



向日葵互協會 Sunflower Network

通訊

資助機構



癌症基金會
CANCERFUND

活動花絮

記八月廿三日葵手分享會

郭慧貞

八月廿三日是除下九號颱風訊號的翌日，也是葵手分享會舉辦的日子。通常颱風過後都會有幾天大雨連連，假如天氣惡劣，分享會的出席人數就可能大打折扣，但出乎意料之外，當日中午已風和日麗，陽光普照，我心裡非常高興，因為葵手分享會可以順利舉行。



這次顧問醫生分享會，我是司儀之一。其實我並非首次任司儀，不知道是否有醫生在座的緣故，我真的有點緊張，就好像小學生要走進校長室見校長的心情一樣。幸好我有個好拍檔「東東」，她一早就寫好一份司儀稿，我的心情才得以定下來。

這次葵手分享會邀請到瑪麗醫院臨床腫瘤科副顧問醫生陸美儀醫生主講，她也是向日葵互協會的顧問醫生。她的簡報圖文並茂、中英對照，在四十五分鐘之內，深入淺出地為我們介紹乳癌及婦科癌的治療新方向，令到各會友非常清楚明白。會上設有發問時間，各會友皆踴躍舉手發問，陸醫生很有耐心地一一解答。只可惜分享會時間有限，也許未能為會上所有朋友解答心中的問題，希望大家見諒。

透過這次葵手分享會，認識到治療乳癌及婦科癌的最新藥物及方法，從而減低心中的恐懼及憂慮。分享會也令我獲益良多，盼日後能多舉辦類似活動。

9月7日中秋聚一聚

陳楚環

一年容易又中秋。在9月7日本會與瑪嘉烈醫院最近成立的癌症病人資源中心合辦迎中秋分享會，名為「中秋聚一聚」。

當日節目別具心思。當然離不開「互相認識」，不過今次自我介紹不是說出自己的名字，而是為自己想一個外號，外號要包括自己的名字中其中一個字。大家分成兩組，各自與組員商議，在短短數分鐘內，為自己起了生動有趣、文繆繆的外號，如「霹靂多」、「年年廿五」、「彩雲追月」、「大羅神仙彩虹仙子」……等。接著司儀抽出每組一個成員，鬥快說出對方的外號。出奇地，大家很快地同一時間，一字不漏地講出對方的外號，鬥得難分難解，結果兩組打成平手。亦因此大家印象更加深刻，彼此互相以外號相稱。

經過一場激烈的龍爭虎鬥之後，由義工朋友帶領大家練習「十巧簡易健康法」，那是在任何時候和地點都適合做的運動。

澎湃的情緒經「十巧」運動平伏後，又到靜態思考時間。大家親手做一張書籤，將祝福、勉勵送給對方。各人利用中心提供的材料，充分發揮無限創意，有魚的形狀、花的圖案等。有些朋友在製作過程中遇到困難時，在她們附近的朋友，馬上幫她一把，發揮互助精神。只需十幾分鐘，便完成大作。書籤設計精美、手工細緻、毫不粗糙，簡直是壯舉。當將書籤送給對方時，同時亦將她們的衷心祝福和真誠鼓勵，一一送給每位朋友，場面非常溫馨感人。

最後是茶點時間。「廚神」義工們預早準備了多種美點。大家一邊品嚐美食，一邊分享復康經驗，交流心得。

歡樂時光總是溜走得快！大家都捨不得說再見。中心還送給每人一個附有鼓舞語的迷你月餅，祝願大家有一個幸福愉快的中秋節。

活動花絮

藥物講座之「醫身」「醫心」

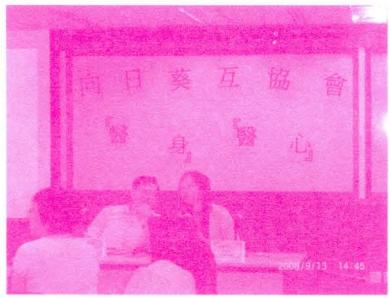
梁孟儀

近日坊間對新的醫療制度和新舊藥物的取捨，鬧得熱烘烘，引致很多病患者不安。適逢本會籌備藥物講座，所以誠邀伊利沙伯醫院臨床腫瘤科副顧問醫生傅耀彤醫生和資深社工余健華姑娘，擔任我們的講者嘉賓，期望藉著這次講座，能為病患者解困。

當日傅耀彤醫生用深入淺出的方法，詳盡地講解新藥和舊藥的療效，同時介於經濟角度與病況之間，分析如何取捨昂貴與廉價藥物；各人都非常用心聆聽。傅醫生特別強調醫生與病人的溝通是非常重要，他還提供很多有關覆診時如何與醫生溝通的技巧，更將一般病人覆診時所犯的通病，盡數無遺。語調風趣幽默，一洗他平日嚴肅的態度。

一般癌症新病人，面對如此惡疾，倍感惶恐；而已經康復的病患者，當身邊的病友復發時，仍存恐懼之心。如何才可以平伏不安情緒？余健華姑娘便是箇中能手，她是一位很有愛心的社工，曾服務很多癌症病患者，所以體察到病人的徧徨心態。她從不同的角度，剖析生和死兩個極端的問題；勸勉各人要樂觀面對，珍惜現時擁有的一切。更不吝嗇地和我們分享她經歷至親因癌病離世時的感受，最後還播放她的一位至親長輩，臨終前所攝錄的影帶，內容是他雖然知道自己快將離世，仍然可以泰然接受，積極享受餘下的人生。這影帶遠勝千言萬語，各人看罷都有釋懷的感覺。

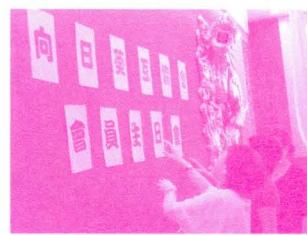
今次是一個新嘗試，同一個講座有兩個講題，身體治療與心靈調理皆能兼顧；現場反應比預期為佳，可惜時間緊絀，不但出席者，連講者也有同感，希望下次有此模式的講座，多加點時間。更有出席者建議多些籌備此類講座，而我則希望節錄部份重點內容，刊登於本會的季刊，讓那些無暇出席的會友也可以一同分享。



生日會 花絮

李國梅

今年上半年的生日會嘗試在酒樓舉行。所以下半年的生日會，工作人員當然又要非常努力地去物色酒樓作安排啦！



10月11日星期六下午，我們很開心地到黃大仙一間酒樓為08年10月份至09年3月份生日的壽星女舉行生日會。當日筵開四圍，正式「四圍走」，參加者很準時到達，義工們非常努力佈置會場、準備遊戲物資等，忙碌而興奮，開開心心安排好後，生日會終於開始啦！

首先兩位義工司儀祝賀壽星女們生日快樂！身體健康！跟著大家一齊唱起中西版本生日歌，全場氣氛非常高漲。嘩！！！開餐啦！非常豐富的美食一碟一碟、點心一籠一籠送上。食飽飽後，義工們又安排了遊戲節目，第一個是收買佬，嘻！人民幣都肯收買喎！有人更投入地把名貴金耳環都拿出來賣，很高興啊！

第二個遊戲更有趣，每圍派出三位代表，蒙著眼睛試食，估吓吃的是什麼？大家都覺得好難估，因為全部都是奶油梅、石榴乾、甘草檸檬……哈哈哈！



跟著是每月的壽星女出來接受賀壽紀念品。參加者個個食飽飽，開開心心說拜拜，下年再見！



傾心之茶聚

嘉里白鷺湖互動中心一日遊

連靄虹

九月廿八日是傾心組一年一度戶外活動的好日子，那天天公造美，風和日麗，陽光普照，傾心組組員加上義工，一行三十人，高高興興地坐上由康文署提供的旅遊車，逕向位於大埔滘村的嘉里白鷺湖互動中心進發。嘉里白鷺湖互動中心簡稱「小白鷺」，當你乘坐香港東鐵由大學站到大埔墟站途中，隔著一個湖，看見幾幢黃色白色的歐陸式建築物，就是小白鷺所在，那裡面積不算很大，但環境優美，空氣清新，是個寧謐的好去處。

我們到達後，有負責人帶我們到處參觀。那裡主建築物是一個頗大的餐廳，碰巧那天有人在小白鷺舉行婚禮，餐廳裝飾得美侖美奐。餐廳外是長長的走廊，面向著白鷺湖，可以在湖上進行水上活動如划艇、踏水上單車等。還有一個製作小手工藝的所在、一個民族展覽館，最高一層提供一個露天燒烤場。最後是一間別緻的小屋，原來是一間精品店，售賣著各式各樣的精美紀念品。

參觀過後，我們在有蓋的草地上集合，齊齊做早操。先做「十巧簡易健康」運動，主要是利用一雙手拍打手部不同的穴位，達到運動保健的目的。由於運動簡單易做，組員都起勁地跟著主持人完成這個「十巧」運動式。大家休息過後，齊齊跟「向夫人」做一套肩、腰、全身都觸及的運動，其中有些招式要有「拍檔」才可以完成，一時間，夫妻檔、姊妹檔、朋友檔紛紛組成，終於完成整套動作，有些組員不禁又出汗、又喘氣，完全達到運動的目的。

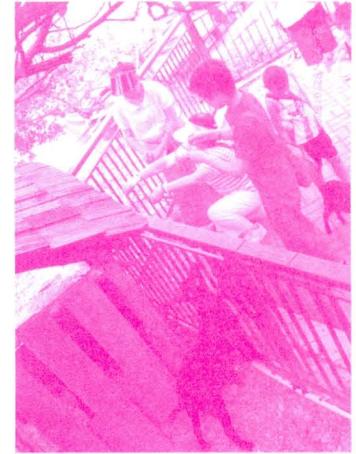
約半個小時的自由活動時間後，便到了午膳時段。小白鷺的負責人特別為我們預留了餐廳一個寧靜的角落，分成三張長桌，讓我們舒適地享用午餐。食物是西式的，包括魚、牛柳和雜菌天使麵，組員可以選擇其中一個主菜。大家一邊品嚐食物，一邊開懷地分享自己的經歷和心得，談得十分投契。

飯後稍為休息之後，便是「DIY假日嘉年華」時間，組員可以自由選擇一項手工藝製作。三項手工藝包括：麵包烘製、沙畫製作和布偶製作。最多人參加的要算是麵包烘製，其實導師早已準備了發酵好的麵粉，組員祇要製作不同的形狀，再加上配料如芝士、提子乾等，拿到麵包爐去烘就可以了。十多位組員，圍坐一張圓桌，用一雙巧手，把麵粉揉圓搓扁，製成小豬、小狗、小白兔……等造形，再塗上蛋漿，加入配料，便由導師幫忙拿去烘。二十分鐘後，那些維妙維肖的小豬、小狗、小白兔……麵包便已新鮮出爐。組員都急忙拿回自己親手製作的麵包，有些急於一試自己的製成品，有些卻沉醉於麵包的優美造形，捨不得吃。也有些組員，選擇沙畫製作，用簡單的原料，包括彩沙，漿糊和預先準備好的圖畫，盡心盡力地用彩沙裝飾圖畫，把簡單的圖畫弄得充滿色彩和光澤，令我們都讚嘆不已。

「DIY假日嘉年華」也包括一項自選遊戲。三項遊戲包括充氣彈床、親親小山羊和哥爾夫球。由於哥爾夫球場要維修，祇剩下喂小山羊和充氣彈床，也有組員選擇參觀民族展覽館。

遊戲完畢，組員三三兩兩地坐在餐廳長廊的餐桌旁談心，或享受那裡寧靜舒適的環境。也有好動的義工在白鷺湖中划艇。更有喜愛選購精品的組員到精品店搜羅心頭好。總之，大家各適其式，度過一個逍遙自在的下午。

一直到下午四時，大家才帶著依依不捨的心情離開。



婦科癌病康復飲食

伊利沙伯醫院營養部 高級營養師陳慧蘭
實習營養師陸國基

婦科癌病康復飲食的重點：

- 保持均衡飲食，攝取足夠熱量和營養，加速復元。
- 適當地調節飲食，以紓緩治療的後遺症，例如便秘、腹瀉、腹脹等。
- 因手術治療而提早停經應注意更年期健康飲食。
- 預防癌病復發。

加速復元

部份婦科癌病康復者在患病及治療期間胃口欠佳，未能攝取足夠的營養。因此，在康復階段，均衡飲食能提供身體足夠熱量和營養，有助提高身體的抵抗力，並且促進傷口癒合，加速復元。

飲食要點

* 攝取足夠熱量和蛋白質

- 人體需要熱量供應各種活動所需，而熱量主要來源是食物中的澱粉質、脂肪及蛋白質。蛋白質是組成身體細胞的重要成份，補充體內新陳代謝之需，它的主要來源有肉類、魚、蛋、牛奶及豆類。
 - 如果覺得胃口欠佳，應嘗試少吃多餐；除三餐正餐，餐與餐之間可加些茶點，例如牛奶、三文治、餅乾、甜品等。
 - 有些人早上胃口較佳，早餐應盡量吃得豐富些。
 - 餐前可吃少量開胃小點如菠蘿粒、檸檬汁以增加食慾。
 - 準備一些高熱量及/或高蛋白質的食物和飲品，例如把蛋白加進牛奶、麥皮、粥內；在餅乾或麵包塗上植物牛油、花生醬、果醬；把肉蓉或蛋花加進湯、粉麵、麥皮內。
 - 可以請教營養師，採用營養補充飲品或高蛋白/高熱量補充劑。
- * 維他命C能協助身體製造膠原蛋白，加快傷口癒合。含豐富維他命C的食物包括橙、西柚、奇異果等水果。
- * 鋅能協助身體製造蛋白質，對於傷口癒合非常重要。含豐富鋅的食物包括蠔、肉類，尤其是牛肉、焗豆、果仁等。

紓緩治療後遺症

治療癌病的方法有化學治療、手術治療及放射治療。

常見的化學治療副作用，有噁心、嘔吐、食慾不振、味覺改變等，大多會在治療完成後消失。可是，對曾經接受放射治療或手術治療的病人，某些後遺症則可能會持續一段時間。

常見與飲食有關的放射或手術治療後遺症包括便秘、腹瀉和腹脹。這是由於治療破壞了附近的腸道組織，造成慢性腸炎、腸道狹窄、潰瘍，嚴重者甚至會出現腸道阻塞、穿孔等情況。

便秘

- * 多喝水份，包括開水、湯、清茶等
- * 多進食高纖維的食物
 - 每天最少吃三份蔬菜（約一碗半）、兩份水果
 - 多選擇高纖維五穀類食物，例如紅米、糙米、全麥麵包、麥皮等
 - 乾豆類、菇類含豐富纖維，可適量選用，增加纖維攝取
- * 適量進食西梅或西梅汁，有助紓緩便秘
- * 適量運動，有助刺激腸道蠕動

腹瀉

- * 補充水份流失，可選用清水、湯、電解質飲品、鮮果汁
- * 避免進食肥膩或高糖份食物
- * 避免喝咖啡或含咖啡因飲料，例如濃茶、可樂等
- * 減少進食高纖維的食物（例子見便秘的飲食要點）
- * 可選擇含豐富水溶性纖維的食物，例如蘋果蓉或香蕉

腹脹

- * 避免進食容易產生氣體的食物，例如乾豆類、蕃薯、青椒、洋蔥、西蘭花、椰菜花、椰菜等
- * 避免喝有氣飲料，例如汽水、啤酒
- * 避免吃香口膠
- * 進食時減少說話，以免吞下大量空氣
- * 適量運動有助紓緩腹脹

提早停經

卵巢負責製造雌激素。如果因為手術治療而切除了卵巢，便會有提早停經的情況，並出現更年期徵狀。這時候，需要遵從更年期婦女的健康飲食指引，以減低患上骨質疏鬆和心血管疾病的機會，並緩減潮熱等更年期常見徵狀。

更年期飲食重點

- * 確保攝取足夠鈣質，以補充因雌激素下降而引致的鈣質流失，防止骨質疏鬆
 - 建議每天喝兩杯低脂／脫脂奶
 - 其他含豐富鈣質的食物包括加鈣豆漿、板豆腐、深綠色蔬菜（如菜心、莧菜、芥蘭、白菜和芥菜）、連骨吃的魚（如白飯魚、罐頭沙甸魚）、蝦米等
- * 保持標準體重，以減低患上糖尿病和心血管疾病的機會
 - 亞洲人正常體重指標為18.5 — 22.9（體重指標計算方法見下文「預防癌症飲食及健康建議」）
 - 遵從三低一高的健康飲食原則，即低脂、低糖、低鹽、高纖維
- * 紓緩潮熱
 - (潮熱是指上半身包括面部突然感到熾熱，並伴隨冒汗、心跳加快，每次維持約一分鐘)
 - 應盡量避免可能會引發潮熱的食品，例如辛辣食物、酒精、咖啡、濃茶等

預防癌症復發

要預防癌病復發，最重要是遵從均衡飲食的模式。2007年，世界癌症研究基金會就著飲食、體重及運動三方面，提出了十項防癌建議，適用於癌病康復者預防癌病復發。該十點建議包括：

預防癌症飲食及健康建議

建議一：保持標準體重

- 可以計算體重指標，評估個人的體重是否標準

體重 (公斤)

$$\text{體重指標} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}}$$

- 對於亞洲人，正常的體重指標為18.5 - 22.9，低於18.5為過輕，介乎23.0 - 24.9為超重，25.0以上則界定為肥胖
- 另外，女士腰圍要少於80厘米(31.5吋)，男士腰圍要少於90厘米(35.5吋)

建議二：限制進食熱量密度高的食物

- 高熱量密度的食物都含大量脂肪或糖份
- 避免高脂肪的食物例如肥肉、煎炸食物、動物皮層、牛油、忌廉、酥餅等
- 限制高糖份食物及飲料如糖果、汽水、甜飲品等

建議三：限制進食過量紅肉及加工肉類

- 每星期進食不多於500克(18安士/13両)紅肉，包括豬、牛、羊肉
- 盡量避免進食醃製或加工肉類，例如香腸、煙肉、臘腸、罐頭肉類等

建議四：限制進食高鹽份的食物

- 避免鹽醃、鹽製及其他醃製食物(如鹹魚、鹹蛋，醃菜如梅菜、榨菜等)
- 每天進食不多於6克鹽(2.4克鈉)

建議五：多吃不同種類的蔬果、全穀物和豆類食物

- 每天進食最少五份各種瓜菜及水果(約一碗半煮熟瓜菜及兩份水果)(不包括澱粉質蔬菜類如薯仔、蕃薯等)
- 多選不同顏色的蔬菜水果，例如蕃茄、南瓜、西蘭花、紫椰菜、西瓜、芒果、奇異果、藍莓等
- 每餐包括未經精製的五穀類或豆類食物，例如紅米、糙米、全麥麵包、蕎麥麵等

建議六：避免酒精

- 癌症病人應避免酒精類飲品
- 如要飲用，男士每天不應喝多於兩杯酒精飲品，而女士則以一杯為限
- 一杯酒精飲品約等於125毫升葡萄酒或280毫升啤酒或25毫升烈酒

建議七：從天然食物中獲取營養需要

- 從日常飲食中攝取營養素
- 不應用營養補充劑來預防癌病

建議八：每天最少運動30分鐘

- 適量運動，例如每天輕快步行最少30分鐘
- 如體能改善，可增加至60分鐘以上，或進行30分鐘較劇烈的運動
- 可從日常生活開始，如減少坐著看電視，多做家務等

建議九：母乳餵哺

- 母乳餵哺可減低母親患上乳癌機會
- 亦可預防兒童過重及痴肥

建議十：依從預防癌病建議

- 所有癌症復康者應向專業醫護人士尋求營養飲食指導，並遵從以上飲食建議、體重管理及運動的建議以預防癌症復發

活動推介

日期／時間	活動名稱	對象	活動地點	報名／查詢請致電	費用
2009年 2月28日(六)	傾心茶聚	傾心組會員	(待定)	3656 0838 (傾心組當值義工)	(待定)
2009年 3月21日(六)	新春聯歡 暨會員大會	向日葵會員	黃大仙 龍翔中心 御苑酒家	3656 0838 (向日葵當值義工)	(待定)

備註：1. 黃大仙癌協服務中心地址：黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號
 2. 以上各項活動地點及收費詳情，稍後將會寄上單張通知各位，敬請密切留意報名日期及踴躍參加。

颱風暴雨訊號活動及服務安排

活動舉行前3小時天氣惡劣，依據下列警告訊號安排。

天氣警告	警告訊號	室內活動	戶外活動	義工當值及服務
暴雨	黃色	✓	✓	✓
	紅色	✗	✗	✗
	黑色	✗	✗	✗
颱風訊號	1號風球	✓	✓	✓
	3號風球	✓	✗	✓
	8號或以上	✗	✗	✗

晒相

近期舉行活動有2008年9月28日「傾心茶聚 - 白鷺湖互動中心一天遊」、2008年10月11日的「會員生日會」及2008年11月30日的「冬日閒情逍遙遊」。以上活動所拍下歡樂時刻的照片已整理好，歡迎各會友親臨黃大仙癌協服務中心選擇相片，沖晒好的相片會有義工朋友聯絡提取，每張相片\$1，請於晒相時先繳交費用。（逢星期二下午二時至五時，當值義工將協助辦理手續。）

提名通告

2009-2011第四屆委員會選舉

各位姊妹，本會第四屆委員會選舉的提名期已經結束，我們已收到不少提名來函，謝謝各位踴躍的參與，我們現正積極處理所收到的名單。此外，希望各位能更踴躍地出席在三月廿一日舉行的週年大會，投票選出第四屆委員會成員，繼續推行會務，發揮本會自助互助精神。

當值 時間表

逢星期一、二(下午2:00至5:00)及星期三(晚上7:00至9:00)

溫情專線：逢星期三(晚上7:00至9:00)

傾心組：逢星期五(上午10:30至下午1:00)

以上當值時間，公眾假期除外

地點：九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號

黃大仙癌協服務中心

電話：3656 0838 傳真：3656 0900

電話設有留言服務，您只需留下姓名及電話號碼，本會義工會盡快回覆。

銀行 帳戶

中文名稱：向日葵互協會

英文名稱：SUNFLOWER NETWORK

『恒生銀行』支票戶口 帳號：264-089301-001

捐助 名單

香港癌症基金會

(2008年8月至2008年10月)

編委 名單

連靄虹 楊碧華 關艷玲 陳艷顏
王黛菲 陳楚環 梁孟儀 伍慧賢
李素薇 李國梅 鄧筱娟 梁淑勤姑娘

會員更改通訊資料表格

日期：

會員姓名：	(中文)	會員姓名：	(英文)	
會員號碼：				
更改資料：	<input type="checkbox"/> 地址	<input type="checkbox"/> 電話號碼(手提/住宅)	<input type="checkbox"/> 傳真號碼	
新通訊地址：	(室)	(樓)	(座)	
(屋苑名稱)		街號	街道名稱	
(地區)		<input type="radio"/> 香港	<input type="radio"/> 九龍	<input type="radio"/> 新界
新電話號碼：	(手提/住宅)	新傳真號碼：		
生效日期：	年 月 日	會員簽名：		
本會專用：				
負責人：	資料更新日期：			