



### 心靈滋潤工作坊

韓笑蘭

在八月十八日，我參加了向日葵互協會舉辦的「活出精彩人生——心靈滋潤工作坊」。在活動開始時，義工給我們每人一張紙，紙上寫了許多不同的優點與缺點，姑娘則叫我們圈上自己的優點與缺點。經過這個活動後，我對自己的了解又更進一步了，了解自己的長處及短處後，我可以更加發揮自己好的一方面，及從而改善自己的不足。

接下來的活動令我最為深刻，張姑娘叫我們用一味餸來形容自己。在我的組員當中有人選擇了菠羅雞，有人選擇了苦瓜來代表苦盡甘來。而我第一時間我便想起了生炒排骨，因為這是最喜愛的餸。當我再仔細思考的時候，我想起了酸辣湯，酸辣湯雖然包含酸和辣，但正正就代表了我的心情。當我回想起兩年前自己患上癌病時，心情就像酸辣湯般，什麼味道都有，只欠缺了甜味。但酸辣湯是我自己喜愛的湯，雖然喝的過程辛苦，但我得到的就是飽肚的滿足，正好像我當時接受治療的過程。姑娘隨即問我若果你可以加一些東西在酸辣湯中，你會加什麼呢？我說我會加醋，醋可以中和酸辣湯的味道，好像家人的支持和鼓勵，為我的辛苦加上了中和的作用。

對於生命的看法，你可以看得悲觀又可以樂觀。我們玩了一個樽子的遊戲，先將大石頭放入樽內，看似滿了，其實可以將小石頭再放入樽內，當你以為樽子的確滿了，原來水也可以倒入樽內。人生的確有很多種看法，經過這個遊戲後，我學會了樂觀面對。

我很感謝工作坊的張姑娘及義工，他們令我對自己有更多的認識，讓我可以活得更精彩。

活動花絮

# 齊來共賀生日會

Janet

2010年8月7日星期六的下午，在黃大仙名舫酒家，「向日葵互協會」舉辦了一個生日會，為8月至11月份生日之會員慶祝生辰。

我在2時許到達名舫酒家，當日筵開4席，我被安排在第三席。同桌的會員中，有一半是我認識的，其餘是較為陌生的面孔；但大家既是同路人，自有一份不言而喻的親切感。故此，我們都爭取時間彼此溝通，氣氛頓時熱鬧起來。

2時15分，義工們為我們準備了兩個遊戲，分組進行比賽。第一個是「砌字遊戲」，首先發給每席約30多張紙牌，內裡寫上不同的字，有字的一面朝下的放在枱上，我們聽候主持人向各自的組長傳話(一句四字詞語)，便要盡快將4

張正確的紙牌，交到主持人手裡。四字詞語包括「身體健康」、「活在當下」、「天天開心」、「笑口常開」等勉勵語句，可見在背後準備的義工，是多麼期盼和祝願我們能做到上述的情況，開開心心地生活。

第二個是「撕紙遊戲」，每組獲派一張報紙，用各自的方法將它撕成不能斷開的幼條，撕出最長幼條的一組取勝，結果是第4組贏了這個比賽。

緊張而刺激的比賽完結後，便是午宴的時候了。首先奉上的是一籠大大的點心拼盤，繼而有粉、飯和麵，各適其適；最後是應景的食物—壽包和美味的糖水。眾人都大快朵頤，將桌上的食物一掃而空，絲毫沒有浪費。

飯後，壽星女便接收生日禮物，均有合影留念。可惜，我將生日禮物遺留在酒家內，若然獲得補發就好了……嘻嘻。

總括來說，生日會能提供一個相聚的機會給我們，大家在歡樂熱烈的氣氛中度過了一個美好的下午。期盼日後在義工們悉心的籌備及安排下，再與你們在生日會共聚；在此先感謝義工們的辛勞，謝謝！



# 旅行有感

貓叔

今天參加了向日葵互協會舉辦的旅行，行程包括參觀元朗大棠荔枝山莊及位於上水的靈芝培植場。天氣雖然炎熱，但天朗氣清仍覺心情暢快。午膳的菜式也很美味，最幸運是抽到獎品，真是物輕情意重，希望好的運氣跟隨每一位會友，都能病愈後開心渡過每一天。

日子過得很快，原來不知不覺間，已做了手術一年多了。回想當日突然知悉患病及在幾天後就入院，事情來得太快，沒有時間消化。只在出院後不斷上網了解這個病。不久又要面對化療，當時真覺得是人生的重要關口，很害怕捱不過，但現在回想真是上了人生一課，現在對健康更加注重及學習對事情不要太執著。



除了從醫生或醫務人員獲得知識外，與同路人分享經驗是很重要的。我覺得像「向日葵」這個組織，真的可以幫助我們互相支持及鼓勵。是一個很好的媒介。

這次是我第一次參加「向日葵」的活動，他們安排得很好，包括旅遊巴及獎品等。義工朋友都非常友善，非常感謝他們的心思。希望大家繼續支持向日葵互協會的活動。

## 活動花絮

# 寄語

林瑞容

落日彩霞創新詩，朗月金風添涼意！  
請君細聽心底語，何妨開懷談「後事」！

在「情意倆深知」的座談會上，殷姑娘準備的議題相當豐富、溫馨和深入，在此特別多謝殷姑娘的心靈雞湯。而在眾多議題中，使我覺得最有共鳴的論點——「身後事」。當中殷姑娘選錄一段歌詞（由陳奕迅主唱）“Shall we talk”來表達主題的重點，話題十分敏感而深入，可惜當天沒有攜眷出席，可惜！

曾記得死神已召喚我2次，幸好經過悉心的各種醫治，和家人無限的關愛，使我可勇敢面對，最後總算可逃出死門關！

從此我對生死的問題會默默深思！因每當我與家人談及此問題時，各人都十分忌諱！或顧左右而言他！最終就不了了之！無奈！故此我寫下歌詞，希各姊妹能和至親靜聽，齊齊深思，藉此能傳情達意！

陪我講      陪我親身正視眼淚      誰跌得多  
無法講      除非彼此已失去了能力觸摸  
無聲      可以寧靜      難過      卻避不過  
如果沉默太沉重      別要輕輕帶過

## 心聲篇

伊利沙伯醫院臨床腫瘤科  
高級醫生傅耀彤醫生

第一次應邀和病人組織舉行講座，已經是幾乎二十年前了。之後和病人溝通多了，便開始在不同题目的講座中，都加插醫患之間溝通的問題，希望病人可以更了解醫生的想法。結果發現，相比於講座主題的內容，病人對這一環節的興趣更大。

我絕不是什麼溝通問題專家，也不打算在此詳細討論這問題。我祇想從醫生的角度，基於普通常識，告訴大家：「如果你是這樣/不是這樣的話，大家都會好過一點。」或者我想把話題再收窄一點，討論如何在診症的有限時間內，從醫生口中得到更多資料。

溝通需要時間，但時間卻往往被病人和家屬的種種行為浪費掉。其中最明顯的可能是手提電話了。

雖然診症室內張有告示，叫人不要使用手電，但很多人視若無睹。更甚的還要拿出手電，在醫生面前覆電話。又或陪診家屬出去覆電後，回來詢問剛剛才答了的問題。

港人習慣遲到。輪到某病人診症了，但陪診家屬遲到。到達後又要醫生重覆剛才的談話內容。

港人愛嘈吵：候診室比街市還要嘈吵，令病人聽不到職員廣播，輪到自己也不知道，要職員打開門高聲大叫找病人。

有時間了，有善用嗎？

- 有完全是"冇"備而來的。對於很簡單的問題如"有什麼不舒服"或"那裡痛了多久"等，顯得不知所措，說上半天也說不清楚。
- 有不顧基本談話禮貌，不停打斷醫生話柄的。有牛頭不答馬咀的，自顧自的說話，醫生在問什麼說什麼也不知道。
- 有喜歡爭著說話的家屬，往往兩三個人同時說話，爭講病情，各人都以為自己是最清楚的一個，讓醫生不知聽誰的好。更有家屬（通常是太太太）認為自己比病人更清楚病人的感覺，而不滿醫生直接問病人的。其實病人和家屬對病人的病徵，往往有不同的描述，醫生是必須聽聽病人親自描述的。
- 有要醫生教睇片的：醫生說電腦掃描見到什麼地方有腫瘤，病人要醫生把掃描片給他看，說要自己看看腫瘤在那裡，有多大。真不知他憑什麼以為自己有能力學懂看那些片。



類似的例子多不勝數。請不要以為這些情況祇發生在無知長者身上。經驗告訴我，有上述問題的往往是土生土長，受過一般教育的年輕人。要改善也不知從何說起。總之請大家運用常識，顧全公德就是了。

正確觀念也很重要。不少市民覺得收費高昂的私家醫生才是"有料"，"好的醫生都掛牌了"，"我有錢才看你們這些政府醫生"。這種人經常將私家醫生提議的一套，強加於公立醫院，以為就像到街市買菜，我說要什麼你就給什麼吧。遇有公立醫院醫生有不同意見，便帶上有色眼鏡。抱有這種歧視心態往公立醫院看病的人，和醫護人員溝通是比較困難的。

另一些人抱著"我是納稅人"，"我可以投訴你"的心態來接受公營服務。也有些家屬覺得公立醫院不知如何虧待了病人，便抱著助拳的心態和病人到診。亦有些病人找一些粗魯無禮，得罪人多稱呼人少之輩來陪診。凡此種種人等皆容易和醫護人員發生磨擦，最終受害的當然是病人自己了。各位病友，選擇陪診人士時，可要小心一點啊。

希望各位不要以為和醫護人員溝通是很困難的事。試把病人到診當作學生上課，再以常理想像。學生上課遲到，不會要老師重覆剛才說過的課，不會理直氣壯地在課室門外嘈吵，或在課室對著老師打手電，或動輒恐嚇要投訴老師吧？求診是尋求協助的時候，你要求醫者父母心之餘，你又可有表示足夠的尊重？

溝通是互動的。如果我覺得病人表示興趣又有能力明白，我便說得更深入更廣泛，說十個要點而希望他能把八點帶回家。如果病人表現低劣，不停打斷話柄，同一訊息說完忘了又問，再答又忘了再問，那我便選擇祇說五點，而希望他能把兩三點帶回家。其實情況如同授課，一個表現小學程度的學生，還可以冀望老師講解大學的課程嗎？

現時的社會氣候是強調病人權益，卻忽略了教育病人應有的公德和義務。這種心態不祇存在於病人，也存在於有責任教育病人的互助組織和部份社會工作者身上。遇有病人的惡劣行為，不會說病人應怎樣反省改善，祇會說：他們是病人嘛，病人不懂的……病人心急嘛……。病人耳濡目染，便以為自己真的沒有責任，所有不良後果都是醫護人員的錯。這種心態祇會令醫護人員日益偏向防衛自己，最終受損的自然是病人了。

# 活動推介

| 日期               | 活動名稱                           | 對象                         | 時間             | 活動地點           | 報名/查詢                | 費用                           |
|------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------|----------------|----------------------|------------------------------|
| 4/12/10<br>(星期六) | 迎新會                            | 新會員                        | 上午11時至<br>下午1時 | 黃大仙<br>癌協服務中心  | 向日葵當值義工<br>3656 0838 | 全免                           |
| 4/12/10<br>(星期六) | 生日會                            | 12月份及<br>1-3月份生日之<br>會員及家屬 | 待定             | 名舫酒家           | 向日葵當值義工<br>3656 0838 | 會員\$40<br>家屬\$60<br>綜援會員\$20 |
| 26/2/11<br>(星期六) | 傾心組聚會                          | 復發病友<br>及家屬                | 待定             | 待定             | 向日葵當值義工<br>3656 0838 | 待定                           |
| 12/3/11<br>(星期六) | 十五週年會慶聚餐<br>暨會員大會<br>(第五屆委員選舉) | 向日葵會員<br>及家屬               | 下午6時<br>開始     | 彩港·國宴<br>婚宴專門店 | 向日葵當值義工<br>3656 0838 | 待定                           |

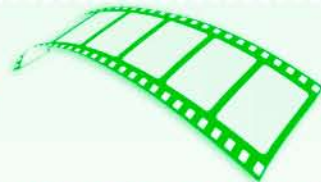
備註：以上各項活動地點及收費詳情，均以稍後寄上的單張作實，敬請密切留意報名日期及踴躍參加。

## 第五屆(2011-2013年度)委員會選舉新動向

選舉籌委會已於10月收回自薦回條，在此感謝各位會員朋友的回覆及支持，經整理自薦者的資料後，在11月初寄出提名表格給各有效會員，藉此選出熱心會友，發揮助人自助精神，為有需要的姊妹朋友及病患者送出關愛。

選舉籌委會已於11月25日（截止日期）收回提名表格並正在整理中，在12月致電獲提名的有效會員，邀請她們參加競選，屆時冀盼各位獲提名的姊妹允首，一起攜手璀化「向日葵」的精神，發掘及提昇個人潛能，散發更多正能量，為生命繪上更多色彩。

## 晒相服務



近期舉行活動有2010年8月7日「生日會」、2010年9月25日「傾心組旅行」及9月26日「大旅行」。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12月28日前親臨黃大仙癌協服務中心選擇相片，每張相片\$1，請於選擇相片時先繳交費用，沖晒好的相片會有義工朋友聯絡提取。（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

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 0920

電話設有留言服務，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

## 鳴謝 捐助名單

(2010年8月至  
2010年10月)

羅氏大藥廠香港有限公司

Au Fung Ming

(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

王黛菲

陳楚環

梁孟儀

李國梅

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 | ×    | ×    | ×       |

## 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>

