半島青年商會

基督教聯合醫務協會
觀塘社區健康發展計劃

香港防癌會

合辦

抗癌先鋒

PP 44

主要贊助：萬瑞庭慈善基金
（由滙豐銀行信託有限公司管理）

贊助：DOW 陶氏化學太平洋有限公司

抗癌先鋒

抗癌先鋒
1986社會發展計劃
活動表

活動	地點	日期時間
開幕典禮	尖沙咀新世界中心 地下商場	六月十四日 下午二時
展覽	尖沙咀新世界中心 第一層商場	六月十四至廿日
	香港太古城地下商場	六月廿一至廿七日
	沙田新城市廣場第三層	六月廿八、廿九日
專題講座	香港灣仔溫莎公爵 社會服務大廈一字樓禮堂	六月廿一日 下午二時
	講題： 1.癌症常識及其早期診斷； 2.香港常見癌症； 3.癌症的治療原則； 4.晚期癌症的治療； 5.善終服務。	
慈善步行籌款 （所得善款將爲中、晚期癌症病者提供善終服務）	香港仔黃竹坑 南朗醫院（起步點及終點）	六月廿九日 上午九時
面談會 （爲癌症病者及其家人提供輔導）		七月六日

抗癌先鋒

前言

根據香港醫務衞生處1984年的資料統計顯示，患癌症致死的病人，較其他疾病爲多，癌症仍是香港的第一號殺手。半島青年商會、觀塘社區健康發展計劃及香港防癌會有見及此，特聯合主辦是項工作計劃。

「抗癌先鋒」工作計劃目的爲介紹各類癌症知識與廣大市民認識，灌輸正確觀念與癌症患者及其家人，使能明白如何面對及抵抗癌症；而以往所舉辦之同類活動，多注重「防」癌方面之知識，此計劃希望能作開導作用，喚起各界人士多些關注癌症病人及其家人的需要。此外，另一重點爲介紹「善終服務」（PALLIATIVE CARE），是項服務乃爲罹患癌症、已瀕臨死亡邊緣的病人，提供適當的照顧及支持，盡量減少其在餘生的痛苦及不適的困擾。據悉此項服務在英美各地推行已有廿多年的歷史，而在本港則仍停留在起步的階段，「抗癌先鋒」亦因此而命名及舉行。

爲擴大宣傳及加强推廣，特配合以下各項活動：

㈠記者招待會——介紹「抗癌先鋒」工作計劃之宗旨及推行方法。

㈡開幕典禮暨展覽會——分別於香港、九龍及新界等地向廣大市民介紹有關癌症知識及對健康關注之展覽。

㈢編印「抗癌先鋒」手册——介紹癌的種類、成因及預防方法，與及「善終服務」。免費派發予各界人士參考及備忘。

㈣專題講座——增加外界人仕對癌之認識及瞭解，藉此交流經驗。

㈤慈善步行籌款——希望利用步行籌款的形式，透過廣大市民之參與，所籌得之善款將用作提倡及支持「善終服務」。

「抗癌先鋒」各項活動得以順利舉行，有賴各政府部門及各界人士鼎力支持，三個團體之合作及提供專業意見，贊助機構的慷慨捐助，與及工作人員五個多月來的努力，本人在此謹致衷心謝意。再者，即將推出之其他活動，亦希望廣大市民踴躍參與及支持，俾能得到滿意的成果。

「抗癌先鋒」籌委會主席

周家廣

半島青年商會

國際青年商會（Jaycees International Inc.）是一個具有崇高的理想和宗旨的國際組織，香港是會員國之一，而成立於一九六九年的半島青年商會，乃香港區第四個分會，亦是第一個以中文爲法定語言的分會。

半島青年商會創會伊始，成員僅得十多人，惟大家都抱着「服務社會，訓練自己」之精神除策動創新性之社會發展工作計劃外，更積極吸收具有上進心之青年參加，至使會員人數日益增加；期間更先後由本會會友分支另組會的已有三個，對本會來說，是值得高興的開枝散葉。一九七七年，並由全男性會員發展爲男女性，讓女性服務於社會的表現顯示於大衆，亦証明使工作能力和服務範圍獲得更廣泛推行。

本會成立以後，曾先後舉辦多項有意義的活動，由於會員日衆，實力因而大增，對一切活動之項目和規模，不獨增加次數，且由小型而進爲大型；目的爲透過各種活動，訓練會員的領導才能，增進其辦事能力與經驗，提高其公民責任感以其能擔當重任，服務人羣，進而促進國際間的友誼和瞭解，間接協助政府建立自由、繁榮、和諧、進步的社會。

關於社會事務活動方面，過去幾年來，半島青年商會曾獲得數個政府部門及私人機構協助，舉辦多個社會人仕有裨益的活動，於一九七二年至七四年間，曾先後籌辦了香港仔黃竹坑圖書館，銀礦灣兒童圖書館及秀茂坪圖書館，以增加市民閱讀的機會。又於一九七四年，本會曾推行過「輔助盲人運動」，及與香港商業廣播電台主辦的「各行各業」職業輔導廣播。翌年，本會爲鼓勵青少年發揮創作天才，又舉辦了「全港青少年創作才能比賽」。爲提倡傷殘人仕運動及吸引起社會對弱能人仕的關注，本會於一九七六及七七年，連續兩年與政府康樂體育事務處聯合舉辦「弱能青少年運動日」。

此外，近年間亦繼續舉辦了多個大型工作計劃如「護眼運動」、「樂器創製比賽」，「天橋底設計比賽」、「翻譯比賽」、「捐腎運動」、「交通安全運動」、「睦鄰節」、「國際象棋男子棋王亞太區選拔賽」、「大澳老人健康計劃」、「港日國際嘉年華會」、「滾軸溜冰大賽」、「傷健青年獎勵計劃」、「青年時裝設計師大獎84」、「熱愛香港運動」、「磨礪壯志國際青年訓練計劃」等活動。

在經濟事務活動方面，本會的經濟事務組自一九七五年成立以來，即經常對本港社會的經濟問題作公開討論及建議，曾舉辦的研討會包括：「期貨市場之建立及其對本港經濟之影響」、「勞資關係與本港經濟」、「本港地產業之現況及發展」、「紡織品出口配額制度及其對工業投資之影響」、「如何創業」，「本港經濟展望」、「經濟不景氣下之香港中小型工業研討會」等。

爲了使各項工作能有美滿成績，半島青年商會特呼籲各界人仕在人力、物力及精神上支持本會；有志於服務社會、訓練自己的青年人，半島青年商會歡迎你們加入我們的行列。

抗癌先鋒

半島青年商會董事局成員：

會　　長：袁滿忠
前任會長：胡鑑明參議員
副 會 長：莫羨儀
　　黃志榮
　　黃馨虹
義務秘書：林蕙芳
義務司庫：吳梓堅
董　　事：陳東岳（社會發展）
　　雷永强（青年教育）
　　朱壽裕（出版事務）
　　林志傑（國際事務）
　　潘德惠（公共關係）
　　梁燦榮（領導才能）
　　潘美雲（會員擴展）
　　呂敏嫦（紀錄獎勵）
　　葉金樂（經濟事務）

「抗癌先鋒」工作委員會：

主　　席：周家廣
秘　　書：金紫微
司　　庫：庾燕卿
宣　　傳：歐陽嘉雲（委員：蕭健森　劉尋慧）
聯　　絡：吳麗卿（委員：葉潔雯）
編　　輯：田彩虹
場　　地：胡鑽芬（委員：陳冠佑，謝少祥，鄭艮華）
顧　　問：劉少懷
指導副會長：莫羨儀
指導董事：陳東岳

觀塘社區健康發展計劃

觀塘社區健康發展計劃的成立，是希望透過不同的方法，尋求區內所存在的健康問題，幫助居民認識對健康應有責任，從而參與改善社區健康的行動，使觀塘成爲一個健全的社區。

工作概況：

服務方面

（一）社區健康中心

目前共有六所社區健康中心，分佈於觀塘、秀茂坪、油塘及藍田，大部分都設有收費低廉的普通科和牙科服務。此外，社區健康中心並兼具社區發展、教育、預防及保健等使命，爲社康計劃推行社區健康工作的基地。是居民參與社區健康活動的聚會地點。

（二）社康護理：

由社康護士到病人家中進行護理和健康指導，使病人早日康復，及解決醫院病床之不足。

（三）保健計劃：

包括幼兒保健、學童保健、成人保健、工人保健及老人保健。針對不同的年齡，提供不同的服務，包括定期體格檢查、健康諮詢指導、防疫注射等。

社區健康發展方面

（一）健康教育：

鼓勵及訓練義工參與視聽教材的製作，探討社區的實際需要及居民的吸收能力，而製作展覽板、小册、單張、社區月刊、跳棋遊戲等，適時舉辦健康教育活動如展覽、健康講座、比賽、健康日、幻燈放映、。並設立熱線電話，配合社康中心的健康諮詢服務。

（二）社區健康發展：

着重基層發展工作，探索社區的需要，共同解決區內最需要解決的問題，並策動促進社區健康的活動，例如成立居民健康促進會，小社康之友計劃，工健之友會等。

（三）社區健康資源中心

資源中心的成立，是爲配合社區健康發展的需要及加强職員和義工有關最新健康知識，包括書刊、幻燈片、展覽板等，此外，更自製有關健教單張、月刊、小册子、展覽板及幻燈片等，以供社團外借作爲健教用途。

抗癌先鋒

訓練工作方面

（一）在職訓練：

爲職員舉辦在職訓練課程，加强職員的工作能力與技巧。

（二）義工訓練：

舉辦各種健康訓練課程，使義工及街坊得到健康知識與技能，在區內參與推行社康工作。此外，社康計劃亦提供本港及海外專上學生實習、訓練的機會。

觀塘社區健康發展計劃

管理委員會

主席祈建民教授	李沛良教授
秘書盧寶娜女仕	李百騰先生
畢斯頓醫生	何耀棣先生
楊執庸教授	藍　仁牧師
歐陽基醫生	唐　能教授
高苕華女士	巴治安醫生
鄒燦林先生	鄭廣桓先生
王華生先生	蔡永平女仕
	錢劍輝醫生

「抗癌先鋒」工作委員會

盧寶娜主任
郭浩泉先生
黎　次女仕
楊　珮女仕
李惠民先生
陳惠梅女仕
謝錦文先生

抗癌先鋒

香港防癌會

香港防癌會是一個義務及不牟利團體，由一批熱心關懷癌症病者的人士組成，於一九六三年註冊，主要目標是：

1. 促進、籌劃及從事抗癌活動。
2. 促進、籌劃及從事救濟癌病患者及其家屬。
3. 興建、設立、維持、管理及經營醫院、實驗室及研究組等。

下列是該會活動一覽：

I、南朗醫院

南朗醫院的建築經費全部由該會籌集，是本港唯一專門照料癌病患者的醫院。在一九六七年開始啟用時，該院有病牀一百二十張。由於需求量大增，醫院遂於一九七八年擴充，病牀增至一百八十張。

該院收容癌症病人入院休養、進行藥物治療或臨終照顧。

II、細胞學服務

該會經營一項脫落細胞檢查服務，以求盡早發現子宮頸癌。

III、癌症研究

該會積極從事研究本地常見癌症的成因，希望將來可以採取預防措施以減低患此等癌症的危險。

其次是研究有效的方法，使能在未有症狀前及早查出癌病。

該會亦大力促進和培養癌症研究工作，以金錢資助，或在特殊情況下捐贈儀器，幫助一些機構或研究工作者進行值得支持的探討。

IV、癌症救濟

該會爲癌病患者及其家屬設立了一項癌症救濟基金。其他服務包括轉介社區資源、協助申請公共房屋、心理輔導等。

V、癌症教育

要預防和及早查出癌症，其中重要的一環是普及教育。該會與醫務衞生署中央健康教育組經常緊密合作，籌劃公衆教育節目。

該會亦印製癌症資料小冊子，分發市民參閱。又設有癌症參考圖書館以供有關工作者使用。

該會會員經常參與醫護人員的延續教育，以及電台、電視和報章上有關癌症的專題項目。

抗癌先鋒

香港防癌會

執行委員會

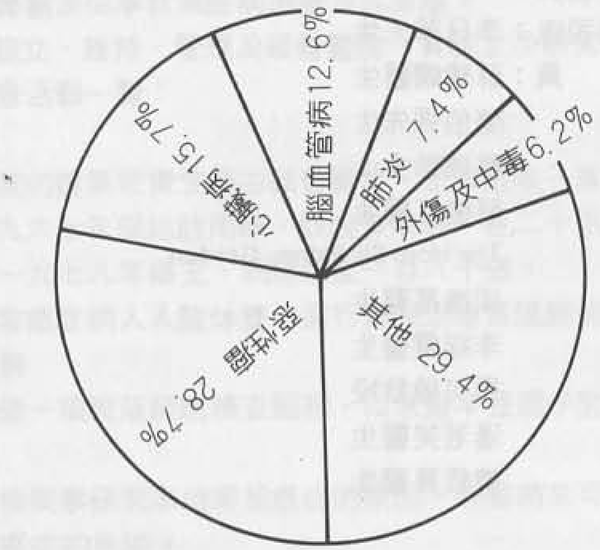
主　　席：何鴻超教授
義務秘書：Mr. Michael Johnson
義務司庫：李日華先生
委　　員：蘇碧嫻醫生
陳伯强先生
鄭瑞珍女士
蔡德江醫生
The Hon. Sir Sidney Gordon
梁德基醫生
李福權醫生
馬可璣教授
潘若芙醫生
曹載熹醫生

癌的概論

香港的第一號殺手——癌

1984年香港五種致命率最高的病因分別爲：

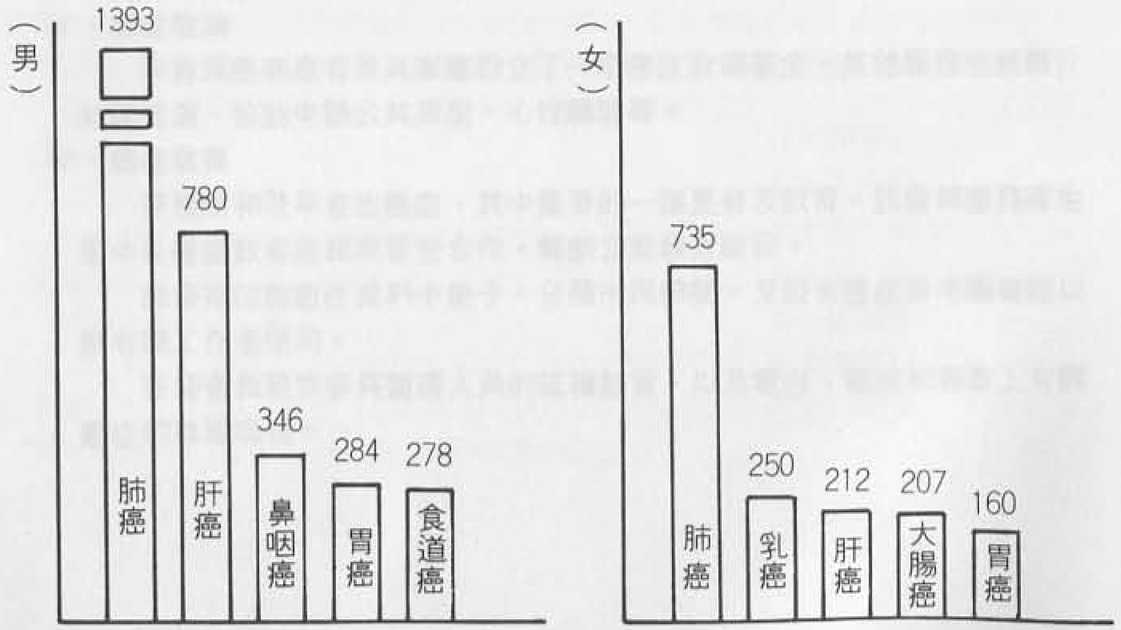
1.癌　2.心臟病　3.中風　4.肺炎　5.損傷及中毒



1984年香港主要致命的癌症：

1.男性——肺、肝、鼻咽、食道、大腸、直腸。

2.女性——肺、乳房、肝、大腸、胃、子宮頸、直腸。



抗癌先鋒

癌與腫瘤

1.腫瘤是一種迅速生長的不正常細胞組織，發展與周圍組織並不配合。



2.腫瘤分爲良性與惡性。良性瘤一般是局限地生長，對身體危害較小，惡性瘤稱爲癌，一旦形成就不斷生長，對人危害較大。



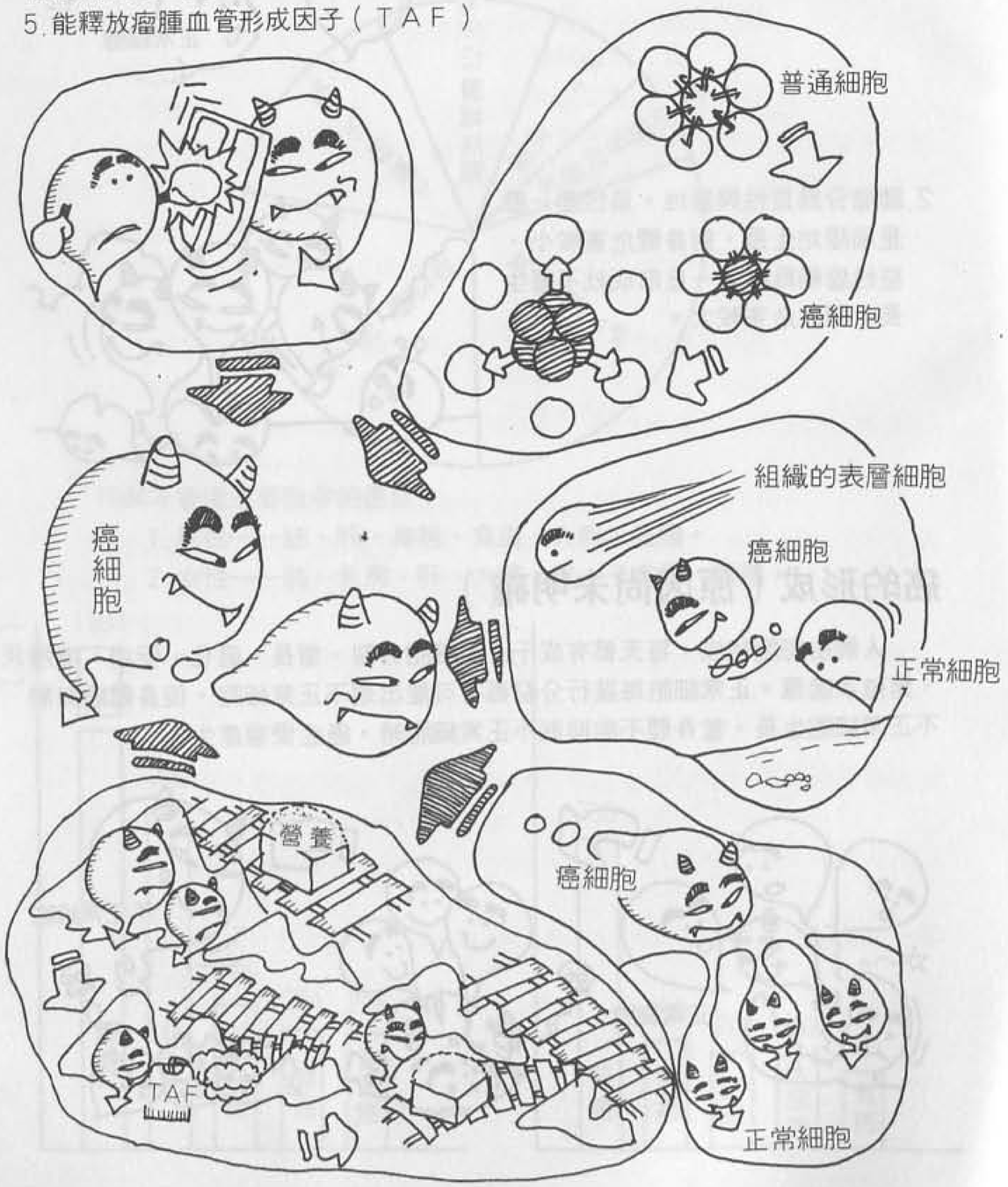
癌的形成（原因尚未明確）

人體由細胞組成，每天都有成千上萬細胞分裂、增長、退化、受損、復原、繁殖及適應。正常細胞每進行分裂都有可能出現不正常細胞，但身體能抑制不正常細胞生長，當身體不能抑制不正常細胞時，癌症便會產生。



癌細胞的特性

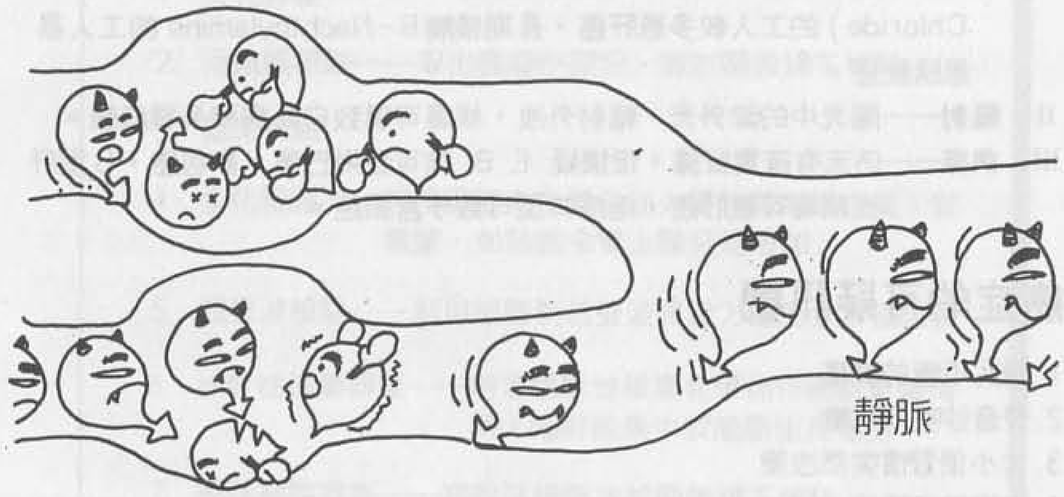
1. 不受體內防禦系統控制
2. 缺乏接觸性抑制的能力，故不停地分裂形成癌腫
3. 生長速度
4. 浸潤性的生長
5. 能釋放瘤腫血管形成因子（ＴＡＦ）



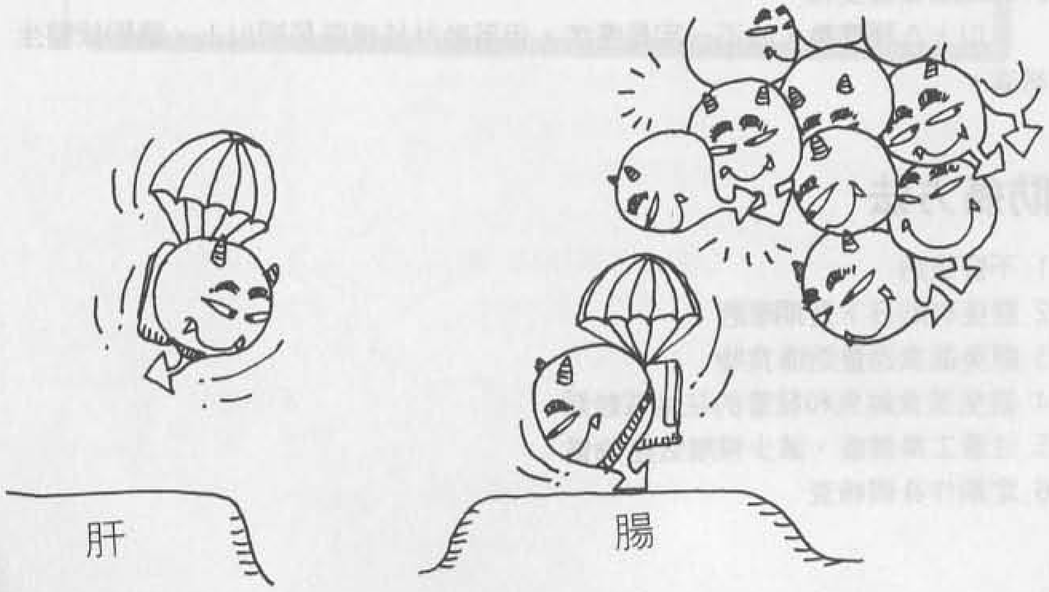
抗癌先鋒

癌症的轉移和擴散

1. 淋巴道的轉移
2. 血道的轉移，初時小量的癌細胞被免役系統消滅，但大量的癌細胞使免疫的功能衰退，癌細胞直接或經淋巴系統進入靜脈再分散到各器官，如能及早察覺及早治療，癌細胞擴散機會小，治愈機會愈高。



3. 種植性的轉移：癌細胞致癌組織表面脫落而散佈在他處，例如由胃轉移至腸，癌細胞最易轉移到肝臟，肺，骨等器官。



癌的成因

I、**化合物**

1. a）吸烟
   b）某類化合物——從不完全燃燒有機物產生煤烟灰，焦油。
2. 黃霉素——如發酵的穀類（如花生）。
3. 經常接觸石棉會較易患上間皮癌或肺癌，長期接觸氯化乙烯（Vinyl Chloride）的工人較多患肝癌，長期接觸B－Naphthylamine 的工人易患膀胱癌。

II、**輻射**——陽光中的紫外光，輻射外洩，核爆可導致白血病和多種瘤腫。

III、**病毒**——仍未有確實証據，但懷疑 E. B. 病可致淋巴癌，鼻咽癌，B 型肝炎病毒可致肝癌，疱疹二型可致子宮頸癌。

癌症的可疑訊號

1. 經久不癒的潰瘍
2. 聲音沙啞及咳嗽
3. 大小便習慣突然改變
4. 出現無痛腫塊
5. 聽覺失靈或耳鳴
6. 任何空腔出現不尋常出血或分泌
7. 消化不良，吞嚥困難
8. 疣或痣發生變化

以上八種病徵，並不一定是癌症，但若徵狀持續兩星期以上，請即找醫生檢查。

防癌方法

1. 不要吸烟
2. 避免在烈日下長期曝晒
3. 避免進食過量烟燻食物
4. 避免進食鹹魚和發霉的花生或穀類
5. 注意工業健康，減少接觸致癌物質
6. 定期作身體檢查

抗癌先鋒

診　斷

1. X光診斷
2. 活組織檢驗——取出腫瘤小部份，放於顯微鏡下檢驗
3. 臨床檢驗
4. 生化檢驗——部份瘤腫令身體分泌大量物質如蛋白質、賀爾蒙，如肺癌令腎上腺分泌增加
5. 超聲波檢驗——利用瘤腫對超聲波轉變方面產生素描圖象
6. 放射性核素檢查——將含幅射性核素化學物作細胞繁殖用料，幅射能集中於瘤腫生長地方
7. 脫落細胞診斷——將脫落細胞放於顯微鏡下檢驗
8. 內窺鏡檢查——將窺鏡放入體內檢查

治療方法

1.**外科手術**——最常用的一種方法。由於癌細胞有擴散可能，故有時要將癌塊連同附近組織，淋巴細胞一併割除，以防蔓延。

2.**放射治療**——

(1)體外照射療法——高能量X射線放射（直線加速器，鈷60）

(2)腔內療法——把放射原置於體內，如子宮頸癌。目的：徹底消滅所有癌細胞或暫時控制其生長。

3.**化學葯物**——可用於局部或全身體的瘤腫，癌細胞的繁殖能力比正常細胞迅速，故更易被葯物消滅。

副作用：(1)噁心，(2)抵抗力減退。

4.**免疫的治療**——尚在研究中，利用人體的免疫系統，以識別或消滅癌細胞，取出癌細胞提煉癌細胞抗原，注射入體內，刺激身體產生抗體，這些抗體亦可將抗癌葯帶到癌細胞，把它們消滅，淋巴球與癌細胞溶合處理，大量生產抗癌抗體，合成抗癌葯，殺死癌細胞。

5.**支持治療**——對付癌症的症狀，使減輕痛苦。

香港防癌會設有援助小組，提供免費經濟及康樂援助、家具及其他輔助儀器、額外飲食津貼及康樂服務等，在南朗醫院更安裝有耳筒收音、錄音設備。

在1984～85年間，援助小組共接受了195人士申請，申請者需由醫院的社會工作者推薦。

參加是項服務的有下列醫院：

瑪嘉烈醫院	九龍荔枝角荔景山道	3-7427111
明愛醫院	九龍深水埗永康街111號	3-7417911
九龍醫院	九龍亞皆老街147A	3-7110111
伊利沙伯醫院	九龍衞理道	3-7102111
聖母醫院	九龍黃大仙沙田坳道	3-202121
聯合醫院	九龍觀塘協和街132號	3-496111
西營盤醫院	香港皇后大道西134號	5-484231
瑪麗醫院	香港薄扶林道	5-8192111
東華醫院	香港上環普仁街12號	5-480111
那打素醫院	香港般咸道10號	5-498021
南朗醫院	香港黃竹坑南朗山道30號	5-528121

抗癌先鋒

癌的影響

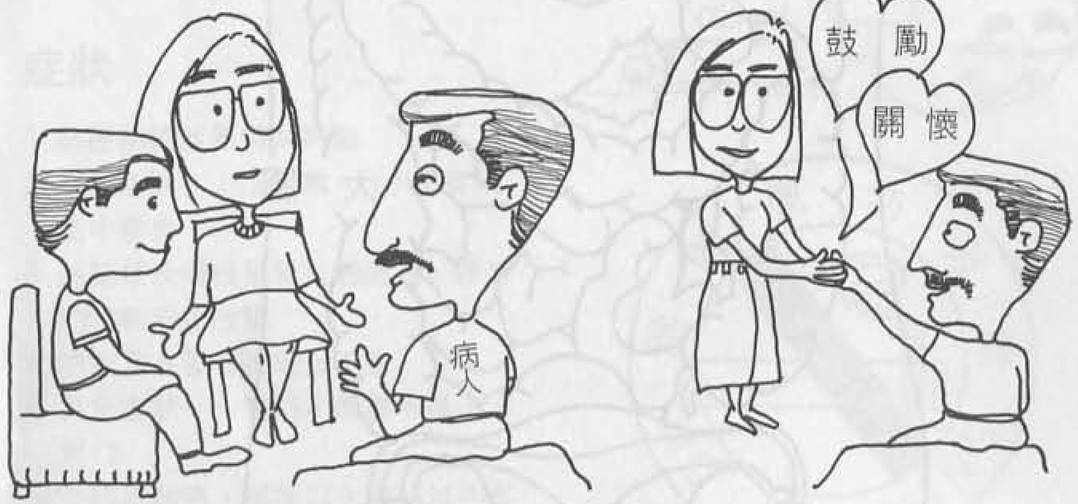
Ⅰ、**心理方面**：1.拒絕相信
2.煩躁
3.恐懼
4.沮喪
5.接受現實

Ⅱ、**生理方面**：1.正常功能受損
2.如及早控制，癌細胞可能完全被消滅。

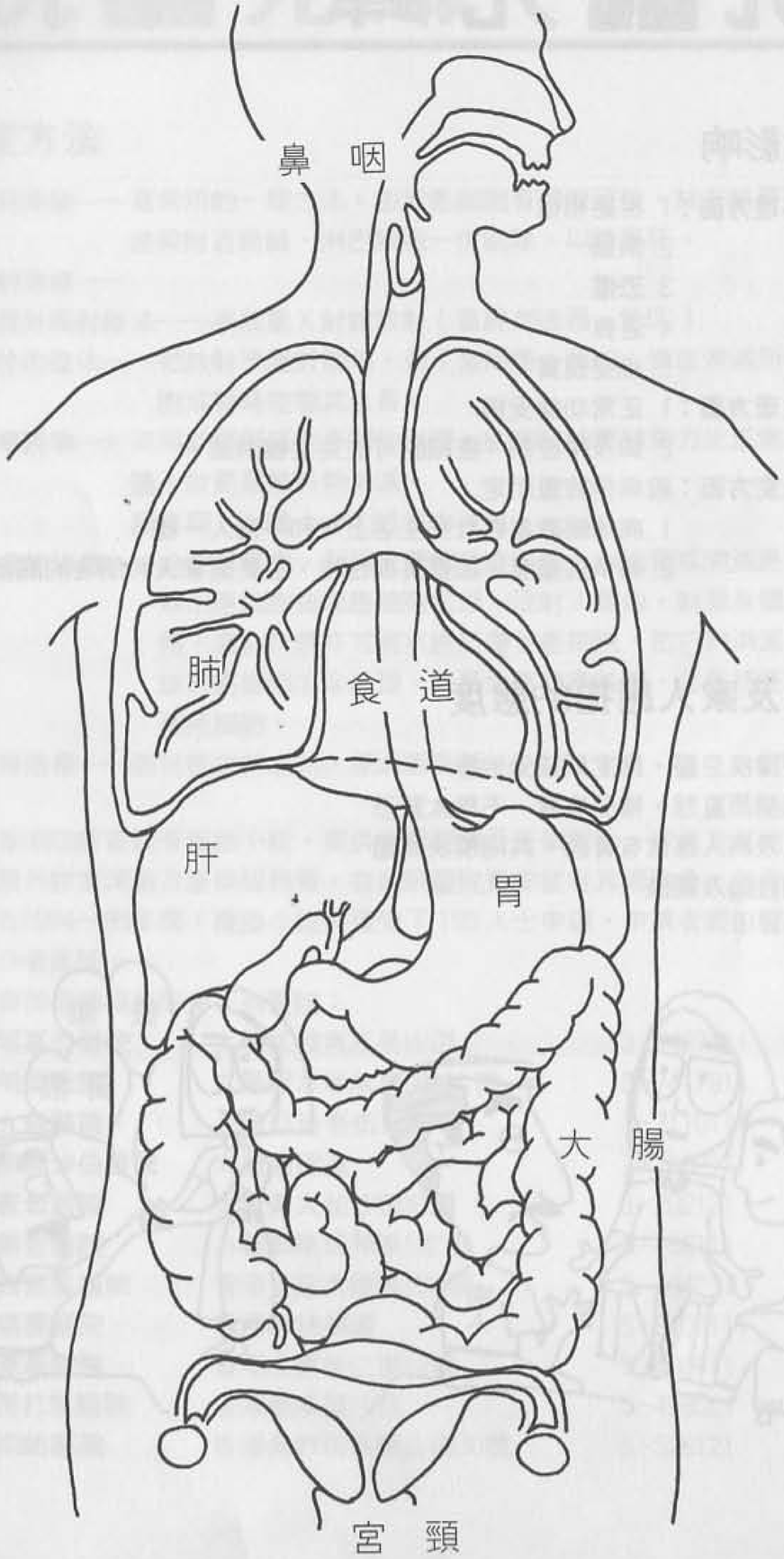
Ⅲ、**社交方面**：視病情輕重而定
1.病情輕微者在社交生活上可和平常人一樣
2.病情嚴重者，因要長期住院，故更需家人和朋友的關懷

病人及家人應抱的態度

1.不要諱疾忌醫，應定期接受治療
2.不應胡思亂想，接受事實，不應太驚恐
3.家人及病人應常有溝通，共同解決問題
4.互相鼓勵及關懷



人體解剖圖



抗癌先鋒

肺癌

肺癌是癌症死亡率中最高的一種。

形成原因：

1. 吸烟——吸烟者比不吸烟者患癌機會更大，因爲香烟中（多環碳化氫 Poly-cyclic Hydrocarbon）有致癌能力

吸烟與否	肺癌死亡率（每十萬人）
不吸烟	3.4
每日吸10—20支烟	59.3
每日吸40支烟	217.3


多環碳化氫

吸烟的年齡愈小，次數愈多，都會增加生癌的可能性，戒烟是預防肺癌的最佳方法。



2. 其他：職業病，如長期接觸石棉的工人。

症狀

1. 肺癌初期並無特別病徵
2. 早期症狀：i）咳嗽，ii）多痰或痰中帶血
3. 肺結核及慢性氣管炎的患者，原有的咳嗽規律改變
4. 感冒及支氣管炎經久不愈
5. 其他症狀——衰弱，體重下降，沒胃口

★要確定肺癌，單靠以上徵狀並不足夠，應及早找醫生檢查。



肝　癌

肝的功能

1. 營養物品的吸收，儲藏，轉運
2. 調節血液循環及凝固
3. 解除體內毒素
4. 幫助消化



肝癌患者的分佈

多發生於30～60歲，以亞洲人及非洲人較爲常見，且男性患者比女性患者爲多。

抗癌先鋒

懷疑致肝癌因素

1. B型肝炎病毒—90%肝細胞癌病患者帶有B型肝炎病毒之表面抗原
2. 菌類植物之毒素—如發霉的花生、粟米中的黃霉素
3. 慢性肝病，如大量飲酒



肝癌徵狀

1. 上腹部腫大疼痛
2. 食慾減退
3. 消瘦
4. 發熱
5. 牙齒出血

鼻咽癌

懷疑致癌因素

1. 食物因素
2. E.B.病毒
3. 遺傳因素

徵　狀：

1. 鼻涕和痰涎裏有少量血絲或血點（特別是清晨第一口痰）、持續性鼻塞、呼吸困難
2. 單側和持續性耳聾或耳鳴
3. 頸側出現無痛腫塊
4. 眼部複視或斜視
5. 偏頭痛：單側性，部位固定及持續
6. 聲音嘶啞

鼻咽癌患者分佈：

在廣東人裏較爲多見，在白人中十分罕見。在1984年，鼻咽癌的死亡率，男性約爲女性的三倍，多發生於30至60歲間。

抗癌先鋒

消化道癌

甲、食道癌

懷疑致癌因素：1. 吸烟
2. 飲酒

徵　狀：1. 吞咽困難
2. 體重下降，食慾不振
3. 反吐剛吞下之食物
4. 間歇性胸痛

乙、胃　癌

是消化道癌中最常見，多發生於50—70歲間。

懷疑致癌因素：1. 致癌食物，烟，酒
2. 遺傳
3. 惡性貧血

徵　狀：1. 持續性胃痛
2. 上腹部不適
3. 吞嚥困難
4. 嘔吐
5. 嘔血
6. 大便變黑
7. 食慾不振，貧血，體重下降

丙、大腸癌

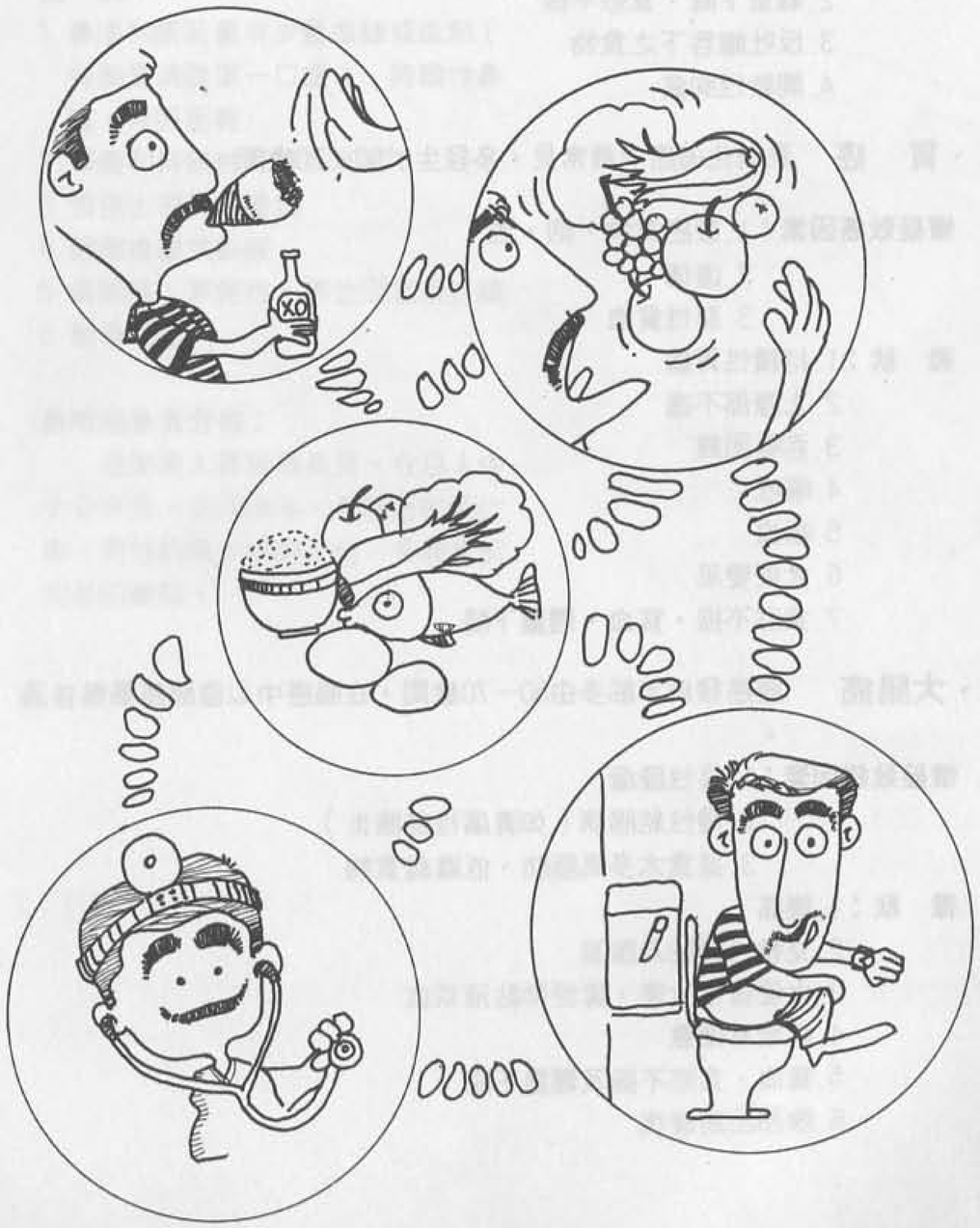
腸癌發病年齡多由50—70歲間，在腸癌中以直腸癌最爲普通。

懷疑致癌因素：1. 良性腫瘤
2. 慢性結腸病（如潰瘍性結腸炎）
3. 進食太多高脂肪、低纖維食物

徵　狀：1. 腹痛
2. 交替性便秘及腹瀉
3. 大便習慣改變，糞便帶黏液或血
4. 經常有便意
5. 貧血、食慾不振及體重下降
6. 腹部出現硬塊

預防消化道癌的方法

1. 戒除烟酒
2. 多吃蔬果
3. 均衡飲食
4. 及早診斷（如上述徵狀持續，便應立刻找醫生檢查）
5. 養成良好大便習慣



抗癌先鋒

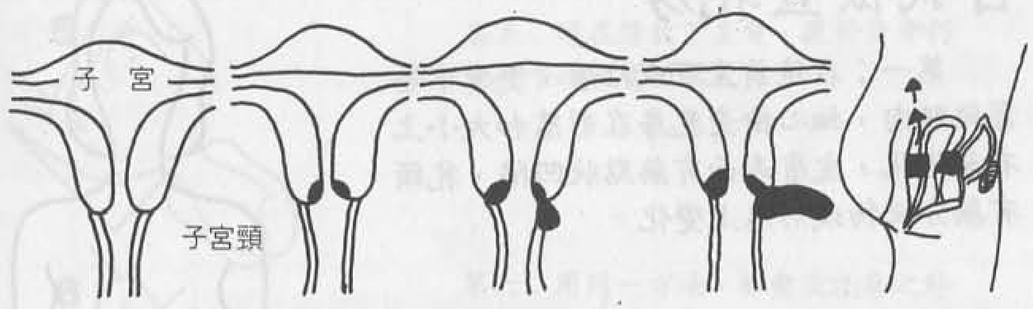
宮頸癌

懷疑致癌因素：1. 太年輕發生性行爲
2. 濫交
3. 疱疹二型性病
4. 多產與密產

徵　狀：1. 早期完全沒有病徵，祇是子宮頸皮細胞變化
2. 性交後陰道出血
3. 更年期後陰道出血
4. 陰道分泌增加

預防及早期治療的重要性

(1)



痊　癒：早期：100％—90％　　中期：60—70％　　晚期：30—40％ ＜5％

痊癒後必須終生定期進行檢查防止復發。

(2)柏氏抹片細胞檢驗

柏氏抹片檢查可及早發現子宮頸癌，簡單無痛又有效，如果發現癌細胞在形成，可施用電烙術，或冷凍法，方法簡單，但十分有效，可以防止子宮頸癌惡化。

30歲以上的婦女每年進行柏氏抹片細胞檢驗是最有效的預防方法。

香港仔賽馬會母嬰健康院（星期四上午，電話：5-528095）及其他政府母嬰健康院之家庭計劃診所均可提供免費檢驗。

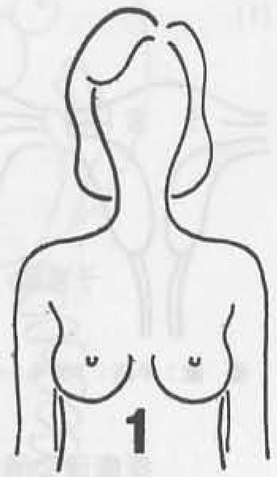
乳　癌

與乳房癌腫有關係之危險訊號：

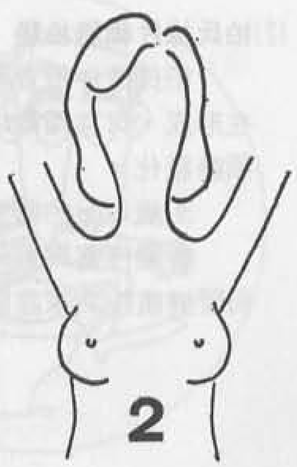
1. 乳房任何腫塊不管體積大小。
2. 任何乳房外形之變異。
3. 發現任何一側乳房比對側高出。
4. 乳房皮膚凹陷小點。
5. 乳頭縮陷。
6. 乳頭任何分泌物或出血。
7. 乳房皮膚呈（橙皮樣）改變。

預防：定期每月於經期後翌日作乳房自我檢查。

自我檢查乳房



第一：在鏡前坐下或站着，雙臂下垂鬆弛肌肉，細心檢查乳房在形態和大小上有無變化，皮膚表面有無點狀凹陷，乳頭有無分泌物或形態上變化。



第二：雙臂高舉，視察有無上述之改變，看看乳房和上一次檢查時有無不同之處。

抗癌先鋒



第三：仰卧床上，置一枕頭或浴巾於左肩下，左手則置於頭下，（由此處至第八點，請注意腫塊或結實之塊狀物。）右手各指靠攏伸平，在乳房之內上方作小圈狀按摩，由胸骨向外至乳綫，並檢查乳頭四周。

第四：以同樣手法，檢查左乳房內下方在此處，偶然會摸到條狀堅實之組織或肌肉，請勿驚慌，這是正常的。

第五：現在請放下左臂，置於身旁仍用伸直之手指檢查腋窩處。



第六：用同一方法，檢查左乳房之外上方，由乳綫至左臂旁。



第七：最後，檢查乳房外下方，由外至乳頭處。

第八：重覆上述全部過程，檢查右側乳房。

每月當經期乾淨後，檢查乳房一次切記閉經後仍要作不間斷的檢查。

如果您發現有腫塊，請勿害怕，應找醫生檢查，大多數乳房的腫塊或改變並非癌腫，祇有醫生才能作出判斷。



常見癌症之診斷及治療一覽表

診斷方法：	肺癌	肝癌	鼻咽癌	食道癌	胃癌	大腸癌	宮頸癌	乳癌
臨床檢查		上腹腫痛	頸淋巴結脹大					乳部腫塊
X光	肺部	肝動脈造影		食道鋇餐	胃鋇餐	鋇灌腸		乳房
生化檢驗		甲胎球蛋白AFP濃度						
超聲波檢查		✓						
脫離細胞診斷	痰內癌細胞							
放射性核素檢查		✓					柏式抹片細胞檢查	
活組織檢查	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
內窺鏡檢查	支氣管窺探		鼻咽窺探	食道窺探	胃窺探	結腸窺探		
治療方法： 手術切除	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
葯物治療	✓	✓						✓
放射治療	✓		✓				✓	✓

抗癌先鋒

職業性癌變

1. 定義：凡因職業關係而接觸致癌因素所產生的癌變。
2. 職業致癌因素：

	例　如	引　發	常見行業
物理性	1. 紫外光 2. 輻射	皮膚癌 白血病	戶外工作 放射治療業
生物性	1. 乙類肝炎病毒	肝　癌	醫護及化驗業
化學性	1. 石棉 2. 煤焦油	間皮癌 皮膚癌	建築業 建築業

3. 職業性癌佔多少？

世界各地調查所得數字差距很大，約佔所有癌腫1—40%，而其中涉及肺部癌變達六成。

4. 職業癌的歷史：

年份	癌　腫	職業致癌物或行業
1775	陰囊皮癌	清掃煙囪
1822	陰　囊　癌	銅、錫提煉
1875	皮　膚　癌	煤焦油
1890	膀　胱　癌	紅染料
1950	肺及鼻竇癌	鎳，鉻
1954	膀　胱　癌	染料，橡膠及化學品製造
1960	間　皮　癌	石棉
1970	肝血管肉瘤	氯化乙烯
2000	？	？

以上職業癌的發現是在一些普查中找出，往往在病發及有犧牲才被察覺，而新的化學品不斷推出，故此我們必須對使用化學品有所警惕，安全正確地使用才可免於難。

預防職業癌方法

1.確認使用化學品的毒性
- 進入身體的途徑
- 對身體組織／器官的影響
- 估計，量度並控制，使其不超過安全標準

2.使用較安全的化學品

3.減少與化學品接觸
- 限制接觸人數及接觸時間及份量
- 改善工序，使化學品在密閉或自動化工序下運作

4.良好通風系統
- 在使用化學品的工序加設有效局部抽氣系統
- 注意通風風向不要經過操作員的呼吸範圍
- 廠房整體亦應有良好的通風

5.個人防護措施
- 這是最後一度防線，按化學品進入人體的途徑而加以配戴合規格的防護衣物，例如：口罩、手套等

6.個人衛生
- 不可在工作間吸煙或飲食，減少有害化學品進入體內
- 進食前必須小心洗擦雙手
- 若皮膚有任何損傷，應及早治理，包裹傷口，免被化學品所侵

7.設立工業保健計劃
- 於就職前及定期體格檢查，及早查察僱員有否受化學品的侵害

8.教育僱主及僱員有關化學品的危害及預防法

9.工作環境保持清潔

10.化學品的貯存
- 所有化學品的盛器應有清晰的標記

抗癌先鋒

善終服務

背　景：

對於罹患絕症，瀕臨死亡邊緣的病人來說，在治療無望的情形下，那怕是如何堅强，那怕是如何洒脫，也難免內心悲痛。他們所冀求的，是獲得適當的照顧及支持，並盡量減少在餘生的痛苦及不適的困擾。在英美各地推行善終服務已有廿多年歷史，但本港仍停留在起步階段。

臨終病人及其至親的心理

當病人得知自己的病不能痊癒，生存時日有限，病人及其家人通常會經歷下列五個階段：

1.「否認」及不接受事實
2.產生「何必偏偏選中我」的不服及憤怒心理
3.與命運之神「討價還價」，求神拜佛，葯石亂投，希望將生命延長
4.體力日衰，發覺討價不遂而「沮喪」
5.最後平靜地「接受現實　」

善終服務目的

對垂死病人及其家屬給予誠摯的關懷及全面照顧。減輕病人在生理及心理上的痛苦，較安詳及舒適地渡過剩餘日子，使其「活得有尊嚴」。

善終服務形式

1.專爲垂死病人而設的獨立院舍（ Hospice）
2.居家照顧
3.醫院附設部門

抗先鋒

善終服務內容

應就生理、心理及精神三方面扶助病人及其家屬。照顧期間，應由積極治療終止後、持續至病人離世，且延伸至死者家人喪親後的哀傷時期，長短則視需要而定。

1. 生理：控制病徵及痛楚，並施行適當的護理，儘量幫助病人舒適及自主地生活。
2. 心理：誠懇的支持及耐心聆聽十分重要。幫助及鼓勵病人完成未完的心願及責任，使病人可卸下心頭重擔。觀察病人心理狀況，引導病人宣洩內心的情緒，並給予適當的輔導，減輕病人精神上的痛苦，到達平靜及接受現實的階段。
3. 精神：有些病人在面對死亡時，能在信仰中找到支持與平安。爲有需要的病人提供其所需的宗教服務，幫助他們找到心靈的平安。
4. 家屬：指導如何照顧病人的起居及心理變化，與家屬成一陣線，使其不致沮喪或撇棄病人，若環境及病情許可，盡量讓病人回家安渡「最後一程」，如有需要可隨時回醫院，給予家屬心理輔導及支持，減輕他們內心的痛苦，並在病人去世後，繼續哀傷輔導。

善終服務組織

負責善終服務並非一兩個專業人士所能負擔，應包括：醫生、護士、社工、義工、營養師、物理治療員、輔導員、神職人員、病人家屬等組成一支多元化隊伍。

報名表

你是否想結交更多的青年朋友呢？
你是否希望增加領袖才能的知識呢？
你是否有興趣改進你的修養呢？
你是否有雄心去領導未來的社會呢？
如果你願意接受挑戰而年齡又在二十一至四十歲之間，請將回條填妥寄回，我們將向你提供更多資料。

照片

致：半島青年商會
會員擴展董事
香港皇后大道中二七二號中央大厦十五樓C室

本人欲申請爲貴會之見習會員，並願意於入會前擔當各項工作及參加貴會之訓練班，現附上入會費港幣一百元正。敬希查收爲荷。

(甲)申請人簡歷：

姓名：(中)＿＿＿＿＿＿＿＿(英)：＿＿＿＿＿＿＿＿
出生日期：＿＿＿＿＿＿＿＿性別：＿＿＿＿＿＿＿＿
職業：＿＿＿＿＿＿＿＿行業：＿＿＿＿＿＿＿＿
語言：英文／中文／中英文

辦事處地址：＿＿＿＿＿＿＿＿
＿＿＿＿＿＿＿＿
電話：

住址：＿＿＿＿＿＿＿＿
電話：

(乙)如有函件請郵寄至本人辦事處／住宅

(丙)本人欲參加下列之工作及活動（請於適當位置上加上／號）

1. 聚會活動＿＿＿＿＿＿ 2. 公共關係＿＿＿＿＿＿ 3. 教育活動＿＿＿＿＿＿
4. 國際青商事務＿＿＿＿＿＿ 5. 社會事務＿＿＿＿＿＿ 6. 經濟事務＿＿＿＿＿＿
7. 領導才能＿＿＿＿＿＿ 8. 籌款活動＿＿＿＿＿＿ 9. 出版事務＿＿＿＿＿＿
10. 其他＿＿＿＿＿＿ 11. 從何處得悉青商組織＿＿＿＿＿＿

申請人簽署：＿＿＿＿＿＿
日　　期：＿＿＿＿＿＿

附註：
(一)如郵寄支票，請加劃綫，收款人爲「半島青年商會」(THE PENINSULA JAYCEES LTD.)
(二)本會於收到申請人之表格及費用後，申請人將會獲得六個月下列各項之利益：
(1)參加半島青年商會訓練班
(2)獲得各分會之概況及資料
(3)將收到青商各分會之通告，郵件及有關青商之刊物　（影印副本之申請表格均可接受）
(4)被邀請參加各分會之活會
(5)被邀請參加各小組工作

本會專用：
支票號碼：＿＿＿＿＿＿銀行：＿＿＿＿＿＿金額：＿＿＿＿＿＿
義務司庫簽署：＿＿＿＿＿＿日期：＿＿＿＿＿＿
準會員咭編號：＿＿＿＿＿＿準會員咭簽發日期：＿＿＿＿＿＿
資料送交秘書處日期：＿＿＿＿＿＿
參與小組工作：＿＿＿＿＿＿
出席青商知識講座日期：＿＿＿＿＿＿
出席月會：＿＿＿＿＿＿

職業：＿＿＿＿＿＿
語言：英文／中文／中英文

鳴　謝

衞生福利司湛保庶太平紳士
立法局議員招顯洸
萬瑞庭慈善基金
（由滙豐銀行信託有限公司管理）
陶氏化學太平洋有限公司
新世界中心
太古城中心
沙田新城市廣場
南區政務處
政務總處九龍總辦事處
中西區政務處
香港電台電視部
香港女童軍總會西九龍地域
香港童軍協會
聖約翰救傷隊
電視廣播有限公司
香港電視服務站
彩視佳
香港荳品有限公司
新興裝飾公司
鍾淑梓小姐
觀塘社康老人健康同樂會
觀塘社康戒烟同學聯誼會
觀塘社康瀚力社
香港心理衞生會

抗癌先鋒

「抗癌先鋒」慈善步行籌款

抗癌先鋒629
先鋒部隊齊齊走

籌款目的：爲中、晚期癌症病者提供善終服務
日　　期：一九八六年六月廿九日（星期日）
地　　點：香港仔黃竹坑南朗醫院
　　（起步點及終點）
時　　間：上午九時正

「抗癌先鋒」特刊
一九八六年六月出版

編輯內容，如有錯漏
不足之處，祈爲賜教
特此聲明