

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

每年10月是國際乳癌關注月，香港乳癌基金會除了一如以往，舉辦了一年一度的「關注乳癌步行籌款」，還首次推出「免費乳房X光造影檢查」和舉行「乳房健康公眾教育展覽」，並配合連串的電台、報刊等宣傳活動，藉以提高公眾對乳癌的認知，明白「及早發現」是抗癌中最重要的一環。適逢其會，《粉紅絲帶通訊》也由今期開始正式印刷出版，通訊除了發給香港乳癌基金會的會員外，也會作為公眾教育派發到醫療機構、診所、社區組織等，推動女性定期檢查乳房，宣揚「及早發現・治療關鍵」的精神。

重建人生

10年後的重生

Cat10年前患上乳癌，當時兒子才一歲多，這個不幸消息令她和她的家庭頓時陷入極大痛苦。如今，10年過去了，從醫學上來說，Cat已成功打退了病魔，儘管如此，她仍然不敢鬆懈，堅持定期檢查乳房，掌握自己的健康狀況，而且還推己及人，不斷提醒身邊的人要注意定期作「乳房X光造影檢查」。

1998年3月，Cat突然感到乳房疼痛，適逢要接受每年一次的婦科檢查，她先由婦科醫生觸診未有發現異常，她主動要求進行「乳房X光造影檢查」，幾經轉折，最後轉介到外科醫生診斷，在「乳房X光造影檢查」後，確診是2期乳癌。Cat引述醫生的解釋，原來她的腫瘤位於乳房較深入的位置，所以比較難觸摸得到。

噩耗令Cat的心情一下子墮進萬丈深淵，萬念俱灰。「兒子只有一歲多，怎麼辦？我將看不到兒子長大成人…為何會是我？是上天要懲罰我嗎？」Cat回憶稱，在這個人生低潮中，除了家人的全力支持外，她尤其感激主診醫生：「全賴她細心醫治，而且在精神上不斷鼓勵，令我增加治病的信心，才能夠堅強面對病魔。」

Cat回想10年來的心路歷程，乳癌徹底改變了她的人生觀，讓她學懂了「珍惜」。「以前的我是完美主義者，凡事都很執著，患病後才恍然大悟，醒覺人生很多事情都不受自己控制，生命其實很脆弱，那時我才學懂要珍惜家人，明白到活得快樂才是最重要。」

乳癌在香港愈來愈普遍，且有年輕化趨勢。「聽聞身邊很多年輕人患上乳癌，因此我在公司會經常提醒同事，踏入40歲後便要定期做『乳房X光造影檢查』，有些腫瘤是需要依靠這個檢查才能診斷到。我也不介意告訴別人我是乳癌康復者，希望可以藉此警惕她們及早檢查的重要性。」



生命其實很脆弱，
那時我才學懂要珍惜家人，
明白到活得快樂才是最重要。



沿途有我

及早發現 治療關鍵
Early Detection Saves Lives

香港乳癌基金會創立初期，日常運作全賴一批熱心義工幫忙，Mimi便是這批義工的「先頭部隊」，她留守辦事處接聽電話查詢、向病友提供心理支援，協助籌備講座、活動，以及用「過來人」身份(Mimi於2003年曾患乳癌，現已康復)在講座中分享其個人故事，事無大小她都參與過。

對於數年來不求回報的付出，一心服務基金會和幫助有需要的人，Mimi謙虛地說：「我只不過是略盡綿力，能夠在一通電話之隔，向剛患乳癌的病友分享自己的經歷，安撫平伏她們的情緒和心情，自己也很有成功感！」

Mimi做了義工後，除了生活更充實，她還認識了不少義工朋友，令她感到在抗癌路上不是孤軍作戰，也不是「最慘」的一個，而且她透過參與基金會的義務工作，接觸了更多正確的乳癌知識和資訊，發現乳癌原來並非那麼可怕，所以她能夠從容面對逆境，換來今天精神煥發和豐盛的人生。

*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或電郵到fanniekei@hkbcf.org與Fannie聯絡。



Mimi指能以自己的經歷幫助其他病友，令她很有滿足感。

快訊

關注乳癌步行籌款2008
Car Owners' Club of Hong Kong Breast Cancer Foundation Cancer Awareness Walkathon 2008



Bernice於「關注乳癌步行籌款」當日接受香港乳癌基金會大使的委任狀。

廖碧兒任大使

影視紅星廖碧兒(Bernice)小姐應本會之邀擔任2008至2009年度大使，Bernice除了為本會拍攝新一輯的《乳房的健康指引》DVD，還將出席本會一系列的教育活動，提醒女性關注乳房健康。



在場的護士義工(左)向市民講解正確的自我檢查乳房方法和乳癌知識。



乳房健康公眾教育展覽

本會於9月20至26日假太古城中心舉辦了為期一周的公眾教育展覽，約有2,000人次參觀，是次活動由太古城中心贊助場地。展覽內容包括：以展板介紹乳房保健和乳癌資訊、在電腦遊戲學習乳癌知識、由註冊護士用乳房模型教授正確自我檢查乳房方法，以及派發有關乳癌知識的印刷品和DVD，包括本會最新出版的《乳房保健指南》小冊子。

香港乳癌資料庫



香港乳癌資料庫
香港乳癌基金會策動

由本會推動的「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」全賴乳癌病人、康復者和醫護人員的認同，目前已有逾1500人參與。「香港乳癌資料庫」造福社會，意義深遠，極需乳癌康復者或患者的踴躍支持，我們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，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。



今期聚焦

「關注乳癌步行籌款2008」

為了響應乳癌關注月，我們於10月26日(星期日)舉辦了一年一度的「關注乳癌步行籌款」，400多名參加者齊集於山頂道花園起步，環繞盧吉道步行一圈，享受了一個健康、愉快和富意義的早上。活動所籌得的善款將支持我們的公眾教育、病人支援和「免費乳房X光造影檢查」服務，讓更多有需要人士受惠，並資助「香港乳癌資料庫」的數據搜集工作，以助倡議更有效的乳癌預防、治療及護理政策。

我們鳴謝以下機構及贊助商(排名不分先後)的鼎力支持和慷慨捐助，令活動順利舉行，圓滿結束：

- 香港法拉利會
- 渣打銀行(香港)有限公司
- 世聯顧問有限公司
- 峰景餐廳
- 美國惠氏藥廠(香港)有限公司
- 永泰信息技術服務有限公司
- 維他奶國際集團有限公司
- 阿斯利康香港有限公司
- 葛蘭素史克有限公司
- 羅氏大藥廠香港有限公司
- 美國輝瑞科研製藥
- 萬寧
- 永昌印刷有限公司
- Delifrance (HK) Limited
- Actex Textiles Limited
- 山頂廣場
- 香港聖約翰救傷隊
- 香港少年領袖團

家庭醫生關嘉美(右)及放射科專科醫生黃振權(左)擔任「免費乳房X光造影檢查」記者會的嘉賓講者。



(左起)計劃的主要贊助商一大鴻輝興業有限公司的代表梁浩然先生、關嘉美醫生、黃振權醫生和香港乳癌基金會主席蔡梁婉薇女士在背景板上砌出一張「免費乳房X光造影贈券」。

及早發現 治療關鍵
Early Detection Saves Lives



(左起)本會大使廖碧兒小姐、冠名贊助商香港法拉利會會長陸永基博士、本會創會人張淑儀醫生、食物及衛生局局長周一嶽及本會主席蔡梁婉薇女士擔任活動的主禮嘉賓。



400多名穿著粉紅色T恤的參加者身體力行支持步行籌款活動。



免費「乳房X光造影檢查」

香港乳癌基金會一直鼓勵40歲以上的婦女每兩年進行一次「乳房X光造影檢查」，但我們明白檢查費用對某些來自低收入家庭、有經濟困難的婦女可能造成沉重的負擔。有見及此，本會於9月推出了「預防乳癌—及早檢查」計劃—「免費乳房X光造影檢查」，為本港40至59歲領取綜援及低收入的女士，提供免費檢查服務。

計劃首階段將讓2,000名婦女受惠，合資格婦女將獲發「免費乳房X光造影贈券」一張，到指定醫療機構接受檢查。此計劃的目的是將優質的醫療服務及相關的乳房護理知識，帶給社會上有需要的婦女，並藉此機會向較年長及低收入的婦女，宣揚每兩年一次乳房X光造影檢查的重要性，幫助她們培養定期檢查的習慣。我們將繼續尋求贊助，持續地推行此計劃。



粉紅絲帶夥伴

及早發現 治療關鍵
Early Detection Saves Lives

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。



「鈣思寶」對抗乳癌

「鈣思寶」健康大豆飲品與本會合作，於10月推出一款以粉紅色包裝的「鈣思寶有助保持肌膚健康的大豆膠原蛋白系列」，飲品還附有由本會提供的乳癌資訊，希望將此訊息更直接及有效地傳達給女性大眾。此外，市民更可以郵寄方式免費索取本會的《乳房的健康指引》DVD。



Baby Jane cacharel限量別注Tee

Baby Jane cacharel推出限量別注tee，於9至10月期間在全線Baby Jane專門店及i.t發售，所有收益扣除成本後將全數撥捐本會。別注tee以不同顏色及文字砌成數個圓形外框，代表著不同年代的女性—從祖母、母親到女兒，從女朋友到太太；而大小不一的波點則代表不同種族的婦女，寓意任何女性都應關注乳癌。



St. John義賣Pink Ribbon T恤

享負盛名的美國時尚服裝品牌St. John於10月11日起於旗下6間商店展開Pink Ribbon慈善T恤義賣，所得收益的30%將撥捐本會作慈善用途。



婦女遊樂會網球籌款

婦女遊樂會(Ladies Recreation Club)於10月15日舉行了慈善網球賽日，亦將善款撥捐「香港乳癌基金會」，支持抗癌工作。



Pure Yoga慈善瑜珈班

瑜伽中心Pure Yoga寓運動於慈善，於10月19日舉行一次過百人參加的慈善瑜珈班，並將學費撥捐本會，支持對抗乳癌。



《寶饌瓊筵》健康食譜義賣

新晉粵劇閨秀子喉唱家及享譽親朋的名廚馬廖寶琼女士所編撰的食譜《寶饌瓊筵》今年7月面世，向因罹患乳癌而逝世的家姑致敬。《寶饌瓊筵》首2,000本的銷售收益全數撥捐本會（不扣除成本），其後由於反應熱烈，再加印1,000本繼續為本會籌款。

香港乳癌基金會主席蔡梁婉薇女士(左)，於7月26日出席「香港書展」馬太(右)的新書發佈及簽名會，衷心感謝她對基金會的慷慨支持。

粵曲慈善演唱會

一位乳癌康復者兼粵曲唱家，將其個人粵曲演唱會的門券收益扣除成本撥捐本會，支持本會投放更多資源於乳癌教育及支援服務。



乳癌資訊

及早發現 治療關鍵
Early Detection Saves Lives

「淋巴水腫的護理」講座 2008年7月5日

廣華醫院外科部專科護士柯婉媚女士(圖中)，為本會會員講解淋巴水腫的成因，及各種護理方法，包括透過皮膚護理、運動、按摩、各種輔助器材如緊身衣和束繩帶，甚至激光療程等，改善及紓緩上肢淋巴水腫的病徵及疼痛。



「癌症康復者的自我調理及飲食宜忌」講座 2008年8月2日

繼本年4月份的健康講座大受歡迎後，註冊中醫師崔紹漢博士(圖左)，再度應邀為各癌症康復者詳細解釋各種自我調理要點，並從中醫角度，介紹康復者在選擇飲食、運動及生活上需注意之處。



「骨質疏鬆症的預防與治療」講座 2008年9月6日

乳癌病人在接受治療時，可能同時增加患骨質疏鬆的機會，本會邀得香港大學李嘉誠醫學院內科學系龔慧慈教授(圖左)，為本會會員講解有關骨質疏鬆症的預防和治療方法，並解答在座觀眾有關乳癌藥物與骨質疏鬆的疑問。



「乳癌復發的因素」講座 2008年10月4日

對曾經歷過乳癌的康復者來說，最使她們憂慮的，自然就是乳癌復發。臨床腫瘤科專科關永康醫生(圖左)，應邀為本會會員講解各種乳癌復發的因素，並詳細解答觀眾的提問。



「乳癌手術後，為什麼還要藥物治療？」講座 2008年11月8日

乳癌手術後，病人在什麼因素下，仍需接受藥物治療？不同的藥物療法，對預防乳癌復發又有什麼作用？內科腫瘤科專科蕭麗珊醫生(圖左)出席本會的每月健康講座時，針對上述疑問，提供了詳細的分析和醫學意見。



* 本會每月舉辦的教育講座，內容圍繞乳癌資訊及健康護理知識。會員如想重溫講座的精彩內容，可致電2541 3118與本會資源中心職員預約，在本會辦公時間內(星期三除外)，親臨資源中心觀看教育講座DVD光碟，費用全免。



公眾教育

「乳癌的徵狀及診斷」免費講座 2008年9月26日

由外科專科醫生、仁安醫院乳房保健及治療中心總監羅嘉寶醫生(圖)詳細講解乳癌成因、病徵及最新診斷方法，然後回答發問，反應熱烈。講座由本會主辦、美國惠氏藥廠善存贊助。



講座吸引近百名市民入場。



「認識乳癌：及早發現、治療關鍵」講座

以下的醫護義工及乳癌康復者，在過去數月代表本會分別到不同機構及團體，作教育演講，在此向他們致謝：

醫護人員	乳癌康復者	機構/團體
基督教聯合醫院外科部陳穎懷醫生	Margaret Poon	志蓮淨苑 2008年7月3日
臨床腫瘤科蔡浩強醫生	Helen Hung	巴克萊銀行 2008年9月16日
臨床腫瘤科傅惠霖醫生	Helen Hung	葛蘭素史克公司 2008年9月18日
註冊護士羅琼芝小姐	Mary Wong	中華婦女事業協會 2008年9月26日
外科專科柳漢榮醫生	Mary Wong	荷蘭銀行 2008年9月29日



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

簡易鬆弛有辦法

由資深社工何月明女士介紹並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。



國畫班

梁佩霞老師慷慨義務為本會舉辦國畫興趣班，指導學員掌握國畫技巧。



請支持我們

趁著冬至、聖誕節、新年和農曆新年等冬日節慶，大家與身邊摯愛親友聚首一堂的同時，也請你們把這份關愛延送到其他有需要人士身上。請慷慨捐助本會，有你的支持，我們才得以繼續：

- 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；
- 提供病人支援服務，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)

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: _____

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。

及早發現 治療關鍵
Early Detection Saves Lives



編織班

「編織傳愛心」參與者在吳蕙嫻老師指導下，已編出約30個編織品，免費送給正接受或準備接受乳癌化療的病友。

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。在何法邦老師帶領下，學員逐漸掌握洗髓易筋經的要訣。此項活動深受會員歡迎，現已加開至兩班。

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)

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.