



向日葵互協會 Sunflower Network

資助機構



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

2012年9月至11月 **通訊**

傾心組的八年光輝

黃大仙癌協服務中心
前社工 徐美茵姑娘

2004年，向日葵傾心組在幾位義工的積極爭取下正式成立，由一眾乳癌和婦科癌康復者擔任義工，為復發病友提供精神上的支持和鼓勵。過去八年，我們服務超過200名復發病友及服務人次超過3,000，透過定期電話慰問、茶聚和戶外活動，與她們一同經歷人生的喜、樂、痛、哀。

當年，關懷復發病友服務寥寥可數，向日葵傾心組走在前頭，為乳癌和婦科癌的復發病友提供支援。隨著癌症關懷服務日趨發展，醫院及志願團體也陸續推出相關的復發病友服務，關顧病友及其親屬在醫護、經濟、身心、社交及靈性各方面的需要。

我們喜見社會上有更多全面和貼心的服務幫助復發病友，與此同時，考慮到向日葵應有效善用義工資源，所以傾心組在此時完成歷史任務，暫停服務。義工已逐一通知會友，並鼓勵她們與向日葵保持聯絡，另外，黃大仙癌協服務中心社工也致電問候個別會友，以確保她們能繼續得到社會的關顧。



心
聲
篇

畫上精彩真摯的一頁

黃大仙癌協服務中心
社工 張寶瑛姑娘

記得八年前與眾傾心組義工策劃復發會友關懷服務，提供義工訓練課程等種種片段，就像昨天發生的事，記憶猶新。

義工們以過來人的身份去關懷復發的同路人，並不是一件容易的事，對身心的素質都有一定的要求，然而向日葵的義工們，她們做到了！義工及組員們在過程裡，有喜有悲、有笑有淚、彼此扶持、互相傾心，發揮著服務的精神“有傾有講，豁然開朗”。

傾心組的義工們，妳們雖因著服務的轉型及其他機構資源的配合而暫停下來，然而妳們已在關懷復發會友服務上，畫上精彩真摯的一頁，奠立癌症復發患者服務的里程碑。



傾心組義工 ~ 寫我情·心

功成身退

阿蘇

雨後一定有彩虹，
堅強就是力量，傾心
組姊妹們都有一種信
念是同甘苦，
共患難，永不言休，
攜手邁向明天！

BB

感觸良多

鳳明

留住這顆關愛
的心，繼續努
力向前！

國梅

點滴在心頭

Lotuise

情難捨 意永留
今朝一別各西東
苦和甘 點點滴滴記在心...
若有緣 有緣就能期待重逢
重逢喜在祝福與笑容...

Sandie

八年時光，
喜怒哀樂

戴慧儀

聚有時，散有時，
珍惜相扶相持，
暖流永存於心。

麗芬

真誠的關愛，
永存心底

孟儀

忽爾八年，苦樂參半；
彩虹那邊，姊妹含笑；
萬物有時，再會有期！

Cat

乳癌 — 外科手術治療

伊利沙伯醫院 外科部
前副顧問醫生 乳腺科主管 林仰傑醫生

簡介

根據香港癌症資料統計中心的資料，乳癌在女性癌症中排行第一，於2009年共有2,945個新症，數目與2008年相比上升了12.5%，每19位女性中便會有1人有機會患上乳癌，而且死亡率在癌症中排行第三位。數據顯示，乳癌的發病率不斷上升，亦有年輕化的趨勢，對我們的社會構成嚴重的健康問題。

乳癌治療

一般而言，乳癌病人的治療方案可分為兩部分：局部性治療(外科手術)和全身性治療(化療)。在診治病人時，我會用專業知識向病人解釋如何選擇最合適和理想的外科手術治療方案。至於全身性治療方面，病人一般會於手術後取得病理學報告，其後將獲轉介予臨床腫瘤科的醫生跟進是否需要其他輔助治療，包括化療、電療、荷爾蒙治療及標靶治療。

改良性全乳切除術

改良性全乳切除術是將整個患病的乳房及腋下淋巴組織切除，而乳房組織後的肌肉(胸大肌及胸小肌)則會保留。乳腺外科醫生一般會使用橫向的橢圓形切口，所以於手術後，胸壁上的傷口會呈一條橫向疤痕。然而，由於腫瘤的位置可能不同，醫生亦可能使用斜向的橢圓形切口切除組織，故疤痕有機會是一條斜紋形。腋下淋巴組織會透過同一個手術切口切除。進行腋下淋巴組織切除手術後常見的副作用是患臂上部內側會有麻痺和淋巴水腫。根據伊利沙伯醫院的數據，8%的病人會出現上述副作用。

保留性乳房切除術

假如病人的腫瘤較細和位於乳房外圍，則乳房保留切除術會是理想選擇。手術前，病人會先接受乳房X光造影和超聲波檢查，以確定乳房內有沒有其他病變。於手術中，醫生會先在腫瘤上開一小切口，並會把腫瘤連同週邊廣泛部分的組織一併切除。此外，病人於手術後需要就同一乳房到臨床腫瘤科接受3-4星期的放射治療。乳腺外科醫生同時會在腋下淋巴切開另一切口，切除腋下淋巴組織，方法與改良性全乳切除術的腋下淋巴組織切除相同。

接受保留性乳房切除術的病人可以保留乳房的一部分，特別是乳頭和乳暈等組織。不過，病人偶然會因周邊細胞切除不清，而須接受另一次的切除手術。根據伊利沙伯醫院的數據，此機會率為5%，原因是於手術後，切除的乳癌組織標本會送往實驗室作切片檢驗和用顯微鏡再作仔細分析，以尋找手術期間醫生肉眼不能察覺的周邊細胞。

根據文獻資料，保留性乳房切除術不會改變患者的存活率，然而，由於仍有乳腺組織保留，故有可能增加局部復發機會。

前哨淋巴結活檢

前哨淋巴結活檢是一種可靠的淋巴結病變診斷程序，與腋下淋巴組織切除術相比，其入侵性較低。顧名思義，前哨淋巴結即腫瘤的第一個排出節點，是最有可能出現轉移性癌細胞的地方。在手術進行當天，放射部門的醫生會於手術前將含輕微放射性物質的藥物(鎳-99膠體白蛋白)注入腫瘤的周圍邊緣。其後，醫生會於手術中使用探測器尋找前哨淋巴結，並切除前哨淋巴結以作冷凍切片檢驗。如果冷凍切片檢驗的結果呈陰性，則無需切除腋下淋巴組織。相反，倘報告結果呈陽性，則將須切除腋下淋巴組織。前哨淋巴結活檢的缺點是冷凍切片報告的陰性結果有5%錯誤機會，因此，病人其後有機會需要接受另一次手術切除腋下淋巴組織。

總結

乳癌日趨普遍，不同個案亦有不同的手術治療方法。乳腺外科醫生均樂意為病人解釋，使其於進行手術前作出最佳選擇。

香港癌症基金會訊息

第十七屆「抗癌大步走」

一年一度由香港癌症基金會舉辦為本港的癌症研究籌募善款的「抗癌大步走」已訂定於2012年11月18日(星期日)舉行。

今年所籌得的善款，將撥作資助以下五項癌症研究計劃：

- 中文大學 — EBV病毒之疫苗臨床研究
- 香港大學 — 遺傳性腸胃癌基因診斷化驗室及支援中心
- 東區尤德夫人那打素醫院 — 鼻咽癌研究小組
- 香港大學 — 探討癌症病人的心理社交需要之研究
- 中文大學 — 預防肝病及肝癌的研究

此項活動一向是由各癌症康復者及其家人一同參與，以行動支持本港的癌症研究計劃服務，並一同創造沒有癌症的未來！

今年香港癌症基金會將設有以下獎項，所有得獎者均會於活動當日獲頒發精美紀念品乙份。

- 家庭名義最高籌款獎項：冠軍、亞軍、季軍各一名
- 個人名義最高籌款獎項：冠軍、亞軍、季軍各一名
- 「癌協之友」團隊籌款額飛躍進步獎
- 凡以個人名義籌得款項達港幣一千五百元或以上，即可獲贈“抗癌大步走限量版精美雨傘”壹把
- 凡以家庭名義籌得款項達港幣二千五百元或以上，即可獲贈“抗癌大步走限量版精美雨傘”兩把

向日葵今年獲得分配之參與名額為35人(包括會員及其親友)。有興趣參加之會員請於星期二(下午2:00-5:00)或星期三(晚上7:00-9:00)致電本會(3656 0838)或親臨黃大仙癌協服務中心索取「參加者報名及贊助表格」，並於9月7日前將表格交回本會。

國際復康日2012

凡持有勞工及福利局發出的「殘疾人士登記證」的姊妹請注意，初步收到「社聯」本年度「國際復康日」的部份安排如下：

2012年11月11日殘疾人士免費乘車日

2012年11月30日免費享用康文設施日

有關以上詳情，請留意「社聯」公佈。

「你我傾心」在2012年6月起停止服務

主席 歐燕玲

早年坊間非常缺乏支援復發病友的服務，有見及此，「向日葵」的一群義工便成立關懷小組，並取名「你我傾心」，在2004年6月1日投入服務。這服務的目的是希望復發病友，互相關心、互相扶持和傾訴；傾訴可以令大家舒服開心，「傾傾講講，豁然開朗」便是小組的勵志口號。

病友得到服務義工的鼓勵及支持，明白要勇敢面對病魔，開開心心地生活下去。

在2008年，坊間開始關注癌病復發病患者，支援復發病人的服務，猶如雨後春筍，陸續出現於不同醫院和各社區中心。由於他們資源豐富，活動多元化，服務比我們做得更好、更貼身，因此病友逐漸地接受他們的服務，所以我們應該放手了！

「你我傾心」在2012年6月停止服務。這個小組服務了整整八年，在這八年裡曾經陪伴很多復發病友，在抗癌路上勇敢面對病魔；其間有喜也有悲，總括來講，是成功的。尤其那群曾付出愛心的義工，我們應該引以為榮。

2013-2015第六屆委員會選舉

兩年一度的委員會選舉又快到了，每次選舉有一個重要的任務，就是要選出新一屆向日葵互協會的委員，為廣大的會員服務。

當各位姊妹收到通知信及提名表格時，請在表格上填上你心水的有效會員姓名(即已交會費的會員)，最少1名至最多15名，填妥後，請各位寄回或交回本會，以便整理候選名單。

各位姊妹如有志加入委員會工作，亦可透過自薦形式，提名自己加入內閣，服務會員。

如對是次提名、自薦或選舉有任何查詢，歡迎致電本會3656 0838或黃大仙癌協服務中心3656 0721張寶瑛姑娘(Bowie)。

各位姊妹，請盡你的會員義務，踴躍自薦及提名。

十月粉紅革命月

溫馨提示

姊妹們，10月是乳癌關注月，妳和妳的親友，做了年檢未呢？

我們應該加強愛護自己，關愛乳房。康復者，必須留意身體變化，管理好自己的情緒和身體，把自己的需要放首位，以減低復發風險。同時，每年都要定期檢查。

我們也要將提防乳癌的訊息，持續傳給每一個人。提醒自己的親友，無論女性或男性，都要自我監察，每年定期檢查，及早預防，及早治療！

癌協之友自助組織訓練課程

「朋輩義工培訓系列」

系列一：「電話關懷」義工訓練課程

在各「自助組織」之服務中，「電話關懷」是其中一項重要的服務。各位義工組長，會透過電話慰問，以聯繫各會友。那麼在電話聯繫的時候，有什麼事項是要特別注意？而在過程中如遇到有困難時，又可以如何解決呢？又有時在接觸會友的時候，往往容易牽動自己的情緒，義工又可以如何自處？如果你是初成為或有志成為「電話關懷」義工，歡迎你參加這個課程。又如果你是一位資深的「電話關懷」義工，亦歡迎你來「溫故知新」。

內容：義工服務的原則及基本技巧、「電話關懷」的特色及注意事項、電話溝通技巧訓練。

日期：（第一期）2012年9月15日，2012年9月22日，2012年9月29日

時間：（第一期）上午10:00 - 下午12:30

導師/講者：李敏思姑娘（註冊社工）

對象/名額：癌協之友各自助組織已參與或有志參與「電話關懷」服務的義工（名額20位）

查詢：李敏思姑娘 電話：3656 0700

備註：報名時須提供姓名、電話及所屬自助組織名稱

傾聽您情思 ~ 向日葵通訊徵稿

本會一直希望透過會訊以一個互動、雙向的形式與會員溝通，加強會員間相互關懷和鼓勵。為達到上述目的，編委會誠邀您們在會刊中投稿，抒發您們的心聲、意見及迴響。我們熱切期待您們的來稿！！

歡迎您和您的稿件！投稿請寄交『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」資訊組收』或電郵至本會 hksunflower.network@gmail.com

1. 投稿人可以是本會的顧問、義工、會員或家屬。
2. 作者可用真實姓名或筆名投稿。
3. 來稿形式不限，並會盡量刊登。
4. 字數以五百字為限，標點符號不計。
5. 如有需要，編委會或會將來稿略作修改，但會盡量保存作者原意。

晒相服務

近期舉行活動有2012年3月17日「葵心攜手賀會慶」及2012年8月19日「8至11月份齊來共賀生日會」。以上活動所拍下歡樂時刻的照片已整理好，歡迎各會友於2012年9月22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\$1.50(交由快圖美沖晒)，請於選相時先繳交費用。(逢星期二下午二時至五時，當值義工將協助辦理手續。)

活動推介

日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名 / 查詢	費用
逢星期二 (公眾假期 除外)	「一串心思 串串情」 義工串珠組	向日葵義工／會員	下午2:00-4:00	黃大仙癌協 服務中心	向日葵當值義工 3656 0838	免費
日期待定	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
16/12/2012 (星期日)	迎新會	新加入向日葵之會員	下午2:00-3:00	黃大仙癌協 服務中心	向日葵當值義工 3656 0838	免費
16/12/2012 (星期日)	生日會	12-3月份生日之 會員及其家屬 (歡迎非在該段期間 生日之會員參加)	下午3:00-5:00	黃大仙癌協 服務中心	向日葵當值義工 3656 0838	HK\$10

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	✗	✗	✗

當值 時間表

義工當值：逢星期二(下午2:00至5:00)及星期三(晚上7:00至9:00)
 溫情專線：逢星期三(晚上7:00至9:00)
 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，您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
 帳戶銀行：『恒生銀行』支票戶口
 帳戶號碼：264-089301-001

鳴謝

捐助名單
(2012年4月至6月)

香港癌症基金會
無名氏

(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	梁孟儀	王秋琼
陳楚環	高詠詩	周玉玲	伍慧賢	張寶瑛姑娘

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：

請於填寫以上表格後，沿此虛線剪下寄回『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



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>

