

引言

由今期開始，本會的電子通訊將新增兩個欄目，暫名為「過來人經歷」和「義工心聲」。我們希望藉著分享乳癌康復者和義工的生活體驗，為其他乳癌病友帶來生命的啟發，幫助他們迎擊困難，重踏病癒後的康莊大道；同時也希望讓公眾了解乳癌患者的心路歷程，加深對抗癌過程的認識，加入我們的義工行列，幫助有需要的病友

同時，我們誠徵兩個新欄目的名稱(中文及英文)，歡迎各位會員發揮您們的心思與創意，踴躍參與。作品可透過電郵(info@hkbcf.org)、傳真(2525 6233)或郵遞方式交到本會辦公室，敬請附上會員姓名、聯絡電話及電郵。活動截止日期為 5 月 15 日，獲選作品將於下一期的電子通訊公布，得獎者將獲贈精美紀念品一份。

歡迎致電 2525 6033 查詢。

目錄:

- [過來人經歷](#)
- [義工心聲](#)
- [2008 迎春茶聚](#)
- [乳房健康教育活動校本先導計劃](#)
- [每月乳癌教育講座](#)
- [會員活動](#)
- [本會消息](#)

過來人經歷

「活在當下，珍惜眼前人」是 Angela 得病後最大的體會。2006 年確診患上乳癌的她，治療期間一直抱著「既來之則安之」的心態，以樂觀、正面的性格面對逆境，

在治療最艱難的一刻，她「從無想過會醫不好」。眼前個子小小的 **Angela**，充滿無窮活力，相信跟她接觸過的人，都不難被她樂觀、開朗的性格所感染。

回想治病期間，**Angela** 得到本會的支援小組很大的支持和鼓舞。在接受手術後和化療前那段時間，她出席了支援小組的聚會，透過「同路人」的經驗分享，令她減輕了對治療的恐懼也增加了自信，更重要的是，面對未來的治療作好了準備。她笑言，化療後一直等待頭髮掉下來，由於一早有了心理準備，到頭髮真的掉下來的一刻，她感覺很「震撼」，但不可怕。

Angela 慶幸自己在患病期間，有丈夫和兩個兒子的全力支持與關懷，她為了不讓家人難過和擔心，總是以堅強、樂觀的面孔面對他們，但事實上病榻上的人也有她們脆弱和需要體諒的時候。**Angela** 說，家人有時亦未必能完全諒解病人的情況，所以她鼓勵其他病友不妨向家人明言自己的需要，好讓他們明白。

患病的經歷同時改變了 **Angela** 的人生觀。本來經營旅行社的她，做事很有計劃，很有魄力，從沒想過會有「退休」的一天。但，患病卻完全改變了她的生活模式。她慨嘆「千算萬算不如天算」，現在的她學懂了放下執著，及時行樂，凡事以平常心待之。

Angela 的生活方式也因此變得更健康，除了每週行山、學瑜珈、唱粵曲外，2006 年底起還成為本會的義工，用實際行動支持其他病友，每月帶領會員到戶外活動，又參與插花班、跳舞班等，生活充實精彩。面對新生活，她形容愈來愈開心，不但病痛少了，人也輕鬆了。



Angela 以樂觀的心境面對病魔。

Angela 在今年的迎春茶聚上擔任司儀，酷愛唱歌的她還一顯歌喉。



義工心聲

為我們的新欄目打頭炮的是新鮮人義工 Rachel Bourke。Rachel 今年二月底才加入我們的義工行列，為本會進行資料搜集工作。

Rachel 與本會頗有淵源，其母親白美娜女士是本會理事會成員之一，她常教導女兒，「女性應該互相幫助」，Rachel 幼承慈訓，順理成章成為我們的義工。隨著接觸乳癌的相關資訊和聯繫有關機構的服務，Rachel 深明定期檢查和及早發現的重要性，還當上「乳癌宣傳大使」，經常提醒朋友自我檢查乳房哩！。

雖然加入本會的日子尚短，但 Rachel 在工作中獲得很大的滿足感，尤其當她看到會員、義工和其他有心人獻出的真情，給她帶來源源不絕的動力。談及義工工作，令她印象最深刻的，就是今年的迎春茶聚上，看到乳癌病人和康復者笑看人生、瀟灑行樂的面孔，既對生命渴求又對生命無悔，深深打動了她這旁觀者。

Rachel 認為，教育公眾認知乳癌是十分重要的工作，她盼望政府能投放更多資源在學校的乳癌教育，並支持有關乳癌及基因技術的研究。



Rachel 一星期內有數天到本會做義工。

如果你也願意與我們分享你的故事，歡迎致電 2525 6033 或電郵到 info@hkbcf.org 與我們聯絡。

2008 迎春茶聚

香港乳癌基金會為迎接戊子鼠年來臨，剛於 2008 年 3 月 1 日在麗都酒店舉行新春茶聚，並慶祝香港乳癌基金會成立三周年。

近百名賓客及會員友好應邀出席，在歡笑聲中互問安好。席上本會榮譽會長范徐麗泰率先向賓客拜年。范太談及如何提倡本地的乳癌教育時，強調最佳的方法，就是將患者自身的故事經歷，與身邊的人分享，她又鼓勵大家保持心境樂觀開朗，讓身體有能量對抗壓力和病魔。

另一方面，本會創會人張淑儀醫生及主席蔡梁婉薇女士回顧基金會去年的發展，期望來年在會務拓展上能繼續進步。新春茶聚的熱鬧氣氛在抽獎活動及卡拉 OK 的悠揚歌聲中掀起了高潮。

范太與本會理事會成員向來賓及會友祝賀新春。





范太呼籲乳癌患者主動將親身經歷與他人分享。

近百賓客及會員在茶聚上聚首一堂。



乳房健康教育活動校本先導計劃



拔萃女書院數百名高中女生出席 2008 年 2 月 25 日的乳房健康講座。圖為本會教育委員會主席鄭秀娟女士向學生作介紹。

拔萃女書院前教師、乳癌康復者洪女士與學生分享其抗癌經歷。



[【返回頁頂】](#)

每月乳癌教育講座

2008年1月5日



主題：美善生命 — 從乳癌復發的陰影到亮麗人生

講者：陳麗雲教授 (圖中)

(香港大學行為健康教研中心總監、社會工作及社會行政學系教授、本會名譽顧問)

2008年3月29日

主題：本地乳癌狀況知多少？

講者：張淑儀醫生 (香港乳癌基金會創會人)



張淑儀醫生講解本地乳癌趨勢、療法及普查計劃概況，指出有必要成立一個全面的本地乳癌資料庫，作為乳癌防治、護理方案的藍本。

而由本會成立的首個香港乳癌資料庫，已開始收集乳癌病人的病歷資料。



在場人士踴躍發問，向張醫生查詢有關乳房檢查、乳癌療法的資訊。

會員活動



會員於 2008 年 1 月 5 日漫步寶雲徑，強身健體之餘，亦分享養生經驗。

會員於 2008 年 3 月 8 日到南丫島郊遊，欣賞明媚春光和呼吸清新空氣。



另外，本會的資源中心正舉行一系列「少林洗髓易筋經」及「簡易鬆弛有辦法」強身健體活動，前者是伸展筋骨、調順呼吸之柔和運動；後者則透過多種簡易的鬆弛方法，幫助參加者鬆弛身心。

本會消息

1. 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」，已經開始搜集乳癌病患者的資料作分析和研究，以作為香港日後策劃乳癌防治政策及其他有關乳癌調研的重要基礎。

本會籲請乳癌康復者或患者踴躍支持，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：

[香港乳癌資料庫同意書](#)

2. 香港乳癌基金會全新網站

踏入成立第四周年，**香港乳癌基金會**正逐步強化在教育、支援和倡議三方面的工作範疇，為進一步向公眾宣揚「及早發現·治療關鍵」的訊息、提供更豐富的乳房保健和乳癌防治資訊，以及配合本會的服務發展，本會重新設計的網站現已正式登場。全新形象的網站除了版面設計更加吸引、更方便瀏覽人士使用外，內容亦更詳盡、全面。請即登入 www.hkbcf.org 先睹為快，閱覽有關乳癌的資訊和本會的最新消息及動態。