



向日葵互協會 Sunflower Network

2019年12月至2020年2月

資助機構



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

通訊

迎新會及生日會感想

在手術的前一天，兩位乳癌康復者跟我分享她們的抗癌成功經歷，那晚就如幫我打了一口強心針。這樣，我便認識「向日葵」這個團體了。

回想起半年前，出院後數星期面臨另一治療階段，義工們不厭其煩致電為我打氣，真感覺到人間有情。



9月8日是我第一次參加「向日葵」的迎新會及生日會。迎新會上義工們非常親切、健談，耐心地解答同路人的問題；生日會上，義工們悉心安排一些簡單活潑的遊戲，令參加者樂在其中。感謝她們自製很多美味健康美食給大家分享，令生日會更增添人情味。

生日會上我認識了兩位新朋友，大家都交流了不少抗癌點滴。在未來數月裏，「向日葵」安排了很多的活動，例如：旅行、編織班……，日後我會盡量抽空參與，投入這個大家庭，彼此關心、彼此扶持。

梁翠華

活動花絮



9月8日，我終於等到這個大日子了，向日葵互協會為大家準備的生日會，相信這生日會對大家都別具意義，這是對大家人生新一章的祝福（我確診癌症兩個月了）。

我人生中未試過同一大班人（40幾人）一起開生日會，我同囡囡玩得好開心。當中集體遊戲最令人難忘，同時很感謝義工們用心準備的美味食物和生日禮物。好感恩能夠認識許多同路人，令我病後不會孤單寂寞。由手術後到未來日子的各種治療，知道會是很大的挑戰，自己也懷疑能否支撐下去，但有家人、香港癌症基金會和向日葵互協會的幫助和祝福，我會用我感受到的力量和愛去努力戰勝這次人生的挑戰。在抗癌路上的大家，讓我們一起努力！再次感謝香港癌症基金會和向日葵互協會。

兩個月的BB桂

「義工大聚會暨義工年度分享會」感想

我於2019年8月17日（星期六）參加「向日葵」舉辦的「義工大聚會暨義工年度分享會」，除了我外，當然還有「向日葵」負責不同服務的義工們參與。

活動主題為「愛的語言」，共五個環節，分別為接受禮物、肯定的說話、精心的時間、服務的行動及身體接觸。參加者投入遊戲中，學習到義工與病人接觸時需注意的事項，包括聆聽時眼神接觸、專心傾聽、同理心、鼓勵的說話、陪伴、身體語言等。

當中「服務的行動」環節中，每組組員經商量後，一起合作完成任務，從而建立團隊精神。在「精心的時間」環節中，每位組員分享一件近期不愉快的事，其餘組員聆聽及作出回應。這環節令大家領悟如何聆聽及何時回應。與組員傾談時，我對病房探訪、溫情專線及穿珠服務有多一些了解。

參加這次分享會增加我對義工服務的了解。冀望日後能為社會出一分綿力，發揮助人自助精神。

Wing

活
動
花
絮

莫忘初心

8月17日在大雨下參加了「向日葵」的義工分享會，抱著見朋友的心態而去，最後出奇的滿載而歸。

當初患病入院，在病房曾經遇過一些不愉快經歷，因而起了當病房探訪義工的決心，至今已有三、四年了。每樣事情做久了都會有鬆懈的情況。這次分享會的主題是多方面詮釋「愛的語言」，當中有兩點再一次燃點了我的初心，那就是「聆聽」及「設身處地」，聽起來簡單不過的要素，卻是那麼容易的忘記與忽視。

在分享會中一個環節是讓各小組分享近日煩心的事，我們五名組員都毫無保留的分享了很私人的事情，我發現當全心投入聆聽時，別人的每一句話都能刻進我心，讓自己設身處地站在別人的位置上，從而真的感動了我。

義工服務就是為了徧徨孤單無助的人提供一個表達的渠道，認真「聆聽」然後「設身處地」，這兩要素才真正領略到病者的需要。社會太多人喜歡表達意見了，是時候靜下心來聽聽別人的感受與需要，這也是我們社會的需要。

古韶珊



粉紅革命2019

粉紅革命2019啟動禮於9月3日假座九龍塘又一城舉行，當日香港癌症基金會邀請香港乳癌聯席的義工們一起參與此項盛事。「向日葵」派出四位義工出席活動。我們在十時半抵達會場，跟社工、義工們和工作人員一起進行綵排，經過大家努力協助下，啟動禮和記者招待會於下午三時正式開始。

本年度香港癌症基金會，很榮幸邀請到重量級天后 Sammi Cheng (鄭秀文)小姐擔任粉紅大使。Sammi於當日到場擔任主禮嘉賓，並與香港癌症基金會創辦人及總幹事羅莎莉女士進行啟動禮儀式。Sammi在台上分享親友患上乳癌的經歷、治療期間憑著堅毅的信念和意志克服困難，患者得到親友的關懷和支持是同樣重要的。會後她跟義工們一起拍照留念，場面溫馨熱鬧。

透過是次活動，我認識了不同組織的義工和新朋友，並感受到助人自助的道理。雖然自身曾是乳癌病患者，只要不灰心、不氣餒，康復後也可以做很多有意義的事情，例如將自身經歷分享給其他同路人，並依照本年度粉紅革命的宣傳口號一樣：「Be Smart • Self Check 記住定期檢查乳房」，去提醒更多有需要的人。

余漢群



健體舞訓練計劃

「向日葵」與康體署合辦

2019年5月4日至6月22日



有幸參加咗兩屆的跳舞康體班，每次都能認識新的會員，藉此運動，大家能彼此認識和關心，希望明年可和大家再見。
艷芳

好開心能參加這活動，導師細心指導，大家都跳得好投入，又可以強身健體，希望「向日葵」能多辦這類活動，謝謝。

雯雯



參與過程十分開心愉快，成班姊妹一齊跳健康舞，好有動力，令我身心更健康，非常享受活動過程。
金梅

雖然只得幾堂，但玩得好開心。舞步簡單易學，跟住音樂拍子跳，花式不多，就算未學過跳舞嘅參加者，都容易學識。大班同學仔跟住導師跳，出一身汗，心情都非常舒暢。希望日後多舉辦跳舞班，俾機會我哋運動。

桂芳

跳健體舞充滿活力，大家跳得好開心，下次都會參加!
淑娟

參加了健體舞班能強身健體，提升自信及培養內在的平靜和喜悅。
蓮

淑娟



心聲篇

參加健體舞班可以訓練我手腳協調、肢體柔軟、有音樂感。令跟著輕快音樂節奏舞動身體；身心放鬆，希望快啲再開班；期待下次能跟得上導師的節拍和舞步!!

TL

透過訓練計劃，有機會與會員互相認識交朋友，活動有益身心，感覺良好。

參加者

我覺得健身操好好，可以令我手腳並用，渾身出汗，使平時不做運動的我獲益良多，對病患者都有好處。希望「向日葵」日後多舉辦這類活動。多謝！多謝！

May

健體舞對我來講是充滿活力、能量的運動，令我覺得年輕咗，下次我一定再參加。

Yuki

跳健康舞可以做運動，一班同路人跳得又齊心、又開心。

復蓮

雖然手腳不太協調，但大家有機會一齊做運動，對康復者十分好，希望每年多舉辦類似的運動訓練班。

跳舞初哥

中醫四時養生

黃俊亮 註冊中醫師

博愛醫院

香港浸會大學中醫教研中心(油尖旺)

冬季即將來臨，天氣寒冷，保養身體可從飲食方面著手。這裡介紹冬季宜吃的食品和兩款湯水給大家在冬天時食用。

冬季宜食食物

栗子，合桃，烏雞，薑，蔥，杜仲，胡椒，羊肉，花膠，水魚，蘿蔔

冬 季 養 生 湯 水

黨參淮杞桂圓烏雞湯

材料：

烏雞、黨參、桂圓、淮山、杞子、紅棗、蜜棗、薑片

製法：

烏雞原隻(連皮)先汆水，药材洗淨。先煲滾水，下药材(杞子除外)和薑片，待水再滾時才下烏雞，大火煲十分鐘，轉細火煲兩個鐘以上。收火前十分鐘才加入杞子。

食材個別功用：

烏雞(溫中補脾，益氣養血，補腎益精，清虛熱)

黨參(補中益氣，健脾益肺)

桂圓(補益心脾，養血安神)

淮山(補脾養胃，生津益肺，補腎澀精)

杞子(滋補肝腎，益精明目)



巴戟杜仲瘦肉湯

材料：

瘦肉一斤，巴戟5錢，杜仲5錢，枸杞子3錢，補骨脂3錢，合核肉5錢，米酒1湯匙

製法：

巴戟、杜仲、枸杞子及補骨脂浸洗干淨。合核肉熱水燙去衣。瘦肉洗淨，汆水。加清水適量煮沸後，將所有材料一併燉至2小時。最後加鹽少許調味。

功效：固腰強筋，溫腎壯陽

食材個別功用：

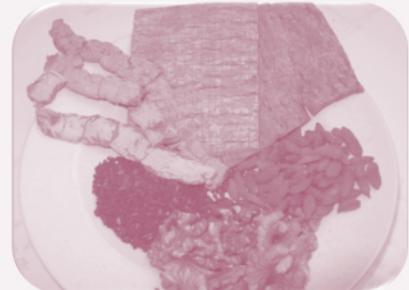
巴戟(補腎陽，強筋骨，祛風濕)

杜仲(補肝腎，強筋骨)

枸杞子(補肝腎，明目)

補骨脂(補腎陽，固精縮尿，暖脾止瀉，納氣平喘)

合核肉(補腎，溫肺，潤腸)



活動推介

日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名/查詢	費用
16/2/2020 (星期日)	迎新會	新加入向日葵之會員	下午1:00 - 2:30	香港癌症基金會服務中心(黃大仙)	6/1/2020 起 可與向日葵當值職員/義工報名 3656 0838	免費
16/2/2020 (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	香港癌症基金會服務中心(黃大仙)	6/1/2020 起 可與向日葵當值職員/義工報名 3656 0838	HK\$20
21/3/2020 (星期六)	二十四週年會員聚餐	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。

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：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)

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 香港癌症基金會服務中心(黃大仙)

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。

溫情專線 當值時間表

由於香港癌症基金會服務中心(黃大仙)的開放時間暫改為星期一至五上午9:00至下午6:00及星期六上午9:00至下午1:00，溫情專線服務時段亦作出變動，本會義工或於日間不定時致電接受服務人士。敬請留意。

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

捐助名單(2019年7月至9月)

香港癌症基金會
 社會福利署
 鄭嬪娟女士
 伊利沙伯醫院病人資源中心
 雀巢香港有限公司[#]

[#]物資捐助
 以上所有排名不分先後，如有遺漏，懇請見諒。

鳴謝

編委名單

連靄虹 楊碧華 陳楚環 王秋琼 伍慧賢 劉淑娟
 高詠詩 簡煥殷 (香港癌症基金會社工) 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="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號香港癌症基金會服務中心(黃大仙)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 香港癌症基金會服務中心(黃大仙)

電 話 : 3656 0838 傳 真 : 3656 0920

網 址 : <http://www.sunflowernetwork.org.hk>