



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

2015年12月至2016年2月

通訊

生日會手記



珊珊

大家好！我是珊珊，今年首次參加「向日葵」舉辦的生日會。首先多謝黃大仙癌協服務中心提供一個很安全的活動場地，衷心感謝中心負責的社工，林惠娥主席和委員、義工們，籌備了各式的遊戲和禮物。

當惠娥主席宣佈2015年8月至11月份生日會正式開始，司儀邀請大家順時針方向介紹自己名字和歲數（確診年份起計），在座60多位姊妹中有由“年輕”的1歲至“長輩”30歲，本人聽了很感動和鼓舞！接著司儀將姊妹們分成3組比賽，各組派出“勇士”出征。有考考腦筋的遊戲估“大電視”，再有懷舊的遊戲“夾波子”，大家各自為組員打氣，現場氣氛高漲，非常熱鬧，“勇士們”發揮團隊精神完成各項遊戲比賽，出線的一組有禮物作獎勵。

遊戲比賽結束後，緊接來的是美食派對。義工們精心炮製的美食，林林總總，包括有：(1) 五彩素食、(2) 什錦三文治、(3) 家鄉蒸餃子、(4) 鮮果沙律、(5) 白汁螺絲粉、(6) 秘製糖醋骨、(7) 爽爽豬皮及彈牙魚蛋、(8) 秘製雞中翼、(9) 足料馬蹄糕、(10) 烱原隻農場雞蛋，還有番薯靚糖水和一個生日大蛋糕。大家分享美味食物時，同時為生日的姊妹們送上中西生日歌，滿滿的祝福！

同路人開開心心相聚一刻，互勵互勉，分享往事，你們的支持、美食、笑容、合照，一一印記在本人的腦海中，“路上”有你們同行，決不孤單，期待下次的約會！

活動花絮

特別通告

2015 - 2017年度執委會特別通告

第七屆執行委員陳淑華，因私人理由請辭；現時委員會成員為11位，符合本會會章法定人數，故無需遞補，有關一切職務，由現職執行委員分擔，特此公佈，敬請垂注。

伊利沙伯醫院癌症病人資源中心停止代辦活動報名

多謝各位會員歷年來對「向日葵互協會」支持和愛戴，踴躍參與各項活動，由於人手重新編配，日後有關本會一切活動報名及續會事項，均需在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辦理，即日生效，敬請垂注。



互信、默契， 合作、策略和投入

Wings

2015年9月12日至13日，再次參加兩天一夜的「向日葵」義工大聚會。12日的下午，大家在「黃大仙癌協服務中心」集合後，便乘車前赴「西貢戶外康樂中心」。抵埗之後，先由中心負責人講解營地守則及設施，接著大家到房間放置行李，然後到活動室聚集。

活動分開兩段時間，分別由「伊利沙伯醫院癌症病人資源中心」社工黃姑娘及「黃大仙癌協服務中心」社工朱先生主持。

大家先介紹自己的名字，並開始第一個遊戲「物以類聚」，種類分別有相同生肖、相同電訊公司、相同服務年資等等。在這遊戲中，得悉今年的參加者，服務年資由剛參加完義工培訓的新人，至超過二十年的前輩都有，老中青三代，濟濟一堂。

緊隨的是「信任行」，大家分成兩隊，每隊有一領隊。隊員都要蒙上眼罩，用一隻手拉著同一條繩子，聽從領隊指示，走出活動室外，並在走廊繞一圈。隊友們都用沒有拉著繩子的手，搭著前方隊友的肩膀，互相扶持，懷著戰戰兢兢的心情，聽著領隊指示，一步一步向前邁進。領隊要一眼關七，既要跟隨隊友前進，又要提示隊友閃避障礙物，上下台階等等。走了四十分鐘，大家終於回到活動室。分享時，大家都說，這遊戲最重要是互信，就像我們做義工，互信是一個基礎。

之後是「摺飛機、接飛機」，每隊派隊員分別負責摺紙飛機，飛出及接著。遊戲主要是如何溝通，負責飛出紙飛機的，如何令接飛機的隊友們，知道什麼時間開始接。有姊妹是用眼神交流、大聲叫喊或先稱呼隊友的名字。黃姑娘分析，大家最好是先稱呼隊友名字，就像我們做義工一樣，先稱呼對方名字，讓需接受工作的義工姊妹，清楚明白，接收到訊息。

第二時段以「無聲列隊」開始。每人獲分配一個號碼，不可用言語或作出任何動作，順序排成一條直線，考驗大家的觀察力和默契，我們都順利完成。

然後，我們分成四組，以「一指運樽」。每位組員，只可用一隻手指，將一瓶蒸餾水，由活動室的後方，運送到活動室前方。每組都用不同的方法，完成任務。之後難度升級，將水倒在紙杯內，要四分三滿，走同一路線。完成後，再增添難度，將這杯水放在膠檯布上，組員們要手持膠檯布的布邊，安全地在同一路線運送。這遊戲講求組員的合作性，手及步伐要一致。

隨後的「隱形密碼」，考驗大家的記憶力及策略。組員要順序地揭開十三張覆蓋著的撲克牌，如非順序，便要交由下一組員接力重新開始。每組都有不同的策略，有每人負責記兩張牌、有先順著牌的位置揭、有隨意隨心、有在地上模擬揭開位置。最終每組都能完成。

最後一個遊戲是「爭櫈仔」。朱先生扮演一個入侵者，每當有空櫈時，他便會爭著坐，義工姊妹們，要群策群力，保衛空櫈。當我們失敗了，便立即商議採用不同的方案，阻止他入侵，大家都非常投入。就像我們的義工精神，群策群力，變通和投入。

不經不覺，已是晚上九時多了，義工姊妹們便回房間歇息。

翌日早上，大家都享用一下營地的設施，做運動、游泳、跳舞、做小手工等等。吃過午飯，便坐車離營。

今次之行，喜見有較年輕的生力軍加入「向日葵」義工行列。從遊戲中，也令我加強做義工的概念，就是「互信、訊息要清楚傳送、同時要有觀察力和默契，合作性、群策群力，變通和投入」。

北京交流會心得

胡坤秀

不經不覺我在「向日葵」做義工已有七年。今年九月份我被揀選為香港乳癌聯席代表之一，參加在北京舉行的全球乳癌患者支持大會。

我們一行6人（4個乳癌自助組織代表、社工朱銘漢、和癌症基金會服務經理陸穎欣）在9月5日到達北京。交流會在翌日開始，一連4日於北京國家會議中心舉行。今次交流會的主題是「邁向康復」，其目標最主要是改善乳癌病人的生活質素。交流會大部份以講座形式進行，也間中以小組討論來作交流。內容十分豐富，涵蓋了乳癌身心方面的治療，晚期乳癌的處理等。同時，也提出了朋輩關懷對乳癌患者的重要性；因朋輩姊妹分享抗癌的經歷，可驅走患者心中的恐懼，使她們明白到患了乳癌不等於接近死亡。但做朋輩關懷的義工是需要接受技巧上的訓練，只可與患者分享自己的經驗，不能給予治療上的指導，以免對患者作出錯誤的引導。

此外，大會又講到乳癌病人應爭取病人的權益，要促使政府不但為病人安排乳癌切除手術和乳房重造手術，並要將乳癌的篩查納入政府的免費醫療保健範圍內。

我們香港癌症基金會服務經理陸穎欣也在大會發言，她表示香港癌症基金會建立的目的是提供免費信息和服務給癌症患者，確保沒有一個人獨自面對癌症，多年來已取得重大的成績。

9月9日早上，大會舉行閉幕儀式。其後有半天時間，我們6個代表參加了大會舉辦的故宮半日遊，看看清朝皇帝和妃子的居所。到9月10日一早，我們便乘機由北京回到香港。

今次的北京交流會，使我對乳癌處理方法增加了更深的認識，同時對我在「向日葵」做朋輩關懷的義工起了肯定的作用，我覺得我現在的生活很有意義，因為我幫到我的同路人。乳癌帶給我的不是悲傷和無奈，而是更精彩和更有意義的人生。

活動花絮

乳癌身心靈治療講座

乳癌治療新發展

資料提供：伊利沙伯醫院臨床腫瘤科
副顧問醫生 梁偉濂醫生

根據醫院管理局香港癌症資料統計中心的數據，現今香港每17名婦女中，就有1位有機會患上乳癌。雖然病發率增加，但死亡率卻沒有相繼提升，原因是社會普遍提高警覺，所以早期發現患病的情況比較多，加上治療方案比以往較進步所致。

目前乳癌治療仍以外科手術為主，體外放射治療及藥物治療為輔助。全乳房切除手術或乳房保留手術是根據腫瘤的大小及位置作取決。前哨淋巴追蹤可幫助找出首先受感染的腋下淋巴結，所以切除淋巴結的數目相繼減少，而水腫風險亦隨之而降低。對於清除腫瘤周邊的癌細胞，手術的切線位是重要一環。乳房重造或配戴義乳對於全乳房切除患者能改善身材外觀。

體外放射治療是利用高能量的輻射，直接殺死癌細胞，研究顯示放射治療有效減少原位復發風險。放射治療已進展由2維〔2-D Tangents〕至3維〔3-D Tangents〕及強調放射〔IMRT〕，在許可的情況下療程更由以往的5星期可減至約3星期。甚至在外國會有些病人，在手術過程中直接接受放射治療或放入放射性物質，然後回家，一週後再取出。

醫生以患者的年齡、身體狀況及病理化驗來決定用那種適合的跟進藥物治療。化療藥物多以幾種混合使用，大多選用阿霉素〔Adriamycin〕和紫杉醇〔Taxane〕類的藥物。一般來說，整個療程為期4至6個月，目的是希望減低復發和死亡的危機。激素治療是適合雌激素受體/孕酮受體呈陽性〔ER+/PR+〕的患者，口服三苯氧胺〔Tamoxifen〕/芬香環轉化酶抑制劑〔AI〕最普遍，或以手術切除/電療卵巢，以阻止製造雌激素。根據統計香港乳癌患者中大約20-30%是二型人類表皮生長因子呈陽性〔HER2〕，HER2型乳癌是侵略性較高的癌症，其特性是擴散速度快及頑強，手術後須要接受針對癌細胞，而不損害正常細胞的一年標靶治療例如赫賽汀〔Herceptin〕。

康復者應放下癌病何時再來的憂慮，多留意身體狀況，定時自我檢查及定期照乳房X光造影，正如宣傳句「及早發現、生機再現」。

乳癌康復與壓力管理

資料提供：伊利沙伯醫院
臨床心理學家 謝玉瑩小姐

乳癌患者會有什麼壓力？擔心會不會醫治好、心痛家人為自己擔憂、經濟負擔等等。講者比喻剛才她在等候時，心想「上一位講者講得這麼好，自己怎樣講得比她好」，對她來說這是壓力，臨場時她不多想，盡力而為。壓力其實是什麼？它是一種原始反應，不一定是負面的，也可以是動力。



受到外來事物的影響，我們就會有心理反應，產生不同的情緒〔例如開心、忿怒、驚慌、憎恨〕，引發正或負面的思想，以行為表達身體反應。其實正與負是相輔相成，舉例有開心，沒有警覺性，就沒有危機感，繼而缺乏自我保護能力。腦袋有時會對壓力的事件有無限的聯想，對過去及未來會過份猜度，自然會走入這個「壓力」的陷阱。

若我們遇上壓力時，當然要向朋友或專業人士尋求輔導，同時可嘗試以下的“自”療法：(i) 挑戰負面的思想陷阱，建立正面思想；(ii) 改變思想，改變行為，從而改變情緒；(iii) 多想現在；(iv) 透過靜觀練習，培養對自己的覺察；及(v) 開心笑。培養正面行為應增加日常興趣、參與朋友聚會、多做鬆弛練習及感恩日記。

與
你
相
關



迎新會

心聲篇

我太太剛加入了向日葵互協會，並在8月16日那天參加了迎新會。

多謝你們的招待，讓我也能陪太太一同與大家見面，使我也能得到一些與康復治療有關的知識。

迎新會開始時首先是病友們自我介紹，接著是主席及義工的自我介紹。有一位資深的義工說，她是三十年前得了這個病，後來康復了，但在二十五年後又重來復發，至今已康復了五年，現在非常健康。這正是勉勵病友們不用過份擔心病情，經手術、化療和電療後都會好過來的。義工更安排了茶點招待我們，病友們每人亦有一份康復禮物包，裡面都是很合用的東西，這也是主席們和義工們的心思。

主席說，病友們可參與「向日葵」組織的生日會、旅行、步行及週年大會，透過這些活動可讓病友們說說近況，開開心心。多謝各位義工們的經驗分享，互助支持和鼓勵關懷，「向日葵」真是一個有意義的組織，讓病友們一起互助互勉。

翁炳文

傾聽您情思 ~ 向日葵通訊徵稿

本會一直希望透過會訊以一個互動、雙向的形式與會員溝通，加強會員間相互關懷和鼓勵。為達到上述目的，編委會誠邀您們在會刊中投稿，抒發您們的心聲、意見及迴響。我們熱切期待您們的來稿！！！！

歡迎您和您的稿件！投稿請寄交『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」資訊組收』或電郵至本會 hksunflower.network@gmail.com

1. 投稿人可以是本會的顧問、義工、會員或家屬。
2. 作者可用真實姓名或筆名投稿。
3. 來稿形式不限，並會盡量刊登。
4. 字數以五百字為限，標點符號不計。
5. 如有需要，編委會或會將來稿略作修改，但會盡量保存作者原意。

活動推介

日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名 / 查詢	費用
27/12/2015 (星期日)	迎新會	新加入向日葵之會員	下午1:00 — 3:00	黃大仙癌協服務中心	向日葵當值職員/義工 3656 0838	免費
27/12/2015 (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\$20 生日會員 HK\$10
12/3/2016 (星期六)	二十週年會員聚餐	向日葵會員及其家屬	下午6:00 — 晚上10:00	荷里活廣場聯盛宴	(請留意宣傳單張)	(請留意宣傳單張)

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	<p>當值時間：星期一至星期四（上午10:00至下午1:00 下午2:00至5:00） 星期六（上午10:00至下午1:00） 星期三（晚上7:00至9:00） 溫情專線：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，本會職員/義工會盡快回覆。</p>
銀行帳戶	<p>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</p>
鳴謝捐助名單 (2015年7月至9月)	<p>香港癌症基金會 伊利沙伯醫院病人資源中心</p> <p>以上所有排名不分先後，如有遺留，懇請見諒。</p>
編委名單	<p>連靄虹 楊碧華 梁孟儀 陳楚環 王秋琮 李國梅 伍慧賢 劉淑娟 關艷玲 朱銘漢 (黃大仙癌協社工) 黃麗賢 (QEH 癌症病人資源中心社工)</p>

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.sunflowernetwork.org.hk>

