



向日葵互協會 Sunflower Network

資助機構



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

2014年12月至2015年2月

通訊



向日葵生日會



Celina Lam



大家好！我是Celina，是乳癌康復者，去年確診直到現在剛剛一年。在這一年裏，我康復得很快，我抱着放鬆、開朗、積極的態度去面對這個病，參加癌協就是我一個開放自己的途徑。在這段時間我參加了瑜珈班、創作班、互相傾訴的同路人班、中醫食療等等，使我增進不少知識及認識許多朋友。參加向日葵互協會於8月10日舉辦的生日會後，令我更加希望去付出及幫助別人。在生日會裡義工們讓我們介紹自己，與我們玩遊戲，每個義工自製一些小食給大家，如曲奇餅、三文治、馬豆糕，還有一個大蛋糕，雖然不是甚麼美酒佳餚，但義工們親切、關懷、客氣的態度，真使我願意加入他們的義工行列，渴望來年我能在活動中為你們烹調一些小食啊！



生日會花絮



東東

轉眼間，又到搞生日會的時間。我們在2014年8月10日在癌協為8月至11月生日的向日葵姊妹慶祝生日。當天的生日會十分熱鬧，所有的姊妹及工作人員都很落力地籌備各式各樣的遊戲及禮物。

當司儀惠娥及艷芳宣佈活動開始時，經過一輪自我介紹後，大家已逐漸熟識，接下來有司儀及負責籌備活動的社工帶出一連串的遊戲，各人都玩得非常投入。大家落力地為自己隊友打氣，合力完成比賽。遊戲結束後，緊接着的是大食會。準備食物的姊妹們精心炮製了一連串的美食，興高彩烈地一端出來給大家分享，包括有魚蛋、燒賣、豬皮、三文治、沙律、親手製造的馬豆糕及桂花糕等，還有壓軸的腐竹雞蛋糖水及一個大大的生日蛋糕。衷心感謝各姊妹們的愛心、時間和精神，使這個生日會生色不少，亦為各生日的姊妹送上誠意的祝福。

各姊妹們品嚐美食之餘，親切地互相問候近況，老朋友更開開心心聚首一堂，細說當年的患病情況，分享自己的經歷給其他剛患病的姊妹，鼓勵她們要樂觀積極地面對人生。大家都是同路人，互相關心之情不言而喻，互相鼓勵之心亦非能用筆墨可形容，未來的道路並不孤單。大家聊聊天，拍拍照，互相交換電話號碼，輕輕鬆鬆、開心愉快的渡過了這一天。可惜歡樂的時光總是很快就過去，大家依依不捨之餘亦約定下一次聚會的日子及時間，期待到時再見。

委員會公告

本委員會很高興通知各會員，向日葵互協會剛獲得社會福利署批出280,770港元資助，用以開展新服務及聘請全職員工。是項撥款為期24個月，由2014年10月1日至2016年9月30日。特此公佈。

活動花絮

我於9月13、14日參加了兩日一夜的義工宿營聚會，星期六中午出發到曹公潭戶外康樂中心。到埗後，大家在活動室集合，由社工帶領進行集體遊戲。首先是來一個大家互相認識的遊戲，兩人一組，以互相提問的方式，盡快猜出貼在自己背後的圖案，其中有義工良久未能猜中，眾人在旁多加提示，令對方較易完成遊戲，表現出互助精神。認識過後，另一項目是要大家分組，合力以咭紙把數粒波子由起點傳送到終點，當中不可用手接觸波子及不可把波子弄跌。我隊有多次出錯，如忘記繼續傳送等，事後社工分析，遊戲前大家有否聽清楚指示或者大家有沒有於事前商量分工等，提醒我們這些日常與人合作時應留意的地方。



晚飯後，再從遊戲中學習。先二人一組，要拋起汽球懸浮在空中，不可跌、亦不可弄爆。再由二人變成四人、八人的組合，最後要所有人和汽球連成一線，真的十分困難。完結後，職員讓大家講出當中的難處，有的說怕汽球爆、有的說唔易連在一起、感到疲累等。社工最後講解問題是大家使用的方法；有否互相合作、互相照應、進行時是否投入等，這些都是當義工要留意的地方。這些遊戲令我覺得既好玩又學習到一些技巧。

第二日早餐後，大家可自由活動，如唱卡拉OK、游泳、做手工、或參加戶外的活動等。午飯後我帶著開心的心情踏上回程。很多謝籌備這次活動的義工。

活動花絮

全球華人乳癌病友組織聯盟大會

淑娟

小妹有幸於八月底與另外三位姊妹艷芳、慕賢和楊平，及其他乳癌病人自助組織的十位朋友，與及社工關姑娘，以香港癌症基金會香港乳癌聯席代表的身份前往北京出席第五屆全球華人乳癌病友組織聯盟大會。這次的交流會令我眼界大開，在此希望與大家分享一下。



這次交流會共有二十多個來自中國、美國、台灣、香港及馬來西亞的華人乳腺癌病人自助組織參加，合共三百多人。在兩天半的交流會中，有不同的主題演講，例如乳癌年青化、乳癌與遺傳基因、宣傳教育、義工服務及自助組織營運等。在各主題演講及分享中，可看出各地的組織所做的義工服務和宣傳教育活動均很有意義及多元化。而其中一項令我感受最深的是將義工服務和宣傳教育活動開展到國內的偏遠山區，令山區的乳癌病患者可以得到同路人的鼓勵及支援。我相信現在在國內應該還有一些住在偏遠山區或知識水平不高的人民是不認識乳癌的，當他們確診患上乳癌後可能會感到無助、惶恐。若將義工服務推廣到這些地區，提供支援及關懷，這雪中送炭的行為，實應大力支持。我期望國內有關部門及組織能提供更多支援及資助，以開展相關服務及活動。

交流會後，我感受到抗癌路上真的不會孤單。原來遠至地球的另一邊或是只有一河之隔的深圳，都有一班「同聲同氣」的姊妹、醫護人員及熱心義工，陪伴大家走過抗癌的道路，走出陰霾，重投社會，重新開展生活，甚至投入義工工作，助人自助。正如交流會其中一位講者所言，既然病過，就不應白病一場，應有所領悟，懷着一份使命感，協助推動義工服務。

這樣，抗癌路上又怎會孤單？

很感謝各位委員和幹事在過去兩年不辭勞苦為會員服務，以下是她們對委員會工作的感受、領悟和心聲，希望與各義工及會員共勉之。

「天才只不過是至大毅力」，感恩神賜予我有時間和毅力為大家服務，期盼將來仍能與大家並肩作戰。(Betty)

我加入咗委員會做委員大約年幾，過程好開心，我未加入之前以為個會好簡單，做咗委員，先知道原來唔係咁簡單，好多謝其他委員姊妹為個會付出咁多。(美娟)

燦爛陽光照葵花，
葵花姊妹為病友，
互助創出好明天。
(江婆婆)

當了幹事這份「工」差不多一年了，這份「工」比起以前受薪的工很不同，不同是這份「工」是義務工作，沒薪金的，但在這裡所做的事都是很有意義的，能幫到一些有需要的人，這些都令我覺得自己像一個頭帶光環的小天使。在此希望未來我可盡自己能力去幫助更多有需要的同路人啊！(Candy)

2003年患病至今，去年才有機會參加向日葵，隨即“被踢入會”擔任幹事一職。雖然很多東西都不懂，多得各位有經驗的姊妹協助、鼓勵與包容，能夠將我許多的不足都彌補了。現在看來被踢入會，並非一件壞事，反而豐富自己的生命呢！(楊平)



我加入向日葵做義工已有一段日子，後來再加入做委員，心情很緊張，好多謝各位姊妹的齊心幫忙，我現在已放開心情，跟各位姊妹一齊學習，幫助有需要的同路人，是很有意思的事。
(桂萍)

我參加了向日葵已十多年，今年第一次加入做幹事，知道各位姊妹都是本著一份熱情和愛心為會務盡力去做以求達到完美。真的多謝各位姊妹。(慕賢)

向日葵花朝向陽光，
委員幹事義工齊心，
共同創造美好明天。
(鳳鳴)

自從加入委員會才知道各位姊妹好勁，各有長處，同濟一心，向日葵明天會更好。(錦秀)

成為委員後，我覺得生活原來好簡單，最緊要愛錫自己，珍惜現在，重新得力過每天的開心日子。知足常樂，懷着感恩的心情過着每一天，你就擁有了生命的光彩。(艷芳)

向着目標往前走，
日間服務有成就，
「葵」手團結齊奮鬥，
互相鼓勵共分憂，
協力包容互研究，
「會」聚愛心樂悠悠。
(歐燕玲)

有得有失，
苦樂參半。
(淑娟)

活著就是學習，
分享得到喜樂。
(惠娥)



與友人閒談，說起舊患傷口拆線後留下的刀疤起伏似小蜈蚣，友人笑說白色百足難得一見。

以前手術後傷口一般都需要拆線，留下百足印，而隨著科學倡明，醫學的進步，現時醫生會採用會被人體吸收的羊腸線或貓腸線縫合傷口，無需拆線，手術後傷口只留下一平線而已。但個別情況例外，醫生仍會用要拆線的縫線縫合傷口，手術後7至10日拆線。

一般乳癌手術後的傷口無感染癒合約需兩星期，個別服用薄血丸病人，止血時間較一般人稍長，其次是患有糖尿病病人，相對傷口癒合時間一樣稍長。部分乳癌患者手術後傷口會有引流小瓶，其作用把傷口內的積血排引出體外，促進傷口癒合。

手術後傷口大小與傷口癒合時間進度沒有多大影響，促進傷口癒合，要注意以下事項：

與你相關

- 1 保持傷口敷料完整乾淨，若不慎弄濕傷口，應到普通科門診洗傷口更換敷料，以減低傷口感染機會；
- 2 傷口有紅、腫、熱、痛或含膿等發炎症狀，應立即求診；
- 3 保持傷口引流暢順，避免牽扯傷口引流管，引流液有異味或膿，應立即求診；
- 4 營養均衡的飲食，多攝取高蛋白食物以加速傷口修復，如：新鮮肉、魚、蛋、奶類；
- 5 適量肩膀及手部運動，促進血液循環，有助傷口癒合。

乳癌手術後保持心情愉快，正常舒適的生活，有助於手術復原。

積極面對壓力 為術後的癌症治療做好準備

伊利沙伯醫院癌症病人資源中心
中心主任蘇佩君姑娘

術後是我們剛完成乳癌治療的初步階段，未來可能仍需要接受不同的治療，或多或少會增加我們的擔憂和壓力，如「自己能否應付因治療帶來的副作用？」、「可否照顧自己和家人？」、「如何處理自己的工作？」、「沒有了工作，家庭的經濟負擔會加重嗎？」等等…

問題是可以解決的，但於尋找處理方法前，我們先要好好靜下來和舒緩緊張壓力，才会有力量去面對問題。以下是簡單處理壓力的妙法：

「肌肉漸進鬆弛法」- 這是有系統地一步一步放鬆全身肌肉的方法

重點：

1. 有系統地收緊不同組別的肌肉，然後放鬆。
2. 細心留意各肌肉收緊和放鬆的感覺。

- 1 閉眼 → 深呼吸，注意自己的呼吸，由鼻子吸，由嘴巴呼
- 2 緊閉眼睛
- 3 皺起眉頭，繃緊你前額肌肉
- 4 張開嘴巴
- 5 咬緊牙齒
- 6 聳肩方式提起兩肩，好似貼著耳珠
- 7 兩隻手的手腕向身體兩側用力壓
- 8 緊握拳頭
- 9 深呼吸 → 繃緊你的胸腔部份 → 慢慢將氣吐出
- 10 盡量吸氣到你的胃，越脹越好 → 呼氣
- 11 持續將你的臀部和腿部進行這種繃緊和鬆弛的動作（好似忍小便）
- 12 最後是腳掌和腳趾，將十隻腳趾一同收緊，然後再次放鬆，整個人的放鬆，伸展一下你嘅全身，由頭到腳的去放鬆。

每天花大概20分鐘，讓自己完全進入放鬆的狀態，暫時放開一切，感受身心鬆弛的感覺。你自然會多點空間為自己找些解決方法。

與
你
相
關

不經不覺間在伊院病人資源中心服務了十七個年頭。今天是在中心服務的最後一個工作天。九月一日開始，便會展開工作的新一頁，轉任職員支援服務。轉職的念頭肇始是自覺工作歲月還剩下不多的日子，期望在餘下的時間，可作不同的嘗試，以充實個人專業發展！

由最初服務癌症病人，然後再有機會服務不同的長期病患，再轉至服務管理和發展，一切皆如昨天所發生的事情。感謝各位的信任，可以與一眾會員、義工、伙伴經歷人生高低、不同的人生階段。您們每一位皆是我生命中的老師，把我從學院上的社工理論生活化及實踐出來！在十七個年頭以來支持我緊守社工的信念，相信自己有能力與長期病共舞，善待自己，活在當下。寫出或讀出以上的句子，用不上五秒鐘的時間。但要活出，卻可要用上一輩子！！

正因著我們擁有共同的信念，方可維繫及發展至今。也因著各位的生命力和對我們的一份情，可以彼此勉勵同行。2012年，憑著各位的團結和無私的付出，我們一起締造了一個奇績，共同為中心籌募220多萬的善款，一起拓展中心未來的服務。日後，陳少楓先生(Ryan)及蘇佩君小姐(Suzanna)，他們均是團隊的資深社工，將分別管理病人資源中心及癌症病人資源中心的服務。

請各位繼續支持病人資源中心團隊，因為燃亮我生、全賴有您！！

「乳癌治療後的中醫調理與康復」講座

內容：從中醫角度講解乳癌治療後調理及保健方法

日期：2014年12月13日（星期六）

時間：上午10:00 – 中午12:00

地點：伊利沙伯醫院M座地下演講廳

講者：博愛醫院 – 香港浸會大學中醫教研中心

註冊中醫師 – 葉婷欣醫師

對象：乳癌病人及家屬

名額：150人

費用：全免

報名及查詢：請親臨伊利沙伯醫院R座6樓601室或致電2958 5393

活動推介

日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名 / 查詢	費用
14/12/2014 (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
14/12/2014 (星期日)	生日會	12月至3月份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
8/3/2015 (星期日)	十九週年新春聚餐暨第七屆委員就職典禮	向日葵會員及其家屬	下午6:00 — 晚上10:00	鑽石山荷里活廣場聯邦皇宮	(待定)	(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號風球或以上	✗	✗	✗

當值時間表

當值時間：逢星期一及星期二（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10:00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

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

鳴謝捐助名單 (2014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
翟桂萍女士 康樂文化事務處
(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
李國梅 伍慧賢 劉淑娟 譚麗容

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="checkbox"/> 香港 <input type="checkbox"/> 九龍 <input type="checkbox"/> 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.sunflownetwork.org.hk>

