



2018年12月至2019年2月

## 通訊

### 回首細說「生日會」



Wings

從2010年，第一次參加「向日葵」的生日會後，不經不覺，今年已是第8年了。

從前的我，從不重視生日，每年的生日都是在忙碌的工作中渡過。不知為何，上司總在我生日當天，賞賜給我「貓麵」一大盤，令我更不想過生日。但於2009年，在毫無先兆的情況下，確診患上乳癌，才明白到，每年可以過生日，原來是很值得感恩的一件事。

回首2010年的農曆年初，完成化療的療程後，到醫院進行手術。在醫院外科病房內，認識了已故的前「向日葵」主席歐燕玲大姐。她在病房內，充滿活力地做術後運動，爽朗的笑聲，風趣的話題，引得我和另一位姊妹，在病房內嘻哈大笑，讓我們忘掉了手術後不適的感覺。出院後，我們仍保持聯絡，她極力推薦我們參加「向日葵」的義務工作，並邀請我們去參加「向日葵」的迎新會及生日會。

2010年11月完成所有治療後，我便和在病房內認識的姊妹，應邀出席迎新會及生日會。猶記得，一踏進迎新會的場地，便有一種溫暖的感覺。義工及參加者們的坦誠分享，令人安心。隨後參加生日會，在會上，參加者分別報出以確診日期起計算的年歲，由數月至廿多年。當姊妹們聽到較長的年歲時，都紛紛發出讚嘆之聲。

今年812的生日會仍然保留此一傳統，參加的姊妹們聽到年歲較大者，反應也是一樣，感到鼓舞，並一齊鼓掌。

每年的生日會，義工姊妹們都要動動腦筋，安排集體遊戲、生日禮物、遊戲獎品及食物，包括：生日蛋糕、沙律、麵食、小吃、甜品等等。

今年當然也不例外，義工姊妹安排了兩個需群體合作，又要動腦筋的「鬼」遊戲。食物十分豐富，除蛋糕外，其他都是由義工自行烹調，包含著愛心調味料的食物：素鵝、木耳、炒粉麵、三文治、雞蛋、芝麻卷、蕃薯芋頭糖水、水果等等。參加的姊妹們都玩得開心、食得放心、笑聲不絕，盡興而歸。

活動花絮



## 義工大聚會



東東

9月1日迎來了新的學年，向日葵互協會也在這天舉辦了一年一度的義工大聚會。當天下午，各新舊義工聚首一堂，大家興高采烈地帶着自己準備的或外賣回來的食物一起出來分享，互相關心、互相問候。飽餐一頓後，各人開始自我介紹，很高興見到有些義工已經健康跨越十年或二十年或更多的年頭，真是可喜可賀。

熱身過後，開始集體遊戲。分組的方法很特別，大家都不可用言語去表達自己是什麼組別，只靠動作、身體語言，同一組別的就互相緊靠，連在一起，充分表現了組員的合作精神。

遊戲第一部份，社工簡姑娘用投射影片諄諄善誘，教導我們要用同理心去關懷病友，深入淺出地解釋，對病友要有感同身受及正面的回應，還有互相輪流的角色扮演，使我們更深刻地理解，明白如何去給予病友肯定和體諒、鼓勵及支持，並協助他們建立自信，在遇到困難的情況下有什麼處理方法或如何提供正面的建議，真是獲益良多。其實助人自助，我們都需要有正面積極的心態，才可以生命影響生命，將正面的訊息傳遞出去。

遊戲第二部份，另一位社工黃姑娘和我們玩心靈傳遞號碼，不得用言語，只可做動作，前面的朋友要感應到從後方傳來的號碼。為求能使前方正確接收訊息，大家都互相幫助及充滿創意。

最後一個遊戲，就是要各組用有限的報紙建成一間有四條支柱及有蓋的屋，而所有組員都可以身處其中。各組員都竭盡所能，發揮創意，縱然各人都有不同意見，但大家都能放下己見，包容他人的意見，取長補短，互相分工合作，發揮團隊精神，順利達成目標。

總結這次活動，除了使各義工互相加深了解外，最重要的是使大家明白我們都是同路人，雖然大家都曾有着不同或相同的經歷，只要我們都能用同理心去互相關心、互相鼓勵、互相扶持，我們都能攜手迎接更美好的明天。也特別感謝兩位社工姑娘為我們準備的遊戲，為這次聚會增添了很多歡樂的氣氛。



# 委員會公告

## 委員會選舉新動向

選舉籌委會已於2018年10月23日寄出第九屆(2019-2021年度)委員會提名表格給所有有效會員，並於2018年11月6日收回提名表格。經整理後，逐一致電獲提名的有效會員，邀請她們參加競選，一起攜手發揮「向日葵」精神，發掘及提昇個人潛能，散發更多正能量，為生命更添姿彩。

## 社會福利署資助

本委員會很高興通知各會員，向日葵互協會接獲社會福利署「殘疾人士病人自助組織資助計劃」批出HK\$362,680，用以開展新服務及聘請全職員工。是項撥款為期24個月，由2018年10月1日至2020年9月30日。

## 委員離任

第八屆執行委員陳錦秀因私人理由，於2018年9月1日請辭。現時委員會成員為10位，符合本會會章法定人數要求，故無需遞補。

## 聖誕前夕及除夕暫停服務

由於黃大仙癌協服務中心在2018年12月24日及31日(星期一)兩天將會全日休息，因此本會在這兩天暫停服務。

# 癌 痛 的 謬 誤

癌症病者在治療過程中最怕的是什麼？相信大家都會說是最怕「痛」！因為嚴重的痛楚會影響患者日常的生活，令他們感到十分難受。

香港臨床腫瘤科學會在2017年11月30日發表了一個有關癌症病人痛楚管理的最新本地調查<sup>1</sup>，調查結果發覺癌症患者對痛楚存有不少的誤解，歸納出六點謬誤，並提供解釋<sup>2</sup>，使大家不會再因為癌症引起的痛楚而感到求助無門，不知所措。

參考該學會網上公佈資料，讓我們來看看這些謬誤及其解說：

## ■ 癌症路上無可能完全不痛

在治癌的路上痛楚或會產生，但可透過適當的方法控制及紓緩，使癌症患者的生活質素得以維持<sup>3</sup>。事實上，70-90%受癌痛影響的患者已接受有效的治療方案處理痛楚<sup>4</sup>。

## ■ 止痛藥無用

紓緩癌痛有很多種不同的方案，根據世衛的痛症管理指引，藥物仍是主要的治療方案<sup>5</sup>。每個癌症患者的痛楚程度是不一樣的，所需要的止痛藥物也不一樣，只要患者明確清楚地告知醫生自己的痛楚程度，醫生會選擇合適的止痛藥，以減低患者的痛楚。

## ■ 止痛藥會上癮

病人若能嚴謹地遵從醫生的指示，按份量和時間服用止痛藥，並不會導致上癮問題<sup>6</sup>。



## 服用鴉片類止痛藥是否代表已放棄癌症治療

癌痛在癌症的各個階段中都有可能出現，鴉片類止痛藥是治療癌痛的其中一類藥物，服用它們並不表示已放棄癌症治療。根據止痛藥物研究顯示，適當地服用止痛藥的末期癌症病人，比不用止痛藥的末期癌症病人，有較長的存活期，生活質素亦較好<sup>7</sup>。

## 增加止痛藥物劑量，是否等同病情惡化

世衛指出，止痛藥物的劑量大小是因人而異，無固定的標準劑量，只要能令患者的癌痛得以紓緩，而副作用亦能有效處理好，便是最「正確」劑量<sup>5</sup>。

## 應該待較痛時才服用止痛藥

止痛藥是用來紓緩痛楚，不管是強的還是弱的痛楚，須要依從醫生指示的劑量按時服用，不應在痛楚較強時才開始服用<sup>6</sup>。

### 參考資料

1. <https://www.hkpopop.hku.hk/chinese/report/pmo/index.html>
2. <https://www.hkpopop.hku.hk/chinese/report/pmo/content/resources/maf.pdf>
3. Cancer Fund. 如何應付：癌症疼痛與症狀 2012
4. Pan H et al. Clin Drug Invest 2007; 27 (4): 259-267
5. WHO. Cancer pain relief: with a guide to opioid availability. 1996; 2nd edition: 1-63
6. The Hong Kong Pain Society. Cancer Pain Management Advisory Board. 共同面對紓解癌痛：癌症疼痛的治理須知
7. The Hong Kong Anti-Cancer Society. 控制疼痛 2012

### 活動舉行前3小時天氣惡劣，依據下列警告訊號安排【注意颱風的新安排】

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	✓	✓	✓
	<b>3號風球</b>	✓	✗	✓
	8號風球或以上	✗	✗	✗



# 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。在義工服務前，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. 乳癌新症服務(以過來人身份與新症患者分享經驗)
3. 婦科短講
4. 臨床腫瘤科門診部探訪

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癌新症患者分享經驗)

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、週年聚餐等活動
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. 飾物製作組
6. 毛冷編織組



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"/> 乳癌新症服務 | 3. <input type="checkbox"/> 溫情專線  |
| 4. <input type="checkbox"/> 臨床腫瘤科門診部探訪 | 5. <input type="checkbox"/> 聯絡網組長  | 6. <input type="checkbox"/> 籌備活動  |
| 7. <input type="checkbox"/> 行政當值       | 8. <input type="checkbox"/> 出版會刊   | 9. <input type="checkbox"/> 毛冷編織組 |
| 10. <input type="checkbox"/> 飾物製作組     | 11. <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(請註明)：_____ |                                  |

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：\_\_\_\_\_



日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名 / 查詢	費用
9/12/2018 (星期日)	迎新會	新加入向日葵之會員	下午 1:00 - 2:30	黃大仙 癌協服務中心	向日葵當值 職員/義工 3656 0838	免費
9/12/2018 (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 2:30 - 4:30	黃大仙 癌協服務中心	向日葵當值 職員/義工 3656 0838	HK \$20
16/3/2019 (星期六)	二十三週年會員聚餐	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	請留意稍後 寄出之宣傳 單張	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。

## 捐助名單 (2018年7月至9月)

### 鳴謝

香港癌症基金會  
社會福利署  
伊利沙伯醫院病人資源中心

(以上所有排名不分先後, 如有遺漏, 懇請見諒。)

### 當值時間表

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)  
星期一 (晚上7:00至9:00)  
溫情專線: 星期一 (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。

### 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

### 編委名單

連靄虹 楊碧華 陳楚環 王秋琮 伍慧賢  
劉淑娟 高詠詩 簡煥殷(癌協社工) 黃麗賢(QEH 社工)

## 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>