



粉紅絲帶

Pink Ribbon Newsletter

通訊

及早發現
治療關鍵
Early Detection
Saves Lives

編者的話

為了掌握本港乳癌的發病及治療情況，香港乳癌基金會於2007年成立全民性乳癌資料庫，搜集乳癌個案的數據，進行分析。今年9月我們發表了首份「香港乳癌實況2008報告」，報告披露了到本港乳癌患者的高危因素，對預防和防治乳癌帶來具啟發性的參考。

每年10月是國際乳癌關注月，我們今年繼續籌辦「關注乳癌步行籌款2009」，更與無線電視合力製作特輯，推廣對抗乳癌和注意乳房健康的訊息。感謝各界的支持，我們的網上「慈善義賣區」正式開張，為大家提供另一既方便而又饒有意義的捐獻渠道。聖誕、新年將至，不妨考慮選購一份溫馨的粉紅禮品。



重建人生 家人支持是康復的動力

「十年，我不敢說完全戰勝了，
但我學會好好生活。」
兩度對抗乳癌的「過來人」Vivian樂觀的說。

1996年底，Vivian無意中發現了乳房有一塊很小的硬塊，於婦科檢查時告之醫生，當時醫生尚安慰她可能是經期前後的短暫異常，見到Vivian仍有懷疑，便轉介她往專科醫生作進一步檢查。經過驗血、照X光及抽組織多重檢驗後，主診醫生告訴她乳房有鈣化點，組織檢查的報告白紙黑字寫著：是第一期乳癌！

確診乳癌，Vivian一時不懂得反應，連哭也不記得，只是呆呆地重覆詢問醫生是甚麼事。「醫生答了我三次，每次都是同一個答案：乳癌，要做手術！」

入院當「放假」

由冬至到聖誕節都在醫院渡過，令她畢生難忘。在醫院整整十天，Vivian發現原來不是她一個人在過，還有家人和朋友在她身邊。「丈夫和兒子天天都來探望我，丈夫更將一年裡的所有大假一次過用來陪我，這是結婚以來從未發生的事。以往我們各有各忙，為家庭奔波，少有機會溝通，但在這十日『假期』，我真正體會到他的關心和愛惜，夫妻間的溫馨，突然間全部回來了。」丈夫兒子的支持和鼓勵，是Vivian的力量和後盾，陪伴她一起對抗癌病。

康復後，Vivian重投工作，日漸繁忙的工作令她無暇細心照顧身體。兩年多後的一天，Vivian發現乳房同一邊的腋下出現一小粒硬塊，取出化驗，結果是不良細胞。為求保險，醫生建議她接受化療和電療。

第二次手術迄今已達十年，Vivian康復情況良好。回顧走過的路，Vivian發現運動對預防乳癌有著關鍵的作用。「第一次手術後，初期我有做運動，閒時行公園，感覺很好。後來因工作漸忙而忘記做運動，情況又再度惡化。」在化療期間，Vivian得到病友介紹學習氣功。這次她不敢怠慢，每天早上堅持練習氣功最少兩小時，這個習慣，至今仍然保持。

曾經「死裡逃生」，Vivian對生命的看法也有改變。從前她是工作狂，自言乳癌復發後才懂得珍惜生命。現在她過著有規律的生活，定時運動，飲食清淡。在治療過程中，她發覺自己不是最慘的一個，原來很多病友的情況比她嚴重，感恩之餘，她開始到醫院擔任義工，為病友貢獻一分力。

Vivian 忠告各位同路人，癌症不是絕症，只要聽從醫生的建議，集合中西醫治療，對現代的醫學要有「信心」；自己要有「決心」接受治療，不要怕辛苦；再加上日後有「恆心」地好好調理身體。學懂「放下」和「放鬆」，一切隨緣。以後的生活一定更精彩。





沿途有我



及早發現 治療關鍵



Early Detection Saves Lives

默默付出 無私奉獻——訪義工楊帝兒

入信件、入資料，看似無關重要的瑣碎事情，卻是每一間機構暢順運作的重要環節。每逢星期二，在香港乳癌基金會見到義工楊帝兒，在幫忙我們處理這些雜務。對於一己無私的付出，她卻毫不在意。「我性格比較文靜，在這裡工作蠻適合我。」

助人自助，也是她做義工的動力。「有時聽到基金會同事及其他義工講電話安慰乳癌病友，安撫她們的心情；又安排過來人分享抗癌心得，我感到這個會的工作真的幫到人。」帝兒向來注重健康，每天都會定時運動，耍耍太極和行山。加入乳癌基金會做義工後，對防範乳癌的意識也強了。「我一向有這方面的意識，經常提醒身邊的朋友要定期檢查。但接觸資訊多了，發現原來本港乳癌發病率很高，提醒我在日常生活倍加關注。遇到患上乳癌的朋友，也會鼓勵她們致電基金會傾訴。」帝兒由香港乳癌基金會創會初期便加入成為義工，見證著我們的成長。「看到這裡日漸踏上軌道，開始具備規模，感到很開心。這裡的員工都很友善，來到這裡大家有講有笑，員工和義工之間沒有隔閡，感覺很不錯。」帝兒說未來會繼續幫忙我們，如有機會，也會介紹朋友來做義工，繼續讓生命發光發熱。

(如果你也願意與我們分享你的過來人或義工故事，歡迎致電2525 6033與我們聯絡。)



今期聚焦

香港乳癌實況2008報告

乳癌是香港女性癌病中的頭號殺手，近年無論粗發病率及年齡標準化發病率，均是亞洲之冠。香港癌症資料統計中心的最新統計數字顯示，2007年有2700多宗新增乳癌病例，而每日約有8名女性確診患上乳癌。

為了掌握更全面的乳癌資訊，我們發表了首份「香港乳癌實況2008報告」，報告分析了1006名於私營診所求診的乳癌患者資料，發病年齡中位數為47.6歲，較美國(61歲)、澳洲(62歲)及新加坡(50歲)的發病年齡更年輕。報告顯示，80%的乳癌患者在偶然情況下自行發現乳癌徵狀，餘下20%則是透過乳癌普查確定，包括定期臨床醫生檢查、乳房X光造影、乳房超聲波檢查或定期乳房自我檢查方法等。偶然發現乳癌患者的腫瘤一般較普查確診患者的腫瘤為大，可見定期乳房檢查是保護健康的重要一步。治療方面，香港大部份的乳癌患者(99.8%)均接受乳房切除手術，71%接受電療，58%接受內分泌治療。至於入侵性乳癌病人，71%病人接受化療，11%採用針對性治療。關於乳癌高危因素，報告亦發現74%乳癌患者缺乏運動，即每週運動少於三小時；64%從未餵哺母乳以及40%感到高度壓力，打破以往一般認為「月經過早、延遲收經」是乳癌主因的傳統觀念。

另外，研究人員又對個案的心理狀況進行分析，結果發現不足六成病人對抗癌持積極態度；接受乳房切除手術的病人自我形象普遍較低。八成人在病後改變生活習慣，包括改變飲食習慣(71%)，多做運動(62%)，減少工作量或辭工(47%)和服用健康食品(32%)。

在處理負面情緒方面，三成人表示會轉移注意力；一成人選擇不理會負面情緒；6%感到抑鬱。七成人表示經常和間中擔心乳癌復發。是項分析為病人、照顧者和醫護人員提供有用的參考，以帮助大家找出更適合和更有效的支援服務。



香港乳癌基金會於今年9月中發表「香港乳癌資料庫」成立以來首份實況報告。



香港癌症資料統計中心總監羅振基醫生(右)及前立法會議員陳婉嫻女士(左)認為，資料庫有助醫護界和市民了解本地乳癌狀況。



粉紅絲帶夥伴

多謝以下的商號，將產品及服務的銷售收益撥捐香港乳癌基金會：

Cross

推出限量版粉紅色原子筆及多用途隨身小皮包，於今年8月1日至12月31日期間，將零售收益的10%捐贈本會。



Pure Yoga

繼去年的熱心支持後，於今年10月17日下午三時至五時半再度舉行慈善瑜珈班，該班所有學費悉數捐贈本會。



Pandora

於今年10月3日至2010年1月3日期間，將指定數款飾物的15%零售收益撥捐本會，發揚對抗乳癌的精神。



Orla Kiely

將指定系列產品的50%銷售收益撥捐本會作慈善用途，令更多有需要人士及家庭得以受惠。



MaxMara

全線分店於今年9月9日至10月31日舉行慈善義賣，為本會籌募經費。

Anne Klein New York

為響應每年十月的「國際乳癌關注月」及全力支持本會對抗乳癌的工作，於今年10月11日至18日期間將部分銷售收益撥歸本會，顧客並可獲贈特別為本會設計的心形圖案吊飾限量版手鐲一條。

感謝以下社團組織為我們籌辦籌款活動：



婦女遊樂會

婦女遊樂會於今年10月14日再度舉行慈善網球日，活動籌募所得善款撥捐本會，支持對抗乳癌，為有需要人士伸出援手。



香港足球會欖球部

香港足球會欖球部於今年10月17日舉行粉紅晚宴，扣除成本後，淨收益全部捐贈本會，支持本會倡議乳癌的教育及防治工作。

Movement Improvement

於今年10月28日舉行派對為對抗乳癌籌款，所有入場費扣除成本後全數捐贈本會。

Turner Broadcasting System

於今年10月29日為員工舉行「乳癌關注日」，提高員工的乳房健康意識，同時為本會籌款。

「粉紅絲帶夥伴」計劃：我們歡迎商號將指定產品或服務(「粉紅絲帶產品」)的銷售收益，撥捐給香港乳癌基金會；亦歡迎公司、團體和個人將籌募活動的善款捐贈予香港乳癌基金會。查詢「粉紅絲帶夥伴」計劃詳情，請致電2525 6033或電郵 info@hkbcf.org。

衷心感謝「粉紅絲帶夥伴」為我們對抗乳癌的工作出一分力。香港乳癌基金會謹此聲明，本會並不認可或推薦任何「粉紅絲帶夥伴」的產品、服務或資訊，消費者購買有關產品/服務前，請先查詢及了解清楚。

now香港帶來《花嫁》的啟示

now 香港(100台)今年9月播映改編自真人真事的日本紀實片《花嫁》，紀錄了少女長島千惠不幸患上乳癌但仍積極面對的事跡。為令觀眾提高對乳癌的認識、預防及治療之道，now 香港和本會攜手合作，製作一連五集的十分鐘短片《花嫁的叮囑》，邀請林嘉欣出任乳癌教育活動關愛大使，聯同放射治療科專科醫生及乳癌康復者參與拍攝。節目播出後獲得頗大迴響，林嘉欣亦呼籲不同年紀的女士皆要定期自我檢查，早期乳癌如得到適當治療，康復機會是非常高的。即使不幸患病，也應積極樂觀和堅強面對。

無線電線協助製作健康資訊

乳房健康對每一位女性都相當重要，認識乳癌更是預防之本。本會獲得無線電視贊助節目時間及協助製作，於2009年10月5日至9日於翡翠台節目《東張西望》內推出一連五集的《乳癌新啟示》小資訊，內容包括：壓力與乳癌、最新乳癌治療手術或技術、香港乳癌基金會大使廖碧兒分享、乳房X光造影檢查，以及《香港乳癌實況2008報告》重點。

網站最新消息

本會網站主頁開設了新欄目「最新消息」(紅圈示)，每日向大家發放最新近的本地及海外乳癌新聞、醫學研究報告等資訊。我們相信，知得更多，更懂得如何保健。



提升自我形象小組

乳癌病人面對癌症、手術及治療後身體的種種改變，往往會產生自我形象偏差，甚至出現焦慮、自卑、自憐和退縮消沉等負面情緒和態度。有見及此，我們於今年9月舉辦了「提升自我形象小組」，教授實用的美容護膚知識及化妝技巧，協助病友認識自我、重整個人形象，活出自信。

網上慈善義賣區登場

有沒有想過，購物同時可以為香港乳癌基金會籌款？本會網頁最新開設的慈善義賣區，推介一系列精緻實用的禮品，送禮自奉皆宜，收益將用作支持我們的工作。

快登入www.hkbcf.org支持我們的目標 > 慈善義賣區。



多用途賀卡
每包 \$50

手錶手鏈
每隻 \$280



女裝腕錶
每隻 \$780

USB記憶手指
每隻 \$150





公眾教育



及早發現 治療關鍵



Early Detection Saves Lives

(歡迎有意舉辦乳房健康講座的機構/團體與我們聯絡，電話：2525 6033郭小姐)

2009-2010中西區健康節

我們於今年11月參與了一連兩日的「中西區健康節」，以問答遊戲及播放「乳房的健康指引」短片，宣傳「及早發現、治療關鍵」之訊息，鼓勵婦女每月自我檢查乳房，培養定期檢查的習慣，以及早發現異狀或變化，增加治愈率；亦透過推廣「免費乳房X光造影檢查計劃」，教育婦女這項檢查的重要性。



Max Mara教育講座

著名意大利時裝品牌Max Mara除了為其貴賓會員帶來最新之時裝潮流，亦關心她們的身體健康。今年10月2日，我們獲邀到Max Mara之銅鑼灣旗艦店為其貴賓會員主講乳癌教育講座，外科專科醫生何雅詩醫生向出席者講解了乳癌知識及乳房健康檢查的重要性，她亦透過乳房模型，即場教導會員如何每月自我檢查乳房。



乳癌教育講座

本會定期舉辦教育講座，為乳癌病友和關注乳癌的人士提供預防、治療、護理的實用資訊。

2010年

1月

主 題：香港乳癌實況2008報告
 內 容：根據香港乳癌資料庫搜集約1,000宗本地乳癌個案，從數據及資料分析香港乳癌的風險因素、確診方法、疾病模式及治療趨勢等
 講 者：張淑儀醫生 (外科專科醫生/香港乳癌基金會創會人)
 地 點：香港麗都酒店大宅門 (灣仔皇后大道東387-397號)
 名 額：80名 (會員優先)
 費 用：會員免費，非會員\$50
 報名/查詢電話：2541 3118
 電 郵：info@hkbcf.org

歡迎參加

2009年

7月

主題：運動與乳癌
講者：雷雄德博士 (香港浸會大學體育學系副教授)

8月

主題：乳癌的防治因素與防治
內容：誰是乳癌高危族？有方法可減低患乳癌風險嗎？
講者：左倩儀教授(中大公共衛生學院與社區及家庭醫學系)

9月

主題：壓力與乳癌
內容：壓力會令患癌症或復發的機會增加嗎？怎樣知道自己是否受壓力困擾？有解決方法嗎？
講者：曾詠恆醫生 (香港大學臨床腫瘤學系助理教授)

10月

主題：乳癌手術後的淋巴水腫護理
內容：分析乳癌手術導致淋巴水腫的成因、淋巴水腫引起的症狀及介紹各種護理方法
講者：陳黃怡女士 (聯合醫院物理治療部門經理)

11月

主題：食用雌激素與乳癌的關係
內容：食用雌激素的來源、食用雌激素會否引起乳癌？進食過量含雌激素的食物對乳癌病患者的影響
講者：黃志榮先生 (註冊營養師/香港港安醫院膳食及營養部主管)



請支持我們！



及早發現 治療關鍵

Early Detection Saves Lives



溫馨的節日氣氛將歡樂送到各家各戶，提醒著我們「施比受更有福」。趁著一連串緊接而來的大好佳節，何不將你的愛心和關懷送遍香港？請慷慨解囊，支持香港乳癌基金會，有你的捐獻，我們才得以繼續推行以下服務：

- 到學校和公眾推行乳房健康講座；
- 學校和公眾健康講座；
- 宣傳教育資源，讓公眾了解乳房健康；
- 為乳癌病人提供專業的支援服務，幫助患者踏上康復之路；
- 繼續推行「免費乳房X光造影檢查」服務，讓更多有需要的女性受惠；
- 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)

1. ☐ 一次過捐款 One-off donation:

☐ \$200 ☐ \$300 ☐ \$500 ☐ \$1,000 ☐ \$_____

2. ☐ 定期捐款 Regular donation:

按月捐助 Monthly donation of

☐ \$200 ☐ \$300 ☐ \$500 ☐ \$1,000 ☐ \$_____

捐款方法 Donation Method

1. ☐ 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")

2. ☐ 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。

Please read online for the English version of this newsletter.

贊助：

Centrum 善存
Complete From A to Zinc®

鳴謝：方芳女士審閱

