

Maggie's 銘琪癌症關顧中心通訊 2015 年 6 月號



「最重要的是不讓死亡的恐懼
奪去生命的歡樂。」 — 美琪·凱瑟克

圖片：伍兆華先生

Maggie's 銘琪癌症關顧中心（簡稱「Maggie's 銘琪中心」）旨在為受癌症影響的人士提供適切的資訊、情緒及心理社交方面的支援服務，讓他們能在獨特療癒的環境中，積極面對和超越癌症。

Maggie's 銘琪中心是一間慈善機構，所有服務均屬免費。您的捐款能讓我們透過多元化的服務，為更多受癌症影響的人士作出關愛和支持。捐款詳情請參閱 www.maggiescentre.org.hk。

目錄

專題故事	p.2
焦點活動	p.3
活動預告	p.4
食譜	p.4
支持 Maggie's 銘琪中心	p.4

Maggie's 銘琪中心聯絡資料

電話：2465 6006 | 傳真：2465 6063 | E: info@maggiescentre.org.hk
地址：香港新界屯門青松觀路屯門醫院
網頁：www.maggiescentre.org.hk

專題故事



[左] 敏儀和銘琪唱團成員 [右] 敏儀·蕭太·及親友們

常言道，養兒一百歲，長憂九十九，更何況當自己的孩子患上癌症！回想起女兒敏儀在 2014 年 6 月被確診患上末期大腸癌，蕭太形容自己那時的心情，是徹底的震驚和悲痛。

對於蕭太及當時只有 39 歲的敏儀來說，癌病和隨之而來的治療、身體和情緒的波動都令人措手不及。「那時的我，只覺世界完全崩潰了！」蕭太憶述。「面對前路，我頓感彷徨。雖知道香港有好些癌症支援中心，但每每想到那些地方全聚集著癌症病人，心裡都不其然感到抗拒。銘琪癌症關顧中心卻徹底改變了我的想法。」

踏進銘琪中心的大門，蕭太和敏儀既沒有感到醫院的冰冷，也沒有看到一張張的愁眉苦臉；取而代之的，是一個既寧謐、溫馨、而又滿有歡笑和令人精神抖擻的地方。「走進銘琪中心，就像回到家中一樣，每一

位職員、義工和中心的朋友都像家人般親切歡迎你。」蕭太說道：「最欣慰的是女兒有機會參加銘琪合唱團和營養班等，從中認識和了解其他患者，相互支持。作為她的母親和照顧者，我很慶幸在這過程中有中心團隊的關懷、支持和鼓勵，讓我的擔子和壓力得以舒緩。」蕭太續說：「銘琪中心真的像一個家，一個充滿陽光的家。我們亦因而在這裡渡過敏儀 40 歲生辰，並讓她藉此在生命倒數最後階段，跟大家好好道別。」逾 50 名親友心中縱有萬般不捨，卻都為敏儀這位生命鬥士驕傲，向她送上最後的祝福。

敏儀在五天後與世長辭。被問及現時感受時，蕭太說：「我永遠都不會忘記女兒每次到訪銘琪中心的笑臉。感謝<<銘琪>>，一個給予我支持，亦令我重拾內心平安的地方。」至今，蕭太仍繼續到訪銘琪中心，透過參與不同活動調整身心，重新上路。

焦點活動

送馬迎羊新春團拜



為慶祝新一年的來臨，本中心於 3 月 6 日舉行新春團拜，吸引逾 200 位中心使用者及義工聚首一堂，品嚐美食，並透過合唱、集體遊戲及猜燈謎等環節，共賀新春。活動的成功亦有賴迪士尼樂園及迪士尼義工隊的餐飲及服務支持，在此再次送上 Maggie's 的感謝！

The Dartmouth Aires 無伴奏合唱音樂會

國際知名男聲無伴奏合唱團 The Dartmouth Aires 於 2015 年 3 月 26 日下午於中心舉行無伴奏音樂會，入場費用全免，並吸引了逾 100 位觀眾蒞臨欣賞。The Dartmouth Aires 由 20 位來自美國長春藤大學之一的 Dartmouth College 學生組成，擅長以純人聲創造出不同領域的音樂，包括流行、傳統、爵士以至古典音樂。演出當天，他們更即席演繹了中文經典歌曲 *月亮代表我的心*，贏盡大家的掌聲和笑聲。是次音樂會於現場籌得的款項，將用於 Maggie's 銘琪中心的癌症關顧服務。



漢基國際學校義工日



18 位漢基國際學校的中四生於 5 月 11 及 12 日到本中心擔任義工，參與文書及園藝等工作，亦為中心使用者準備小食，及一同製作心意咭。同學們在這兩天的專注和熱誠，都為一眾中心使用者帶來支持和關懷。

活動預告

Maggie's 銘琪中心致力為中心使用者提供優秀的情緒及心理支援服務、壓力紓緩和適切的癌症資訊。有關中心 6 月及 7 月活動之詳情，請參閱 www.maggiescentre.org.hk。

食譜

現代人的健康飲食，除了要少油，還要「少鹽、少糖」。但若偶爾想淡嚐甜點，不妨參考以下食譜，製作低糖又不含麩質的燕麥曲奇。

燕麥曲奇

材料 (份量：48 份)

- 無鹽牛油 125 克
- 黃糖 (或葡萄糖) ½ 杯
- 雞蛋 1 隻
- 香草 1 茶匙
- 食用梳打粉 ½ 茶匙
- 鹽 ½ 茶匙
- 燕麥粉 3 ¼ 杯 (將無麩質純燕麥磨成粉狀)
- 巧克力粒 ¾ 杯

步驟：

1. 預熱焗爐至 350°F (180°C)。
2. 將牛油與黃糖拌勻，然後拌入雞蛋及香草。
3. 加入梳打粉、鹽、燕麥粉，拌勻成曲奇粉糰，最後放入巧克力粒。
4. 將粉糰搓成條狀，放入雪櫃數小時。
5. 冷藏完成後，將粉糰分割成約 48 份，放在焗爐紙上，搓圓按扁放入焗爐約 10 分鐘至曲奇邊變成金黃色，待涼即可。

特別鳴謝 Mrs. Marilyn Santiago-Kerr 提供以上食譜。

食譜分享

歡迎提供抗癌健康飲食錦囊及其出處，我們會把合適的資料放在中心網頁或通訊上，並予以鳴謝。如有興趣分享或示範烹製健康食譜，歡迎與本中心聯絡：info@maggiescentre.org.hk



支持 Maggie's 銘琪中心

本中心提供的服務完全免費，服務得以維持有賴個人、社團、機構及公司等慷慨捐助。

您可以透過捐款或加入義工行列支持我們；無論以什麼形式，您每一分的支持都讓癌患人士受惠。詳情請瀏覽 www.maggiescentre.org.hk 或歡迎以電郵與我們聯絡：info@maggiescentre.org.hk。