



虎虎生威迎新歲

林慕維

2010年3月13日的晚上，陣陣歡笑聲此起彼落，不斷從黃大仙龍翔中心的御苑酒家傳出來。小小但溫馨的場地載滿着歡欣愉悅的向日葵互協會會員、家人、朋友，還有撥冗光臨的嘉賓和贊助商，新知舊雨，濟濟一堂。就在這普通不過的週末晚上，我度過了一個不一樣的週年晚宴。



我感覺到「向日葵」的週年晚宴與其他週年晚宴最大不同之處，就是場內到處聽到聲聲真摯的問好。心裏明白，會員們都走過一段不平凡的路，因此有機會與一些平日難得一見的戰友相逢，互相擁抱問候，真是點滴在心頭。

該晚由義工們手持電子燭光，一邊魚貫進場一邊唱着「一點燭光」，為晚宴揭起序幕。我們一眾義工都是從患病到康復到重新站起來的一群，身處其中，凝望隨着歌曲拍子而晃動的燭光，細味歌詞，頓時百感交集。接着大伙兒獻唱「風雨同路向日葵」，唱出向日葵互協會的宗旨，互相支持鼓勵及關懷，發揮互助互勉，同舟共濟精神。謝謝給我們填上這麼有意義的歌詞的朋友。

當晚最受歡迎的要算兩位「人肉利是封」。他們認真賣力，走遍整個會場，祝願每位在座人士身體健康。我們一邊享用美食的同時，大會為我們預備了遊戲項目。印象深刻的是「猜歌名」，因為我枱跟隣枱互相交換答案，一於來個「出貓」。大家都抱着志在參與的心態，玩玩輕鬆下，過程中我們都笑作一團，不亦樂乎。驚喜的是每位出席者均獲贈一袋禮物包，加上人人有份的枱獎禮物，只見各人都大包小包，滿載而歸。

相信每一項活動得以順利舉行，背後總有賴一羣熱心人士的耕耘。晚宴曲終人散之後，心裏好想向為晚宴出力的朋友們致謝。同時也要感謝各位嘉賓抽空出席，以及鳴謝各贊助商的支持。

但願各位會員繼續努力不懈，照顧好自己的健康。大家在明年的週年晚會再見！

活動花絮

生日會有感

鵬媽

四月十七日這天是向日葵互協會為四月至七月份生日的會員慶祝生日的好日子。這天我懷著輕鬆愉快的心情，在兒子的陪同下參加了生日會。

生日會準時開始了。向日葵一班義工姐妹們別出心裁想出一些很好玩的遊戲。例如：包剪揀、紙卡牌等遊戲讓我們熱身，把我們互不認識的人都調動起來，消除了陌生感，大家全情投入爭取勝利的戰鬥中。天氣本來還是冷的，我們都穿了外套去，後來興奮了，熱鬧氣氛濃了，我們都出汗了，把外套脫下。眾姐妹們同心協力，總結經驗，我們桌贏得了冠軍，每人都分得戰利品，好開心呀！萬分感謝當日的主持人及一班義工們。我尤其欣賞亞玉姑娘用心思找出來的遊戲。

回想四年前，我不幸患上乳癌，我害怕極了，怎麼會是我呢？！幸好家人（尤其是兒子）為我盡快找醫生在法國醫院動了手術。醫生說他割除我12粒腋下淋巴去化驗，癌細胞沒轉移，不用化療，不用電療，吃藥就行了。我向醫生要求轉回QE跟進。QE的醫生說為了加強保護，我要打四支化療針，每三星期打一針。此時我心情非常沉重，既沮喪又徬徨，於是我到QE的癌症病人資源中心求助，我遇到李國梅姑娘，她很熱誠耐心地對我說：「不用怕，化療掉頭髮是不可避免的，化療停止後頭髮再會生出來，初生的頭髮還會有些捲曲的。」她教我如何深呼吸，舒緩減壓。她語重心長地告訴我哪些食物含雌激素高，最好不吃。我很感激她，原來她是向日葵的義工。在QE候診時，我和一位當值的義工講話，我問她癌症病人是否絕對不可吃鵝、鴨，她耐心地說什麼都可吃一些，飲食要均衡，有良好的營養，有信心，人要快樂開朗，才可戰勝癌疾。原來她又是向日葵的義工，今屆的主席歐燕玲。

記得我第一次參加生日會是在黃大仙癌協中心舉行的。兒子帶了我去，他有事要幹先回去。我想我會有人同路的，誰知沒人跟我同路。就在這時連主席百忙之中抽空帶我去75X車站坐車。多謝你連主席！

還有組長翟桂萍，她工作認真負責，主動打電話給我，解答了許多困擾我思想的問題。她曾經熱心地由癌協中心帶我去御苑酒家參加週年大會，然後又從酒家帶我坐電梯到地下，走到106巴士總站。我學會了路線，可獨立行動了。謝謝您，組長！

在酒席上剛認識的霞姐，教我養生之道，一定要學會愛護自己，自己做不來的事情不要勉強；清姐在週年大會的酒席上親手織了草蜢、金魚、介子給我作紀念。向日葵的會員義工個個互相勉勵，互相關心，互相愛護，我深深感到幸好有癌協中心，有向日葵互協會，我們在抗癌路上不是孤單的。我信心百倍，有堅強的意志，朝著偉大的人生目標，戰鬥去爭取勝利！我以感恩的心情感謝向日葵會員義工眾姐妹們對我們病人作出的努力，無限的關懷、愛護與貢獻！



向日葵會員2010至2011年度續會通告

2010年4月1日為新一屆財政年度的開始，請各會員在6月30日前辦理續會及繳交會費，會員年費30元；65歲或以上之長者及綜援會員15元（請出示長者証或有效綜援文件）。本會實施續會簡化計劃，會員可選擇繳交一年、兩年或最多三年會費，繳費方法及繳費時間則維持不變。

續會年期	覆蓋年期	續會繳費	
一年	2010年4月1日至2011年3月31日	一般會員	\$30
		長者及綜援會員*	\$15
二年	2010年4月1日至2012年3月31日	一般會員	\$60
		長者會員	\$30
三年	2010年4月1日至2013年3月31日	一般會員	\$90
		長者會員	\$45

* 綜援會員續會年期需依照有效文件為標準。

續會手續及繳費方法：

1. 歡迎會友於本會當值時間內，帶同舊會員証親臨九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號黃大仙癌協服務中心辦理手續。
本會當值時間：星期一、二（下午2:00至5:00）及星期三（晚上7:00至9:00）
2. 會員亦可先將會費存入銀行，再將「銀行存款單」連同舊會員証一併寄回九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號黃大仙癌協服務中心轉交「向日葵互協會」收。

帳戶銀行：『恆生銀行』支票戶口

帳戶名稱（中文）：向日葵互協會

（英文）：SUNFLOWER NETWORK

帳戶號碼：264-089301-001

若會員逾期續會，將不會收到本會的通訊與會刊及無法參加本會任何活動。會員必須妥善保存會員証，以便日後出示作報名及出席活動之用。若會員遺失會員証，需要補領，則另須繳交手續費10元。

備註：1. 新會員在2010年1月1日至2010年3月31日期間入會，其會籍有效至2011年3月31日。
2. 會員若已續會或已繳交本年度會費，請無須理會此通告。

化療點滴之一

伊利沙伯醫院臨床腫瘤科
高級醫生傅耀彤醫生

首先多謝向日葵的朋友，邀請我行文介紹一下化療。

本文分三部份，將連載於向日葵的會刊。第一部份會介紹化療各種的目的和功效。大部份化療病人都祇是籠統地知道他們接受的化療是用來醫治腫瘤，卻不知可以冀望什麼功效。希望本文可讓他們有更具體更深入的認識。第二部份將介紹化療藥物的選擇。近年來化療藥物的研究大放異彩。面對林林總總的化療藥物，部份更昂貴異常。病人要如何選擇？本文會作簡單介紹。第三部份會討論病人和家屬與醫生的溝通技巧。這部份內容最淺易，不過可能亦是最實用的，希望幫助大家知道怎樣在診症的有限時間裏，從醫生口中獲取更多資料。

化療的目的和功效

抗癌藥的使用，就是我們所說的化學治療（簡稱化療）。化療是一個範圍廣泛的學問。在世界很多地方，化療本身已經是一個專科，專門程度和心臟科或腎科等相約。而在香港，成年病人的化療，大部份都是由臨床腫瘤科醫生負責的。

隨著醫學發展，越來越多癌症病人接受化療。認識一些和化療有關的簡單醫學名詞，可以幫助病者了解病情，和醫生討論化療時，事半功倍。

如根據治療的目的，將化療分類，大致可分為根治性和紓緩性治療。根治性治療，目的在於將所有癌細胞殺死，令腫瘤不會復發。根治性治療會採取較強烈的手段，所以副作用也較多。紓緩性治療目的在於減輕、延遲或避免癌症引起的病徵，維持生活質素，紓緩性化療是在病情已到了無法根治的地步才會使用，所以不會改變病人的生存機會，對剩餘壽命的長短亦無太大幫助。輔助性治療目的在於減低癌病在根治性治療之後的復發機會。在根治性治療之後，縱使再沒有可見的腫瘤，但有一部份病人體內仍存在少量癌細胞，在往後的日子引起復發。輔助性化療的功用就是消滅這些殘餘的少量癌細胞，以減低復發機會。

第一，二，三線化療這名詞，通常祇用於紓緩性治療。紓緩性化療一開始時所用的藥物，稱為第一線化療。第一線化療進行一段時間後，便會因為副作用、腫瘤控制不再見效、或其他原因，需要停止。這時便會考慮轉藥繼續化療。轉藥後使用的化療，稱為第二線化療。第二線化療和第一線化療一樣，會於一段時間後停止。這時如再轉藥，則會是第三線化療。不要以為所有病人都會接受第一二三線化療。因為一來病人未必能抵受化療的副作用，二來亦不是所有病情都有有效的二三線化療藥可用。



化療藥可以引起很多嚴重的副作用，甚至可以致命。所以一定要平衡得失，認為益處多於害處，才會建議病人接受。那醫生是如何具體量度化療對癌症病人的益處呢？其實量度的方法很多，而主要是決定於化療的目的，是根治性、紓緩性，還是輔助性。

根治性治療的成功，首先要求可見的腫瘤完全消失，並且以後不再復發。可見腫瘤是否完全消失，很大程度上可以用各種掃瞄技術得知。但就算可見腫瘤完全消失了，也不能排除仍存在少量癌細胞的可能。最終腫瘤是否復發，則祇有時間才能回答。醫生祇能從統計數字得知復發的機會，卻無從知道某個病人會不會復發。

紓緩性治療目的是抑制腫瘤生長，從而減輕、延遲或避免癌症引起的病徵，維持生活質素和延長剩餘壽命。如何知道成功與否？病徵有否減輕，通常顯而易見。

病徵有沒有延遲，壽命有沒有延長，則可從腫瘤的大小改變來評估。通常紓緩性化療期間，都會定期做X光或掃瞄。如果化療後，腫瘤沒有繼續變大，則表示腫瘤的生長已經受到抑制。癌症指數亦可幫助評估腫瘤生長情況，但一來準確度不及掃瞄，二來祇有小部份腫瘤是有可靠的癌症指數可用。很多時紓緩性化療期間，腫瘤沒有變大，也沒有縮小。很多病人以為這表示化療失敗，其實不然。要知道除非生長受到抑制，否則惡性腫瘤是會不斷變大，而不會自動停止生長的。祇要腫瘤停止變大，就已經表示化療發揮了作用，腫瘤生長受到抑制了。

在醫學研究中，我們經常用以下數字來量化紓緩性化療的功效：

平均腫瘤控制率：即腫瘤延遲惡化的機會。例如控制率30%，即100個病人中，會有30人的腫瘤得以延遲惡化。如果沒有任何治療，則腫瘤控制率便是零，表示所有病人都繼續惡化。

平均延遲惡化多久：例如3個月，即表示腫瘤初時因治療的效果，而停止惡化。而這療效，平均會維持3個月。之後，腫瘤便繼續惡化。這時亦表示所使用的化療藥物效果不再持續，而應該停止了。這時便要考慮第二線化療了。

病者在考慮紓緩性化療時，可請教醫生上述這兩個數字，以便對這些化療的效用增加了解。

輔助性化療的目的在於減低復發機會。我們從大型醫學研究中，得知什麼化療藥，當用於何種癌症的某個階段，作為輔助性化療時，會將復發機會降低多少；例如，沒有化療下，一百人中有五十人復發，如接受了輔助性化療，則有四十五人復發，這表示這些輔助性化療，在一百人中，幫助了五個人，令他們從本來會復發，變成最終沒有復發。我們卻無法知道究竟是那五個人得益了。所以，如果病人最後復發了，我們可以說他接受的輔助性化療失敗了。如果他最終沒有復發，我們仍不能斷言那些化療成功了。簡單來說，我們其實無法證明輔助性化療，在個別病人身上已經成功，因為我們不知道他最終會不會復發。

活動推介

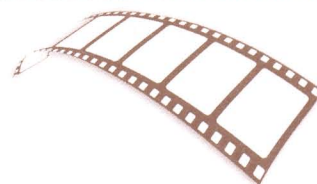
日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名/查詢	費用
7/8/2010 (星期六)	迎新會	新加入向日葵 之會員	上午11時至 下午1時	黃大仙癌協 服務中心	向日葵當值義工 3656 0838	免費
	生日會	8月份至11月份 生日之會員	下午2時至 4時30分	名舫海鮮酒家		待定
25/9/2010 (星期六)	傾心組聚會	復發病友 及家屬	待定	待定	向日葵當值義工 3656 0838	免費
26/9/2010 (星期日)	大旅行	向日葵會員 及家屬	待定	待定	向日葵當值義工 3656 0838	待定

備註：以上各項活動地點及收費詳情，均以稍後寄上的單張作實，敬請密切留意報名日期及踴躍參加。

活動舉行前3小時天氣惡劣，依據下列警告訊號安排

天氣警告	警告訊號	室內活動	戶外活動	義工當值及服務
暴雨	黃色	✓	×	✓
	紅色	×	×	×
	黑色	×	×	×
颱風訊號	1號風球	✓	✓	✓
	3號風球	✓	×	✓
	8號風球或以上	×	×	×

晒相服務



近期舉行活動有2010年3月13日「新春聯歡暨會員大會」及2010年4月17日「生日會」。以上活動所拍下歡樂時刻的照片已整理好，歡迎各會友於2010年7月6日前親臨黃大仙癌協服務中心選擇相片，沖晒好的相片會有義工朋友聯絡提取，每張相片\$ 1，請於晒相時先繳交費用。（逢星期一、二下午二時至五時，當值義工將協助辦理手續。）

當值時間表

逢星期一、二 (下午2:00至5:00) 及 星期三 (晚上7:00至9:00)

濶情專線：逢星期三 (晚上7:00至9:00)

傾心組：逢星期五 (上午11:00至下午1:00)

以上當值時間，公眾假期除外

地點：九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號黃大仙癌協服務中心

電話：3656 0838 傳真：3656 0920

電話設有留言服務，只需留下姓名及電話號碼，本會義工會盡快回覆。

銀行帳戶

中文名稱：向日葵互協會

英文名稱：SUNFLOWER NETWORK

『恆生銀行』支票戶口

帳號：264-089301-001

鳴謝

捐助名單

(2009年12月至2010年4月)

賽諾菲安萬特香港有限公司

羅氏大藥廠香港有限公司

愛美麗 (香港) 有限公司

香港防癌會

香港癌症基金會

雀巢香港有限公司 #

崇佳企業有限公司 #

威揚珠寶集團有限公司 #

水晶舍珠寶 #

Mr Kevin Mok #

黃漢光醫生

譚秀卿律師

吳頌儀姑娘

冼穎釗女士

梁柳芳女士

林日珍女士

麥桂貞女士 #

廖鳳英女士 #

李素薇女士 #

李鴻英女士 #

物資捐助

(排名不分先後，如有遺漏，懇請見諒。)

編委名單

連靄虹

楊碧華

關艷玲

伍慧賢

馮比蒂姑娘

陳楚環

梁孟儀

李國梅

王黛菲

會員更改通訊資料表格

日期：_____

會員姓名：	(中文)	會員姓名：	(英文)
會員號碼：			
更改資料： <input type="checkbox"/> 地址 <input type="checkbox"/> 電話號碼 (手提 / 住宅) <input type="checkbox"/> 傳真號碼			
新通訊地址：(室) (樓) (座) (大廈名稱)			
(屋苑名稱) (街號) (街道名稱)			
(地區) <input type="radio"/> 香港 <input type="radio"/> 九龍 <input type="radio"/> 新界			
新電話號碼：		(手提 / 住宅)	新傳真號碼：
生效日期：	年	月	日
			會員簽名：
本會專用：			
負責人：		資料更新日期：	



向日葵互協會

地 址：九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號黃大仙癌協服務中心

電 話：3656 0838 傳 真：3656 0920

網 址：<http://www.sunflowernetwork.org.hk>

郵 票