



向日葵互協會 Sunflower Network

2021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

編者的話

近日喜見疫情漸漸緩和，感染宗數日漸減少，再加上各種疫苗已經先後運抵本港，亦有不少人開始接種，情況漸漸受控，相信我們可以會面的日子，指日可待。今期我們會繼續介紹從康文署的小冊子中節錄的家居運動，希望會員收到後，按部就班，在家裏鍛煉身體。我們還收集了兩款滋潤的茶飲，供會友參考。心聲篇會有兩位義工為我們撰寫文章，大家可以共賞。2020年已經過去，踏入2021年的夏天，希望大家身心康泰，重過正常又充滿姿彩的生活。

茶飲

近年茶飲非常流行，讓我們湊熱鬧嘗試自製一些健康茶飲作日常飲用吧！



材料：竹蔗1紮、茅根1紮、去皮馬蹄10粒、生熟薏米30克、紅蘿蔔2條、蜜棗3粒

做法：• 全部材料洗乾淨，紅蘿蔔切件。
• 煲滾水後加入所有材料。
• 水再滾起後轉慢火後煲1小時即成。

功效：適合夏天飲用。竹蔗清熱潤燥、生津解渴。茅根清熱利尿、涼血止血。馬蹄清熱生津、潤肺化痰、通便利尿。紅蘿蔔性甘，味平，下氣補中、利胸膈腸胃、安五臟。



材料：雪梨2個、無花果乾6粒、生薏米30克、熟薏米30克、水8碗

做法：雪梨切開去芯，洗淨其他材料，加水以大火煲滾後，轉小火煲45分鐘即成。

功效：適合立秋前後滋陰潤肺，並有清熱去濕之效。

溫馨提示：

各人體質不同，以上資料只供參考，
如有疑問，可請教中醫師。



史無前例的一年

東東

心

聲

篇

2020年可以說是史無前例的一年！整整一年，大家都活在新冠肺炎的陰霾下，生活得戰戰兢兢，非常害怕受感染。各人已逐漸習慣出街要戴口罩、帶酒精搓手液、消毒濕紙巾，甚至帶消毒噴霧出街，以便隨時可以清潔枱面、椅子或食具。大家都盡量減少不必要的社交聚會，避免去人多擠迫的地方，甚至有親人因病住院都無法探訪，或是自己年邁的雙親住在老人院也只能靠每星期或每月的視像通話，不能親身探訪，只可以定期運送物資給院舍當值的姑娘。親人互相思念之情亦非能用筆墨可形容，唯有默默送上遙遠的祝福，希望他們在院舍姑娘和社工的悉心照料下，仍然能保持身體健康，生活愉快，並不孤單。

可是疫情的影響並不只是這樣，它直接影響到整個社會大部份經濟活動。有很多公司要求部份或大部份僱員在家工作，或輪流分批上班，避免太多同事聚集在公司工作，大家要在網上開視像會議。學生們要網上學習、交功課，老師們要網上授課。大家都要學習用上網的方法去達到教與學的效果。

儘管是這樣，疫情仍然反反覆覆，時而漸漸消退，時而又突然有新的群組爆發，社會大部份的經濟運作仍未能恢復。疫情亦嚴重影響全球的經濟，香港經濟亦受到很大衝擊，各行各業的生意大減，航空業、旅遊業、零售業、飲食業或其他很多行業都因為生意大幅滑落，紛紛被迫裁員、減薪，甚至倒閉。根據調查資料顯示，截至今年三月香港失業率達到總人口7%，失業人數接近廿六萬，確實令人十分懊惱、沮喪，生活壓力百上加斤，使人透不過氣。

與此同時，政府亦已在國內及國外購買了大量預防新冠肺炎的疫苗，全力鼓勵市民接種。但很多市民均抱有很大猶疑，大家都從新聞或網上的消息得知，孕婦並不適合接種，或如果自己身體不適，或有一些長期病患而未能控制得好，無論是接種國產疫苗或是外國疫苗，都有一定的風險。所以最好在接種前諮詢一下家庭醫生或主診專科醫生。雖然接種疫苗是可以保護自己，保護家人，但都要小心衡量自己的身體狀況，以免得不償失。根據衛生署的指示，即使已經打了疫苗的人士，亦要



繼續戴口罩，做足防禦措施，不可鬆懈。疫苗要跟隨指定日期接種兩劑，在兩星期後才有效。

趁着這春暖花開的季節，大家的情緒也可稍為緩和一下，出外走走，多多留意路旁樹上的花兒開得非常燦爛，紅色、白色、粉紅色、黃色、紫色，爭妍鬥麗，盡入眼簾，美不勝收。讓我們期待疫情盡快消失，所有經濟運作恢復正常。各人的社交活動亦回復正常，「向日葵」的活動亦逐漸展開，人人有工開，小朋友個個有學返，院舍的老友記亦可與親人一家團聚，大家都笑逐顏開！

疫情下我的生活和感想

胡坤秀

過去一年是我人生最難忘，又最具挑戰性的一年，因為在新冠肺炎的影響下，全球不論交通、經濟和活動都陷於癱瘓。猶記得在疫情的初期，由於口罩、酒精、搓手液等抗疫物資短缺，我和家人經常在半夜起床，到供應口罩的店舖排隊直至天亮，希望買到「珍貴」的口罩，以避免受到感染。幸好，很快就有熱心的社會人士、慈善機構、社會福利署等捐贈口罩和抗疫物資給我們「向日葵」。身為本會委員的我，當然要出手協助包裝口罩，與及分發抗疫物資給各會員。

在疫情下「向日葵」的服務和活動都要暫停，我大部分時間都留在家中。一向不懂廚藝的我，居然學會了煮幾味小菜，與家人分享；另一方面，我又用電話和聯絡網的會員保持聯繫，更學識了在網上開Zoom，參與各種抗疫講座及交流會。

雖然新冠肺炎疫情帶給我們很多災害和困難，但在絕境中我學會了很多以前不懂的事物，更感到在任何時候，「向日葵」都會與各會友同心協力、共渡時艱，相信不遠的將來，疫情一定會過去！

婦女健體運動

與
你
相
關

多做運動，可保持身體健康，抵抗疾病，特別在疫情期間，至為重要。之前已介紹了頭部和頸部的運動，現在再繼續介紹上身及下身的伸展運動。部份動作可在任何時間和地方做，大家不妨多做，鍛煉身體。

I 胸背和上肢 伸展運動



1 十指緊扣放在頭後，手肘向外推，直至手肘與兩肩成一直線。



2 右手放在頭後，左手托着右手肘向左拉，還原後換手重複動作。



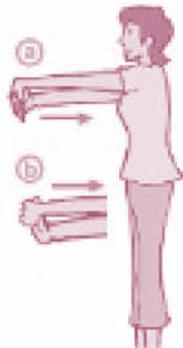
3 右手放在左肩上，左手托着右手肘拉向身前，還原後換手重複動作。



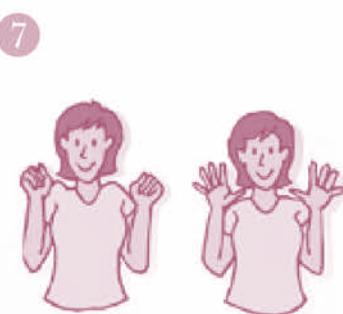
4 十指緊扣，掌心向內或向外，雙手向上伸展。



5 雙手在身後伸直，手指緊扣，掌心向內，雙手向上伸展。
注意：避免身體向前傾。



6 右手向前伸直，手指向下，左手把右手腕輕輕向後扳。然後手指向上，左手把右手腕輕輕向後扳，還原後換手重複動作。



7 雙手握拳，然後放鬆，手指盡量張開和伸直。

溫馨提示

運動前應先要瞭解自己的體質，選擇合適的運動，並量力而為。

運動指引

伸展運動：
每個動作維持10至30秒及重複2至4次。



與
你
相
關

II

下肢 伸展運動



右手按枱或櫃，左手把右腳從後向上拉，還原後換手和腳重複動作。

雙手按枱或櫃，左腿踏前，膝微曲，右腿伸直，腳跟着地，趾尖向前，上身稍向前傾，還原後換腿重複動作。

III

臀部 伸展運動

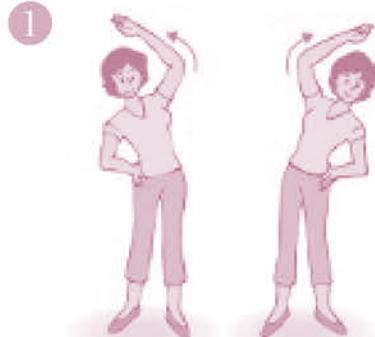


坐在地上或牀上，雙腿屈曲，腳板相貼，腰背挺直，上身稍向前傾。
注意：大腿內側會有拉緊感覺。

右腿屈曲放在左腿外側，右手放在身後，向右扭腰，還原後換手和腿重複動作。

IV

腰部 伸展運動



向兩側彎腰。
注意：避免身體向前傾及向後仰。

臀部向前推（雙手放在髋部向前推）。
注意：避免頸部及腰部過分向後仰。

溫馨提示

「向日葵」會員2021至2022年度續會通告

2021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	2021年4月1日至2022年3月31日	一般會員 \$30 長者及綜援會員* \$15
二年	2021年4月1日至2023年3月31日	一般會員 \$60 長者會員 \$30
三年	2021年4月1日至2024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（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）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）及
星期六（上午10:00至下午1:00）

2. (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（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」

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2021年1月1日至2021年3月31日期間入會，其會籍有效至2022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。

活動推介

日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名/查詢	費用
2021年6月26日 (星期六)	『乳癌患者的飲食建議及謬誤拆解』 講座	向日葵互協會會員 (名額20位，額滿即止)	下午2:00—4:00	以ZOOM形式 於網上進行	由即日起親臨 中心辦理手續 或致電 3656 0838報名	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踊躍參加。

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：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(2021年1月至3月)

- 香港癌症基金會
- 社會福利署
- 伊利沙伯醫院病人資源中心
- 彭紹娟女士

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 王秋琼 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.sunflowernetwork.org.hk>