

致：港聞編輯，醫療版，副刊  
即時發佈

## 「五月 - 乳癌康復月」 慶生、感恩、回饋 - 我做得到

(2013年5月16日香港)香港乳癌基金會今天宣布將五月份定名為「乳癌康復月」，以肯定一眾在抗癌路上，積極和勇敢面對的乳癌康復者及其家人、朋友和醫護人員，表揚他們堅毅不屈、互相關懷支持的可貴精神。基金會同時鼓勵社會大眾提高乳房保健意識，多關心身邊患有乳癌的親友，共同為乳癌康復者注入正能量，須知道乳癌不光是影響有遺傳基因的婦女，對普羅沒有遺傳基因的婦女也是頭號癌症。香港每年有超過3000宗乳癌新症，當中超過90%的患者都沒有乳癌遺傳的因素。

### 以慶生、感恩、回饋的康復力量消除對乳癌的恐懼

基金會主席、十年乳癌康復者霍何綺華女士表示：「從確診乳癌開始，患者就踏上漫長艱巨的康復之路，最大的問題是恐懼。無論接受手術或治療前後，我們都懼怕乳癌會復發、擔心生命或健康會再離自己而去。」

霍何綺華強調：「縱使如此，乳癌康復力量讓我們在康復的路上常存樂活的心情。我們時刻慶祝生命、對身邊的人和事特別感恩，也透過回饋社會使新生命更有意義。香港乳癌基金會的成立，正是一個回饋的好例子，我們獨一無二的支援服務，由專業的醫療人士及乳癌過來人共同協助，令患者達到身、心、靈全方位的健康。至今已為近2500名康復者提供約20000次服務。」霍何綺華亦感謝守護在康復者身邊、不離不棄、徐徐相伴的家人、朋友及醫護人員；因為他們的支持，康復者及家人可以繼續勇往直前。

### 康復關鍵 - 終生保健

基金會副主席、同為七年乳癌康復者的王天鳳女士本身是能幹的企業家，同時是丈夫及女兒心目中的家庭支柱。她說：「康復保健是一生一世的事，能夠對康復的資訊知多一些，往後便能活得更好、更積極。」王女士指出完成療程後重返工作的乳癌康復者，在身心及日常生活習慣上都需要有所調節，例如她們會較容易出現淋巴水腫的情況；或經過化療後，身體變得容易疲累；亦有部分乳癌康復者因為擔心癌症復發變成驚弓之鳥……香港乳癌基金會針對康復者不同需要定期舉行分享活動，如轄下的「太陽花計劃」便提供了一個平台，助康復者維繫友誼，讓他們相互間的支援源源不絕。

## 包容、相伴是最好的鼓勵

出席是次媒體活動的李先生也分享與患乳癌的太太抗癌的經驗。李太在三多年前確診乳癌，現與丈夫同為香港乳癌基金會轄下「家人支援小組」的義工，以「同路人」身份跟乳癌患者的親友分享經驗，發揮回饋的康復力量。李先生最初得悉太太患有乳癌時心情沉重，不過很快便接受了現實，與太太一起積極面對。他說：「有時身邊最親密的人會過度緊張，這對病者毫無幫助，反而令她們更憂慮。事實上只要經常給予小小的慰問，例如拍拍她們的手，或者包容她們因患病而變得情緒起伏，就已經是對她們最大的支持和鼓勵。」李先生更寄語男士們應多陪伴患病的太太。「有些人認為照顧太太日常生活包括清理衛生事宜會感到尷尬，其實回想平日都是太太照顧自己的起居，是時候回饋太太，陪她走過抗癌的每一段路。」

首屆的「乳癌康復月」以兩項大型活動作啟動禮：

- 一. 港韓乳癌康復者首次攜手合作舉辦**健活麗人生音樂會**，香港乳癌基金會「音韻樂心靈」合唱團首次公開演出。是晚表演嘉賓包括著名韓國鋼琴家兼乳癌康復者徐惠京、香港韓人女性會合唱團、韓國乳癌康復者合唱團共同演出（乳癌基金會名譽會長范徐麗泰女士出席致開幕辭）
- 二. 「亮麗人生 2013」日營  
日期：2013 年 5 月 26 日(星期日)  
對象：乳癌康復者  
主題：善待自己  
活動內容：唱歌、短講、淺嘗舞蹈治療、藝術治療、腳底按摩等

\* \* \*

## 有關香港乳癌基金會

香港乳癌基金會於 2005 年 3 月 8 日成立，擁有專業的支援服務團隊，包括心理學家、醫療團隊及社工，並有乳癌康復者參與，照顧康復者及其親友身心靈需要。歷年來，香港乳癌基金會不斷開發抗癌服務，例如 2011 年 5 月得到香港賽馬會慈善基金贊助成立的乳健中心，至今已為超過 10000 名婦女進行乳房檢測，落實「及早發現、治療關鍵」的理念。

香港乳癌基金會的主旨其一是為康復者提供支援服務。轄下的服務包括：**情緒支援服務**：同路人及家人支援小組和個人輔導服務；**淋巴水腫護理服務**：為康復者在切除腋下淋巴手術後，提供預防及紓減淋巴水腫；**藥物資助和假髮送贈計劃**；**各類興趣班**，鼓勵康復者保持活力和擴闊生活圈子。

圖片說明:

[1]



香港乳癌基金會今天宣布將五月份定名為「乳癌康復月」，一眾乳癌康復者及家人一同慶祝。

[2]



香港乳癌基金會主席霍何綺華女士鼓勵乳癌康復者以慶生、感恩、回饋的康復力量克服恐懼，令復康生活過得精彩、積極。

[3]



蔡浩強醫生表示香港每年有超過 3000 宗乳癌新症，當中超過 90%的患者都沒有乳癌遺傳的因素。

[4]



李慧蒟女士為乳癌三年康復者，現與丈夫同為香港乳癌基金會轄下「家人支援小組」的義工，以「同路人」身份跟乳癌患者的親友分享經驗。