



向日葵互協會 Sunflower Network

資助機構



癌症基金會
CANCERFUND

通訊 季刊2009年12月

義工大聚會

張珍妮

在三十多度炎熱天氣下，有一羣姊妹拖著小車，拿著食物，流著汗、喘著氣、冒著蚊釘蟲咬，走上一個位於沙田很斜的小山，她們是什麼人呢？原來是一班向日葵義工，往「基督教靈基營」舉行活動。唔講你唔知，她們個個都經歷過生死搏鬥邊緣，當中有些經歷數次復發、多次手術、化療等，成功康復過來，她們的毅力，珍惜生命和積極面對生活的態度，是值得我們學習的。

這次活動時間比較長，使我們義工之間更多認識及了解。有IQ題環節，考我們的聰明才智。在自我介紹環節中，我發現有些義工參與多項服務，如與新症病友分享經歷的新症講座、陪打針服務、開心T-T、關懷及鼓勵復發朋友的傾心組等，實踐向日葵關懷、關愛的服務宗旨。因每位姊妹都是過來人，知道經歷不同階段的病友有什麼需要，她們非常樂意分享自己的經驗。在互相欣賞環節中，很欣賞一些朋友遇到困難時仍抱有不屈不撓和堅毅的精神。做運動和唱歌比賽，是表現團隊精神的時刻，也是當天活動的高潮，大家都認真去爭取獎品。

在這次活動中我認識很多新朋友，很開心聽到很多從逆境中奮鬥成功的故事，得到更多抗癌新知識和寶貴經驗。大家都珍惜生命、珍惜友情、互相關心、積極地參與及分享，聚會在和諧和溫馨的氣氛中結束。

參加今次聚會令我有感而發，向日葵有些義工要身兼數職，非常忙碌，他們付出很多心血，為會友服務，是大家的榜樣。我希望有能人士能積極參加義工行列，分擔服務，幫助更多有需要的人。

活動花絮

夏日黃金逍遙遊

陳甜貞

傾心組今年的戶外活動是於9月27日往屯門旅遊，今次參加人數不多，連同義工共19人。

一部小型旅遊巴，載著一群愉快歡樂的參加者，準時出發，目的地是黃金海岸酒店，主菜是吃自助午餐，頭盤是往蝴蝶灣公園。當天天氣非常好，陽光中帶點微風，很有秋意，非常適合郊遊，真是上天巧妙的安排。車廂內一片歡樂聲，值得一讚車長BB，做足功課，詳盡地介紹有關屯門的歷史，並擬出一些問答遊戲，參加者非常投入，氣氛很好，一片歡呼嘈吵聲。很快到了蝴蝶灣公園，先來一個大合照，然後是自由活動，環顧公園四週，樹木濃密，非常綠化，公園沿著海邊建築，有人在堤岸上垂釣，小朋友在岸邊嬉水，園內有人三五成群的遍佈每個休憩涼亭，他們悠然自得地唱歌、跳舞，也有奏音樂的，各顯所長，似乎非常享受自我專長，遊人也陶醉地享受咁有文化氣息的公園，不時報以掌聲。今次參加者中有幾對是夫婦，正好讓他們懷緬過去拍拖時候的溫馨。我們離開公園直往酒店，餐廳的負責人為我們安排了兩張枱，面對泳池，一片椰樹，很有馬來風味，我們自由組合座位，輕鬆自在地享受午餐，大家談笑風生，有些互相交換電話，也有大食比拚，一片歡樂笑聲。餐後自由活動，欣賞黃金海岸風景。開心時間過得特別快，夕陽西下，小小羊兒要回家了，愉快地結束這天的行程。

總結當天的活動，雖然接受我們服務的人數很少，但所有參加者都很投入，令今天的活動添上動力，大家都懷著愉快的心情回家。

運動與健康生活

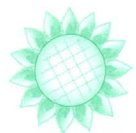
健康體適能講師及教練 區永河

西方醫學之父希波克拉底認為健康是由**陽光、空氣、水及運動**組成。而2003年SARS 大瘟疫奪去香港299人的寶貴生命，但真正預防 SARS 的秘方已隱藏在此疾病的名字中。「S」Sunshine 陽光；「A」Air 空氣；「R」Rest 休息及「S」Sports 運動。因此，以運動作為未病先防、既病防變、病後防復，是達到健康的一個重要手段，自然不言而喻。

大家都知道做運動的重要，但大部份人都沒有恆常做運動的習慣，常以「三無」— **無時間、無人陪、無興趣**作為不運動的藉口。其實，香港人很會投資，如投資股票、樓宇買賣及金融等，但為何不投資健康呢？而且投資健康必有很好的回報：如預防糖尿病、心臟病、高血壓、肥胖、抗抑鬱及防癌等。而投資健康，其中一樣就是做運動，運動配合「三適」。「適合」的運動模式如步行、行樓梯及跑步等。「適量」的時間，每天30分鐘(每次10分鐘，分開做3次，總時間30分鐘)。「適宜」的強度，做運動時不要太辛苦(少少喘氣)，然後再做一些肌力及伸展訓練如掌上壓、半蹲、仰臥起坐等。只要將被動的健康理念變成主動的生活習慣便可。

希望從今天起，大家做運動以「四有」—「有恆」、「有序」、「有度」及「有趣」(持之以恆曰有恆，循序漸進曰有序，運動適度曰有度，形式多樣曰有趣)作為健康的投資。

日日運動，終身受用



活動推介

日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名/查詢	費用
13/3/2010 (星期六)	新春聯歡 暨 會員大會	向日葵會員 及家屬	下午6時 至 晚上10時30分	御苑酒家	向日葵 當值義工 3656 0838	待定

備註：以上活動地點及收費詳情，均以稍後寄上的單張作實，敬請密切留意報名日期及踴躍參加。

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號風球或以上	×	×	×

特別通告

請各友會及會員留意，本會的電郵地址已更改如下：

hksunflower.network@gmail.com

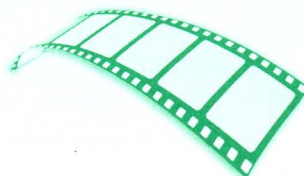


另外本會網址亦改為：

<http://www.sunflownetwork.org.hk>

歡迎各位登入上列網址瀏覽本會的訊息

晒相服務



近期舉行活動有2009年9月12日「義工大聚會」、2009年10月10日「體能運動講座」及2009年11月22日「秋季大旅行—挪亞方舟逍遙遊」。以上活動所拍下歡樂時刻的照片已整理好，歡迎各會友於2010年2月1日前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。（逢星期一、二下午二時至五時，當值義工將協助辦理手續。）

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11:00至下午1:00)
 以上當值時間，公眾假期除外
 電話：3656 0838 傳真：3656 0920
 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
 『恆生銀行』支票戶口 帳號：264-089301-001

鳴謝

捐助名單 (2009年9月至11月)

香港癌症基金會
 黃大仙及西貢區「快樂人生社區健康推廣計劃」2009
 羅氏大藥廠香港有限公司
 伊利沙伯醫院病人資源中心
 (排名不分先後，如有遺漏，懇請見諒。)

編委名單

連靄虹	楊碧華	關艷玲	伍慧賢	張寶瑛姑娘
王黛菲	陳楚環	梁孟儀	劉惠珍	梁淑勤姑娘
李國梅	鄧筱娟	陳艷顏		鄭瑞鈺姑娘

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) (大廈名稱)			
(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：	



向日葵互協會

地址：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 0920
 網址：<http://www.sunflowernetwork.org.hk>