

春|夏 2017

INTOUCH 觸覺

持續拓展 支援服務網絡

第4頁

癌協搬新家——北角

港島癌協服務中心歡迎你！

第18頁

人生導師孫貴平

宏揚養生氣功 重拾健康



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

- 08..... 認識紓緩護理
- 14..... 職場癌症新態度
- 16..... 與腫瘤科醫生會面的實用懶人包

服務

- 04..... 港島區癌協搬新家
- 10..... 與資深臨床心理學家何鳳珠博士對話

教育

- 06..... 香港癌症統計資料
- 12..... 快樂食物 讓心情變好
- 22..... 拆解五個癌症謬誤

身心靈健康服務

- 18..... 宏揚養生氣功 重拾健康

癌症基金會之友

- 24..... 攜手改寫生命

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

港島癌協服務中心
北角馬寶道28號
華匯中心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
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

葵涌癌協賽馬會服務中心
葵涌大連排道132-134號
TLP132 3樓
電話：(852) 3667 3232
傳真：(852) 3667 3299
電郵：canlink-kcc@hkcf.org

同心慶賀 癌症基金會30年



親愛的好友們：

2017年對香港癌症基金會而言是別具意義的一年。我們首次把服務範圍延伸至葵涌區，令本港更多受癌症影響的人士能夠免費享用我們的支援服務，同時我們位於港島區的癌協服務中心亦正式於北角投入服務，為該區帶來新氣象。隨年月變遷，縱使面對不同的挑戰，基金會始終如一，本著確保沒有人孤單地面對癌症的服務使命，為本港有需要的癌症患者及其家人提供免費專業癌症支援服務。

今年，癌症基金會即將慶祝踏入30周年。在這個非凡時刻，何妨一起回顧基金會過去多年來為社區提供的癌症支援服務，一同見證我們的成長。由基金會於1988年資助靈實醫院善終服務部（上圖）開始，我們便一直致力為癌症患者提供優質紓緩護理服務至今，幫助晚期患者及其家人提升生活質素。隨著醫療科技的發展，我們喜見癌症患者的康復率不斷上升，而這也意味著與癌共存的人愈來愈多，預料社區對免費癌症支援的需求只會增無減。

衷心感謝一眾好友、捐款者及義工的熱心支持，您們每一位的善款、寶貴時間及專業技能，都令癌症患者生活得更有意義。同心同德，方能成事。感激有您們的參與，我們才能繼續為本港癌症患者提供免費支援服務，實踐「抗癌路上不孤單」的精神。

最後，我想藉此機會向所有勇敢的抗癌戰士致敬！您們堅毅不屈的精神，不僅為社區帶來正能量，更成為了癌症基金會的再生模範，推動我們以更大的勇氣去繼續使命，鼓勵更多受癌症影響人士活出無限可能！

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



我們歡迎你



港島區癌協搬新家

香港癌症基金會位於港島區的癌協服務中心首度進駐北角

我們位於中環中心的癌協服務中心，多年來為港島區有需要的朋友提供舒適的聚腳點，今天終於完成歷史任務。全新癌協服務中心現已進駐北角，繼續肩負本會「抗癌路上不孤單」的服務使命，為區內受癌症影響的人士提供免費癌症支援服務。

全新港島癌協服務中心座落於北角區，與北角地鐵站為鄰，為港島區的癌症患者、其家人及朋友提供免費的癌症資訊及全方位綜合護理服務，包括心理輔導、個人及家庭諮詢、朋輩支援服務及復康課程等，幫助他們活得更好。



港島癌協服務中心歡迎你

港島癌協服務中心的服務團隊現已準備就緒，為所有受癌症影響的有需要人士提供免費癌症支援服務。我們特別感謝 **Satinu Resources Group Limited** 公司，於癌協位於中環中心的原址裝修期間，暫借出位置便利的同區物業單位，讓港島癌協服務中心能夠於北角繼續為區內人士提供服務。



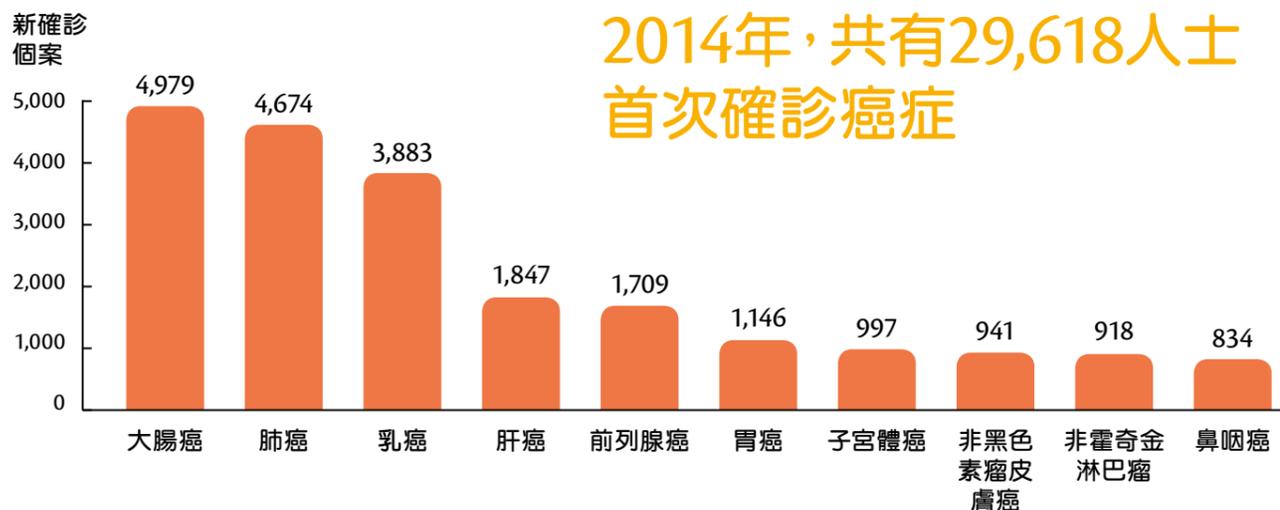
感謝團隊過去多月來的努力，港島癌協服務中心現已隨時準備就緒。一如基金會屬下其他癌協服務中心，新中心設備齊全，設有活動室、家庭輔導室、假髮室等，為患者及其家人提供適切的免費癌症支援服務，陪伴他們面對抗癌路上的每一個挑戰。

新中心，新氣象，感激各位朋友過去多月來的耐心等待。我們期待於未來的日子，繼續為受癌症影響人士帶來更優質的免費支援服務！

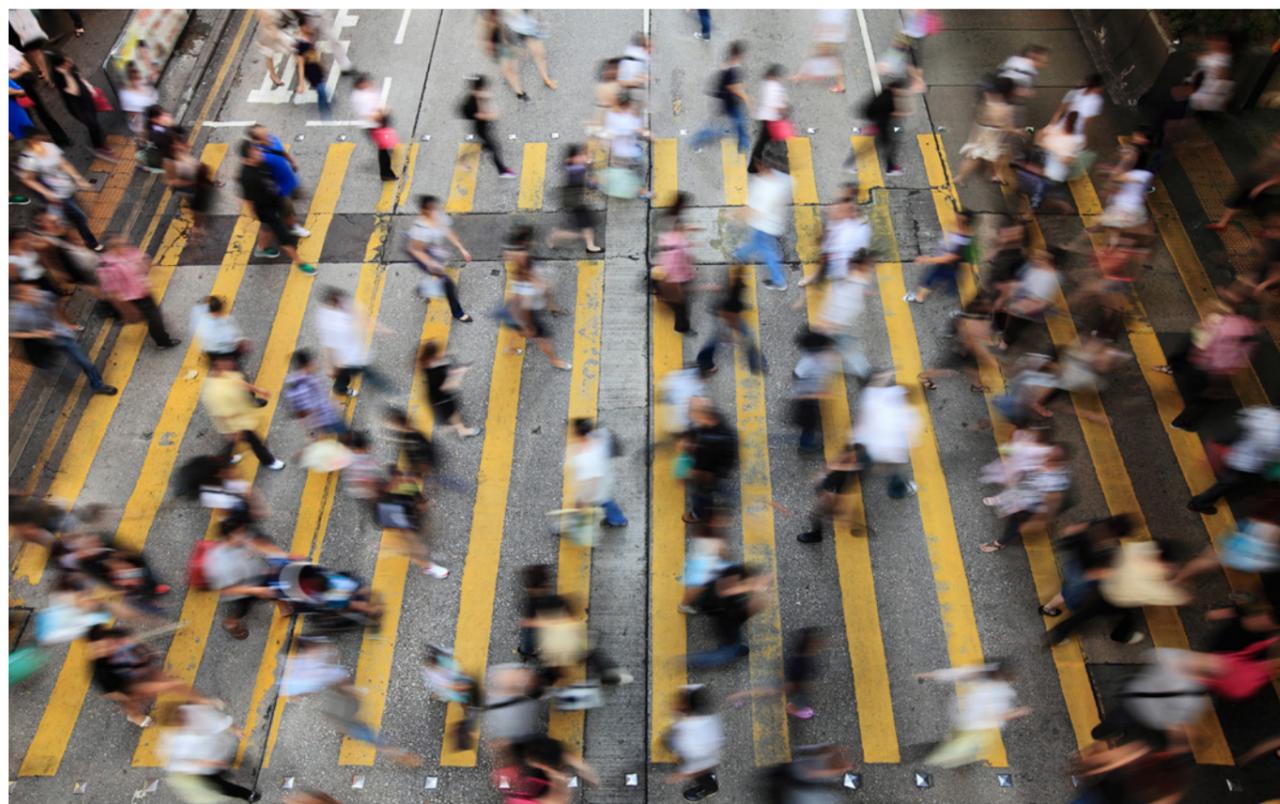
香港癌症統計資料

每年，香港癌症資料統計中心均會公佈本地癌症發病數字及死亡趨勢。最新的統計數據揭示2014年*的發病數字，為社區提供重要的參考資料。這些統計數據同時亦為香港癌症基金會提供可靠的資料，有助我們研究服務政策、教育宣傳活動，以及就癌症護理發展訂定明確方向。

香港十大常見癌症



* 由於統計中心需要時間整合及篩選龐大的數據資料，以致報告出現可接受的滯後期。



癌症確診數字逐年上升



雖然近年癌症確診個案不斷上升，可幸的是，隨著現代醫療科技日漸進步，癌症的診斷及治療成效有所提升，癌症患者的存活率亦愈來愈高。透過提升大眾對癌症的認識，鼓勵身邊的人適時定期檢查，便能達至及早發現，提高治愈機會。

如欲了解更多健康生活貼士，幫助減低患上癌症的風險，請瀏覽癌症基金會的Facebook專頁 www.facebook.com/hongkongcancerfund。

五大常見癌症

男性



1. 肺癌



2. 大腸癌



3. 前列腺癌



4. 肝癌



5. 胃癌

女性



1. 乳癌



2. 大腸癌



3. 肺癌



4. 子宮體癌



5. 甲狀腺癌



紓緩護理是一套全面照顧患者的護理方式，幫助患者及其家人面對威脅生命的疾病所帶來的問題，從身、心、社、靈各方面，及早發現及評估問題，從而作出預防或減輕症狀的相應措施，提升生活質素。

——世界衛生組織對「紓緩護理」的定義，2017年

認識紓緩護理

紓緩護理 (palliative care)，是針對長期或慢性疾病如癌症等患者而設計的一套全人照顧方式，能夠幫助患者及其家人或照顧者提升生活質素。雖然社會對紓緩護理有迫切的需求，但是由於大眾對其存在不少誤解，在認知不足的情況下，患者及其家人往往未能充分享受紓緩護理帶來的好處。

認識紓緩護理，可給自己多一點選擇，輕鬆過渡治療階段，提升康復後的生活質素，為自己和家人獲取更多慰藉和支持。

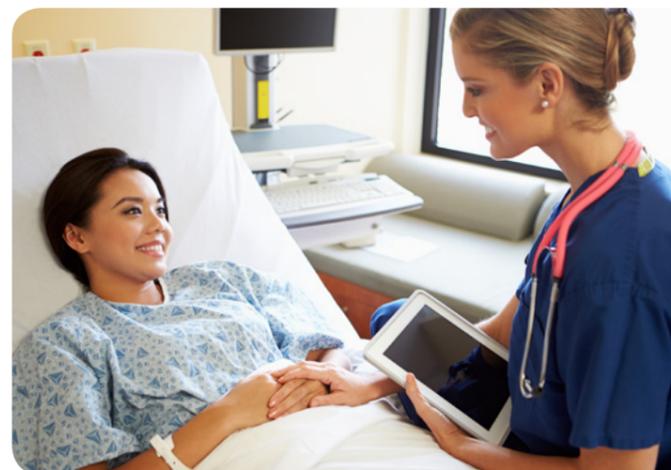
提到紓緩護理，大部分人都誤以為它只適用於臨終患者。雖然在臨終計劃和治療中，紓緩護理確實佔了一個相當大的比重，但事實上，紓緩護理的對象沒有時間限制，對象亦較廣泛。當患者從確診癌症一刻開始，紓緩護理便為患者提供了一個額外的選擇，讓他們的抗癌路過得更輕鬆。

紓緩護理旨在幫助受癌症症狀、治療副作用影響及情緒困擾的患者及其家人改善生活質素。這個全方位的護理方式適用於任何年齡的患者，並可因應個人需要，納入不同階段的癌症治療計劃內，紓解身體各種疼痛及其他不適，減輕痛苦。

患上癌症，如何維持生活質素？

癌症患者要維持生活質素，首先可於居住的社區了解使用紓緩護理服務的渠道。要留意的是，「紓緩護理」

只是一個籠統的名稱，它實質涵蓋不少專業護理範疇。除了接觸專責紓緩護理的專業人士外，患者亦不妨向醫生或癌症基金會等社福機構查詢。如果你或你的朋友正因為癌症而受各種痛楚、身體不適或情緒困擾，無須坐以待斃，請主動求助，社區有不少資源為有需要人士伸出援手。



癌症基金會屬下的癌協服務中心為受癌症影響的有需要人士提供紓緩護理指引，適合不同人士參與：

- 痛症及症狀管理工作坊
- 擁抱希望（對象為癌症復發患者）
- 認識紓緩護理服務工作坊
- 為晚期癌症患者而設的意義為本治療
- 身心靈活動

如欲了解更多有關紓緩護理的資訊，請致電我們的服務熱線3656 0800。

與資深臨床心理學家 何鳳珠博士對話

癌症基金會的專業關顧團隊由各個醫護領域的專業人士組成，他們各自擔當著一個舉足輕重的角色，幫助社會上受癌症影響的人士及其家人活得更好。今期《觸覺》特別為大家介紹前線關顧人員，與我們分享工作點滴。

早於20多年前，香港癌症基金會已關注到專業心理輔導是癌症患者藥物以外的良藥，能夠幫助他們紓解負面情緒。我們預料有關服務的需求將不斷增長，遂於屯門醫院設立種子基金，聘請專業人士協助拓展癌症心理服務。今期的主角何鳳珠博士，就是當年受命擔任這個重要角色的心理學家，她一直於屯門醫院工作至今，致力提升癌症患者的心理健康。

今天，我們非常榮幸邀得何博士與我們分享多年照顧癌症患者的心得，並從專業角度為患者提供面對癌症的貼士。

1. 支援癌症患者時，你的角色是什麼？

大部分人得悉自己患上癌症，都會感到晴天霹靂、震驚、難以置信，並對未知的將來感到恐懼。其實，面對突如其來的惡耗，這些都是正常的反應，患者需要時間慢慢接受患癌的事實，然後重新振作，面對治療。

在這個時候，身邊親友的支持對他們非常重要，哪怕是一句簡單的問候或鼓勵，都能夠給他們無限溫暖，幫助他們建立信心，以正面態度面對癌症；而心理學家的角色，就是在抗癌路上陪伴患者，幫助他們調整心態，適應轉變，並且重新接受自己，紓緩負面情緒，重拾對生命的掌控權，以最佳狀態面對抗癌路上的每個挑戰。



2. 何時該向專業人士求助？

對大部分人來說，癌症是人生的一個突變，患者不僅需要承受身體上的痛苦，在不同的癌症階段，也需要面對焦慮、抑鬱等不同程度的情緒變化。在藥物或治療的影響下，患者可能會出現不同程度的痛楚、失眠或其他副作用，影響生活質素或造成情緒困擾，嚴重者甚至可能會產生自殺念頭。其實，任何癌症患者只要及早察覺問題，向專業人士求助，便能夠獲得紓解。可惜的是，部分有嚴重焦慮的癌症患者，卻因逃避問題而拒絕接受治療，錯過診治時機。

所以，癌症患者一旦意識到自己出現揮之不去的情緒問題、難以入眠，或失去面對生活的能力，就應該主動尋求專業援助。

3. 什麼是心理行為治療？

治療癌症，除了傳統的手術、化療及放射治療，近年愈見普及的是心理行為治療，能夠幫助患者處理症狀、減少痛楚及改善睡眠質素。

身心兩者的關係密不可分，而醫學界亦普遍認同壓力對身體健康的負面影響。

我們認為，當人承受過多壓力，身體便會出現警號，以不同類型的疾病呈現出來，癌症便是很好的例子。心理行為治療是國際認可的心理療法，能夠幫助患者加快康復，改善健康。

在治療過程中，患者須積極配合，學習有益健康的行為，主動改變生活習慣。透過學習放鬆身心的技巧，提升患者自愈能力，改善症狀，讓身體回復自然平衡狀態。



如果你或你的朋友需要專業心理援助，請致電癌症基金會服務熱線3656 0800，讓我們為你分憂。

4. 癌症患者該如何紓解心理壓力？

患上癌症，一般人都會出現抑鬱、焦慮或無助感，這些都是正常的情緒反應，過一段時間會逐漸消失，患者無須過份擔心。然而，如果情緒困擾持續一段時間，可能反映壓力已超出身體可應付的程度，患者應儘快尋求專業協助。如果症狀持續而不加理會，可能會形成長期疾病，影響身心健康。

患者如果察覺自己有需要尋求專業援助，無須羞於啟齒，請告訴你信任的家人或朋友，讓他們和你一起分擔，助你重拾信心面對癌症；與其他同路人交換心得，亦有助你調整情緒反應。你也可以尋找專業心理治療，學習紓緩壓力的方法，以正面的態度面對癌症。

5. 我想尋求專業心理治療，應該到哪裡求助？

你可以到香港癌症基金會或醫院內的癌症病人資源中心取得免費的實用資料，或參加它們為癌症患者而設的免費心理社交工作坊，學習相關的技巧應付癌

症。隨著醫護人員對心理健康的認知度增加，他們能夠以專業判斷，建議有需要的患者接受進一步的評估及治療。如果你已經出現抑鬱或焦慮症狀，請不要猶豫，向職員要求轉介臨床心理學家或輔導員服務。

我經常強調，只要你希望重獲健康，那就不必再等，立即尋求專業援助。很多時候，對於已確診為晚期癌症的患者，雖然藥物未必能夠完全控制病情，但在臨床心理學家的引導下，仍可維持良好的生活質素，對健康帶來正面影響。我相信，除傳統的藥物治療外，每一位癌症患者都應該接受心理行為治療。多年來，在我接觸的癌症患者中，大部分都認為接受心理行為治療後，體驗到自己比患病前更健康、更快樂。你，也可以成為其中一位！

何鳳珠博士是屯門醫院的資深臨床心理學家，是癌症基金會的友好夥伴，締結合作關係已經達20多年。



快樂食物 讓心情變好

快樂可以很簡單，例如只要選對食物，便能夠促進情緒健康。

癌症患者經常需要面對治療帶來的不同挑戰，正能量對他們而言變得十分重要，幫助他們以輕鬆心情面對抗癌路。

只要吃得精明，食物分分鐘能夠變成另類的輔助性「良藥」。那麼，什麼類型的食物能夠讓我們保持好心情？我們今期特別請來澳洲註冊營養師萬侃，為大家分享愉快進食的小貼士。大家不妨把以下食物列入日常餐單，可能會有意外收穫！




血清素是身體中的神經傳導物質，有助調整心情，讓人心情愉快

深海魚類

想增加正能量，營養師建議大家不妨多食含奧米加三脂肪酸的食物，包括經烹煮的吞拿魚、三文魚、沙甸魚、鯖魚、銀鱈魚、鱒魚、鮫魚等深海魚類，建議一星期進食兩次不同種類的深海魚，不但有助培養好心情，更可預防抑鬱症和腦退化，保護心臟血管。

穀物類

癌症患者亦宜進食適量的穀物類食物，幫助提高我們從含蛋白質的食物攝取的色氨酸水平，令身體產生更多血清素，有助減低焦慮、疲勞和煩躁等負面情緒。

深綠蔬菜

深綠色的蔬菜含豐富維他命B1、B6、B12和葉酸，有助改善情緒。另外，某些研究亦指出，維他命D可增加大腦的血清素水平，令人心情愉快。

健康小食

每天應有三餐及適量茶點小食，吃早餐有助改善情緒，令人更有能量和增強記憶力。平日亦不妨隨身帶備原味堅果，待肚子餓時食用，幫助腦部暢順運作。很多朋友選擇以咖啡因飲品提神，但要注意過量攝取會影響情緒健康，會增加焦慮感，令人煩躁不安及失眠。故建議癌症患者減少飲用含咖啡因的飲品，包括能量飲品、咖啡、濃茶及可樂等。

以上各種的飲食貼士，一般人士均適用。若癌症患者或照顧者在飲食上遇到疑難，歡迎致電香港癌症基金會服務熱線3656 0800向我們的註冊營養師查詢。

本文曾刊載於香港癌症基金會於《香港經濟日報》2016年11月11日的「抗癌有理」專欄，資料由澳洲註冊營養師萬侃提供。



職場癌症新態度

香港癌症基金會於社區設有四間癌協服務中心，為受癌症影響的人士提供免費資訊、心理輔導及護理諮詢。我們的專業註冊社工亦樂意為你提供意見，如果你想為患癌僱員提供適當支援，歡迎致電服務熱線 3656 0800 了解更多。

隨著癌症數字逐年上升，職場癌症亦愈見普遍

香港每年有超過29,000人患上癌症ⁱ，縱觀全球現象預測，在可見的將來，患癌數字將繼續有上升趨勢。世界衛生組織估計，在未來20年ⁱⁱ，世界各地的癌症新確診個案會增加達70%。

可幸的是，隨著近代醫療技術的發展，治療及護理方法不斷改良，癌症患者的康復率亦愈來愈高。不過，促使患者重拾健康的，除了因為醫學昌明，也要歸因於社會對他們的接納。癌症患者於康復後重新融入社會，是促使他們回復健康的契機，而重返職場正常生活，亦因此變得愈來愈普遍。

近年，醫患雙方均愈來愈著重治療期間及其後的生活質素，其實無形中亦幫了患者一把，讓他們藉機保持狀態，為重返崗位作好準備；而一邊接受治療，又同時兼顧工作的患者亦屢見不鮮。

無論你是否曾經與癌症患者共事，隨著癌症日漸普及，職場上的每個人都應該了解患有長期病患或癌症的同事所面對的限制或需求，從而調整共事模式，幫助他們一邊工作，一邊安心接受治療，於健康和工作之間取得平衡，達至雙贏。

同事患上癌症，會出現什麼症狀？

癌症症狀因人而異，不同的癌症種類、期數、治療階段、個人身體狀況等，都會出現不同的症狀。一般而言，常見的癌症症狀及治療副作用包括：

- 疲勞
- 痛楚
- 噁心
- 缺乏體力
- 難以集中精神
- 喪失知覺（如觸感、味覺等）

不過，並非所有癌症患者都會出現上述症狀，其中某些症狀可能只屬暫時性質，治療完成後會逐漸消失；而因應個別情況，某些症狀亦可能會於治療後持續一年或以上成為長期後遺症。作為患者的同事，不妨嘗試明白對方的需要，於適當時候提供支援，並尊重其個人健康私隱。

彈性工作安排

無論對於剛確診癌症，或是已經完成治療，正準備重返職場的朋友，實施彈性工作安排能夠幫助他們大大減輕壓力，更容易適應生活。僱主可考慮採取以下相應措施：

- 因應患者的就診及治療需要，以及身體狀況安排彈性上班時間
- 如情況許可，安排在家工作
- 根據健康狀況調整工作職責
- 設定一個安靜舒適的環境，讓員工定時休息
- 改善工作環境，令員工更舒適

癌症為患者帶來巨大的壓力、經濟及情緒負擔。作為僱主，如果能夠將心比己，對患病僱員給予適當的體諒、理解和支持，有助他們紓緩壓力，以更大的信心和勇氣渡過難關，工作時亦更得心應手。



在香港，患癌僱員受《僱傭條例》及《殘疾歧視條例》下的《僱傭實務守則》保障。

i. 根據香港癌症資料統計中心最新數據—2014年統計資料
ii. 根據世界衛生組織《全球癌症報告2014》

與腫瘤科醫生會面 五個實用懶人包

第一次跟腫瘤科醫生見面，心情難免忐忑不安，那種無形的壓力確實非一般人能夠了解。雖然距離會面日子愈來愈近，姑且先把心情放鬆，醫生是你抗癌路上的好拍檔，只要做好充足準備，便能夠以最佳狀態應對，讓會面過程順利進行。我們特別為你準備了五個實用的懶人包，讓你抓緊見醫生的寶貴時間，帶出雙方關注的重點，促進治療成效。

1. 帶親友陪同見醫生

於人生的危機時刻，大部分人處理資訊的能力會大幅降低。這時候，你可以請一位你信任的親友一起看醫生，請他從旁做筆記，幫忙解讀資訊，甚至代為發問，與醫生一起討論病情。

2. 帶備所有相關醫療紀錄

雖然醫生已經十分熟悉你的病史，但約見醫生時，不妨帶備相關醫療紀錄、電腦掃描、病理或放射報告副本，以及現正服用的藥物劑量和相關用藥史，以備不時之需。如果你已經登記了「電子健康紀錄互通系統」，也可以授權其他已登記的醫生查閱你的電子病歷。

3. 記下重點

大部分人都未必能夠即時把醫生的說話全部記住，這是正常的。所以，應診時請緊記帶備紙和筆，把醫生所說的重點記住，特別是藥物名稱或治療方案、轉介醫生及服務單位的名字、下次就診日期及時間等。你也可以向醫生

查詢緊急聯絡方法，以備有需要時求助。如果你有親友陪同一起見醫生，不妨請他們為你做筆記，助你作出正確抉擇或與親友分享資訊。

4. 抱持開放態度

約見醫生前，大部分朋友都會自行上網搜尋有關資料，也會向相同經歷的朋友了解可行方案。不過，網上資訊泛濫，在難以分辨真假的年代，閱讀太多資訊反而容易令人產生不必要的偏見。雖然我們鼓勵患者從癌症基金會網頁等可靠渠道獲取正確癌症資訊，但是搜尋資訊的同時，也要緊記基於個人身體狀況及病情差異，網上資訊或朋友建議未必適用於你。所以，抱持開放的態度十分重要，仔細聆聽醫生的意見，共同商討對策，有助你應付癌症。如果你對治療方案有懷疑，亦不妨多找一位醫生了解情況。

5. 主動向醫生透露病況

跟醫生見面時，不妨敞開心扉，把所有跟病況有關的資料都告訴醫生，無須感到難為情。從確診開始到接受治療，直至完全康復期間，你都應該跟醫生清楚表達所有症狀和感覺，讓醫生能夠根據你的身體狀況調整治療方案，或處方藥物控制副作用。醫護人員與患者之間存有緊密而互信的關係，只有坦誠溝通，便能促進醫療護理的成效，為你提供最佳的治療方案。



我想問醫生……

見醫生聽取診斷報告、治療建議前，就你的疑問列出清單，至約見醫生時就不會忘記想發問的重點。

以下是一些癌症患者常見的疑問：

1. 我患上什麼癌症？療程最快何時可以開始？
2. 你為我建議什麼治療方案？
3. 各個治療方法有何優點、缺點、副作用及風險？
4. 治療費用為多少？我的保險能否支付治療費用？我可以申請其他經濟援助嗎？
5. 成功康復的機會有多大？
6. 我可以繼續上學或上班嗎？
7. 我是否需要接受紓緩護理或有關疼痛症狀管理的服務？
8. 你可以為我介紹一些輔助療法或營養補充品嗎？
9. 我和家人可以到哪裡獲取更多支援？
10. 如果我回家後還有其他問題，應該向誰求助？

遇上人生導師孫貴平

培育莘莘弟子 宏揚養生氣功



提到孫貴平老師，相信喜愛氣功運動的朋友都應該聽過他的名字。孫老師律己以嚴，同時著重言教及身教，退休後投身社區積極義務推廣氣功運動，用真誠打動學生，至今已受莘莘弟子敬重和愛戴的人生導師。

癌症基金會的身心靈健康服務活動以自我療愈為本，透過不同的課程，幫助癌症患者及其家人達至內在的寧靜和諧，提升生活質素。2014年，一次偶然的機會下，我們有幸與孫老師結緣，獲他首肯義務擔任癌症基金會屬下癌協服務中心的氣功班教練至今，讓無數癌症患者的生命從此改變。

眼前的孫老師氣定神閒，卻有別於一般退休人士，他永不言休，以「一分耕耘，一分收穫」為人生格言，一直堅持氣功運動，更積極推廣筋腱柔軟文化，於退休後展開第二人生。孫老師分享道：「『筋長一寸，壽延十年』，筋腱柔軟是身體健康的關鍵；香港人生活緊張，缺乏運動，容易頸梗膊痛，我希望透過教育推廣幫助有緣人延緩筋腱收縮的時間，減少痛症，活出精彩人生。」

本身擁有豐富社區服務經驗的孫老師，曾榮獲第二屆香港傑出義工獎，教導業餘氣功班可謂得心應手。然而，他

「孫老師不僅是我們的氣功導師，更教會我常懷感恩的心，以輕鬆愉快的心情面對壓力，便能活得自在！」

癌協氣功班學員Milky

為了幫助癌症患者及康復者重拾健康，更用心編制課程內容：「我特意於八段錦課程加入易筋棒運動，又於導引養生十二式課堂加入功前熱身術，鼓勵學員在一個安全的環境下放鬆練習，讓氧份平均到達身體各處，以平衡藥物治療對身體的影響。」

要練好氣功，孫老師經常強調持之以恆的重要。「只有每天勤力練習，便能令技巧有所增長，鍛鍊耐性和領悟力。」孫老師閱人無數，又怎會不明白知易行難的道理？為了鼓勵學員持續練習，他採取輕鬆幽默的教學方法，並藉氣功運動融入生活哲學，於課堂分享處世哲學、健康心得、中醫理論等，提醒學員要懂得放下我執。「我經常告訴學員，即使身體出現毛病，也不要常常想著自己的病，因為人只要投入生活，與他人交流，便能自然藥到病除。」

癌症基金會的身心靈健康活動成立七年以來不斷茁壯成長，其中一個原因是我們有一流的導師，全面照顧不同年齡及需要的受癌症影響人士。我們的義務導師來自社會各行各業，包括大學教授、醫生、護士、律師、會計師、銀行家、專業管理人員、導演、演員、舞蹈家、政府官員等，在正職外，他們把自己的嗜好也發揮到專業水準分享給需要的人。

學與教是否成功，主要有兩個因素：施教者和受學者。許多義務老師對癌症並不陌生，他們當中有不少人的親友都經歷過癌症的侵襲。在教學的時候，他們帶著理解關懷的心和專業能力而來；參加課程的學員則願意打開心接受，加上對老師的信任和感謝，令師生在課堂之間的流動形成美好的循環。目前，我們的義務老師有近百人，這個團隊仍然繼續不停地成長和壯大。

香港癌症基金會身心靈健康服務
活動總監薛曉光



孫老師主張「氣功生活化，生活氣功化」，即是把氣功融入生活，透過了解氣功精髓，學習放慢生活節奏，而平日走路、吃飯放慢步伐，同樣能夠相得益彰，有助於氣功運動取得突破。「氣功是人生哲學，引導我們時刻做好自己，只要依循大自然法則做事，終身練習，便能夠活出繽紛人生！」與其說孫老師是氣功師傅，不如說他為人生導師，真的一點也沒錯！

孫老師的用心教導令不少學員決意追隨，讓他的氣功班成為癌協服務中心的熱門課程之一。每天恆常練習，固然能夠鞏固基本功，增進健康。不過，原來孫老師另有一套獨門心得，就是鼓勵學員成為導師，達至教學相長的目標。

「記得有一位年長的男同學，第一次見他時腰部嚴重扭曲，提棒亦不能高及腋下位置。經過不

斷鼓勵及努力，同學終取得練習成果，看見他的腰部變直，我實在感到非常欣慰！今天，這位同學更成為了炙手可熱的教練，是令我感到最滿足的事。」

透過訓練學員成為導師，孫老師深化他們的氣功基礎，幫助他們提升自信及領導能力，從而推己及人，為社區帶來正面影響。「我從癌協氣功班挑選有潛質的學員，邀請康復者加入專業學會，每星期額外免費開班授徒，並透過表演或比賽，深化對氣功的認識，培養他們成為助教，一起推廣氣功文化。」

今天，孫老師已培養出超過20位氣功教練及助教，其中五位更已考取證書成為癌協氣功班的導師，他們決意追隨孫老師的步伐，以癌症康復者的身份回饋社會，向其他癌症患者推廣氣功運動，承傳中華氣功的精髓。對我們而言，孫老師就像一棵生生不息的大樹，為癌症基金會孕育出一顆顆獨特而閃亮的希望種子，與我們一起延續抗癌路上不孤單的精神。

癌協服務中心 氣功課程

八段錦

八段錦繼承中國傳統養生方法的基礎，融入科學健身理念，有助改善肢體功能及血液循環，增強細胞免疫能力和抗衰老能力，促進身心健康。

導引養生功十二法

導引養生功十二法是一套以中國醫學臟腑經絡學說、陰陽五行學說及氣血理論為指導，把導引與養生、肢體鍛煉與精神修養融為一體的經絡動功，可調身、調息、調心，達致「導氣令和、引體令柔」的目的。

上網學氣功

為了照顧生活繁忙的人士，我們更把孫老師的氣功錄像教學上載至基金會的YouTube頻道，歡迎登入 www.youtube.com/user/hongkongcancerfund 或掃描以下的QR碼觀看：



如欲了解更多資料，歡迎致電癌症基金會服務熱線 3656 0800。



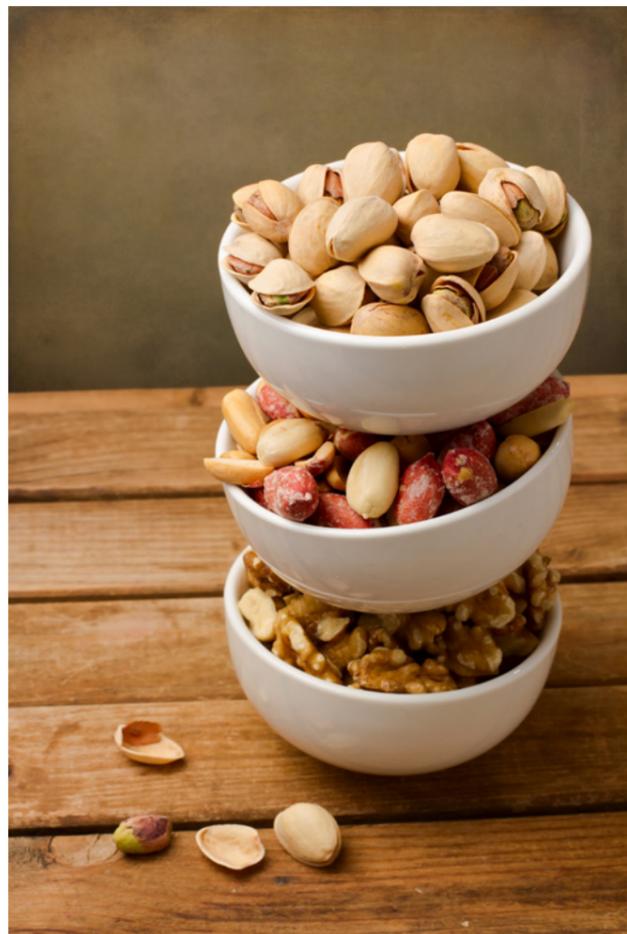
拆解五個癌症謬誤

坊間的癌症資訊琳瑯滿目，不少朋友更喜愛於社交網絡轉發健康訊息。在今天資訊爆炸的年代，不知就裡的讀者一不小心便會誤墮假資訊的陷阱，到底我們該如何分辨它們的真確性？

今期《觸覺》特別為大家挑選幾個常見癌症謬誤，並逐一拆解，助你獲取正確資訊，保障你和摯愛家人的健康，減少無故的疑慮。

謬誤一 超級食物可以防癌？

近年坊間興起超級食物，據說有防癌功效。其實，「超級食物」只是市場行銷策略的一個用語，概括各種宣稱有益健康的食物。雖然部分標籤為「超級食物」的食物的確對健康有益，但事實卻不見得多吃某種有益食物能夠減低患上癌症的風險。我們不應過份沉迷相信「超級食物」，只要奉行健康均衡的飲食，便能有助減低部分癌症的風險。



謬誤二 天陰外出便不怕患上皮膚癌？

在天陰密雲的日子，雖然陽光被雲層遮住，但是原來仍然有多達**80%**的紫外線能夠穿透雲層，對我們的皮膚造成損害。所以，無論任何時間外出，我們都應該做好防曬措施。

謬誤三 戒糖能餓死癌細胞？

吃糖無益，任何人士都應該限制糖分攝取量，避免過重而增加患癌風險。不過，目前為止，並沒有科學證據證明戒糖能夠餓死癌細胞，也沒有證據顯示吃糖會令癌症惡化，大家無須過份擔心。



謬誤四 微波爐及其加熱食物會致癌？

微波爐主要透過射頻輻射加熱食物，而這些輻射於電磁波譜中屬低能量輻射，於我們的日常環境中經常可接觸得到。雖然微波爐的輻射比日常可接觸的射頻強，但微波爐的獨特設計能夠把這些輻射困在爐內，減少對外界的影響。另外，由於微波爐藉電磁波運作，本身沒有放射性，所以其加熱食物並不會帶有輻射。

目前為止，並沒有證據顯示使用微波爐會致癌，用家只須依照說明書指示，正確使用微波爐，以及選用微波爐適用的器皿即可。



謬誤五 癌症治療有害健康？

手術、化學治療或放射治療等癌症治療往往會產生副作用，嚴重者或會令患者感覺更差，因此對治療的成效產生懷疑。其實，副作用的出現，可能是由於手術後遺症，也可能是由於部分癌症治療殺死癌細胞的同時，會難以避免損害健康的細胞。可幸的是，這些現象一般只屬暫時，醫生於計劃療程時，一般會權衡身體能夠承受副作用的程度，以及治療能否為患者帶來長遠好處。如果療程長遠有利患者身體健康，醫生還是會建議患者接受治療。患者與醫生商討療程時，也需要留意治療對生活質素的影響，於兩者間取得平衡。

如欲了解更多癌症謬誤或其他資訊，歡迎瀏覽癌症基金會網頁www.cancer-fund.org。

癌症基金會 之友 攜手改寫生命



歡迎你加入我們，成為「癌症基金會之友」月捐計劃的捐款者，協助我們維持屬下各項免費支援服務。請即致電癌症基金會之友熱線3667 6332或瀏覽我們的網頁了解如何能夠幫助像陳太般陷入困境的家庭獲得所需援助。

除了發放緊急援助金外，基金會亦為陳太一家提供心理輔導、護理諮詢等，幫助他們一起面對抗癌路上的挑戰。在癌協服務中心的幫助下，他們學會家人的溝通及相處之道，比從前更懂得珍惜和感恩。今天，一家人的關係比從前更親密，對未來的康復之路亦加添信心。

陳太一家的故事，除了能夠幫助你了解捐款的實際用途外，同時亦反映了癌症患者在生活及治療上面對的問題。我們誠意邀請各位癌症基金會的好友及捐款者，與我們攜手一起改寫受癌症影響人士的生命。

「積少成多，聚沙成塔」。有你的支持，我們才有足夠資金和力量，繼續為有需要人士提供免費支援服務，秉承「抗癌路上不孤單」的服務使命。

癌症基金會沒有接受任何政府及公益金的贊助，一分一毫的善款全賴個人或機構的捐助，當中「癌症基金會之友」月捐計劃的善款就是本會主要穩定及可靠的收入來源，讓我們能為受癌症影響人士持續提供免費支援服務。

感謝每一位月捐計劃捐款者的忠心支持，讓我們得以改善無數受癌症影響人士的生命。每一封受助者的感謝信，對我們而言都是莫名的鼓勵，激勵我們做得更好，繼續把服務範圍擴展至更多受影響的家庭。今期，我們想跟大家分享陳太的故事，讓更多讀者了解基金會的工作如何因你的支持得以改寫生命。

陳太是典型的在職主婦，由於丈夫早前患上胃癌，患病後因要經常進出醫院，所以便成為了家中的經濟支柱，日間外出工作，晚上回家照顧丈夫及兩名女兒，天天不辭勞苦。

想不到的是，陳太最近確診患上乳癌。

接受癌症治療，對全職人士著實帶來許多不便。為了保住飯碗，維持一家的生計，陳太的內心經過一番掙扎後，終於作出了一個極為艱難的決定：她選擇放棄治療，繼續工作以維持一家的日常開支。



當陳太臨近走上孤單的癌症之路時，癌症基金會屬下的癌協服務中心得悉陳太一家的狀況，立即安排前線專業關顧團隊了解他們的需要，並向其發放緊急援助金，讓陳太在等待社會福利署審批「體恤安置」房屋援助計劃申請及提早領取強積金的申請結果期間，能夠一邊安心接受乳癌治療，一邊讓家人生活不受影響。對於如陳太一家處於迫切狀況的家庭，緊急援助金變得十分重要，能夠為他們紓解燃眉之急。



你可以透過不同渠道支持香港癌症基金會，例如參加每年一度的「抗癌大步走」慈善步行籌款活動便可以為本地癌症研究項目籌募經費。如欲支持我們的工作，請瀏覽 www.cancer-fund.org 了解更多。

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。

粉紅革命 2016

- 李玟小姐
- 陳法拉小姐
- 陳娟醫生
- 張寬耀醫生
- 曾詠恆醫生
- Jocelyn Luko
- #legend
- Able Jewelry Mfg. Ltd.
- Able Team Technology Ltd.
- Adecco Personnel Ltd.
- Agencia Lei Va Hong Limitada
- AIG Insurance Hong Kong Ltd.
- Air France / KLM Royal Dutch Airlines
- AllianceBernstein Hong Kong Ltd.
- Alpha Appliances Ltd.
- Amma Holdings Ltd.
- Ann Taylor Sourcing Far East Ltd.
- APW CPA Ltd.
- Around DB
- Asia Financial Holdings Ltd.
- Asiaview Industrial Ltd.
- A-Swiss Corporate Services Limited
- Auspicious Foundation Ltd.
- Baby Outlet Ltd
- Baccarat
- Baker & McKenzie
- Beautique Int'l Ltd.
- Beauty Collection Consultants Ltd.
- Beauty Express Group
- Bernhard Schulte Shipmanagement (Hong Kong) Ltd.
- Bibby Financial Services (Asia) Ltd.
- Blue Sky Telecommunication Limited
- Bonjour Holdings Ltd.
- Bupa (Asia) Ltd.
- Casablanca H.K. Ltd.
- Cathay Pacific
- CBA HK
- Center for NPC Research Team - University of HK
- China Nuclear Energy Technology Corporation Ltd.
- Chinese Estates Holdings Limited
- Chiu Wah Logistics Ltd.
- Chun Wo Construction Holdings Co. Ltd.
- Cimigo Ltd.
- City Super Ltd.
- CMGRP Ltd., trading as Weber Shandwick
- CO2nnsulting Ltd.
- COL Capital Limited
- College of Nursing Hong Kong
- Commonwealth Bank of Australia
- Conrad Hong Kong
- Conrad Macao, Cotai Central
- Construction Industry Council
- Crossfor HK Ltd.
- Crown Worldwide (HK) Ltd.
- Crown Worldwide Holdings Ltd.
- Cryolife Co. Ltd.
- CYS Associates (Hong Kong) Ltd.
- Delta Asia Financial Group
- Dick's Sporting Goods Int'l., Ltd.
- Discovery Mind Primary School
- Dragonair
- Easy Living Ltd.
- ECCO Shoes Hong Kong Ltd.
- ECOZINE
- Epsilon International
- Euroclear Bank
- Expat Living Hong Kong
- Fidessa Ltd.
- Financial Times (HK) Ltd
- Folli Follie H. K. Ltd.
- Franklin Templeton Investment (Asia) Ltd.
- Fresenius Medical Care Hong Kong Ltd.
- G & F Trading (H. K.) Ltd.
- GAM Hong Kong Ltd.
- Glenealy School-ESF
- Global Affairs Trading (H.K) Ltd.
- Gloucester Luk Kwok Hong Kong
- Godsend Trading Co., Ltd.
- Golden Rich Finance Ltd.
- Good Hope School
- Goudie Associates Ltd.
- Gourmet Cuisine Ltd.
- Growrich Services Ltd.
- H.K. Convention & Exhibition Ctr. Management Ltd.
- Hays Hong Kong Ltd.
- Health Concept Hong Kong Ltd.
- Hill and Knowlton Asia Ltd./ Rice 5 Ltd.
- Hindustan Trading Co. Ltd.
- Hong Kong Arts Development Council
- Hong Kong Bright & Beyond Group Ltd.
- Hong Kong Institute of Languages
- Hong Kong Life Insurance Ltd.
- Hong Kong Police Force
- Hopeful Rubber Mfg. Co. Ltd.
- Horizon (HK) CPA Ltd.
- Howse Williams Bowers
- Hrnet One Ltd.
- Hufcor Asia Pacific Ltd.
- Hugo Fashions
- HW Bridal Co. Ltd.
- Hyatt Int'l Asia Pacific Ltd.
- Hyatt Regency Hong Kong, Tsim Sha Tsui
- Ice Universal Limited
- Island School-Amalgamated Charities
- IWC Schaffhausen
- Jam Gifts & Housewares
- Jebsen & Co. Ltd.
- Jolly Learning Activities Centre Ltd.
- Kam Dao Printing Co. Ltd.
- L. W. Secretarial Services Co. Ltd.
- Lan Kwai Fong Properties Ltd.
- Lane Crawford
- Latham & Watkins
- Le Creuset Hong Kong Ltd.
- Li & Fung (Trading) Ltd.
- Links Int'l. Ltd.
- Liv Magazine
- Living Yoga Ltd.
- London and Capital Asia Ltd.
- Long Hin Medical Ltd.
- M Moser Associates Ltd.
- Mainland Headwear Holding Ltd.
- MALL RIVER
- Manulife (Int'l) Ltd.
- Maples and Calder
- Maples Fund Services (Asia) Ltd.
- Marks & Spencer (Asia Pacific) Ltd.
- Marks & Spencer London
- Medicglow (Maxicare Ltd.)
- Mergermarket Group
- Metlife Asia Pacific Ltd.
- Mew Fook Kee Air Cond Eng. Co. Ltd.
- Mid-levels Magazine
- Mighty Ocean Co. Ltd.
- Ming Ho Consultants Ltd.
- Morgan McKinley Hong Kong
- MSIG Insurance (Hong Kong) Ltd.
- MTR Corporation Ltd.
- MVISION Strategic (Asia) Ltd.
- My Heart Lingerie Ltd.
- Neuberger Berman Asia Ltd.
- New Always Beauty Salon Ltd.
- New Sports Group Ltd.
- nood food
- Norton Rose Fulbright Hong Kong
- Novotel Citygate Hong Kong
- Olympian City
- OT & P Healthcare
- Ove Arup & Partners Hong Kong Ltd.
- Pacific Coffee Co. Ltd.
- Pandora Jewelry Asia-Pacific Limited
- Patrol Capital Management Ltd.
- Philip Stein
- PizzaExpress (H. K.) Ltd.
- Poelmann Chan Group Ltd.
- Prestige Hong Kong
- Principal Insurance Co. (Hong Kong) Ltd.
- Private Shop Ltd.
- Pure International (HK) Ltd.
- PVH Asia Limited
- Queen Elizabeth Hospital
- Reed Smith Richards Butler
- Regina Miracle
- Rikki Mobile Ltd.
- RRD WeUnion
- Samson Innovation Corp. Ltd.
- Sanford C. Bernstein (Hong Kong) Ltd.
- Sassy Mama Hong Kong
- Schroders Investment Management (H. K.) Ltd.
- Sentra Int'l Co. Ltd.
- Sertus Incorporations Ltd.
- Shanghai Tang
- SHI Int'l Corp.
- Sinomax Health & Household Products Ltd.
- Social Resources Development Institute
- Stephenson Harwood
- Strawberry Cosmetics Services Ltd.
- Swire Resources Ltd.
- T. Rowe Price Hong Kong Ltd.
- Taconic Capital Advisors (Hong Kong) Ltd.
- Tata Communications (Hong Kong) Ltd.
- The B.S.C. Group of Companies
- The Bank of East Asia Ltd.
- The British Chamber of Commerce in Hong Kong
- The Hive Hong Kong-Kennedy Town
- The Hive Hong Kong-Wan Chai
- The Lane Crawford Joyce Group
- The Royal Garden
- Togo Pacific Ltd.
- Topcast Aviation Supplies Co. Ltd.
- Trinity Ltd.
- Twinkle Baker Décor
- Umicore Marketing Services (Hong Kong) Ltd.
- Union Hospital
- Unique Beauty Ltd.
- Vanhoik Design Ltd.
- Wah Tung Development Co. Ltd.
- Wai Kee Jewellers Ltd.
- Wang Fook Realty Co. Ltd.
- West Kowloon Cultural District Authority
- William E. Connor & Associates Ltd.
- XTC Gelato
- Yan Chak Chinese Medicine Clinic
- Yoga O
- Zhong Lun Law Firm
- Zip Magazine
- Zojirushi
- Zuellig Pharma Ltd.
- 九龍道德會龍慶堂有限公司
- 佳程集團有限公司
- 信昌中西藥房

- Hays Hong Kong Ltd.
- Health Concept Hong Kong Ltd.
- Hill and Knowlton Asia Ltd./ Rice 5 Ltd.
- Hindustan Trading Co. Ltd.
- Hong Kong Arts Development Council
- Hong Kong Bright & Beyond Group Ltd.
- Hong Kong Institute of Languages
- Hong Kong Life Insurance Ltd.
- Hong Kong Police Force
- Hopeful Rubber Mfg. Co. Ltd.
- Horizon (HK) CPA Ltd.
- Howse Williams Bowers
- Hrnet One Ltd.
- Hufcor Asia Pacific Ltd.
- Hugo Fashions
- HW Bridal Co. Ltd.
- Hyatt Int'l Asia Pacific Ltd.
- Hyatt Regency Hong Kong, Tsim Sha Tsui
- Ice Universal Limited
- Island School-Amalgamated Charities
- IWC Schaffhausen
- Jam Gifts & Housewares
- Jebsen & Co. Ltd.
- Jolly Learning Activities Centre Ltd.
- Kam Dao Printing Co. Ltd.
- L. W. Secretarial Services Co. Ltd.
- Lan Kwai Fong Properties Ltd.
- Lane Crawford
- Latham & Watkins
- Le Creuset Hong Kong Ltd.
- Li & Fung (Trading) Ltd.
- Links Int'l. Ltd.
- Liv Magazine
- Living Yoga Ltd.
- London and Capital Asia Ltd.
- Long Hin Medical Ltd.
- M Moser Associates Ltd.
- Mainland Headwear Holding Ltd.
- MALL RIVER
- Manulife (Int'l) Ltd.
- Maples and Calder
- Maples Fund Services (Asia) Ltd.
- Marks & Spencer (Asia Pacific) Ltd.

- Marks & Spencer London
- Medicglow (Maxicare Ltd.)
- Mergermarket Group
- Metlife Asia Pacific Ltd.
- Mew Fook Kee Air Cond Eng. Co. Ltd.
- Mid-levels Magazine
- Mighty Ocean Co. Ltd.
- Ming Ho Consultants Ltd.
- Morgan McKinley Hong Kong
- MSIG Insurance (Hong Kong) Ltd.
- MTR Corporation Ltd.
- MVISION Strategic (Asia) Ltd.
- My Heart Lingerie Ltd.
- Neuberger Berman Asia Ltd.
- New Always Beauty Salon Ltd.
- New Sports Group Ltd.
- nood food
- Norton Rose Fulbright Hong Kong
- Novotel Citygate Hong Kong
- Olympian City
- OT & P Healthcare
- Ove Arup & Partners Hong Kong Ltd.
- Pacific Coffee Co. Ltd.
- Pandora Jewelry Asia-Pacific Limited
- Patrol Capital Management Ltd.
- Philip Stein
- PizzaExpress (H. K.) Ltd.
- Poelmann Chan Group Ltd.
- Prestige Hong Kong
- Principal Insurance Co. (Hong Kong) Ltd.
- Private Shop Ltd.
- Pure International (HK) Ltd.
- PVH Asia Limited
- Queen Elizabeth Hospital
- Reed Smith Richards Butler
- Regina Miracle
- Rikki Mobile Ltd.
- RRD WeUnion
- Samson Innovation Corp. Ltd.
- Sanford C. Bernstein (Hong Kong) Ltd.
- Sassy Mama Hong Kong
- Schroders Investment Management (H. K.) Ltd.

- Sentra Int'l Co. Ltd.
- Sertus Incorporations Ltd.
- Shanghai Tang
- SHI Int'l Corp.
- Sinomax Health & Household Products Ltd.
- Social Resources Development Institute
- Stephenson Harwood
- Strawberry Cosmetics Services Ltd.
- Swire Resources Ltd.
- T. Rowe Price Hong Kong Ltd.
- Taconic Capital Advisors (Hong Kong) Ltd.
- Tata Communications (Hong Kong) Ltd.
- The B.S.C. Group of Companies
- The Bank of East Asia Ltd.
- The British Chamber of Commerce in Hong Kong
- The Hive Hong Kong-Kennedy Town
- The Hive Hong Kong-Wan Chai
- The Lane Crawford Joyce Group
- The Royal Garden
- Togo Pacific Ltd.
- Topcast Aviation Supplies Co. Ltd.
- Trinity Ltd.
- Twinkle Baker Décor
- Umicore Marketing Services (Hong Kong) Ltd.
- Union Hospital
- Unique Beauty Ltd.
- Vanhoik Design Ltd.
- Wah Tung Development Co. Ltd.
- Wai Kee Jewellers Ltd.
- Wang Fook Realty Co. Ltd.
- West Kowloon Cultural District Authority
- William E. Connor & Associates Ltd.
- XTC Gelato
- Yan Chak Chinese Medicine Clinic
- Yoga O
- Zhong Lun Law Firm
- Zip Magazine
- Zojirushi
- Zuellig Pharma Ltd.
- 九龍道德會龍慶堂有限公司
- 佳程集團有限公司
- 信昌中西藥房

關注前列腺癌教育活動 2016

- 何立言醫生
- 吳志輝教授
- 李卓文醫生
- 陳偉希醫生
- 鄭維基醫生
- 溫拿
- 傅惠霖醫生
- 吳家榮醫生
- 袁兆燦醫生
- 黃子雄先生
- 192nd Kowloon Scouts of Beacon Hill School
- Abercrombie & Fitch Hong Kong Ltd.
- AOE Centre for NPC Research
- Baker Tilly Hong Kong
- Brother Int'l (HK) Ltd.
- Brother Machinery (Asia) Ltd.
- Clover Group Int'l. Ltd.
- Composers and Authors Society of Hong Kong Ltd
- Crowne Plaza Hong Kong Causeway Bay
- Crowne Plaza Hong Kong Kowloon East
- CUHK SBS Cancer Genomics
- Delia School of Canada (Secondary Section)
- Department of Clinical Oncology, Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital
- DTXS Silk Rd. Investment Holdings Co. Ltd.
- ECOZINE
- fitbit
- Hereditary Gastrointestinal Cancer Genetic Diagnosis Laboratory, Department of Pathology, The University of Hong Kong, Queen Marry Hospital, Hong Kong
- Holiday Inn Express Causeway Bay Hong Kong
- Holiday Inn Express Hong Kong SoHo
- Holiday Inn Golden Mile Hong Kong
- Hong Kong University - CePort Center of Psycho-Oncology Research and Training
- Hong Kong University - Shenzhen Hospital

抗癌大步走 2016

- 傅惠霖醫生
- 吳家榮醫生
- 袁兆燦醫生
- 黃子雄先生
- 192nd Kowloon Scouts of Beacon Hill School
- Abercrombie & Fitch Hong Kong Ltd.
- AOE Centre for NPC Research
- Baker Tilly Hong Kong
- Brother Int'l (HK) Ltd.
- Brother Machinery (Asia) Ltd.
- Clover Group Int'l. Ltd.
- Composers and Authors Society of Hong Kong Ltd
- Crowne Plaza Hong Kong Causeway Bay
- Crowne Plaza Hong Kong Kowloon East
- CUHK SBS Cancer Genomics
- Delia School of Canada (Secondary Section)
- Department of Clinical Oncology, Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital
- DTXS Silk Rd. Investment Holdings Co. Ltd.
- ECOZINE
- fitbit
- Hereditary Gastrointestinal Cancer Genetic Diagnosis Laboratory, Department of Pathology, The University of Hong Kong, Queen Marry Hospital, Hong Kong
- Holiday Inn Express Causeway Bay Hong Kong
- Holiday Inn Express Hong Kong SoHo
- Holiday Inn Golden Mile Hong Kong
- Hong Kong University - CePort Center of Psycho-Oncology Research and Training
- Hong Kong University - Shenzhen Hospital

- Hotel Indigo Hong Kong Island
- Institution of Occupation Safety and Health (Hong Kong)
- Jynwel Capital Ltd.
- King George V School
- Kowloon Cricket Club
- Modern Terminals Ltd.
- Multitex Ltd.
- Ocean Spray
- One O One Int'l. Ltd.
- papabubble
- Phonographic Performance (South East Asia) Ltd
- PizzaExpress (HK) Ltd.
- Pok Oi Hospital
- Prince of Wales Hospital, The Chinese University of Hong Kong
- Princess Margaret Hospital
- Pure Fitness
- Queen Elizabeth Hospital Contracting Ltd.
- The Bank of Nova Scotia
- The Chinese University of Hong Kong - Liver Research Team
- The English Schools Foundation Sha Tin College
- The Kowloon Dairy Ltd.
- Tianda Pharmaceuticals Ltd.
- Tuen Mun Hospital - Dept. of Clinical Oncology
- United Christian Hospital
- XTC Gelato
- 大業織造廠有限公司
- 屈臣氏蒸溜水
- 果汁先生
- 城巴有限公司
- 恒可補習中心
- 美裕宣傳製作有限公司
- 飛利浦
- 香港海洋公園
- 香港國際學校
- 香港聖約翰救護機構
- 通城鐘錶有限公司(精工錶)
- 曾子文化協會
- 象印
- 電訊盈科
- 綠恒生態旅遊有限公司
- 輔善義工隊
- 樂善舞揚
- 錦都印刷有限公司

- Hotel Indigo Hong Kong Island
- Institution of Occupation Safety and Health (Hong Kong)
- Jynwel Capital Ltd.
- King George V School
- Kowloon Cricket Club
- Modern Terminals Ltd.
- Multitex Ltd.
- Ocean Spray
- One O One Int'l. Ltd.
- papabubble
- Phonographic Performance (South East Asia) Ltd
- PizzaExpress (HK) Ltd.
- Pok Oi Hospital
- Prince of Wales Hospital, The Chinese University of Hong Kong
- Princess Margaret Hospital
- Pure Fitness
- Queen Elizabeth Hospital Contracting Ltd.
- The Bank of Nova Scotia
- The Chinese University of Hong Kong - Liver Research Team
- The English Schools Foundation Sha Tin College
- The Kowloon Dairy Ltd.
- Tianda Pharmaceuticals Ltd.
- Tuen Mun Hospital - Dept. of Clinical Oncology
- United Christian Hospital
- XTC Gelato
- 大業織造廠有限公司
- 屈臣氏蒸溜水
- 果汁先生
- 城巴有限公司
- 恒可補習中心
- 美裕宣傳製作有限公司
- 飛利浦
- 香港海洋公園
- 香港國際學校
- 香港聖約翰救護機構
- 通城鐘錶有限公司(精工錶)
- 曾子文化協會
- 象印
- 電訊盈科
- 綠恒生態旅遊有限公司
- 輔善義工隊
- 樂善舞揚
- 錦都印刷有限公司

SOBERMAN 2016

- Conrad Hong Kong
- Hotel ICON
- JW Marriott Macau
- Leo Burnett Limited
- nood
- Renaissance Harbour View Hotel

籌款單張 2016

- 香港電燈
- 香港中華煤氣

年度捐款

- 汪穗中先生夫人
- 哈永豪先生
- 陳國強醫生
- 關金星女士
- Yan D'Auriol
- Miriam & Merle Hinrich
- Mr. and Mrs. Robert W. Miller
- Tony Ming
- Philip & Jennifer Tose
- James Filmer Wilson

- Commanderie de Bordeaux (HK) Foundation Ltd.
- Raymond and Nicette Bera Foundation Limited
- The Kishinchand Chellaram Foundation Limited
- The William E. Connor Foundation, Inc.
- Zheng Ge Ru Foundation
- 何善衡慈善基金會有限公司
- 吳美君姑娘
- 吳麗梅小姐
- 李妙玲姑娘
- 李秀蘭女士
- 李淑嫻女士
- 李清緒先生
- 周勝豐先生
- 林愛珍女士
- 林慧芳小姐
- 林馨小姐
- 姚明潔姑娘
- 范俊文先生
- 范麗娟女士
- 倫李瑋瑤女士
- 高韻姿小姐
- 張國威醫生
- 梁玉玲師傅
- 梁佑文先生
- 郭倩雯女士
- 陳美霞姑娘
- 陳詠詩小姐
- 陳樹強先生

其他

- 史泰祖醫生
- 張奇麗女士
- 潘德俊先生
- Bloomberg L.P
- Burger Collection
- CPA Australia Ltd.
- Frank Neil Newman
- Hans Michael Jebson
- HKCSS WiseGiving Ltd.
- International SOS
- Lantau Base Camp Ltd.
- Little Philanthropist
- Oriental Well Trading Limited

- Pit Stop Limited
- PizzaExpress (H. K.) Ltd.
- Ralph Lauren Asia Pacific Ltd
- Richemont Asia Pacific Limited – Cartier
- Ronald Abram Limited
- Rusy M. Shroff, BBS, MBE & Purviz R. Shroff
- Shanghai Tang / Tangs Department Stores Ltd.
- Simon & Brigitte Powell
- Swire Properties Pacific Place
- Swire Properties Taikoo Place
- Taikonaut Ltd.
- Techtronic Industries Co. Ltd.
- The Great European Carnival Asia
- Transatlantic Reinsurance Co.
- Twopresents
- 九龍崇德社
- 港加(慈善)基金有限公司

癌協服務中心

- 文錦華先生
- 王志德醫生
- 王韶如醫生
- 伍佩華小姐
- 朱國棟先生
- 何昌恒先生
- 余勁夫醫師
- 余麗美女士
- 吳金妹女士
- 吳美君姑娘
- 吳麗梅小姐
- 李妙玲姑娘
- 李秀蘭女士
- 李淑嫻女士
- 李清緒先生
- 周勝豐先生
- 林愛珍女士
- 林慧芳小姐
- 林馨小姐
- 姚明潔姑娘
- 范俊文先生
- 范麗娟女士
- 倫李瑋瑤女士
- 高韻姿小姐
- 張國威醫生
- 梁玉玲師傅
- 梁佑文先生
- 郭倩雯女士
- 陳美霞姑娘
- 陳詠詩小姐
- 陳樹強先生

- 陳麗玲姑娘
- 麥肇敬醫生
- 黃凌姑娘
- 黃國田醫生
- 黃雁群女士
- 楊秀珍小姐
- 楊惠敏小姐
- 葉嘉禮醫師
- 廖敬賢醫生
- 劉美真女士
- 鄧禮端先生
- 鄧麗芬小姐
- 鄭佩詩小姐
- 駱昭明醫生
- 鍾子文先生
- 鍾志超醫生
- 關桂海先生
- 蘇名輝先生
- 蘇潤玲女士
- Jan Moor
- John Malig
- Oliver Smith
- Pervin Shroff
- Robert Henderson
- Sooni Gander
- Tam Ka Man, Fion
- Art of Living
- Balance Health Limited
- Kami Hair
- Mango Art
- Movember Foundation
- 九龍木球會
- 仁愛堂—香港中文大學中醫教研中心(屯門)
- 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)
- 元朗青協有機農莊
- 屯門醫院癌症病人資源中心
- 世界六通拳總會
- 伊利沙伯醫院癌症病人資源中心
- 安特曼真髮織髮形象顧問中心
- 羽道會
- 東區尤德夫人那打素醫院癌症病人資源中心
- 玫瑰凱(香港)有限公司
- 威爾斯親王醫院癌症病人資源中心
- 美國雅培公司
- 香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心
- 香港防癌天使服務協會
- 香港柔力球聯合會有限公司
- 香港風箏教育學會
- 香港家庭計劃指導會

- 香港健康協會
- 香港新葡萄基督使工
- 香港髮型協會
- 浸會愛群社會服務處
- 基督教聯合醫院癌症病人資源中心
- 清徑先鋒
- 博愛醫院—香港中文大學中醫教研中心
- 瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心
- 瑪嘉烈醫院癌症病人關顧支援組
- 顯榮行有限公司

癌協之友

- CanSurvive
- 互助會
- 屯門醫院造口之友
- 心血會有限公司
- 向日葵互協會
- 妍康會
- 妍進會
- 東日社
- 前腺會
- 香港胃腸道基質癌協會
- 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

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。

