



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

香港婦女癌病中，乳癌的發病率高居第一位，根據醫院管理局最新公佈的數據，香港每天約有7位女性被診斷患上乳癌，每20名婦女中，就有1位在一生中有機會患上乳癌，情況不容忽視，因此，提高大眾的乳房健康意識是刻不容緩的工作。母親節即將來臨，為了喚醒各位母親和女性對乳房健康和乳癌的關注，本會將於5月8日晚上假金鐘太古廣場AMC戲院舉行荷里活巨片《天使與魔鬼》(Angels & Demons)的慈善首映禮。《天使與魔鬼》是《達文西密碼》的「前傳」，由金像影帝湯漢斯主演，我們希望大家能慷慨解囊，踴躍支持今次慈善首映禮，籌得善款將支持我們繼續向公眾提供免費的乳癌資訊和教育服務，以及為乳癌患者提供專業的支援服務。如欲查詢慈善首映禮的商業贊助或購票詳情，請致電2525 6033或電郵fanniekei@hkbcf.org與Fannie聯絡。



重建人生

從「最壞」體會到「最好」

Priscilla或許是很多現代女性的縮影——工作生活上處處以別人為先，慣性地忽略自己的需要，即使遇上健康危機，也不想驚動家人，選擇獨自面對。

Priscilla早已感覺到乳房有異樣，但拖延了接近兩年才去求醫，於1997年中確診是第三期乳癌。「當時我很恐懼，但媽媽身體不好，極需要家人照顧，我不想家人為我憂上加憂，所以兩年來選擇逃避。」其實在醫生確診前，Priscilla已「心知肚明」極可能是乳癌，「確診後反而釋放了壓抑已久的不安情緒，感覺不再是獨自扛著。」

Priscilla雖然作了最壞的打算，但她卻從「最壞」中體會到「最好」，家人、朋友和同事為她注入了龐大的力量。Priscilla家中有十三個兄弟姊妹，例如「大嫂靚湯」、妹妹保健食品、哥哥陪往北京看中醫，這些無微不至的關懷都令她感到非常窩心和感動。Priscilla的老闆更為體貼，特意安排北京中醫師專程來港為她看病，治病初期又每天為她準備早、午餐。

對於家人和朋友的關懷，Priscilla照單全收。「我是個聽話的病人，不但聽醫生的話乖乖治病，也安心接受別人的照顧。因為親友的愛帶給我很多正能量去面對一切不可預知的挑戰。」今天已完全康復的Priscilla，主動關心身邊人，用行動回饋家人和朋友的關懷。

親友的愛
帶給我很多正能量
去面對一切不可預知的挑戰。



沿途有我



及早發現 治療關鍵



Early Detection Saves Lives

打開心窗 燃點希望 ——

訪輔導心理學家袁家慧博士

袁家慧博士參與香港乳癌基金會的義務工作已有四年，專責心理輔導及帶領病友支援小組。袁博士曾有十年在善終病房接觸癌症病人的經驗，「我體會到心理支援對不同階段癌症病人的重要，不論是剛確診、晚期，或復發病人，越早得到心理支援，重整自己的心理狀態，積極面對自己的健康至為重要。」

四年來令袁博士感受最深刻的，就是親眼見證為數不少的病友，經過支援小組的協助後，由起初的封閉自己，甚至不敢將病情告訴家人，逐步打開心窗，敢於與人溝通，最後重拾積極的生活態度。「她們從乳癌經歷中學習，提升心理和生活質素，這正是我們的目標。」

憑著這個信念，袁博士一直以貢獻個人專業知識為己任，以最直接的方式，為乳癌病友提供病理、心理、情緒、人際等多方面的支援。「做義工可以為有需要的人帶來希望，自己的生命更有價值。我希望曾經參與我們支援服務的朋友，可以過來人的身份為其他病者燃點生命的希望。」



粉紅絲帶夥伴

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。



西班牙婦女會

西班牙婦女會(Spanish Speaking Women's Association)於2008年11月19日舉辦了「西班牙之夜派對」，為本會籌募服務經費。派對節目多采多姿，包括傳統的西班牙舞蹈Flamenco表演、時裝表演、慈善拍賣等。該會一班包括乳癌康復者在內的熱心會員又充當月曆女郎，製作了一個精美的2009年座枱月曆作義賣，並將收益撥捐本會。



mYoga聖誕慈善派對

mYoga於2008年12月13至14日分別在旺角會所及銅鑼灣會所舉行聖誕慈善派對，為本會籌款。派對活動包括播放關注乳房健康短片、慈善拍賣、青春歌舞、功夫大決鬥等等。



「漫爾斯美療館」慈善療程

「漫爾斯美療館」於2009年2月1日至2009年5月31日推出三項指定的慈善美容、纖體及身體按摩療程，全數收益將撥捐本會，幫助有需要的乳癌病患者及其家人。



今期聚焦



及早發現 治療關鍵



Early Detection Saves Lives

強化支援服務

資源中心自2007年底成立以來，致力為乳癌病友提供多元化的免費支援服務，包括心理學家、註冊護士及社工，在乳癌病患者康復的路上相伴相知，堅定抗病信心。近月，我們又增加了不同形式的支援服務，協助乳癌病友在身體、心理和情緒上調整自己，讓她們及其家人活得更好。

任何乳癌病患者若需要支援服務，歡迎致電我們的支援服務熱線2541 3118，我們樂意提供協助。

服務	簡介	時間
病友支援小組	在心理學家及註冊護士輔導下，讓病友盡情抒發內心感受，也可聆聽其他組員的心聲，了解乳癌康復者的經歷，堅定抗病的信心。同時教授鬆弛方法，幫助釋放壓力。歡迎剛確診或正接受治療的病友參加。	逢星期三下午2:00至4:00 (公眾假期除外) *新增英文組：逢星期一早上10:00至中午12:00
家人支援小組	家屬抒發面對至親病者的痛心與憂慮，在照顧患者的實際經驗中，家屬互相鼓勵分享經驗。	逢星期三下午2:00至4:00 (公眾假期除外)
準備治療小組	病人於準備治療時會再度感到恐懼，小組將提供有關化療、電療及標靶治療等各方的知識，使患者有足夠心理準備，應付治療。	逢星期三下午4:30至5:30 (公眾假期除外)
與專家對話	以小組討論形式，讓病人及康復者與醫生或專家直接對話，詢問有關乳癌療程、藥物、飲食或其他個人問題。	兩個月一次，每次不同主題，歡迎致電查詢
個人輔導	專業輔導員與乳癌病友和家人面談，提供心靈上的支援與安慰，釋除負面情緒。	需個別電話預約
圖書館	圖書 會員免費借閱，新增書籍包括： ● 癌症飲食調養指南 ● 癌症康復者飲食要訣 ● 輕鬆過渡更年期飲食調養手冊 ● 戰勝腫瘤：中醫調理與食療 光碟 本會舉辦的每月乳癌教育講座，內容圍繞乳癌資訊及健康護理知識，深受歡迎。各位如想重溫講座的精彩內容，可致電資源中心預約時間(星期三除外)，親臨中心觀看講座的數碼光碟，也可觀看本會製作的「乳房的健康指引」或「乳你同行」數碼光碟。 海外乳癌資訊 資源中心設有上網設施，讓會員免費瀏覽海外乳癌資訊。	開放時間： 星期一至五上午9:30至下午12:30， 下午1:30至6:00 星期六上午9:30至下午1:00 (公眾假期除外)



「總要留住好身體慈善攝影比賽2008」

由Take me Home生活區報主辦，瑞士諾華製藥(香港)有限公司贊助的「總要留住好身體慈善攝影比賽2008」於去年12月中結束，頒獎典禮於2009年2月1日假奧海城二期舉行。當日，本會於場內舉行了乳癌資訊展覽，並安排註冊護士現場教授自我檢查乳房方法。

是次比賽收到超過1,000份參賽作品，參加者每遞交一張照片，瑞士諾華製藥(香港)有限公司便捐予本會港幣五元，幫助推動抗癌工作。



逾800婦女免費接受「乳房X光造影檢查」

「乳房X光造影檢查援助計劃」自去年9月推出以來，我們已安排了800多名綜援及低收入婦女接受了免費檢查，並接聽了超過2,700個電話查詢。2009年2月14日，我們參加了香港聖公會九龍城青少年綜合服務中心在九龍城廣場主辦的「健康路•齊踏步」活動，即場介紹及派發「乳房X光造影檢查援助計劃」申請表給區內的合資格婦女。

若你認識的女性中，是本港40至59歲申領綜援或低收入的婦女，請介紹她們申請此免費健康服務。

迎春茶聚2009

我們為迎接牛年來臨暨慶祝香港乳癌基金會成立四周年，於2009年2月21日舉行了新春茶聚。近百名賓客及會員友好應邀出席，在歡樂的氣氛下互相問好及分享。本會創會人張淑儀醫生及副主席白美娜女士回顧基金會2008年的發展，期望在會務拓展上能繼續進步。



近百名會員友好聚首一堂。



香港乳癌資料庫
香港乳癌基金會策動

逾1700人參與

本會推動的「香港乳癌資料庫」進展理想，目前已有逾1700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曾參與，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。我們確保所有參加者的資料絕對保密，保證只用作研究用途。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。

新任理事會成員

香港乳癌基金會於2009年1月1日委任了2009至2010年的理事會成員，成員包括張淑儀醫生(創會人)、蔡梁婉薇女士、BBS(主席)、白美娜女士(副主席)、關許建香女士(秘書)、胡湯文潔女士(司庫)、袁家慧博士、陳英凝教授、王天鳳女士、霍何綺華女士、鄧蘊賢女士和劉劉寶芝女士。另外，張淑儀醫生獲邀成為婦女事務委員會的非官方成員。



乳癌資訊



及早發現 治療關鍵



Early Detection Saves Lives



乳癌手術新趨勢 2008年12月5日

廣華醫院乳癌中心顧問陳志梅醫生(圖)主講，向公眾介紹各種治療乳癌的手術，以及新技術如何提高手術的成功率及減低風險。

(講座由美國惠氏藥廠善存贊助)

誰人需要接受乳癌手術後的電療？2008年12月6日

臨床腫瘤科專科李沛基醫生分析乳癌病人接受手術後的電療功效、須知等，並介紹了經改良的電療技術，以及病人接受電療時要注意的地方。

乳癌手術 - 如何選擇？2009年1月3日

九龍東醫院聯網乳科中心臨床總監陳穎懷醫生講解全乳切除術和局部乳房腫瘤切除術，並比較兩者的治療效果，又介紹了不同的乳房整形手術，讓乳癌患者參考。



公眾教育

每次籌備學校講座，我們也很重視參加學生的寶貴意見，希望透過不斷改進，將「及早關注乳癌」的重要訊息帶給年青人。以下是同學們給予我們的一些建議與感想：

「我學到在每月自我檢查乳房後，如果遇到不明情況，應馬上求醫。」

「知道13歲之前來經，和50歲後收經的女性，較易患乳癌。」

「認識到什麼人容易患乳癌。」

「講座可以增加多點遊戲環節！」

過去數月，我們到了以下學校舉辦講座：潔心林炳炎中學、曾壁山中學、中華基督教會何福堂書院、葵涌迦密愛禮信中學、瑪莉曼中學、新界喇沙中學、筲箕灣東官立中學、港九潮洲公會馬松深中學。

至於機構及婦女團體，我們到訪過：香港離島婦聯、貝克•麥堅時律師事務所、長洲婦女會有限公司、富而德律師事務所、品誠梅森律師事務所、亞斯利康藥廠、Julius Baer銀行、Metro Group Buying HK Limited、湯森路透集團、美林集團。



會員天地

《粉紅絲帶通訊》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。

乳房健康小錦囊

本會大使廖碧兒為我們拍攝的最新教育宣傳短片「乳房健康小錦囊」，已上載到我們的網站：
www.hkbcf.org，方便公眾人士瀏覽。



會員活動剪影



及早發現 治療關鍵



Early Detection Saves Lives



國畫班

「心平氣和」才能體現國畫之美，在義務任教的梁佩霞老師指導下，一眾學員已能初步掌握國畫技術，老師也稱讚她們的作品值得好好欣賞呢。



編織班

由一球一球的毛線，慢慢變成精美的毛衣披肩，中間的編織過程除了注重技巧，也需要一顆盼望他人得到溫暖的熱心。吳蕙嫻老師與一眾編織班學員，經過多月努力，已織得多款美麗編織品作義賣用途，學員Angela還充當模特兒，邀請大家踴躍購買！

請支持我們！

今年母親節，你願意幫助我們把祝福延送給天下母親嗎？

母親節將至，子女們要表達自己對母親的關懷和敬意，除了贈送賀卡、鮮花、禮物、與母親「飲茶」聊天外，最佳的方法，莫過於真切關注和照顧母親的健康了。

香港乳癌基金會致力提高公眾對乳癌的認知，明白及早發現是抗癌中重要的一環。今年母親節，請你以捐款表達對母親的愛意，你的捐款將資助我們向香港的母親提供乳房健康及乳癌認知的教育服務。

Ma Ma,

I  YOU!

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, 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：香港中環德己立街2-18號業豐大廈903室

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