



2013年12月至2014年2月

## 通訊

### 旅行手記

楊永光

九月上旬，向日葵互協會舉辦了一個郊遊聚餐活動，作為病人家屬一份子，我參加了是次旅行。

那一天天清氣爽，上午八時多，大家已集合在黃大仙癌協服務中心內。九時正出發時間到了，大家便按分配魚貫登上旅遊巴士，朝着目的地元朗、錦田出發。旅遊巴士一路前進時，負責領隊蔡先生沿途介紹了很多有關新界及錦田的軼事，使我覺得既新鮮又興奮，令長居城中的我，上了寶貴的一課。

旅遊巴士開到元朗的一家著名製麵廠參觀，有視像介紹製造過程，並由廠內一位員工推介各款產品，大家都興高彩烈地挑選了自己喜歡的物品，大包小包滿載而歸。

車子朝着錦田進發，到達後參觀了當地古蹟：書院、廟宇、宗親祠堂、古老房舍等。進入這些古蹟裏面，不禁使我想起童年在鄉間的生活情景。

午飯在一家酒樓進餐，期待的「九大簋」開始了：鷄、鴨、鵝、魚、蝦、蟹、冬菇、排骨等擺滿了一枱。由於大家都有點餓了，此時都開懷大嚼，氣氛熱鬧高興。（何謂「九大簋」呢？可能真有少部份人不知道。「簋」是古代設宴時盛載佳餚上桌的盛器，是富貴人家才有，一般平民百姓是沒有的。「九大簋」是指九種不同的佳餚美食，現多用來形容豐富盛宴。）這一餐「九大簋」質量和味道都很不錯，相信參與的各位都有同感吧！



飯後稍為休息，又向下一站菓園出發。目的地到了，原來是一個火龍果種植場，看後才知道原來火龍果的成長跟自己想像的不一樣，眼界大開。參觀後有荳漿及荳腐花供應，此時正值烈日當空，炎熱非常，喝上一杯凍荳漿或吃上一碗甜滋滋的荳腐花，真一樂事（當然對甜的食品的喜好是因人而異）。

在菓園稍為休息便踏上歸途。這次的旅程個人感到清新、歡樂、愉快。

## 活動花絮

# 活動花絮

## 8月11日生日會

鄧玉珍

參加是次生日聚會，主因是「向日葵」的義工曾深切而友善地慰問我病情的進度。過程中，我們互相交流病後需注意的細節，在歡欣的氣氛中，互相交換經驗，跟著她問我是否願意出席「向日葵」在8月11日舉行的生日聚會。因為常常收不到通訊，所以不知有此活動。基於義工友善、和藹的態度，便答應參加是次活動。幾天後，懶懶散散地聯絡「向日葵」義工，一心只是想「到此一遊」。

那天仔仔與我一同準時出席，剛踏入會場，義工們熱情的款待，讓我倆頓覺溫馨。其後義工司儀請各位道出康復的時間，當中，給我最大的鼓舞，就是有些康復者康復超過10年、5年，當然有些仍在治療中。大家笑容滿面、精力充沛、充滿希望、有朝氣、有活力。接著義工司儀提議開始遊戲，還記得我組連勝四場，最後，更成為冠軍，大家在熱鬧的氣氛中玩得忘形。隨後司儀和義工們把蛋糕和食物擺放好，並分別邀請八月、九月、十月和十一月生日的朋友一起拍照留念。很感謝義工們為我們預備多款美味的食物，還有不同的飲品。

是次活動，使我深深感受到「向日葵」不單幫助病人渡過心寧的難關，還不時給病人電話慰問，更帶給我們無比的鼓勵、支持，我感到很窩心、溫暖。

## 義工大聚會

胡鳳鳴

我是剛加入成為義工的病患者，很慶幸有機會參加這次義工大聚會—西貢麥理浩夫人度假村兩天活動。還記得當天3時左右到達餐廳集合，經康文署職員及社工協助下，各義工先取得房間鎖匙（共有五間房間），再連同一名社工，一行十五人浩浩蕩蕩地向活動室出發。

到達活動室後，社工安排遊戲活動。遊戲分為三部份，社工先將大家分成兩組，在各個遊戲環節中，大家都能發揮團隊合作精神。

至傍晚6時，大家又回到餐廳共進晚餐，各義工們都開懷大吃。餐後又是遊戲活動時間，這次遊戲有感受分享的，也有少許是鬥智的，大家玩得很開心。活動完畢，義工們都各自返回房間休息。

第二天早上7時，大家集合一起做拉筋運動，有助舒緩痛楚。早餐後，按各自喜好，享用營地設施。接着便是午餐，餐後回程。

這次參加義工大聚會，令本人增廣見聞，透過參與活動及分享，也令自己獲益良多。

## 新的挑戰

李錦秀

自從零四年透過醫院的資訊，認識了黃大仙癌協服務中心的幾個自助組織，參與他們的興趣班及活動，結交了許多朋輩會友，使我有機會參與做義工，學會待人處事的技巧，保持心情開朗。

在去年底，當歐主席游說我加入委員會時，我曾多番推辭，主要是擔心我的時間和能力有限。但最後也懷著戰戰兢兢的心情，接受新挑戰。

當接到第一個任務時，很擔心無從入手。幸好得到眾委員和主席的悉心安排、指點及分工合作，使我順利完成了該次活動。在這裡要多謝眾姊妹的指點及相助，我會繼續努力。



## 成為委員的我

李美娟

加入向日葵成為會員，繼而參與關懷義工的工作，也積極參加向日葵舉辦的活動，期間很高興認識了一班義工好朋友，在歐大姐幾番鼓勵及推動下，接受了新嘗試成為委員。

開始新的工作崗位後，參與不同的訓練班，學習了不少新知識，加強了對委員工作的認識，例如：會務行政、活動籌備及策劃等。透過實踐工作的經驗中，擴闊了我的視野，讓我接觸到我從沒經歷過的事務。雖然生活程序比以往忙碌及充實，卻提升了我與人相處之道及組織能力，這些都是當上委員的收穫。

我期望在未來的日子裡與姊妹們同心協力，發揮助人自助精神，讓這朵向日葵散發更多正能量。希望你考慮參與下屆委員事務，發掘拓展你的潛能，與會員們互勉互助。

我也希望借此機會感謝家人的支持，讓我盡情學習和完成工作。

# 為女性乾杯！

註冊表達藝術治療師  
註冊社工  
張文茵姑娘



案頭上放著一盒富有民族氣息的鼓勵咭，我不禁揭開盒子，將用尼泊爾文和英文寫的鼓勵語咭拿出來，一張又一張的去看... 團結、相信、堅強、愛、感恩、公義、安全、投入、讚美、獨特、平和、喜樂、創新、力量、抗逆力、同理心、自癒... 這些鼓勵語都是來自尼泊爾七位被販賣後倖存的婦女，在表達藝術小組中收集得來的成果。她們每人提供五個鼓勵語，一共有三十五個，大量印製後，裝入用傳統再造紙製成的小禮物盒，作慈善售賣，籌集經費，協助被販賣後獲救的婦女和兒童，這是有意義的構思呢！我每天都愛隨意抽一張，作為當天的提示。我曾將鼓勵咭送給病榻中和面對生活壓力的朋友，讓他們在艱難中得到動力。



## 與你相關

回想數個月前，我和兩名社工朋友，與九位來自世界各地的義工，前往尼泊爾首都加德滿都參加一個表達藝術治療的培訓和實踐課程，導師並不是大學教授或專業人士，而是那七位滿有熱誠的婦女。行程首五天，我們接受密集訓練，週末休息時，我們到當地的寺廟、村落、印度教徒進行葬禮和火化的聖河等，了解不同民族於當地居住的文化習俗。

接續的五天是前往不同的服務點進行表達藝術活動，其中包括三間安全庇護屋、一間殘障兒童復康中心和一所聾啞學校。我們透過藝術談心事、表達自己和抒發情緒，在創意過程中得到啟發和樂趣，藝術無意間將我們的距離拉近，變成彷彿是認識已久的好友。

這十二天豐富的旅程中，作為婦女、母親、女兒、妻子、表達藝術治療師和社工多重身份的我，有多面的反思和具體的學習。每天完成訓練和服務後，返回簡陋的房間，看著經常因停電而動不了的風扇，掛念香港的家人，回想起曾經共



燃點燭光

事的婦女，滿腦子都是回顧和自省。在等待浴室熱水恢復供應時，我愛拿起水筆，將這些思潮用文字和圖像紀錄下來。

每一天活動開始時，導師會在小組沉靜專注時，燃點燭光，意喻在黑暗中找到希望，在陰霾裡看到光明。人生總會有困擾，最無助是摸不清光的出路，失去

信心和盼望。尼泊爾一年約有二十萬名婦女和兒童，不幸被販賣，活在可怕的黑暗中，這七名婦女正是他們的希望。而正在接受艱辛治療中的朋友，向日葵的康復義工便是他們的曙光。

其中最感動的一刻是我們圍著圈，傳送一個用雜誌紙編織成的紅色籃子，籃子裡的器皿盛滿清水，代表世界上面對挑戰之婦女流下的淚水。各人有自己的過去、自己的辛酸、自己的困擾，當想到遠在他方，也有遇到類同經歷的婦女時，我們其實並不孤單，無論身在不同的角落，我們都可以感覺到其他婦女的愛和關懷。如像在候診室遇上同路人一樣，縱使大家不用交談，但一個體恤的眼神，支持的姿勢，諒解的態度，卻使我們深深感到被聆聽和被接納，加添信心。



盛滿全世界婦女的淚水

從前沒有社工，沒有心理專家，我們的祖先都是靠自己的智慧和社群的互助抒解困難。現今社會發展迅速，一切趨於機械化、制度化和專業化；可是不知不覺中，人們天賦的創意和解難能力便徒然交給別人代辦。尼泊爾的七名婦女剛好提醒我們要掌管自己的生命，善用潛藏的力量，勇敢無懼的面對生命的挑戰。她們分享了一個愛自己的儀式，每次一齊做的時候，我們都盡情投入，為自己送上力量和關懷。作為都會婦女，我們為生活忙碌，為家人努力，為社會付出，許多時候，我們忽略自己的需要，遺忘內在的聲音。



義工大合照

我特別想起為向日葵無條件付出的義工，她們在助人的同時，學習在繁忙的生活中取得健康的平衡，愛錫自己。這七名婦女的抗逆智慧讓我們更肯定向日葵的價值。祝願向日葵每一位成員都能把持互助關愛的態度，發揮自助自愛的精神，為自己珍貴的生命活出意義！

# 生命更添姿彩 ~ 義工招募

本會自1996年成立以來，感謝各位會員及義工的支持和參與，會務得以順利發展，並提供多項服務。因此，我們需要更多同路人義工，一起並肩幫助有需要的姊妹。參與義務工作，既可擴闊生活圈子，又可增強自己的能力，助己助人，為生命更添姿彩。本會有許多不同服務的崗位，讓大家選擇參與。義工服務前，伊利沙伯醫院或癌協服務中心都會提供適切的訓練及實習時間，使大家在服務時能夠得心應手。祇要多些會員肯付出一些時間和精力，「向日葵」的發展一定會更好。

本會在伊利沙伯醫院提供的直接服務包括：

1. 病房探訪
2. 乳科新症服務(以過來人身份與新症患者分享經驗)
3. 婦科短講

本會在黃大仙癌協服務中心提供的電話關懷服務包括：

1. 溫情專線(透過電話以過來人身份與乳科新症患者分享經驗)

其他服務：

1. 聯絡網組長服務(透過電話傾談關懷會友)
2. 籌備迎新會、生日會、大旅行、周年聚餐等活動
3. 行政當值(處理會員入會、活動交費等事宜)
4. 出版會刊(主理投稿、對稿、編輯、校對等工作)及網頁更新
5. 電腦資料輸入
6. 飾物製作組

請於填寫以下表格後，沿此虛線剪下寄回

## 我要做義工 ~ 回條

致向日葵互協會

傳真號碼：3656 0920

請✓出您有興趣參加的義工服務，並將回條寄回『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轉交「向日葵互協會」收』或傳真至本會，本會將會有專人與您聯絡。

- |                                   |                                    |                                   |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. <input type="checkbox"/> 病房探訪  | 2. <input type="checkbox"/> 新症服務   | 3. <input type="checkbox"/> 溫情專線  |
| 4. <input type="checkbox"/> 聯絡網   | 5. <input type="checkbox"/> 籌備活動   | 6. <input type="checkbox"/> 行政當值  |
| 7. <input type="checkbox"/> 出版會刊  | 8. <input type="checkbox"/> 電腦資料輸入 | 9. <input type="checkbox"/> 飾物製作組 |
| 10. <input type="checkbox"/> 網頁更新 |                                    |                                   |

您是否有以下的專長或興趣？請用✓表示，可選多項：

- |                                  |                                      |                                  |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| 1. <input type="checkbox"/> 烹飪   | 2. <input type="checkbox"/> 會計       | 3. <input type="checkbox"/> 唱歌   |
| 4. <input type="checkbox"/> 跳舞   | 5. <input type="checkbox"/> 小手工      | 6. <input type="checkbox"/> 中文打字 |
| 7. <input type="checkbox"/> 遊戲安排 | 8. <input type="checkbox"/> 其他：_____ |                                  |

最後，請填上個人資料，以便我們可以聯絡您：

姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_ 聯絡電話號碼：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

# 活動推介

日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名 / 查詢	費用
8/12/2013 (星期日)	迎新會	新加入向日葵之會員	下午2:00 — 3:00	黃大仙 癌協服務中心	向日葵當值 職員/義工 3656 0838	免費
8/12/2013 (星期日)	生日會	12月至3月生日之會員及其家屬 (歡迎非在該段期間生日之會員參加)	下午3:00 — 5:00	黃大仙 癌協服務中心	向日葵當值 職員/義工 3656 0838	HK\$10
22/3/2014 (星期六)	新春聯歡	會員及其家屬	下午6:00 — 晚上10:00	鑽石山 荷里活廣場 「聯邦皇宮」	向日葵當值 職員/義工 3656 0838	待定

備註: 1. 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。  
2. 在各項活動中, 大會所拍攝的照片, 祇用作內部記錄及會訊刊登用途。各位會員如欲在活動時間拍照留念, 敬請自備相機。

## 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	✗	✗	✗

## 當值時間表

當值時間: 逢星期一 (下午2:00至6:00), 逢星期二 (下午2:00至5:00)  
逢星期三 (晚上7:00至9:00) 及 逢星期六 (上午9:00至下午1:00)  
溫情專線: 逢星期三 (晚上7:00至9:00)  
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, 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

帳戶名稱 (中文): 向日葵互協會  
(英文): SUNFLOWER NETWORK  
帳戶銀行: 『恒生銀行』支票戶口  
帳戶號碼: 264-089301-001

## 鳴謝

捐助名單 (2013年7月至9月)  
香港癌症基金會  
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 梁孟儀 關艷玲  
伍慧賢 劉淑娟 李國梅

## 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：

請於填寫以上表格後，沿此虛線剪下寄回『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轉交「向日葵互協會」』收



### 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>

