

粉紅絲帶通訊

2008年7月

編者的話

季刊《粉紅絲帶通訊》為增加可讀性和趣味性，由今期起以全新版面與會員見面，並將陸續加入新元素，讓大家對乳癌及香港乳癌基金會的服務有更深入的認識。與此同時，通訊的新欄目命名徵集已有了結果，乳癌康復者和義工訪問將分別取名為「**重建人生**」和「**沿途有我**」，命名得獎者將由本會個別通知領取精美紀念品一份。



重建人生

「有某些『好事情』是因為我患上乳癌而發生的，我覺得是不幸中之大幸，反而覺得感恩。」

Susan說

→ Susan在2006年底不幸患上乳癌，但她無論身、心、志，都從沒有被病魔擊倒，在病癒後，Susan醒覺到自己過於專注工作，經常作息、飲食不定時，也忽略了關懷家人，因此決心重新建立健康的生活模式和修正與身邊人的關係。今天的她散發出源源不絕的生命力與神采，從她身上看到，癌症其實並不可怕。

Susan一向沒有自我檢查乳房的習慣，某天偶然看到一個關於預防乳癌宣傳廣告，剎那間的警示，促使她進行自我檢查，卻不幸發現左邊乳房有硬塊，並確診是屬2A期乳癌，但幸好無擴散跡象。

Susan面對突如其來的噩耗，反而沒有太大的情緒困擾。她是生意人，繁重工作早已令她分身不暇，根本沒有時間讓她停下來憂慮自己的病情。那時的她，只是一心想著要搶在入院前完成手上的工作，同時還要向家人交代自己的病情。Susan笑說：「我這個做病人的，反而要掉過來安慰家人哩。」安排好一切後，Susan便安然入院做手術。

Susan長期在商場上練就幹勁與魄力，也許就是這份力量，令她在抗癌路上亦所向披靡。Susan接受化療後，身體並沒有出現嚴重的副作用，只是頭髮脫落和胃部有輕微不適，但沒有嘔吐，算是比較幸運的病人。面對比預期輕鬆的療程，Susan初時滿腹狐疑，甚至曾經懷疑自己是否治療失敗。她問醫生「我是否治療失敗？」、「我是否吃錯了東西？」在醫護人員的悉心照料下，加上她本身好的體質，Susan不單健康復原，還在完成化療和接受電療前，跑到日本和山東去旅行，真是個非一般的病人哩。

患癌的經歷並沒有令Susan自怨自艾或者怨天尤人，她反而欣慰乳癌把自己和家人關係拉得更近。Susan現在還以過來人的身份，為香港乳癌基金會舉辦的公眾教育講座演講，分享自己的經歷，推廣「及早發現」的訊息，提高公眾對乳癌的警覺性。



沿途有我

「我希望可以盡自己所能，
回饋社會，為有需要的人
出一分力。」

Melissa說

→ Melissa於2004年患上甲狀腺癌，透過主診的張淑儀醫生認識了香港乳癌基金會；康復後她辭去全職工作，並加入了本會的義工隊，每周到本會協助處理文書工作。

Melissa患病前是典型的事業女性，在金融界的人事部任職，工作繁重、緊張，壓力又大。

病癒後，她對生命有新的看法，選擇了另一種生活模式：放下工作、多做運動、保持心境開朗，並從義務工作中開創另一片天地。其實Melissa並不是義工「新手」，她曾擔任女兒就讀小學的圖書館管理員，協助將圖書館電腦化。如今，她將這種熱心助人的精神，延續到香港乳癌基金會。

Melissa深信「防範勝於治療」，但她認為香港女性普遍仍然諱疾忌醫，對談論乳房意識保守、忌諱，她很多朋友就沒有作乳房X光造影檢查，為加強女性對乳癌的認知和警覺性，她對投入香港乳癌基金會義工隊伍更是義無反顧。



▲ Melissa(左)出席本會「2008年義工嘉許日」，獲本會主席蔡梁婉薇女士頒贈嘉許狀。



成為義工

→ 香港乳癌基金會將於未來數月舉辦連串籌款活動，我們需要你的支持，請閣下獻出寶貴時間及才能，為我們提供前線或後勤的支援。如有興趣加入我們的義工隊，請致電本會資源中心 2541 3118 或電郵到 kennethleung@hkbcf.org 與 Kenneth聯絡。



粉紅夥伴

FABLES

→ 高級童裝品牌Fables月前舉行了一個母親節標語創作比賽，並將得獎兒童的作品設計成T恤，在母親節期間於本港全線分店發售。Fables將該母親節慈善義賣活動合共二萬元的銷售收益撥捐本會，本會謹此鳴謝Fables的慷慨支持。

間於本港全線分店發售。Fables將該母親節慈善義賣活動合共二萬元的銷售收益撥捐本會，本會謹此鳴謝Fables的慷慨支持。

2008年義工嘉許日

一 香港乳癌基金會自2005年成立以來，全賴各位熱心參與及支持本會活動的義工朋友，方能在有限的資源下，積極推動乳房教育、提高公眾對定期自我檢查的重視，及為乳癌病友提供支援等目標。

為此，我們在6月28日下午，於上環資源中心舉辦了「2008年義工嘉許日」，以感謝及表揚義工朋友對本會的貢獻，當日共邀得近50名本會的義工友好出席，氣氛熱鬧。本會主席蔡梁婉薇女士在致歡迎詞時，嘉許在座各位義工在協助本會推動教育講座、支援小組、各項大型籌款活動以至興趣班的貢獻與付出。

支援服務小組主席袁家慧博士，則對當中多位義工勇敢抗病、康復後又熱心參與本會的支援工作，感到非常鼓舞。

我們很榮幸邀得幾位嘉賓抽空蒞臨，包括曾慷慨捐助成立本會資源中心的霍何綺華女士、賽諾菲安萬特香港有限公司(Sanofi Aventis Hong Kong Limited)代表周文華小姐，及即將推出新書《實饌瓊筵》並將收益全數撥捐本會的馬廖寶琮女士，馬太更即席示範兩道涼伴小菜，讓各位大飽口福。

為表揚霍太對本會的一直支持，我們特別將資源中心的輔導室命名為「霍何綺華輔導室」，當日更由霍太親自揭幕。

出席的義工們逐一接受本會致送的嘉許狀，大家一起享用美味茶點，共渡了一個愉快的下午。



▲ 近50名義工朋友聚首一堂，場面熱鬧。



▲ 義工們充當模特兒，展示編織班的披肩和冷帽等作品。



▶ 馬太即席示範涼伴小菜。



▲ 霍太(左)為資源中心的輔導室揭幕，與本會主席蔡梁婉薇女士合照。



▲ 義工們獲頒贈嘉許狀，以表彰他們的貢獻與付出。



講座

每月乳癌教育講座

2008年4月12日

題目：**乳癌康復者之中醫食療調理**

→ 註冊中醫師崔紹漢博士講解乳癌康復者的中醫食療調理和藥用基本知識，詳細介紹中醫辨證中的三類型乳癌—肝鬱氣滯型、沖任失調型、熱毒蘊結型，以及這三類型乳癌康復者之調理食療。



2008年5月3日

題目：**婦女癌症的防治**

→ 婦產科專科醫生盧兆輝醫生(左)介紹各種威脅婦女健康的癌症，如乳癌、子宮頸癌及卵巢癌等，並講解各種癌症的防治方法，包括在港推出不久的新子宮頸癌疫苗。



乳房健康教育計劃

2008年4月28日

寶血會上智英文書院

→ 本會邀得外科專科柳漢榮醫生，到訪石硤尾寶血會上智英文書院，為該校280多名女學生講解青春期乳房發育變化、乳房檢查的方法，以及各種預防乳癌「小貼士」。



「認識乳癌：及早發現・治療關鍵」公眾教育講座

2008年5月8日

維他奶國際集團有限公司

→ 註冊護士張金鳳小姐(左)代表本會到訪屯門維他奶總部大廈，向員工介紹各種乳癌資訊，包括各類型患乳癌的「高危一族」、治療乳癌的方法，及各種乳房檢查方法等；乳癌康復者Susan亦接受本會邀請，與講座觀眾分享她的抗癌經歷，鼓勵女士應定期作乳房檢查，遠離乳癌威脅。



2008年5月26日

Skadden, Arps, Slate, Meagher & Flom律師行

→ 外科專科黃亨亨醫生應邀為 Skadden, Arps, Slate, Meagher & Flom 律師行約20多名員工主講乳癌講座，呼籲在座的專業女性工作之餘，也不可忽略乳房的健康；乳癌康復者Susan則與觀眾分享她的患病心情與抗癌經歷。



快訊

香港乳癌基金會資源中心

乳癌病患者除了積極治療外，康復後也需配合樂觀的生活態度，方可徹底擊退癌魔。香港乳癌基金會特別成立「資源中心」，專為乳癌病人、康復者及病人家屬提供全面的心理和社交支援服務。

資源中心已於2007年12月成立，每周安排一次支援小組聚會，由專業醫護人員及心理學家帶領，讓患者分享內心感受之餘，也可從其他病友的康復經歷取經，堅定抗病的信心。

資源中心提供書籍及DVD借閱服務、義乳及假髮資訊等，亦舉辦外遊和各項興趣班活動，讓病友在康復路上增添生活情趣，擴闊社交圈子。興趣班包括太極班、舞蹈班、編織班、簡易鬆弛班及少林易筋經班等等。



香港乳癌基金會資源中心

電話：2541 3118
電郵：resources@hkbcf.org
地址：上環德輔道中317-319號
啟德商業大廈1301-02室



與婦女事務委員會網站聯繫

香港乳癌基金會在推行公眾乳房健康教育一直不遺餘力，今年6月起，本會便獲「婦女事務委員會」將其網站與本會的網站建立超連結，旨在透過與該委員會有聯繫的本地婦女團體，更廣泛地喚起本港女性對乳房健康的關注，讓她們更方便地於本會網站獲得正確、詳盡的乳房保健和乳癌知識。

香港乳癌資料庫

由香港乳癌基金會推動的「香港乳癌資料庫」，已經開始搜集本地乳癌病例，期望藉此為香港乳癌基金會、醫護人員、制定公共政策的官員和公眾提供本地乳癌的基礎數據和分析，協助醫護人員考慮各項治療風險，同時為公眾提供預防和及早檢測乳癌的建議，減輕乳癌病患對社會造成的負擔。



「香港乳癌資料庫」造福社會，義意深遠，極需要您的全力支持！本會籲請乳癌康復者或患者填寫「支持和參與香港乳癌資料庫」同意書，我們的資料搜集員會親自與你聯絡，進一步填寫詳細的數據問卷。同意書可於香港乳癌基金會網站下載。查詢請致電2525 6033羅姑娘。

網上觀看乳房健康數碼光碟

為全力推廣乳房健康和乳癌教育，本會將「乳房的健康指引」和「乳你同行」數碼光碟的內容足本上載到本會網站，方便公眾人士觀看。「乳房的健康指引」講解乳癌八大高危類型、乳癌的徵兆和自我檢查方法；「乳你同行」主要由專業醫護人員講解乳癌的成因、病徵、檢查方式、乳癌的期數和各種療法。請介紹你的家人及朋友登入 www.hkbcf.org 瀏覽。

增設會員天地

《粉紅絲帶通訊》將增設「會員天地」，作為會員互相分享的平台。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 到本會，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。歡迎致電2525 6033向Fannie查詢。



會員活動剪影



▲ 少林洗髓易筋經：

少林洗髓易筋經是伸展筋骨、調順呼吸之柔和運動，由何法邦老師教授。

▶ 編織班：

由吳蕙嫻老師指導學員鉤披肩及冷帽的方法。5月起，編織班更發起「編織傳愛心」行動，義務編織各款冷帽、線帽和披肩，贈予有需要的會員及乳癌患者。



◀ 簡易鬆弛有辦法：

由資深社工何何月明女士即場示範各種簡易鬆弛方法，如：意象鬆弛法、肌肉鬆弛法、十巧操、調理失眠穴位法，幫助參加者鬆弛身心。

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

☐ Visa ☐ Master 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：香港中環德己立街2-18號業豐大廈903室，或傳真至2525 6233

Please return the completed form to "Hong Kong Breast Cancer Foundation"

Address: Rm 903 Yip Fung Building, 2-18 D' Aguilar Street, Central, Hong Kong

or Fax to 2525 6233.

多謝 Thank You!

港幣\$100或以上捐款可申請免稅(稅局編號91/7226)。

Donations of HK\$100 or above are tax-deductible (IR File No.91/7226)

如欲進一步查詢本會詳細資料，請瀏覽網頁www.hkbcf.org 或致電2525 6033。

If you want to learn more about us, please visit our website www.hkbcf.org

or contact us at 2525 6033.

香港乳癌基金會

電話 Tel: (852) 2525 6033

傳真 Fax: (852) 2525 6233

電郵 Email: info@hkbcf.org

網址 Website: www.hkbcf.org

地址 Address: 香港中環德己立街2-18號業豐大廈903室

Rm 903 Yip Fung Building, 2-18 D' Aguilar Street, Central, Hong Kong

請支持我們!

Please visit www.hkbcf.org for the English version of this newsletter.

鳴謝：芳芳女士審閱