

關注乳癌

十月是關注乳癌月，香港乳癌基金會已展開連串的社會活動，宣傳關注乳癌及提高乳房保健的意識。

香港乳癌基金會已於九月二十日（星期四）舉行記者招待會，向公眾發布香港乳癌的最新趨勢，並介紹兩個教育計劃項目——「乳癌教育計劃」和「乳房健康教育活動校本先導計劃」。

本會創會人張淑儀醫生於記者會上指出，現時每日平均有逾六名以上女性被確診患上乳癌，而發病高峰齡由 40 歲開始，以 2004 年病例，佔六成屬 40 – 59 歲年齡組別的女性。不過，近年亦發現新確診病者的年齡不足 20 歲，有年輕化的趨勢。

因此，張淑儀醫生建議，女性應由 40 歲開始，每隔兩年進行一次乳房造影檢查，有助及早發現是否患上乳癌。及早發現會帶來以下的好處：腫瘤會較細，乳癌發病期屬早期，而癌細胞入侵淋巴結的發現亦較少；病者日後只需接受乳房局部切除手術，更可減少病人隨後接受化療的需要。



（左起）執行總監鄭頌、創會人張淑儀醫生、主席蔡梁婉薇在記者會展示乳房模型。

鑑於乳癌發病有年輕化的趨勢，香港乳癌基金會率先向企業和中學推出兩項教育計劃。本會主席蔡梁婉薇介紹，第一項「乳癌教育計劃」是以各私營和公共機構為主要對象，參與機構委派員工擔任「乳癌教育專使」。「乳癌教育專使」獲出席由本會舉辦的訓練工作坊，助其日後於公司內自行舉行乳癌教育講座，向同事宣揚注重乳房保健的重要性。

目前已報名的機構包括：怡安保險顧問有限公司（Aon Hong Kong Limited）、葛蘭素史克有限公司（GlaxoSmithKline Limited）、阿斯利康（AstraZeneca Hong Kong Limited）、瑞士諾華製藥（香港）有限公司（Novartis Pharmaceuticals (HK) Limited）、羅氏大藥廠香港有限公司（Roche Hong Kong Limited）、賽諾菲安萬特香港有限公司（sanofi-aventis Hong Kong Limited）、維他奶鈣思寶大豆飲品（Vitasoy Calci-Plus Soya Drink）、恆基兆業地產集團成員公司——偉邦物業管理有限公司（Well Born Real Estate Management Limited, a member of Henderson Land Group）。

第二項教育計劃為「乳房健康教育活動校本先導計劃」。是項計劃的對象是中學學生，首階段會以女校為主，藉此盡早向學生教授良好日常生活習慣與乳房保健的關係，以及提醒自我乳房檢查的重要。

現時已報名參與的中學，包括：嘉諾撒聖心書院、嘉諾撒聖瑪利書院、天主教母佑會蕭明中學、聖傑靈女子中學、拔萃女書院。

另外，今年慈善步行籌款的主要贊助雅詩蘭黛（Estee Lauder），已於九月二十五日（星期二）舉行「十月關懷乳癌活動」揭幕典禮暨亮燈儀式。雅詩蘭黛承諾將銷售指定產品的收入捐予香港乳癌基金會。

此外，十月十四日（星期日）的山頂慈善步行籌款，有關詳情，請留意下期的通訊。



多位嘉賓主持亮燈儀式。

乳癌教育講座

7月講座：「乳癌康復者飲食新資訊之二」



港安醫院營養師黃智榮主講「反式脂肪」和「植物化學物質」。他建議減少吸收食物中的反式脂肪，多食植物化學物質。因為反式脂肪會影響我們的身體，破壞好的膽固醇，增加壞膽固醇，更有機會增加冠心病及中風的風險。至於植物化學物質，則可以增強免疫系統的機能，減低患癌的風險。

8月講座：「乳癌患者（HER2+ve）新希望 — Lapatinib 療法」



香港大學醫學院臨床腫瘤學系副教授蔡清洙醫生主講新乳癌治療法 — Lapatinib 療法，是分子標靶療法類，為 HER2+ve 乳癌患者帶來新希望。

9月講座：「乳過天青—中西談：給乳康復者的建議」



既是西醫又是註冊中醫的趙安慈醫生主講中醫與西醫對乳癌的不同看法。今日醫學上以西醫為主，故中醫仍是擔當手術前後的調理角色。

「公眾講座」

講座會由外科專科陳穎懷醫生、黃婷婷醫生、或本會健康服務主任劉倩筠主持，講解乳癌的成因、乳房檢查的重要、乳房保健方法和均衡飲食。

| 日期 | 報名機構 |
|-------|----------|
| 7月22日 | 沙田第一城婦女會 |

| | | |
|-------|---------------|--|
| | |  |
| 7月28日 | 工聯會港島東區服務處 |  |
| 7月29日 | 工聯會觀塘地區服務處 |  |
| 8月3日 | 強制性公積金計劃管理局 |  |
| 8月8日 | 妙賢雅集 / 家長教師會 | |
| 8月16日 | 香港職工聯盟婦女事務委員會 | |
| 8月18日 | 荃灣葵青區婦女會 | |
| 8月25日 | 香港基督教女青年會 | |
| 9月1日 | 廖湯慧靄綜合服務中心 | |
| 9月8日 | 石蔭中心 | |
| 9月15日 | 沙田婦女會 |  |
| 9月29日 | 香港海燕發展協會 | |



會員活動

本會主辦聯誼活動，深受會員的歡迎。

7 月的排排舞活動。



有份參加的會員楊慧中說：「拉丁排排舞能訓練我們有良好的音樂節奏感，協調手腳的配合，不失為有益身心的運動鍛鍊。跳完舞後，令人感到好開心、性格開朗。」

8 月份，會員齊學插花。



會員程佩芬說：「炎炎夏日宜室內活動，我和 Amy 邀請了著名的插花導師 Mr. Solomon Leong 在會址舉辦插花班。踏進會址，實在驚訝，因為導師是位年青及非常有氣質的大男孩。Solomon 示範怎樣插一盆充滿夏日氣息的作品，我們也非常用心地模仿如何把所有花材放進花泥上，Solomon 從旁加以修飾。作品終於完成，我們和自己的製成品一起合照，歡渡了一個非常充實的上午，真的要衷心多謝 Solomon 及 Amy。」

9 月份美容班。



會員倫李蓬轉女士說：「今次參加了『美容示範 / 實習班』得益不少，因為導師講解簡明，細心指導；實習使不曾學習或從未化粧的同學，均擁有天使臉孔。」

本會消息

善長黎炳沛一新書首年收入捐贈本會

本會得到黎炳沛 (Danny) 的慷慨捐款和支持，答允將其新書首日發行的簽名會上募捐之款項、及首年內的淨收入，悉數捐予香港乳癌基金會。

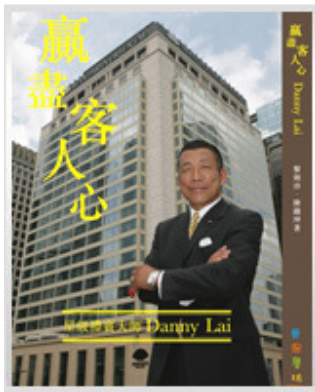
Danny 的新書《贏盡客人心》在今年香港書展 7 月 18 日舉行簽名會，本會主席蔡梁婉薇親臨支持，並協助現場募捐；而本會創會人張淑儀醫生送上花籃，答謝 Danny 的善心。

新書推介會上，Danny 與讀者分享多年來從事酒店前線工作的經驗，總結待客之道是「以心待人」，不是以金錢可衡量，正所謂：朋自遠方來，不亦樂乎。

Danny 是本港頂尖酒店的高級行政人員，投身酒店服務已逾三十年，經年來，他悉心打點酒店服務，照顧過無數世界知名人士。《贏盡客人心》便是他的個人回憶錄，記錄他的成功心得、待客之道。

Danny 的新書簽名會在一個小時內，已發售逾一百本，反應不俗。

Danny 於五年前被診斷患淋巴瘤，經化療後已戰勝病魔。



黎炳沛著作《贏盡客人心》原價港幣 98 元，本會會員親臨本會辦事處購買，優惠價 70 元。

「增添書籍」

由於得到 AstraZeneca 的贊助，最近本會資源中心增添了 20 多本中文書籍，總存書量達 60 多本，範圍涉及：

- 乳癌醫學知識
- 中醫知識
- 營養飲食
- 抗癌傳記
- 心靈勵志小品等

歡迎會員於辦公時間（周一至周五，上午 9:30 至下午 6 時）內到本會借閱。

特別鳴謝由 AstraZeneca 的捐贈。

「癌病康復後的優質生活」

國際會議：探討癌病復康和支援服務 (International Conference on Survivorship and Supportive

Care in Cancer) · 2007 年 8 月 10 日至 12 日。

— 撰文：健康服務主任劉倩筠

癌病的歷程雖然是艱難的，然而，透過多方面的支援，癌症病人在康復後，生活依然璀璨。

本會主席蔡梁婉薇和健康服務主任劉倩筠於 2007 年 8 月 10 日至 12 日赴馬來西亞吉隆坡，出席由乳癌福利協會 (The Breast Cancer Welfare Association) 主辦的國際會議。

會議主題是「協助康復：倡議及早介入和關懷 (Enabling Survival: Promoting Early Intervention and Care) 」。

兩日會議的主題範圍廣泛，包括：

治療選擇

舒緩護理

支援關懷服務

支援小組

康復後的感受和得著

強化對癌病服務的臨床指引

預防和護理渠道

生活質素

會議總結和協助康復方案等等

上述的內容分享，均由來自不同國家的資深醫護人員、心理專家、律師、乳癌康復者及其家人。

綜合馬來西亞、印度、加拿大、澳洲、香港的講者和代表，是次會議內容讓我們可透過不同層面、不同文化背景，深入體會對癌病康復者支援服務的重要。

同時，蔡太和劉倩筠更藉今次難得的機會，與「International Union Against Cancer (UICC)」和「Reach to Recovery International (RRI) Programme」的代表，初步探討合作的機會，以進一步完善本會的支援服務。

(左) Ranjit Kaur 女士是乳癌康復者，亦是乳癌福利協會的主席。Ranjit 由 2006 年 7 月至今，擔任 UICC 的董事局成員，曾任 RRI 的主席 (2003-2007) 。

(右) Jeff Dunn 教授是昆士蘭癌病委員會的執行總監，亦負責 UICC 亞太區癌病協會培訓計劃。





(左) Margaret Gooi 女士 28 年前是乳癌病人，康復後，積極參與有關提供病人支援的計劃。2002 年，她在吉隆坡獲得由 RRI 首屆亞太區乳癌支援會議頒發的傑出國際義工獎項。Margaret 現時是 BCWA 病人支援小組的主席