

遺傳性腸胃癌資料庫 Hereditary Gastrointestinal Cancer Registry

地址：香港薄扶林道瑪麗醫院外科學系

電話：2855 4911 / 2855 4762

傳真：2872 8425

網址：<http://www.generations.hk.com>

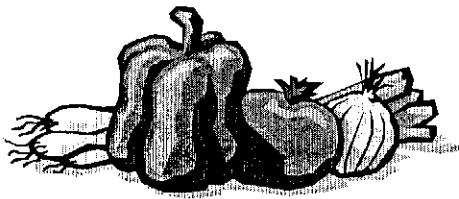
編者的話：

(1) 資料庫於七月中旬增添了一位「生力軍」，她便是林少珍小姐，林小姐會負責資料庫的一般文書工作。希望在不久的將來，大家能透過資料庫的各項活動與林小姐多會面及傾談。

(2) 資料庫將於 2003 年 10 月 25 日與瑪麗醫院癌症輔導及支援服務合辦一個「塗鴉 - 藝術成長工作坊」，有興趣參加此活動的 FAP 及 HNPCC 家庭，請盡快填妥隨函附上之報名表並致電或傳真給陳美嬋小姐報名。

(3) 第八屆香港癌症基金會慈善步行將於 2003 年 11 月 2 日舉行，這次步行活動將繼續以香港國際學校為起點和終點，沿途會穿越大潭郊野公園。有興趣參加的會員，請與陳美嬋小姐索取有關資料。

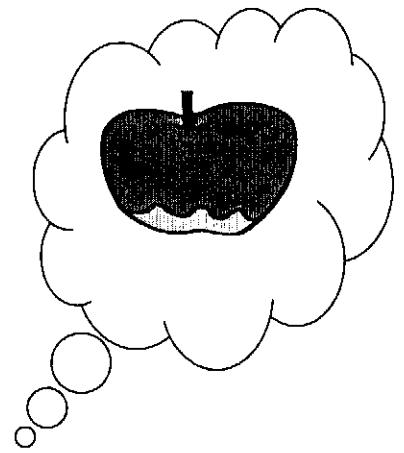
(4) 為使大家對有機飲食有更多的認識，資料庫於 2003 年 3 月 22 日假香港大學醫學院鍾江海會議中心演講廳舉行了一個「有機飲食」講座，若你當天有參與其中，一定仍瀝瀝在目，得益不少。



但是如果錯過了的話，也可細閱以下文章，這是由嘉道理農場暨植物園的有機大使與你分享健康生活成長路的心得。

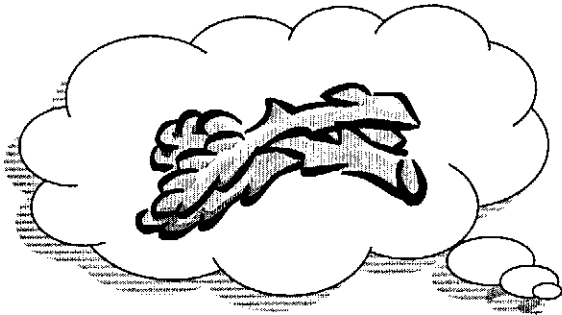
農藥的污染

我們常常聽說“一日一蘋果，醫生遠離我”。但美國一個環保組織——「地球之友」——曾發現當地生產的蘋果，由開花到結果繼而送到超市，至少噴了 35 次不同殺蟲劑，經化驗發現約有 50 種化學農藥殘留在表皮上。所以大家吃蘋果時，已習慣不連皮吃，結果眼巴巴把有營養的表皮棄掉。最近科學家仍在母乳中發現 DDT 的殘留，原來農藥的污染是很長遠的，會透過食物鏈傳到人身體內，更可能延禍下一代。為了家人健康著想，應盡量選購一些有機耕作的蔬果，因為這些是沒施用農藥、化肥及不含基因改造成份的農產品。 《小蜜蜂》



健康家庭與有機

我是一個家庭主婦，在「綠色和平」當義工時認識嘉道理農場暨植物園的林小姐，並參加了由他們所舉辦的有機素食班。從那時開始，我認識到一些關於有機食物和基因改造食物的基本知識，才發現我們平常接觸到的食品和飲料都有很大的危險性。在一般商店和超市所買到的食品大都含有這些有害物質，這些有害物質隨處都有，真難想像我和我的家人吃了這麼多受污染的食物會對健康有什麼影響！



這樣，我開始為家人健康著想，為他們選擇有益和健康的食品，例如在選購蔬果時，會購買採用無農藥而且以有機生產的農產品，也盡量選擇一些有標籤的肉類和飲料，最好當然是 DIY — 自己親手烹調例如：

1. 選用有機黃豆，可自制豆腐花和豆漿，因為對骨質健康有很大幫助。
2. 選用有機綠豆，食用自己親手發的芽菜。
3. 用有機蔬果泡制飲料和湯水，就為之 Very Good 啦！

最有意義的是我們可以給與一些本地農友支持，希望大家都一起為自己的健康和大自然著想，支持有機食品，實踐有機生活。 **〈 梁慧敏 〉**

有機耕作與生活

以前我不懂什麼是有機耕作，所以用了很多化學肥料和殺蟲劑來種菜，不知道會對自己 and 家人的健康有害。及後我參加了嘉道理農場暨植物園的「有機大使計劃」，認識到當這些化學品殘留在身體內時是很難被分解的。現在實踐有機耕作，和十多位有機大使一同烹調有機素食，我已掌握焗製有機蛋糕和春卷的技術；日常也多加注重飲食營養，又善用廚餘物例如雞蛋殼、蔬果皮和菜筍等作堆肥之用，實踐免拙耕作。我也跟隨有機農友學習耕作“有機技巧”，將所學的帶到自己的農田，並與家人分享收穫。 **〈 胡潔愛 〉**

有機大使的使命

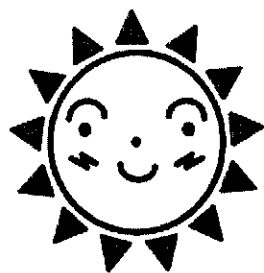
藉友人的介紹，很高興加入了「2002 有機大使」訓練行列，聯同其餘十多位學員學習實踐有機生活。有機大使的課程內容如下：

1. 有機素食烹調和食物健康
2. 認識有機食品標籤
3. 了解有機耕種的重要



完成上述課程後，我們都榮登上「有機大使」之列，我們要回饋社會，將有機知識介紹給其他朋友，希望有更多人認識其對健康和環境的重要。在過去一年，我們先後到過不少學校、社團、屋苑進行講座、烹飪示範及種植活動。其中一次很難忘的活動便是與瑪麗醫院遺傳性腸胃癌資料庫的朋友作演講。在整個過程中，我們得到很親切和認真的回應，令我們深受感動及鼓舞，更加強了我們對分享有機飲食的信心，對宣揚有機生活的工作和前途感到更實在和更光明。以後的日子，我們定會加倍努力來報答你們的支持！ **〈 李啓娟 〉**

雨後陽光更燦爛



當我來港檢查後知道患有家族性結直腸癌綜合症〔FAP〕時，我並沒有感到太大的失落，只是感到無奈，因為我是兄弟姐妹中第四個去檢查，亦是第四個證實患有相同的遺傳病，加上家父及長兄同於早年患有腸癌而先後去世，所以感到非常無奈。

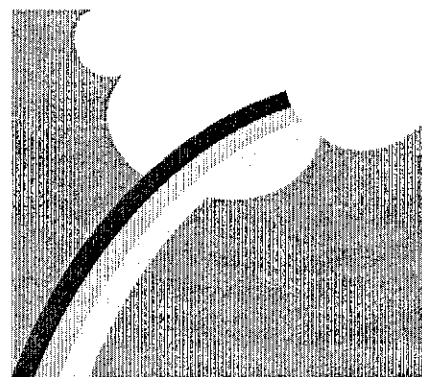
雖然我們相熟的醫生都囑咐我們要作有關的檢查，但我們一直都沒有勇氣去面對問題。加上在我們土生土長的澳門並沒有相關的互助組織，使我們無法認識這種病，例如：患有這遺傳病的家人應如何面對？患者若不及早醫治，會有甚麼嚴重的影響？現時的醫學技術可以怎樣處理？這類問題無法知曉。或許未知之數越多，要面對這病便越是恐懼，無論心理、生理等各方面都缺乏足夠的準備去面對。

直至兩年多前，一位姊姊日常的生活習慣出現了異常變化，為了得到更完善及更先進的醫療設施與技術，遂決定到人地生疏的香港醫治。她在一私立醫院接受手術治療，手術後康復迅速，我們家人也感安慰。醫院的護士遂介紹姊姊加入造口會及遺傳性腸胃癌資料庫，就這樣我們認識了樂於助人的王太和周太。她們除了關心姊姊的病情外，更透過姊姊說服我們要作大腸鏡檢查，同時講解瑪麗醫院遺傳性腸胃癌資料庫致力於研究家族性遺傳癌病。對於處理這遺傳病，可透過施行兩次手術後，與平常人生活起居習慣相約，並不像我姊姊那樣需要永久造口。因此，我和弟弟分別加入了資料庫及接受檢查，檢驗結果證實我們同樣患有家族性結直腸癌綜合症。



手術前，何惠珠醫生詳細講解整個手術的方法、環節及所有將會遇到或有機會發生的問題，使我心理上有足夠的準備。無奈地，正當我準備來港接受手術前，卻發生晴天霹靂的事情：身邊至愛在一次醫療事故中離我而去。由於不能接受這殘酷的事實，人也進入了極度消極及自我放縱，對於手術的事，根本無心理會，因此一次又一次的延後。

幸好，得到何醫生及關姑娘的理解，家人、王太及朋友們的相勸與支持，第一次手術終於在二〇〇一年八月初進行。手術十分成功及順利，於手術後第八天便可出院回家休養。而第二次手術亦於二〇〇二年四月中旬進行，可能是天生腸道比一般人狹窄，在第二次手術出院後兩天便出現腸塞而需要再次入院。回想當時正是復活節假期，但當我入院後的不久，何醫生已抵達病房。她觀察我的情況及作出治理，使我得到最恰當的醫治，也解除內心的憂慮。



現在，我已康復，並過著與普通人相約的生活。回想這段失意日子及在醫院接受治療的期間，使我深深感受到每個人的人生歷程不盡一樣，即使荊棘滿途，只要我們沒有把腳步停下，漫漫的向前邁進，崎嶇不平的道路總會渡過。而我在這段日子裏，更幸好得到一直沒有放棄及支持我的何醫生、家人、王太、周太、關姑娘、陳姑娘、FAP 互助小組各會員、上司、朋友及同事等，在險惡的路途上伸出相助之手，使我走過了人生的一次難關，我籍此向他們表示衷心的感謝。同時，我亦在此向所有患有這病的人及其家人作出勸喻與鼓勵：我們需要面對現實，及早作出檢驗及醫治，珍惜現在一切。

齊來踏出第一步



新一屆 FAP 互助小組委員會已於 2003 年 7 月 26 日順利誕生，六位當選的委員分別是廖松勝、王沛文、何麗芳、張秀麗、梁珮珊及馬燕儀。他們將於未來的兩年任期內，全力籌組會內各事務：如多舉辦各項活動、研討會等，令患者及家人多了解 FAP，並鼓勵他們積極參與，希望加強各會員間的認識及溝通，增加歸屬感，從而更有信心應付及面對困難。委員會也會定下長、中、短期目標及理想，增加社會各界人士對 FAP 的認識及接受，並提供資料小冊子給新家庭。希望大家齊來踏出第一步，互相支持與參與，共同創造新的成長路。

徵文

歡迎您來稿講心聲，
與會員交流感受或提供
有趣專題。

【笑話一則】 - 練英文

喜歡學英語的小芬，不分日夜都在找說英語的機會。這天，她不小心走路撞到個外國人，她不好意思的說：

「I am sorry！」

「I am sorry, too！」外國人回答，

「I am sorry, three！」小芬馬上回道，

「what are you sorry for？」外國人問，

「I am sorry five...」小芬說。

鳴謝：何惠珠醫生、袁兆燦醫生、亞源、嘉道理農場暨植物園

資料更新回條

如您的通訊資料有所更改，請儘快通知資料庫。便條請寄香港薄扶林道瑪麗醫院外科部(遺傳性腸胃癌資料庫)何惠珠醫生或傳真至 2872 8425

姓名：_____

新地址：_____

聯絡電話：(住宅) _____ (手提) _____

(辦事處) _____ (電郵地址) _____

Hereditary Gastrointestinal Cancer Registry

c/o Dr J Ho
Department of Surgery
Queen Mary Hospital
Hong Kong

Stamp