



傾心茶聚 — 感想

寶玲

「卡喳」一聲，我們的大合照拍好了，這次的聚會也在大家的一片歡笑聲中完結了。

在今次的茶聚裏，很開心可以與許多的戰友們重聚。大家從彼此間的問候、鼓勵到暢所欲言，無所不談，恰如一家人般親切無比。在聚會中，大家每一個燦爛的笑容、每一句窩心說話、每一個溫暖的擁抱都深深地牽動著我的心，讓我不停地吸收許多正能量，能夠時刻心存喜樂。

其實，從確診患病的那一天，真想不到自己也可以擁有如此開懷大笑的一刻。記得五年前的某天，我被確診患上了香港婦女最常見的癌病——乳癌。從那時候開始，我覺得自己彷彿被世界拋棄了，時間也從此停了下來。最初，我不停地否認著患病的事實，很想是醫生誤診了自己的病情。然而，事實終歸是事實，不斷的否認也不可把這事實改掉，這使我不得不承認自己真的患病了。承認過後，我也嘗試過不斷地問上天為甚麼要讓我承受著如此難受和痛苦的事情，也嘗試過與上天討價還價，「為甚麼患病的是我而不是那些作奸犯科的人？要是命運真的要我生病，那可不可以是患一些較輕微的病？」每天的我只懂這樣地想著，時間也是這樣一分一秒地流逝了。然而，時間的逝去不但沒有把我的悲傷帶走，反而使我更添沮喪。那時候，我漸漸地意識到只有面對事情才可以讓我走出陰霾。我要為自己的生命而奮鬥，要為一雙子女而努力！我開始振作起來，我的家人也成為了我對抗病魔的最大動力。從接受治療到痊癒出院，原來事情也沒我想像般困難的。

記得友人曾說：「上帝關了你一扇門，也必定為你留了一扇窗。」我認為只要不放棄就必可找到這扇窗的。那時推開一看，必然是海闊天空，令人忘憂的景象。戰友們和我已經找到了自己心中的那扇窗，我也衷心希望正身處黑暗的各位也要樂觀進取起來，為自己和親友們奮鬥，真正地活出自己的人生，做到活在當下！



「聯絡網」組長聚會 — 我要成為「高人」

劉淑娟

時間過得真快，病癒後重投工作，轉眼已一年。回想去年初在病榻中，有一天收到一個來電：「妳好，請問淑娟在嗎？我是向日葵打來的，我是妳的組長惠娥…。」雖然我與惠娥素未謀面，但當時生病的我，就好像是一個人走在路上，走得累了，對前路感到茫然時，卻給我遇見一位「高人」。「高人」不單送上慰問，而且還會指點迷津，把我當時大部份的憂慮和疑惑〈現在回想過來，是過份憂慮〉，都一掃而空。因此，病癒後，我曾向「向日葵」的義工表示希望加入義工行列，把自己的經驗與有需要的會友分享 — 我要成為「高人」。

終於，「向日葵」的義工聯絡我，問我是否願意成為「聯絡網」組長之一，並出席6月12日的「聯絡網」組長聚會；當然二話不說，一口答應。

聚會當日，因為「聯絡網」中有好幾位組員和我一樣，都是「新丁」，負責策劃活動的組員很細心，先讓大家自我介紹，然後再來一個考記憶的遊戲。大家熱身之餘，也可以讓「新丁」們記得多些組員的名字。這遊戲真奏效，現在大半個月後，我還可記得大部份組員的名字。



遊戲過後，癌協社工鄭瑞鈺姑娘與我們討論了「聯絡網」組長的角色。認清自己的身份，瞭解組長的角色，對將來與會友聯絡有莫大的幫助。

給我最深印像的，要算是前輩組長的經驗分享，當時我的心底話：

「玉梅姐，妳已對該位已離世的會友，給了很大的支持，不要因為一些問題而耿耿於懷，妳已經是最棒的！」

「影霞姐，我會記著妳給我們的小提示，並會向妳學習如何成為一個出色的組長。」

「慧儀姐，自己的健康要緊，熱忱的心如果拿捏不準，可能會對自己造成壓力，現在帶孫子多開心呀！」

小妹會緊記各位前輩的經驗分享及指導。



時間過得很快，茶點過後，三小時的聚會便結束了。我知道「新丁」不可能馬上變為「高人」，是需要慢慢學習。當然我也不會給自己壓力的。或者，有一天，妳們會聽到：「妳好，我是向日葵打來的，我是妳的組長淑娟…。」

香港癌症基金會訊息

「粉紅革命」2011

支持「粉紅革命」

「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，及為相關的乳癌服務籌集經費。癌協服務中心及香港乳癌聯席一如以往，全力推行「粉紅革命」，包括舉辦各種推廣預防乳癌的教育活動，包括「教育工作坊」、「地區展覽」、「派發粉紅錦囊」等。此外，於今年9月28日將舉辦「粉紅瑜伽」，與眾乳癌康復者一起進行集體瑜伽，用行動說明乳癌康復者也可以身心靈健康！

如何支持

我們誠邀您加入「粉紅革命」行列，與我們攜手將關注乳癌的健康訊息帶給全港婦女，同時為重要的免費乳癌支援服務籌募善款。您可選擇在十月其中一個星期五參與「粉紅服飾日」，穿戴粉紅來喚醒眾人對乳癌的關注。如欲了解詳情，可瀏覽香港癌症基金會網頁<http://www.cancer-fund.org/pink>。

癌協中心的乳癌支援服務

癌協服務中心有專為乳癌病人而設的免費支援服務，由腫瘤科護士和註冊社工主理，陪伴乳癌患者及其家屬走過對抗乳癌的歲月。服務包括：

- 透過各種的復康課程及講座提供實用資訊和指引，為她們的抗癌旅程導航
- 持續為病友、親屬及照顧者提供情緒支持及輔導服務
- 統籌癌協內的乳癌病人自助組織及朋輩支援小組
- 舉辦自信心提昇小組，幫助婦女面對外觀上的改變及恢復自信；提供假髮、帽子、領巾等用品，並指導配襯方法
- 由專業髮型屋主理的免費剪髮服務
- 向剛接受外科手術的乳癌病友派發「乳癌復康包」
- 派義工作家居探訪，支援因身體虛弱而未能外出或沒有支援網絡的乳癌患者

如欲了解更多有關乳癌之資訊及癌協服務中心的支援服務，可瀏覽香港癌症基金會網頁 www.cancer-fund.org 或致電癌協熱線 3656 0800 (九龍區)、3667 3000 (港島區) 或 3919 7000 (新界區)。

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. 乳癌新症服務(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癌新症患者分享經驗)
2. 傾心組關懷復發病友熱線

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. 義工穿珠組

我要做義工 ~ 回條

致向日葵互協會

傳真號碼：3656 0920

請 ✓ 出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"/> 傾心組(關懷復發病友) | 5. <input type="checkbox"/> 聯絡網組長 | 6. <input type="checkbox"/> 籌備活動 |
| 7. <input type="checkbox"/> 行政當值 | 8. <input type="checkbox"/> 出版會刊 | 9. <input type="checkbox"/> 電腦資料輸入 |
| 10. <input type="checkbox"/> 義工穿珠組 | 11. <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：_____

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！投稿請寄回黃大仙龍昌樓地下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：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。

2011-2013 年度執行委員遞補通告

康樂組執行委員馬嘉莉因私人理由請辭，所留空缺，於2011年7月8日，全體執行委員會成員通過，委任陳彩芬接任，生效日期為2011年7月9日。

「向日葵」服務逐個捉

突如其來患癌，令您措手不及嗎？理性上明白要面對治療，艱辛的過程往往會消磨你的意志！事實上，從不同角度看每件事情，也會有不同的體會。

向日葵互協會是乳癌及婦科癌病友的互助組織，會員是癌病的過來人，大家明白箇中感受，樂意分享經驗，彼此鼓勵及關懷，實踐風雨共渡，「葵」手同行的目標。

有一個良好的組織架構，我們才可以循序漸進地推行義工服務，「向日葵」的核心架構是執行委員會，以下是其分工架構表：



由下期季刊開始，我們將會詳細介紹執行委員會工作，藉此期望各位會員對「向日葵」加深認識。

活動推介

| 日期 | 活動名稱 | 對象 | 時間 | 活動地點 | 報名/查詢 | 費用 |
|---------------------|-------|-----------------|-------------|-----------|----------------------|--------|
| 10/2011 日期待定 | 傾心組聚會 | 復發病友及家屬 | 待定 | 待定 | 向日葵當值義工 3656 0838 | 待定 |
| 10/2011 日期待定 | 大旅行 | 向日葵會員及家屬 | 待定 | 待定 | 向日葵當值義工 3656 0838 | 待定 |
| 18/12/2011 (星期日) | 迎新會 | 新加入向日葵的會員 | 下午2:00-3:00 | 黃大仙癌協服務中心 | 向日葵當值義工 3656 0838 | 免費 |
| 18/12/2011 (星期日) | 生日會 | 12月-3月份生日之會員及家屬 | 下午3:00-5:00 | 黃大仙癌協服務中心 | 向日葵當值義工 3656 0838 | HK\$10 |

備註：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。

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

義工當值：逢星期二 (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：每月第一及第三個星期五 (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，您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
 『恒生銀行』支票戶口 帳號：264-089301-001

鳴謝捐助名單

(2011年4月至6月)

香港癌症基金會

(如有遺漏，懇請見諒。)

編委名單

連靄虹 楊碧華 關艷玲 李國梅 王秋琮 徐美茵姑娘
 梁孟儀 陳楚環 高詠詩 周玉玲 伍慧賢 鄭瑞鈺姑娘

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： |



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>