



# 向日葵互協會 Sunflower Network

2017年9月至11月

資助機構



癌症基金會  
CANCERFUND  
抗癌路上不孤單

## 通訊

### 「向日葵」迎新會之感受

Y.Y.

我在4月30日參加了「向日葵」舉辦的迎新會，當天約有二十位參加者出席。首先主席致詞歡迎大家，繼而由慕賢和麗容兩位委員主持整個聚會。

主持人請各參與者自我介紹自己的名字、所屬的腫瘤性質、患病年期、治療階段及現時的狀況。之後，大家提出在面對治療上及生活上的不同問題、困擾和疑慮。有康復姊妹以過來人身份分享她們戰勝癌病的寶貴經驗，使大家積極投入參與討論，早前的擔心或憂慮得以稍為紓解。

謝謝「向日葵」義工們及職員的款待，更多謝黃大仙癌協服務中心的楊姑娘講解癌協各種服務，讓我們獲益良多。透過這次迎新會認識了一些同路人，讓我在抗癌路上不再孤單。

### 一個令人歡喜快樂的生日會

胡坤秀

2017年4月30日是向日葵互協會為在4月至7月份出生的會友慶祝生日的日子。我們一群「向日葵」義工紛紛提早到達黃大仙癌協服務中心，一方面為生日會預備食物，另一方面在活動室內佈置場地和預備物品。我今次的任務是和另一義工一起擔任生日會和遊戲司儀。

到了下午3時正，活動正式開始。我們首先向新會員略為介紹一下「向日葵」的背景，之後我們就讓大家互相認識，每人講出自己的名字和康復年數，其中有不少姊妹患病的康復年期已有十年、十幾年、甚至二十幾年，這對於新患上癌症的會員是一個很大的鼓舞，證明只要不放棄，並遵醫囑接受應有的治療，大部分的乳癌和婦科癌患者都會康復的。接着，我們玩了傳氣球、人體包剪揶和護氣球三個遊戲，遊戲的目的是訓練大家的反應和團結合一的精神。參加者都十分投入，可以見到會友們臉上展現了開心的笑容。

遊戲完畢後，我們便品嚐由義工們精心製作的豐富和美味食物。4月至7月份生日的會友都分批在生日蛋糕和食物前拍照留念，她們同時每人都收到一份精美的生日禮物。大家都度過了一個愉快的下午。

總結這次生日會的成果，活動時間掌握得十分緊湊，沒有冷場；食物的質量和份量都非常精確，沒有浪費。這實在是有賴一班熱心服務的義工們幫忙，同心協力將這個生日會搞得有聲有色。在此我要向這次活動中負責各個不同崗位的義工們致敬！



## 活動花絮



黃麗娟 Annie

## 活動花絮

五月四日那天，義工們早上9時15分齊集中心為派發免費迪士尼門票做準備。當時下很大雨，天文台在早上9時40分發出黃色暴雨警告，在中心等候的會友很多，幸有義工在場維持秩序。義工們早已安排好分工：兩位負責登記及派票，一位負責查核有效會員証，而我負責派籌。到10時開始派發門票，過程順利及有秩序，上午已經派發完畢。

我和朋友在五月六日那天到迪士尼遊玩，入場後，即時玩各種機動遊戲，如轉到陀陀轉的瘋帽子旋轉杯、暢遊繽紛的小小世界、走入反斗奇兵大本營跳降傘、乘坐灰熊山極速礦車、戴上「史達前瞻智能眼鏡」與「鐵甲奇俠」並肩飛越香港上空、探索奇幻的迷離莊園等等，都能滿足我們好動及探險的神經。也有欣賞劇場，當中獅子王慶典有振奮音樂，美妙歌聲傳揚愛，精采雜技如空中表演；另一套魔法書房音樂劇，由米奇帶領觀眾穿梭7個極受歡迎的迪士尼經典童話故事，當中有美麗場景和悅耳歌聲，讓大家再次沉醉於那些童話故事之中。另一個節目是大街巡遊，由迪士尼家傳戶曉的主角們與舞蹈員、雜技師、音樂師配合下邊行邊表演。晚上的星夢奇緣煙花表演是最後一個節目，煙花在睡公主城堡上空發放，每個圖案都別出心裁，璀璨耀目的煙花在夜空中綻放，呈現出美麗童話世界。

欣賞煙花完畢，我們帶着依依不捨心情離開樂園。

# 第二十二屆「抗癌大步走」

## 踏出希望之步 為癌症研究籌集善款

這是每年一度，由香港癌症基金會主辦，既有意義又可與眾同樂的慈善活動，歡迎家庭、喜愛步行或緩步跑者參與，為癌症研究籌款。本年度繼續有幸邀得自助組織團隊參與演出，另外大會亦安排了表演節目及活動，大家支持善舉的同時也為自己的同伴打氣。



CANCERFUND  
STRIDE FOR A CURE  
癌症基金會抗癌大步走

### 活動資料

日期：2017年12月17日(星期日)

時間：早上7時45分 – 下午2時

#### 程序：

- 早上7:45 – 8:15  
免費穿梭巴士(城巴)，由中環8號碼頭對出鐘樓至香港國際學校
- 早上8:00 – 9:15  
參加者登記及領取T恤(香港國際學校)
- 早上9:15 – 9:25  
熱身操(香港國際學校)
- 早上9:30  
開步禮(香港國際學校)

與  
你  
相  
關

報名方法：請於當值時間親臨黃大仙癌協服務中心與向日葵互協會職員或義工聯絡  
名額：40人

遞交方式：於2017年10月20日或之前將「參加者報名及贊助表格」及善款  
交回向日葵互協會

付款方法：只接受劃線支票付款  
(支票抬頭：香港癌症基金會或 Hong Kong Cancer Fund)

備註：凡捐款超過港幣\$100或以上，可獲發收據，憑此收據可申請扣減稅項。  
收據將於2018年2月28日或之前郵寄予參加者

### 支持的方式

- ◎ **參與步行籌款** 你可以個人或家庭名義參加，請與向日葵互協會預先報名。  
個人名義：每位成人最低籌款額為港幣\$400；  
家庭名義：每位成人最低籌款額為港幣\$400，三至十一歲或以下小童報名費為港幣\$100；  
每個家庭最少要有兩位成人參加，及最多可攜帶兩名小童。
- ◎ **贊助其他康復者參與步行** 如未能抽空出席此活動，你可以選擇贊助其他會友參與此活動。
- ◎ **直接捐款** 你亦可選擇直接捐款支持活動，請將劃線支票寄到九龍黃大仙下邨龍昌樓地下2-8號黃大仙癌協服務中心(支票抬頭：香港癌症基金會 或 Hong Kong Cancer Fund)。



## 擁抱大自然是免費的良藥

註冊社工、註冊表達藝術治療師張文茵

我最愛到大自然洗滌身心靈，伸展身體，釋放壓力，流汗排毒，鍛煉體魄。在天地合一的山水間，我能夠呼吸清新的空氣，吸收負離子和活氧，增進健康。大自然給我一個舒服、遼闊和無拘束的療癒環境，令我恢復對天然世界的感知力，感受心境和事物與生物的互動關係。當我感到乏力時，叢林中的動物、雀鳥和昆蟲等的動人叫聲，像是給我打氣，使我重新得力，努力向前。

有一些研究發現 (Zach, 2014) 大自然可令人心平氣和，學懂欣賞身邊的事物，得到啟發，提升正能量，提高免疫力。日本上原莊巖教授發現在山林裡的  $\alpha$  波釋放率較高，有助安定情緒。特別是在香港這個繁忙的都市裡，我們面對不少壓力，能夠在綠油油的郊野裡活動，有助抒解負面情緒，改善心情，減少慢性病症狀，提升生活質素。在多變有趣的天然環境裡，我們學習找去路，掌握方向感和平衡感，練習手腳和肌肉的協調，加強求生的能力。對於我來說，大自然是有效提升身心靈健康和腦部發展的良藥。

我很欣賞香港的郊遊行山徑，指示清楚，設施齊全，交通方便。近年吸引不少本地和外地人士前往，週末變得非常熱鬧！我最愛的路徑包括鹿頸、南涌、深涌、昂平高原、龍脊、元荃古道、城門水塘、梧桐寨、萬宜水庫、馬鞍山村及前礦場等。大家如有興趣，可以參考以下網站和應用程式 (app)：

<http://www.hike.hk/>

[http://www.afcd.gov.hk/tc\\_chi/country/cou\\_vis/cou\\_vis.html](http://www.afcd.gov.hk/tc_chi/country/cou_vis/cou_vis.html)

[http://hiking.gov.hk/chi/trail\\_list/type.htm](http://hiking.gov.hk/chi/trail_list/type.htm)



TrailWatch



香港遠足路線



郊野樂行



健步行



深涌紅樹林



破邊洲



請緊記安全至上，要預先確定行走路線、時間及緊急事故的應變安排，留意最新的天氣情況，帶齊裝備、足夠的飲料和食物，做足熱身和緩和運動，與有行山經驗的朋友作伴，互相照應。

香港面積雖小，但自然資源獨厚，有高山、低谷樹林、風水林、自然河溪、淡水及鹹水濕地、紅樹林、魚塘、耕地、岩岸等共二十四種生境類別。單是雀鳥品種，香港佔全中國的三分之一，曾到港的鳥類品種數目超過五百三十種。還有約一千種魚類、二百三十種蝴蝶、一百一十種蜻蜓和二千種飛蛾。而開花植物也有三千種。我們要好好珍惜，嘗試認識身處的生態生境呢！

我希望可以推動多些人愛惜大自然，與您們一起享受大自然帶來的好處，保持身心靈健康。我期待在山野遇見您們！

## 與 你 相 關

資料來源：

Zach (2014). 處身大自然對健康的七大好處 Get Outside! 7 Scientifically-Backed Health Benefits of Being in Nature <https://thetrek.co/scientificallly-supported-reasons-get-outside/>

大自然是最棒的維他命

<http://www2.nutn.edu.tw/gac690/ckImage/files/4%E6%9C%88%E4%BB%BD%E5%AD%B8%E7%94%9F%E8%BC%94%E5%B0%8E%E5%A2%9E%E8%83%BD%E6%96%87%E7%AB%A0-%E5%A4%A7%E8%87%AA%E7%84%B6%E6%98%AF%E6%9C%80%E6%A3%92%E7%9A%84%E7%B6%AD%E4%BB%96%E5%91%BD%281%29.pdf>

日本森林保健學會 (2013). 姚巧梅譯。樂活之森－森林療法的多元應用。張老師文化事業股份有限公司。

## 溫馨提示

由於本會在日常運作上，可能會出現職員或義工人手調動情況，會員到訪黃大仙癌協服務中心辦理本會事務前，可考慮先致電查詢，以免白走一趟。

本會電話：3656 0838

## 活動推介

| 日期                  | 活動名稱              | 對象  | 時間                  | 活動地點          | 報名 / 查詢                                       | 費用     |
|---------------------|-------------------|---|---------------------|---------------|---|--------|
| 14/10/2017<br>(星期六) | 乳癌<br>治療新發展<br>講座 | 向日葵會員   | 上午<br>10:00 – 11:00 | 黃大仙<br>癌協服務中心 | 18/9/2017起<br>致電向日葵當值<br>職員/義工報名<br>3656 0838 | 免費     |
| 11月<br>(日期待定)       | 秋季大旅行             | 向日葵<br>會員及其家屬                                 | 上午9:00 –<br>下午5:00  | 待定            | 向日葵當值<br>職員/義工<br>3656 0838                   | 待定     |
| 10/12/2017<br>(星期日) | 迎新會               | 新加入向日葵<br>之會員                                 | 下午<br>1:00 – 2:30   | 黃大仙<br>癌協服務中心 | 向日葵當值<br>職員/義工<br>3656 0838                   | 免費     |
| 10/12/2017<br>(星期日) | 生日會               | 12月至3月份生日<br>之會員及其家屬<br>(歡迎非在該段期間<br>生日之會員參加) | 下午<br>2:30 – 4:30   | 黃大仙<br>癌協服務中心 | 向日葵當值<br>職員/義工<br>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號風球或以上 | ✗    | ✗    | ✗       |

## 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）

星期一（晚上7:00至9:00）

溫情專線：星期一（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，本會職員/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

## 捐助名單（2017年4月至6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

香港迪士尼樂園#

雀巢香港有限公司#

劉玉珍女士

鳴謝

#物資捐助

(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

王秋琮

伍慧賢

劉淑娟

高詠詩

楊行宜(癌協社工)

黃麗賢(QEH社工)

## 會員更改通訊資料表格

日期：\_\_\_\_\_

|  |               |
|--|---------------|
| 會員姓名：<br>(中文)  | 會員姓名：<br>(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="checkbox"/> 香港 <input type="checkbox"/> 九龍 <input type="checkbox"/> 新界             |               |
| 新電話號碼：<br>(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>