



# 向日葵互協會 Sunflower Network

2023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

### 連結很重要

Wai Ying

不幸遇上癌症，心情跌至谷底，好想將自己收藏起來。

如何才可以令自己重新振作呢？

「連結很重要！」

是的，抗癌的路上，除了外體的治療，更需要的是建立良好的 interpersonal 關係網。

在6月底，我參加了向日葵互協會的迎新會和生日會，前者透過同路人的經驗分享，令我感受到彼此的關懷和鼓勵。後者在熱鬧的氣氛中，我度過了一個很開心、很歡樂的下午。

向日葵互協會是一個乳癌及婦科癌病友的互助組織，透過不同的活動，為同路人引進溫暖陽光，讓康復者建立無限信心，就如單張上的兩句話：風雨共渡，「葵」手同行。

我一定會將「向日葵」介紹給身邊有需要的人。



向日葵互協會 主辦 香港癌症基金會服務中心(黃大仙) 協辦

### 會員迎新會

日期：2023年6月24日(星期六)  
地點：九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2至8號  
香港癌症基金會服務中心(黃大仙)  
時間：下午 1:30 至 2:30  
對象：新入會之會員及家屬  
費用：全免  
內容：讓新入會之會員認識本會的服務，並與資深義工交流復康經驗，互助互助。

開始報名日期：2023年5月22日(星期一)  
截止報名日期：2023年6月17日(星期六)

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  
如非常值時間致電本會，請於電話留言系統中，  
說明姓名及聯絡電話，並表明參加「向日葵會員迎新會」活動

備註：如活動舉行前3小時仍懸掛或即將懸掛八號或以上颱風訊號，  
紅色或黑色暴雨警告，將取消活動。

溫馨提示：  
如身體不適、有發燒或出現呼吸感染徵狀，應盡早求診，並留在家中休息。  
\*\*此活動由社署「殘疾人士/病人自助組織資助計劃」資助\*\*

資助機構：  
癌症基金會  
CANCERFUND  
抗癌路上不孤單

# 穿珠班心聲

阿玲

心

聲

篇



回顧義工服務，記得多年前為向日葵互協會用珠仔穿成鴨子掛飾，在伊利沙伯醫院乳科新症服務時，送給病友。當時只有我一個人在家穿製鴨子，感覺寂寞，但見到病友收到掛飾時很開心，自己都覺得欣慰。後來，向日葵互協會開辦穿珠班，能與一班志趣相投的姐妹一起製作掛飾，互相認識、交流學習、分享抗病及康復心得、建立了深厚友誼。遇有身體不適時，姐妹們都會告訴我，例如有次一位姐妹表示覺得盆骨位置疼痛，懷疑骨質疏鬆，我鼓勵她盡快睇醫生，她到伊利沙伯醫院覆

診，及早醫治，很快康復。我們亦會為生日的姐妹慶祝，相約進行聯誼活動，相處十分融洽。

疫情期間，穿珠班無奈暫停，大家都感到失落，只能透過手機群組互相支持傾訴。後來，在委員會協助下試行網上授課，透過視像教授大家用珠仔穿製大桔迎接春節。

疫情緩和後，穿珠班恢復運作，能返回中心上課，大家都心情興奮，互相傾訴疫情間的經歷。其後「向日葵」又開辦毛冷手工班，更多新朋友加入，大家在同一課室不時互相交換食物分享，除了學習穿珠及毛冷編織技巧外，亦共同努力為新症病友製作掛飾及冷帽！





# 興趣班參加者感想

江婆婆

心

聲

篇

經過幾年疫情後，生活漸漸復常，大家又可以帶着感恩和歡欣的心情，投入向日葵互協會舉辦的興趣活動，我是其中一位參加者。

一月份完成膝部手術，康復後，返回「向日葵」參加興趣活動，發現增添了许多精彩主題工作坊。除了星期二的毛冷手工班及穿珠班外，還增添勾針編織及和諧粉彩班等工作坊，「向日葵」面貌煥然一新！



我參加了毛冷手工班，在活動中培養到學習編織興趣外，最重要的是認識到許多同路人新朋友，並且在她們身上學到不少編織新技巧和各種花式。她們面對病患時的堅強精神，及康復後的寶貴心得，都令我獲益良多。在編織班，我感到身處在開心、愉快的圈子中，十分感恩。

「向日葵」是連繫病友互助互勵的好去處，也是能夠增添病友精神能量的好組織。



# 你有失眠嗎？

伊利沙伯醫院癌症病人資源中心社工  
黃麗賢姑娘



與

你

相

關

凌晨一點，你已經躺在床上輾轉反側了數個小時了，仍然無法入睡。前一晚，你上床很快便睡着，但半夜三四點，經常乍醒，無論怎樣嘗試，也無法重新入睡，這或許表示你已經有失眠問題。

然而，不單只你，香港人生活節奏緊張，生活壓力大，數以十萬計的人也因不同原因，周而復始或持續飽受失眠之苦。偶爾一次睡不著並不等於失眠，根據世界衛生組織 (World Health Organization, ICD10) 對失眠有以下的定義：

- 難以入睡，難以維持睡眠狀態，睡眠質素差
- 睡眠問題每星期出現三次或以上，至少持續一個月
- 日與夜也想着睡眠問題所帶來的影響
- 睡眠問題令患者有明顯困擾及影響其日常生活

## 失眠的原因

失眠的原因，通常不只一個，而是由以下多個因素引起的：

- ★ 睡房環境：如光線、噪音、氣味、床鋪舒適度、昆蟲叮咬、房間溫度太冷或太熱等。
- ★ 生理因素：多尿、呼吸不暢順、咳嗽、疼痛或其他身體不適。
- ★ 生活模式：睡前習慣使用電子產品、缺乏運動、時差、吸煙、睡前喝了含咖啡因的飲品。
- ★ 心理因素：生活各種壓力引致的情緒問題，包括緊張、焦慮或抑鬱等。

## 失眠的影響

偶爾失眠不會對健康造成太大影響，但經常性或長期失眠會增加精神健康問題的風險，例如情緒問題，亦會增加身體疾病的機會，例如感冒、痛症、糖尿病和高血壓等，記憶及認知能力變差，反應變得遲鈍，容易產生急躁的情緒，影響日常生活質素。

## 失眠的處理

要處理失眠，必須先找出失眠的原因，從根源入手。如果只是短暫性的失眠，可採取一些藥物以外的方法，建立良好的睡眠習慣：

### 1. 規律的睡眠時間

無論是上班還是放假，都該於固定的時間上床睡覺和起床，好讓身體裏的生理時鐘有個固定的時間表。

### 2. 建立睡眠節奏

固定的睡前放鬆活動，如溫水浴或聽輕音樂，閱讀輕鬆的書籍，培養睡覺情緒。就寢前1小時，避免使用會發出藍光的電子用品（例如電腦、電視或手提電話等）。

3. 不要吸煙或喝酒  
睡前四至六小時，避免喝咖啡因、酒精的飲品或吸煙。
4. 適量運動  
每星期進行兩至三天運動，如散步、伸展拉筋等，每次不少於20分鐘，但睡前兩小時不宜有劇烈運動。
5. 勿太餓或太飽就寢
6. 營造一個舒適的睡眠環境  
睡覺時關掉電燈，保持睡房黑暗，保持寧靜和溫度適中的睡房環境。
7. 放鬆心情  
可以練習冥想、聽輕柔的音樂或睡前用暖水洗澡。
8. 如果上床後超過30分鐘都不能入睡時，不要勉強睡眠，可起來做些輕鬆的活動，當有睡意時再上床睡覺。

若失眠持續或沒有改善時，千萬不要自行服用未經醫生處方的成藥，記得要尋求家庭醫生的協助，醫生會診斷原因並按照你的情況給予適合你的治療。

## 睡眠問題評估量表

請自評你現時(過去兩星期)睡眠問題的嚴重程度。

	沒有	輕微	普通	嚴重	非常嚴重
1. 入睡困難	0	1	2	3	4
2. 難以維持睡眠	0	1	2	3	4
3. 太早睡醒的問題	0	1	2	3	4
	非常滿意	滿意	一般	不滿意	非常不滿意
4. 你對你現時的睡眠狀況滿意程度	0	1	2	3	4
	完全沒有妨礙	少許	一般	非常妨礙	極度妨礙
5. 你認為你的睡眠問題妨礙你日常運作(例如：日間疲勞、處理工作/日常事務的能力、集中力、記憶、情緒等等)到哪一個程度?	0	1	2	3	4
	完全不明顯	少許	一般	非常明顯	極度明顯
6. 你的睡眠問題在降低生活質素而言，在其他人眼中有多明顯?	0	1	2	3	4
	完全沒有	少許	一般	非常	極度
7. 你對現時的睡眠問題有多憂慮/苦惱?	0	1	2	3	4

計分方法：將每題的分數相加

少於8分：沒有睡眠障礙

8-14分：輕微程度失眠

15-21分：中等程度失眠

22-28分：嚴重失眠



癌症基金會  
CANCERFUND



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



## 第二十八屆「抗癌大步走」

### 誠邀您參加第二十八屆「抗癌大步走」籌款活動

一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「抗癌大步走」，將會回歸實體模式進行，今年慈善步行籌款活動定於2023年12月3日（星期日）在大潭郊野公園舉行。隨著防疫社交距離措施取消，基金會已急不及待與大家再次共聚，期望當天一同來參與這個充滿樂趣及饒富意義的合家歡活動，度過開心愉快的一天，同時齊心支持本地癌症研究項目、公立醫院醫療設備及基金會的免費癌症支援服務，一同創造沒有癌症的未來！

#### 活動資料

- 日期：2023年12月3日（星期日）  
地點：大潭郊野公園  
時間及接送安排：將稍後通知  
名額：名額有限，如欲參加，請馬上行動  
報名方法：可於致電36560838與向日葵互協會職員聯絡索取報名表格  
遞交方式：於2023年10月3日或之前將「參加者報名及贊助表格」及善款支票交回向日葵互協會  
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元或以上，可獲發收據。憑該收據，可申請扣減稅款

香港癌症基金會為嘉許「癌症支援之友」的積極參與，「癌症支援之友」團隊中將設有以下獎項，所有得獎者均會於活動當日獲頒發精美紀念品乙份。

- 個人名義最高籌款獎項：冠、亞、季軍各一名
- 家庭名義最高籌款獎項：冠、亞、季軍各一名（每個家庭最少要有兩位成人參加，及最多可攜帶兩名小童）

#### 支持的方式

1. 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。
2. 贊助其他參與者步行 如未能抽空出席此活動，你可以選擇贊助其他會友參與步行。
3. 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（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）向日葵互協會收（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
逢星期二 (公眾假期除外)	「一串心思串申請」 義工穿珠班	向日葵互協會會員 (名額有限, 額滿即止)	下午2:00- 4:00	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	向當值職員/義工 查詢 3656 0838	免費
逢星期二 (公眾假期除外)	「一絲心思絲絲意」 毛冷手工班	向日葵互協會會員 (名額有限, 額滿即止)	下午2:00- 4:00	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	向當值職員/義工 查詢 3656 0838	免費
25/9/2023 (星期一)	蓮花燈製作工作坊	向日葵互協會會員 (名額有限, 額滿即止)	下午2:30- 4:30	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	8月28日開始 向當值職員/義工 查詢 3656 0838	免費
7/10/2023 (星期六)	秋季大旅行	向日葵互協會會員及 其家屬	上午8:45- 下午5:00	沙田及大埔	8月28日開始 向當值職員/義工 查詢 3656 0838	會員 \$ 180 家屬 \$ 230
18/11/2023 (星期六)	健康講座	向日葵互協會會員 (名額有限, 額滿即止)	下午2:30- 4:30	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	10月16日開始 向當值職員/義工 查詢 3656 0838	免費

## 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, 本會義工將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(2023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

## 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="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>

