



活動花絮

季刊 2008年6月

2008年會慶花絮

梁孟儀

時間有如巨輪一般，不停地向前滾動，轉眼間每年一度的盛大聚會又來臨了。在會慶當日，與多年的習慣一樣，各義工姊妹在預定集合時間前抵達會場，同時亦非常熟練地，將被分配的工作迅速完成。

很多會員都提早出席，爭取時間與闊別一年的姊妹聚舊，分享大家近況和生活的點滴..... 會場熱烘烘一片，毫無冷場。記憶中，每年本會都有新嘗試，今年亦不例外，整晚只要有空檔時段，便播放預先準備的兩張DVD影碟，內容著重介紹「向日葵」的服務、會務運作和過去一年的活動花絮；希望透過這次播放，加深會員對「向日葵」的認識和了解。在此要多謝參與製作的義工姊妹和癌協社工梁淑勤姑娘，花了很多時間找尋資料，精心編製這兩張DVD影碟。

在每年的例行財政及會務匯報後，又到全體委員獻唱的環節；由傅惠霖醫生彈結他伴奏，張文茵姑娘領唱她為本會填詞的新歌——「風雨同路向日葵」，此曲調寄「分鐘需要你」，歌詞簡單溫馨並帶有勉勵之意，台下眾多會員不期然真情流露地加入高歌行列；將歌詞中的溫馨帶到現場，此時真有一種大家心連心的感覺。讓我們多謝張文茵姑娘之餘，大家再一次分享如此動人的歌詞：

風雨同路向日葵

面對困境挑戰，不擔憂不驚怕，共挽手風雨同路。
學會開心笑，分享心中溫暖，向日葵甘苦共對。
拋開心中憂傷，加多一些勇氣，齊來共創美好天地。
手牽手心相通，傾心關心友愛，向日葵衷心記住你，向日葵花開隨耀你。

(讀白) 向日葵，我地衷心祝福你。

嘉賓雖然沉醉於溫馨的氣氛中，仍不忘上台致詞給予鼓勵。席間的餘慶節目固然不可少，其中遊戲比賽「美味廚房」，猜謎菜食材配搭，更能表現合作精神，各人都非常投入參與這個比賽；當晚除了豐富佳餚外，禮物亦不遑多讓，其中很多還是嘉賓送贈的名貴禮品。愉快的時光總是要溜走，雖然各人還未盡興，可惜時間所限，唯有懷著不捨之情，互道珍重再見。



傾心茶聚之



壓力舒緩治療篇

王黛菲

活動：傾心茶聚之壓力舒緩治療篇

時間：2008年3月29日(星期六) 陰天

地點：黃大仙癌協服務中心

內容：認識鬆弛身心的方法，以減輕情緒造成的困擾、改善生活質素

每個人都希望擁有健康的體魄，舒緩壓力就是強化身體重要的一環。是次傾心茶聚講座就是環繞怎樣鬆弛身心去減輕情緒困擾，講者是黃大仙癌協服務中心的陳熾良先生。開始時大家互相認識，接著是陳先生帶領我們分析及分享各人之過去、現在之種種經歷，人生的喜、悲、苦、樂，令在場各人都非常投入。接下來播放柔揚音樂，在柔揚音樂聲中，講師帶領大家進入一個安靜、放鬆及寧靜的境界，令在場每個人都感受到消除壓力之可貴，了解心中無限、腦中無憂、生活簡單、多些付出的意義。義工們為我們準備滋潤靚湯（雪梨、木瓜、雪耳煲豬脰）及低糖無膽固醇的愛心三文治，還有前癌協社工冼姑娘的補眼清香杞子桂花糕，作為我們是日下午美點。大家一邊品嚐，一邊分享講座豐富的內容。在愉快的氣氛下，大家盡興而歸。





何肇東

向日葵互協會於本年四月十九日為四月份至九月份生日的會員朋友舉辦了一次隆重的生日會。而幸運地我也是該生日會的其中一位司儀。事前我和拍檔及籌委會已經開會討論了很多細節，目的是希望當日的流程會順利進行，給大家一個別開生面的生日會。

鑑於以往的生日會，我們的義工姊妹往往都要很早在癌協的廚房內準備美食，或在家中預先烹調好佳餚，然後長途跋涉地送到癌協，實在勞苦功高。我們確實真的有點不忍心她們這樣辛苦。所以，今次的生日會，我們轉換一下形式，搞搞新意思，在黃大仙大成街福苑海鮮酒家舉行，好讓眾姊妹都能舒舒服服地享受一番。



開始的時候，介紹了兩位新會員朋友，然後各人在席間互相認識。接著便是遊戲節目環節，主持遊戲節目的兩位聰明可愛的歡樂小姐，為我們設計了兩個遊戲。第一個名為「袋裡乾坤」，主持人為每圍枱預備了一個氣球，音樂響起，手持氣球的朋友要把氣球傳到鄰座，直到音樂停止，仍然拿著氣球的朋友就要出來在袋裡抽一個信封，看看是獎還是罰。音樂一開始，大家都像見鬼一樣快速地把手中的氣球傳開，生怕它會停留在自己的手中，可幸兩次出來的朋友都沒有被罰，只需要回答一條IQ題，但題目真的很難，要IQ非常高的朋友才知道答案。

第二個節目就是每一圍枱在限定時間內，鬥寫四字祝福語，各人施展渾身解數，絞盡腦汁，務求寫得愈多愈好；最後由點票人員計算誰是冠、亞、季軍。遊戲結束後，大家在歡樂的氣氛下一面享用美食，一面互相交流問好。

然後各位壽星女齊齊出來影張大合照，並從籌委手中獲得小小祝福禮物。最後大家齊齊唱生日歌，壓軸出場的主角「壽包」將生日會推到高潮。當日的生日會就在歡樂聲中完滿結束，大家都意猶未盡，期待下一次的生日會有更精彩的節目。



與你相關



與壓力

笑華的故事

腹痛的情況似乎越來越嚴重了，42歲的笑華（假名）甚至痛得半夜從熟睡中醒過來，加上電療過後厭悶的後遺症，生活實在苦不堪言。笑華三年前患子宮癌，雖然她已完成治療，但總會經常反問「為何是我？」。腹痛令笑華開始懷疑癌症復發，經檢查後知道並無大礙，惟笑華仍然非常擔心，她甚至會懷疑醫生的檢查出錯。考慮丈夫的勸告後，笑華辭去其人事管理的工作。

笑華辭去工作後，長時間留在家中照顧女兒，經常感到悶悶不樂，有時覺得為了討好丈夫而放棄自己的工作，心有不甘。在恐懼復發的困擾之下，笑華害怕女兒會失去自己，於是對女兒嚴加管教，令剛剛上中學的女兒頗為反感。笑華十分討厭自己，亦不自覺地把怒氣宣洩在丈夫及女兒身上，令家庭的關係惡化，然而每次發洩過後感到非常內疚。

你會如何應付？

你有類似笑華的經驗嗎？假如你是笑華，你會如何應付？當你遇到生活難題的時候，又會怎樣面對當中的壓力？逃避？退縮？做其他事來麻醉自己？你可有想過壓力有時候是必須的，好讓我們認識自己的獨特性，和體驗個人的生命力。所以，你或者可以不必抗拒壓力，不妨嘗試與壓力共舞，在過程中強化自己的能力。

由信任身體開始

有些人遇到壓力的時候會感到心跳加快、呼吸急促、胃部緊縮、肌肉緊繃等，這時候你應先感謝自己的身體如常運作，它發出一些重要的信號，提示你要作出某些照顧身體的行動，或許先容許自己停一停，坐下來定一定，有時放慢深呼吸可以幫助鬆弛神經，簡單的按摩練習亦可舒緩肌肉的緊張。笑華學習深呼吸的技巧，逐漸加強了對呼吸的注意，因此腹痛的程度亦慢慢減小。

力共舞

與你相關



黃大仙癌協服務中心
社工：陳熾良、梁淑勤

跟同路人分享

不要小看分享對應付壓力的幫助，特別是與一個懂得明白你的同路人分享。人與人之間的共鳴可以促使紓解內心的鬱悶，更會加強一個人存在的真實感，有助享受活在當下的感覺。當我們更能活在當下，對未來的擔心會自然減退。笑華嘗試接觸同路人義工，分享對復發及死亡的恐懼，非常享受互信及互相尊重的關係，她變得更重視親密關係。

培養發掘可能性的思想

高度的壓力會損害記憶力和注意力，認知也可能因壓力而扭曲，造成負面的思想，使人變得消極和沮喪。在這情況下，我們的思想會較容易單一化，所謂「鑽牛角尖」。不妨試試找尋其他可能性，以達到思想上的鬆綁。笑華跟同路人分享後，發現自己容易把腹痛與復發拉上關係，以致「自己嚇自己」，每當再出現這單一化思想時，她會提醒自己停一停，深呼吸，意識到只是自己過份敏感而已。

親親感受 親親自己

遇到壓力常令人不愉快，焦慮最為常見。焦慮是指一種面對不確定或不特定的威脅產生的不安或擔心，預期失敗或自我價值低是引致焦慮不安的原因。我們相信每個人都有能力處理自己的情緒，亦可以為自己的感受負責任。笑華告訴輔導員，過去在丈夫面前都容易覺得自己不夠好，所以很容易聽從丈夫的勸告而辭去工作。現在她相信自己的能力，患癌不等同失敗，她會要求丈夫尊重自己的意願，返回工作崗位，就算是兼職也好。在彼此尊重的氣氛中，她與丈夫的關係變得更親密。

*** 注意事頂 ***

向日葵會員2008至2009年度續會通告

2008年4月1日為新一屆財政年度的開始，請各會員在6月30日前辦理續會手續及繳交會費。會員年費30元；65歲或以上之長者及綜援會員15元（請出示長者証或綜援有關文件，以便參閱）。本會實施續會簡化計劃，會員可選擇繳交一年、兩年或最多三年會費，繳費方法及時間則維持不變。

備註：

1. 新會員在2008年1月1日至2008年3月31日期間入會，其會籍有效至2009年3月31日。
2. 會員若已續會或已繳交本年度會費，請無須理會此通告。

續會年期	年期覆蓋	續會繳款
一年	2008年4月1日 / 2009年3月31日	一般會員 \$30 長者及綜援會員 \$15
二年	2008年4月1日 / 2010年3月31日	一般會員 \$60 長者及綜援會員 \$30
三年	2008年4月1日 / 2011年3月31日	一般會員 \$90 長者及綜援會員 \$45

續會手續及繳費方法：

歡迎會友於本會當值時間內，帶同舊會員証親臨九龍黃大仙下村龍昌樓地下C翼2-8號黃大仙癌協服務中心辦理手續。

當值時間：星期一、二(下午2:00至5:00)及星期三(晚上7:00至9:00)

會員亦可先把會費存入銀行，再將「入數紙」連同舊會員証寄回本會。

銀行帳戶名稱（中文）：向日葵互協會

（英文）：SUNFLOWER NETWORK

『恆生銀行』支票戶口帳號：264-089301-001

若會員逾期續會，將不會收到本會的通訊與會刊及無法參加本會任何活動。會員必須妥善保存會員証，以便日後出示作報名及出席活動之用。若會員遺失會員証，需要補領，則另須繳交手續費10元。

特 別 通 告

本會自2008年1月10日起，正式成為香港稅務局認可之慈善團體，凡捐款滿港幣100元或以上者，皆可憑本會所發之收據申請稅務寬減。

活動 推介

日期／時間	活動名稱	對象	活動地點	報名／查詢請致電	費用
6月28日(六)	傾心茶敘	傾心組組員	黃大仙癌協服務中心	3656 0838 (傾心組當值義工)	(待定)
7月12日(六)	會員迎新會	向日葵新會員	黃大仙癌協服務中心	3656 0838 (向日葵當值義工)	(全免)
8月16日(六)	藥物治療講座	向日葵會員	(待定)	(待定)	(待定)
逢星期二 下午2:00 至 4:30	「一串心思串串情」 義工串珠班	向日葵會員	黃大仙癌協服務中心	3656 0838 (向日葵當值義工)	(全免)

備註：1. 黃大仙癌協服務中心地址：黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號

2. 以上各項活動地點及收費詳情，稍後將會寄上單張通知各位，敬請密切留意報名日期及踴躍參加。

颱風暴雨訊號活動及服務安排

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	X	X	X
	黑色	X	X	X
 颱風訊號	1號風球	✓	✓	✓
	3號風球	✓	X	✓
	8號或以上	X	X	X

晒相
服務

近期舉行活動有2008年3月15日的「新春聯歡暨會員週年大會」及2008年4月19日的「會員生日會」。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。(逢星期三下午二時至五時，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10:30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 0900

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。

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

捐助名單

ROCHE HONG KONG LTD

SANOFI-AVENTIS GROUP

愛美麗(香港)有限公司

香港癌症基金會

香港防癌會

傅惠霖醫生

黃漢光醫生

羅碧雲姑娘

林日珍女士

曾偉明先生

Ms Kat Lai

廖鳳英女士*

曾鳳群女士*

水晶舍珠寶*

李鴻英女士*

陳甜貞女士*

馬雪君女士*

(2008年2月至2008年4月)

(排名不分先後，如有遺漏，懇請見諒。) *物資捐贈

編委名單

連靄虹

楊碧華

關艷玲

陳艷顏

王黛菲

陳楚環

梁孟儀

伍慧賢

李素薇

李國梅

鄧筱娟

梁淑勤姑娘

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)	○香港 ○九龍 ○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：		