



向日葵互協會  
Sunflower Network

2021年9月至11月

資助機構



癌症基金會  
CANCERFUND  
抗癌路上不孤單

通訊

## 「乳癌患者的飲食建議及謬誤拆解」講座

劉淑娟

很多姊妹在患病後對飲食有所要求或忌諱，而坊間的部份說法又未必全部正確，為此香港癌症基金會服務中心及向日葵互協會於6月26日聯合舉辦了一場名為「乳癌患者的飲食建議及謬誤拆解」的講座，由澳洲註冊營養師周倩蕾姑娘主講。

在講座中，周姑娘先介紹乳癌的種類及治療方法，並指出西方醫學評估一種新的療法及食療是否有效，是需要有大量實驗數據及結果支持，各位姊妹不應盲目相信網上資訊。

有很多人認為雞或豆類含有雌激素，會刺激乳癌生長，需要戒口。其實人體內雌激素大部份是由身體自己製造，收經前主要由卵巢製造，收經後則主要由脂肪製造，而天然存在於食物中的激素不會影響我們身體內的雌激素水平，故戒口跟「少雌激素」沒有直接因果關係。無論你患的是否三陰性乳癌，都不用戒口。其實導致癌症或增加復發風險的因素主要是飲酒、肥胖或超重、較早出現經期或較遲停經、從未生育或未有餵哺母乳，因為這些因素才是增加我們體內雌激素水平及延長一生中高雌激素水平時間的原因。

如欲吸取鈣質，可選擇低脂或脫脂奶類製品，亦可從植物中攝取，例如深綠色蔬菜如西蘭花、菠菜、果仁等。而雞蛋及雞都是蛋白質來源，去皮的白肉比紅肉健康，食用太多紅肉或加工肉類反而會增加患癌風險。

在化療期間，應從飲食中攝取高蛋白及多飲水，食用中藥要詢問西醫意見及注意衛生及食物安全，避免受到感染。此外，坊間亦有流傳戒糖、戒碳水化合物、生酮飲食及節食/飢餓療法，其實均沒有證據證明能減少體內癌細胞或預防癌症復發。

在復原期間，應每天進行適量運動及接觸陽光，安排高營養飲食，例如蛋白質、維他命、抗氧化物及礦物質等，適量及食物的種類亦很重要，試增加食物多樣性。

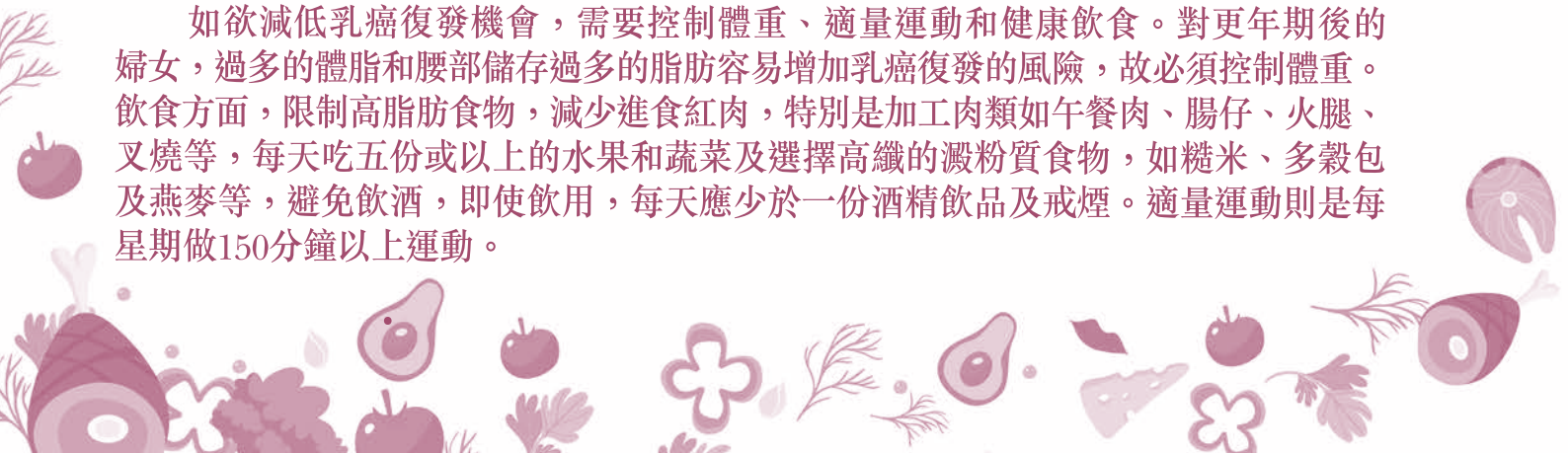
如欲減低乳癌復發機會，需要控制體重、適量運動和健康飲食。對更年期後的婦女，過多的體脂和腰部儲存過多的脂肪容易增加乳癌復發的風險，故必須控制體重。飲食方面，限制高脂肪食物，減少進食紅肉，特別是加工肉類如午餐肉、腸仔、火腿、叉燒等，每天吃五份或以上的水果和蔬菜及選擇高纖的澱粉質食物，如糙米、多穀包及燕麥等，避免飲酒，即使飲用，每天應少於一份酒精飲品及戒煙。適量運動則是每星期做150分鐘以上運動。

活

動

花

絮



# 第8屆全球華人 乳癌組織聯盟大會

林惠娥

第八屆全球華人乳癌組織聯盟大會原定於2020年在香港舉行，惟由於疫情關係需順延至2021年。向日葵互協會很榮幸得到全球華人乳癌組織的邀請，在五月中出席交流會籌備會議，會議當天有多個乳癌組織派代表出席。由於疫情期間我們甚少見面，會議前大家互相傾談、交流會務及活動安排。

大會主辦機構為全球華人乳癌組織聯盟及香港乳癌研究組，是次主題為「醫患同心 共創生命奇蹟」，目的是將醫學專業人士與乳腺癌患者和康復者聯繫起來，在充滿支持和快樂的氛圍下提升生活品質，共同創造人生奇蹟。由於乳癌是全球婦女的頭號威脅，華人作為全球人口最多的族裔，患上乳癌比率亦與日俱增，對於乳癌認知、治療水平及康復品質也有落差，來自各地的康復者在活動中互相交流、學習最新治療及資訊。本會以往亦曾經多次派代表出席遠至美國，近至台中、上海、北京、台北的全球華人乳癌組織聯盟大會。由於大會主題環繞最新治療發展、患者支援技巧、病人支援團隊的持續性及管理，覆蓋層面廣泛，令參加者獲益良多，會議後亦可與會友分享，達到學以致用的效果。

第八屆全球華人乳癌組織聯盟大會網站在5月22日早上正式啟動，主辦機構在當天早上安排了網上啟動禮，而我們亦有會員參與。是次大會舉辦日期為10月8日至10日。至於節目內容及報名詳情，可瀏覽官方網站：<https://www.8thgcbcoachk.com>，歡迎本會會員踴躍報名參加。

活

動

花

絮

# 中醫防癌養生~四季湯水食療

## 秋天

- 秋季天氣乾燥，漸漸轉涼，在五行中屬金，五臟中肺也屬金。此時人體肺部易受燥邪侵害，出現口咽鼻燥、乾咳少痰、皮膚乾燥痕癢、大便乾結等表現。因此秋天重於滋肺陰、潤肺燥。
- 此時天氣既乾燥又漸冷，稍有不慎，易受涼而患感冒、咳嗽。
- 宜多食芝麻、蜂蜜、枇杷、雪梨、雪耳、百合、馬蹄、蓮藕、菠菜、薏米、淮山、蘿蔔、香菇、豆類及奶品等。

### 1 三色養榮湯：潤肺養胃，強健筋骨

**材料：**絲瓜、粟米、紅蘿蔔各1根，黑木耳(雲耳)3朵，牛腱500克。

- 做法：**
1. 所有材料洗淨，牛腱切塊出水；絲瓜、紅蘿蔔及粟米切件；雲耳以水泡發去蒂。
  2. 先將牛腱加水煮30分。
  3. 再燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。

### 2 柚皮蓮子湯：健脾補虛，降氣止咳

**材料：**柚皮半個，蓮子、熟苡仁(薏米)各50克，瘦肉500克。

- 做法：**
1. 將所有材料洗淨，柚皮浸軟，瀝乾水份後切件；蓮子及熟薏米用水浸軟；瘦肉切件出水。
  2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾後改慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。

### 3 鮮菇魚頭湯：提神補氣，生津潤燥

**材料：**大魚頭1個，水豆腐2磚，鮮冬菇5朵，生薑3片。

- 做法：**
1. 將所有材料洗淨，魚頭去鱗去鰓切開；豆腐切塊；冬菇去蒂切塊。
  2. 以少量油把薑及魚頭稍煎，再加入清水，水滾後下其他材料。
  3. 再滾後，改慢火煲半個小時至湯色奶白，下鹽調味即可。

# 婦女健體運動

與

運動可以強身健體，增強免疫力，在疫情放緩的時候，更要多做運動，保持強健的體魄，以抵抗病毒。之前已介紹了上身和下身的伸展運動，現在介紹肌肉的鍛鍊運動，請大家多多練習，改善體能。

你

相

關



## 盆底肌運動

### 盆底肌運動

收緊及提起盆底肌肉，像忍小便的動作。每次收緊3至5秒，放鬆，然後重複5次。

**作用：**強化盆底肌肉，預防子宮下垂和小便失禁。

(在徵詢醫護人員的意見後，可進一步提升盆底肌運動的方法。例如每次收緊10秒，放鬆，然後重複10至15次。)

## 簡易運動

午飯後可以進行一些簡易運動，每天做30分鐘，肌肉鍛鍊運動可隔天做，事前應做適量伸展運動。

**作用：**強化肌肉，預防骨質疏鬆和跌倒，亦有修身健體功效。



### I. 踏級運動



可用約5至6吋高的穩固凳子作為踏級，按個人狀況調整速度及加長時間，做大約15至20分鐘踏級運動。



### II. 肌肉鍛鍊運動



#### 1. 上肢

雙手各持1至3磅重的啞鈴(按個人身體狀況而定)，垂直放於身旁，右手慢慢提起啞鈴至肩膀水平位置，還原後換手再做。

## 溫馨提示

運動前應先要瞭解自己的體質，選擇合適的運動，並量力而為。

## 運動指引

伸展運動：每個動作維持10至30秒及重複2至4次。

活絡運動：每個動作必須緩慢進行。

肌肉鍛鍊運動：每個動作維持3秒及重複8至12次。

與

你

相

關



肌肉鍛鍊運動



### 2. 下肢

- a. 站在枱或櫃後，分腿至肩寬度，手按着枱或櫃，膝微曲，重心稍向後移，但膝蓋不過腳尖，還原後重複動作。



改善身體  
平衡和姿勢



- b. 雙手按着枱或櫃，單腳向側提腿，還原後換腿重複動作。



- c. 雙手按着枱或櫃，雙腳或單腳腳掌着地，提起腳跟，還原後雙腿或另一腿重複動作。

## 以下三組動作可預防腰背痛：



預防腰背痛

### 3. 背肌

- 曲膝仰臥，提高臀部離地，還原後重複動作。



### 4. 腹肌

- 曲膝仰臥，收緊腹肌，提起上身(肩背離地)至雙手可觸及膝部，還原後重複動作。



## III. 腰背伸展運動

- 曲膝仰臥，雙腿向右擺，維持10至30秒，還原後雙腿向左擺，維持10至30秒。重複2至4次。



# 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！投稿及相關相片(如有)請寄交『九龍黃大仙下邨(二區)龍昌樓地下C翼2-8號香港癌症基金會服務中心(黃大仙)轉交「向日葵互協會」資訊組收』或電郵至本會 [hksunflower.network@gmail.com](mailto: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。
6. 編委會並不確保刊登所提供之相關相片。



## 禮儀用語

我們仍記得多少禮儀用語？就讓大家重溫一下，期望能傳承下去！

頭次見面用久仰，很久不見說久違。  
認人不清用眼拙，向人表歉用失敬。  
請人批評說指教，求人原諒用包涵。  
請人幫忙說勞駕，請給方便說借光。  
求人解答用請問，請人指點用賜教。  
讚人見解用高見，自身意見用拙見。  
看望別人用拜訪，賓客來到用光臨。  
陪伴朋友用奉陪，中途先走用失陪。  
等待客人用恭候，迎接表歉用失迎。  
別人離開用再見，婉謝遠送用留步。  
歡迎顧客稱光顧，答人問候用托福。  
問人年齡用貴庚，老人年齡用高壽。

讀人文章用拜讀，請人改文用斧正。  
對方字畫為墨寶，招待不周說怠慢。  
請人收禮用笑納，辭謝饋贈用心領。  
問人姓氏用貴姓，回答姓氏用敝姓。  
表演技能用獻醜，別人讚揚說過獎。  
向人祝賀道恭喜，答人道賀用同喜。  
請人擔職用屈就，暫時充任說承乏。  
勝了別人用承讓，謝人好意用承蒙。  
家居自稱為寒舍，公司自稱敝公司。



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號風球或以上	✗	✗	✗

**當值時間表** 當值時間：星期一至星期四(上午10:00至下午1:00 下午2:00至5:00)  
星期六 (上午10:00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(二區)龍昌樓地下C翼2-8號 香港癌症基金會服務中心(黃大仙)

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，本會職員/義工會盡快回覆。

**溫情專線**

由於香港癌症基金會服務中心(黃大仙)的開放時間為星期一至六上午9:00至下午6:00，溫情專線服務時段亦作出變動，本會義工或於日間不定時致電接受服務人士。

**銀行帳戶**

帳戶名稱 (中文)：向日葵互協會  
(英文)：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(2021年4月至6月)

- 香港癌症基金會
- 社會福利署
- 伊利沙伯醫院病人資源中心
- 林秀珍女士

以上所有排名不分先後，如有遺漏，懇請見諒。

**編委名單**

連靄虹 楊碧華 陳楚環 王秋琮 伍慧賢 劉淑娟  
高詠詩 簡煥殷 (HKCF 社工) 黃麗賢 (QEH 社工)

## 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(二區)龍昌樓地下C翼2-8號香港癌症基金會服務中心(黃大仙)轉交「向日葵互協會」收』



### 向日葵互協會

地 址：九龍黃大仙下邨(二區)龍昌樓地下C翼2-8號 香港癌症基金會服務中心(黃大仙)

電 話：3656 0838 傳 真：3656 0920

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

