



向日葵互協會 Sunflower Network

2016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

共慶廿載情

梁孟儀

一年容易又「會慶」，每年3月便是「向日葵」會員聚會的大日子，年年如是，20年來從未間斷。哎喲！幾乎忘記了，今年「向日葵」已經20歲了，難怪整個會場的氣氛較以往不同，各人表現特別興奮，面上掛著總是抹不掉的喜悅。

守時是「向日葵」義工一貫的美德，會慶當日，各義工姊妹在預定集合時間前抵達會場，整裝待發，將被分配的工作迅速完成。很多會員都提早出席，爭取時間與闊別多時的姊妹聚舊，互相慰問和分享生活的點滴……；會場熱烘烘一片，歡笑之聲此起彼落。本會為了讓會員加深對「向日葵」的認識和了解，只要有空檔時段，便播放花了很多時間搜集資料才製成的DVD影碟，介紹「向日葵」的服務、會務運作和過去一年的活動花絮，參與製作的義工姊妹實在應記一功。

在每年的例行會務及財政匯報之後，大會邀請黃大仙癌協服務中心督導經理殷麗琴姑娘為本會頒發感謝狀給各義工，並由我和林惠娥代表委員會向各義工致謝，多謝她們歷年的付出，包括時間、精神和愛心，尤其那些已經遠離我們的義工姊妹，她們的精神，永存心底。其實感謝的說話縱有千言萬語，總不及憑歌寄意更窩心，「千個太陽」和「陪著妳走」這兩首歌給我的感覺是比喻眾多義工，不辭勞苦幫助有需要的病患者，給予支持和鼓勵。你們的感覺呢？是否和我一樣？！

嘉賓雖然沉醉於溫馨的氣氛中，仍不忘上台致辭給予鼓勵。在眾多嘉賓中，有兩位資深社工，她們就是20年前協助成立向日葵自助小組的黃淑嫻姑娘和曾經陪著「向日葵」成長的張寶瑛姑娘，很多謝她倆在百忙中仍抽空出席「向日葵」20週年會慶。席間的餘慶節目固然不可少，其中最澎湃的便是顏繼昌醫生和張文茵姑娘聯同其他顧問及嘉賓上台和義工們一起高歌「風雨同路」和「萬水千山總是情」，而台下眾人都融入雄勁的歌聲中。當晚除了豐富佳餚外，禮物的質量亦不遑多讓，其中很多還是嘉賓送贈的名貴禮品。幸運之神雖然沒有眷顧我，但見到一個又一個幸運兒捧著中獎禮品，也替他們高興。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，來年再重聚。



活動花絮



在過去三年，有幸得到各會員的信任，委任我成為執行委員會成員之一。在這三年處理會務的過程中，讓我接觸到一些平時在工作和日常生活中很少遇到的事，增廣了見聞，使我在學習做人處事方面有新的體會及得著，真沒想到可以因患病而得到好處。有人說上天是公平的，當他取走你一些東西時，其實可能在另一方面已給了你別的東西；當你以為大門已關上時，其實另一扇窗已為你打開，只是你沒有換轉另一個角度去看而已。

在處理會務過程中，其中一樣令我有深刻體會的便是義工們的無私參與和熱誠的態度。光靠寥寥數位委員，是不能推動一個組織前進的，有了義工們支持和幫助，會務才可順利運作。委員會就像一列火車的車頭，而義工們便是推動火車前進的車輪，兩者缺一不可，當然也少不了火車上的乘客，這就是你！

曾參與過義務工作的朋友，可能亦試過這樣問自己：為什麼我要這樣辛苦來當義工呢？沒錯，當義工是要付出時間的，或多或少會影響家庭生活及減少與朋友相聚的時間。當義工是無償的，是沒有實質的回報，提供義工服務時是不會得到任何小恩小惠的。如果你是全情投入，對自己亦有一定要求的人，更可能會對自己做成壓力。義工們有時甚至可能會聽到一些負面的評價，被會員埋怨及怪責做得不好，安排不妥當。這些來自自己、家庭或第三方的壓力，不禁會使人洩氣及產生退出義工行列的想法。

其實問題並不是那麼嚴重，也不是解決不來的。首先，當義工在時間上是可以自己安排的，很有彈性。以我自己為例，參與了義務工作後，更懂得善用時間，只要安排妥當，你會發覺每一分每一秒都是過得很充實，過得有意義。就是因為與家人和朋友相處時間少了，你更珍惜每次的聚會，明白幸福並不是必然的。擁有一個和睦溫馨的家庭和一班知己良朋，縱使不是經常見面，但心中有着大家，已很滿足。

當義工雖是沒有實質回報，但無形的得益是你無法估計的。幫了人，人家受惠，自己開心。對一些本身自信心不足的朋友來說，心中會有滿足感，肯定自己的價值。為下一代建立一個好榜樣，及以生命影響生命，這些又怎可與『小恩小惠』的眼前利益相比呢！

社工經常跟義工們說，參與義務工作時不要給自己壓力。義工服務是一種群體的活動，沒有一個標準的模式或服務水平。記着，「向日葵」的其中一個宗旨是讓會員們能做到助人自助，要幫助別人，就先要照顧好自己的情緒及壓力，若感到吃力，請不要勉強。

有時一些會員朋友們對義工所提供的服務或態度會有所批評，這個是理解的，因各人的標準都不同，又或者義工們確實有改善的空間。幸好大部份會員朋友都是擁有一顆包容及體諒的心，他們會感激義工們的幫助，給予讚賞和肯定義工們的付出。這些正能量，重新燃點起義工心中那團快將熄滅的火，很多不愉快情緒便一掃而空。其實當你明白施比受更有福的時候，你又怎會介懷別人的責罵和埋怨，因為大家同樣都是有着一顆包容及助人的心。

若果你是個正想放棄當義工的朋友，不知看罷以上文章會否令你改變想法；假如你現在不是義工，你又會否考慮加入我們義工隊伍？至於仍然是義工的朋友，讓我們一起努力，推動「向日葵」這列火車繼續前進，帶着旅客細賞沿途的風光，到達一個又一個美麗的景點.....

冀盼將來在義工活動中能見到你！

會慶後感想

黃麗娟

大家好，我是今年委員會幹事黃麗娟（Annie）。今年與往年不一樣，我除了是今次會慶的參加者外，亦是籌備會慶活動的其中一員。沒想到原來會慶事前的準備工夫是那麼多，由計劃邀請哪位嘉賓，到購買抽獎禮物和枱獎，以至當晚流程安排，都需要召開好幾次籌備會議，才可以使會慶於當晚順利舉行。

會慶當天，我和義工們都提早到達會場準備一切，最繁重的工作是整理和包裝禮物包，雖然有大量的禮物需要包裝，幸好大家互相合作，齊心協力，很快便完成，晚會終於可以按計劃準時開始。

在會慶進行期間，義工們再度合作到台上高歌，在唱歌時我覺得大家很齊心，頓時心中有一強烈感覺，覺得自己是「向日葵」的一份子。

會慶完畢後，各會友都說無論食品質素，還是現場氣氛，整體上都很好。我作為籌備小組的成員之一，也感到很開心。

生日會後感

Anita Yu

這次已是我第三次參加「向日葵」的生日會，但卻與以往有別。在生日會前夕，收到「向日葵」幹事Candy來電，邀請我負責幫忙預備生日會的食物和擔任司儀工作。當時我的心情是既興奮又緊張，因為準備食物是一件具挑戰性和有樂趣的事。我連忙上網搜尋一些派對食物的資料，終於我揀選容易烹調的「咖哩蘿蔔豬皮魚旦」。為了讓食物容易入味，在生日會當日的早上我將食材整理一頓，然後加上咖哩粉，煮熟後最少浸泡五小時後才能入味。猶幸在生日會上見到姊妹們都吃得津津有味，我也深感高興，總算這次的努力沒有白費。



在生日會上，我也是初嘗司儀的角色，我懷著戰戰兢兢的心情接受新挑戰。幸好在Candy的帶領下，能夠順利完成任務。聚會開始時，首先是自我介紹，接著便是遊戲，主要讓新會員能融入「向日葵」的大家庭，感受「助人自助」的精神。

經過這次聚會，讓我認識「向日葵」的義工有各種不同的才藝，而且她們也能盡展所長。即使經歷病後初癒，大家都能忘卻悲痛，從義工的道路重新出發，學習更多知識和互相幫助，讓美滿的人生加添上一份色彩。這種難能可貴的體驗和真摯的友誼，有賴「向日葵」的委員和義工共同努力的成果。希望日後能與她們有更多合作的機會。

溫馨提示

向日葵會員2016至2017年度續會通告

2016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，繳費詳情如下：

續會年期	覆蓋年期	續會繳款
一年	2016年4月1日至2017年3月31日	一般會員 \$30 長者及綜援會員*\$15
二年	2016年4月1日至2018年3月31日	一般會員 \$60 長者會員 \$30
三年	2016年4月1日至2019年3月31日	一般會員 \$90 長者會員 \$45

*綜援會員續會年期只可一年及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：
星期一至四（上午10:00至下午1:00 下午2:00至5:00）
星期三（晚上7:00至9:00）及
星期六（上午10:00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：1. 新會員在2016年1月1日至2016年3月31日期間入會，其會籍有效至2017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。

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。在義工服務前，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、週年聚餐等活動
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 | |

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：_____

傾聽您情思 ~ 向日葵通訊徵稿

本會一直希望透過會訊以一個互動、雙向的形式與會員溝通，加強會員間相互關懷和鼓勵。為達到上述目的，編委會誠邀您們在會刊中投稿，抒發您們的心聲、意見及迴響。我們熱切期待您們的來稿！！！！

歡迎您和您的稿件！投稿請寄交『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」資訊組收』或電郵至本會 hksunflower.network@gmail.com

1. 投稿人可以是本會的顧問、義工、會員或家屬。
2. 作者可用真實姓名或筆名投稿。
3. 來稿形式不限，並會盡量刊登。
4. 字數以五百字為限，標點符號不計。
5. 如有需要，編委會或會將來稿略作修改，但會盡量保存作者原意。

活動推介

日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名 / 查詢	費用
21/8/2016 (星期日)	迎新會	新加入向日葵之會員	下午1:00 — 3:00	黃大仙癌協服務中心	向日葵當值職員/義工 3656 0838	免費
21/8/2016 (星期日)	生日會	8月至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	向日葵當值職員/義工 3656 0838	HK\$20
27/8/2016 (星期六)	預防上肢淋巴水腫講座	乳癌患者會員及其家屬	下午2:00 — 3:30	伊利沙伯醫院D座地下多用途室	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）

星期三（晚上7:00至9:00）

溫情專線：星期三（晚上7:00至9:00）

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，本會職員/義工會盡快回覆。

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 (2016年1月至3月)

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#

香港迪士尼樂園#

社會福利署

張慕賢女士#

郭楚萍女士

伊利沙伯醫院病人資源中心

愛美麗(香港)有限公司

雀巢香港有限公司#

康樂及文化事務署#

翟桂萍女士#

林日珍女士

#物資捐助

(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 梁孟儀 陳楚環 王秋琮 伍慧賢 劉淑娟
鄭瑞鈺 (黃大仙癌協社工) 黃麗賢 (QEH 癌症病人資源中心社工)

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>

