秋|冬 2018

INTOUCH觸





全城起動 發放粉紅力量

癌症基金會粉紅革命2018



目録

03......創辦人及總幹事的話

......癌症基金會創先河 開設全港首間

女性癌症關顧中心

06......癌症基金會 團結粉紅力量

08.....健康從飲食開始

10......乳癌八大 常見問題

12.......我是否鬱到病?

14□服藥物 檢測乳癌

15..... PSA — 診斷男士健康最前 「腺」

16.....加入「抗癌大步走」

17.....讓孩子沖上雲霄

18......最新癌症資料小冊子







聯絡資料

中環癌協服務中心

香港中環皇后大道中99號 香港北角馬寶道28號 中環中心地下5號室

電話: (852) 3667 3131 傳真: (852) 3667 3199

北角癌協服務中心

華匯中心22樓2201-03室

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

服務熱線:3656 0800

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

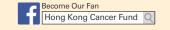
葵涌癌協賽馬會服務中心

新界葵涌大連排道132-134號

TLP132 三樓

電話: (852) 3667 3030 電話: (852) 3656 0700 電話: (852) 3919 7070 電話: (852) 3667 3232 傳真: (852) 3667 3100 傳真: (852) 3656 0900 傳真: (852) 3919 7099 傳真: (852) 3667 3299 電郵: canlinkcentral@hkcf.org 電郵: canlink@hkcf.org 電郵: canlink-tsw@hkcf.org





新服務 新里程

親愛的好友們:

過去多年來,我們一直透過舉辦「癌症基金會粉紅革命」,宣揚關注乳癌訊息,成功呼籲本港婦女定期「check, check」,適時進行乳房檢查。

為了不斷提升本會服務,我們決定開設全港首間以 女性癌症為主題的關顧中心,希望為受影響的女士 提供針對性的支援,同時進一步開拓癌症基金會的 服務範疇。

女性能頂半邊天。今時今日的社會,不少女士們承擔著多重角色,除了在職場上拼搏,還要肩負起照



顧家庭的重任,而女性健康問題同樣值得關注。根據最新統計數據,本港女性十大常見癌症之中,有四種包括:乳癌、子宮體癌、卵巢癌及子宮頸癌均屬女性癌症,其中乳癌更是女性常見癌症第一位,可見本港有不少女士備受影響。

對女士們來說,當患上女性癌症,除了要克服身體上的問題,還或會影響其外表、生育和性生活,令她們的未來和家庭關係帶來嚴峻的考驗。現在就讓我們一起來關注女性健康,並為確診女性癌症的患者提供貼心的支援服務。

由護士、臨床心理學家、社工、藝術治療師和營養師組成的專業關顧團隊,會提供貼身及貼心的專業支援,幫助照顧患者的身體和管理情緒,同時協助其整個家庭,讓她們可安心踏上康復之路。中心還有一眾曾經歷女性癌症的同路人義工,不時為患者打氣,並安排活動和探訪,確保抗癌路上不孤單。

位於中環的服務中心現正密鑼緊鼓進行籌備工作,期待明年初正式開展我們的新服務,屆時定必和大家分享 更多詳細內容。希望你能和我們一起,守護身邊女性,共同宣揚關注女性健康的訊息,一起建構健康社會。

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

重要消息

癌症基金會創先河 開設全港首間 女性癌症關顧中心

香港癌症基金會將於2019年初開設全港第一所女性癌症關顧中心,為患上乳癌及婦科癌的患者提供癌症支援服務。現時乳癌、子宮體癌、卵巢癌及子宮頸癌為本港女性十大常見癌症之一,受影響人數眾多,而女性癌症所帶來的影響可以非常深遠,為患者帶來身體、情緒、家庭及夫妻關係等問題。中心希望為受影響女性及其家庭提供特別照料,為她們帶來全面的照顧。

地址:香港中環皇后大道中99號中環中心地下5號室



專業癌症服務 及工作坊

我們的護士及營養師會提供一對一的諮詢服務及舉辦不同針對性的工作坊,協助患者及其家人面對癌症及治療帶來的健康問題和減輕不適,與及應對如疲倦、噁心、壓力和疼痛等副作用,順利路上康復之路。

個人及家庭輔導 我們的臨床心理學家和社工 以她們的豐富經驗,協助患 者解決情緒、兩性及家庭關 係等問題。



身心靈健康服務活動

我們舉辦不同類型的免費身心靈健康課程,包括療愈瑜伽、呼吸和瑜伽大休息、靜坐等等,幫助患者強健身體,同時培養內在的平靜喜悅、促進自我療愈、提升生命質素。





朋輩支援及義工

我們「癌協之友」有七個病人自助組織是專為女性癌症而設,除了協助和鼓勵患者及其家人面對癌症,更特別為新症患者提供情緒及同路人支援,為她們帶來鼓勵,令她們感受到抗癌路上不孤單。



藝術治療

我們的藝術治療師透過音樂、視覺藝術、舞蹈和 戲劇等不同媒介,協助患者釋放被抑壓的情緒, 同時以非言語的溝通方式,加深她們和伴侶或家 人間的理解,增進彼此的感情。

確立正面自我形象

我們一系列的「扮靚」及個人形象工作坊,幫助受癌症影響的人士好好照顧自己的身體和外表,讓她們重拾自信和光采,提升生活質素。本會饒富經驗的髮型師義工,會為患者提供免費專業剪髮服務,而中心亦備有不同類型的假髮可供借用,並教導有脫髮問題的患者如何佩戴頭巾的技巧。我們同時提供義乳資助,協助經濟有困難的患者購買義乳。





癌症基金會 團結粉紅力量

「癌症基金會粉紅革命」為本會每年一度於10月舉行的大型活動,透過一連串教育及籌款活動,藉此響應國際乳癌關注月,喚醒公眾關注女性健康,減低乳癌風險,並為乳癌患者籌募免費支援服務經費。

乳癌是香港女性最常見癌症,平均每16位香港女士便有一位於一生中會患上乳癌*。女士們要愛惜自己,定期「check, check」,養成自我檢查乳房的習慣。乳癌只要能及早發現,就能夠有較多治療方案可供選擇,同時提高治癒及存活率。而本會亦為乳癌患者及其家人提供完善的免費癌症支援服務,確保抗癌路上不孤單。

請加入我們的「粉紅革命」行列·與我們攜手·將關注 乳房健康的訊息帶給全港婦女·同時捐助受乳癌影響 的人士·以行動表達你的愛心和關懷。

想了解更多·請即瀏覽「癌症基金會粉紅革命」活動網站:www.cancer-fund.org/pink

資料來源: *醫院管理局香港癌症資料統計中心2017 (2015統計數據)·一生累積風險 (0-74歲)



癌症基金會粉紅革命啟動禮

9月27日,齊集又一城,支持女性癌症患者!

透過啟動禮,「癌症基金會粉紅革命」正式開展。活動內容豐富,除了分享女性癌症健康訊息,癌症康復者大談抗癌經歷,一眾名人來賓亦來到九龍塘又一城聚首一堂,齊心支持受女性癌症影響的人士。



「粉紅購物月」再次獲多個知名品牌推出不同的粉紅產品, 由美容、服飾、配飾、生活用品、餐飲等任君選擇,部分收益將撥捐用作支援乳癌患者。購物同時行善,快來選購你的心頭好!



「女性癌症[,]講清講楚」 免費健康講座

10月14日,香港中央圖書館演講廳!

為了提升大眾對女性癌症的認識,本會邀請了內科腫瘤 科專科醫生及香港乳癌研究組召集人曾詠恆醫生,為大 家講解女性癌症健康資訊,希望大眾關注女士們的健 康,減低癌症對她們的影響。



check, check, check

「粉紅大使」陳法拉 (Fala) 和李玟 (Coco) 再次聚首,同心 呼籲全港女性定期「check, check」。快來加入我們, 跟隨本會Facebook專頁(www.facebook/ hongkongcancerfund),獲得更多健康資訊,並 一起傳遞粉紅力量。





粉紅服飾日

10月26日,一起穿戴粉紅衣飾!

一起穿上粉紅衣飾,為正接受乳癌治療的女性送上你的 鼓勵和支持!參加「粉紅服飾日」及捐款港幣120元或以 上,便可資助我們購買一個乳癌復康包,送到正接受治療 的乳癌患者床邊、協助她們面對治療及復康的種種問題。

除了個人,我們同時歡迎公司、機構或學校以團體名義

組隊參加,發揮團 結助人力量,幫 助乳癌患者活得 更好。快來「癌 症基金會粉紅革 命」活動網站了 解更多!



想了解更多「癌症基金會粉紅革命」活動詳情,請瀏覽 www.cancer-fund.org/pink,而欲捐款支持乳癌患者 的朋友,請致電捐款熱線3667 6333。

健康從飲食開始



「粉紅大使」陳法拉(Fala)多年來一直 支持「癌症基金會粉紅革命」,發放 粉紅力量,鼓勵女性關注乳房健康。

法拉早前便親身到訪本會的癌協服務中心,支持乳癌患者,並與她們及中心導師一起製作粉紅美食。法拉同時大談飲食心得,呼籲大眾培養健康生活,減低患癌風險。

法拉的飲食之道

均衡飲食促進健康,而蔬果為人體提供各種營養素,進食足夠的蔬果有助降低多種主要疾病的風險,如高血壓、糖尿病、中風、心臟病及部分癌症。

「日日二加三」每天宜進食最少兩份水果及三份蔬菜,而對喜愛蔬菜的法拉來說,達標更是無難度。「我自細便喜愛吃蔬菜,可以說是『食菜怪』。因母親是舞蹈老師的關係,十分注重飲食健康,所以我由小時候便少食甜食,打開家中的冰箱便會看到綠色的一片。」無論是節瓜、絲瓜、生菜、芥蘭……均是法拉的最愛,她笑言每天不只三份,而是會進食約五份蔬菜,外加足夠的水果。即使留美期間,忙於應付學業,仍會到食堂的沙律吧,選擇最愛的新鮮蔬菜,以維持健康。

法拉的飲食習慣也偏向清淡,偶爾會 親自下廚。而除了注意飲食,法拉也 強調運動的重要性,指每星期會運動 5-6天,例如瑜伽,以保持身體的最佳 狀態。

「粉紅大使」的使命

法拉亦曾有家人患上癌症,作為「粉紅大使」,她希望盡一分力,宣揚健康訊息,同時讓更多朋友認識癌症基金會,令受癌症影響的有需要人士得到支援。「癌症和每個人息息相關,身邊總有人受癌症所影響,我希望透過癌症基金會,令大家得到更正面的訊息,在抗癌過程中有很多方法和支援可以幫助患者渡過難關。」她提醒大家要愛得及時,一定要抽時間多些關心患者,有時一個簡單短訊,親切真摯的關懷,對患者來說亦十分重要。

粉紅食譜

紫蘇檸檬特飲

材料:

● 紫蘇葉 適量

● 檸檬 1個

● 密糖或冰糖 適量

做法:

滾水加入冰糖,攪拌溶解後,加入紫蘇葉煮約 5-10分鐘。撈出紫蘇葉,放涼。加入檸檬汁即成粉紅特飲。

營養及功效:

紫蘇一般認為有驅寒、改善風寒感冒症狀。而在營養價值方面,檸檬汁含維他命C,是很強的抗氧化物,亦可幫助增加白血球數量,增強免疫力。

粉紅杞子能量球

材料(可製作約20-25粒):

• 杞子 50克

● 椰棗 50克

• 腰果 50克

• 亞麻籽 50克

• 葵花籽 **50**克

• 南瓜籽 50克

• 椰絲 20克

椰子花糖 25克

• 海鹽 1/8茶匙

生朱古力粉 15克

紅菜頭粉 15克



做法:

所有材料打碎,捏成球狀,撒上紅菜頭粉即可。

營養介紹:

加入不同的果仁及籽類的能量球,是高熱量、高纖維及高不飽和脂肪的小食。當中的椰棗含維他命(如B1、B2、B3、B5、A及C)及礦物質的成份,而杞子含維他命C和A、鐵質等及抗氧化物的來源。



使」一樣,培養健康生活,keep fit 之餘 還可減低癌症風險。

癌症基金會亦為患者舉辦各項智 營健康烹飪工作坊,讓大家學習 如何食得更健康,詳情可到本會 網站查閱癌協活動通訊《連繫》:

www.cancer-fund.org/our-publication



乳癌是本港女性最常見癌症,在本會屬下的癌協服務中心亦經常收到來電或親身查問有關乳癌的各種問題。我們集結了當中最多人關心的八大疑問,為大家——解答。而若對乳癌或其他癌症有進一步問題,歡迎隨時致電本會服務熱線:36560800。

1 如何得知自己患上乳癌?

乳癌最普遍的症狀便是在 乳房、腋窩或胸部附近發現硬塊,而 部分乳癌亦可以無任何症狀。雖然 大部分腫瘤並非惡性,但單憑觸感是 不能分辨是否屬於癌腫,若發現乳 房有任何異常變化,請立刻諮詢醫 生意見。癌症基金會呼籲女性要定期 「check, check」,透過適時檢查乳房,認識乳癌早期症狀,提升對乳房健康的警覺性。

有甚麼檢查方法?

乳房檢查主要為乳房X光造 影檢查 (mammography) 和超聲波掃 描 (ultrasound scan),宜徵詢醫生意 見以選擇最適合自己的檢查方法。乳 房X光造影檢查拍攝的影像有助檢查 乳房的異常情況;而超聲波掃描可以 評估乳房的健康狀況,並檢查腫塊是 屬於一般囊腫還是癌腫。

Q3 我可否自我檢查乳房?應多 久進行一次?

任何年齡的女性都應該熟悉自己的乳

房健康及形態,如發現有異樣,應立即就診。及早發現及診治,可大大增加乳癌痊癒的機會。醫生建議20歲以上的女性每月定期進行自我乳房檢查,未停經者應在月經開始後第7至10天進行自我檢查,停經者則應在每月同一日進行。

Q4 及早發現對治療乳癌有何 重要性?

及早發現,生機再現。乳癌若在早期被發現,患者就能夠有較多治療方案可供選擇,同時痊癒的機會亦會大增。

Q5 祖母或母親曾有乳癌,是否代表自己也會患上乳癌?

家族中曾有親屬罹患乳癌,雖然會增

自我檢查乳房三部曲



l 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,觀察有否出現分渺物。



う 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。

想知自我檢查更詳盡資訊,請瀏覽: www.cancer-fund.org/pink/look-feel-compare

加患乳癌風險,但並不代表下一代一定會患上,或擁有乳癌的遺傳基因。 乳癌患者之中,只有約5-10%直接與 基因變異有關。假如有家族乳癌病史 的人士,可以接受遺傳篩查或向香港 遺傳性乳癌家族資料庫查詢,以評估 風險。

Q6 高脂肪飲食習慣是否會增加乳癌風險?

雖然暫時未有實質數據顯示高脂肪飲食會導致乳癌,但更年期後的女性若然超重,其患乳癌的機率會較正常體重的女性為高。然而,高脂肪食物含高熱量,過量進食會引致肥胖,增加患心腦血管病、糖尿病等風險,為

健康著想,還是應避免高脂肪的飲食習慣。

Q7 香港女性患上乳癌的風險高嗎?

根據最新統計數據,平均每16位香港婦女當中有一位有機會患上乳癌(一生累積風險0-74歲)*,而可幸的是,每16名婦女之中有15名也不會有機會患上。雖然過去多年來乳癌的新確診人數不斷上升,由2004年的2,273位新症患者急升至2015年的3,900位*,情况不容忽視。另一方面,乳癌患者存活率的數字卻有所增加,從中引證出及早發現的重要性,只要乳癌早期便被發現,患者就能夠有較多治療方案可供

選擇,痊癒機會亦會大增。

資料來源:*醫院管理局香港癌症資料統計中心2017(2015統計數據)

○ 乳房有腫瘤便一定是癌腫?

並非所有乳房腫瘤都是癌腫。一般約90%的乳房腫瘤均屬良性,但機率會隨著年齡因素而改變。在年輕女性身上發現的腫瘤,超過90%均屬良性,但較年長的婦女,其患上乳癌的風險也會增加,而腫瘤屬惡性的機會亦較大。不論任何年紀,女士們應時刻關注自己乳房健康,如發現乳房有異常情況,請儘快求醫。



Lorna和很多香港人一樣,工作壓力大,照顧家庭勞心勞力,加上曾患乳癌,時常害怕癌症會再找上門,故不時鬱鬱不樂、失眠及出現種種負面情緒。

她,是否患上了抑鬱症?

香港癌症基金會臨床心理學家王敏珩(Marian)表示,「負面情緒是正常的情緒反應,經歷困難如患上癌症,感到不開心其實是自然不過。壓抑情緒不會讓情緒消失,所以我們不但不需要去壓抑,還應該找適當的方法把情緒宣洩出來。問題在於若我們長時間處於情緒低落的狀態,而又不懂得運用一些恰當的方法作出調適,就很容易衍生出情緒病,如抑鬱症。」

現時香港每100名成年人便有三人患上抑鬱症*,當中約15-25%癌症患者備受影響。抑鬱不同於一般情緒低

落,Marian希望大眾明白任何人士也有機會患上抑鬱症, 不代表軟弱。「只要積極面對,勇於求助,在有需要時接 受心理及/或藥物治療,便有很大機會可以痊癒。」

自我簡單分辨是否患有抑鬱症症狀

以下為抑鬱症症狀:

- 1. 整天大部分時間情緒低落
- 2. 食慾和體重大增或大減,但非刻意減肥或增肥
- 3. 失眠或嗜睡
- 4. 行動或說話比平時遲鈍或坐立不安
- 5. 疲倦
- 6. 專注力、思考力或決斷力減退
- 7. 失去動力、興趣、難以享受生活
- 8. 自我價值低或有過份的罪疚感
- 9. 有自殺念頭,甚至曾嘗試自殺或已有實行自殺的計劃

若過去數星期大部分時間出現以上多個症狀,並影響到日常生活、工作和社交等,便有可能患上了抑鬱症。

值得注意的是,部份癌症治療的副作用也有可能出現上述症狀。若癌症患者懷疑自己患有抑鬱症,可特別留意是否有出現第7-9項的情況,如有疑問,可致電本會尋求協助。

若身邊人有情緒的困擾,作為親人及朋友,應避免否定對方感受,與其提供建議,你的陪伴、用心聆聽和鼓勵患者尋求專業協助更為重要。照顧患有抑鬱症的患者是件不容易的事,所以勿忘要好好照顧自己。香港癌症基金會屬下的癌協服務中心,為患者及其家屬提供臨床心理學家諮詢服務,每季並開設不同的心理支援工作坊和活動,有需要可致電本會服務熱線3656 0800查詢。

若懷疑自己患上抑鬱症

Marian鼓勵大家,願意尋求幫忙或接受治療,看似懦弱, 其實是一種勇敢。「若感到情緒低落,可跟身邊信賴的人 講出自己感受,或可做些事情,我們稱之為『行為活化』, 藉著外在的活動改變內在的情緒。有研究顯示#,簡單如 步行約20分鐘,便有助紓緩抑鬱的症狀。若你懷疑自己 出現數項抑鬱症狀,應主動及儘快尋求專業協助,只要 找到正確的治療,便有機會好轉。」



香港癌症基金會 臨床心理學家 王敏珩(Marian)

我是情緒低落或是有機會患上抑鬱症?

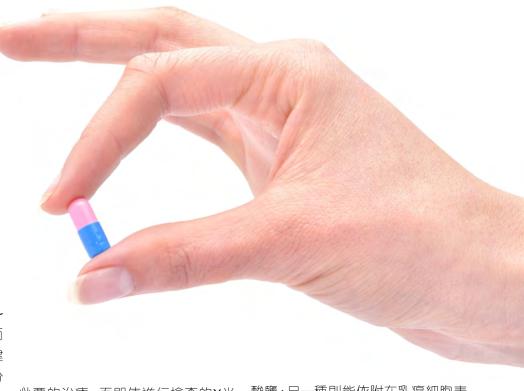
一般情緒低落
 症狀維持時間較短(數小時或數日)
 症狀出現時間較長(持續數星期以上)
 能維持基本生活方式
 自信心受到影響
 明白難過是會過去的
 管遍能靠分散注意力緩和低落的情緒
 沒有自殺念頭
 可能出現自殺念頭
 初鬱
 症狀出現時間較長(持續數星期以上)
 影響到工作、生活能力或人際關係
 很重及持續的無用感及罪疚感
 覺得永遠也不會快樂,對將來失去希望
 就算嘗試分散注意力,也終日被沮喪的感覺纏繞
 可能出現自殺念頭

資料來源: *衛生署 · 2017 · # Cooney GM, Dwan K, Greig CA, Lawlor DA, Rimer J, Waugh FR, McMurdo M, Mead GE. Exercise for depression. Cochrane Database of Systematic Reviews 2013, Issue 9

口服藥物 檢測乳癌

進行乳房×光造影檢查(mammo-grams)時,檢查者的乳房會因受壓而感到不適,而檢查時的輻射對人體健康亦或有影響,所得結果卻未必百分百準確。美國化學學會《分子藥劑學》期刊(ACS' journal Molecular Pharmaceutics)發表的研究指,科學家正研發一款無輻射、非入侵性的□服藥物,以近紅外線照射時,惡性腫瘤便會發光,從而偵測癌症所在。

乳癌是香港女性最常見的癌症。乳房 ×光造影檢查可以偵測腫瘤的體積及 位置,卻未能分辨出腫瘤是屬於良性 還是惡性,以致三分一的女性接受不



必要的治療。而即使進行檢查的X光輻射量聲稱甚低,但若多次檢查、反覆暴露於X光中,仍會對身體造成一定的影響。而另一種乳癌檢測方法,是在靜脈注射螢光探針(fluorescent probes),同樣有一定的風險。因此,科學家致力研發出更準確、更安全的非入侵性檢測藥物。

新研發的口服檢測藥物由兩種化學分子染劑組成,一種是帶有負電子的硫

酸鹽,另一種則能依附在乳癌細胞表面的蛋白質上。硫酸鹽染劑能增加近紅外線螢光染劑的溶解度,並提升檢測腫瘤的可能性。動物實驗顯示,大部分顯影劑會被血液吸收,在近乎零干擾下依附在癌細胞上。研究人員表示,這些藥物日後或能以非入侵性的方式,更準確及安全地檢測乳癌外,未來亦有機會改良用作檢測其他疾病。

文章來源: American Chemical Society



PSA 一診斷男士健康最前「腺」

前列腺特異抗原 (Prostate Specific Antigen, PSA) 檢測是一個血液檢查, 一般來說, PSA水平愈高, 患有前列腺癌的可能性就愈大。

甚麼是PSA?

PSA (前列腺特異抗原) 是由前列腺正常及癌細胞製造的蛋白質,一般男性的血液中出現PSA是正常的,一旦指數升高,則代表前列腺可能出現問題或是癌症先兆。在前列腺受感染或良性腫瘤的情況下,PSA指數亦有可能上升,故此不能單憑PSA指數確診患上前列腺癌。

PSA檢測是檢驗PSA水平的血液檢查。 進行PSA檢測的情況:

- 出現前列腺癌症狀
- 身體檢查或醫牛建議

檢測結果

PSA指數量度每毫升血液內的PSA有多少納克(ng/ml),檢測數值因人而異,沒有特定標準,並會隨著年齡增加而上升,故此正常值不能一概而論。

若PSA指數在你所屬的年齡評定為高,醫生可能轉介你到專科診治。專科醫生在進行身體檢查及確認你是否有其他前列腺癌症狀後,才會決定是否需要抽取前列腺活組織化驗。

PSA指數並非確診前列腺癌的指標。 有些前列腺癌患者的指數正常,有些 沒有罹患前列腺癌的卻檢出高PSA 指數。

除癌症外,PSA指數會受其他因素影響(如:48小時內曾射精),請和醫生商討適合你進行PSA檢測的時間。想知更多男士健康資訊,歡迎瀏覽本會「關注前列腺癌活動」教育網站:

www.cancer-fund.org/prostate

文章來源: Cancer Research UK



十一鬍子月

2018年·香港癌症基金會很高興能夠成為全球性慈善活動「十一鬍子月」(Movember)的受惠機構,活動主力推動男士健康,所有慈善收益將用以資助本會的免費前列腺癌支援服務,以及本地相關的癌症研究工作。男士們請於11月蓄上創意鬍子,身體力行支持前列腺癌患者,詳情請瀏

覽: hk.movember.com



香港癌症基金會年度的 前列腺癌教育活動將於 11月全面展開,請加入溫 拿行列,齊來重點保護, 防範前列腺癌。



加入「抗癌大步走」慈善步行,支持本地癌症研究。

歡迎你和家人好友,或公司以團隊名義參加「抗癌大步走」,享受健康和有意義的節日活動。每位參加者將會獲贈美味午餐及禮品包,當中包括「抗癌大步走」紀念T恤及其他精美禮品。你的參與,有助我們達到今年港幣300萬元的籌款目標,支持本地癌症研究項目及本會的癌症支援服務,為患者送上希望。

日期:2018年11月25日(星期日),上午9時-下午2時

地點:大潭香港國際學校

備註:免費接駁巴士來回大潭香港國際學校及中環天星碼頭

名額有限,請即登入www.cancer-fund.org/sfc報名或了解更多。



抗癌逍遙跑

一步一希望! 熱愛跑步的你,也可同時參與自由度更高的「抗癌逍遙跑」,同樣可為支持本地癌症研究及癌症支援服務出一分力。請邀請親友贊助你的義舉,並於11-12月期間的任何時間和地點,累積完成21公里(半馬拉松距離)或以上的路程,然後提交跑步記錄。

讓跑步變得更有意義,更有機會獲取限量版紀念品。活動網址: www.cancer-fund.org/sfc-run



王敏德先生親身駕駛直升機,帶 Angela (左三) 及其他「彩虹會」家庭 翺翔天際。

讓孩子沖上雲霄

親愛的讀者:

您好!我是Angela,今年13歲。在我小學三年級的時候,媽媽患上了乳癌。我曾為此感到害怕,但後來漸漸明白 — 只要我們一家人互相支持和鼓勵,媽媽一定能康復。

在媽媽面對癌症的過程中,我也成長了不少。首先,我變得更獨立。很多時作為子女,只要做好自己本份,例如保持家中清潔、自動溫習,就已經能減輕父母的負擔。更重要的是,我學會了體諒媽媽的感受,在她休息時,我儘量避免打擾她;她生病時,我又會幫忙到街市買菜。雖然我能做的並不多,但也希望盡我所能去幫忙。

而在協助媽媽康復方面,癌症基金會屬下的癌協服務中心一直扮演著重要角色。在她進行手術後,癌協提供了不少實用資訊,又為我進行遊戲治療,與我們一家共渡難關。

很多時家中一位成員患病,會為整個家庭帶來衝擊。全賴中心的「彩虹會」, 我的家庭反而變得更有愛和融洽。 「彩虹會」經常舉辦各種活動,例如親子歷奇營、大哥哥大姐姐計劃等, 我們不單能藉此促進親子關係,也可以和其他同路人互相交流、扶持。

近日,我参加了「彩虹會」一個非常難 得和令我難忘的活動,由王敏德先生 親身駕駛直升機帶我們「彩虹會」的 三個家庭翱翔天際,從維多利亞港到海洋公園的景色,都盡收眼底。而等候上機時,酒店提供了很多甜點,全都造型精緻,讓人不忍吃掉。

我十分感謝癌症基金會給我們機會 參加這個活動,也感謝他們多年來提 供的支持和服務,希望將來我能透過 義工服務,回饋大家!

最後,希望癌協在社區繼續發光發熱, 禁福更多癌症患者及其家屬!

Angela ⊥



(*感謝活動贊助商MW Michael Wong X Gold Elite Paris 24K金限量版IPhoneX及天下第一關文化公司)

其他活動及資訊



最新癌症資料小冊子

本會出版的癌症資料小冊子 系列超過30本,小冊子近年 正陸續更新,希望癌症患者 能得到最新及全面的實用資 訊。衷心感激澳新銀行贊助 印製,並有幸邀得本港專業 醫護人員參與審核工作,為 讀者介紹香港常見癌症的症 狀、診斷、治療方法,以及護 理小貼士。

癌症小冊子分為「認識癌症」及「如何應付」兩個系列,除內容全面革新,編採 團隊更選用耳目一新的設計排版,大大提高可讀性。最新出版的小冊子如下:

- 子宮頸癌及子宮體癌
- 乳房切除後護理

• 應付癌症

•淋巴瘤(英文版)

- 乳癌
- 淋巴水腫

其他更新版小冊子將不斷推出,歡迎到本會網站免費下載:

www.cancer-fund.org/cancer-booklets



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,並確保抗癌路上不孤單。(排名不分先後)

癌症基金會粉紅革命 2018

- 李玟小姐
- 陳法拉小姐
- •袁耀生醫生
- •曾詠恆醫生 •樂怡生活
- 3DG Jewellery
- #legend
- aalis
- amika
- Around DB
- · Bonjour Holdings Limited
- Bright Diva International Ltd.
- · Calvin Klein Performance
- Casablanca
- Conrad Macao
- FCCO
- Expat Living Hong Kong
- Pacific Coffee
- PizzaExpress (HK) Ltd.
- Her Own Words
- HW Bridal
- ICE-WATCH • Ideale Chef
- Liv Magazine
- Milk Magazine
- Mizuho Corporate Bank Limited
- Prudential Hong Kong Ltd.
- PURE
- SATAMI
- The Royal Garden
- Zojirushi

關注大腸癌教育活動 2018

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

關注皮膚癌教育活動 2018

- 史泰祖醫生
- •樂怡生活
- Zip Magazine

抗癌大步走2018

- 黃子雄先生
- 屈臣氏蒸溜水
- 城巴有限公司
- 美新製衣香港有限公司
- 香港海洋公園
- 香港國際學校
- 象印
- 電訊盈科
- 綠恒生態旅遊有限公司
- 先鋒牌
- · Clover Group Int'l. Ltd.
- DAMA
- Holiday Inn Golden Mile Hong Kong
- Kam Dao Printing Co. Ltd.
- Papabubble Hong Kong
- PizzaExpress (HK) Ltd.
- Pure Fitness
- · Sanbase Interior Contracting Ltd.
- Thecoopidea

- XTC Gelato
- Zojirushi

年度捐款

- •潘德俊先生
- 鄧迪生先生
- 阿斯利康香港有限公司
- 香港崇德社
- 香港賽馬會慈善信託基金
- 陳廷驊基金會
- 傅德蔭基金有限公司
- Shu-ming Yuen
- · Macey and Sons
- Movember
- · Satinu Resources Group Limited

癌協服務中心

- U-Link攝影之友
- 九龍木球會
- 中國香港體適能總會
- 仁濟醫院-香港浸會大學 中醫教研中心(仁濟)
- 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
- 天藍小姐
- 文鳳儀小姐
- 方春慧小姐
- 王志德醫生
- 王惠靈女士
- 王韶如醫生
- 古雪明女士
- 安靜女士
- 朱國棟先生
- 朱翹楚女士
- 羽道會 • 何沛盈醫生
- 何昌恒先生
- 余家豪先生
- 余麗美女士
- 吳昊醫生
- 吳金妹女士
- 吳美君姑娘
- 吳穎英醫牛
- 呂偉欣教授
- 宋崧醫生 • 宋梓銘先生
- 李子健先生
- 李月儀姑娘
- 李秀蘭女士
- 李英姿女士
- 李淑芬女士
- 李淑嫻小姐
- 李清緒先生
- 李智仁醫生 • 李嘉雯小姐
- 李嘉綸先生
- 李燕蘋醫生 • 李寶華姑娘
- 李耀文小姐
- 杜海柱先生
- 阮慈娟小姐
- 周李舒雅醫生 • 東華三院中醫醫療服務
- 東華三院圓滿人生服務
- 林玉婷醫生
- 林冰醫生
- 林志明醫生 • 林國雄先生

- 林愛珍女士
- 林嘉安醫生
- 林翠慧姑娘
- 林慧芳小姐
- 林錦武先生 • 林馨小姐
- 姚明潔女士
- 姜貝玲女士 • 施玉瑜小姐
- 柯婉媚姑娘
- 胡君傑醫生
- 香港中華基督教青年會 • 香港防癆會中醫診所暨香港 大學中醫臨床教研中心
- 香港防癌天使服務協會
- 香港城壺球協會
- 香港柔力球總會
- 香港美容業總會
- 香港家庭計劃指導會
- 香港浸會大學中醫藥學院
- 臨床部
- 香港健康協會 • 香港博贊思維導圖及記憶培 訓中心
- 香港傷健協會
- 香港新葡萄使工
- 香港髮型協會 • 香港營養師協會
- 容有嬙女士
- 徐美銀女士
- 徐貫通先生
- 徐温婉瑩女士 • 袁彩鳳女士
- 袁閏鳳女士
- 馬世義先生
- 高文謙先生
- 高韻姿小姐
- 區永河先生
- 基督教聯合那打素社康服務
- 張世平先生
- 張正龍博士
- 張奇麗女士 • 張家柱先生
- 張國威醫生 • 張鼎堅醫牛
- 張綺敏女士
- 梁少薇女士
- 梁文心女士 • 梁玉玲女士
- 梁玉雲小姐
- 梁佑文先生
- 梁瑞華女士 • 梁滿金女十
- 莊佰豪先生 • 莊傑龍先生
- 郭泳希女士
- 郭思伶女士
- 郭靜芝女士 • 陳林醫牛
- 陳凌軒女士
- 陳家聰先生 • 陳國賓先生
- 陳詠詩小姐 • 陳慧琼女士
- 陳慧嫻女士 • 陳潔瑩女士 • 陳麗玲女士
- 陸雁冰小姐
- 麥婉玲女士 • 麥麗珍女士 • 傅錦峰醫牛

• 黃志榮先生 • 黃美華女士 • 黃國田醫牛

• 博愛醫院—香港中文大學

中醫臨床教研中心

• 曾彥豪醫牛

• 曾詠恆醫生

• 曾敬賢醫生

• 曾潔瑩女士

• 曾覺知小姐

• 湯國雄先生

• 湯蕙瑜小姐

• 馮穎茵女士

• 馮錫芳女士

• 黃志雄先生

- 黄雪美女士 • 黃雁群女士
- 黃雅麗小姐 • 黃潔姑娘
- 黃曉恩醫生 • 黃耀光先生
- 楊孝祥醫生
- 楊翠華女士 • 溫勇杰先生
- 葉大鵬醫生
- 葉嘉禮先生 • 董美姿女士
- 賈瑞暖女士
- 鄒民琪姑娘 • 對話體驗
- •廖少輝醫生 • 廖桂芬女士
- •廖敬賢醫生 • 廖蕙香姑娘
- 趙允恒醫生
- 趙偉賢姑娘
- 劉美真女士 • 劉愛萍女士
- 劉嘉興先生
- . 劉萊玲女十
- 樂柔美健服有限公司
- 歐國賢先生
- 潘欣鳳姑娘 •潘智文醫生
- 豎琴夢天使義工團 • 鄧世和先生
- • 鄧禮端女士
- 鄧麗芬女士
- 鄭佩詩小姐 •黎美心女士
- 黎凱玲姑娘 • 盧偉芳女士
- 盧偉麟先生 • 蕭芷馨牧師
- 蕭智衡先生 • 錢素娟女士
- 駱昭明醫生 • 鍾子文先生
- 鍾志超醫生 • 顏貝珊小姐
- 羅燕娜女十 • 譚林先生 • 譚偉宗先生
- 關蘇肖恩女士 • 蘇名輝先生
- •蘇雅賢女士 • 蘇潤玲女十 • 釋衍隱法師
- Ada Mak

- BG Tei
- Falguni Mather
- · Hong Kong Raja Yoga Centre
- Mango Art
- Pervin Shroff
- Rufina Lau
- · Shine Body & Soul Healing Centre
- Steve Reynolds • Tam Ka Man, Fion

- 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
- 東日計 • 前腺會
- 香港胃腸道基質瘤協會

• 香港創域會有限公司

- 香港骨髓移植復康會 • 香港造口人協會
- 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
- 東華醫院傳情舍 • 慶生會

• 蕙蘭社

- 其他
- 朱敏儀醫生
- 柯婉媚姑娘 • 梁偉濂醫生
- 陳林醫生
- 山道出版社 • 中石化 (香港)
- 明周文化 • 美亞娛樂資訊 • 約克幼稚園
- 香港摩天輪 • 都市日報
- 港鐵公司 • 經濟日報
- Ven Lam • Asia Box Office
- Bloomberg L. P. • BTIG, LLC • GHC Asia
- HSBC Insurance (Asia) Ltd. • KOOZA by Cirque du Soleil

· Kristy, Anjanette and Avery

 PizzaExpress (HK) Ltd. Spin Sum Entertainment Town Health International Medical Group Ltd.

癌症基金會之友

Twopresents

• 月捐計劃捐款者





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,請把你的姓名、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。

更新個人聯絡資料

若你最近曾搬遷或更改聯絡資料,請把你的姓名、 捐款者編號及聯絡資料電郵至hkcf@hkcf.org,與我們 保持緊密聯繫。請放心,你的個人資料將保密處理。

