



向日葵互協會
Sunflower Network

2019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

中醫講座

夏天來臨了，相信在炎夏的日子，大家都希望增加一些消暑食材和增進養生之道的知識。向日葵互協會有見及此，與伊利沙伯醫院癌症病人資源中心和香港癌症基金會服務中心(黃大仙)於2019年6月29日聯合舉辦「中醫四時養生」健康講座。會員們踴躍參與，高朋滿座。講者黃俊亮中醫師講解全年四時的不同養生食療，有食譜、湯水指南、中藥食材資料等等，並仔細解答藥效。最後的答問部分是參與者不容錯失的環節，可以詢問中醫師在治療中和康復後的飲食宜忌，令大家獲益良多。

這次講座有幸擔任司儀一職，透過是次經驗使我領悟到擔當司儀所需的談吐和臨場執生技巧。亦感謝娥姐和艷芳的指導。希望日後有機會能參加更多服務，繼續為「向日葵」效力。

余漢群

活動花絮



澳門交流後感想

澳門愛心之友協進會是一個非牟利的民間團體，由一群癌症康復者及家屬、醫護和技術人員等自發組成。該會邀請「向日葵」於5月18日參加他們成立二十三週年會慶晚會。「向日葵」委員會希望讓新委員多參與一些交流活動，由於我往年也曾出席，所以便由我這位「識途老馬」陪伴另外兩位新任委員一起到澳門參加聚會。

我之所以說這是一個交流活動，因為除了晚宴聚餐外，澳門愛心之友協進會還在晚會前安排了港、澳兩地癌症病人組織交流會，主題為「腫瘤患者的中醫保健養生」，由澳門「科大醫院」中醫生何啟東講解。何醫生講解了中醫在手術前、中、後期和治療期間的功效，例如如何舒緩痛楚、調養身體，亦講解了一些藥材的療效及常見的簡單穴位按摩。醫生還即場示範如何尋找穴位及使用力度的輕重，整個講座形式輕鬆，一點也不沉悶。

整個晚宴，澳門愛心之友協進會安排得很好。為了方便交流，協進會將不同癌症病科組織的香港代表編排在同一席，例如我們的一席便有腸癌科及喉癌科的代表，另外還有一位是澳門腸癌科組織代表。席間我們談及香港和澳門癌症病人組織在尋找會址及工作間、服務及活動等等。雖然只是閒聊數句，但大家可以藉此互相了解，看看有沒有值得借鏡的地方。

晚會於七時開始，先由愛心之友協進會主席羅少霞女士致詞，再由理事長黃秀梅女士作會務報告及其他嘉賓致詞。晚會筵開五十二席，共有六百三十多人出席，席間更有豐富文娛表演及抽獎活動，場面氣氛熱鬧。

心聲篇

劉淑娟



深刻片段

各位向日葵姊妹，大家好！我是香港癌症基金會服務中心(黃大仙)的社工簡姑娘。我加入了向日葵互協會約有一年的時間，在這一年裡與不同姊妹有很多深刻的片段，希望在此與大家分享其中一個畫面。

在2018年9月1日舉行了一年一度的義工大聚會，還記得當天有數十位義工出席，場面十分熱鬧。在當日我和社工黃姑娘與大家分享義工溝通及關懷技巧，看到義工們的投入參與、提出疑問、分享自身經驗等，令我感受到各義工對服務使用者的真誠及用心。在團隊遊戲時，不同組別的義工都落力完成任務，當中有的負責指揮、有的負責落手做、有的負責照顧行動不便的義工，互相合作及支持下完成了很多任務。還看到主席娥姐因為義工們的出席及參與而感動落淚，讓我見證到各姊妹不計較的為協會付出，構成一個美麗的畫面。這就是義工服務其中一個珍貴的地方吧！

向日葵互協會正正因為有妳們願意成為義工，才能令更多服務使用者受惠。希望未來有更多的生力軍加入，讓我們一同並肩作戰，發揮義工精神。期待見到妳的參與！

香港癌症基金會服務中心(黃大仙)
社工 簡煥殷

心
聲
篇



繩結·鬆一鬆 手繩製作工作坊

有沒有想過可以穿戴一條自己製作的手繩飾物？如果有的話，不妨考慮參加以下工作坊。



與
你
相
關

日期：2019年10月9日(星期三)(一堂)

時間：上午10:30至下午12:30

地點：香港癌症基金會服務中心(黃大仙)

內容：過程由淺入深，透過製作手繩飾物，
發掘自己的興趣，增強自信心，發揮互助精神

對象：「向日葵」會員

名額：10位(額滿即止)

費用：全免

開始報名日期：2019年9月9日(星期一)

報名方法：請親臨本會辦理手續，或致電3656 0838報名

本會地址：九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號
香港癌症基金會服務中心(黃大仙)

報名時間：星期一至星期四
(上午10時至下午1時 及 下午2時至5時)
星期六 (上午10時至下午1時)

查詢電話：3656 0838





特別通告

1. 本會及香港癌症基金會服務中心(黃大仙)服務時間更改

「黃大仙癌協服務中心」的名稱現更改為「香港癌症基金會服務中心(黃大仙)」，其開放時間亦有所變更：

星期一	上午9時至晚上7時
星期二至星期六	上午9時至下午6時
星期日及公眾假期	休息

因此本會取消星期一晚上當值時段，新的當值時段為：

星期一至星期四	上午10時至下午1時 及 下午2時至5時
星期六	上午10時至下午1時

請各會員留意，在以上本會當值時間內才前往中心辦理本會事務。

2. 溫情專線服務時間更改

溫情專線服務時段改為每月第二個星期一晚上7時至9時。

以上服務時段，中心及本會並不對外開放，公眾假期休息。

3. 郵寄地址更改

本會郵寄地址已更改為：

九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼 2-8 號 香港癌症基金會服務中心(黃大仙)
轉交「向日葵互協會」收

4. 加入本會幹事

本委員會很高興通知各會員，甘玉冰及黃榮珠加入第九屆委員會成為幹事。

2019 – 2021年度第九屆委員會成員名單

主席	林惠娥
副主席	[外務] 何艷芳 [內務] 張慕賢
秘書	胡坤秀
司庫財政	余漢群
行政	黃麗娟
義工及醫院服務統籌	陳淑華
義工關懷服務	李美娟
康樂	林玉琮、江玉英
資訊	劉淑娟

第二十四屆「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。

活動資料

日期：2019年12月8日(星期日)

時間：上午7:45 - 下午2:00

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

路線：5公里/10公里(沿經大潭郊野公園)

報名方法：於當值時間親臨本會與向日葵互協會職員或義工聯絡

本會地址：九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號 香港癌症基金會服務中心(黃大仙)

名額：40人

遞交方式：於2019年10月11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2020年2月28日或之前由香港癌症基金會郵寄予參加者

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，請將支票寄到九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號 香港癌症基金會服務中心(黃大仙)(支票抬頭：香港癌症基金會 或 Hong Kong Cancer Fund)

活動推介

日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名/查詢	費用
9/10/2019 (星期三)	繩結手繩製作 工作坊	向日葵會員 (名額10人)	上午10:30 - 中午12:30	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	9/9/2019 開始接受 報名	免費
3/11/2019 (星期日)	秋季旅行	向日葵會員及其家屬 (名額60人)	上午8:30 - 下午5:00	待定	請留意宣傳 單張	待定
15/12/2019 (星期日)	迎新會	新加入向日葵 之會員	下午1:00 - 2:30	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	18/11/2019 開始接受 報名	免費
15/12/2019 (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	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	18/11/2019 開始接受 報名	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	✓	✗	✓
	8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)

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 香港癌症基金會服務中心(黃大仙)

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。

溫情專線

每月第二個星期一 (晚上7:00至9:00)
以上服務時段, 中心及本會並不對外開放,
公眾假期休息。

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(2019年4月至6月)

香港癌症基金會

社會福利署

大鵬之友323

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。

編委名單

連靄虹
高詠詩

楊碧華
簡煥殷

陳楚環
(香港癌症基金會社工)

王秋琮

伍慧賢
黃麗賢

劉淑娟
(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： ☐ 地址 ☐ 電話號碼 (手提/住宅) ☐ 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) ☐ 香港 ☐ 九龍 ☐ 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號香港癌症基金會服務中心(黃大仙)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 香港癌症基金會服務中心(黃大仙)

電 話：3656 0838 傳 真：3656 0920

網 址：<http://www.sunflowernetwork.org.hk>