

秋|冬 2017

INTOUCH 觸覺



定期檢查
切勿遲疑

癌症基金會粉紅革命2017



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
- 04 癌症基金會粉紅革命2017
- 06 女士應定期
check, check, check
- 08 「粉紅大使」
陳法拉 x Pink Yoga
- 10 乳癌路上的親密關係
- 12 同心抗癌 夫妻關係更親密
- 14 睡得好 健康好
- 16 香港癌症基金會30年
- 20 你的支持 讓未來變得更好



感謝癌症基金會採編組好友伙伴每期精心製作《觸覺》，讓社會大眾獲得最新癌症資訊；我們特別鳴謝澳洲註冊營養師萬侃於上期《觸覺》（春/夏2017）提供專業意見。

同心支持 癌症患者

親愛的好友們：

30年來，香港癌症基金會從不間斷為社區提供免費的專業癌症支援，一步步發展至今天的規模。回看當日1987年本港的癌症支援服務，樂見發展至今已有很大的改善，現時除了關顧患者的身體，心靈及整全護理亦成我們核心的癌症護理方針，以全面照顧患者所需。

本港的癌症患者不斷增加，隨著現代醫學進步，我們亦緊貼國際腫瘤護理的趨勢，不僅重視治療癌症，還希望帶給患者最好的生活質素。

到來癌症基金會尋求支援的，超過41%為乳癌患者。我們會為她們度身設計專業而免費的全面支援服務，希望幫助受乳癌影響的婦女和她們的家庭走過抗癌路，重拾自信和自尊，讓身、心、靈各方面也能完全回復健康。

面對癌症的數字逐年上升，我們明白到最佳的面對方法是及早發現。只要越早確診和治療，存活率相對便越高，所以在今年的「癌症基金會粉紅革命」，我們以「乳癌不會響警報、定期檢查要做到」為口號，呼籲女士們要定期進行乳房檢查。

要成功達至「及早發現，生機再現」，我們需要你的力量。請幫忙宣揚關注乳癌的訊息，並投入粉紅革命，透過我們一連串的活動，一起以行動支持受乳癌影響的家庭。

我們感謝每一位癌症基金會之友的月捐計劃支持者、製作DIY籌款網頁的朋友、各界善心企業機構，及曾捐助的有心人。仗著你們慷慨的支持，才造就今天的癌症基金會。再次向你們致以衷心謝意！

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

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 電郵：public@hkcf.org	港島癌協服務中心 香港北角馬寶道28號 華匯中心22樓2201-03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（二區） 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 置富嘉湖二期二樓201C 電話：(852) 3919 7070 傳真：(852) 3919 7099 電郵：canlink-tsw@hkcf.org	葵涌癌協賽馬會服務中心 新界葵涌大連排道132-134號 TLP132 三樓 電話：(852) 3667 3232 傳真：(852) 3667 3299 電郵：canlink-kcc@hkcf.org
--	--	---	---	--



癌協服務熱線：3656 0800





癌症基金會 粉紅革命2017

踏入10月國際乳癌關注月，全球各地紛紛舉辦各形各色的活動，提高大眾對乳癌的關注。在香港，乳癌是女性常見癌症之首，每16位便有一位患上乳癌。

為了鼓勵大眾關注乳癌，癌症基金會粉紅革命亦一直舉辦全港最大型的關注乳癌及籌款活動，呼籲全港女性定期「check, check, check」，愛惜自己，養成自我檢查乳房的好習慣，同時透過參與籌款活動，支持乳癌患者及受影響家庭，持續癌症基金會的免費乳癌支援服務。

請即登入www.cancer-fund.org/pink了解更多癌症基金會粉紅革命資訊。

9月
15日



癌症基金會粉紅革命啟動禮

9月15日，The ONE商場約定你！

2017年癌症基金會粉紅革命啟動禮將於9月15日假尖沙咀The ONE商場舉行！活動內容豐富，公眾除可了解更多乳癌健康訊息外，我們更請來特別嘉賓與大家互動交流，並於現場派發精美紀念品，同場更有乳癌康復者的故事分享，節目如此多Fun，怎能少得你的參與？



10月

全城投入「粉紅購物月」

今年10月，我們非常高興再次獲得商戶支持「粉紅購物月」，透過一系列粉紅產品，將部分收益撥捐予「癌症基金會粉紅革命」，支持我們為乳癌患者提供免費乳癌支援服務。想搶先入手今年的粉紅產品？立即登入www.cancer-fund.org/pink了解更多！



由左頁上至右：Principal M Moser Associates 和 Franklin Templeton Investments總動員齊齊參加「粉紅服飾日」，向乳癌患者表示支持！

10月
27日

一年一度的「粉紅服飾日」又到了！ 你準備好沒有？

10月27日，一起散發粉紅魅力！

我們誠邀大家盡情發揮粉紅創意，在這個別具意義的日子與好友一起為生活增添點點粉紅。無論你是學生、上班一族或是家庭主婦，只要於當天穿戴粉紅，又或舉辦粉紅派對，就可以興致勃勃投入籌款活動，表達你對乳癌患者的支持，為她們打氣！只須捐款港幣120元或以上，更可以資助我們購買一個乳癌復康包，送到剛完成乳癌手術的患者床邊。所有於「粉紅服飾日」籌得的善款將用以資助癌症基金會的免費乳癌支援服務，幫助乳癌患者活得更好。



法拉check，Coco都check，你呢？

「粉紅大使」陳法拉和李玟（Coco）再次聚首，同心呼籲全港女性定期「check, check, check」。陳法拉近日更身體力行，與乳癌康復者一起參加Pink Yoga，鼓勵女士們養成健康生活習慣，同時亦為患者打氣，希望大眾更了解患者的需要。

如欲捐款或了解更多活動詳情，歡迎閱讀今期《觸覺》內附的癌症基金會粉紅革命小冊子，登入www.cancer-fund.org/pink或致電我們的捐款熱線3667 6333查詢。

女士應定期 check, check, check



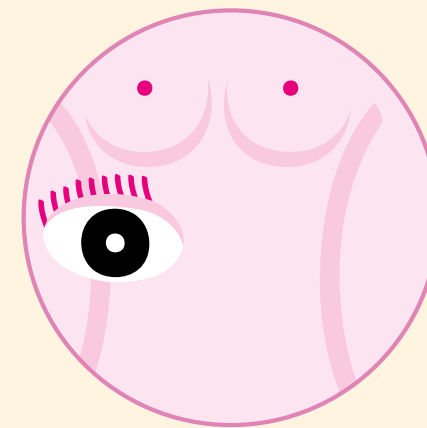
「癌症基金會粉紅革命」是香港每年一度的大型關注乳癌活動，呼籲大眾對乳癌提高警覺，並提醒女士們要定期「check、check、check」，關注乳房健康。而隨著本港乳癌確診數字逐年上升，每年有接近4,000宗新確診個案，社區對免費乳癌支援服務的需求亦有增無減。

乳癌是香港女性最常見的癌症，根據香港癌症資料統計中心最新公佈數據，2014年平均每16位女性便有一位患上，

而女性新確診個案共有3,868宗，當中平均年齡中位數為55歲。若直系家屬曾患乳癌的人士，自身患上乳癌的風險亦會增加，建議可與家庭醫生商討檢查方案。

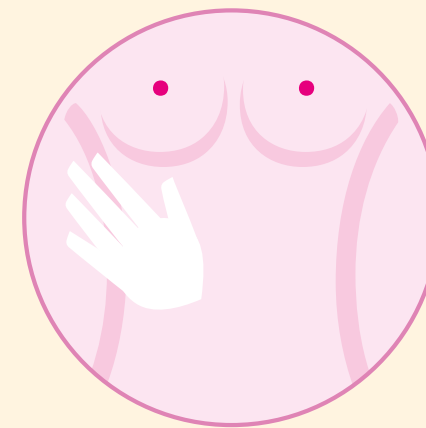
乳癌若在早期便被發現，治療上患者就有較多選擇，痊癒機會亦會增加，同時患者亦可採取較溫和的治療方案，降低因治療而產生的各種副作用及心理負擔。

自我檢查乳房三部曲



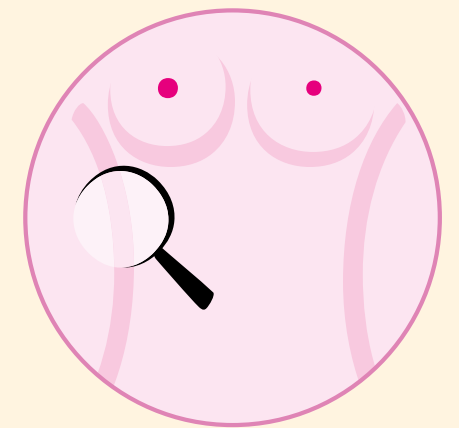
1 觀察

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，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。

乳房警號

發炎性乳癌（IBC）有別於其他乳癌，一般不會形成腫塊，癌細胞會滲透入乳房皮膚及淋巴管，是相對嚴重及生長快速的一種乳癌。

早期的發炎性乳癌，患者的乳房可能會感到持續痕癢、出現皮疹、發熱及紅腫，乳房的皮膚或會變厚呈橙皮狀，乳頭的形狀亦或會變為內翻、扁平或凹陷。

別忽略乳房給妳的警號—若發現乳房持續出現異常症狀，便應諮詢醫生是否需作詳細檢查。



女士健康 男士有責

男士們，為了保護你身邊摯愛的母親、妻子、女兒、姊妹或女性親友，請鼓勵及提醒她們定期「check、check、check」。「及早發現，生機再現」—你的叮嚀同時代表著你對她們的關懷。

「粉紅大使」陳法拉 x Pink Yoga

Pink Yoga是針對乳癌患者設計的瑜伽式子，動作簡單輕柔，有助改善淋巴液流動，紓緩淋巴周邊肌肉的緊張狀態。

大部分癌症患者於完成治療後均需面對長期後遺症為身心帶來的困擾。在漫長的康復之路上，患者需要時間和耐心慢慢適應身體的變化；如能在專業指導下配合適量運動，更有助身體復元，儘快恢復正常生活。

輕柔的體能訓練能夠幫助乳癌患者鍛煉肌肉力量，重拾生活的自主權和獨立性，促進身心健康。乳癌康復者如能持之以恆進行適度運動，可有效減輕常見的副作用，如淋巴水腫帶來的不適，甚至減低淋巴液滯流的風險。

癌症基金會癌協服務中心為乳癌康復者特別設計了一系列針對上半身和手臂活動的Pink Yoga課程，幫助她們於治療完結後恢復健康，重回正常生活。



癌症基金會「粉紅大使」陳法拉體驗癌協服務中心的Pink Yoga課堂，並透過「癌症基金會粉紅革命」呼籲全港女性定期「check, check, check」，關注乳房健康。

Pink Yoga與其他瑜伽有何不同？

Pink Yoga是專為乳癌患者而設計的瑜伽運動。乳癌患者接受乳房及部分淋巴結切除手術後，可能出現手臂肌肉繃緊及淋巴水腫現象，不能提高手臂，對生活造成不便。Pink Yoga以輕柔的動作幫助增強肌肉的彈性和柔軟度，幫助淋巴液流通，對手術後的疼痛和副作用都有紓緩作用。進行練習時，我們鼓勵參加者用呼吸配合動作，把專注力放在身體的感受，學習連接自己的身體，了解身體當下的狀況和需求，身心的療愈就自然展開。

誰適合練習Pink Yoga？

Pink Yoga根據乳癌康復者的身體狀況而設計，動作輕柔，大部分患者完成手術後半年已可以開始練習。然而，每個人的手術範圍及復原速度都不一樣，建議依個別身體情況再作決定。如果你不肯定自己是否適合練習Pink Yoga，歡迎致電我們的服務熱線3656 0800了解更多。

Pink Yoga是如何進行的？

Pink Yoga透過簡單而溫柔的瑜伽式子，來活動上半身和手臂，也會關注淋巴集中的頸部、胸部和腋下等位置，以改善淋巴液流動，減少乳癌治療後常見痛症及淋巴水腫的可能。我們的經驗導師會照顧每位參加者的不同需要，以柔和姿勢引導大家放鬆心情，讓動作配合呼吸，幫助放低憂慮、享受當下、平靜情緒。參加者更可在家練習，有助提升睡眠質素及心靈品質。

除Pink Yoga外，癌症基金會的身心靈健康服務亦舉辦愛笑瑜伽及椅子瑜伽等免費課程，幫助乳癌康復者促進身、心、靈的健康和諧。

「Pink Yoga 有效幫助乳癌患者舒展身心，活在當下。」

— Pink Yoga導師關鍵女士



什麼是淋巴水腫？

乳癌患者接受淋巴結/淋巴管切除手術或腋下淋巴結放射治療後，有可能令淋巴受損，手臂腫脹，令患者感到痛楚和痕癢，影響睡眠及日常生活。醫學界目前並沒有方法能夠根治淋巴水腫，症狀可於手術後數月或數年後才逐漸出現。如欲了解更多資料，歡迎登入www.cancer-fund.org/booklet/tc免費下載《淋巴水腫》小冊子。

別忽略乳房給妳的警號—若發現乳房持續出現異常症狀，便應諮詢醫生是否需作詳細檢查。



乳癌路上的 親密關係

對大部分人而言，剛確診患癌，最迫切要面對的是儘快確定治療方案，待心情平復下來，再慢慢重新調整工作安排和日常生活，其中性生活調適是一項不可忽略的環節。乳癌治療對女性患者帶來不少衝擊，也會影響兩性之間的親密關係，而礙於傳統觀念，女性面對性疑難時或會逃避問題。其實，性生活是兩性關係中相當重要的一環，溝通是解決性生活問題的不二法門。患者不妨嘗試與伴侶坦誠分享感受，共同面對疑難有助重建健康的性生活。

在治療的過程中，暫時失去性慾是正常的。經歷一段適應期後，是可以重新發展親密關係。患者與伴侶有任何疑難，不妨向醫生尋求專業意見。



以下為患者的常見疑惑：

- 治療將如何影響我的性生活？
- 治療進行期間，我可以與伴侶繼續性生活嗎？
- 我需要採取什麼安全措施嗎？
- 我應該避孕嗎？哪種避孕方法適合我？我應該避孕多久？
- 治療副作用會如何影響性生活，該到哪裡求助？

你無須獨自面對

部分患者完成乳房切除手術後，或會因為失去乳房或留疤而降低自信，又或出現性功能障礙令她們覺得自己不再是完整的女性，擔心伴侶不再愛自己而產生自責或焦慮感，影響性生活質素。要知道性生活障礙是乳癌治療的常見副作用，是治療路上的必經階段。只要適時求助，問題是能夠解決的。

以下為部分乳癌治療為性生活或親密關係帶來的影響：

身體變化

完成手術後，患者需要休養數星期讓身體慢慢復元。女性或會因此失去性趣，難以維持正常性生活，情況有機會持續一段時間。

治療帶來的副作用可能會令人難以啟齒，感到尷尬也是正常的事，患者可嘗試放開心中的枷鎖，跟醫生坦誠討論性生活的困惑，從專業角度助你恢復正常性生活。

關係調適

任何一段親密關係都需要二人共同參與。當其中一方遇到疑難，令性生活出現不協調狀況，另一方也會感到沮喪和疑惑，容易產生誤會。與伴侶坦誠分享性關係中的感受可能難以啟齒，但只要雙方嘗試踏出一步，互相分享心中的想法及感受，便能夠化解隔閡，克服難關，令感情更進一步。

性行為並非向伴侶表達愛意的唯一方法。我們也可以透過擁抱、接吻或愛撫享受親密感，加深與伴侶的連繫，並有助過渡手術後的康復期，逐漸回復正常性生活。



尋求專業協助

如果你與伴侶遇到任何疑難，請馬上向專業醫護人員求助，讓他們為你們分憂，解決問題。癌症基金會亦為患者及其伴侶舉辦夫婦輔導工作坊，幫助排解溝通問題及性生活疑難，詳情可致電服務熱線3656 0800查詢。

自我形象及自信

癌症治療會影響身體外觀，例如手術會留下疤痕、化療會造成脫髮等。乳癌患者進行全乳切除手術後，更需要面對失去乳房的身體，容易導致情緒低落、自信心下滑。

然而，只要適度支持患者並給予肯定，便能夠幫助她們逐漸恢復自信。

定時運動有助重建身體力量，令人更精力充沛，提升對生活的掌控權；如身體狀況許可，在休養期間維持適度社交生活，外出前打扮一下自己，也能夠幫助患者重拾自我，幫助改善性生活。

同心抗癌 夫妻關係 更親密

「無論環境順逆、富貴或貧窮、健康或疾病、快樂或憂愁，我將永遠愛您、珍惜您……」朗讀結婚誓詞時，夫婦二人懷著無限憧憬迎接漫長人生路。大概誰也沒想過，如果另一半患上癌症，該如何面對？

癌症突然來襲，往往為夫婦關係帶來考驗。癌症基金會以家庭為本，為患者及其伴侶提供全面的實際資訊和心理援助，包括體驗工作坊、小組活動及講座等，幫助夫婦共同面對癌症帶來的挑戰，在愛中成長。

「舞出活力婚姻」工作坊

舞蹈透過身體的互動和接觸，能夠加強夫婦間的聯繫，增進感情。透過社交舞蹈，配以輕快的音樂配合動作，不僅促進身體健康，更充滿趣味，有助重建夫婦間的親密感，紓緩癌症帶來的身心壓力。

表達藝術治療小組

表達藝術治療能夠幫助患者紓緩癌症帶來的身心壓力。透過藝術、音樂、戲劇等藝術創作，表達藝術治療師在一個安全而自由的環境下，帶領夫婦分享內心情緒，抒發感受。活動有助夫婦增進彼此了解，尋求更有效的溝通模式，攜手走過抗癌路。

夫婦講座

導師透過互動形式，講解成功婚姻所需的性格特質，引導患者及其伴侶了解不同的性格和溝通模式如何影響夫妻間的互動；並參考研究資料，引導參加者學習溝通技巧，一起探索完美婚姻關係的秘密。

夫婦戶外活動

大自然的療愈力量非常強大，能幫助放鬆身心，減輕生活壓力。我們特別為患者及其伴侶舉辦郊遊活動，讓二人一起享受醉人日落，漫步迷人景致中，忘卻煩惱，暫時放下癌症的困擾，增進夫妻感情。



麥先生的故事

記得太太確診乳癌時，我們二人都感到憂心不已，更曾因為治療問題而出現爭拗。當時我四出尋找護理資料，一心希望給她最好的安排，怎料她卻不為所動，更斷言拒絕了我的好意，令我的心傷透了；加上手術、化療和放射治療的過程遇到阻滯，及治療期間遇到不同的副作用，令我們感到不知所措，為夫妻關係帶來衝擊。幸而，癌症基金會的夫婦輔導工作坊為大家的關係帶來轉機。

在「夫婦抗癌性格工作坊」，社工引導我們認識自己，學習坦誠分享內心感受，更了解對方的想法。我因此明白到爭辯不但未能解決問題，更會傷害大家的感情；每人都是不同的個體，我學會設身處地去理解太太的觀點，並嘗試以她的角色出發，去明白她的需要。

因為治療，太太出現更年期症狀，無疑影響了大家的親密關係。癌協的「舞出活力人生工作坊」，讓我發現原來表達愛意有很多方法，我們學會用舞蹈建立親密感。現在，我更享受並珍惜與太太相處的時光。

乳癌對女性的身心健康都帶來影響。作為丈夫，表達支持的方法有很多，除了幫忙尋找治療安排等資料，讓她能夠安心面對癌症，我還為太太準備了假髮，一起面對脫髮這個常見的化療副作用。今天，我們更懂得坦誠溝通，希望能夠抓緊相處的時間，發掘共同興趣，一起尋找生活樂趣。

麥先生——乳癌康復者丈夫，與太太一起透過癌症基金會癌協服務中心的工作坊得以增潤夫妻關係。

如果你與伴侶或任何你認識的夫婦朋友想參加癌症基金會癌協服務中心的夫婦工作坊或活動，歡迎致電服務熱線3656 0800了解更多。

zzz 睡得好 健康好



「一隻綿羊、兩隻綿羊、三隻綿羊……」你有睡眠的煩惱嗎？若失眠、睡眠欠佳或未能有充足的七至九個小時睡眠時間，便可能影響日常生活，令我們難以集中精神及失去活力，情緒亦或會變得易怒及煩躁。

對於癌症患者，擁有良好的睡眠尤其重要，因為他們的身體需要足夠的能量來應付癌症和治療，但偏偏睡眠問題是癌症治療其中一種常見的副作用，對患者的身體和情緒也有很大影響。

受到癌症影響的人士，往往會受到睡眠問題所困擾，當中以失眠和睡眠清醒週期失調最為普遍，而以下就是一些令患者和康復者持續感到疲勞或難以入睡的原因：

- 由癌症引起的身體變化或症狀
- 癌症治療和藥物的副作用
- 生活環境改變（如：住院）
- 面對癌症引起的壓力和焦慮

患者家人和照顧者面對摯愛患上癌症，往往也會感到壓力，睡眠同樣可能會出現問題。他們應該要首先學會照顧好自己，有足夠的休息，才能有足夠的健康和能力，守護患者。

改善睡眠的方法

適量運動

白天盡量活動，不睡午覺，身體許可的話在早上時段進行適量運動，而睡前三個小時切勿做劇烈運動。

健康飲食

保持均衡健康飲食習慣，避免睡前飲酒或吸煙，午飯後亦應限制咖啡因的攝取。

規律作息

養成每天在固定時間就寢和起床，即使失眠翌日也不宜在白天補眠，讓身體適應節奏，學會在晚上指定時間休息。睡前最少30分鐘，便應遠離電視機、電話和電腦等會發光的物品。當身體感到有睡意時才上床睡覺，若一段時間未能入睡，便應起床並進行一些讓身體感到放鬆的事情，等有睡意才再回到床上就寢。

提升睡眠質素小貼士

癌協服務中心針對癌症患者的睡眠問題，不時舉辦「改善睡眠質素工作坊」。課程會教授不同的放鬆技巧，並幫助參加者掌握失眠的原因，改變生活習慣以紓緩問題及睡得更好。

瑜伽可改善睡眠

癌協服務中心的「瑜伽工作坊：改善睡眠」，透過瑜伽體位法、呼吸法和靜坐練習，改善睡眠質素。你亦可選擇安坐家中，透過身心靈網上課程，跟隨導師進行瑜伽練習及瑜伽大休息：
www.youtube.com/hongkongcancerfund



舒適環境

舒適溫度、柔和光線、優質床單和溫暖床被，有助入眠。

放下壓力

睡前寫下當天未完成的工作或煩惱，隨之把它們從心裡放下並留待明天再作跟進。透過學習放鬆技巧，如：呼吸、瑜珈、冥想和放鬆肌肉練習，幫助睡前平靜身心，進入睡眠狀態。

尋求協助

正視睡眠煩惱，記錄自己的睡眠時間或習慣，有助審視及找出問題的癥結。有需要應主動尋求專業人士的協助，再按建議改變你的作息時間或生活習慣。



香港癌症基金會30年

從1987年開始，香港癌症基金會一直為本港癌症患者及其家人提供免費癌症支援服務。經過多年發展，今天，基金會已成為全港最有規模的癌症機構，提供實際支援及專業輔導服務，同時致力提升大眾對癌症的關注和健康意識。放眼未來，我們將繼續融合多年累積的社區服務經驗，努力伸延服務網絡，全面照顧受癌症影響人士的需要。



覆蓋全港的服務網絡

過去30年，癌症基金會致力拓展社區服務領域，至今已資助香港七間主要公立醫院設立「癌症病人資源中心」，讓癌症患者及家人能及時獲得所需免費資訊和諮詢服務，釋除確診一刻的疑慮和不安。

除此之外，我們亦在社區設有四間癌症基金會癌協服務中心，全面照顧癌症患者、康復者及其家人於每個患病階段的身心需要，讓他們活得更好。隨著癌症確診數字不斷上升，我們將繼續努力發揮癌協於社區的角色，確保沒有人會孤獨地面對癌症。



1992

瑪麗醫院癌症
病人關顧支援組
投入服務

1994

東區尤德夫人那打素醫院
及屯門醫院
癌症病人資源中心開幕

1996

伊利沙伯醫院癌症
病人資源中心開幕

1997

黃大仙癌協服務
中心開幕

2003

威爾斯親王醫院
癌症病人
資源中心開幕

2004

兩間位於上海的
癌症病人資源
中心投入服務

2006

中環癌協
服務中心開幕
(暫停服務至2017年
12月重新啟用)

2007

瑪嘉烈醫院癌症病人
資源中心開幕

2011

天水圍癌協
服務中心開幕

2012

基督教聯合醫院
癌症病人
資源中心開幕

2017

位於北角和葵涌的
癌協服務中心開幕

鼓勵同行 30年 帶領社會 關注癌症

除了為受癌症影響人士提供癌症資訊、心理支援等急切所需的支援服務，我們亦積極透過公眾教育活動，提高大眾關注癌症的意識。基金會鼓勵市民養成健康生活習慣，定期檢查身體，只要留意異常症狀，便能及早發現癌症，提高治愈機會。

過去我們曾推出過不少深入民心的公眾教育活動，不知道大家又記得多少？來一起回顧部分經典：



你的支持 讓未來變得更好



抗癌大步走

今年12月，一起來與家人好友參加「抗癌大步走」聖誕慈善步行，共享健康和有意義的節日活動。

日期：2017年12月17日（星期日）

時間：上午8時30分至下午1時30分

地點：大潭香港國際學校

活動網站：www.cancer-fund.org/sfc

在這合家歡的活動，參加者可在自然美景下舒展身心，還可以享受精彩的表演和攤位遊戲，聖誕老人亦會到來大派禮物。你的參與，可以協助我們達到今年港幣300萬元的籌款目標。

感謝贊助商的支持，活動籌得的所有善款包括報名費均用作支持本地癌症研究項目。名額有限，先到先得，請即到活動網站報名參加！

抗癌逍遙跑

未能參加「抗癌大步走」？你也可以選擇參與自由度更高的「抗癌逍遙跑」，詳情及報名請瀏覽：
www.cancer-fund.org/sfc-run

1. 登記參加「抗癌逍遙跑」。
2. 邀請親友捐款贊助你的義跑。
3. 自由選擇跑步時間，為本地癌症研究籌募善款。

讓跑步變得更有意義，而且有機會獲取豐富禮品，請即報名！

小Kate遊跑畫為癌友募捐



作為義務教練八年，小Kate相信每個人都有潛能令自己及他人快樂。她正運用六個月的人生假期，參加超過100英里的超級山野馬拉松比賽，並在亞洲及歐洲的跑途中，以每星期繪製兩幅作品，並賣畫募捐。小Kate同時正等待你的認同及支持，一同為癌症患者籌款。



想支持小Kate？
請即到她的自製籌款網頁

餛飩背後的感人回憶

于逸堯先生及三聯書店最新出版了新書《天地一餛飩》。在母親因癌症離世後，他希望透過不同的家庭美食，重溫與母親的生活點滴，並在書中分享二人的溫馨軼事。于先生更走訪香港和世界各地名廚，尋找餛飩的美味和文化。

《天地一餛飩》全數版稅收益將撥捐香港癌症基金會，有興趣的朋友可到各大書店搜購支持。



「癌症基金會之友」捐款者聚會



定期舉行的「癌症基金會之友」聚會，除了感謝月捐計劃的參加者，還希望透過親身體驗，令捐款者更了解我們的工作。在最近的聚會中，我們的年青癌症患者及義工，便向各善長分享他們的抗癌故事，並一起參與扭汽球工作坊，共度溫馨及愛心的下午。

舉辦專屬個人籌款活動

想挑戰自己，同時幫助別人？請到來我們的自製籌款網頁，參考前人經驗，再舉辦專屬你個人的籌款項目，令活動變得更有意義。心動不如行動，就由今天開展你的慈善計劃吧！
www.cancer-fund.org

請即加入「癌症基金會之友」，月捐善款將用作支持我們的免費癌症支援服務，改善更多患者和其家屬的生命。查詢熱線：3667 6333。

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。

癌症基金會粉紅革命 2017

- 李玟小姐
- 陳法拉小姐
- 曾詠恆醫生
- 普樂氏
- 象印
- 樂怡生活
- #legend
- Around DB
- aalis
- amika
- Calvin Klein Performance
- carrie carries
- Casablanca
- Cathay Dragon
- Cathay Pacific
- city'super
- Conrad Macao
- ECCO
- Ecozine
- ELLE
- Expat Living
- Folli Follie
- HW Bridal
- ICE-WATCH
- KitchenAid
- Liv Magazine
- Marks & Spencer
- PANDORA
- PizzaExpress (HK) Ltd.
- Prestige
- Pure International (HK) Ltd.
- Rebecca Minkoff
- Regina Miracle
- Repetto
- Samsonite RED
- Sassy Mama HK
- Shanghai Tang
- Sinomax
- The ONE
- The Royal Garden
- Zip Magazine

關注大腸癌教育活動 2017

- 袁兆燦醫生
- 樂怡生活
- Expat Living
- Zip Magazine

關注皮膚癌教育活動 2017

- 史泰祖醫生
- 樂怡生活
- Zip Magazine

- 中國香港體適能總會
- 九龍木球會
- 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）

抗癌大步走 2017

- 黃子雄先生
- 城巴有限公司
- 香港海洋公園
- 香港國際學校
- 象印
- 開元信德會計師事務所有限公司
- 電信盈科有限公司
- 綠恒生態旅遊有限公司
- 錦都印刷有限公司
- GiftU
- Muiltex Ltd.
- Ocean Spray
- One O One
- PizzaExpress (HK) Ltd.
- Pure International (HK) Ltd.
- XTC Gelato

年度捐款

- In memory of Dr Chin Ping-Chuen
- 阿斯利康香港有限公司
- 傳德蔭基金有限公司

其他

- 21 GRAMS
- 明周文化
- 香港經濟日報
- 香港歌劇院
- 都市日報
- 于逸堯先生
- ANESSA
- Checker Inline Skating School
- Christine Headwear
- PizzaExpress (HK) Ltd.
- Taikonaut Ltd.
- Twopresents

癌協服務中心

- Ada Mak
- Art of Living
- Balance Health Limited
- Devon Tam
- Jan Moor
- John Malig
- Kami Hair
- Mango Art
- Oliver Smith
- Pervin Shroff
- Robert Henderson
- Sooni Gander
- Tam Ka Man, Fion
- 中國香港體適能總會
- 九龍木球會
- 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）

- 伊利沙伯醫院癌症病人資源中心
- 伊利沙伯醫院職業治療部
- 伍蔡寶釧女士
- 何沛盈醫生
- 元朗青協有機農莊
- 劉穎琳女士
- 區永河先生
- 博愛醫院—香港中文大學中醫教研中心
- 古雪明女士
- 吳穎英醫生
- 吳美君姑娘
- 吳麗梅小姐
- 周李舒雅醫生
- 基督教聯合醫院癌症病人資源中心
- 姚明潔姑娘
- 威爾斯親王醫院癌症病人資源中心
- 安特曼真髮纖髮形象顧問中心
- 宋崧醫生
- 宋梓銘先生
- 容有嬌女士
- 廖敬賢醫生
- 廖桂芬女士
- 廖蕙香護士
- 張奇麗女士
- 張家柱先生
- 張鼎堅醫生
- 徐溫婉瑩女士
- 愛美麗義乳胸圍有限公司
- 曾敬賢醫生
- 曾潔瑩小姐
- 曾詠恆醫生
- 朱國棟醫師
- 朱翹楚小姐
- 李子健先生
- 李寶華姑娘
- 李智仁醫生
- 李淑芬女士
- 李燕瑛醫生
- 李英姿女士
- 李茵小姐
- 杜海柱先生
- 林冰醫生
- 林國雄先生
- 林志明醫生
- 林慧芳小姐
- 林翠慧姑娘
- 林錦武先生
- 柯婉媚姑娘
- 梁佑文先生
- 梁啟健師傅
- 梁滿金女士
- 梁玉雲女士
- 楊孝祥醫生
- 楊明峰先生

- 楊翠華女士
- 歐國賢醫師
- 沙田國際醫務中心仁安醫院
- 浸信會醫院乳健中心
- 浸會愛群社會服務處
- 溫勇杰先生
- 潘欣鳳姑娘
- 王志德醫生
- 王韶如醫生
- 玫瑰凱(香港)有限公司
- 盧偉芳醫師
- 盧偉麟先生
- 社會福利署黃大仙綜合家庭服務中心
- 美國雅培公司
- 聖德肋撒醫院
- 聖雅各福群會惠澤社區藥房
- 胡君傑醫生
- 自在社
- 莊佰豪醫師
- 莊傑龍先生
- 華哥爾香港有限公司
- 董美姿小姐
- 蕭芷馨牧師
- 蘇名輝先生
- 袁彩鳳小姐
- 袁閏鳳小姐
- 譚伯佳先生
- 譚林先生
- 賈瑞媛女士
- 趙偉賢先生
- 連卡佛
- 郭思伶醫師
- 郭泳希小姐
- 郭靜芝小姐
- 鄧民琪姑娘
- 鄧世和先生
- 鄧嘉雯小姐
- 醫院管理局健康資訊天地
- 釋衍隱法師
- 錢素娟女士
- 鍾子文先生
- 關桂海先生
- 陳凌軒小姐
- 陳國賓先生
- 陳家聰先生
- 陳慧琮醫師
- 陳林醫生
- 陳樹強先生
- 陳滿慶先生
- 陳麗玲女士
- 香港乳龍
- 香港健康協會
- 香港基督教癌症關懷事工聯會
- 香港大學行為健康教研中心
- 香港家庭計劃指導會
- 香港復康會橫頭磡社區復康網絡

- 香港新葡萄基督使工
- 香港浸信會醫院中醫藥診所
- 香港營養師協會
- 香港美容業總會
- 香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心
- 香港防癌天使協會
- 香港髮型協會
- 馬世義先生
- 馮穎茵小姐
- 馮錫芳女士
- 駱昭明醫生
- 黃凌姑娘
- 黃國田醫生
- 黃志榮先生
- 黃志雄先生
- 黃美華女士
- 黃耀光先生
- 黃雁群女士
- 黃雅麗小姐
- 黃雪美醫師
- 黎凱玲姑娘
- 黎美心小姐

癌協之友

- CanSurvive
- 互勉會
- 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
- 前腺會
- 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
- 紫荊社
- 傳情舍乳癌互助小組
- 慶生會
- 蕙蘭社

CANCERFUND
STRIDE FOR A CURE
癌症基金會抗癌大步走



stride for a CURE 抗癌大步走

every step counts 一步一希望



2017年12月17日
(星期日)
大潭郊野公園

參加「抗癌大步走」聖誕慈善步行，同心支持本地癌症科研計劃！

- 設有5公里及10公里路線
- 與家人好友共享健康和有意義的節日活動，每位參加者將獲贈午餐及T恤
- 免費接駁巴士來回活動場地及中環天星碼頭



請立即報名支持

主辦機構



www.cancer-fund.org/sfc
☎ 3667 6333

AROUND **DB** LIFE ON LANTAU

ECOZINE

expat **LIVING**
PUBLICATIONS

#legend
hashtaglegend.com

Liv
HONG KONG'S WELLNESS MAGAZINE

PRESTIGE
HONG KONG

Sassy Mama ^{HK}

Zip
zip magazine

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，請把您的姓名、捐款者編號及聯絡資料電郵至 public@hkcf.org 或傳真至 **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。

