



### 用平和心活出健康生活

小玉

2010年5月15日星期六的下午，在伊利沙伯醫院M座，向日葵互協會舉辦了一個互動講座。我們有幸邀請到向日葵顧問張文茵姑娘主講。

當我們還在佈置會場的時候，張姑娘已到達，看見她左一袋，右一袋，帶備了精心為我們預備的教材和用品。

張姑娘揀選了一首輕鬆的樂曲，為大家營造了一個舒適和平靜的環境，跟著送上一份附有彩色繽紛插圖而且文字精簡的講義，整個過程裏，有靜又有動。

一開始，張姑娘教我們用不同的顏色在畫紙上劃出各種圖案、線條，去認識和了解自己，同時運用色彩改善心情（例如：綠色有振作精神、成長、重新、希望、治療的力量，而藍色就有鬆弛、平靜的力量……等。）又教我們閉上眼睛，用平常、平靜的心去體會和對待身邊的一切事物。

接着的環節有充滿動感和節奏明快的音樂，她指導我們以生活化的動作去舞動，在場每一位朋友都跳得全身熱血沸騰，開心興奮，這個時候，一杯清香四溢的花茶，送到每一位朋友的手中，這又是張姑娘為我們準備的心意，原來用什麼心情、態度去品嚐、享受一杯茗茶也有學問啊！

最後，張姑娘教我們用不同的呼吸方法去冥想、坐禪，令自己經常保持平和的心境，消除負面情緒，注入正能量，從而增強免疫力，達致身心健康的目標。



# 活動花絮



「嘉年華」這三個字通常都會被聯想到一個吃喝玩樂、充滿歡樂的玩耍活動，但在5月16日(星期日)，我出席了一個非一般的嘉年華，它就是由香港癌症基金會籌辦的「活出精彩嘉年華暨義工嘉許典禮」。

甫踏入會場範圍，便看到設置了的遊戲攤位、康復者的藝術展廊及供出席嘉賓和義工貼上祝福字句的許願樹；還有一個為基金會籌款的義賣攤位，貨品是本會義工精心編織的蝴蝶，彩色繽紛，非常悅目，據聞數量約有100隻。

於下午2時30分，各人陸續進入演講廳，義工嘉許典禮準3時正便開始，在基金會創辦人及總幹事羅莎莉女士致詞後，嘉賓莫樹錦醫生和陳麗雲教授亦上台，與眾人分享感受之餘亦不忘給予祝福和鼓勵。

當日節目內容有靜態和動態兩種：靜態是短片欣賞，其中包括香港癌症基金會簡介，透過影片更加深了我們對它的認識。亦有患癌之後的病友在螢幕中，分享他們的心路歷程，在抗癌路上如何克服病魔和積極面對將來；最感人一幕便是剛痊癒的復發病友談及治療期間，因為得到家人及友人的鼓勵與支持，所以能夠重新振作，堅強地站起來，終於能夠戰勝病魔，娓娓道來，非常感人。至於動態便是當日的精彩歌唱表演，首先由香港新聲會「呀吱呀咗」無喉者合唱團高歌「漫步人生路」和「感恩的心」；雖然不是妙韻之聲，但聽來有一種特別的味兒，從歌聲中感受到他們很努力，克服因頑疾帶來的殘障，他們的積極、勇敢與堅強足以令人佩服；接著香港癌症基金會樂隊和樂之源合唱團送上「我愛你」和「Care in Action」這兩首歌給在場的同路人，藉以表達一份關愛。

欣賞完充滿生命力的歌曲後，便是義工嘉許的環節，獎狀是頒發給各自助組織的義工團；有幸今次能夠與我的義工伙伴連靄虹代表「向日葵」一起接受這份殊榮，從羅莎莉女士手中接過獎座那一刻，好像捧著「向日葵」義工付出無私的愛和熱誠的心，興奮之情非筆墨所能形容。

嘉許禮完成後，港台名DJ邵國華先生和名歌星陳潔靈小姐在壓軸環節裡，和我們分享如何能夠坦然面對癌疾。原來邵國華先生是癌症康復者；而陳潔靈小姐是癌症患者的家屬，因此他們深深體會到病患者的感受。最後陳小姐還邀請當日歌唱表演成員和她一起高歌「千個太陽」和「你不孤單」。整個活動在雄勁的歌聲中完滿結束。

典禮完畢後還有美味茶點款待，整個下午，我渡過了一個有意義和感人的嘉年華。



在一個非常炎熱的早上，天氣不算太好，我懷著高興的心情參加傾心組主辦的旅行，到了中心看到很久沒見的姊妹，大家都很關心的互相問候，希望對方身體健康，生活愉快。

旅程中，我們參觀了科學園，那裡很清靜舒服，有臨海的長廊讓我們散步及拍照。我們品嚐了一頓豐富的自助餐，其間大家都有講有笑，非常樂觀地面對自己的人生。餐後再到另一景點，就是位於大圍的「香港文化博物館」，我們非常幸運地得到上天的眷顧，上車時無雨，途中下大雨，下車時無雨。在博物館內，可以參觀到介紹任劍輝女士及唐滌生先生的展覽，內容非常詳盡及豐富。這天大家都玩得很開心，我衷心希望每位姊妹每年都可以帶著健康的身體及愉快的心情來參加旅行。各位姊妹，你們說好嗎？

## 一個難忘的下雨天

Gary

六月二十六日星期六，天空連綿不絕的下着大雨，心情有點訥悶而影響下午參加向日葵互協會舉辦的「義工大聚會之逍遙快活周末日」的興奮心情。

準時到達了伊利沙伯醫院的活動室，看見很多自己不認識的面孔，冷氣又令被雨水沾濕的我感到特別寒冷，我這位新手義工不禁覺得有點兒寂寞、??。但是，這種感覺很快被一股暖流驅走，本會主席歐大姐一看到我是「新仔」，便立即向我問好並介紹自己，而其他資深的義工朋友亦很友善去認識我這位新朋友，和我說話，心裏寂寞的感覺瞬間被熱情、溫暖完全掩蓋。

我們於聚會中一共玩了三個遊戲，其實這些並不單是要讓大家開心的遊戲，每個遊戲的背後都存有目的和意義。最先的遊戲能加深我們對其他義工的認識和了解，第二個遊戲除了讓我了解本會提供的服務外，還能體驗合作精神的重要，明白向日葵義工團隊有不同的崗位，需要我們按著自己的能力來分擔工作，每個範疇都重要，每位義工的付出都是有價值的。而令我最深刻的便是最後角色扮演的環節，我們要按照不同服務的特點來扮演義工和病友，這不單讓我加深了解每項服務的範圍，還學到義工服務的技巧和關心病友需要的重要性，這對我將來的義務工作有很大的幫助。

整個聚會都充滿着喜樂，每位義工朋友都十分投入於各項目，玩的時候很輕鬆，角色扮演時真情流露，每一位都十分樂意去分享經驗和心得，這些都是使我印象深刻的地方。最後，我很感謝籌辦是次活動的委員朋友，她們真的很盡心盡力去籌備和安排，看得出她們一定花了不少精神和心機，我們才能參與這個非常有意義的活動。

無論雨下得多大，天氣怎樣變壞都不能阻擋各位義工朋友服務大家的熱心，我很高興能成為「向日葵互協會」義工的一份子，我希望能給予同路人在抗癌路上一點幫助，願大家一起努力去迎接更豐盛的日子。



## 化療點滴之二 化療藥物的選擇

伊利沙伯醫院臨床腫瘤科  
高級醫生傅耀彤醫生

本部份將介紹化療藥物的選擇。

近年來化療藥物的研究大放異彩。面對林林總總的化療藥物，部份更昂貴異常。醫生是如何選擇呢？基本上是考慮以下幾點：

1. 治療的目的：是根治性、輔助性，還是舒緩性。就算同一種癌症，在不同目的的化療中，亦會用上不同的化療藥物。例如某藥用於大腸癌的舒緩性化療中證實有療效，但在輔助性化療中卻沒有療效。
2. 療效的差別：不同化療藥在同一病情下，功效可以有高低之分。但有時療效最高的未必一定是首選，還要考慮以下各因素。
3. 預計的副作用和病人的抵受能力：這可能是各考慮因素中最重要的。不同化療藥有不同的安全程度，副作用的類別亦各有不同。而某些副作用對某類病人影響特別大。
4. 醫生的取向：曾經聽聞有一位癌症病人需要化療，諮詢了一位腫瘤科醫生後，仍不滿意，結果前後共找了四位腫瘤科醫生，而每位醫生提議的化療藥都各有不同，可想而知，那位病人是多麼的徬徨了。現時不少公立醫院腫瘤科新症病人，其實之前已看過私家腫瘤科，諮詢了治療方案，便拿去公立醫院，打算要我們照單執藥可也。遇有我們醫生提出異議，便帶有色眼鏡，覺得看公立醫院那麼便宜，自然是提供「cheap D」的治療了。我本人亦遇過一位病人，他看過大陸某名醫「陳老教授」，教授說看到他體內有一粒「綠豆大小」的東西，沒有取組織化驗便斷定是腫瘤，要他接受化療。他來到香港，便要我們照辦。我提出其他方案，他便大為不滿，更致函院長投訴傅醫生拒絕醫病，並說：『唔通你傅醫生叻過人咁陳老教授咩？』  
其實，醫生和所有普通人一樣，對同一件事物都會有不同意見。就算現時強調驗證醫學，但各人對醫學研究提供的數據亦有不同演繹。更何況，醫學研究的結果從來都很少是黑白分明的。簡單來說，不同醫生有不同意見，病人必須明白並且接受這現實，否則祇會自尋煩惱，於己無益。
5. 經濟問題：新藥越來越貴。錢是永遠不夠用的。病人(或家屬)想怎樣運用袋裏的錢，有時比醫學問題更複雜。
6. 病人的取向：不少病人對化療的方式很有意見。有寧死不入院的，有堅信住院做化療才是最安全的，有認為口服化療藥必比打針的少副作用，亦有認為「大病梗係要打針啦」，病人和家屬對療效的要求亦有異同。有要求療效最好的，副作用多一點也在所不惜。也有認為舒服至上，並不執著要療效最好的。更煩惱的是，有時病人和家屬的要求有所出入，或家屬之間有不同要求。我便曾遇過一年老病人和一對年輕

與  
你  
相  
關



子女，病人對化療不置可否，默默無言，一對子女卻因對化療有不同執著，在我面前劇烈爭吵。結果花了整整一個鐘看這個症，還是沒有結論。正當我自嘆倒楣之際，那對子女說家中還有四兄弟姊妹，要再開家庭會議，這我才知道自己其實『執到』，皆因來兩個已經吵嚷至此，若六個齊來，豈不要命。

## 新藥與舊藥的對比

面對免費的所謂舊藥，和超貴的自費新藥的抉擇，一般平民百姓應如何自處？

很多病人問：「醫生，你提議的是新藥還是舊藥？我要新藥。」在新藥與舊藥的迷思中，要明白幾點。

第一，化療藥的研究，每天都在進行。同一隻藥，今天被稱為新藥，日後便成了舊藥。一些現時的免費藥，其實從前是昂貴的自費藥，祇不過現在售價下降了，醫管局於是免費提供。這並不表示它的療效下跌了。第二，化療藥和其他商品一樣，並不是越貴越好的。影響新化療藥售價的因素很多，療效祇是其中一個。如果市場上有功效相近的競爭對手，或專營期已過，價格便會大幅下跌。很多自費藥物價錢相差兩三倍，卻無醫學證據顯示他們的療效有明顯分別。第三，不要以為自費藥比免費藥，療效一定優勝，副作用也一定減少；有時兩者的分別，是療效好一點，副作用也多一點；有時是療效一樣，副作用少一點；有時是療效和副作用都一樣，不過比較方便，例如自費藥是口服，免費藥是打針的。

其實那隻藥是新藥還是舊藥並不是最重要的。最重要是病人知道通過治療能夠冀望得到什麼，和化療的方式（口服、打針、入院），是否適合自己。明白了這些要點，便能判斷所付的代價（副作用、金錢、治療帶來的不便）是否值得。

經驗告訴我，醫生和病人對新藥物療效增幅的看法，可能有很大差距。例如某新藥能將某病情的病人壽命從十個月增至十二個月，醫學界便會當成大突破，什麼醫學會議都拿來大講特講。但不少病人，尤其是上了年紀的，卻不會視這一兩個月的分別有什麼大不了。所以醫生應該告訴病人，提議的化療藥，能帶來的好處有多少，例如壽命平均延長多少個月，十個人之中有多少個的病情得到控制等。

負擔不起高昂藥費時，請記著，那些自費藥物，是當今世上最好的藥物。世上最好的物質，鮮有是免費的。大富大貴的人，看私家名醫，也是用這些藥物。知足常樂。得不到最好的，第二好的都可以吧！不要覺得有錢有得醫，看我們政府醫生還是接近免費的，所有其他藥物，還只是十元一大包。所有其他檢驗、治療（驗血、掃瞄、電療），都是可免費的。

聽完醫生長篇大論，還是不知道那隻藥最適合嗎？可以乾脆叫醫生：「你給我揀吧。」又或說出你的取向，例如：總之要療效最好的、總之要副作用最少的、或總之要不用入院的.....但記得要實際一點：不要要求一隻療效最好，兼副作用最少，又最方便不用入院的免費藥。如果真有這麼完美的藥，醫生也不用多費唇舌，一早為你揀定了。

# 活動推介

日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名/查詢	費用
9/9/2010 - 21/10/2010 (逢星期四共6節)	「我的美麗日記」 乳癌支援小組	乳癌患者 (名額12位)	晚上7:00-9:00	黃大仙 癌協服務中心	3656 0700	免費
25/9/2010 (星期六)	傾心組講座 「情意倆深知」	復發病友 及家屬	下午2:30至5:00	伊利沙伯醫院 R座六樓603室	向日葵當值義工 3656 0838	免費
26/9/2010 (星期日)	大旅行 「開心逍遙一天遊」	向日葵會員 及家屬	下午9:30至5:00	元朗大棠 荔枝山莊	向日葵當值義工 3656 0838	會員\$60 家屬\$80
30/10/2010 (星期六)	「萬聖節 慈善大巡遊」 (匯豐保險籌辦)	向日葵會員 及家屬	下午4:30至8:00	中環匯豐 銀行總行 至 天星碼頭	3656 0700	免費
28/11/2010 (星期日)	「抗癌大步走」 慈善步行籌款	「癌協之友」 自助組織 之成員	上午7:45分至 下午2:00	起點 香港國際學校 沿著大潭水塘道 返回起點	向日葵當值義工 3656 0838	每位參加者籌款 額最低\$300 兒童12歲 以下免費

備註：以上由本會籌辦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。

## 特別報告

### 「抗癌大步走」慈善步行籌款

向日葵會員如欲參與「抗癌大步走」慈善步行籌款，請於當值時間內親臨黃大仙癌協服務中心，向本會義工索取報名表格，並於15/10/10或之前將參加步行及贊助表格連同善款支票(抬頭：「香港癌症基金會」)一併交回本會。同時，如以家庭名義參與最少要有2位成人參加及只可攜帶2名12歲以下小童。大會分配名額只有38位，額滿即止，報名從速。

### 國際復康日殘疾人士免費乘搭車船及免費享用文康設施日

今年的國際復康日殘疾人士免費乘搭車船及免費享用文康設施日定於11月21日，各位持有有效殘疾証的會友請記住此日期，到時享用該等優惠。

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	×	×	×

## 向日葵互協會分工架構 (2009 — 2011)

會員大會

執行委員會

主席

副主席 2人	秘書 1人	財政 1人	義工暨服務統籌 2人		行政/康樂組 1人		聯絡網 2人	資訊組 1人
			義工統籌	直接服務	行政	康樂		
<b>內務：</b> 一切對內聯絡及協助主席處理會務  <b>外務：</b> 一切對外事務 聯絡顧問 資源開拓 (聯絡藥廠及贊助商) 出席癌協之友會議 出席乳癌聯席會議 對外宣傳	會務文件 會員名冊 往來書信 會議記錄 入會員資料及更新	財政預算 收支記錄 月結記錄 年終結算	義工招募 義工培訓 義工維繫	傾心組 溫情專線 新症服務短講 病房探訪 陪打針 開心Tea—Tea	定期當值 文件存檔 辦理入會事宜 寄發會員証 寄通訊/單張	<b>籌備：</b> 旅行生日會 聯誼活動  新會員編組	組長聚會 會員維繫 發放訊息	會訊 年刊 網頁

## 互助大使嘉許計劃 2010

為慶祝香港復康會成立50週年及社區復康網絡成立15週年，香港復康會於2010年4至5月舉辦「互助大使嘉許計劃」，藉此去表揚一群在自助組織及互助小組裏熱心義務工作之同路人。向日葵互協會樂意響應這計劃，並提名本會義工參與甄選。

該計劃設有不同獎項，並已於5月上旬進行評審。「向日葵」得獎名單如下：

**互助大使獎：**  
李國梅、陳楚環、王黛菲

**十五年成就大獎：** 歐燕玲

**體貼入微特別大獎：** 林惠娥

**最佳導航特別大獎：** 曹麗彩

**默默耕耘特別大獎：** 連靄虹

**新晉積極特別大獎：** 李美蘭



嘉許儀式在5月21日的「互助同行十五年—互助大使嘉許禮暨自助組織表演晚會」上舉行。恭賀以上各位得獎姊妹，她們實至名歸，可喜可賀。

## 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11:00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，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

## 晒相服務



近期舉行活動有2010年5月15日「用平和心活出健康生活(工作坊)」、2010年5月30日「傾心茶聚之劇藝搜影」及2010年6月26日「義工大聚會」。以上活動所拍下歡樂時刻的照片已整理好，歡迎各會友於2010年10月5日前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。(逢星期一、二下午二時至四時，當值義工將協助辦理手續。)

## 鳴謝

### 捐助名單

(2010年5月至2010年7月)

香港癌症基金會

伊利沙伯醫院病人資源中心

(排名不分先後，如有遺漏，懇請見諒。)

### 編委名單

連靄虹

楊碧華

關艷玲

伍慧賢

馮比蒂姑娘

王黛菲

陳楚環

梁孟儀

李國梅

## 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：	