



為銘琪感動

Move for Maggie's
2022

籌款大使懶人包
FUNDRAISER PACK

#moveformaggies



香港新界屯門青松觀路屯門醫院

Tsing Chung Koon Road, Tuen Mun Hospital, Tuen Mun, N.T., Hong Kong

多謝你！

Thank You!

非常感謝您支持「為銘琪感動」。
我們很希望您能成為我們的
籌款大使為銘琪中心籌得更多的
善款，以幫助癌症患者。

Thank you very much for your support
in "Move for Maggie's". We cannot wait
to have you on board as our fundraiser.
We need your support to raise as much
fund as possible to help people with cancer.



音樂治療
Music Therapy



偶到服務
Drop-in Service



身、心、靈工作坊
Wellbeing Workshop



舒適療癒的環境
Warm and Welcoming Space

了解銘琪中心 ABOUT MAGGIE'S CENTRE

銘琪癌症關顧中心(銘琪中心)是一家慈善機構，為受癌症影響人士提供多元化及專業的服務，其中包括癌症相關資訊、情緒及心理支援、鬆弛治療及壓力管理等。所有服務及設施均屬免費，無須預約或轉介，旨在讓癌症病人得到適切的支援，賦予他們力量，學習如何與癌共存，迎接抗癌路上的各種挑戰，甚至乎超越癌症。

Maggie's Cancer Caring Centre (Maggie's Centre) provides free and holistic cancer care services including practical information, emotional and psychosocial support to anyone diagnosed with cancer and their families and carers, to empower them to live with, live through and live beyond cancer. All services are free of charge, no referral or appointment is needed.

maggiescentre.org.hk

Facing late stage cancer, he found hope and positivity with the right emotional support – how to comfort and reassure someone with a terminal illness

- People with a terminal illness experience a range of emotions, from fear and anxiety to sadness, regret and guilt. People like Hong Kong retiree Lam Po-wing
- Spending time with them, helping them manage their financial affairs and fulfilling their wishes can help make their last days happier and more meaningful



林寶榮 (左), 中心使用者與他的妻子 (右)

LAM Po Wing (left), Centre User And his wife (right)

寶榮的故事 PO-WING'S STORY

由使用者搖身一變成籌款大使 From users to fundraiser

2019年初，剛剛退休的教師林寶榮原本打算好好享受人生，卻突如其來收到確診腸癌 3 期的噩耗。他頓時失去了方向，感到徬徨無助。因為他從未接觸過癌病，更不知道任何治療方法。直至遇上銘琪中心，寶榮得到癌症支援專科護士的專業輔導，重新認識和了解自己的感受，並找到適合自己的方法去紓緩負面情緒。縱使寶榮經歷了兩次癌病復發，但他對生命仍然充滿希望，珍惜每一刻，好好活在當下。去年，更參與「為銘琪感動」挑戰成為籌款大使，每天至少做半小時運動，身體力行為銘琪中心籌得接近港幣 7 萬元善款。

In Jan 2019, Lam Po-wing received frightening news: a diagnosis of Stage 3 colon cancer, right after his retirement. Po-wing planned to start enjoy his life, he did not know what to do, think or say at the time after the devastating news. He was lost and had no clue what treatment even entailed until he found Maggie's Centre. With the professional counselling from our Cancer Support Specialists, Po-wing was better able to identify his feelings and found constructive ways to alleviate negative emotions even experienced cancer recurrence twice. He has also learned how to live in the moment and to cherish each day. Last year, he joined "Move for Maggie's" and became Fundraiser. He pledged to do half hour exercise every day, and raised around HK\$70,000 to support Maggie's.

琪
 43歲的琪其以前是個工作狂兼完美主義者，試過不吃不睡一兩天只為工作，加上肩負繁重責任，自我要求高而承受壓力。去年年底癌症復發，她才慢下來重新審視自己，找回生命意義，做自己想做之事。



工作狂癌後重生學活在當下 腸癌病人：患病也有權追夢

重生後醒悟 病症不礙追夢

早前因樂壇電影的 Mervat Boseman，年紀、演技和經驗都與琪其相向，得知她離世當日，琪其痛楚如雷。琪其覺得好難，也好感觸。她跟琪其 3 周時拍了 0 部電影，用他有限生命去換，我覺得好難，我喜歡藝術、表演，以前想做或會再計劃一下，等最好時機，但何時才是最好時機？其實現在就是，我學會活在當下，這刻的決定就可創造未來。」想見朋友就立即見，想做甚麼就計劃。

以前琪其工作卻不如目標，覺得沒意義的生活，琪其想生病讓她靜下來問自己需要甚麼，最想琪其做，琪其做了一個「Reset Button」。「以前的我心有不甘，個人好自我，盲目追求事業、物質，也追求改變，現在的生活就如定人生，要做更有意義的事。」因熱愛藝術創作，也喜歡唱歌、玩音樂劇，她的夢想是個人迷你音樂會。也期待未來可參與歐洲水舞台音樂劇。琪其反拍過有關癌症、夢想的電影。「別人都有權利去追求人生目標，我們都可以有好多想做的事，決定權在自己手。」



在與病魔及疼痛纏鬥的琪其，最近與其好友在戶外散步，展現她對藝術的熱愛。

琪其說，她以前是個工作狂，試過不吃不睡一兩天只為工作，加上肩負繁重責任，自我要求高而承受壓力。去年年底癌症復發，她才慢下來重新審視自己，找回生命意義，做自己想做之事。



琪其說，她以前是個工作狂，試過不吃不睡一兩天只為工作，加上肩負繁重責任，自我要求高而承受壓力。去年年底癌症復發，她才慢下來重新審視自己，找回生命意義，做自己想做之事。

住腳獨自面對疾病
 琪其說，她以前是個工作狂，試過不吃不睡一兩天只為工作，加上肩負繁重責任，自我要求高而承受壓力。去年年底癌症復發，她才慢下來重新審視自己，找回生命意義，做自己想做之事。

學處理傷口重新行路
 琪其說，她以前是個工作狂，試過不吃不睡一兩天只為工作，加上肩負繁重責任，自我要求高而承受壓力。去年年底癌症復發，她才慢下來重新審視自己，找回生命意義，做自己想做之事。

壓下受害者標籤
 琪其說，她以前是個工作狂，試過不吃不睡一兩天只為工作，加上肩負繁重責任，自我要求高而承受壓力。去年年底癌症復發，她才慢下來重新審視自己，找回生命意義，做自己想做之事。

琪其說，她以前是個工作狂，試過不吃不睡一兩天只為工作，加上肩負繁重責任，自我要求高而承受壓力。去年年底癌症復發，她才慢下來重新審視自己，找回生命意義，做自己想做之事。

女性型脫髮

大多數女性都有長長烏黑及光亮健康的頭髮，但也有少數女士每天會為了出現過多掉髮而煩惱。當女士髮際時感覺掉髮都是落髮的跡象，又或掉髮時感到掉髮是掉髮，而掉髮又會令自己的頭髮變為薄弱、容易脫落，會十分擔心及擔憂。其實掉髮的生長及脫落有週期性，每一根健康的頭髮在生髮期，通常可生存 2 至 7 年才會脫落，而被新長出的頭髮替換。在生髮期頭髮每天增長 0.25 至 0.4mm，所以，生理脫落每天可能會有 60 至 75 根，但脫落多過 100 特別要求醫，該醫生是否有其他脫髮的原因及如何保護頭髮。

女性掉髮容易髮量可能與以下的疾病有關：缺鐵性貧血、營養不足、甲狀腺功能失調、頭皮受真菌或細菌感染及紅斑性狼瘡。醫生由病史及體檢才可測出疾病出現的可能性深入調查及治療。假若女士頭髮分叉性、髮尾枯及頭髮位置日趨稀薄，那脫髮的主因可能是遺傳女性或雄性脫髮，這會令生髮期變短，髮脫提早出現。

女性脫髮是持續的全體性掉髮，尤其脫髮部位，分佈於及額頂位置。估計大約有 5% 不同年齡的女性受影響，年齡越高則患病率也相應提升。大多數患有女性脫髮的女士有正常胎兒及懷孕，雖有特別的男性脫髮過多症狀，廣泛的實驗室檢驗是不需要的。

女性脫髮的醫生監製下，可使用連續在頭皮上的藥性生髮水（例如：Minoxidil 米諾西代），其他口服藥物除了維他命類藥物外，分列如下。雙臂的研究曾經經過，德國藥師 Minoxidil 藥增加女性脫髮的頭髮數目及長度。另外，也可考慮採用低劑量激光治療或低劑量雷射，來促進毛髮生長抑制掉髮脫落。低劑量激光治療原理，是以光學生物刺激細胞的 ATP（三磷酸腺苷）水平提高，從而使細胞產生足夠的活力及營養，讓毛髮可健康成長。一般使用療程是每日照射一次，每次約 10 分鐘，持久使用 3 至 6 個月才有機會奏效。

有女性型脫髮的患者也可以考慮做頭髮移植。醫生在後枕部取健康的毛髮一個個的取下後，移植至頭髮脫落的部位。在女性而言，一般是前額位置，分佈位置及在頂位置。頭髮移植和毛髮的小孔在約 1 星期後後並不會留下疤痕，而頭髮移植後的生髮率大約有 80%。

琪其的故事 KK'S STORY

重啟人生按鈕 不再感到孤單 Life restarted Feel no longer alone

琪其於2019年聖誕確診患上直腸癌4期，獨自面對身心靈的巨大挑戰。手術的痛楚與不適，漫長而難辛的治療，把她生命中僅有的力氣都全數掏空，對未來充滿恐懼和焦慮。疫情期間，琪其遇上銘琪中心，讓她可以得到準確的資訊及專業的建議，能夠更清楚了解治療的詳情和副作用，同時學懂照顧自己的身心需要。中心更讓她重新認識自己，她透過一對一的音樂治療課程，重拾唱歌和拍攝短片的興趣，使她的人生好像按下了「重啟」的按鈕，不再覺得孤單。

KK was diagnosed with stage 4 rectal cancer on Christmas Day, 2019. She faced huge challenges physically and psychologically alone. The pain and discomfort of surgery, and the seemingly endless and intensive treatments left her completely exhausted. During COVID, she felt grateful to have all the information and professional advice from Maggie's where our team explained what she should expect after chemo treatment and shared the common side effects. Through joining the one-on-one Music Therapy sessions, Maggie's Centre helped her regain the passion for singing and filming, making her like restarting her life and feel no longer alone on her journey.

琪其說，她以前是個工作狂，試過不吃不睡一兩天只為工作，加上肩負繁重責任，自我要求高而承受壓力。去年年底癌症復發，她才慢下來重新審視自己，找回生命意義，做自己想做之事。



為銘琪感動

MOVE FOR MAGGIE'S

在2021年，我們試行了首個網上慈善挑戰「為銘琪感動」，希望籌款大使訂立「感」或「動」的挑戰目標，透過「動」態活動如行山、跑步、游泳等，或以靜態項目如瑜伽、烹飪或歌聲等「感」受心靈，以行動「感動」身邊的家人朋友支持銘琪，為癌症患者出一分力。

In 2021, we pilot launched our first virtual fund-raising campaign “Move for Maggie’s”. Through setting goals for a challenge like hiking, biking, swimming, or even doing yoga, cooking or singing; Fundraisers could then invite their family members or friends to support, in turn to raise funds for Maggie’s. We hope that everyone can contribute their talent to “MOVE” oneself by engaging activities they like, as well as “MOVING” the people around.

我們的籌款大使 Our Fundraisers:



 行山遠足
Hiking



 做運動
Doing exercise



 剃髮
Head-shaving



 瑜伽
Doing yoga



 打鼓
Practicing drum



 烹飪
Cooking

為銘琪感動2022

MOVE FOR MAGGIE'S 2022

今年，我們再次舉辦「**為銘琪感動**」籌款活動，希望能夠招募300位籌款大使為銘琪中心籌募港幣100萬，為癌症患者出一分力。所籌得的善款，將支持銘琪中心受癌病影響的人士及其家屬，提供全面而專業的服務以及舒適的環境，幫助他們積極面對患癌後的生活。

This year, we are launching “**Move for Maggie's**” charity campaign once again. Our target is to recruit 300 fundraisers and raise HK\$1 million to continue support people affected by cancer. This amount is much needed for Maggie's to continue our professional services and keep our state-of-the-art Centre opens to serve cancer patients and their family members.



籌款大使目標
300 位

FUNDRAISERS TARGET
300 PERSONS



籌款目標
港幣 1 百萬元

FUNDRAISING TARGET
HK\$1 MILLION





香港平均每日有接近

In Hong Kong, on average close to

1000

人確診癌症

people were diagnosed with cancer every day

港幣 1 百萬元 HK\$1 MILLION

可以為癌症患者及其家人提供.....

can offer cancer patients and their families...

833

節中心最受歡迎的一對一音樂治療課程，讓參加者透過療程學習放鬆及紓緩情緒

one-on-one music therapy sessions, our most well-received programme, to allow users enhance their emotional wellbeing

4,000

次沒有時限的偶到服務，向癌症支援專科護士或註冊社工獲取專業建議及支援

drop-in sessions without any time limit from our Cancer Support Specialist or Registered Social Worker for professional advice

全年

YEAR-ROUND

一系列身、心、靈支援服務，包括靜觀、營養、瑜伽、運動和香薰治療等工作坊，助他們積極面對癌症

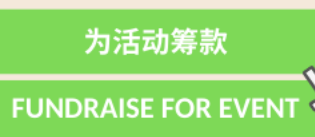
series of mind, body and spirit courses, including but not limited to mindfulness, nutrition, yoga & sports and aromatherapy workshops, to empower them to live with cancer

立即行動! 成為銘琪籌款大使

MOVE NOW & BE MAGGIE'S FUNDRAISER!

1

登記
Register



2

訂立挑戰目標及建立個人籌款專頁
Set goal & build up own fundraising page
eg. Run 5km daily for 2 months for "Move for Maggie's"
例子: 每天跑 5 公里, 持續 2 個月, 為銘琪感動

3

分享活動, 邀請親朋好友支持, 為銘琪籌款
Share campaign, invite families and friends to support, fundraise for Maggie's **#moveformaggies**



分享活动

SHARE THIS CAMPAIGN

- 與朋友和家人分享 Tell friends and family what you're doing
- 海報宣傳 Put poster up in the community
- 讓支持者了解您的挑戰進度 Keep supporters updated

4



完成挑戰
Complete challenge

Susan Khua
Is fundraising for Move for Maggie's
Fundraiser: Susan Khua

31 donors
HK\$106,850 money raised
Funded
on 31 December 2021

[e](#) [f](#) [w](#)

I target to raise HK\$100,000 for Move for Maggie's.
I joined "Move for Maggie's" Charity Challenge and targeted to fundraise for Maggie's Centre to support the FREE cancer support services.



籌款大使報名教學

Fundraiser Registration Guide

#moveformaggies



附錄 Appendix 籌款物資 FUNDRAISING MATERIALS

籌款大使
報名教學

FUNDRAISER
REGISTRATION
GUIDE

籌款專頁分享
及更新教學

FUNDRAISER PAGE
SHARING AND
UPDATE GUIDE

海報範本
(PDF檔)

POSTER TEMPLATE
(PDF FILE)

海報範本
(PPT簡報檔)

POSTER TEMPLATE
(POWERPOINT FILE)

網上捐款步驟

ONLINE DONATION
STEP-BY-STEP

其他捐款方法

OTHER DONATION
METHOD