



向日葵互協會 Sunflower Network

2022年6月至8月

資助機構



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

通訊

選舉報告

林惠娥

向日葵互協會第十屆委員會的選舉得以順利舉行，全賴本會顧問、選舉委員會3位姊妹、會員積極提名及投票，在此感謝大家的支持及參與，令本會能繼續運作。

今年三月十二日，我們邀請了本會顧問張文茵博士帶領，黃麗賢姑娘、簡煥殷姑娘一同見證下，全體委員一起宣誓，當天是首次以線上形式進行宣誓，大家可登入下方網址或用手機掃描二維碼便可重溫當天的片段。

縱使疫情為我們執行會務時帶來困難，但只要我們齊心合力，定能排除萬難。義工是我們最強大的後盾，姊妹們的分享對新患病的朋友尤其重要，可以減少對治療上的恐懼。由於疫情關係，部份關懷服務需要暫停，亦有些服務改為線上進行，令我們可繼續與新症朋友互相分享。期待疫情過後，義工們繼續為「向日葵」出一分力，達致助人自助。

如各位欲加入我們的義工團隊，歡迎大家致電本會3656 0838登記。待疫情緩和，我們便可安排大家上義工培訓課堂，成為本會義工。最後祝大家身體健康、生活愉快。



<https://drive.google.com/file/d/1QzdGhwHKITFLpQui6xe8w-ABLiWP6xpL/view>



第十屆委員會(2022-2024)內閣職位如下：

林惠娥
張慕賢
何艷芳
林玉琮
余漢群
劉淑娟

主席
副主席(內務)
副主席(外務)
秘書
司庫財政
資訊組

陳淑華
李美娟
江玉英
甘玉冰
黃麗娟
黃榮珠

義工及醫院服務統籌
行政及義工關懷服務
康樂組
康樂組
幹事
幹事

居家隔離心中情

Wings

心

聲

篇

送牛迎虎，農曆年假後，公司便安排了在家工作，星期六及日的教會活動也都改在網上進行。由於家中長老暫未確定能否接種疫苗，我們一家人，除上班或必須處理的事情外，都是「宅」在家。

3月第1天，在家忙於處理公司事宜。突然狂打噴嚏及咳嗽數十分鐘，猜想是由於附近西九地盤塵土飛揚，引致我時常產生的鼻及喉嚨敏感。晚上與妹妹提及此事，她說很多感染了新冠病毒的同事都有這些病徵，建議我翌日早上進行快速測試。

第2天早上起床即進行測試，不到1分鐘便呈現兩條淡淡的線。心情就像當初發現患上乳癌一樣，懷疑、不相信、怎麼會是我、我為何會感染？將檢測結果照片在社交平台傳給妹妹以確定。從無抽獎命的我，在虎年中了「新冠大獎」！

既已中獎，家人立即進行快速測試，大家都戴上口罩。家傭立刻以1:99的漂白水清潔全屋地下、傢俱、廚房、廁所及沐浴間。妹妹為我準備一切在房間自我隔離的必需品，包括加強口罩、消毒濕紙巾、抹手紙、消毒酒精、酒精搓手液、快速檢測包、喉糖、垃圾袋、水杯及熱水瓶等等。我也把工作的必須物品，搬進房間。

就像當日乳癌確診一樣，上網尋找感染原因、醫治方法、可以到那裏治療。網上訊息五花八門，有些訊息互相矛盾，也不知那一個才是最準確的。致電政府提供的熱線，有些不通、有些斷線、有些只有電話錄音告知什麼情況便應致電那一個熱線。

由於我對多種藥物敏感，不敢服用中成藥，加上病徵輕微，聽政府勸喻不去急症室，致電普通科診所卻全滿額，又未被接納可前往指定診所，私家醫生診所全留言滿額，心內有求助無援的感覺。也更明白獨居長者孤立無援，劏房住戶困在一起引致感染率高企，所以大家都湧到醫院急症室。

既然求診無門，工作、食、住、玩都要在獨立房間進行，便好好地為自己安排。每天服用3次備用的止咳藥水，有痛楚徵狀便服用感冒餘下的樸熱息痛。每天起床做檢測，在家工作、上網看新聞、與朋友在社交平台交談、看看家人及朋友們的慰問、聽電台廣播，久不久嘗試再打熱線及普通科門診預約熱線。有需要使用社交平台通知同住家人。使用共用廁所及浴室後消毒，沖水最少兩次；早、午、晚分別以消毒酒精噴枕頭、被單及窗簾；以消毒紙巾抹地下及書桌；廢物以膠袋包紮再放進垃圾袋，家人每晚會收取棄置；每天更換衣物以1:99漂白水浸泡後清洗；食具分開清洗後再以熱水沖洗；家人們亦整天戴口罩，取物件給我時會戴手套。

輕輕鬆鬆過了兩天，上天感受到我鍥而不捨的精神，政府普通科門診有名額了。多翻思量，我應否前往應診？該如何前往？由於診所在家居附近，我配戴1個外科口罩、1個加強口罩、1個面罩、加上1頂帽子，步行前往。沿途遇上人便閃避，盡量保持最少2米社交距離。抵達診所通知工作人員，即被安排在隔離區等候。我告知醫護，這是我從未穿戴的十級裝備，只因害怕自己會將病毒傳播，他們讚賞我有公德心。醫生明白患者求診無門，他也知道很多患者都找不到私家醫生應診的苦處。取過藥物，再做深喉唾液檢測後立即回家。翌日便收到診所護士通知確診，再一天後收到衛生署防疫中心短訊及電話通知，只需家居隔離。

家傭及妹妹陸續確診，各人分別在自己房間自我隔離。我們笑說，現在我們是分租戶，只共用廚房及廁所。

在社交群組的平台，不斷收到朋友們或同事全家確診的訊息，大家在群組分享居家隔离的日常生活及心得，苦中作樂，日子很容易過去了。

一星期後，檢測結果出現的兩條線，從深紅色變得少許模糊，妹妹說可能我的病毒減少了，內心有點沾沾自喜，就像當年經過17針標靶治療後，等待最後1針，有盼望的心情，可以放下心頭大石。

終於等到連續兩天陰性結果了，因不知是否仍有殘留病毒，影響未接種疫苗的家中長老，所以我決定多等待數天後才出關。

這次的家居隔離，讓我回顧確診乳癌時的心路歷程，更能感受親友們的關愛；面對困惑或困境時，朋友間互相扶持；也深切體會獨居長者、劏房貧困戶的無助，公立醫院及診所各醫護及後勤工作人員的壓力。

期望早日雨過天晴，大家都能平安健康，展示歡顏！



與

從禪繞學欣賞

黃麗賢姑娘(禪繞認證導師CZT)

你

相

關

禪繞畫源自於美國，由一對夫妻——芮克·羅伯茲（Rick Roberts）與瑪莉亞·湯瑪斯（Maria Thomas）於2005年創立發佈的。瑪莉亞是一名植物插圖藝術家兼藝術字體書寫家，有一天，她進行着字體創作，在畫紙上描畫着簡單、重複的圖案，因為過程中全神貫注，專心到忘記時間，甚至聽不到其他聲音。瑪莉亞及後向芮克說，當她繪畫着重複圖案時，感到專注、愉悅和放鬆。芮克曾是位僧侶，他認為瑪莉亞在專注繪畫某些圖案時，不知不覺地進入了冥想狀態。他們兩人因此不斷研究和探索，創造了一系列方法和步驟，在有規律以及一筆一畫構成圖樣的過程中，達到既放鬆又專注的狀態，沉澱心靈，享受當下的平靜。他們取名為「Zentangle®」，Zen就是「禪」，Tangle就是「繞」。

禪繞畫其中一個特別之處，就是絕對不用任何塗改工具，例如擦膠、塗改液等，帶出禪繞畫的一個重要理念：「生命是一幅沒有橡皮擦的藝術作品。」（“Life is the art of drawing without an eraser”）禪繞畫強調沒有「對與錯」、「美與醜」之分，即使畫錯了、畫歪了，也不能重來，只能繼續畫下去，唯一的目標是盡力完成作品，這亦是毅力與耐性的訓練。每一筆一畫都是「機會」，畫得不理想的地方也可以成為新的出發點，創造新的可能。就像人生一樣，已發生的事情是不可能改寫的，生命中或許會出現不完美的地方，唯有學會接受這些不完美，才能成就今天的自己。

禪繞畫圖案主要是用點、直線、曲線、彎線和圓圈五個元素組成。開始畫禪繞畫，只需要準備以下工具：一枝鉛筆、一枝黑色墨水筆(建議針管筆)和一張白紙(建議正方形)。禪繞畫的初衷是療癒心靈，從中獲得平靜，因此選用黑白基本二色，重點是隨心。



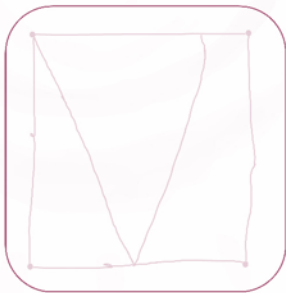
禪繞畫的八個步驟：



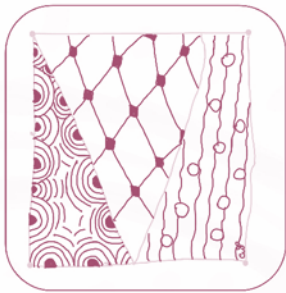
步驟 2



步驟 3



步驟 4



步驟 5

1 感謝與感恩

深呼吸，感謝能給自己一個機會和時間去創作，感恩擁有手上的工具、空間等。

2 圓點

用鉛筆在紙張四角各點一個圓點。

3 邊框

用鉛筆把四個圓點輕輕的連起來，形成邊框。這些邊緣線有弧度、不直是可以的，讓自己學習這些不完美。

4 暗線

用鉛筆在邊框內輕輕畫出一條或多條的暗線，暗線可以是任何形狀，將邊框劃分成若干個區域。

5 圖樣

用針管筆，在劃分的區域內描繪圖樣。畫的時候，可以轉動畫紙方向，以配合手勢及筆順，在最舒服的位置繪畫。

6 陰影

用鉛筆為圖案畫上陰影，增加圖樣立體感與對比。不需要理會光源，只需要隨心地在想加陰影的地方就可以了。

7 署名落款與日期

為自己設計一個獨特的藝術家簽名，簽名後再寫上日期。

8 感謝與欣賞

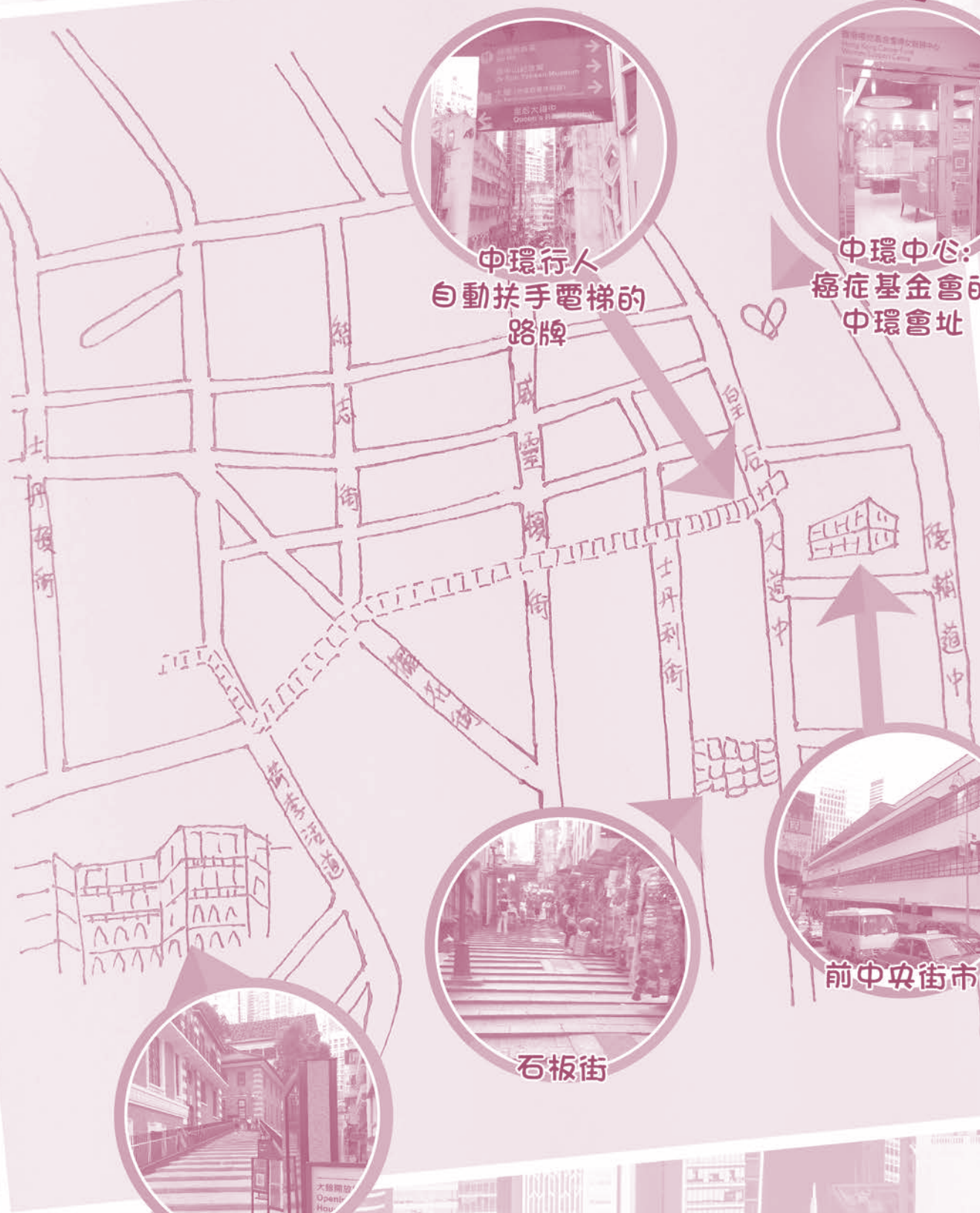
拿起完成好的作品，以一個手臂的距離，轉動畫紙以不同角度觀賞。不同角度會得出不同的感覺，之前畫得不理想的地方意外地變得順眼。有時候近距離觀看會不自覺地放大瑕疵，忽略了整體的美好，就如人生毋須常以放大鏡挑剔自己或別人，而忽略了鼓勵和欣賞。

禪繞畫是一個自我認識的過程，它不是要帶我們到達某一個境界，而是要讓我們停在此時此刻，專注當下，平靜心靈。有人把禪繞叫做「大腦瑜伽」，這個瑜伽不需要瑜伽墊，只要一張紙、一枝筆，就可以隨時隨地做大腦瑜伽，讓身體和心靈一起放空紓壓，行動起來吧！

遊踪處處~~~



中環



中環行人
自動扶手電梯的
路牌

中環中心:
癌症基金會的
中環會址

前中央街市

石板街

大館入口

豁免本年度(2022-2023)年費通告

本會祈望與會友同心協力，以同舟共濟的精神進行全城抗疫。鑒於新型冠狀病毒疫情仍然持續，向日葵互協會委員會通過決定豁免本年度(2022-2023)年費一年，各會員之會籍將自動順延一年，本會已寄出更新之會員証給各位會員。如對以上安排有疑問或查詢，歡迎致電本會 3656 0838 與職員聯絡。

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 1月至3月)

- 香港癌症基金會
- 伊利沙伯醫院病人資源中心
- 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="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.sunflownetwork.org.hk>

