



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

2022年9月至11月

通訊

疫情下互作分享

李美霞

自2019年新型冠狀病毒疫情發生以來，經歷過五次爆發，確診數字每天增長，疫情區域不斷擴大，加上病毒變種，令疫情更趨嚴峻，大家的工作與生活一定受到許多影響。而向日葵互協會亦因為這突如其來的疫情，令日常會務、活動及服務受到很大限制。疫情嚴峻時，因應政府的防疫指引及措施，中心開放時間亦有所調整，甚至部份時間需要安排職員居家工作。種種安排，作為職員的我當然息息相關。但疫境無情，人間有愛，在疫情期間，本會得到社會上不少熱心機構及人士慷慨捐贈防疫物資，例如口罩及消毒搓手液等。社會福利署亦有捐贈口罩及發放預防傳染病措施特別津貼，讓我們可以購買口罩或防疫用品，與會員共同抗疫。從訂購或領取物資、包裝、郵寄或派發物資的過程中，都有不少難忘的經歷。例如我與義工們在伊利沙伯醫院病人資源中心處理物資、推著幾箱口罩到九龍中央郵政局投寄（當時正值夏天，大家都汗流浹背）、又曾經在郵政局內分工合作一邊「磅」信件，一邊貼郵票。我們又試過一連數天在佐敦港鐵站出口派發防疫物資給會員，雖然又熱又累，但大家覺得為會員抗疫出一分力是很值得的。在訂購物資過程中，也會遇到一些困難，例如訂購口罩的質量與數量，要搜集相關資訊，了解其質量、貨源是否足夠。訂購款式、數量、價格與運輸安排的限制等，在選購時都要一一衡量，或在選擇時作出取捨。而這些困難在經委員會及顧問社工共同商討及協助下都幸得解決。

我感到很榮幸可以作為向日葵互協會的一份子，在抗疫期間為會員提供服務。這是一個寶貴的工作經驗，亦令我深深感受到病人自助組織發揮的助人自助、團結精神。



6月19日迎新會感想

戴太

2022年對我來說，是一個艱辛的年份。2月確診乳癌，雖然人生中有不同的階段，但這個轉變實在令我不知所措。當時新冠肺炎疫情嚴峻，令我處於緊張焦慮的狀態，等候醫院的通知入院做手術，像是無了期，我感到十分孤立無援。

5月中做了手術，在伊利沙伯醫院認識到向日葵互協會，在迎新活動中，我認識到一些同路人，雖然大家只是相處了很短的時間，但似乎已經很熟絡，同路人的耐心聆聽，適當的關懷和溝通，她們的支持令我心情放鬆。

祝願所有同路人一起加油，明天會更好！



生日感言

水容

6月19日向日葵互協會為我們4至6月生日的姊妹舉辦了一個集體生日會，大家興高彩烈，歡聚一堂，真讓人羨慕啊！能夠與出席的委員和眾姊妹一起分享生日的喜悅，同時收到這麼多的祝福，我滿心愉快。向日葵互協會還為我們準備了窩心的禮物。

會上我們互相認識之後，進入娛樂環節。首先我們唱起了生日快樂這首歌，接著是傳氣球，當音樂停止時，手上拿著氣球的姊妹就要站出來對其他會員說祝福語，過程既緊張又興奮。還有分組鬥快夾波子的遊戲，每組的組員都很積極參與。筷子夾波子雖然有難度，但我們玩得很開心，其樂融融，彷彿回到年少時。時間過得真快，不知不覺中過了屬於我們的一小時，我帶著「向日葵」悉心為我們預備的生日禮物和愛心滿滿的福袋，戀戀不捨地與大家道別。

最後我衷心感謝向日葵互協會的每一位委員，為我們籌備這個愉快的集體生日會，讓我們倍感溫暖，今天我過得很開心。祝各位生活愉快，健康快樂每一天！



通告

- ① 因應本港疫情情況，第二十六屆抗癌大步走籌款活動，繼續移師至線上舉行。疫情與及舉行形式的改變，並沒有影響本會會員對慈善事業的支持和參加的決心，2022年度「抗癌大步走」向日葵互協會榮獲籌款團體獎第二名。現將喜訊通知各位會員，讓大家分享努力的成果。
- ② 由於委員會決定豁免2022年度的會費，本會職員已於五月中寄出新的會員證給所有有效會員，相信大家已經收到。如有寄失或還沒有收到的情況，請通知本會職員補發。

向日葵互協會 香港癌症基金會服務中心(黃大仙)合辦 「外出飲食小貼士」講座

日期：	2022年10月8日(星期六)
時間：	下午2:30至4:30
地點：	香港癌症基金會服務中心(黃大仙)
對象：	向日葵互協會會員
費用：	全免
名額：	15位(額滿即止)
開始報名日期：	2022年9月13日(星期二)
報名辦法：	請親臨香港癌症基金會服務中心(黃大仙)辦理手續， 或致電 3656 0838報名
報名時間：	星期一至星期四(上午10:00至下午1:00)及(下午2:00至5:00) 星期六(上午10:00至下午1:00)(公眾假期除外)



內容

健康飲食是預防復發的重要部份，此講座將為乳癌及婦科癌康復者講解出外飲食的陷阱。



講者

周倩蕾女士
(註冊營養師)

溫馨提示：

1. 如身體不適、發燒或有流感及上呼吸道感染徵象，應速往就醫，並留在家中休息。
2. 進入中心之人士必須自備及佩戴口罩，量度體溫並填寫健康申報表及用消毒酒精清潔雙手。
3. 為保障公共衛生，中心暫停飲用水機服務，如有需要請自備飲用水。



由八月十五說起

劉淑娟

中國各節日中，除春節外，我最喜愛中秋節。我會用「豐富」二字來形容中秋節：中秋節背後有民間流傳的故事，有好吃的、有玩的、亦是一個溫馨和睦、極富詩情畫意的節日。

中秋節最為人熟悉的民間傳說，應是嫦娥奔月了。相傳后羿娶得嫵淑美麗的嫦娥，有一天，一位道士贈送了后羿長生不老藥，后羿把藥給嫦娥保管。但這消息被后羿一位心懷不軌的徒弟知道，這人趁后羿出門打獵，便迫嫦娥交出仙丹，嫦娥一時情急，吞下仙丹。一瞬間身輕如燕，直衝雲霄，飛往月宮。后羿得悉，非常傷心，抬頭看見明月彷彿見到自己妻子的身影。另外還有吳剛伐桂的故事。吳剛本是樵夫，醉心於仙道，但始終不肯專心學習，因此天帝震怒，把他長留在月宮，並說：「如果你砍倒桂樹，就可獲仙術。」傳說廣寒宮還有一隻會搗藥的玉兔。我每次看見又圓又大的月亮時，都仿佛看見嫦娥的身影，旁邊伴有玉兔（兒時以為是嫦娥的寵物）。另一邊就看見一棵大樹，但對不起，吳剛，我總是找不到你。

另一傳說是與月餅有關的，月餅原是朱元璋與起義義士用作聯絡的工具。大家可以想像有人送你一個月餅，咬開後發現除了蓮蓉、蛋黃，還附有紙條，通知你何時行動，這個餅是何等重要呀！現在，字條沒有了，取而代之的是各式各樣的餡料。我老爸常常說月餅最貴的是蓮蓉，因要用大量的蓮子及經過繁複的處理過程才可製造出少量的蓮蓉，但為何蓮蓉少了，平價鹹蛋黃多了，但價錢反而更高？我跟他說，吃的不是蓮蓉蛋黃，吃的是一年一度的中秋節，當然值錢。除了月餅外，另一應節食品是檳榔芋，請不要弄錯，這不是普通的芋頭，是細細圓圓的那種。媽媽說這季節的檳榔芋最好吃，她會把「芋仔」放在太陽下曬好幾天，再用鹽水焗熟，我最喜愛那種鹹香的芋頭味及實實的感覺。還有一種中秋才有的食物，我已





記不起它的味道，但它的樣子卻忘不了，就是菱角。如果你知道什麼是菱角，而且還知道如何把它掰開，你應該是位有些經歷的人了。另外，中秋節當然少不了當造的水果：柿子、梨、柚子、楊桃……

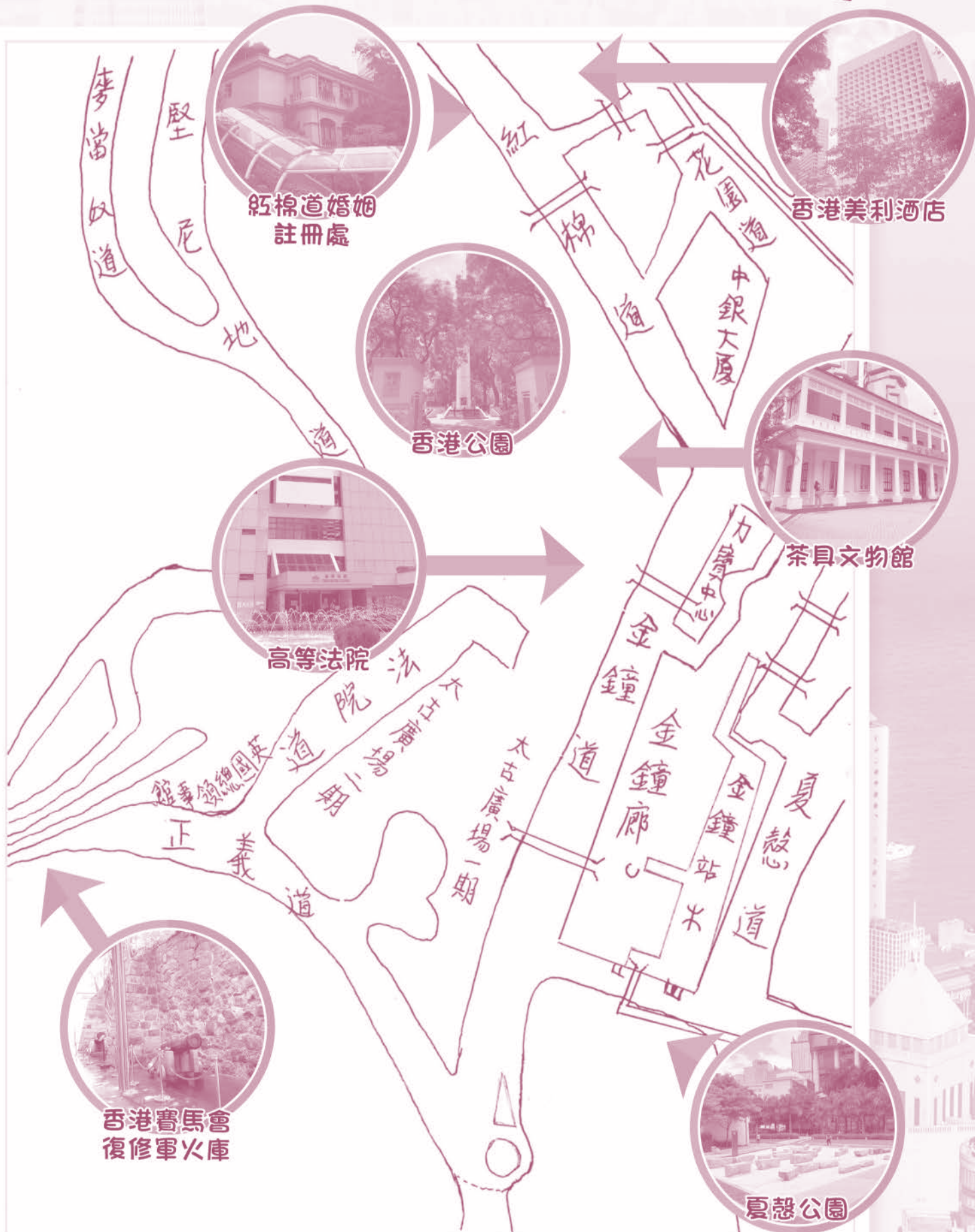
中秋節的花燈，廣東人稱之為「燈籠」。以前的燈籠，沒有電芯發光的，只有用蠟燭點亮的；沒有自動閃爍的，只有風吹燭光，忽明忽暗的；沒有環保概念，留着明年再玩的；只有一不留神，容易燒着的紙燈籠。款式方面，如果你提着的是一隻白兔燈籠，你必定是富貴人家（在小孩們的心目中）。提着楊桃的，也令人羨慕不已。而我反而喜歡自己製作，用竹篾紮成及貼上顏色玻璃紙的菱形燈籠。說到這裏，是否勾起了你的回憶呢？

兒時看著月亮，只懂得幻想住在廣寒宮的嫦娥。長大了，看著月亮會模仿古時文人墨客，勉強在自己讀過的唐詩宋詞中找些跟月亮有關的詩詞背誦一番。原來有很多詩詞歌賦都跟月亮有關，看着月亮會想起故鄉、情人，會感懷身世，會期盼團團圓圓。現在，看著月亮，心中會哼出不同的歌詞曲調：明月幾時有……月亮代表我的心……笑對朗月，月光光照地塘上，照著歡暢團聚愉快，溫暖處樂也洋洋。

祝大家中秋節快樂，人月兩團圓！



遊踪處處~~金鐘



活動推介

日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名/查詢	費用
2022年9月25日 (星期日)	迎新會	新加入「向日葵」之會員	上午11:00- 中午12:00	香港癌症基金會服 務中心(黃大仙)	可於9月初向 當值職員/義工查詢 3656 0838	免費
2022年9月25日 (星期日)	生日會	7月至9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)	中午12:00- 下午1:00	香港癌症基金會服 務中心(黃大仙)	可於9月初向 當值職員/義工查詢 3656 0838	HK\$20
2022年10月8日 (星期六)	『外出飲食小貼士』 講座	向日葵互協會會員 (名額15位， 額滿即止)	下午2:30- 4:30	香港癌症基金會服 務中心(黃大仙)	可於9月13日向 當值職員/義工查詢 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：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(二區)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

由於香港癌症基金會服務中心(黃大仙)的開放時間為星期一至六上午9:00至下午6:00，溫情專線服務時段亦作出變動，本會義工或於日間不定時致電接受服務人士。

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(2022年4月至6月)

- 香港癌症基金會
- 社會福利署
- 伊利沙伯醫院病人資源中心
- 張佩怡

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 簡煥殷(HKCF 社工) 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="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(二區)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(二區)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.sunflownetwork.org.hk>

