



向日葵互協會 Sunflower Network

資助機構



癌症基金會
CANCER FUND
抗癌路上不孤單

2013年6月至8月

通訊

週年聚餐感言

胡坤秀

三月十六日晚上，我參加了向日葵互協會主辦的十七週年新春聚餐暨第六屆委員就職典禮，是晚假座九龍鑽石山荷里活廣場聯邦皇宮酒樓筵開十九席。本人於六時三十分到達酒樓，見到不少會員、家屬及嘉賓陸續入席，轉眼已坐滿了整個大廳。

首先由主席歐燕玲大姐作會務報告，跟著由財務吳少英作財政報告。報告完畢後，就選舉第六屆的執委。由於「向日葵」的工作人員辦事效率十分高，很快就順利選出了十位委員。大會隨即頒發了委任狀給委員，而委員也隆重地宣誓就職。

週年聚餐在嘉賓致詞和接受顧問委任狀之後正式開始。上菜前有一個令人興奮的節目，就是抽枱獎。今次每枱有十二份枱獎，所以人人有份，永不落空。然後一道道可口及健康的菜式陸續傳送上來，我們在品嚐美味食物的同時，又欣賞卡啦OK大賽，樂也融融。



卡啦OK大賽參賽者共有三位，她們都用心地唱出自己的「飲歌」，其中招嘉恩小姐演繹容祖兒的「世上只有」，歌聲甜美動人，奪得冠軍，真是眾望所歸。此外，黎愛玉小姐的粵曲表演，一人分唱「子喉」及「平喉」，餘音繞樑，令人回味無窮。

表演之後，還有更精彩的節目——抽獎。我們一邊聚餐，大會一邊請嘉賓為我們抽獎。獎品非常豐富，大約有好幾十份。我幸運得到獎品一百五十元百佳超市現金券。另外，大會都備有禮物袋，送給每位參與宴會的會員，大家滿載而歸，而宴會就在興高采烈的氣氛中完滿結束。

這次新春聚餐辦得如此成功，有賴各位工作人員、義工、嘉賓及贊助者的鼎力支持、相助，謹此致謝。同時，期望來年的聚會比今年更出色。



活動花絮

減低心臟受損的乳癌放射治療新方案

研究發現，傳統放射治療有機會導致乳癌病人日後出現心臟併發症。新研發的放射治療技術，如高速螺旋放射治療系統，通過準確調校劑量，大大降低心、肺誤受照射的風險。

香港港安醫院臨床腫瘤科專科醫生
羅振基醫生

乳癌是香港女性最常見的癌症，也是第三號癌症殺手。根據香港癌症統計資料中心2010年的數據，乳癌佔新增癌症個案的四分之一，平均確診年齡為53歲，可見年逾30、屆生育年齡的年輕女性是乳癌的高危一族。因為患者相對年輕，所以治療方案必須考慮會否帶來影響久遠的併發症。

早期診斷有助提升康復機會

隨着警覺性提高，不少患者是自行察覺乳房出現腫塊後求醫而發現，加上乳房檢查日益普及，例如乳房X光造影或超聲波檢查，乳癌往往於早期已被偵測出來。根據2010年的數據，約三分之二新增個案確診期數為第一或第二期。

乳癌的主要治療方法乃外科手術，部份早期乳癌病人會輔以放射治療。然而，由近胸部的淋巴腺，至手術後的乳房或胸壁，整個照射區域都圍繞着肺部。如屬左側乳房腫瘤，心臟受波及的機會更大增，加上冠狀動脈也可能因化療和標靶藥物受損，令日後出現心臟病的機會增加。過去的研究發現，舊式放射治療增加病人併發心臟病的風險，左側受照射的病人因心臟病致死的機會率較右側的為高。

隨着醫學科技不斷進步，新研發的放射治療技術已改善此情況，如「三維適型放射治療」。藉着電腦描掃輔助，輻射線依照腫瘤形狀發射，盡量避免心臟受影響，惜左側腫瘤病人出現心臟病的機會仍較高，這種治療亦有其他副作用。由於儀器的熱點和劑量不均勻，有機會導致乳房外觀不佳，尤其乳房較大的婦女，出現皮膚反應和脫皮的情況相對較多，並導致痛楚、甚至纖維化。

新技術保護身體重要器官

高速螺旋放射治療系統是現時此領域中最尖端的科技之一：每次療程前利用電腦掃描快速定位；透過「強度調控」，輻射劑量可以因應照射範圍而準確調校，避免過量或不足；特設「影像導航」可即時監察腫瘤以及重要器官位置，讓輻射能量悉數用於治療，避免傷及心肺。

更重要的是，此系統照射覆蓋範圍長達140厘米（傳統直線加速器只有40厘米），可以一氣呵成地照射整個胸壁或乳房和區域淋巴部位，不用分開處理，避免毗鄰範圍劑量過高。其輻射線以360度發射，卻又集中覆蓋目標腫瘤，不僅效果比直線加速器優勝，兼大幅減低對心臟和肺部的影響，另一邊健康乳房承受的輻射劑量亦相應減少。

高速螺旋放射治療系統高效、安全，出現心臟併發症的機會低，不單能夠提供相對理想的治療效果，亦有助提升乳癌康復者的生活質素。

第十八屆「抗癌大步走」

癌症研究有多重要？

若不投放資源去發展臨床試驗、普查服務和疫苗，預防和治療癌症就不會有進步。我們冀盼一個沒有癌症的未來。通過資助科學家、醫生和研究人員，以研製疫苗和尋求突破，就能有效阻止癌症的發生。

一年一度由香港癌症基金會舉辦為本港的癌症研究籌募善款的「抗癌大步走」已訂定於2013年11月24日（星期日）舉行。

活動所籌得的善款，將撥作資助癌症研究計劃之用。

此項活動一向是由各癌症康復者及其家人一同參與，以行動支持本港的癌症研究計劃服務，並一同創造沒有癌症的未來！

請各姊妹留意稍後公佈詳情，踴躍參與！

「粉紅革命」 認識乳癌工作坊

內容：「粉紅革命」是香港癌症基金會每年一度的關注乳癌活動，藉此響應國際乳癌關注月，喚醒公眾關注乳癌。
本工作坊透過互動講座及自我檢查示範，讓參加者認識乳房疾病及關注乳房健康。

日期：2013年8月31日（星期六）

時間：下午2:30-4:30

導師/講者：鄒民琪姑娘（註冊護士/專業義工）

對象/名額：公眾人士，只限女性（名額30位）

查詢：「黃大仙癌協服務中心」謝明慧姑娘 電話：3656 0700

粉紅革命及香港乳癌聯席工作小組

每年「向日葵」都參與「香港乳癌聯席」的工作，並協助或參與籌辦活動，包括地區教育、宣傳及講座等。

為響應「粉紅革命」及配合「香港乳癌聯席」活動的進行，除委員外，乳癌聯席將會成立不同的工作小組，邀請「向日葵」的姊妹參與籌備工作。工作小組的角色，是協助個別活動的推行及策劃，並邀請不同會的委員或有相關經驗的義工協助，在活動完結後解散。

有興趣的姊妹，請向負責義工及醫院服務的委員預先登記。

向日葵訊息

2013年1至3月「向日葵」曾舉辦及曾參與的活動

繼2013年1月5日「向日葵」的「委員職務知多D互動聚會」後，於2013年3月16日，又舉辦了「十七週年新春聚餐暨第六屆委員就職典禮」。當晚筵開19席，出席嘉賓包括本會的榮譽顧問、執行顧問、是晚活動贊助商代表、本會的姊妹及親屬。當晚氣氛相當熱鬧和緊湊，嘉賓和姊妹們都盡興而返。

2013年首個季度，本會亦參與了醫院活動及聯席會議，包括：

- 2013年1月21日「香港乳癌聯席」會議及2013年3月15日「伊利沙伯醫院病人資源中心」的年度計劃會議。
- 2013年1月27日「伊利沙伯醫院病人資源中心」的「20週年新春聯歡暨義工嘉許禮」。當日，除擔任是日的司儀外，本會的多位義工，領取了「義工服務時數」的金、銀及銅獎。
- 2013年2月22日「醫院管理局」的「新春團拜」及2013年3月2日由「病人自助組織聯盟」、「香港癌症基金會」聯同「香港復康會」舉辦的自助組織新春團拜活動「攜手賀新春2013」，與其他組織進行交流。
- 2013年3月16日「伊利沙伯醫院50周年金禧活動」，由「伊利沙伯醫院病人資源中心」與「香港太平洋獅子會」合作的「串串心獅」，製作珠鏈送予區內人士。

2013至2015年度 第六屆委員會成員名單

主席	： 歐燕玲
副主席	： [外務] 何艷芳、 [內務] 林惠娥
秘書	： 陳詠娟
財政	： 劉淑娟
行政	： 陳詠娟
康樂	： 江玉英、陳錦秀、翟桂萍
資訊	： 劉淑娟
義工及醫院服務	： 陳淑華
關懷服務	： 李美娟

向日葵會員2013至2014年度續會通告

2013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文件）。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，繳費方法及繳費時間則維持不變。

續會年期	覆蓋年期	續會繳款
一年	2013年4月1日至2014年3月31日	一般會員 \$30 長者及綜援會員*\$15
二年	2013年4月1日至2015年3月31日	一般會員 \$60 長者會員 \$30
三年	2013年4月1日至2016年3月31日	一般會員 \$90 長者會員 \$45

*綜援會員續會年期需依照有效文件為準。

續會手續及繳費方法：

1. 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邨龍昌樓地下C翼2-8號黃大仙癌協服務中心辦理手續。

本會當值時間：星期一（下午2:00至6:00）
星期二（下午2:00至5:00）
星期三（晚上7:00至9:00）
星期六（上午9:00至下午1:00）

2. 會員亦可先將會費存入銀行，再將「銀行存款單」連同舊會員証一併寄回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轉交「向日葵互協會」收。

帳戶銀行	：『恒生銀行』支票戶口
帳戶名稱（中文）	：向日葵互協會
	（英文）：SUNFLOWER NETWORK
帳戶號碼	：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。

備註：新會員在2013年1月1日至2013年3月31日期間入會，其會籍有效至2014年3月31日。會員若已續會或已繳交本年度會費，請無須理會此通告。

捐助名單 (2013年1月至3月)

鳴謝

香港癌症基金會
賽諾菲安萬特香港有限公司
羅氏大藥廠香港有限公司
雀巢香港有限公司

愛美麗(香港)有限公司
香港迪士尼樂園
無名氏

(排名不分先後，如有遺漏，懇請見諒。)

生命更添姿彩 ~ 義工招募

本會自1996年成立以來，感謝各位會員及義工的支持和參與，會務得以順利發展，並提供多項服務。因此，我們需要更多同路人義工，一起並肩幫助有需要的姊妹。參與義務工作，既可擴闊生活圈子，又可增強自己的能力，助己助人，為生命更添姿彩。本會有許多不同服務的崗位，讓大家選擇參與。義工服務前，伊利沙伯醫院或癌協服務中心都會提供適切的訓練及實習時間，使大家在服務時能夠得心應手。祇要多些會員肯付出一些時間和精力，「向日葵」的發展一定會更好。

本會在伊利沙伯醫院提供的直接服務包括：

1. 病房探訪
2. 乳科新症服務(以過來人身份與新症患者分享經驗)
3. 婦科短講

本會在黃大仙癌協服務中心提供的電話關懷服務包括：

1. 溫情專線(透過電話以過來人身份與乳科新症患者分享經驗)

其他服務：

1. 聯絡網組長服務(透過電話傾談關懷會友)
2. 籌備迎新會、生日會、大旅行、周年聚餐等活動
3. 行政當值(處理會員入會、活動交費等事宜)
4. 出版會刊(主理投稿、對稿、編輯、校對等工作)及網頁更新
5. 電腦資料輸入
6. 飾物製作組

請於填寫以下表格後，沿此虛線剪下寄回

我要做義工 ~ 回條

致向日葵互協會

傳真號碼：3656 0920

請✓出您有興趣參加的義工服務，並將回條寄回『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轉交「向日葵互協會」收』或傳真至本會，本會將會有專人與您聯絡。

- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. <input type="checkbox"/> 病房探訪 | 2. <input type="checkbox"/> 新症服務 | 3. <input type="checkbox"/> 溫情專線 |
| 4. <input type="checkbox"/> 聯絡網 | 5. <input type="checkbox"/> 籌備活動 | 6. <input type="checkbox"/> 行政當值 |
| 7. <input type="checkbox"/> 出版會刊 | 8. <input type="checkbox"/> 電腦資料輸入 | 9. <input type="checkbox"/> 飾物製作組 |
| 10. <input type="checkbox"/> 網頁更新 | | |

您是否有以下的專長或興趣？請用✓表示，可選多項：

- | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| 1. <input type="checkbox"/> 烹飪 | 2. <input type="checkbox"/> 會計 | 3. <input type="checkbox"/> 唱歌 |
| 4. <input type="checkbox"/> 跳舞 | 5. <input type="checkbox"/> 小手工 | 6. <input type="checkbox"/> 中文打字 |
| 7. <input type="checkbox"/> 遊戲安排 | 8. <input type="checkbox"/> 其他：_____ | |

最後，請填上個人資料，以便我們可以聯絡您：

姓名：_____ 會員編號：_____ 聯絡電話號碼：_____

地址：_____

活動推介



日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名 / 查詢	費用
逢星期二 (公眾假期 除外)	「一申心思 串串情」 飾物製作組	向日葵義工／會員	下午2:00-4:00	黃大仙癌協 服務中心	向日葵當值人員 3656 0838	免費
18/08/2013 (星期日)	迎新會	新加入向日葵之會員	下午2:00-3:00	黃大仙癌協 服務中心	向日葵當值人員 3656 0838	免費
18/08/2013 (星期日)	生日會	8至11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3:00-5:00	黃大仙癌協 服務中心	向日葵當值人員 3656 0838	HK\$10

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	<p>當值時間：逢星期一 (下午2:00至6:00), 逢星期二 (下午2:00至5:00) 逢星期三 (晚上7:00至9:00) 及 逢星期六 (上午9:00至下午1:00)</p> <p>溫情專線：逢星期三 (晚上7:00至9:00)</p> <p>以上當值時間, 公眾假期除外</p> <p>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</p> <p>電 話：3656 0838 傳 真：3656 0920</p> <p>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。</p>												
銀行帳戶	<p>中文名稱：向日葵互協會</p> <p>英文名稱：SUNFLOWER NETWORK</p> <p>帳戶銀行：『恒生銀行』支票戶口</p> <p>帳戶號碼：264-089301-001</p>												
編委名單	<table> <tbody> <tr> <td>連靄虹</td> <td>楊碧華</td> <td>關艷玲</td> <td>梁孟儀</td> <td>王秋琮</td> <td>麥家愷姑娘</td> </tr> <tr> <td>陳楚環</td> <td>高詠詩</td> <td>周玉玲</td> <td>伍慧賢</td> <td>劉淑娟</td> <td>黃嘉欣</td> </tr> </tbody> </table>	連靄虹	楊碧華	關艷玲	梁孟儀	王秋琮	麥家愷姑娘	陳楚環	高詠詩	周玉玲	伍慧賢	劉淑娟	黃嘉欣
連靄虹	楊碧華	關艷玲	梁孟儀	王秋琮	麥家愷姑娘								
陳楚環	高詠詩	周玉玲	伍慧賢	劉淑娟	黃嘉欣								

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『九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號黃大仙癌協服務中心轉交「向日葵互協會」』收



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.sunflowernetwork.org.hk>