



### 秋季大旅行 — 挪亞方舟逍遙遊

陳楚環

2009年11月22日(星期日)，氣溫17°C，天朗氣清，向日葵互協會在這良好的天氣條件下，舉行了一年一度的秋季大旅行 — 挪亞方舟逍遙遊。

早上九時，大家都懷著像小學生般的興奮心情，浩浩蕩蕩，開車出發前往目的地。首先抵達「機場核心計劃展覽中心」。下車後，大家精神奕奕地來個大合照；跟著，導遊引領大家到電影室看短片、到展覽館看興建赤臘角機場工程的圖片、又到觀景台欣賞青馬大橋的景色。雖然有些煙霞，能見度不高，但亦看見宏偉的青馬大橋，大家雀躍地以這世界十大最長之一的吊索橋為背景拍照留念。

跟著驅車前往酒樓，11時便到達酒樓品嚐豐富午餐，大家都大快朵頤。

接近下午一時，大隊已到達當日精采主題目的地 — 「挪亞方舟」。馬灣挪亞方舟是根據遠古記載原大體積而建。大家先進入方舟花園，除可飽覽遼闊海景及青馬大橋壯麗景觀外，園內還有67對栩栩如生的稀有及瀕臨絕種動物原大體積雕塑：如大象、犀牛、長頸鹿等，讓大家一邊近距離欣賞，一邊學習愛護生命及地球。

下午二時，是全日的精華，就是進入方舟的另一主體參觀：「多媒體博覽館」。館內利用多媒體概念帶出獨特的感觀效果，透過180度環迴影院及4D立體影院，讓觀眾了解大自然的奧妙，藉以傳達愛地球的訊息；館內同時展出多艘來自世界各地的方舟珍藏模型及珍貴展品，琳瑯滿目，令人目不暇給。

參觀完畢，有些朋友到紀念品館購買紀念品，有些到餐廳享受下午茶，各適其式，自得其樂。

雖然行程地點不多，只有兩個景點，但勝在輕鬆舒適，大家悠閒地細意欣賞景色和細嚼每個展覽館的展品，讓我們可以細心思索愛地球和環保的訊息。

活動花絮



## 第三季生日會

月華街

向日葵互協會在2009年12月5日於名舫酒家舉辦了本年度第三季生日會，我亦有出席參加。當日有好幾位新加入的會友，雖然仍在治療當中，在家人陪同下積極參與生日會，並且好開心和投入地玩遊戲。

在用餐的時候，有些會友對很多食物都存有介心，不敢進食。我便和她們分享了我的心得：用不同的新鮮食材，加上清淡的烹調方法，保持身體吸收到均衡的營養便可。

大家收到生日禮物後，來一張大合照，就這樣渡過了一個愉快的下午。



## 心聲

### 做向日葵義工點滴

胡坤秀

光陰似箭，日月如梭，轉瞬間又到了2009年的終結，我慶幸我的生命仍未走到終結。

回想起兩年前，即2008年初是我人生中最灰暗的日子，因我發現自己患上了乳癌，緊接下來的，是一系列的治療：手術、化療和電療。作為產科護士的我對乳癌的認知不算多，故在等待治療和正在接受治療期間，我四處打聽這方面的知識。

在朋友的介紹下，我加入了癌協及其屬下的一個婦女癌病組織－向日葵互協會。它提供了很多護理乳癌病人的資訊，如認識上肢淋巴水腫及預防方法、癌症病人的飲食等等。除此之外，我還認識了很多同路人，大家分享彼此的治療方法和感受，使我在苦中如得甘露。

我佩服向日葵互協會的義工，她們都是癌症病患的過來人，她們在康復後便投身義務工作，為幫助癌症病人盡自己的一分力。故我在治療過程完成後，便加入了義工的行列，邀請在伊利沙伯醫院的癌病患者在接受化療前來Tea—Tea，目的是分享自己治療的過程和經驗，灌輸正確和正面的資訊給他們，以紓緩他們的緊張和不安的心情。

我覺得做義工除了可以幫助別人之外，由於能夠同各種不同的癌症病人溝通，並達到了互勉互勵，助人自助的效果。更進一步的是我在做義工的過程中感受到人的生命不在於長或短，而是在於過得有意義。我願意以我有限的生命幫助更多患有癌症的病人，使他們在無助中得到安慰。

現在，我已重回護士的工作崗位，化療前「開心Tea—Tea」這個義工工作要暫停了，但我仍然會繼續參加向日葵互協會舉辦的活動，及考慮轉以電話關懷的形式參與義務工作，使自己的餘生過得更有意義。

# 與你相關

## 愛生命 懂生活

摘錄自張明智醫生的變•驚•擁抱

正如上天恩賜的生命，平時「好人好姐」的身體，很多人都忘記了「得來不易」。所以，每每身體健康突然響起警號，驚惶失措的同時，出現的還有徬徨無助的窘境。「變」、「驚」帶來惶恐，但對抗癌症的種種歷程，亦是人生路上的寶貴一課。

正如本章抗癌故事中<sup>(註)</sup>所述及、被無微不至地照顧的獨子「高佬林」，本來有點「裙腳仔」的他，因病變得成熟、懂事！

沉迷樓股的「經濟專家」何老總變成更懂得享受人生，而且渾身是膽。

而鄭太則從事事要求完美的湊仔師奶和管家，搖身一變成為看得開，心境青春，活得開心的病人義工隊隊長和古箏演奏家！

無疑，在「戰事」中，他們戰勝了病魔，保住了性命是他們帶給讀者最大的鼓勵和安慰。但在與病魔的多年糾纏中，最重要的勝利，是人生觀的轉變，他們有的變得更積極去做自己喜歡和有意義的事，有的再沒有像昔日般狂熱為着賺錢而工作，反而懂得作息，與親友共聚天倫之樂，又或去去旅行，找找閒情樂趣。經此一役，他們更懂得去「生活」——這樣，他們才不會白費辛辛苦苦「賺回來」的生命和光陰！

### 無病更要懂生活

有人說，現代的香港人，雖然物質生活豐盛，但生活則越來越艱苦。

誠然，人口暴漲，資源缺乏，物質功利主義的抬頭令生活指數高得驚人。結果有不少人每天工作超過十小時，或甚至要做兩三份差事。如此透不過氣的生存模式，只為生活好過些，但他們這樣算是真正「生活」得「好」嗎？

現代人在解決生存所需以外，還有好好生活的空間嗎？

是「人在江湖，身不由己」，身處大都市，難免要臣服於「忙工作為兩餐」的社會壓力，亦難以抗拒精美物質的引誘。

但在這裏奉勸大家一句，千萬不要萬事金錢掛帥，被物質牽着鼻子走。因為物質功利主義世界的統治者就是要大家只顧當驢作馬的去「搵錢」，乖乖的走入他們的圈套之中。你所賺到的錢，最後也只會雙手奉上，買回他們出產的劣品。


無疑，以「如奴如婢」的生命模式，可能換來放在銀行裏的豐厚「身家」，但「非物質而更重要的事情」卻會被忽略，像完全沒有自由選擇可言。

### 你的答案會是……

怎樣活得精彩，不枉此生，人人有不同答案。

這裏有四條自我反省的問題，如果大部分是「是」的話，朋友，請找個時間來重組一下自己生活的內容和調校它們的比例了。



- 
- (一) 有沒有感覺有一些極重要（例如重修一段關係；或去一個特別的地方旅行；甚至只是將自己房間執拾好）的事你很想去，但不知怎的，好像永遠都安排不到似的，平日真是忙到透不過氣來，只能處理「緊急」的事情？
  - (二) 有沒有發現生命好像不是操控在自己手中，連甚麼時候做甚麼工作都身不由己，有時想靜下來透個大氣，做些柔軟體操也沒有空閒時間？
  - (三) 有沒有覺得經濟壓力極大，辛苦工作除了要維持家計，更要應付居住方面的龐大支出？
  - (四) 有沒有覺得身體極度疲勞又抑鬱無助，人生亦恍如失卻意義？

### 尋回生活質素

如果你的四個答案都是「有」的話，不要害怕，你還有救——因為你肯面對，就有辦法解決，快快尋回生活的質素吧。

- (一) 永遠要預留些時間給「重要」的事情，即使這樣可能會影響你處理「緊急」的事情。但記住，前者才是你生命意義的核心，至為重要！
- (二) 忙得透不過氣來的生活方式是可以改變的。你不必跟隨其他人不健康的生活態度——眾人皆醉你獨醒，不時稍作休息、吁一口氣，工作效率和效果都可能更佳。
- (三) 如果你的經濟壓力主要是來自居住和奢侈品支出，或基於對將來經濟能力的恐懼而要求「足夠的儲蓄或投資」，以致要多開源和慳儉。那麼，請改變你的價值觀。有聽過「存於銀行的錢不是錢，肯花的錢才是錢」嗎？其實，賺錢、花錢、儲錢的比例是一門藝術，特別在花錢方面，我怎都不贊成為地產商和名牌產品一世作奴作婢。就我而言，有瓦遮頭已足夠。若你認為買房子因為將來看漲，有大錢賺，但事實這也只是變相多餘的儲蓄，不能花的錢對我來說都是零。
- (四) 如果你已意識到身體極度疲勞和感覺人生無意義和抑鬱——這代表閣下的生活已極不協調。你需要盡快尋找一個能平衡「生命的需要(工作)」和令你尋回人生意義的生活(休息、運動、娛樂、社交，甚至能表達自我的節奏和方式)！

### 記着，生命有「Take Two」

不要介意我說得極端一些，有時或者患上擴散且難痊癒的癌症可能不是「完全的壞事」，因為有可能還有一至兩年時間來追回早前失去的光陰。

現今地球的天災人禍根本防不勝防，若不幸面臨突如其來的大禍，你可能沒有任何機會和時間，再去做一些可能很想做，但以為可以留待將來退休或患病時才去做的要事。

(註)『變•驚•擁抱』書中第二章的三個例子，他們沒有因患癌病而氣餒、沮喪；相反地，從患病、治療及康復過程中，他們改變了人生的價值觀，以行動積極地平衡生活壓力及方式，重新體驗人生的意義、擁抱生命每刻珍貴的時光。

# 活動推介

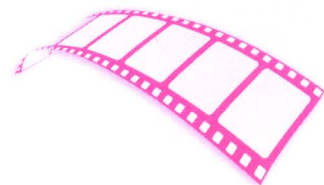
日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名/查詢	費用
17/4/2010 (星期六)	生日會 暨 迎新會	4月份至7月份 生日之會員	待定	待定	向日葵當值義工 3656 0838	待定
15/5/2010 (星期六)	互動講座 「用平和心活出 健康生活」	向日葵會員	下午2時至4時	伊利沙伯醫院 M座2號房	向日葵當值義工 3656 0838	免費
30/5/2010 (星期日)	傾心組聚會	復發病友 及家屬	待定	待定	向日葵當值義工 3656 0838	待定
26/6/2010 (星期六)	義工大聚會	向日葵義工	待定	待定	向日葵當值義工 3656 0838	待定

備註：以上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。

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	×	×	×

## 晒相服務



近期舉行活動有2009年12月5日「生日會」。以上活動所拍下歡樂時刻的照片已整理好，歡迎各會友於2010年4月10日前親臨黃大仙癌協服務中心選擇相片，沖晒好的相片會有義工朋友聯絡提取，每張相片\$1，請於晒相時先繳交費用。(逢星期一、二下午二時至五時，當值義工將協助辦理手續。)

## 當值 時間表

逢星期一、二 (下午2:00至5:00) 及 星期三 (晚上7:00至9:00)

溫情專線：逢星期三 (晚上7:00至9:00)

傾心組：逢星期五 (上午11:00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 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，本會義工會盡快回覆。

## 編委名單

連靄虹 楊碧華 關艷玲 鄭瑞鈺姑娘

伍慧賢 王黛菲 陳楚環 馮比蒂姑娘

梁孟儀 劉惠珍 李國梅

## 銀行帳戶

中文名稱：向日葵互協會

英文名稱：SUNFLOWER NETWORK

『恆生銀行』支票戶口 帳號：264-089301-001

## 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：	



## 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>