籌備即將開辦的工作坊和專業諮詢。雖然中心尚未投入服務，但令人高興的是，原來癌協服務在葵涌區早已有一定的名聲。隨著新中心的落成，我相信我們的服務必定更受

區內有需要人士歡迎。

「我接觸過不少區內服務使用者，他們期望新中心能提供適切的家居關顧服務，以解決區內支援服務不足的問題。對行動不便的患者而言，我們的服務更有其急切需要，有助他們提升生活質素。」



吳慧欣姑娘
(新癌協項目幹事)

「患上癌症，要面對生活突變以及一連串的治療，本來已經不容易。對於居於社區資源不足地區的患者，當中的難處更不足為外人道。全新服務中心的落成，正好為他們紓解燃眉之急，帶來重生的希望。」

「為受癌症影響的人士工作，不僅意義非凡，更讓我明白到人生充滿無限可能。儘管患上癌症，仍然可以活得豐盛和快樂。」



葵青

人口：516,200
住宅數目：24個公共屋邨、15個居屋屋苑、3個夾屋屋苑

荃灣

人口：300,000
住宅數目：6個公共屋邨及資助房屋，入住人口約70,000人。

深水埗

人口：380,000
住宅數目：香港最早發展的地區之一，現正進行市區重建。

資料來源：香港區議會網頁。

「這是一個寶貴的學習旅程，
讓參加者從死悟生，更珍惜當下，
更愛惜自己和身邊的人。」

黃大仙癌協中心中心督導經理殷麗琴姑娘

生命教育— 為生命劃上完美的句號

香港癌症基金會與患者同行，鼓勵大家以坦然的態度面對離別和生命終結，並幫助在世者以平安的心處理傷痛，走出悲傷。



生老病死是人生的必經階段，亦是大自然的定律，但中國人對生命的終結通常都會避而不談，甚至不少大廈也會略過第「四」座或「四」樓，儘量避過所有和「死」相近的諧音。這些流傳多年的民間禁忌早已根深柢固，但我們不妨想深一層，為甚麼我們要對死亡感到恐懼？為甚麼我們不可以為自己的終結好好安排，劃上完美的句號？

我們永遠不會知道自己將何時死亡，而死亡發生之時，往往突如其來。與其逃避，不如好好預備。為了鼓勵大家探討死亡相關主題，癌協服務中心特別舉辦一系列與善終服務及生命教育相關的活動，包括座談會、工作坊、日營等體驗活動，旨在將正面積極的生死觀帶給癌症患者及其家人或照顧者，了解萬物循環，以安然的態度面對死亡。

有始有終

一班癌症康復者及其家人卻無視禁忌，在一個星期六的早上，齊齊集合香港癌症基金會屬下的黃大仙癌協服務中心，豁然談論和了解長眠之所和種種安排。聖公會聖匠堂長者地區中心安寧服務部高級服務經理梁梓敦先生在會上與大家分享善終服務的細節，包括過身前後需注

意的事項、親人需準備的文件、葬禮的形式及價錢等。導師表示：「面對親人離去，當然會感到傷感，但更多是會顯得措手不及。曾有一位女士因急病離世，她的兒子們因為在喪禮的安排出現意見分歧，除了在金錢上有所損失外，更令家人之間的感情出現裂痕，最後幸好尋求我們幫助才得以解決問題。我希望藉著是次講座，帮助大家坦然面對死亡，無論在心理上或現實的層面上都能夠有所準備，將一切的安排和決定放在自己的手裡。」

在講座中，有一位乳癌患者與丈夫一起參與是次生命教育活動。聽畢後她告訴丈夫希望自己的葬禮能以海葬的形式舉行：「記著不要給我搞甚麼儀式，簡簡單單便好了。你知道我喜歡寧靜，海葬就很適合。」導師看女士的丈夫支吾以對，並不太樂意參與討論，就問了他們一個問題：「你們知道海葬最重要的東西是什麼嗎？」看到兩位一臉茫然，導師打趣說道：「是暈浪丸！」這對夫婦不禁相視而笑。原來導師第一次處理有關海葬的事宜時，因為長時間在船上而吐得七葷八素。「每次進行海葬，都會有20多個家庭一同出海，最少也要在船上逗留三至四小時，所以我每次都提醒家屬帶備暈浪丸。」在導師的引導

下，看到兩夫婦手握著手繼續討論生死大事，就會發現生命教育甚至能夠打破隔閡，改善家人之間的關係。

半日遊園

講座當天下午，參加者一行多人乘旅遊車到達一個「景點」。「這邊坐向東南不錯，就是風有點大。但一定很貴吧？」一位穿著運動裝束的女士說。「剛才領隊先生說這邊價錢不貴，才三千多就可以了，但每七年就要搬一次。」另一位女士回應道。「這麼麻煩？那好像還是火葬好一點。」

這兩位女士在熱烈討論，就如參加了「睇樓團」一般，但她們身處的卻是粉嶺的和合石墳場，參觀土葬區、安葬殉職公務員的浩園以及近年落成的靈灰安置所。「現在選擇土葬的人少了，很多家屬覺得七年後需要起骨麻煩外，也開始更多人接受火化甚至綠色殯葬。」工作人員解釋道。「所以別以為香港土葬地不足，事實卻是土葬輪候時間更短。」其後工作人員帶大家到浩園參觀，一眾參加者看到殉職公務員的靈位後顯得神色肅穆，有人更向因非典型肺炎過世的醫護人員鞠躬，說因為有親人在期間受過他們的照顧，非常感謝及尊敬他們。參觀活動的

最後一站是第五期靈灰安置所，其現代化的獲獎設計融入大自然，叫參觀者無不讚嘆。靈灰安置所設有四萬多個骨灰龕位及紀念花園。走進園內生機勃勃，不時還會傳來鐘鳴之聲，一改骨灰龕場陰森恐怖的氣氛，在這寧謐的環境下，甚至有洗滌心靈的感覺。

生命教育有不同形式的活動，包括座談會、講座、參觀墓園及體驗日營等，使參加者從身心靈多角度去認識人生的終結篇，學會反思生命的意義。對很多人來說，死亡可能遙不可及，但這並不代表我們不需要面對，因為至親的離世往往都是始料不及的。生命教育的意義在於教導大家怎樣以開放及理性的態度來看待及預備人生旅程的終點，並帶出接受和面對才是真正尊重生命、愛護摯親的方法。

了解更多

如欲了解更多有關生命教育的資料，歡迎致電香港癌症基金會癌協服務中心熱線3656 0800查詢。



衷心感謝！ 香港癌症基金會周年慈善餐舞會 成功為第四間癌協服務中心籌款

香港癌症基金會的周年慈善餐舞會已於2016年1月30日假九龍灣國際展貿中心圓滿結束。今年我們有幸獲得合和實業贊助，並邀得超過450位商賈名人及貴賓，衣香鬢影出席以中國皇朝為主題的慈善餐舞會，為社會上受癌症影響的有需要人士籌款。

癌症基金會創辦人及總幹事羅莎莉女士高興表示：「本年度慈善餐舞會的籌款目標，是為葵涌區的新癌協服務中心籌備足夠營運資金。感謝所有貴賓和支持者的慷慨解囊，晚會成功為新癌協服務中心籌得數百萬元善款，令區內更多有需要人士受惠。」

癌症基金會衷心感激合和實業，首席贊助機構HEC Capital、主要贊助機構澳新銀行及#legend鼎力相助，令是次活動能夠順利舉行。除此之外，當晚活動更邀得國際著名珠寶品牌Chopard及設計師張帥於珠寶時裝表演獻魅，令節目生色不少。



2017年3月11日香港癌症基金會周年慈善餐舞會再見！

癌症基金會之友 禪繞畫聚會

捐款者親身體驗癌協活動了解捐款用途



2016年5月26日，一班癌症基金會之友有緣相聚，參加由癌症基金會癌協服務中心導師余狄夫先生主持的禪繞畫體驗班。禪繞畫能夠讓人專注於當下，忘卻煩惱，在一筆一畫之間進入冥想狀態；它最令人著迷的地方，就是人人都能夠輕鬆學會，更可幫助癌症患者放鬆身心。

是次聚會不僅促進了癌症基金會之友的交流，更透過活動體驗，讓捐款者了解每月捐款的意義，拉近他們與受惠人士的距離。聚會席間，癌協會員Cat與一眾捐款者分享她的抗癌故事。雖然Cat患上肝癌，現正接受紓緩治療，但她並沒有放棄，還表示十分感謝家人、朋友，以及癌症基金會的支持，以積極勇敢的態度面對病症，活好生命的每分每秒。

「癌症基金會之友」月捐計劃的善款十分重要，也是我們唯一穩定及可靠的收入來源。沒有一眾癌症基金會之友的支持，我們難以有足夠資金為Cat及其他癌症患者提供免費支援。癌症基金會重視每一位捐款者，在未來的日子，我們將繼續定期舉辦捐款者聚會，透過活動及抗癌故事分享，帮助大家了解善款用途。

如果你也想成為「癌症基金會之友」，關懷像Cat一樣的癌症患者，歡迎致電捐款熱線3667 6332了解捐款詳情。

善念獻愛心 煮出健康人生



你會烹調健康江南齋菜嗎？現在，你可以一邊享受烹調樂趣，一邊做善事，為癌症患者送上關懷！《素菜——蔡氏江南齋菜料理》由酷愛鑽研健康飲食的蔡慧榮女士撰寫，以紀念她勇敢抗癌的女兒。她把多年烹調江南素菜的心得編輯成書，與廣大市民和癌症患者分享，鼓勵大家在生活中實踐多菜少肉的健康飲食習慣。食譜現已於本會網頁 (<http://www.cancer-fund.org/charitysale/TC>) 公開發售，所有收益將撥作支持癌症基金會的免費癌症支援服務。

要實踐健康飲食，就要坐言起行。你還等什麼？立即登入網頁，散播健康種子！



你夠膽挑戰 Soberman嗎？

癌症基金會發起全港首個無酒挑戰月
Soberman不醉俠響應籌款呼籲
提倡健康生活

2016年上旬，癌症基金會成功發起了全港首個為期30天的無酒挑戰活動，提倡健康生活，為有需要的癌症患者籌得不少善款。是次活動的代言超級英雄Soberman（不醉俠）透過新穎創意的方式，鼓勵參加者於活動一個月期間戒掉酒精，實踐健康生活，同時呼籲親朋好友捐款支持是次史無前例的善舉，為癌症患者提供更多免費支援服務，獻上關懷與愛心。

香港癌症基金會創辦人及總幹事羅莎莉表示：「我們期望透過Soberman鼓勵社會大眾實踐健康生活。活動籌得的款項將直接支持基金會為有需要人士提供免費癌症支援服務。」

參加者完成網上登記後，只須自訂籌款目標，滴酒不沾的挑戰隨即開始。除了可以作個人捐款外，參加者亦可廣邀親朋好友贊助他們完成挑戰。如遇上特別情況礙於社交禮儀而不得不沾酒，參加者則須捐款港幣\$100作「酒精稅」，才可繼續參與挑戰。

在眾多參與挑戰的Soberman中，背後往往帶著不同的故事。「我是癌症患者，是次癌症基金會舉辦的

Soberman好玩又有意義，當然二話不說就參加！」

「當我還小的時候，乳癌把嫻嫻帶走了。直至今日，爺爺還天天惦念著她。我常常想，到底嫻嫻是一個怎樣的人呢？我多麼希望時光倒流，讓我可以真正認識她！參與Soberman，或許能夠慰藉我對她的思念。」

要實現籌款目標，除了靠個人的堅定意志外，家人、朋友和同事的支持同樣重要。其中一位勝出者笑說：「每晚回家，小女兒都會拉著我查問有沒有飲酒，真的沒有才會於月曆逐格加剔。這些一剔一點的小鼓勵，就是我堅持下去的推動力！」「除了得到家人全力支持，朋友們也紛紛以不同的方式為我打氣，令我十分感動！」

對於打算於2017年參加Soberman的挑戰者，這位勝出者以下的忠告：「大家不妨藉是次機會鍛鍊身體，同時減少攝取多餘食物，你會有不一樣的發現！」

那麼他下年還會參加嗎？「當然會！為善最樂，何樂而不為？」

Soberman 30天無酒挑戰為全港首個同類型活動，癌症基金會有幸獲得跨國廣告公司李奧貝納廣告公司（Leo Burnett）全力贊助，促使Soberman超級英雄順利誕生；同時我們亦獲健康飲食概念店Nood以慈善價為參加者提供健康排毒飲品。

「我自覺要為社會上
孤立無援的朋友做
一點事。」



2017年，再接再勵！

第二屆Soberman 30天無酒挑戰將於2017年1月舉行。羅莎莉表示：「承接今年活動的成績，下一年的Soberman活動將更令人拭目以待！」「經過聖誕節和新年的一連串慶祝活動，1月該是時候調理身心，屆時相信活動將更受歡迎。」

癌症基金會亦計劃邀請企業機構參與活動，相信會為活動帶來不少趣味及驚喜。羅莎莉表示：「我們期望

Soberman能成為香港的年度活動，並將鼓勵更多支持者及機構積極參與，共同實踐健康生活。」

最後，不妨向大家透露一點好消息：Soberwoman已悄悄準備就緒，來年一月Soberman將一起帶領大家活出健康人生！

本港癌症個案 有增無減

免費支援服務 需求甚殷

近年香港的癌症個案有上升趨勢。縱觀醫院管理局香港癌症資料統計中心最新發佈的統計資料，在2013年，平均每天都有79個新症確診；全年有28,936人患上癌症，較2012年的27,848人上升4%。

香港癌症基金會創辦人及總幹事羅莎莉表示：「癌症個案上升，部分可歸因於大眾比從前積極關注健康，身體稍有異常狀況便自覺及早進行檢查；而診斷科技日漸成熟，亦有助確診癌症。雖然確診數字有所增加，但值得慶幸的是，今天癌症患者的存活率已較從前提高，生活質素亦得以大大提升。」

大腸癌位列最常見癌症的榜首，其次是肺癌和乳癌。對女性而言，乳癌是最常見的癌症，大腸癌及肺癌分別位列第二及第三；男性的常見癌症依次為肺癌、大腸癌及前列腺癌。

羅莎莉補充：「乳癌發病率仍然高企，我們在每年的『癌症基金會粉紅革命』中不忘呼籲女性check、check、



check，期望女性能透過自我檢查，及早發現病變，提高治愈機會。」

肺癌是本港首位致命的癌症。參考世界衛生組織的資料，全球70%的肺癌死亡個案均由煙草引起，說明吸煙乃引致肺癌的主因。

羅莎莉續說：「我們一直致力舉辦公眾教育活動，旨在喚起大眾對癌症的關注，時刻留意身體變化，及早發現癌症並求醫，提高治愈機會。我們同時亦透過一系列免費支援服務，陪伴患者同行抗癌路，在治療的過程中提升生活質素。」

身心靈之旅 足不出戶舒展身心

身心靈健康服務透過瑜伽、靜坐、頌唱、呼吸與大休息、普拉提斯伸展運動、氣功、太極、身體覺知、藝術治療、能量治療等課程，幫助患者達至身、心、靈的和諧，促進身體健康。活動自推出以來一直廣受歡迎，名額經常爆滿；對於生活繁忙或行動不便的人士，更難以抽身體驗舒展身心的樂趣。為了進一步推廣身心靈合一，我們正逐步把錄像教學上載至互聯網。全新推出的瑜伽、頌唱、普拉提斯伸展運動、身體覺知及八段錦教學已上載至癌症基金會的YouTube頻道，公眾人士可隨時選擇喜愛的課程輕鬆在家練習。

如欲了解更多課程資料，歡迎致電癌症基金會癌協服務中心熱線3656 0800或親臨癌協服務中心免費索取癌協活動通訊《連繫》。

請登入癌症基金會的YouTube頻道
<https://www.youtube.com/user/hongkongcancerfund>
掃描以下的QR碼





「野生捕獲」 皮膚癌！



皮膚癌總是防不勝防、悄悄來襲？別擔心！好消息是原來皮膚癌有跡可尋，只要定期自我檢查，便能及早發現早期病變，提高治愈機會！

踏入炎夏，又是享受陽光與海灘的季節。不過，陽光中的紫外線會誘發皮膚細胞產生基因突變，是引致皮膚癌的主要元兇。要防範皮膚癌，除了需要採取足夠防曬措施，更要提高自我檢查意識，一旦發現有任何異常症狀，便要及早求醫，提高治愈機會！

及早捕獲異常症狀

定期檢查全身皮膚，緊記檢查時不能遺漏任何一個部位，包括腳底、腳趾間、腳甲等。如發現皮膚冒出新膚斑、傷口久不愈合、膚斑或斑點變大、變形或變色等，便要及早請教醫生。

除此之外，外出時也要做足醒目防曬措施，減低患皮膚癌風險。

要曬就要醒目防曬！Be SunSmart！

- 穿上長袖衣物
穿著寬鬆有領的長袖上衣。
- 塗上防曬用品
外出前15至30分鐘塗上SPF30或以上的防曬用品，並每隔兩小時重新塗上，如果進行劇烈活動致大量出汗或游泳時，更應不時重複塗抹。
- 戴上帽子
外出時戴闊邊帽子，遮蓋臉部、頸部、耳朵和頭部，免受陽光直射。
- 使用太陽眼鏡
外出時佩戴貼面及防紫外線的闊邊太陽眼鏡。
- 尋找可遮蔭的地方
帶備太陽傘或善用陰涼地方，加強保護。

ABCDE自我檢查皮膚癌



A

Asymmetry
形狀不對稱
黑痣的左右半邊看起來不對稱。



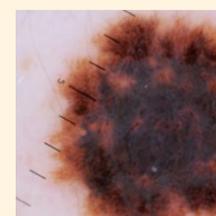
B

Border
邊緣不規則
黑痣邊緣呈現不規則現象，或表面凹凸不平。



C

Colour
顏色不均勻
黑痣顏色不一，如黑色、棕色和啡色互相交錯。



D

Diameter
直徑大
黑痣直徑大於6毫米。



E

Evolving
不斷生長
黑痣增生快，大小、形狀和顏色不時變化。

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 2015

- Hong Kong Electric
- Towngas

慈善晚宴 2016

Principal Sponsor

- HEC Capital Ltd

Major Sponsors

- ANZ

- #legend

Diamond Sponsors

- Chopard

- Zhang Shuai

Ruby Sponsors

- The Most Honourable Andrew S. Yuen

Platinum Sponsors

- Simon Sadler

- Rusy M. Shroff, BBS, MBE & Purviz R. Shroff

- Jimmy & Emily Tang

- Burger Collection

- Lindt & Sprüngli (Asia Pacific) Ltd.

- Louis Vuitton Asia Pacific

- SMI Holdings Group Limited

- Winwind Securities Limited

Gold Sponsors

- Sameer Ahmed

- Monis and Amanda Beraha & Noreen Siu Richards

- Azura-Luna Mangunhardjono

- SMI Holdings Group Limited

- Bergé Studio

Silver Sponsors

- Peter and Elizabeth Brien

- John and Emma Brunner

- Charles and Kate Crofton-Akins

- Nina Faust

- Andrew and Lumen Kinoshita

- Henry and Angelina Lee

- Mahnaz Lee and Friends

- Kai-Yin Lo

- Robert and Sally Lo

- David and Ning Ratliff

- Simon Sadler

- Alan and Penny Smith

- Paul & Teresa Teague

- Yvette Yung

- BTIG Hong Kong Ltd

- Cathay Pacific Airways and Swire Properties Ltd

- Hopewell Holdings Ltd

- Occasions PR & Marketing Ltd

- PERNELLE MILANO BY ROMEO GIGLI

- Prior Trust

Supporters

- The Duke and Duchess of Devonshire

- William Furniss

- Rani R Hiranand

- Ollivier Jean-Yves

- Hans Michael Jepsen

- Jin Ling

- Kum Chi Keung

- Frog King - Kwok Mang Ho

- Frank Neil Newman

- Agnes Wai-Kuen Tai

- Geoff Wong

- Gordon Yen

- Abercrombie & Kent Hong Kong

- Aon

- Aleenta Phuket

- Banyan Tree Yangshuo

- BRUNELONDE

- CatchOn & Company Limited

- Caudalie

- Charm In Cell

- Cochine

- Coco Collection

- Diane von Fürstenberg

- Diptyque

- Dolce & Gabbana

- dragon-i

- Duddled's

- Eastern & Oriental Express

- Edrington Hong Kong Limited

- Elemis

- Estée Lauder

- FENDI

- Four Seasons Hotel Hong Kong

- Gaia Group

- CHC Asia

- Giorgio Armani

- GP Batteries

- Great Growth Development Ltd

- Greater China Club

- Heavens Portfolio

- Heywood Hill

- Hotel Indigo Lijiang Ancient Town

- HSBC

- Infinite Luxury Group

- InterContinental Hong Kong

- Island School

- Jenny Packham

- Jin Communications

- KOTUR Ltd

- Kowloon Shangri-La, Hong Kong

- Kowloonbay International Trade & Exhibition Centre

- Loro Piana

- Loveramics

- Macallan

- Mae Von Professional Makeup School

- Mandarin Oriental, Guangzhou

- Melissa Lo Jewellery

- MGM Macau

- Moët & Chandon

- MOTT 32

- Mövenpick Resort Bangtao Beach Phuket

- Mövenpick Resort Laem Yai Beach Samui

- Ms. B's Bakery

- Native Union

- New World Beijing Hotel

- New World Dalian Hotel

- New World Makati Hotel

- New World Millennium Hong Kong Hotel

- Conrad Hong Kong

- Conrad Macao, Cotai Central

- Crossfor HK Ltd.

- Crown Worldwide (HK) Ltd.

- Crown Worldwide Holdings Ltd.

- CYS Associates (Hong Kong) Ltd.

- Definition Watch Industries Ltd.

- Dim Sum & Then Some

- DOMA International

- Eastern Source Limited

- ECCO Shoes Hong Kong Ltd.

- Edelman Public Relations Worldwide (HK) Ltd.

- Epsilon International

- ESP Enterprise Co. Ltd.

- Essential Life

- Euroclear Bank

- Fantastic Natural C Ltd.

- Fidessa Ltd.

- Financial Times (HK) Ltd.

- Flight Centre (Hong Kong) Ltd.

- Folli Follie H. K. Ltd.

- Fortone Ltd.

- Four K Knitters Ltd.

- Four Seasons Hotel

粉紅革命 2015

- 李玟小姐

- 曾詠恆醫生

- Josephine Tsang

- Kayley Mak

- A. S. Watson Group

- Abercrombie & Fitch Hong Kong Ltd.

- Agatha Asia Pacific Ltd.

- Agnes B. HK Ltd.

- AIG Insurance Hong Kong Ltd.

- Aikon Int'l. Ltd.

- Allied Environmental Consultants Ltd.

- Alot Enterprise Co. Ltd.

- Alpha Appliances Ltd.

- Anglo Chinese Florist Ltd.

- Great Taylor Sourcing Far East Ltd.

- Antepirma Ltd.

- APF Partners Corporate Services

- APW CPA Ltd.

- ARTE Madrid

- Allied Financial Holdings Ltd.

- Australian Association of Hong Kong Ltd.

- Australian Trade Commission

- Baker & McKenzie

- Beautique Int'l Ltd.

- Beauty Crazy Handmade

- Bellanis Ltd.

- BNP Paribas Investment Partners Asia Ltd.

- Bouvier Co. Ltd.

- Bupa (Asia) Limited

- Carthy Ltd

- Cartus Relocation Hong Kong Ltd.

- Casablanca HK. Ltd.

- Cellmax Renewal Specialist

- CHI Residences

- Chi Sun Properties Agents

- China Nuclear Energy Technology Corporation Ltd.

- Chinese Estates Holdings Limited

- Chun Wo Construction & Engineering Co. Ltd.

- Ciclo Limited

- Cirmigo Ltd.

- City Super Ltd.

- Citywalk

- CO2nSulting

- COL Capital Limited

- College of Nursing Hong Kong

- Conrad Hong Kong

- Conrad Macao, Cotai Central

- Crossfor HK Ltd.

- Crown Worldwide (HK) Ltd.

- Crown Worldwide Holdings Ltd.

- CYS Associates (Hong Kong) Ltd.

- Definition Watch Industries Ltd.

- Dim Sum & Then Some

- DOMA International

- Eastern Source Limited

- ECCO Shoes Hong Kong Ltd.

- Edelman Public Relations Worldwide (HK) Ltd.

- Epsilon International

- ESP Enterprise Co. Ltd.

- Essential Life

- Euroclear Bank

- Fantastic Natural C Ltd.

- Fidessa Ltd.

- Financial Times (HK) Ltd.

- Flight Centre (Hong Kong) Ltd.

- Folli Follie H. K. Ltd.

- Fortone Ltd.

- Four K Knitters Ltd.

- Four Seasons Hotel

- Function One Networks Ltd.

- Fung (1906) Foundation Ltd.

- Furla (HK) Limited

- G & F Trading (H.K.) Ltd.

- Gam Hong Kong Ltd.

- Glam-it! Ltd.

- Glenealy School-ESF

- Global Affairs Trading (H.K) Ltd.

- Globaluxe Hong Kong

- Goudie Associates Ltd.

- Grand Hyatt Hong Kong

- Grand Leader Development Ltd.

- Growth Services Ltd.

- H.K. Convention & Exhibition Ctr. Management Ltd.

- Hang Po Transportation Co.

- Hard Rock Café

- Harneys (Asia) Ltd.

- Health Concept Hong Kong Ltd.

- Hellolulu Living Solutions Ltd.

- High Heave International (Hong Kong) LLC

- Hong Kong Arts Development Council

- Hong Kong Aviation Ground Services Ltd.

- Hong Leong Insurance (Asia) Ltd.

- Hopeful Rubber Mfg. Co. Ltd.

- Horizon (HK) CPA Ltd.

- HOS Printing Co. Ltd.

- Howse Williams Bowers

- Hung Hon Ind'l. Co. Ltd.

- Hyatt Regency Hong Kong, Tsim Sha Tsui

- Ice Universal Limited

- Ince & Co.

- Inflight Sales Group HK Ltd.

- J Plus Hotel by YOO

- Jam Gifts & Housewares

- JIA Group

- Joint River Ltd.

- Jolly Learning Activities Centre Ltd.

- Just Gold Co. Ltd.

- Kam Dao Printing Co. Ltd.

- Kadleya Ltd.

- Kids 11 Far East Ltd.

- Korex International Limited

- Ladycare Amenities Manufacturing Co. Ltd.

- Leadthway Hook & Eye Tape Ltd.

- Leung RCMP Co. Ltd.

- Li & Fung (Trading) Ltd.

- Liberty in Yoga

- Like It (Hong Kong) Ltd.

- Lin & Partners Distributors Ltd.

- Link Asset Management Ltd.

- Links Int'l. Ltd.

- Link-Work Communications (H.K.) Ltd.

- London and Capital Asia Ltd.

- Long Hin Medical Ltd.

- Long King Printing Co Ltd.

- Lord Asia Int'l Ltd.

- Lu Lai & Li

- Luk Fook Financial Services Ltd.

- M Moser Associates Ltd.

- MADIA Jewellery International Co. Ltd

- Manulife (Int'l) Ltd.

- Marks & Spencer (Asia Pacific) Ltd.

- Matilda Int'l Hospital

- Medic Glow (Maxicare Ltd.)

- Mercer (HK) Ltd.

- Metlife Asia Pacific Ltd.

- Mighty Ocean Company Limited

- MSIG Insurance (Hong Kong) Ltd.

- MTR Corporation Ltd.

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 www.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。

