總監俱樂部

香港 HONG KONG

甲辰年新春團拜會員聯歡晚宴

會訊

2024年4月號

08.03.24 香港童軍中心8樓中菜廳

香港童軍總會總監俱樂部
甲辰年新春團拜會員聯歡晚宴

子宮頸細胞檢查的迷思

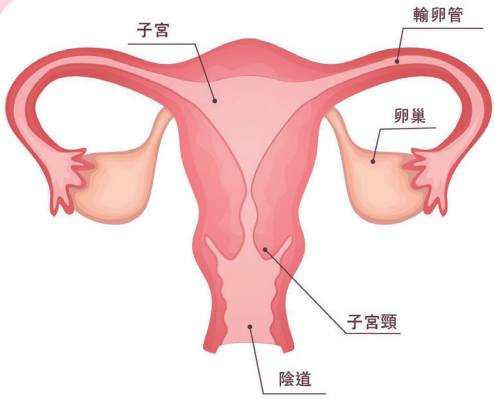
何書韻醫生
Dr. Ho Shu Wan Sharon
家庭醫學專科醫生
Specialist in Family Medicine

大家好!今次想分享一個關於癌症的資料，以及可以有效預防嘅方法。
【子宮頸癌】

在二零二一年，子宮頸癌在香港女性最常見的癌症中排第七位，女性致命癌症中排第九位。每年有超過四百名婦女患上此病。近年子宮頸癌的發病年齡有年輕化的趨勢，由二十歲至七十歲的婦女均有可能患上此病。

早期子宮頸癌的治癒率非常高，不過，由於早期子宮頸癌徵狀並不明顯，所以有問題也不易察覺。若大家能對子宮頸癌有更深認識並採取適當預防措施（例如定期進行子宮頸細胞篩查），就能有效預防，及早發現問題及早治療。

子宮頸在哪裏？



（圖片來源：衛生署子宮頸普查計劃）

由於子宮頸的位置比較隱蔽，早期子宮頸癌徵狀並不明顯，所以有問題也不易察覺。

子宮頸癌是什麼？

子宮頸癌是一種影響子宮頸的惡性腫瘤。大部分子宮頸癌是由於持續感染其中一種致癌（或高風險類型）的人類乳頭瘤病毒（又稱HPV）所致。

我們為什麼會感染到HPV人類乳頭瘤病毒？

HPV感染一般出現在曾有性生活人士。大部分受HPV感染的人士沒有任何症狀，而且可自行清除病毒。若果持續感染高風險類型的HPV，子宮頸可能出現不正常的細胞病變（癌前病變）。這些病變大多會回復正常，但部分可能會在數年間發展成為癌症。

患子宮頸癌的風險因素：

- 有多個性伴侶
- 過早開始有性行為
- 感染性病
- 吸煙
- 免疫能力減弱
- 多次生育或第一次懷孕時年齡較輕

如何減少患上子宮頸癌的機會：

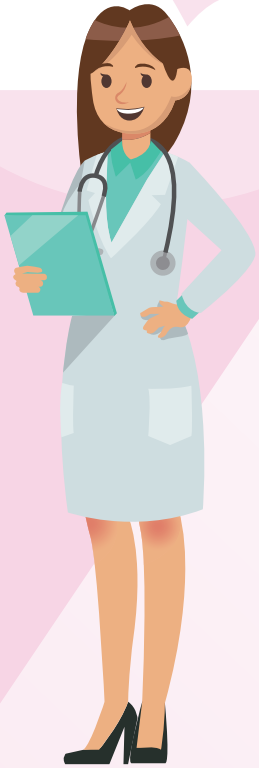
- 定期接受子宮頸篩查
- 採取安全性行為（使用安全套有助減低HPV傳染）
- 不吸煙
- 接種HPV疫苗（最好在未曾有性行為時接種）

子宮頸癌有什麼症狀？

- 不正常的流血（譬如在每次月經之間或者性交之後出血）
- 陰道排出有氣味的物質
- 在性交時感到不舒服
- 絕經後的婦女，可能察覺有新出血現象
- 盆骨痛楚、背痛（如影響神經或骨骼）
- 小便出血或痛楚（如影響泌尿系統）
- 腳腫（如影響淋巴系統）
- 全身疲倦和體重下降

有以上的症狀，也不一定代表你已患上子宮頸癌，應盡快求醫檢查清楚。

應何時做子宮頸篩查？



25至64歲及曾有性經驗的婦女，都應該定期接受子宮頸篩查。

一般風險的無症狀婦女

- 25至29歲及曾有性經驗的婦女，若連續兩年的子宮頸細胞檢驗結果正常，以後可每三年接受一次篩查。
- 30至64歲及曾有性經驗的婦女，應接受以下任何一種的篩查方法：
  (ⅰ) 若連續兩年的子宮頸細胞檢驗結果正常，以後可每三年接受一次篩查；或
  (ⅱ) 每五年接受一次HPV檢測；或
  (ⅲ) 每五年接受一次HPV檢測與子宮頸細胞檢驗的合併檢測。
- 65歲或以上及曾有性經驗的婦女，
  (ⅰ) 如在過去10年的常規篩查均得出正常結果，可停止接受篩查。
  (ⅱ) 如從未接受過子宮頸篩查，應該接受篩查。

較高風險的婦女

- 21至24歲及曾有性經驗的婦女，如有感染／持續感染HPV或患子宮頸癌的風險因素，會被視為較高風險人士。她們應按照醫生的評估和建議接受篩查。

子宮頸篩查是怎樣的？需不需要入院做？會不會很痛？

子宮頸篩查，只需要在診所進行。篩查進行時，醫生或護士會將一個窺器放進女性的陰道內，然後用刷子於子宮頸的表面位置抽取樣本，再送到化驗室檢驗。

整個過程只需要幾分鐘便能完成，有些婦女會覺得檢查有點不舒服，只要保持放鬆，配合呼吸，就不會有太大的痛楚。

沒有性經驗的婦女，需否做子宮頸篩查嗎？

沒有性經驗的婦女是不需要接受子宮頸篩查。

已接種人類乳頭瘤病毒（HPV）疫苗，需否接受子宮頸篩查？

需要！即使已接種人類乳頭瘤病毒（HPV）疫苗，仍須定期接受子宮頸篩查，因為HPV疫苗並不能預防所有類型的HPV感染，亦不能清除已受感染的病毒。

已很久沒有性行為，需否接受子宮頸篩查？

需要！在很久前開始性行為的女性也有機會患子宮頸癌。事實上，子宮頸癌的風險是隨著年齡而增加，故此即使只有一次或已很久沒有性行為，都需要定期接受子宮頸篩查。

已到更年期的婦女，需否接受子宮頸篩查？

需要！更年期不會減低女性患子宮頸癌的機會。只要過去曾經有性行為，即使已到更年期，亦應該定期接受子宮頸篩查。

可在哪裡接受子宮頸篩查？

本港的家庭醫生、婦科醫生、非政府機構、衞生署的母嬰健康院及婦女健康中心都有提供子宮頸篩查服務。

坐言起行，2024年健康大計，記得做子宮頸篩查！

Reference:
https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-HK/Disease-Information/Disease/?guid=90118916-92f8-4f99-b864-3c3f36a48bcc
https://www.cervicalscreening.gov.hk/tc/pamphlet.html

廿四節氣 立夏

註冊中醫 劉芷寧

2024年立夏的日子是 5月5日。

立夏是農曆二十四節氣中第七個節氣，亦是夏季第一個節氣，標誌著炎炎夏日即將來臨。溫度明顯升高，炎暑將臨，雷雨增多，萬物開始旺盛的節氣。天氣雖漸熱，但早晚仍比較涼，日夜溫差仍較大。

夏天屬火，火氣通於心，故夏季與心相通 。立夏之後，應順應自然界晝長夜短的變化，睡眠應注意「晚睡早起」。養心，就要靜養，避免大量出汗，因汗出過多易傷陽氣。

午時心經當令，故可增加適當的午休或閉目養神以養心。午睡一般以半小時至一小時為宜。

立夏時節，春夏交替，相對入體臟腑，此時肝氣漸弱，心氣漸強，所以飲食原則是增酸減苦，補腎助肝。天氣漸熱後，人體出汗多易失津液及水份，可適當吃酸味食物，如士多啤梨、番茄、檸檬、葡萄、山楂、菠蘿之類，酸性收斂，既可預防流汗過多而耗氣傷陰，且能生津解渴，健胃消食。

引自：https://cmk.ha.org.hk中醫動網頁

歡迎新會員加入

基本會員

郭卓珩	呂凌鳴	陳冠霖	羅麗茵
何敏琳	梁語剛	鍾襦輝	黃麗珊
尤明德	莫儉榮	梁偉恩	鄭智健
阮丹蕾	田麗珊	吳振瑋	梁威權

附屬會員

陳思慤	林佩芬	張如卉
許建業	林紹雄	柳欣華

監督：張俊平　總編輯：陳錦駿　編輯：劉奕銘

聲明：任何人士參考本會訊刊載的資訊所招致的影響、責任或損失，總監俱樂部概不負責。

5.23 BGM

非制服候選人簡介

第十五屆會員大會

排名
不分先後

通告詳情
請按此

馬學欽

MA HOK YAM ERNEST

從事商住室內裝飾材料

總監俱樂部司庫
貝登堡聯誼會名譽會長
訓練委員會副主席

提供公平、公正、嚴謹的會計規則和制度，審閱及完善總監俱樂部財務狀況。

提高俱樂部中菜廳的餐飲水平，菜式有特色，款待會員享用佳餚美食。

觀察中菜廳員工的服務態度，環境要整潔優雅，提供有效率和有功能的水準服務，令會員對俱樂部有回欣賞美食和環境舒適的印象。

觀察廚房的地方清潔，設施衛生，食品新鮮安全處理，保障會員安心食用。

莫元堅

MOK YUEN KIN

總監俱樂部副主席
貝登堡聯誼會副主席

由2002年起，已參加總監俱樂部每兩年一度的選舉。

於2018年4月，因年歲關係而卸下貝登堡聯誼會總監之職，從而轉為以非制服成員身份參選。

從此一直協助總監俱樂部事工，與中菜廳承辦商協調及溝通，讓大家得到雙贏局面。

希望繼續為總監俱樂部及會員服務。

黃立德

WONG LUP TACK

專科導師

加強總監俱樂部會員歸屬感，建設一個溫馨和享用美食的會所。

制服候選人簡介

第十五屆會員大會

排名
不分先後

張俊平
CHEUNG CHUN PING CHRIS

新界東地域助理地域總監（國際及內地事務）

從事銀行界

希望為會員籌謀福利及聯誼活動，加強大家凝聚。

蔡麗珊
CHOY LAI SHAN

內地事務署總部領袖

希望繼續服務大家，舉辦更多活動給會員參與。

梁正龍
LEUNG CHING LUNG

雙魚第4旅海童軍團長

從事醫療服務界

積極投入童軍運動

曾於2016至2020年出任總監俱樂部委員，今次再度參選，希望再盡己所能為總監俱樂部及各會員服務，辦好會務，多謝支持！

林國威
LAM KWOK WAI

港島第175旅副旅長

從事設施管理從業員

能夠引入業內知識及技能，提升總監俱樂部形象，讓會員享用各類設施。

許偉駿
HUI WAI CHUN

新界東地域總部總監（童軍）

從事工程

1. 強化宣傳總監俱樂部的形象
2. 提昇原有會員及新晉年青會員的參與度
3. 以本人職業專長為會所的設備維修及保養提供專業意見

制服候選人簡介

第十五屆會員大會

排名
不分先後

李尚東
LEE SHEUNG TUNG ERIC

九龍第二四九空童軍旅旅長
現職公務員

1. 積極增加會員權益及福利
2. 提高俱樂部承辦商的出品質數及監督食品收費
3. 建立會員電子訂位系統
4. 加強宣傳推廣，吸引更多合資格人士成為會員
5. 增加每年會員聯誼活動

劉奕銘
LAU YIK MING EDMOND

九龍城區助理區總監（深資童軍）
九龍第53旅旅務委員會顧問
從事公關宣傳推廣，宣傳策略及媒體製作

已擔任了總監俱樂部委員兩年，現尋求連任，能繼續與主席、各委員、總監們攜手合作，推出好宣傳，讓更多領袖加入成為會員，讓會員更了解及認識總監俱樂部，積極使用總監俱樂部設施。

黃磊石
WONG LUI SHEK

九龍第138旅深資童軍團長
現職安全督導員

常有家長問我旅團的領袖們：「香港童軍總會8樓那間酒樓，我們能去嗎？啲野好唔好食？」
香港童軍有差不多10萬人，即是有差不多10萬個家庭，希望我的加入可以把總監俱樂部介紹給更多人認識，也希望可以提高出品的水準和效率。
在現有可行條件下開闢新客戶群，譬如可以多向旅團宣傳，提供不同檔次的到會服務或餐盒服務等，使旅團能獲得更多元化服務等等。
希望大家可以俾我一個機會為總監俱樂部作出貢獻，謝謝!

李婉怡
LEE YUEN YEE SUSAN

港島地域總部領袖
港島南區助理區總監（小童軍）
現職公司董事（海外升學顧問公司）
善於軟性公關技巧，樂於與別人溝通，擅長籌辦活動。

運用多年累積的人脈，活動籌辦和解難能力，致力於推動青年領袖加入總監俱樂部，提升會員交流及活動成效。
曾任港島地域日善會秘書及幼童軍組秘書，以及支援相關部門訓練班與活動，例如幼童軍挑戰賽。
現任貝登堡聯誼會港島地域分會秘書及公關部成員。曾籌辦港島分會就職典禮、支援國際賽船大會宣傳、統籌新春團拜節目等。
在大學主修市場學及公共關係，取得學士及碩士學位，並創立海外升學顧問公司，為香港年青一代出謀獻策。