



向日葵互協會 Sunflower Network

資助機構



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

2013年9月至11月

通訊

迎新會暨生日會

Joanne

自2003年患乳癌，至今已將近10年了。可是到今年年初，才有機會參加向日葵互協會，真要多謝其中一位委員邀請我入會。

第一次參加迎新會暨生日會，顯得有些陌生，因為絕大部份人都不認識。但是透過義工們熱情地帶領活



動，加上大家都積極參與，所以很快便玩得很投入。其中用腳來猜包剪揀最為有趣。最初，有些人因為害羞而卻步，但是眼見其他人玩得不亦樂乎，漸漸地，每個人都積極參與。



遊戲完畢，當然少不得切蛋糕環節。邊吃東西邊閒談，大家除了可以互相認識外，也可以彼此鼓勵。很開心在這裏認識了不少同路人。

遊

活動花絮

「迎新」、「凝舊」工作坊

劉淑娟

在7月24日，我們有幾位委員參加了由黃大仙癌協服務中心舉辦的自助組織訓練課程——「迎新」、「凝舊」工作坊。這工作坊的目的是讓各組織委員和義工了解如何在日常會務運作的過程中，令會員及義工也有自助互助的共同理念及目標。在短短的兩小時中，各參加者分享了如何凝聚義工及發掘具領袖潛能的義工。大家都希望在鼓勵會員參與自助組織活動的同時，亦能凝聚/發掘有經驗或領袖潛能的義工，協助會務發展及發揮自助互助的精神。

新的一屆新姿采

何艷芳

我加入向日葵已有七年時間，最初只是會員，其後在歐大姐的推介之下，由會員成為義工。當義工之前是要參與訓練課程的，而每次我都覺得非常得著，認識到人生很多從未遇過的事和物。由於初期是行政組的義工，需要面對較多的會員，我因此學會了耐心聆聽和與人溝通的技巧。另一方面，因新加入的會員有時會有較多不同方面的疑問，當她們向我查詢時，我都會害怕未能提供協助。而當自己能夠解答她們的疑問時，就好像放下心頭大石，有一種莫名的開心感覺。這感覺驅使我繼續當義工，甚至成為委員。

非常感激各屆委員、義工及會員的支持，今年四月我由義工再上一層樓，被委任為新一屆委員之一。最初在處理事情上都感到很吃力，而且要出席外務會議，與乳癌聯席的各組織委員交流心得，幸好得到很多朋輩會員指導，令自己慢慢進步起來。

雖然已有進步，但我仍會繼續努力，學習如何成為一位稱職的委員，並希望能打好基礎，繼而協助培育未來接班人，將自己及前輩的經驗與未來的新委員分享，以達到薪火相傳之效果。

師奶向前衝

陳詠娟

做了十八年全職師奶，已經忘掉在職場與同袍一起共事的日子。當歐主席游說我參與委員會的工作時，心中著實忐忑。但想到享受了超過十年的會員服務，如今兒子已懂得照顧自己，有較多私人時間，實在應該回饋互協會，於是懷著戰戰兢兢的心情，接受新挑戰，投入一個從未嘗試過的角色。

接手會務後，馬上就要著手執行第一項重要任務——派發迪士尼樂園入場贈券，幸好得到行政組一眾姊妹的細心安排、分工合作，以及其他組別的義工拔刀相助，幫忙寄出會員通告和接待到場的會友，在派發當日的首兩個小時內，順利將接近三百張贈券送出。有了這次寶貴的經驗，我對完成兩年任期及盡力為會友服務增添了不少信心。

無心插柳

劉淑娟

成為「向日葵」會員已有三年多了，最初加入只是不想自己於生病時納悶在家，希望透過參與互協會活動打發時間，及從中得到最新的醫學資訊。病癒後亦偶爾參加如生日會、義工訓練及大旅行等活動。可能「曝光率」高了，竟然成為歐燕玲主席的「獵物」，在去年年底，歐主席來電力邀小妹加入互協會成為委員。

我並沒有即時答應歐主席的邀請，因為覺得自己什麼都不懂，擔心能力有限，顧慮到參與了會務後，是否仍可兼顧工作及家庭呢？後來得到歐主席及社工的分析講解，而自己亦想嘗試一些工作以外的「工作」，希望從中學到一些技巧或處事方法，對自己的成長及工作或有幫助。

成為委員至今已有三個多月，現在還在學習中。在處理會務時會碰到一些事情在日常生活或工作中是無法遇到的，我和其他委員正努力學習，如有不明白的地方還可以請教上屆的委員，希望在大家的共同努力下，會務能得以順利發展及適當處理。

成為委員後，我體會到有時候自己覺得不可能的，只要肯嘗試，其實是可能的。希望下一屆你亦能參與成為委員，體驗我這種感覺。

重於泰山

江玉英

自九六年退休後，在偶然的機會下，加入了非牟利慈善機構當義工，改變了我下半生清閒和無聊的生活。

自從在慈善機構，如社區長者中心、平安鐘及「向日葵」當義工後，使我有機會參與義工訓練班及其他課程包括：個人衛生、醫學常識、電腦班、藝術班等，學到以前未有機會學到的豐富知識。

當上義工後，使我懂得人必須融合在社區內，從而在大家老友記身上學到做人的學問：對人要包涵、放下自己的不愉快包袱，保持心情開朗。

我決定要用我畢生剩餘渺小的生命力繼續參與和支持重於泰山的義務工作。

自助組織的傳與承

香港復康會總裁
心血會長期顧問
伍杏修先生

病人自助組織的傳承，要響起警號嗎？為何在不同的自助組織聚會中都有主席們表示身心疲累，找不到理由繼續下去？病人自助組織會出現斷層，後繼無人嗎？

細心看看，真的有不少病人自助組織的主席和核心執委成員都任職超過十年以上，因無法找到接班人，故此一直「頂著」，像是梁朝偉在電影「無間道」的對白：三年又三年，不知不覺過了好幾個三年。病人自助組織領導層的有序更替是非常重要的，是體現民主和可持續發展。一個組織倘若一年半載就換班，這是一個「不健康」(sick) 的組織，但倘若十多廿年都沒有更替，可能就是一個「無生命」(dead) 的組織。究竟病人自助組織有沒有需要制定承傳計劃 (succession plan) ？

病人自助組織的其中一項精神特質 (ethos) 是會員共同分擔領導 (share leadership)，因為委員和會員的成長及得著是必須通過助人和不斷的參與。倘若組員每次都是「伸手牌」等人幫，到自己的問題解決了便「走人」，那麼病人自助組織就變相成為了一個由一班資深病友提供服務的社會福利機構，病人自助組織的實質意義便消失了。

從上述的精神特質來看，病人自助組織應該有先天免疫力，傳承問題應該不會落到如斯嚴重的地步。那究竟問題出在那裡？目前不少自助組織發展至會員人數過千，這應該是值得高興的，因為會員人數多，反映自助組織受歡迎，亦較容易獲政府和慈善基金的資助。再者病人自助組織又不能設定最高會員名額，拒人於千里。不過，會員人數多往往不等如互助程度高。相反，主席和委員會要照顧過千會員，繁瑣的行政工作，再加上要向基金會和捐贈者交代，真的要花費不少心力，如再要推動會員間互助，培養接班人，實有心無力，而且畢竟他們都是工餘義務參與，要長時間年復年的不斷付出，很容易出現所謂「職業倦怠」(burnout)。筆者觀察出不少自助組織的發展重點多放在會務發展上：搞籌款、辦活動、找會址、請職員及寫報告等等，反而在培養接班人和傳承方面的工作較少做。再者，中國人比較謙讓，一般非到最後關頭，不會有人挺身而出、當仁不讓。

筆者亦發現不少病人自助組織的領袖對接班人的要求都很高，因為認為自己既累積了多年管理和帶領自助組織的經驗，自然不希望將自己一手創辦的自助組織交給沒有經驗的人。傳承對他們來說就像一間大公司挑選總裁一樣，要求接班人近乎完美和萬能，於是縱使有人能「承」，結果還是「傳」不下去。其實，在病人自助組織裡要看的是組員能做的，而不是他不能做的！況且，傳承並不只是領導層的有序更替，更多是組織的使命和價值觀的代代相傳。

如何深化自助互助精神，培養接班人？筆者看見不少的自助組織已開展了地區互助小組，讓會員可按其復康需要、興趣、住區、患病的程度等組成不同的互助小組，每小組由二至三名會友輪流擔任組長，讓其發揮小領導的功能。他們在互助小組裡可按步就班學習不同範疇的管理和帶領工作，更重要是他們有更多機會接觸不同階層會友，鍛鍊他們的意志和毅力，亦加深對自助互助精神的認識。當這些組長漸趨成熟時，可邀請其加入執委會，進一步承擔會務工作，成為自助組織的第二梯隊。

傳承計劃不僅要有「承」的對象，還需要領袖有「傳」的胸襟和技巧。倘若大家有看足球，世上最佳的前鋒，他們所取得的入球，大部份是因為隊友妙絕的傳送所致，當然他把握得好也是關鍵。因此「傳」「承」是需要有計劃，它不會一蹴而及。越早計劃，順利「傳」「承」的成數會越高。最後，世上沒有哪個國家的領袖是天生的，他們都是一步一腳印，從錯誤中學習和成長；自助組織也不例外！加油！努力吧！

特別通告

「活出美麗新一頁」講座

- 內容：每年10月，均是國際關注乳癌月，香港乳癌聯席與香港癌症基金會黃大仙癌協服務中心每年均攜手合作，一同響應“粉紅革命”。今年，我們希望透過是次講座，能提昇乳癌患者外在與內在的自信與美麗，打造美麗，積極和充實的人生。
- 日期：2013年9月28日 (星期六)
- 時間：下午2:00 - 5:00
- 導師/講者：陳麗雲教授 (香港大學行為健康教研中心總監及香港大學社會工作及社會行政學系教授)
張瑩瑩小姐 (專業形象指導)
- 地點：香港青年協會大廈25樓 多功能廳
(香港北角百福道21號) (近鰂魚涌地鐵站C1出口)
- 對象/名額：乳癌患者(名額150位)
- 收費：免費
- 查詢：麥家愨姑娘 / 「向日葵」當值職員或義工
- 電話：3656 0700 / 3656 0838

歡迎各參加者當天穿戴粉紅衣飾出席活動，以響應「粉紅革命」。

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。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、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. 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 | 9. <input type="checkbox"/> 飾物製作組 |
| 10. <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：_____

活動推介

日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名 / 查詢	費用
8/9/2013 (星期日)	夏日農莊九大簋 一天遊	會員及其 家屬	上午8:45 - 下午5:00	有機蔬果園及 錦田樂園	向日葵當值 職員/義工 3656 0838	會員 : \$100 會員家屬 : \$130 綜援會員 : \$ 50 長者會員 : \$ 50
28/9/2013 (星期六)	「活出美麗 新一頁」講座	乳癌患者	下午2:00 - 5:00	香港北角 百福道21號 香港青年協會 大廈25樓 多功能廳	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	✓	✗	✓
	8號風球或以上	✗	✗	✗

當值 時間表

當值時間: 逢星期一 (下午2:00至6:00), 逢星期二 (下午2:00至5:00)
逢星期三 (晚上7:00至9:00) 及 逢星期六 (上午9:00至下午1:00)
溫情專線: 逢星期三 (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 (2013年4月至6月)

香港癌症基金會 香港迪士尼樂園 李飛嬋女士

(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 關艷玲 李國梅
伍慧賢 劉淑娟 黃嘉欣 麥家慰姑娘

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：

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>