



向日葵互協會 Sunflower Network

2020年6月至8月

資助機構



癌症基金會
CANCER FUND
抗癌路上不孤單

通訊

編者的話

新冠肺炎疫情席捲全球，香港也不能倖免，社會民生飽受打擊。一般市民要過著禁閉式的生活，更有部分人，要面對死亡和疾病的痛苦。疫情似乎是為我們帶來了許多不同的苦難。但我們可從另一個角度看待這個時勢；這是個難得的機會讓我們可以停下來靜一靜、想一想，重新探索我們活著的價值和意義，讓我們知道幸福並非必然，遇到磨練和考驗的時候，要勇敢面對。家庭成員有疏離狀況的，也可以藉著較多的親子機會，增進感情。黑夜的盡頭就是黎明，在未來雨過天青的日子裏面，大家可執手相聚，重新咀嚼生活的美好。



向日葵互協會的服務及活動，也因疫情而要暫停、延遲或取消，但通訊會照常印發及寄給大家，和會員保持聯絡。期望在不久將來我們再可聚首一堂。

給會員的信

各位會員：

新冠肺炎疫情持續，大家有多留在家中，減少外出嗎？雖然病毒來勢洶洶，但社會上的溫暖常在，在此抗疫期間，本會得到社會福利署資助、社會上熱心機構及人士慷慨捐贈口罩或款項，我們於此向他們特別鳴謝，排名不分先後：古天樂慈善基金、全球華人乳癌組織聯盟、建灝慈善基金K&K Charity主席羅建一先生、LoveHK LoveU香港大學、本會顧問傅惠霖醫生、張文茵女士、張寶瑛女士、本會會員何肇東女士、林秀珍女士。而羅氏大藥廠香港有限公司亦捐贈抗疫物資，讓本會能夠送贈予各位會員，以助抗疫。



同時亦在此感謝協助包裝的姐妹們及本會職員，我們在三月份已陸續將口罩郵寄給會員，相信大家也收到了。本會仍繼續努力尋求各種途徑，期望申領更多抗疫物資，有關詳情及安排將於稍後再作通知。

最後，各位會員應注意個人衛生及健康，勤洗手、帶口罩、做好一切預防傳染病的措施，齊心抗疫，期待疫情過後，我們在活動中再相聚！

主席 林惠娥

「疫」境中學習

劉淑娟



新型冠狀病毒自去年年底開始蘊釀，至截稿時只是短短三、四個月已在全球迅速蔓延。病毒爆發引致全港市民進入儼如備戰的狀態，日常生活亦受到影響：市民搶購物品，甚至囤積；學生停課；部分在職人士在家工作；大家減少不必要的社交活動，盡量避免外出。各種各樣防範疫情的措施使生活模式有所改變，相信這情況可能會持續，我當然希望疫情早日離我們而去，但某些生活模式或習慣其實可能已悄悄地在我們的生活埋下了種籽，正如03年沙士疫情過後，大家已養成進餐時使用公筷的飲食習慣。

人類之所以進步是因為我們懂得不斷學習。抗疫期間，大家減少外出，餐廳食肆人流稀少，公共機構提供有限度服務，學生停課，社會運轉速度好像減慢了。但其實這都是表面的情況，反而我覺得香港人在疫情期間不斷進步，不斷學習，最少大家已學會正確的洗手七式。

大家現在已習慣經常洗手，隨身帶備酒精搓手液，使用搓手液的次數比用潤手霜的還要多。但原來搓手液使用得太頻密，可能對皮膚不好，因為會傷害皮膚表面的保護細胞，而且搓手液是易燃物品，使用時要小心。另外，大家又學懂如何選擇口罩，現在大部份人都是「專家」了，什麼是BFE、PFE及VFE，如何解讀口罩過濾細微粒子功效標籤，完全沒有難度。相信這課生物及科學堂比在讀書期間學得的知識還要實用呢！

在口罩供應緊張期間，平日不會上網購物的我亦要學習網購，向素未謀面的人下單訂購口罩，當然亦要學會不被欺騙。原來網上購物真的很方便，怪不得這麼多人會網購成癮。

學生們停課不停學，於是出現了網上授課，網上學習。雖然這並不是新科技，但疫症使這上課模式普及化。不要以為對着冷冰冰的電腦，師生們便沒有互動，其實學生也可以照常發問，老師亦可回答，對著鏡頭學生們表現得興奮，缺少的互動可能是同學們不能在操場上追追逐逐，或對着籃板射球吧！

學生要學習網上上課，老師先要學會網上授課。畢竟是新的授課形式，老師要學習如何使用網上授課軟件及工具，要準備電子教材及練習，另外還要學習如何維持一班遙不可及的學生的課堂秩序，這可真是個難題。

疫情期間，以往一些不用在家工作的行業或人員，現在部份都要實行在家工作了。機構危機管理的「業務持續性方案」終於大派用場，儘管編寫人員以為能做到滴水不漏，但總有百密一疏的情況，實際應用時各種各樣的問題便浮現，證明理論與實踐往往是有差距的。這時候人就要學習應變，事情總會迎刃而解。在家工作、開視像會議、遙距登入公司系統，對一部份人來說都是新鮮的。大家要懂得如何在家穿著休閒服，在小孩不停騷擾的情況下，工作效率仍能保持，這修為真不是一時三刻能修煉得成！

心

聲

篇

工作及上課之餘也要娛樂及鍛鍊身體，這時候學到的東西更多了！好動的人尋找不同的行山路線；深閨的人在家鑽研如何自製口罩及小手工；平時不太下廚的人開始研究不同的菜式；小孩們為了解悶，攪盡腦汁想出不同的遊戲玩意；求知慾高的人不停上網找答案、看文章……

「山不轉路轉，路不轉人轉」，真的沒錯。香港人應變能力高，適應能力強，沒有事情難到我們的。可能未必事事盡如人意，但大家又何必執著呢？學會感恩總比終日抱怨的好。人類自命萬物之靈，但在疫情的泛濫下，我們顯得十分渺小。一場原因不明的疫症把全球各國殺個措手不及。為抗疫，為拯救生命，請暫且放下不必要的紛爭，什麼政治立場，什麼經濟戰略，對比起生命，是何等的沒有意義。

當大家看到我這篇心聲時，疫情應該好轉了吧！大家的生活模式和習慣會否有所改變？大家從這場抗疫戰中又學會了什麼？或有什麼得著呢？對我而言，很簡單，我學會了縫製口罩（笑了）。至於感恩之心，自小已學懂。

這段日子

Maggie

去年下半年，社會公共設施屢被破壞，商店被搗亂。每天根據新聞來預算當日行程，經歷在地鐵列車中依廣播去決定自己路線，曾經踏著玻璃碎片步行上班，下班在緊張氣氛中尋找歸家路。情況在年終稍為緩和，算是挨過了。

年關難過年年過，希望農曆新年後有好景。突然國內爆發新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)疫情，不得不提高警覺，停止所有新年活動，視像成為親朋互相溝通主要渠道，也開始在家工作的日子。在缺乏口罩的情況下，不可以每天外出購買食物或日用品，全家小心翼翼跟隨指引做防疫措施，幸得朋友網上代購口罩一盒，以解燃眉之急。其後收到「向日葵」郵寄口罩，更是窩心。

以為疫情受控，不料病毒全球爆發，來勢洶洶。本港確診個案躍升，醫療體系緊張，感謝醫護人員不辭勞苦，服務市民。避免前功盡廢，我們應盡市民責任，如無必要外出就留在家中，切斷傳播鏈，盡量做足防疫措施，以防感染，藉此減輕前線醫護人員的壓力。堅忍一時之困，能阻止病毒蔓延，是值得的！

期望社會各階層能萬眾一心，眾志成城，共渡時艱。

心
聲
篇



取消活動

因應2019冠狀病毒的最新情況，為配合政府「對公共衛生有重要性的新型傳染病預備及應變計劃」之應變級別已提升至緊急，避免人群聚集，保障大家的健康利益，本會2-6月已/將會取消以下活動：

- 1) 2月份生日會及迎新會
- 2) 週年會員聚餐
- 3) 4月份生日會及迎新會
- 4) 皮革製作工作坊
- 5) 「活出無懼新生活」健康講座
- 6) 健體舞訓練計劃
- 7) 器械健體訓練計劃
- 8) 玩遊迪士尼樂園



委員會 公告

香港癌症基金會服務中心(黃大仙)已於四月下旬暫時關閉，以進行維修工程直至另行通知，工程期間中心將繼續以諮詢熱線形式為大家提供服務。而本會亦會維持有限度服務，如有任何需要，會員可致電3656 0838與本會職員聯絡。

為醫護拍掌

為響應4月3日「為醫護拍掌」行動，「向日葵」會員齊齊拍掌鼓勵及感謝在疫情中努力不懈的醫護們。

醫護人員辛苦了，
無私的付出，
日日夜夜的辛勞，
我們是深深感受到的，
真是非常多謝你們。

香港人一條心
全程抗疫！加油！



多謝醫護人員
不辭勞苦，
服務市民。
加油！



全賴有你們
堅守崗位，無畏
無懼、無私地守護
著全港市民的健康。
謝謝你們！

醫護加油！



溫馨提示

「向日葵」會員2020至2021年度續會通告

2020年4月1日為新一屆財政年度的開始，但由於疫情關係，2019至2020年度會籍將會保留至2020年8月31日，請各會員盡快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	2020年4月1日至2021年3月31日	一般會員 \$30 長者及綜援會員* \$15
二年	2020年4月1日至2022年3月31日	一般會員 \$60 長者會員 \$30
三年	2020年4月1日至2023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：

- (a) 以劃線支票，抬頭寫上「向日葵互協會」或
(b) 將會費存入本會以下戶口：

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

並於「支票背面」或「銀行存款單」上，寫上會員証號碼，連同舊會員証寄回：九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2至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。

- 致電☎3656 0838 與本會職員聯絡，安排預約8月1日後親身辦理。

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2020年1月1日至2020年3月31日期間入會，其會籍有效至2021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。

中醫四時養生

黃俊亮 註冊中醫師
博愛醫院－香港浸會大學
中醫教研中心（油尖旺）

夏季即將來臨，氣候炎熱，暑熱薰蒸，傷津耗氣。保養身體可從飲食方面著手，選食宜清淡，著眼於清補，飲品宜清涼，忌過食生冷。這裡介紹夏季宜吃的食物和兩款湯水給大家夏天時食用。

夏季宜食食物

綠豆，海帶，菠菜，馬蹄，淮山，蘋果，梨，黃豆，苦瓜，土豆，草莓，西瓜

夏季日常湯水



【冬瓜荷葉湯】

材料：荷葉兩塊；老冬瓜一斤；扁豆、薏米、赤小豆各5錢；燈芯草五紮

製法：1. 把材料洗淨，略為浸泡；
2. 老冬瓜洗淨，連皮、仁切成大塊；
3. 把所有材料連荷葉一起放進煲內，加入適量清水，大火煲滾後，改為文火煲一小時，加入適量食鹽即可。

食材個別功用：

- 冬瓜：清熱解毒，利小便，止渴煩，祛濕解暑
- 荷葉：解暑熱，清頭目，止血，降脂減肥
- 扁豆：健脾化濕，解毒清熱
- 薏米：健脾利水滲濕，清熱排膿
- 赤小豆：利水消腫，解毒排膿
- 燈芯草：利小便，清心除煩

整體功效：消暑、除煩、利水



【五汁清暑飲】

材料：生蓮藕、馬蹄、雪梨、西瓜、鮮淮山

製法：把材料洗淨，汆水，切碎打成汁即成。

注意：寒底體質可加陳皮或生薑適量一起打成汁

食材個別功用：

- 生蓮藕：清肝熱，潤肺，涼血止血
- 馬蹄：清熱生津，消食，化痰明目
- 雪梨：清熱生津，潤肺
- 西瓜：解暑除煩，利尿
- 鮮淮山：補脾養胃，補腎澀精，補肺生津

整體功效：消暑清熱生津

活動推介

日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名/查詢	費用
2020年8月 (確實日期待定)	迎新會	新加入向日葵之會員	下午1:00 - 2:30	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	可於7月中旬後 向當值職員/ 義工查詢 3656 0838	免費
2020年8月 (確實日期待定)	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2:30 - 4:30	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	可於7月中旬後 向當值職員/ 義工查詢 3656 0838	HK\$20

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	✗	✗	✗

鳴謝

捐助名單(2020年1月至4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
- 林秀珍女士
- 劉玉珊女士

抗疫物資捐贈:

- 社會福利署
- 古天樂慈善基金
- 全球華人乳癌組織聯盟
- LoveHK LoveU香港大學
- 羅氏大藥廠香港有限公司
- 建灝慈善基金K&K Charity主席羅建一先生
- 傅惠霖醫生
- 張文茵女士
- 張寶瑛女士
- 何肇東女士

以上所有排名不分先後, 如有遺漏, 懇請見諒。

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

編名委單

連靄虹 陳楚環 伍慧賢 高詠詩 楊碧華 王秋瑋 劉淑娟
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.sunflowernetwork.org.hk>

