



# 向日葵互協會 Sunflower Network

2020年12月至2021年2月

資助機構



癌症基金會  
CANCERFUND  
抗癌路上不孤單

## 通訊

### 編者的話

近日疫情反覆，感染宗數並未真正回落，大家仍須努力抗疫，不可鬆懈。通訊會如期出版，和大家保持聯絡。今期我們會介紹醫管局一個流動應用程式「HA Go」。有兩位通訊組的姊妹為我們撰寫心聲、另一位姊妹則介紹12月22日冬至的由來、習俗和食物。還有，我們從康文署的小冊子中節錄了許多家居運動，一連數期在通訊中轉載，希望會員收到後，在家裏做做，強身健體。當大家收到這份通訊的時候，已屆隆冬，希望冬天的季節性流感不會在香港肆虐，會員強飯加衣，採取一切有效的防禦措施，活出一個身、心、靈皆富足的冬天。

### 「HA Go」流動應用程式

現在大部份人都使用智能手機，而且安裝了不少流動應用程式。今期資訊組為大家介紹醫院管理局（醫管局）於去年年底推出的一個流動應用程式「HA Go」，看看這流動應用程式如何協助我們管理好自己及家人的健康。

醫管局流動應用程式「HA Go」為單一流動平台，令病人整體醫療保健旅程更完善。此流動應用程式令醫院及病人更緊密聯繫，讓病人可便利地管理自己的健康。只要年滿18歲，並登記成為「HA Go」會員，便可透過「HA Go」查閱個人預約紀錄，支付賬單及藥物費用（自費藥物除外），預約普通科門診及專科新症，查閱藥物資料或按照處方進行復康練習。此外，你亦可運用App內「照顧者」功能，讓你更有效管理家人的覆診及康復提示。



想知道還有什麼功能和怎樣取得「HA Go」，睇完片就會清楚晒。  
請掃描以下二維碼以進入各網址觀看及下載HA Go應用程式

HA Go\_資訊影片



[https://youtu.be/aAzZx\\_5PEIw](https://youtu.be/aAzZx_5PEIw)

HA Go\_資訊



<https://www3.ha.org.hk/hago>

啟動帳號地點



<https://www3.ha.org.hk/hago/Home/Patient>

Google\_HA Go App\_store\_HA Go



<https://play.google.com/store/apps/details?id=hk.org.ha.hago>



<https://apps.apple.com/hk/app/ha-go/id1469340861>

快啲下載登記啦！

與

你

相

關

# 婦女健體運動

今年在新冠肺炎疫情的影響下，大家的生活都有很大的改變。雖然現時疫情有所緩和，但保持身體健康，以抵抗病毒侵襲，仍是非常重要。

康樂及文化事務署的網頁介紹一些婦女的健體運動，可以強化肌肉、增加關節靈活性和柔軟度、減低受傷和跌倒的風險、增強心肺功能、促進血液循環、紓緩壓力，大家不妨抽時間做做。

## 溫馨提示

運動前應先要瞭解自己的體質，選擇合適的運動，並量力而為。

## 運動指引

伸展運動：每個動作維持10至30秒及重複2至4次。

活絡運動：每個動作必須緩慢進行。

肌肉鍛鍊運動：每個動作維持3秒及重複8至12次。

以下肩頸運動可預防頸梗膊痛：

### I. 頸部伸展運動



- 1 眼望前方，頭部慢慢向右轉，還原然後慢慢向左轉。



- 2 眼望前方，頭部慢慢向右側，還原然後慢慢向左側。

### II. 肩膊活絡運動



- 1 提起肩膊，再向下壓，然後向前轉動10次。



- 2 提起肩膊，再向下壓，然後向後轉動10次。



# 抗疫奇想



劉淑娟

心

聲

篇

抗疫期間，筆者呆在家中喜歡天馬行空，胡思亂想。有感這一場疫情，像是主人給我們開玩笑，戲弄我們一番……

你們這群人，家人同枱食飯，但各自對着手機，沒有交流。同事明明坐在旁邊，雖是有話要說，但也不開口，就在手機上不停寫，不停按，不用講話。如此，就送你們一個口罩，將嘴巴遮蓋住，反正也不常開口說話。就算要講話，麻煩也保持一定距離。

在互聯網的世界中，你們輕易相信別人，互不相識，閒聊數句，便可交心。電話中有人告訴你有包裹收取，手機帳戶快被停用，嚇唬一下，什麼帳戶號碼、密碼等個人資料全提供出來。這麼容易相信別人？好的，就送你一個隱形帶菌者，屬真屬假，真真假假，你們自己去找吧！

你有張良計，我有過牆梯，於是一場鬥智鬥力的遊戲展開了。我們雖然帶着口罩，保持一定社交距離，不能返工返學，但我們可用視像上課和開會；在家工作亦能令業務持續；上網、打電話下單買外賣、買日用品，生活完全沒有問題。反之，我們多了關心朋友和家人的健康，雖然可能仍然沒有開口講，也是靠手機寫、寫、寫，但起碼可以證明大家心中仍有愛，仍懂得珍惜身邊的人。

至於隱形帶菌者，我們來一次全民大檢測吧！希望能盡量及盡快把敵軍找出，進行圍剿。與此同時，世界各國亦加快研製疫苗，那怕你會如何變形，我們一定能用科技擊敗你。你等着瞧吧，不久的將來，你只不過是一種普通的病毒而已。

不過你亦給了我們一次反思的機會，激勵我們進步，但代價真的很高，是超過一百萬條人命啊！我們真的體驗了天外有天的道理，百年一遇的疫情，把全球人殺過措手不及，完全考驗我們的智慧、管治能力、團結精神……人類，我們是否最強呢？

發夢完畢，繼續案頭工作……



心

聲

篇

# 豐盛的10年

Wings

自2009年8月確診，至2010年11月完成所有療程，康復已10年了。回想這10年間，我的人生改變了不少。從前的我，只忙於工作、忙於進修、每天工作至凌晨，假日都是花在學業上。我不善於與人用言語溝通，好聽來說，是直率，其實是傷害人、也傷害了自己而不自知。我是完美主義者，對人也作出了一樣的要求，引致同事或下屬與我保持距離。

在治療期間，不斷收到來自親友、朋友、同事等等的祝福、關懷和陪伴，令我在路上不感到孤單，可靜下來檢視自己以往的生活。

完成治療後，我開始參與義務工作，包括「向日葵」執行委員會及資訊組、「香港癌症基金會」活動及家居關懷服務，與及「伊利沙伯醫院癌症病人資源中心」乳癌病房探訪。在這段期間我參加了不同的訓練課程，不同的工作坊及各中心的活動，令我結識不少同路人，我的人生觀及對人處事都改變了不少。

在「向日葵」執行委員會時，曾協助籌備生日會，並有機會參加「香港乳癌聯席」的工作，於2012年成為其中一位代表到美國參加「全球華人乳癌聯席大會」。近年亦有參與「向日葵」週年大會的司儀工作。我曾因我的直率，早期與團隊產生矛盾。這些任務，令我學習到與人在言語上溝通的重要性、學習放下、事事沒有完美、求同存異。

在「向日葵」資訊組，令我明白，看似簡單的短短數張紙的會訊，需時差不多兩個月才可完成。包括邀稿、對稿、版面編排、印刷及郵寄等工序，當中需要編輯委員會各姊妹們的努力，同時也需各方的協助。跟隨編輯委員會各姊妹們一起工作，看到她們一絲不苟的工作態度，令我汗顏，也鞭策自己更加努力跟上步伐。



YOU CAN!

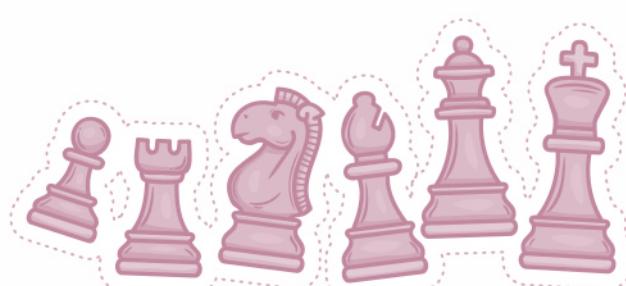


作為「香港癌症基金會」活動義工，參與講故事、魔術、非洲鼓等培訓工作坊，讓我們一班義工有機會在中心、學校、醫院及戶外場所，以不同的模式分享我們的抗癌經驗。我沒有音樂細胞，手腳也總不協調，學習時得到導師和義工們的不斷鼓勵，義工們相約一起回中心練習，讓我漸漸跟上步伐，建立信心。雖然曾出現「蝦碌」情況，但看到同路人及觀眾的笑臉，便感到很快樂。我也曾被邀請參與「粉紅革命」的宣傳短片拍攝及到戶外及商場派傳單。從小我都只想躲在人群背後默默地工作，害怕與陌生人接觸，這些都是我從沒有想像我可以做的事，我竟然可以做到。

「香港癌症基金會」家居關懷服務及「伊利沙伯醫院癌症病人資源中心」乳癌病房探訪，讓我與同路人分享心路歷程，希望她們感到治療路上不孤單，同時亦可推廣「向日葵」或「香港乳癌聯席」個別的自助組織，邀請她們入會。參與初期，我並沒有太大感受，但有一天，有同路人在中心向我道謝，說她很感激我的分享，讓她在治療時不再害怕，現在已經康復了。聽到她的說話後，我内心湧起很大的沖激，原來微不足道的分享，會產生效力。

沒有運動及藝術細胞的我，參加「向日葵」及兩間中心的瑜伽、藝術治療、攝影及各興趣小組活動，建立了信心。現在也與朋友們學習打太極，偶爾執筆畫畫都比初期進步。從前的我，拍的照片都是「蒙太奇」，所以害怕為別人拍照。在治療時到公園拍攝，欣賞到各種事物的美，後來參加了攝影班，更感受到攝影的樂趣。現在雖技術仍有限，但已愛上攝影。最開心是為「家居關顧」的服務使用者在戶外活動時拍攝，他們看到照片時喜悅的模樣，給我很大的鼓舞。

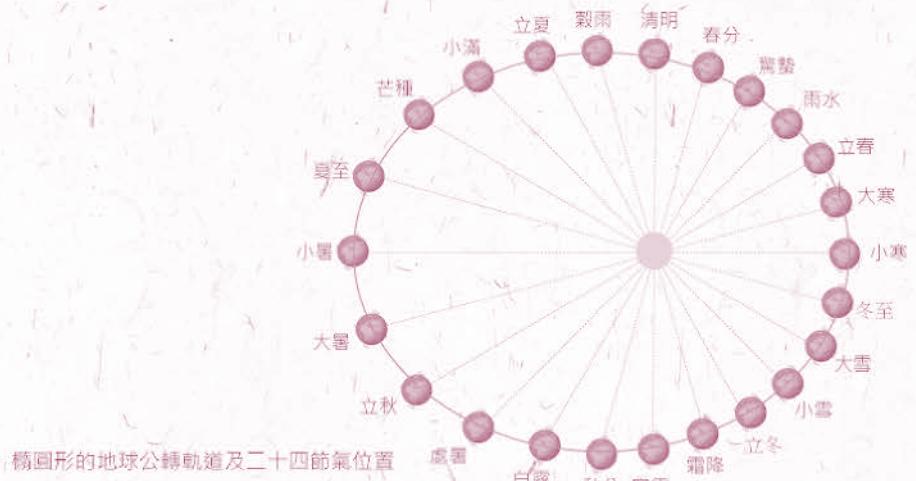
回顧這十年，暫時是我人生中最豐盛的日子，增加我的自信，瞭解自己的不足，改善了與人溝通，慢慢地放下執著。雖然仍有很大的改善空間，但我相信，有您們與我結伴同行，將來的日子必更豐盛！感謝您、你、妳……

it gets better

# 二十四節氣 冬至

二十四節氣是12個「中氣」和12個「節氣」的統稱，兩者相間排列，冬至是其中一個「中氣」。二十四節氣是中國曆法的重要部份，也是農耕的時間表，古時應用於發源地黃河流域，之後普及全國以至周邊國家。

地球圍繞著太陽作橢圓形公轉，其自轉軸並非垂直於公轉面，而是傾斜約23度。從地球上觀察，太陽相對遙遠恆星的軌跡被稱為「黃道」。概念上，二十四節氣是近乎均勻分佈於「黃道」上24個位置的時刻，一個循環歷時一年。隨著文化交流，二十四節氣於2016年被聯合國教科文組織列入「人類非物質文化遺產代表作名錄」。



冬至集中於12月21號或22號這兩天，而且22號居多，所以我們就習慣把冬至日期定為12月22日。

為何說「冬大過年」？冬至過後，開始日長夜短，古人認為能捱過寒冬的日子，迎接陽春的來臨，是上天賜予的福祉。在商朝、周朝、秦朝，曾把冬至訂為「歲首」。漢朝稱冬至為「冬節」，官府舉行的祝賀儀式稱為「賀冬」，例行放假，邊塞閉關，商旅停業，親友以美食相贈，互相拜訪。過冬節源於漢代，盛於唐宋，相沿至今。

香港現時沒有將冬至列為法定假期，由僱主自由選擇放冬至或聖誕節，但很多公司都會於冬至提早下班，讓員工早點回家吃冬至飯。不少人「做冬」後都會吃湯圓，象徵「團圓」和「圓滿」，一家人團團圓圓，和睦幸福。

北方人相傳冬至用肉餡包成角形的餛飩。河南人會用麵皮把羊肉及辣椒等包成像耳朵的餃子。台州傳統吃擂圓，擂圓取圓潤團圓之意。山東滕州一帶會喝羊肉湯，可補虛勞及驅寒，以求來年有一個好兆頭。江南水鄉吃赤豆糯米飯，用以驅避疫鬼，防災祛病。寧夏要吃頭腦，羊肉粉湯被稱為頭腦。姑蘇地區會喝香氣宜人的冬釀酒，配以各式各樣的滷菜，祈願新一年生活美好。杭州人在這一天吃年糕，寓意吉祥。台灣保存着冬至用九層糕祭祖的傳統，用糯米粉捏成象徵吉祥的福祿壽動物形狀，以示不忘祖宗。

## 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：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

由於香港癌症基金會服務中心(黃大仙)的開放時間為星期一至六上午9:00至下午6:00，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。



### 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(2020年8月至11月)

- 香港癌症基金會
- 張佩怡女士
- 無名氏
- 伊利沙伯醫院病人資源中心
- 劉玉珍女士
- 復康會
- 社會福利署
- 梁秀梅女士

以上所有排名不分先後，如有遺漏，懇請見諒。

### 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(HKCF 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>

