



粉紅絲帶

Pink Ribbon Newsletter

通 訊

及早發現
治療關鍵
Early Detection
Saves Lives

遷址通知

本會的中環辦事處已於2009年7月25日起遷往以下新地址：

香港北角木星街9號永昇中心22樓

(電話和傳真號碼保持不變)



重建人生

不要只專注「不幸」

患了癌症，相信對任何人而言，一時間都是難以接受的。患者除了要面對治療的未知之數，也有家庭、工作、經濟負擔等多重顧慮，還有對癌病復發的恐懼。身邊親人的鼓勵和陪伴固然重要，其實病人的自我調節能力也能「拉自己一把」，讓自己勇敢撐下去。

今期走訪的乳癌康復者Anne，走過了六個年頭。「我在2002年底被診斷出1A期的乳癌，雖然是早期，但也很難接受。當時我心情很慌亂、很害怕，再想到兒子只有10歲，怎麼辦呢？整個人也六神無主。」Anne初期情緒很不穩定，經常焦慮不安，動輒就哭泣，但幸運的是，她能夠意識到自己的情緒問題，主動尋求協助。

Anne有丈夫、家人和朋友作為傾訴對象，他們告訴Anne不要只專注於自己的不幸，要多看自己所擁有的。「我有一位美國朋友，她多年前患過乳癌，後來康復了，我患病後常常與她通長途電話，她生性豁達，常告訴我現在活得快樂需由自己作主導，還打趣說忘記自己曾患過乳癌。漸漸地，我被她的樂觀性格感染了，感覺就沒有那麼難受，整個人也輕鬆了不少。」

Anne後來順利接受了手術，然而，當她覆診時遇上一些乳癌病友，得知部分人乳癌復發後，她的心理壓力與恐懼又會不期然湧現。Anne再次意識到自己的情緒困擾，於是再度主動求助。今次，她約見了心理學家，其專業意見加上Anne本身的開放和接納態度，很快Anne便又再次克服了這一重心理障礙。

Anne鼓勵其他乳癌病友，也要懷抱一顆積極的心面對逆境：「遇到問題，我會選擇積極面對，若不是自己能力內可以解決的，就安然接受上天的安排，隨遇而安。我很慶幸和欣慰，我仍然擁有疼愛的我家人和朋友，與我一起面對人生的喜怒哀樂。」

不要只專注於自己的不幸，
要多看自己所擁有的。





沿途有我



及早發現 治療關鍵



Early Detection Saves Lives

安慰病友 釋放自己

“如果可以用自己的經歷來警惕別人，我是義不容辭的。”

香港乳癌基金會的教育講座，經常安排乳癌康復者以第一身的身份分享其個人經歷。Mary每次應邀擔綱都當仁不讓。「我覺得很需要將預防乳癌的訊息宣揚開來，很多人對乳癌都一無所知；即使知道，也不察覺它的嚴重性。我不覺得生乳癌是件可恥的事，如果我的患病經歷能夠警惕更多婦女關注乳癌，我站出來是義不容辭的。」



Mary 在教育講座中分享自己的經歷。

這份使命感促使Mary樂於站於前線。Mary將自己的實戰經驗與其他乳癌病友分享，不僅舒解她們的情緒困擾，對自己也是重複的釋放。「我曾經接觸過一位病友，最初與她通電話時，她情緒很低落、很沮喪，不能接受得了乳癌的事實。慢慢地，她聽我訴說經歷後，可能是同病相憐的緣故，她也願意說出自己的感受，幫自己抒發情緒。」後來，這位病友順利完成治療，還接受了乳房重建，情緒也變得正面、樂觀了，令Mary感到十分欣慰。

Mary面上總是掛著感恩的笑容，對生命充滿熱誠和滿足。「自己有能力幫助別人，是一件很欣慰的事。做義工令我自覺做了好事，成功感油然而生。」本身從商的Mary平日做生意，賺了錢固然快樂，但短暫的快樂和滿足感，遠不及為基金會出一分力，切實的幫助了別人。Mary今年還加入了基金會的理事會，力之所及，為基金會做更多工作。



粉紅絲帶夥伴



詩琳美容集團籌款晚宴

詩琳美容集團於今年1月11日舉行了21周年晚宴，期間進行了募捐活動，並將所得善款於6月份全數捐贈本會。圖為詩琳美容集團總經理謝欣玲女士(右)接受本會行政總監關雪梅女士頒贈感謝狀。



MGB登山行

批發和零售集團Metro Group Buying HK Limited (MGB) 於今年5月9日舉行了一個員工登山活動，聯誼之餘，也為本會籌款，並特別為是次活動設計了一款T恤。該公司員工積極響應，在獅子山郊野公園享受了一個健康又有意義的上午。



愛心試酒會

村鄉葡萄園(國際)有限公司於今年7月20日假中環Café Landmark舉行一連三節的“Wine Divas”試酒會，當日的入場費扣除成本後，以及今年7月20日至31日期間指定系列葡萄酒的銷售收益之20%，將捐贈本會。

為響應關注乳癌，多個品牌、團體及有心人，皆透過「收益撥捐」而參與我們的「粉紅絲帶夥伴」計劃，機構或善長人翁，可將指定的一款產品或服務(「粉紅絲帶產品」)的部分銷售收益，撥捐給香港乳癌基金會。我們歡迎任何公司、團體或個人以不同形式支持我們，詳情請致電2525 6033或電郵 info@hkbcf.org 查詢。

我們衷心感謝「粉紅絲帶夥伴」的大力支持，不論是推出特定計劃，抑或是籌辦互惠的宣傳活動，「粉紅絲帶夥伴」都為我們對抗乳癌的工作出了一分力。然而，我們並不認可或推薦任何「粉紅絲帶夥伴」的產品、服務或資訊，消費者購買任何支持對抗乳癌的產品/服務前，請先查詢及了解清楚。



今期聚焦



及早發現 治療關鍵



Early Detection Saves Lives

乳癌藥物資助計劃

香港乳癌基金會的其中一項使命是幫助乳癌患者踏上康復之路，所以一直致力為病人提供心理社交和資訊支援服務。然而，我們也明白到對於乳癌病人來說，長期的藥物療程難免加重經濟負擔，因此，我們於今年6月6日推出「乳癌藥物資助計劃」，為有需要的乳癌患者，提供實質的藥物經濟支援，減少病人對抗乳癌的後顧之憂。

首間參加此計劃的是葛蘭素史克藥廠(GSK)，首階段的資助金額高達700萬元，為不能負擔高昂藥費的病人帶來新希望。GSK的藥物經濟支援之目的是幫助HER2+型病人，不論病人於公立或私營醫療機構就診，若主診醫生認為需要處方標靶藥物拉帕替尼配合治療，而病人是香港永久性居民、家庭每月總收入不超過4萬元、家庭每年可動用收入不超過30萬元，並合乎其他資格和條款的話，申請一經核實，每位病人每年可獲發高達10萬元資助。

(左起)香港乳癌基金會主席蔡梁婉薇女士、香港葛蘭素史克藥廠處方藥部副總裁及總經理何翠貞女士、著名影星林嘉欣小姐、「乳癌藥物資助計劃」榮譽顧問兼臨床腫瘤科專科醫生關永康擔任活動的主禮嘉賓。



林嘉欣指乳癌若能及早在初期發現，治癒率十分高，大力呼籲女士們每月都應自我檢查乳房。



「乳癌藥物資助計劃」揭幕禮於今年6月6日假奧海城2期舉行，吸引大批市民查詢乳癌資訊和參加攤位遊戲。



太極及武術大師李暉師傅率領一班徒弟示範太極養生功，鼓勵乳癌病友積極抗癌。

如欲了解更多「乳癌藥物資助計劃」的詳情或申請方法，請致電2525 6033或電郵至info@hkbcf.org查詢，或瀏覽www.hkbcf.org。

《天使與魔鬼》慈善首映禮

為了喚起本港女性關注乳房健康，香港乳癌基金會於母親節前、今年5月8日假金鐘太古廣場AMC戲院舉行《天使與魔鬼》慈善首映禮。活動同時為本會籌募服務經費，讓我們投放更多資源於教育和病人支援服務。

我們感謝以下機構及善長(排名不分先後)的鼎力支持和贊助，令首映禮順利舉行，圓滿結束：

- 陳鏐鑒先生
- 莎莎國際控股有限公司
- 唐柏泉醫生
- 運時來洋行有限公司
- 大鴻輝興業有限公司
- 韋玉珍醫生
- 香港醫療診斷中心
- iRAD Medical Diagnostic Centre
- 張淑儀醫生



本會理事會成員於首映禮留影。

本會大使廖碧兒小姐現身首映禮，呼籲女性每月自我檢查乳房。



首映禮承蒙一眾贊助機構及善長的全力支持。





快訊

合和中心展示健康訊息

健康一直被視為無價之寶，沒有什麼東西比關心母親的健康更能表達您對她的愛。今年母親節，合和實業有限公司為支持香港乳癌基金會宣傳健康訊息，特別於5月8至10日期間，利用合和中心LED外牆屏幕，展示以下訊息：「香港乳癌基金會提醒您：定期檢查；及早發現；治療關鍵」，藉此提醒本港婦女在埋首工作之餘，亦要多加留意自己的健康。



成為香港公益金會員機構

香港乳癌基金會於今年4月正式成為香港公益金會員機構，並獲公益金撥款資助2009至2010年度的病人支援服務。



支持「免費乳房X光造影檢查」計劃

我們今年獲得中電控股有限公司的鼎力支持，資助約400個「免費乳房X光造影檢查」名額予低收入婦女，從而讓她們認識每兩年一次接受這項檢查的重要性。

及早發現 治療關鍵
Early Detection Saves Lives



香港乳癌資料庫
香港乳癌基金會策動

逾2000人參與

本會策動的「香港乳癌資料庫」，將於今年9月中公布首份研究報告，報告結果亦會上載到本會網站，讓公眾、醫療機構、政府及學者參考，相信可作為香港日後有關乳癌的防治政策及學術研究的基礎。「香港乳癌資料庫」進展理想，目前已有逾2000人參與。「香港乳癌資料庫」造福社會，意義深遠，倘若你是乳癌康復者或患者而未參與，請踴躍支持，填寫「支持和參與香港乳癌資料庫」同意書，讓我們收集你的病歷資料。



最新教育宣傳物品

香港平均每日有約7位女性被診斷患上乳癌，情況不容忽視，乳癌教育工作因而刻不容緩。我們最近就製作了新版本的「乳房的健康指引」光碟和「自我檢查乳房」書簽，免費派發給公眾，歡迎有興趣人士向我們索取。另外，我們又引用了澳洲National Breast and Ovarian Cancer Centre的廣告概念，製作了「乳房健康 - 不能耽擱」宣傳片，加強宣傳「及早發現・治療關鍵」的訊息。



會員天地

「乳癌手術」保險索償要得法

投稿：Helen Tortoiseshell

中文翻譯：香港乳癌基金會

我們當中的大部份患者，已購買了醫療保險，但在索償中所涉及「癌症」的項目又頗為複雜：以乳房切除術後的「乳房重整手術」及其他「選擇性手術」的理賠問題最受關注。不少本地及國際性的保險條款，均將上述項目(乳房重建及相關整形外科手術)列在不獲賠償的項目。如經醫生確認為「必要醫療(medical necessity)」項目則另當別論。

所謂的「必要醫療」並無具體定義。我們其中一位會員便曾經面對這樣的理賠難題。這位女士確診患上乳癌後，接受了兩側乳房切除術(bilateral mastectomy)及即時術後乳房重建。

其主診醫生為她作出「必要醫療」證明，建議她接受兩側乳房切除及術後乳房重建，理據為：如只接受單側乳房切除，日後可能出現其他健康問題(如背部健康等)需要作進一步的醫療跟進；在這裡，雖然醫生對相關手術使用的字眼為“advisable”(建議)而非“necessity”(必須)，但仍得到保險員接受有關證

明，為女士開出全數賠償。

可是，並非所有的個案都像上述的女士般幸運，能夠全數取回手術的費用。投保人在申請手術後的保險索償前，應仔細閱讀有關的條款，並與醫生商討，應如何將自身的狀況及所需的手術項目，以最清晰及有條理的方式，向保險員解釋，以爭取最佳的賠償方案。

正因乳癌手術的費用普遍高昂，如有任何相關的資訊可互相分享，將是對各位同路人的莫大幫助！

(以上內容全屬投稿者個人意見，不代表香港乳癌基金會立場。)

「會員天地」歡迎各位會員踴躍投稿，題材不限，可包括：生活體驗或感想、健康飲食或烹飪心得、治療經歷等等。稿件可郵寄、傳真或電郵(fanniekei@hkbcf.org)給我們，敬請註明「會員天地投稿」並附上會員姓名及聯絡電話。來稿一經刊登，投稿者將可獲贈精美紀念品一份。本會保留來稿的修改及刊登權利。



公眾教育



及早發現 治療關鍵



Early Detection Saves Lives

過去數月，我們到了以下學校舉辦講座：伊利沙伯中學、王錦輝中小學、庇理羅士女子中學。至於機構及婦女團體，我們到訪過：中華廠商聯合會、銘德律師事務所、香港電燈集團、香港女障協進會。

「愛美乳一日談」

港燈家政中心於今年3月25日舉行了「愛美乳一日談」活動，以提高其學員對乳癌的警覺性，同時為香港乳癌基金會籌款。活動分兩部門進行，首先由本會講解乳癌知識，活動第二個環節則由港燈家政中心主任教授學員炮製滋潤養顏的杏仁布甸。是次活動的錫蠟果凍模具由皇家雪蘭莪(香港)有限公司贊助。



本會註冊護士羅姑娘向學員講解自我檢查乳房的方法。

藝人康子妮擔任活動嘉賓，與學員一起製作甜品。



香港女障協進會

在推廣乳癌教育方面，我們並沒有忽略殘障人士的需要，基於不同程度的身體殘疾，殘障婦女在自我檢查乳房時可能會面對不同的困難。今年5月26日，我們特別安排本會註冊護士張姑娘到「香港女障協進會」主講乳癌教育講座，並指導該會會員如何在身體殘疾的限制下，也可以每月自我檢查乳房。



乳癌資訊

乳癌治療之飲食調理 2009年3月21日

註冊中醫師陳慧琮介紹了一些乳癌病人及康復者應留意的飲食選擇，並從中醫角度，為正進行化療及電療的乳癌病人，提供一些飲食「小貼士」。



大豆食品對婦女健康的影響 2009年4月18日

有研究指出，進食大豆類製品可預防乳癌及前列腺癌等，但近年亦有個別報告指出，大豆中的一些成份，可刺激癌腫瘤的生長速度。究竟婦女們(尤其是乳癌患者或康復者)，應該多吃大豆還是不吃大豆呢？中文大學公共衛生學院婦女健康促進及研究中心總監陳雪鸞教授(圖左)就著這個議題，作出詳細的分析。

乳癌標靶治療新趨勢 2009年5月23日

臨床腫瘤科專科醫生張明智為本會會員解釋標靶治療應用在乳癌治療上的效果，以及相關技術的發展新趨勢。



乳癌手術後的乳房重整術：如何作決定？ 2009年6月13日

接受乳癌手術後，乳房重整術可以怎樣幫助病人重新改善外觀？乳癌病人又應如何作出整形決定？整形外科專科醫生何昭明(圖)以豐富的個案圖片及詳細說明，為本會會員逐一解釋有關疑問。

2009年3月至2010年2月的每月乳癌教育講座由  GlaxoSmithKline 贊助。

乳癌之藥物治療 2009年3月5日

由內科腫瘤科專科醫生蕭麗珊主講，詳細講解乳癌病人所需接受的藥物治療性質，以及藥物在不同療程(如賀爾蒙療法及化療)所發揮的功用，約100名市民報名出席。

乳癌賀爾蒙治療新趨勢 2009年6月10日

由臨床腫瘤科專科醫生張明智主講，向公眾介紹賀爾蒙治療應用在治療乳癌上的特點及效果，約100名市民報名出席。

以上教育講座由  贊助。
From A to Zinc





會員活動剪影

及早發現 治療關鍵
Early Detection Saves Lives

春季香港有機農莊遊

去年11月，本會到訪新界元朗八鄉的「香港有機農莊」，體驗了一天的有機農耕生活。詢眾要求，我們再於今年3月份舉辦香港有機農莊遊，超過50位會員與家人一同參加，在農莊職員帶領下，認識各種有機健康蔬菜，並品嚐由有機蔬果作材料的健康午餐，享受一個舒適的周日上午。



請支持我們！

作為一個非牟利的慈善團體，我們十分倚賴公眾捐款和企業贊助來維持及拓展我們的服務運作。請您慷慨捐助我們，有您的捐款，我們才得以繼續推行以下的服務：

- 到學校和公眾推行乳房健康講座；
- 製作教育刊物，提高公眾對乳房健康的關注；
- 為乳癌病人提供專業的支援服務，幫助病人踏上康復之路；
- 延續我們的「免費乳房X光造影檢查」服務，讓更多有需要女性受惠；
- 為「香港乳癌資料庫」收集乳癌數據，提升乳癌的診斷和治療成效，倡議有效的公眾政策，改善香港的乳房病患護理。

捐款表格 Donation Form

我願意捐款支持「香港乳癌基金會」

I would like to make a donation to support Hong Kong Breast Cancer Foundation
(請在適用空格填上✓ Please ✓ the appropriate boxes)

- ☐ 一次過捐款 One-off donation:
☐ \$200 ☐ \$300 ☐ \$500 ☐ \$1,000 ☐ \$ _____
- ☐ 定期捐款 Regular donation:
 按月捐助 Monthly donation of
☐ \$200 ☐ \$300 ☐ \$500 ☐ \$1,000 ☐ \$ _____

捐款方法 Donation Method

- ☐ 劃線支票 Crossed Cheque
 (支票抬頭請寫「香港乳癌基金會」
 Payable to "Hong Kong Breast Cancer Foundation")
- ☐ 信用卡 Credit Card ☐  ☐ 
 有效日期 Expiry Date: _____
 持卡人姓名 Cardholder's Name: _____
 信用卡號碼 Card No.: _____
 持卡人簽署 Cardholder's Signature: _____

個人資料 Personal Information

(只作本會內部用途 For internal use only)

姓名 Name : _____
 (先生Mr. / 太太 Mrs. / 女士Ms.)

聯絡電話 Tel : _____

傳真 Fax : _____

電郵 E-mail : _____

地址 Address : _____

☐ 我願意成為會員 I would like to become a member.

(會員申請表格將隨後附上 We will mail the membership application form to you)

請將填妥表格寄回或傳真到「香港乳癌基金會」
 地址：香港北角木星街9號永昇中心22樓，或傳真至2525 6233
 Please return the completed form to "Hong Kong Breast Cancer Foundation"
 Address: 22/F, Jupiter Tower, 9 Jupiter Street, North Point, Hong Kong. or Fax to 2525 6233

多謝 Thank You!

港幣\$100或以上捐款可申請免稅(稅局檔號91/7226)。
 Donations of HK\$100 or above are tax-deductible (IR File no.91/7226).

香港乳癌基金會從未進行任何形式的街頭募捐活動，市民如有意捐助本會，可上網下載捐款表格，或填妥此捐款表格，以信用卡或劃線支票捐款。本會的唯一正式網站是 www.hkbcf.org。

香港乳癌基金會 於2005年3月成立，是本港首個專注乳癌教育、支援和倡議的註冊慈善機構。

抱負： 消除乳癌對生命的威脅，減低療程帶來的創傷，改善社交和心理困難。

使命：

- 提高各界人士對乳癌的關注，認識及早發現的重要性；
- 幫助乳癌患者踏上康復之路；
- 支持有關乳癌研究，改善乳癌治理。

地址：香港北角木星街9號永昇中心22樓

電話：(852) 2525 6033 傳真：(852) 2525 6233 電郵：info@hkbcf.org 網址：www.hkbcf.org

如不欲收到《粉紅絲帶通訊》或已更改電郵或住址，請致電2525 6033通知我們。

贊助：**Centrum 善存**
 From A to Zinc®

鳴謝：方芳女士審閱



Please read online for the English version of this newsletter.