



向日葵互協會 Sunflower Network

2021年12月至2022年2月

資助機構



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

通訊

第8屆全球華人乳癌組織 聯盟大會之「風雨同路」

林雲儀

第八屆全球華人乳癌組織聯盟大會今年在香港舉行，雖然受到新冠肺炎及限聚令的影響，作為主辦單位，香港終於排除萬難，在醫學專科學院，舉行為期三日的活動。今年的特色是「一分鐘健康操」，聯同全球其他不同國家地方的乳癌康復者，在10月8日，在指定時間，一齊在網上參與。另外大會亦鼓勵參加者，自行錄影做健體操的片段，傳送給大會，據公佈有1050人參加，遍及全球24個不同地區的33個團體，當中年紀最小是4歲，最大是100歲，打破世界健力士紀錄。

活動首日早上，天文台發出黃雨及雷暴警告，從家中步行往港鐵站需要十多分鐘，唯有早些出門，因為天雨關係，站內很多人，但我仍比預定時間早到。義工們在海洋公園站外集合，乘專車往會場。各人到達後，在場館的宣傳橫額前影集體相，之後職員簡介當日流程及每個義工團體負責的工作。

十時三十分，我們集合在場館內排練健康操，音樂是由作曲家林慕德先生編寫，本人缺乏節奏感及動作協調能力不高，唯有站在後面，努力地跟大家一齊練習。到了正午十二時約定時間，除了香港，還有西安和上海，在網上一齊做「一分鐘健康操」，順利完成這項活動。隨後天文台發出黑雨警告，為了安全，取消原先往香港仔午膳，安排在會場內的飯堂午餐。飯後略作休息，下午三時有講座，可能天氣影響，參加人數較少。到了下午五時四十分，我們分批乘車往海洋公園港鐵站解散，離開的時候天氣好轉，只有微雨，結束一天的活動。

全球華人乳癌組織聯盟大會在10月9日因為8號風球，取消現場活動，在網站上發佈講座內容。而10月10日的結幕，因為風球除下，得以完滿結束。

今次的活動，雖然經歷風風雨雨，最後亦順利完成。令我想起做義工目的，是以乳癌康復者過來人的經驗，陪伴及支援乳癌患者，減低她們的惶恐和憂慮，風雨同路，遙望雨後天邊出現的彩虹。

活

動

花

祭



全球華人乳癌組織聯盟大會

余漢群

期待已久兩年一屆的全球華人乳癌組織聯盟大會終於在香港揭幕，不經不覺今年已是第八屆了。今屆的籌備工作也是經歷漫長的道路，可說是不一樣的體驗。活動原於2019年10月舉行，後來受到社會運動和冠狀病毒疫情的影響，終於在2021年10月8日正式舉行一連三日的活動，可是又遇到八號颱風和黑色暴雨，使節目需要即時作出調動。由於各界持份者的堅持和熱誠，盛會終於順利舉行。

舉辦單位在活動一個多月前，已安排舞蹈導師教導乳癌康復者練習乳健操，並在活動第一天集合全球華人乳癌康復者成功締造健力士世界紀錄，這實有賴參加者共同努力的成果。接着是10月8日至10日一連三日的活動。由於受到颱風影響，主辦單位將第二天的活動改為線上同步播放。

我參加了第三天的義工服務，當日早上七時十五分在港鐵海洋公園站集合後，隨着大會的安排，乘坐旅遊車到達香港醫學專科學院。食物及衛生局局長陳肇始教授應邀親臨作為主禮嘉賓，她在演講中感謝各界的努力，齊心關顧乳癌患者和照顧者的需要。她表示政府亦會協助研究推動更多醫療服務和設備等去支援有需要的機構。陳局長也表揚一眾醫生和義工們的努力和貢獻。及後大會邀請了不同的社工、醫生和心理醫生講解最新的乳癌醫療技術和各種術後支援服務，場內亦附設不同的遊戲攤位、展品和藥廠推廣單位。大會也派送紀念品給在場的義工們，場面非常熱鬧。完場前大會安排了交接儀式，將舉辦任務傳交下一屆主辦地點中國西安。西安的義工們專程抵達華山接受任務，透過視像會議，我們彷如親歷其境，感受到西安義工們的熱誠，跟他們連成一線，繼續為全球華人乳癌組織聯盟作出努力和貢獻。

由於疫情關係，很久已沒有參與大型活動，藉著這次的參與，使我感受到助人助己的快樂，可以與義工們一起服務社群，是一件有意義的事情。期待疫情盡快完結，我們可以一起再重新出發，
親身前往下一屆主辦地點中國西安，
參與他們精彩的節目。



分享抗癌心得

恆愛

心

聲

篇

我於2013年初患乳癌，手術後無須藥物治療，但4年後復發。首先醫院安排我做「正電子掃描」，感恩結果癌細胞沒有擴散，病期為「Her 2 二期」，需要接受化療加標靶治療，內心感覺最重要能及早醫治，錢財身外物，情緒差是戰勝病的大敵，唯有用「阿Q精神」勇敢面對。

在化療期間，我知道要飲多些營養品才有好的抵抗力，果然我在半年內增多十磅，到現在體重依舊一樣。回想我當時只做三樣事：食、瞓和運動，最勤力是每天做運動。為了刺激食慾，我曾兩次進食自助餐，只是不吃生和凍的食物。

總括而言，患病最重要保持良好心境，間中看笑片令自己輕鬆些。由復發到現在已有4年，從聽講座學到，最好定期看中醫調理身體。有時自己製作果汁，材料包括甘筍、薯仔、紅菜頭加薑，有時亦會攪拌神石榴汁來抗癌；這些是我的抗癌心得。



活動推介

日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名/查詢	費用
2021年 12月12日 (星期日)	迎新會	新加入「向日葵」 之會員	下午1:00 - 2:00	香港癌症 基金會 服務中心 (黃大仙)	可於11月15 日起向當值 職員/義工 查詢 3656 0838	免費
2021年 12月12日 (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2:15 - 3:15 或 下午3:30 - 4:30	香港癌症 基金會 服務中心 (黃大仙)	可於11月15 日起向當值 職員/義工 查詢 3656 0838	HK\$20

* 基於防疫關係，現場不設飲食，請自備飲用水。

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。

與
你
相
關

平靜心靈~和諧粉彩

黃麗賢姑娘
日本和諧粉彩正指導師

和諧粉彩 (Pastel Nagomi Art) 在2003年由日本細谷典克先生 (Mr. Hosoya Norikatsu) 創立，是利用乾粉彩柔和材質的特性，將其製成粉末狀，運用手指頭及簡單的工具，將乾粉彩的粉末在畫紙上慢慢上色，

最後製成一幅美麗動人的作品。「Nagomi」在日文的漢字中解作「和」，有著和諧的意思。當時，細谷先生在銀行界工作，承受著沉重的壓力，他亦留意到社會上的普遍大眾的精神壓力頗大，加上要照顧患病的妻子，細谷先生因此辭去工作，成立了「日本希望和諧粉彩協會」(Japan Pastel Hope Art Association, 簡稱JPHAA)，希望創造出帶給人們希望的藝術，為解決社會壓力問題而出一分力。

無論是3歲兒童還是100歲長者，不需要任何繪畫的基礎，都可以透過手指多變的技巧和簡單的工具，享受創作的樂趣。和諧粉彩沒有對錯，也沒有美醜之分，我們在過程中學習把一些批判與執著放下，透過創作得到喜悅、滿足和希望，從而建立信心，享受和諧與寧靜，將這份美好傳遞給更多人，讓社會變成更友善、安定。

創作一幅日本和諧粉彩畫作所需的工具十分簡單：畫紙、膠紙、乾粉彩、橡皮擦、美工刀即可。在15厘米乘15厘米的正方形畫紙上，用美工刀刮出適量的乾粉彩，用手指頭沾抹粉末在畫紙上的塗抹，過程中感受到紙張與身體的互動，而我們的情緒都會透過指尖釋放而躍然於畫紙上。和諧粉彩除了可以把真實的風景入畫，也可以去把自己的心情、香味、音樂等元素融入畫中，真正帶來了洗滌心靈的效果，作畫者根據當下的狀態繪畫，能讓情緒有一個出口。

透過手指頭在畫紙與顏色之間遊走，讓你能專注當下，感受到全然的放空和活在當下的美好，世界彷彿停頓下來，讓情緒得以抒發，達致祥和、寧靜、舒壓的效果。

和諧粉彩簡單直接，適合生活節奏急速的香港人，在短時間內平靜心靈，達到身心健康，同時在過程中，亦可藉此對自己作出一些反思或重整。若與一班朋友作畫，更可以互相分享，增進友好。如果你感到煩悶，不妨嘗試動手繪畫和諧粉彩，享受這份專屬你的MeTime。

中醫防癌養生~四季湯水食療

與

你

相

關

冬天

- 冬天氣候乾燥，天氣寒冷，在五行中屬水，五臟中與腎相應。此時陽氣相對不足，易受寒邪入侵。因此冬天重於溫補腎陽，驅散寒邪。
- 此時「陰盛陽衰」，因此，冬天常曬太陽，能壯人體的陽氣，並有溫通經絡的作用。
- 冬天進補：不嫌濕熱、不嫌滋膩、只嫌寒涼。
- 宜食雞、鴨、鵝、牛、淮山、核桃、蓮子、杞子、圓肉、芡實、紅棗、芝麻、薏米、海參等。

① 合桃大棗鮮雞湯：調補五臟

做法：

1. 所有材料洗淨，雞去頭去皮切件；瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲2個半小時，下鹽調味即可。

材料			
雞	1隻	瘦肉	250克
合桃	50克	杞子	30克
去核黑棗或紅棗(大棗)			15粒

② 淮山牛肉湯：健脾益氣，強筋壯骨

做法：

1. 所有材料洗淨，淮山及紅蘿蔔切件；牛肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲2個小時，下鹽調味即可。

材料			
牛腱	500克	新鮮淮山	半根
紅蘿蔔	1根	生薑	3片

③ 蓮藕黑豆湯：滋陰潤燥，補腎益髓

做法：

1. 所有材料洗淨，豬脊骨斬件出水；蓮藕去皮切片；黑豆用水浸軟。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲2個小時，下鹽調味即可。

材料			
豬脊骨	500克	蓮藕	250克
黑豆	50克		
去核黑棗/紅棗(大棗)			10粒

溫馨提示：各人體質不同，以上資料只供參考，如有疑問，可請教中醫師。

資料來源：摘錄自香港防癌會「中醫防癌養生 四季湯水食療」<https://www.hkacs.org.hk/ufiles/Soupseasons.pdf>

第十屆(2022-2024年度) 委員會選舉新動向

選舉委員會已於2021年10月12日寄出第10屆委員會提名表格給所有有效會員，並於2021年10月29日(截止日期)收回提名表格。經整理後，已於11月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，發掘及提升個人潛能，發放更多正能量，為生命增添姿彩。

婦科癌症支援服務— 淋巴水腫護理

治療婦科癌症或需進行手術、電療及淋巴結切除，有機會令淋巴系統受損或阻塞，導致淋巴液積聚而出現淋巴水腫，引致部分肢體出現嚴重腫脹。淋巴水腫暫時未有治癒的方法，但可以透過日常護理來紓緩及控制情況。

香港癌症基金會位於中環的香港婦女癌症服務中心，黃大仙及葵涌癌症服務中心現已提供淋巴水腫評估服務，以幫助婦科癌症患者評估及監測其淋巴系統情況。

歡迎致電3667 3030（中環）、3656 0700（黃大仙）或
3667 3232（葵涌）查詢詳情和預約服務。

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 : 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 (二區) 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(2021年7月至9月)

- 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。

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(二區)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(二區)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>

