



# 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

2018年9月至11月

## 通訊

### 不可不知的乳癌 婦科癌飲食問題

健康講座

活動  
花絮

一些乳癌/婦科癌患者對日常飲食有不少的疑問，坊間卻有多種的說法，網上又充斥大量資訊，使人不知何所依從。向日葵互協會及香港癌症基金會於6月16日舉辦了一個名為『不可不知的乳癌/婦科癌飲食問題』講座，邀請了伊利沙伯醫院註冊營養師郭美寶小姐作為演講嘉賓。當天共有60多位朋友參加，專心聆聽營養師的講解，其後亦積極提出問題，令她們心中的疑惑得以解除，心滿意足，輕鬆愉快地離開。





# 女力無敵 神采飛揚

2018年6月3日至5日，小妹以香港癌症基金會乳癌聯席代表之一身份，與其他三名代表及癌協社工彭姑娘，一同出席在台北舉辦的「第七屆全球華人乳癌組織聯盟大會」。今屆大會主題為「女力無敵，神采飛揚」。

在出發前，各代表先來一次籌備會議，除為了大家互相認識之外，社工還預先講解今次大會的主題及行程的安排，香港癌症基金會還分發了一些紀念品及單張給我們帶到台灣，最後我們應大會要求拍了一條宣傳自己組織的短片，預備在晚宴當晚播出。

6月3日我們一早出發，中午前到達台灣。我們先到會場報到，吃過簡單的午飯後，便開始出席講座。在這短短三日中，大會安排了六大主題的講座，包括教授個人打扮、乳癌治療趨勢、戰勝乳癌與後遺症、乳癌全人關懷、乳癌團隊照護模式及乳癌組織團體經驗分享。講者來自台灣、香港、中國內地及美國，內容相當豐富，當然亦少不了精彩的晚宴。

綜觀各個主題講座，小妹有感科技的進步及應用，在乳癌治療及病後照護發揮很大的作用。在治療方面，質子放射對比傳統的光子放射，可更針對性，更準確地對病灶作出治療，副作用少了，對心臟、肺及對側的乳房有更佳的保護。成熟的乳房重建手術能令患者重拾自信，傷害亦可減少。另外在病患者關顧及宣傳教育方面，可依靠科技，例如互聯網、智能手機、大數據分析、全球定位技術，使服務提供者及病人自助組織能更快速，更有效地提供服務，關顧病友，甚至做到個人化及有助宣傳教育工作。

這次參與，另一得着便是認識了來自馬來西亞的義工及台灣乳癌病友協會理事。我們向他們介紹了香港乳癌聯席及香港癌症基金會，闡述乳癌病人自助組織的宗旨。馬來西亞的朋友亦分享了當地的乳癌宣傳教育及病人自助組織情況。

這次大會是由病人自助組織籌辦，從經費、聯絡、會議內容、嘉賓邀請、大型晚宴，以至參與者食宿安排、義工統籌等等，要兼顧的細節實在很多，小妹很佩服這群康復者及義工，她們已做到今次大會的主題「女力無敵」了。

# 人會記事

葉翠之

大家好，我叫Janice，踏入康復期已半年了，很高興在今年6月16日加入了「向日葵」的大家庭。事實上我早於今年年初已認識「向日葵」，那時有位同路好友邀請我一起參加週年聚餐，但可惜當時未能抽空出席，那時候已感受到這個組織對會員病友的熱心關顧。

直至數月後參加由「向日葵」與癌協聯辦的健康講座，才正式接觸到擁有22年歷史的「向日葵」。當日甫入活動室，已感覺到所有會友、職員、義工十分親切友善，她們笑容滿臉地接待進場的參加者，就是這種窩心感覺促使我即場加入「向日葵」成為會員。

講座後的茶點時間，看見會友們互相問候，親切交流，打成一片，讓我猶如置身於溫暖大家庭，亦期待於往後的第二人生中，與所有會友風雨同路，相互扶持鼓勵，以生命影響生命！

心聲篇

## 活動舉行前3小時天氣惡劣，依據下列警告訊號安排【注意颱風的新安排】

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	✓	✗	✓
	八號風球或以上	✗	✗	✗

## 《以愛為本 燃點生命之光》

自小家境並不富裕，人生目標當然是努力工作，活著就是為生活打拼，務實又簡單，永遠以工作為主，健康不是重點生活，往往會掉以輕心，典型的工作狂啊！病發前的Betty BB自言擁有軍人性格，進取、勇敢又果斷，紀律嚴苛，有趣的是別人眼中的她是很霸氣，但她口中的自己卻是「鱷魚頭老襯底」。這可是反映Betty BB的真我性格，率直又誠實的人，往往眼中所見未必真，最好是用心感覺和看事實！

### 「雙失」突襲 幸好有愛渡難關

Betty BB性格克己，責任感很重，追求完美，所以與親戚合作開設公司，全情投入，卻因經營環境變差，最終在1999年無奈結束。隨後，發覺身體出現異樣，以短短一星期就決定醫治和跟進，又顯現軍人性格的爽直。

面對人生雙失，難免有點心慌，六神無主，幸有一個生活好拍檔，及家庭的愛與支持，助她勇敢面對抗癌之路。Betty BB憶述：「當時做化療還有一半未完成，自己扭計，拒絕再繼續療程，意欲放棄，幸好老公以道理解除心中憂鬱，女兒們默默支持和鼓勵。上天要給你生路，總會遇到人生的貴人，那次我遇到一位好醫生，鼓勵和開導我，令我茅塞頓開，最終堅持到最後，抗癌成功！」

### 病時遇貴人 學習燃點生命之光

有病的人才懂得健康可貴，以前會為工作而忘我，現在就把生活重心轉放於家庭。昔日與女兒生活，仿似軍訓，現在與她們相處如姊妹，關係變好又甜蜜，Betty BB由一支硬倔倔的鐵棒，變為柔軟之心，患病對於某些人可能是重整人生的機遇。

「有人說醉過方知酒濃，我說病過方知健康重要，世界最珍貴莫如愛和家庭，甚至因為機緣遇到病中的貴人。當我在等候化療的時間，有一個義工上前安慰和陪伴，得到開解後知道人陷入困境，忽然有人無私地支持，如海上燈塔，路上明燈，那種溫暖只能意會，讓我覺得即使自己雙失，起碼仍有愛人、家人和朋友的支持，啟發我在病癒後當一名義工，以生命影響生命，把自己心裡的一團生命之火，傳遞開去，無論結果如何，都希望盡一分力量，便對己對人都是一點人間溫暖！」Betty BB回憶當時的情境，眼淚盈眶，情緒仍難掩激動。小編明白施比受更有益，持之以恆，Betty BB在過去十多年都堅持將心比心，全賴愛與熱誠，我衷心給你一個「讚」！身體力行真的不容易啊！

## 癌症資訊網基金會刊物#我們都是同路人專訪系列

受訪嘉賓: Betty BB (同路人)  
撰 文: 阿C



### 星星之火也可燎原 人生永遠都是在學習

她在病榻中領悟到生命脆弱，昔日事事求好，現在學習放手，隨心所欲。正如剛發現癌症轉移，情緒激動和自責，冷靜後按部就班地安排治療，亦沒有癌症初發的驚惶，人真的會在經歷中學習和成長。

從前的Betty BB以工作為主，忽略健康；現在的她感恩康復，以家庭為重。閒時活得自在輕鬆，全情投入義工之行，著重心靈平靜，開心渡過每一天，有時真的應一句「天在某處封閉，卻會開啟人生另一道門，讓錯過了的人和事情有一次修正的機會。」所以，她可能在年輕時忽視了健康和愛的感覺，現在更珍惜與家人相處的美好時光，甚至把小愛變大愛，擴展到病患身上，與他們分享經驗，尋找心靈安康和寄託，也希望受惠的同路人，日後也會加入義工行列或回饋給其他病患。

### 游走生死 體會人生真意義

生命有期限，做事憑良心，不望有回報，Betty BB只求活得自在，過得逍遙。為了實踐，她努力學習放下執著，不再事事干涉，放手他人代行，但求心身平靜。生命意義對她而言，就是「多做義工，以生命影響生命，能力範圍下關顧別人，傳達愛的訊息，因曾接受別人的生命之光，所以也希望這光能從自己手心傳送出去。人只要活著就有希望，無論長短，都是一個經歷。」

### 王秋琼 (暱稱: Betty BB)

#### 個人小檔案:

2000年確診乳癌，到了2018年又確診子宮內膜癌，經治療後痊癒。人生經歷了雙失(生意失敗和身體失衡)的悲情，幸沿途有家人支持，學會了珍惜時間，充實自己，活得更精彩自在。

#### 人生態度:

#癌症並不可怕 #我們都是同路人 #生命的真正意義



『感謝「癌症資訊網基金會」允許轉載及節錄』

# 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
4. 臨床腫瘤科門診部探訪

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)

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. 飾物製作組
6. 毛冷編織組



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"/> 乳癌新症服務 | 3. <input type="checkbox"/> 溫情專線  |
| 4. <input type="checkbox"/> 臨床腫瘤科門診部探訪 | 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"/> 毛冷編織組 |
| 10. <input type="checkbox"/> 飾物製作組     | 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 (請註明)：_____ |                                  |

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：\_\_\_\_\_

日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名 / 查詢	費用
4/11/2018 (星期日)	秋季大旅行	向日葵會員及其家屬	上午8:30 — 下午5:00	待定	請留意稍後寄出之單張	待定
9/12/2018 (星期日)	迎新會	新加入向日葵之會員	下午 1:00 — 2:30	黃大仙癌協服務中心	向日葵當值職員/義工 3656 0838	免費
9/12/2018 (星期日)	生日會	12月至3月份生日之會員及其家屬 (歡迎非在該段期間生日之會員參加)	下午 2:30 — 4:30	黃大仙癌協服務中心	向日葵當值職員/義工 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。

## 捐助名單 (2018年4月至6月)

### 鳴謝

香港癌症基金會  
社會福利署  
朱潔麗女士

伊利沙伯醫院病人資源中心  
康樂及文化事務署

(以上所有排名不分先後, 如有遺漏, 懇請見諒。)

### 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

### 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 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="checkbox"/> 香港 <input type="checkbox"/> 九龍 <input type="checkbox"/> 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.sunflownetwork.org.hk>

