



向日葵互協會 Sunflower Network

2024年12月至2025年2月

通訊

關注女性癌症 — 關愛 · 尊重 · 支持 研討會

伍慧賢

香港癌症基金會於2024年6月23日下午，在香港會議展覽中心舉行「關愛·尊重·支持」研討會。是次研討會獲得香港賽馬會慈善信托基金捐助，並邀請了陳燕萍女士、曾詠恆醫生、鄺靄慧教授及李灝思醫生作為演講嘉賓。講座內容十分豐富，四位講者，運用她們的專業知識和經驗，和與會者分享婦科癌病的最新資訊和治療方法，很值得患癌的姊妹參考。因此筆者嘗試記錄各主題演講部分內容，刊登於「向日葵」的通訊中，期望可以幫助有需要的會員。



講者：陳燕萍女士
香港癌症基金會服務總監
主題：女性癌症社區關護服務

香港癌症基金會於1981年成立，免費為癌症患者及其親友提供癌症資訊、專業支援、以家庭為本的個案服務、個人護理及朋輩支持服務，實踐抗癌路上不孤單的願景。現時基金會共有21個病人自助組織；其中7個是乳癌和婦科癌患者的自助組織，讓同路人互相扶持，提供情緒及實質上的支援。女性在社會上的角色是女兒、妻子、母親，甚至乎是家庭經濟的支柱。香港婦女患癌的數字每年攀升，其中乳癌是香港女性癌症首位，婦科癌的子宮體癌、卵巢癌及腹膜癌、子宮頸癌分別為第4位、第6位及第7位。

香港癌症基金會賽馬會婦女癌症關護計劃2020至2025的目標：1. 增強女性癌症患者及其家屬的復原力、幫助她們盡快恢復正常生活，重新融入社會；及2. 透過遙距醫療和線上心理社交支援平台，發展全人癌症關護服務的模式，並培訓醫護社工界專

業人員及賦予其癌症支援方面的能力。在治療階段，透過健康教育、營養知識及幫助減壓的癌症靜觀課程，讓患者明智地適應整個治療過程。在復康路上，提供症狀管理班（如淋巴水腫護理）、情緒復原能力工作坊（如藝術治療小組）、親密關係講座及工作坊、營養講座及身心靈健康訓練（如粉紅瑜伽）。在舒緩階段舉辦的工作坊包括溝通技巧研討會、生死教育、青少年藝術治療小組及喪親支援小組等。其他實際支援有緊急援助基金、食物援助計劃、乳癌康復者乳房造影及超聲波檢查、年輕成年癌症患者生育力保存支援服務。

講者：曾詠恆醫生

內科腫瘤科專科醫生、
香港癌症基金會執行委員會成員、
香港乳癌研究組召集人

主題：女性癌症治療新概況

香港癌症資料統計中心（HKCaR）於2021年發表香港十大癌症為肺癌、大腸癌、乳腺癌、前列腺癌、肝癌、胃癌、子宮體癌、甲狀腺癌、非霍奇金淋巴瘤及胰臟癌。值得安慰的是現在各種婦科癌症治癒機會都充滿新希望。

乳房普查能提早偵測早期確診。治療方法包括手術、放射性電療、藥物治療、個人化治療及精準治療、輔助藥物治療。術前治療、術後治療及舒緩治療為治療方針。治療因素是根據腫瘤特性、患者身體狀況、患者意願、臨床研究、治療毒性特性及分子表達。

大約2/3乳癌是荷爾蒙陽性的，以三苯氧胺（Tamoxifen）及芳香酶抑制劑作荷爾蒙治療。乳癌標靶治療是針對特定乳癌細胞的基因病變所發展出的藥物，能鎖定攻擊特定接受體，不傷害到其他正常細胞以達到療效。約25%的乳癌患者屬於HER2細胞表面受體過量增生型，Herceptin®是由基因工程製造出來的單克隆抗體，專門針對HER2蛋白質過份增生的癌細胞，它沒有傳統化療的副作用，但較多過敏反應和對心臟有副作用，一年療程只適合早期乳癌，且價錢昂貴，常配合化療使用，但也可單獨使用。



講者：鄺靄慧教授

香港遺傳性乳癌家族資料庫主席、

香港大學臨床醫學學院外科學系臨床教授

主題：乳癌的手術介入與復康

乳房普查為沒有病徵人士偵測早期乳癌，香港醫學界建議44至69歲婦女，考慮每兩年接受低劑量X光的乳房造影。超聲波檢查輔助乳房X光造影，較適合乳房組織密度較高、尤其是40歲以下的女性。磁力共振造影的敏感度更高，特定性較低，費用也較昂貴。抽針活檢是常用的診斷方法。乳癌的種類可分為管腔A型、管腔B型、HER2陽性及三陰性。

治療良性囊腫可用監測、外科切除、真空輔助乳房活檢及高強度聚焦超聲波方法。管狀形原位癌的常規治療是乳房保留手術或全乳切除。對於侵入性乳癌，除了切除手術，也要做前哨淋巴結活檢。如前哨淋巴結活檢的冷凍切片顯示癌細胞已經擴散，部分腋下淋巴就要切除。如病情較輕，可用電療。

鄺教授很詳細講解怎樣重建乳房，重建手術分為兩類：1.從自體其他位置移植；2.植入外物（鹽水、矽）。她的講解風趣幽默，引人入勝。鄺教授於2018年引入的乳癌冷凍治療，是一種在局部麻醉下進行的微創消融術，利用重複急凍及解凍去消滅冷凍範圍內的癌細胞。此療法適用於侵入性乳腺管癌或乳腺導管原位癌；腫瘤大小少於20毫米；患者不宜接受傳統外科手術。好處是避免術後結疤，不過費用昂貴，而且祇有私家醫院提供這項服務。

為何基因測試那麼重要呢？因為可幫助了解家族癌症病史；確認有潛在風險的家庭成員，讓她們能自我密切監測，及早預防。

講者：李灝思醫生

香港中文大學婦產科學系名譽臨床副教授、
威爾斯親王醫院婦產科顧問醫生

主題：婦科癌症的手術介入與復康



常見的婦科癌有子宮內膜癌/子宮體癌、
卵巢癌及子宮頸癌。癌症分為四期。

子宮體癌發病率隨年齡增長而增加。第一期患者採用腹腔鏡、機械臂及開刀手術可以根治。前哨淋巴結檢測可提昇檢查淋巴結準確度，從而減少移除淋巴結數目及併發症。20%至30%子宮體癌存在錯誤配對修復基因遺傳性。帶有Lynch綜合症的子宮體癌有50%機會遺傳給下一代，亦容易誘發卵巢癌，機率高達百分之十。高危婦科癌患者要定期身體檢查，服用避孕丸只可預防卵巢癌及子宮內膜癌，加上避孕藥種類繁多，有可能引起噁心、嘔吐、頭暈、增加患上血栓塞的風險等副作用。女士不宜自行服用避孕藥，建議先諮詢醫生的意見才服用。

卵巢癌是導致婦科癌患者死亡最常見的原因，由於發病部位隱秘、症狀不易顯露、缺乏有效的篩檢工具，所以早期確診的機會率低。採取癌細胞減滅手術為主要治療方法：切除子宮、子宮頸、雙側輸卵管、雙側卵巢、大網膜、腹內所有可見腫瘤及表面擴散，可能需要切除腸臟、腹膜等。若病情需要，醫生亦會考慮在手術前或後採用化療作為輔助治療，以減低病人癌症復發的機會。

子宮頸癌高危因素是人類乳頭病毒感染、免疫力下降及吸煙。此症逐漸減少，因為容易以子宮頸抹片篩查找出早期變異。在港小五學生就可接受有90%預防效用的人類乳頭病毒疫苗注射。

不一樣的週六體驗

米米

今日參加了「向日葵」的迎新會同埋生日會，好開心。認識同路朋友，這個也是我入會嘅目的。

經香港癌症基金會社工簡介後，發覺原來我們有很多社會資源可以善用。席間有年齡相若的朋友，可以交換治療心得及互訴身體狀況，她們的問候特別切身及窩心，給予很多支持，有姊妹聽到我骨質疏鬆，過來推介高鈣食物，so sweet！

生日會裏介紹自己的名字及確診年期時，真的笑死，大部份女士們都得幾歲。當時我是這樣說：「我叫米米，1歲。」

看到十多年前患病的朋友，如今仍然健在，讓我感到很有希望。她們的精神狀態和能量都非常好，為我打了一劑強心針。

玩遊戲及收禮物讓我體會到受助者的角色，日後有機會到老人院舍探訪，更加了解老人家們的喜悅。

同路人的互相支持很重要，勝過千言萬語。多謝「向日葵」主辦這次活動！感謝各位義工盡心盡力的付出！



中醫講座 莫潤彩

好高興可以參加「向日葵」和香港癌症基金會合辦的中醫講座。

當天高朋滿座，我第一次參加「向日葵」的活動，感覺良好。聽了中醫師的講解，明白原來除咗飲食之外，可以按穴位來舒緩因療程帶來的不適。又知道可以藥食配合，緩解病情。花茶解抑鬱、玫瑰花舒肝膽鬱氣、夏枯草舒肝解鬱、祛風通絡。運動方面，可以練習氣功。飲食方面，原來鮑魚、海參、花膠、魚肚、菇類、木耳，都可以食。奇異果含豐富的維生素C，含量之高是橘子的4至12倍、蘋果的30倍、葡萄的60倍。

蔬菜方面，可以選擇蘆筍、海帶、大蒜、大蔥等。瓜果也有很多選擇，包括枇杷、無花果、核桃和山楂。原來海馬、章魚都可以食。未聽中醫師講解之前，對這些食物半知半解。聽了以後，才知道原來許多食物即使患上癌症，也可以放心食。

望日後「向日葵」和香港癌症基金會合辦更多不同類型的講座，讓病友們得到更多知識，即使在患病過程中和治療期間，也不用太擔心。感恩！



社交舞活動日誌

Wendy

首先，多謝向日葵互協會給我一個這麼好的機會，參加社交活動。學習跳舞，既可以強身健體，又能增進一班同學的友誼。活動中，除了學懂跳舞外，還結交了一班好朋友和我的舞伴江小姐。跳舞是一種非常有益身心的運動，跳起舞來，會感到快樂、心情舒暢，更可以增強抵抗力、強化身體功能、提高協調能力、避免跌倒。如要拿拐杖的同學參加跳舞，可以借助舞蹈的動作，改善步行能力。學跳舞更能增強社交溝通能力、舒緩精神壓力、改善記憶力和專注力。跟著樂曲節奏舞動，讓人感到充滿活力、心曠神怡。希望向日葵互協會能繼續舉辦類似活動，讓所有會員有機會參加，提高身體及思想健康、衝出陰霾、邁向光明，像向日葵花般燦爛綻放。



健體舞感謝信

自從我參加了向日葵互協會舉辦的「健體舞訓練班」之後，獲益良多。印象最深刻的是老師教導認真，細心帶領我們這一班乳癌康復者做運動。她很專業，又有耐性，深深感動了我，令我感到要努力學習，做好運動。有時，同學運動姿勢錯誤，老師會馬上指出不正確的地方，細心在旁解釋做錯運動帶來的不良效果，矯正了大家錯的姿勢。很感謝老師的指導，更佩服她的認真及專業精神。時間過得很快，八堂課程已經完結，非常捨不得和老師暫別，希望在不久的將來，能夠再見到她。

很感謝康文署提供場地及供應運動用品，包括瑜伽蓆及運動球。又有助教在旁協助同學。最後，非常感激向日葵互協會各位義工的幫忙，她們負責點名、聯絡及關心同學。今次的活動，不單讓我學習到伸展運動，更使我認識到一班同路人。小息的時候，同學們分享自己患病的經歷，並互相鼓勵。這個活動，帶給我很多歡樂，促進了我的身心健康。



祝大家身體健康！

羽婷

2024年8月13日



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」 義工穿珠班	向日葵互協會會員 (名額有限, 額滿即止)	下午 2:00-4:00	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	向當值職員/義工 查詢: 3656 0838	免費
逢星期二 (公眾假期除外)	「一絲心思絲絲意」 毛冷手工班	向日葵互協會會員 (名額有限, 額滿即止)	下午 2:00-4:00	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	向當值職員/義工 查詢: 3656 0838	免費
8/12/2024 (星期日)	會員迎新會	新加入向日葵 互協會之會員	下午 2:00-3:00	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	11月7日開始 向當值職員/義工 查詢: 3656 0838	免費
8/12/2024 (星期日)	齊來共賀 生日會	10月-12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 3:15-4:15	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	11月7日開始 向當值職員/義工 查詢: 3656 0838	HK \$ 20
4/1/2025 (星期六)	「尊巴健康舞蹈」 工作坊	向日葵互協會會員 (名額10人, 額滿即止)	上午10:00- 下午1:00	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	12月4日開始 向當值職員/義工 查詢: 3656 0838	免費
14/3/2025 (星期五)	廿九週年 會慶聚餐	向日葵互協會會員 及其家屬 (名額有限, 額滿即止)	6時恭候 7時入席	鑽石山聯盛宴	請留意稍後 寄出之宣傳單張	待定

備註: 1. 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。
2. 在各項活動中, 大會所拍攝的照片, 祇用作內部記錄及會訊刊登用途。各位會員如欲在活動時間拍照留念, 敬請自備相機。

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

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, 本會義工將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 (銀行編號024)
帳戶號碼: 264-089301-001

鳴謝

捐助名單 (2024年7月至9月):
香港癌症基金會 伊利沙伯醫院病人資源中心 社會福利署
吳叶紅女士 連靄虹女士 周款銀女士

以上排名不分先後, 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
黃麗賢 (QEH 社工) 李沛泉 (HKCF 社工) 張韻茹 (HKCF 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>



資助機構



組織成員

