



向日葵互協會 Sunflower Network

2022年12月至2023年2月

資助機構



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

通訊

聖誕、新年將至，委員會各成員預祝
大家聖誕快樂，新年進步，身體健康！



聖誕蒙福，健康幸福。

◆◆ 艷芳 ◆◆

聖誕快樂，身體健康。

◆◆ Wing ◆◆

聖誕及新年快樂，身體健康，
萬事如意，開心每一天。

◆◆ 慕賢 ◆◆

歡度聖誕和新年，
萬物繽紛樂悠悠。

◆◆ 江婆婆 ◆◆

聖誕快樂，新年快樂，
萬事如意，身體健康。

◆◆ 玉冰 ◆◆

聖誕快樂！新年進步！
身體健康！生活愉快！

◆◆ Anita Yu ◆◆

聖誕快樂，百毒不侵。

◆◆ Betty ◆◆

聖誕快樂，新年進步。

◆◆ Annie Wong ◆◆

在聖誕和新年來臨之際，
祝福你平安、快樂、幸福！

◆◆ 惠娥 ◆◆

歡度聖誕，喜過新年，
心身安康，大家快樂。

◆◆ Yuki ◆◆

歡欣聖誕及新年，
身心靈強壯健康。

◆◆ 美娟 ◆◆

祝大家聖誕快樂，
2023年越來越生猛。

◆◆ 淑娟 ◆◆

生日會



活

9月25日舉辦的生日會是為7月至9月生日之會員慶生，當天共有二十多位會員參加。在一小時的活動中，大家互相介紹及玩了兩個遊戲。由於疫情關係不便在生日會期間進食，每位參加者均可取得一份食物包，帶回家中享用，而生日之會員更可獲贈一份生日禮物。

動

花

絮



皮革製作工作坊

同路人 — 開心

藉著「向日葵」舉辦皮革製作工作坊，好開心又可以同大家見面。雖然中間有少少波折 — 遇到八號風球，但沒有影響我們期待參加活動的心情。

回憶活動前一天（七一假期），雖然當時天文台未有消息改掛八號風球，但因連日雷雨，天氣不穩定，加上掛了風球，「向日葵」工作人員就逐一通知我們取消翌日的工作坊，待天氣好轉，找到場地，再通知大家。工作坊只延期兩星期，於7月16日終於開班了。

我們走進課室時，導師已預先在每一個座位擺放所需材料，如皮革、紙樣、針線等等。萬用袋及零錢包已預先打了孔，方便我們釘上鍋釘或縫線。看來我們都會有成功感！

在此一提，導師帶了四部重型啤機、多部打孔機、兩張大牛皮及其他用具到中心，並介紹製作皮革基本工具，及分享哪兒買材料較便宜。多謝導師譚Sir用心教導我們，講解製造零錢包/卡片套及筆袋/萬用袋的步驟。我們製作完畢後，有好大的滿足感！最後我們把兩個完成作品放在手上，圍個大圈拍照留念。

如疫情舒緩，希望「向日葵」舉辦多些有趣的課程和活動。



義工大聚會

Ling

活

動

花

絮

大家好，我是阿Ling，平時我會在癌協服務中心參加一些「向日葵」的興趣小組，例如手工穿珠班及編織冷帽給有需要的患者。今日是我第一次以「向日葵」義工的身份，參與義工大聚會及年度分享會。在專業社工帶領下，我和大家分享做義工的經驗。以下我會同大家講講今次社工為我們準備的主題，就是如何提升記憶力。

人點解會有記性？原因有許多，例如：專注力、觀察力不足、受情緒影響和腦部退化等等，會出現腦部受損，而導致接收出現問題。在分享會上，社工講解了一些有效提升記憶力的方法。原來可以利用身體五官，包括視覺、嗅覺、聽覺、味覺和觸覺去觀察、感覺和觸摸物件，從而對物件留有深刻印象及增強記憶。

另一種方法是聯想法，就是運用想像力，將事物或信息從類似的、相連的、相關的或相通之處，一個接一個地連貫起來，以便把該些事物或信息影像化或有系統地記着。例如「3863」這組數字，我們可以幻想「三伯父穿着綠色的衫」，這樣是否容易記着呢？

社工還帶領我們一班義工玩一些和記憶力有關的活動。一開始時，社工寫出十個毫不相關的名詞，例如：教師、小提琴、蜥蜴、音響、樓主等，並要求大家記着，數分鐘後再問大家記得多少個名詞，大多數人都不能全部記得，社工於是講解不同的記憶方法，大家嘗試運用，果然有效，過程十分有趣。在今次的活動中，我獲益良多，再一次多謝社工及一班義工的經驗分享。



委員會公告

委員會很高興通知各位會員，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436,412港元，用以開展新服務及聘請全職員工。是項撥款為期24個月，由2022年10月1日至2024年9月30日。

與

你

相

關

親密關係： 乳癌康復路上 夫婦「藝」

【明報專訊】「未患過癌症，又怎懂妥善照顧妻子呢？」有丈夫在參加藝術夫婦小組過程中，創作的全身自畫像，木口木面，展現照顧患有乳癌太太過程的難處與無奈；反觀太太的繪畫色彩斑斕，期盼完成治療後有色彩積極的人生。

過份照顧 徒添壓力

姚先生(化名)一直在外努力工作，少有分擔家務，當妻子患上第三期乳癌時，眼見妻子從手術切除腫瘤到接受化療，因傷口和藥物副作用，抵受着不同的身心不適，包括嘔吐、疲倦、無胃口、皮膚出現紅疹、失眠和情緒低落等。他既心痛又擔心，由於自己不熟悉家務，又不懂煮飯，有時更會因照顧不周，惹怒妻子，於是盡量保持沉默，以避免爭吵，卻令妻子感到遭受冷落，埋怨不斷，令他更不知所措。

洪先生(化名)非常着緊妻子，他積極尋找不同方法和活動，希望太太積極嘗試，盡早康復，可是較內斂的太太感到有壓力。在一次共同創作陶泥時，丈夫塑造了一雙強而有力的手，剛好配合太太完成的笑臉，可是當兩件陶泥放在一起時，太太被那雙強大的手嚇怕了，頓時眼泛淚光，原來丈夫懇切關懷對她來說是無形的壓力。

根據香港癌症資料統計中心最新數據，乳癌是本港女性常見癌症首位，在2018年共有4618宗女性乳癌新症，平均每16名女性便有1人有可能患上乳癌。衛生防護中心指出，從1983年至2017年，女性乳癌的年齡標準化發病率有上升趨勢。

現時為乳癌病患者服務的單位包括：公立醫院癌症病人資源中心、香港癌症基金會、香港乳癌基金會、香港防癌會和癌症資訊網等。

與

你

相

關

力傳情

文章日期：2021年04月26日

有國際和本地文獻指出，配偶的支持對乳癌患者甚為重要，而配偶面對的壓力也不小，要有效克服疾病，雙方需要攜手面對。現時香港醫療體系以病人為中心，對家人和配偶的支援甚為缺乏，癌症照顧者面對的挑戰，值得社會關注。

相互理解 重建關係

洪先生聽到太太真摯的分享，他在夫婦合二為一的陶泥創作中，加了一條頸巾，寓意溫柔的關懷，他表示會調節自己的期望，尊重太太的步伐，而太太亦嘗試開放自己，多表達自己的想法。開組前，她以皇帝和妃子來形容夫婦關係，現在改為天秤，代表雙方平等共處。



增進感情——參加藝術小組，夫婦增進關係，更提升身心靈健康。(作者提供)

姚先生在男女分組分享中，和其他丈夫透過畫作，表達作為照顧者的壓力和困難，看到近似的創意表達和聽到相同的景況時，頓時安心下來，原來自己不是如此差勁的照顧者。在大組分享時，姚太太也明白到丈夫在照顧上有其限制和難處。

小組中夫婦都享受共同創作的經驗，並學習到如何用言語和非言語方式表達愛與關懷，他們均表示在繁忙生活中，會安排多些夫婦共處的活動，增進關係之餘，更可提升身心靈健康。相互理解和接納帶來新關係，夫婦只要坦誠溝通，互相協調，定能共同塑造康復後美好新生活。

文：張文茵(香港中文大學社會工作學系兼任講師)、馬麗莊(香港中文大學社會工作學系教授)

感謝明報允許轉載，原文來自明報OL網，網址如下：

<https://ol.mingpao.com/ldy/beautystyle/fitness/20210426/1619376216012>

「外出飲食小貼士」講座

香港癌症基金會服務中心（黃大仙）與「向日葵」於10月8日聯合舉辦了一個名為「外出飲食小貼士」的講座，並邀請了澳洲註冊營養師周倩蕾女士為講者。

講座中，周營養師指出沒有任何食物可讓大家避免癌症復發，而健康飲食及生活習慣，例如適量運動，控制體重，能降低復發風險。有研究及証據顯示，肥胖會增加患上癌症風險，而過多的體脂是導致乳癌（更年期後的婦女）的原因之一。因此大家日常應限制高脂肪食物（特別是肉類脂肪和高脂肪奶製品），減少進食紅肉，特別是加工肉類，如午餐肉、腸仔、火腿、叉燒等。每天應吃五份或以上的水果和蔬菜，選擇高纖的澱粉食物，如糙米、多穀包及燕麥等，避免飲酒，即使飲用，每天應少於一份酒精飲品，當然還有戒煙（包括任何煙草產品）。

另外，減少進食高熱量密度的食物，多進食含奧米加3脂肪酸食物，可改善心血管健康，減低炎症，對發炎性關節疾病的患者有幫助。建議應避免飲用含糖的飲品，含糖的飲品很可能導致體重增加及肥胖，可以飲用清水或淡茶攝取水份。保存、加工、高鹽份、醃製過的食物亦應少食，限制脂肪、鈉、糖攝取量。

外出飲食總比家中煮的餸菜高鹽及多脂肪，所以應盡量減少出外飲食，但若然真的要外出進食，應怎樣選擇食物？周營養師提供了以下一些小貼士：

- 選擇少油的烹調方法
- 避免多油汁料
- 可選低脂肪肉類
- 可選低脂肪五穀類
- 可選用清湯、麵豉湯、魚湯、羅宋湯等湯水/湯底
- 戒除芡汁撈飯，或要求汁料「另上」
- 選擇菜式以蔬菜為主，多吃高纖維食物，如豆類、菇類、時菜、瓜類等
- 選用低糖份及低脂肪的飲品或甜品

最後，周營養師還詳細講解外出進食不同菜式時，應避免進食的及建議考慮的食物，供大家參考。



活動推介

日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名/查詢	費用
2022年12月10日 (星期六)	皮革製作工作坊	「向日葵」會員	上午10:00- 下午1:00	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	「向日葵」當值職員/ 義工3656 0838	免費
2022年12月11日 (星期日)	迎新會	新加入「向日葵」 之會員	下午2:00- 3:00	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	「向日葵」當值職員/ 義工3656 0838	免費
2022年12月11日 (星期日)	生日會	10月至12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- 4:00	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	「向日葵」當值職員/ 義工3656 0838	HK\$20
2022年12月20日 (星期二)	珠串飾物工作坊	「向日葵」會員	下午2:00- 4:00	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	「向日葵」當值職員/ 義工3656 0838	免費

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(2022年7月至9月)

- 香港癌症基金會
- 林秀珍女士
- 朱瑞蓮女士
- 伊利沙伯醫院病人資源中心
- 吳淑芬女士
- 譚佰佳先生
- 社會福利署

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 王秋琮 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="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(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.sunflownetwork.org.hk>