



向日葵互協會 Sunflower Network

2025年12月至2026年2月

通訊

中醫健康講座

8月30日我參加了由香港癌症基金會及向日葵互協會合辦的中醫健康講座，當天的講座題目是「中醫對腫瘤的認識」，講座的內容非常豐富，講者講解精彩，毫無冷場。

當日的講者是博愛醫院－香港浸會大學中醫診所暨教研中心（油尖旺區）陳偉高級顧問醫師。陳醫師個子高大，聲如洪鐘，字字鏗鏘，表述清楚。

講座內容有提到中醫治療癌症的幾項原則：例如中醫治病以人為本，要未病先防，目的是扶正氣、祛邪氣，當正氣足，邪氣則消，治病時攻法與補法要看不同情況而運用，攻邪不可傷正。另外，治癌是持久戰，治療可以暫時緩解病情或使瘤體消失，但仍要保持正氣足，避免癌症復發或轉移。

陳醫師強調病人情志調節的重要性：要養生，重點是要養心。負面的精神情緒會令正氣下降，影響免疫力，患病亦難以治癒。所以大家應保持積極信念，意志不要消沉，對治病及防病亦有幫助。

癌症病人需要戒口嗎？這議題相信很多人都感興趣。陳醫師說，飲食是人體生命活動所需能量的基本來源。中西醫皆強調病人須均衡飲食，多食新鮮食物，盡量少吃或不吃不健康的食物，以保持良好體質。中醫認為飲食健康並不一定要寡淡無味，不可矯枉過正，令氣血不足，體質太弱不利於康復。陳醫師個人認為只要食得落，食得開心，有營養的，又何需戒口呢！



陳醫師一口氣講述了兩小時，還解答了不少參加者的提問，辛苦了陳醫師及感謝他為大家帶來精彩的演說。

劉淑娟





2025 義工大聚會



一年一度的義工大聚會，讓一班義工又可相聚，很多謝伊利沙伯醫院社工黃姑娘為我們設計很好玩的遊戲。其中一個遊戲是我們每一個人要用兩隻手指夾起兩塊至六塊積木，並高舉過頭。原來看似很容易的事，做起來是有困難的。有人做得到，有人把積木跌落一地。黃姑娘與我們說在家每日都可試試練習這動作，對手指及平衡是很有幫助的。另外一個是分組遊戲，兩人一組，背對背，其中一個組員用六塊不同顏色的積木砌出自己想要的形狀，完成之後，以口述形式描述給背後的組員聽，對方只能夠依着描述來砌出形狀，



中途不可發問，完成後每一組去看看砌出的相似度有多高。有人砌得正確，但大部份都是錯的。黃姑娘說這個遊戲沒有輸贏之分，只是要帶出我們做服務時要用心聆聽。

最後，黃姑娘與我們探討各人做義工的初心及認為做義工的最重要元素：要有熱情的心態；要堅持，

不要因時間久了便找很多藉口及理由而不去做義工；要行動、實行；要尊重其他義工及同路人；最後是良好的溝通。黃姑娘提醒大家要學習溝通技巧，不可以太主觀，覺得自己的想法一定是對的，可多聽別人的分享，因為現在對比我們以前新增了很多醫治乳癌的方法，如果我們能夠多聆聽及了解，當有病友或會員與我們分享現時的治療方式，我們大概亦明白，在溝通上是會有幫助的。黃姑娘本來準備了其他的遊戲讓我們可以重溫做義工的重點，但因時間有限，唯有留待下次。在此，我想多謝黃姑娘為我們做的準備，使我們每一次上她的課都有得着。其後一班義工一起到酒樓午餐，大家很開心，因為很多義工平時很少碰頭，那天大家可以互相問候，講講近況。

期待下一次義工大聚會有更多義工參加，並繼續為有需要的會員服務。

Betty



乳癌不會響警報



香港癌症基金會於9月17日在九龍塘又一城舉辦了「癌症基金會粉紅革命」啟動禮，今年由知名藝人佘詩曼小姐擔任「粉紅大使」。

香港癌症基金會乳癌聯席的代表當天亦有到場支持。活動開始前，大家按場地指揮的安排，先綽排一下拍照的企位，希望能拍出一張美麗的大合照。啟動禮正式開始，除了佘詩曼小姐，主禮嘉賓還有香港癌症基金會創辦人及總幹事羅莎莉女士、香港癌症基金會執行委員會成員兼香港乳癌研究組召集人曾詠恆醫生。

佘詩曼小姐分享了家人患病的經歷，她呼籲大家及鼓勵身邊朋友定期作出檢查，如有問題可及早發現。此外，大會亦邀請了乳癌康復者及香港癌症基金會服務中心課程導師楊嘉美女士，分享其親身抗癌經歷，並勉勵大家勇敢面對乳癌，及強調定期檢查的重要性。

每年十月被定為國際乳癌關注月，希望喚起社會對乳癌的關注及認識。不論是否關注月，大家亦應該鼓勵身邊朋友及提醒自己定期進行乳房檢查，如有任何異常情況，可及早發現及醫治。



Tammy



充滿樂趣的社交舞訓練班

連靄虹

社交舞主要分為「國際標準舞」又稱（摩登舞）和「拉丁舞」兩大類，標準舞包括華爾滋、探戈、狐步、快步和維也納華爾滋，風格優雅。拉丁舞則包括倫巴(Rumba)、恰恰(查查，Chacha)、森巴、鬥牛和捷舞，風格熱情奔放。

向日葵互協會參加了康文署的康樂活動支援計劃，在7月5日至8月23日舉辦了社交舞訓練班，讓專業導師教導有興趣的會員跳社交舞。我們的導師是一位長得很漂亮的女士，身形十分好，很適合跳社交舞。她教我們跳查查和倫巴，雖然只有短短8堂，每堂一個小時，她教得很好，由淺入深，不斷重複教導。其實社交舞的舞步並不困難，但是雙手擺動的姿勢要做得好看，更要配合舞步，並非一朝一夕可以做得到。

顧名思義，社交舞是在社交場合跳的，所以通常是一男一女配合。由於「向日葵」的會員全是女士，所以會是姊妹對跳，或者單獨跳。但這並不影響學習舞步的程序，因為主要要學的，是雙手擺動的姿勢和舞步。和我一同參加這個舞班的「向日葵」姊妹，總共有16位，有好幾位都有跳舞的根底，即使沒有跳過社交舞的，由於導師很有耐性，而且動作優美，大家都學得很起勁，玩得十分開心。其實「向日葵」籌辦這些活動，委員和義工都要做不少功夫。「向日葵」這些活動，讓大家都有機會學習新知識，做做運動，強身健體，實在有益身心，有時間的話，大家不妨多多參與。





社交舞班有感

何紅雁



在動筆之前首先要謝謝會友米奇告知我並幫我報了康文署主辦及向日葵互協會協辦的社交舞班，真的太感謝她了，讓我有了一個美好的回憶。

在正式上課前我一直處在一種小興奮的期



待中，因讓已不再年青的我，憶起那段青蔥歲月，感觸良多……跳舞是我最喜歡的興趣之一，中學畢業步入社會後跟要好的表姐玩，由去舞廳跳Disco，到之後跟中學同學學跳拉丁舞，年少的我由此熱愛跳舞便一發不可收拾，幾乎每個晚上都去同學的舞蹈室，不是上拉丁舞班就是練舞，真是快樂不知時日過。

我對7月5日的第一堂社交舞課印象非常深刻，當漂亮的舞蹈老師說教恰恰舞時，我那顆因已沒跳舞二三十年緊張的心淡定了許多，情緒隨即放鬆了些，Cha Cha 在我印象中是社交舞所有的舞種中音樂節奏最容易分辨和掌握的。雖然有了這個小確幸，但因我跳舞的年代距今實在太久遠了，手腳有點不協調，直到下課前才進入狀態。不捨之情，溢於言表。

舞蹈不僅是強身健體的一種運動，優美的動作及配樂還是很療癒的，進入狀態後讓我陶醉在忘我的境界，忘卻了所有的不如意及工作壓力。

八堂課在歡歌樂舞中一晃而過，多想時間可以暫停，永不下課。

在此衷心感謝康文署主辦及向日葵互協會協辦的社交舞班，讓我們有了重拾青春的舞動。多謝美麗的陳老師耐心教導，辛苦了，謝謝！



遊踪處處

崇光百貨公司



啟德體育園

✳ B

✳ A

✳ C

✳ D

Airside



啟德車站廣場水池



啟德港鐵站D出口



啟德青年運動場



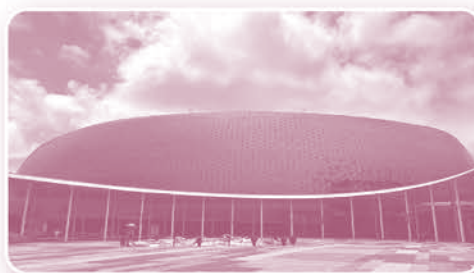
啟德體育館



啟德帝盛酒店



啟德主場館



啟德河

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)	「一串心思串串情」 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
27/12/2025 (星期六)	會員迎新會	新加入向日葵 互協會之會員	下午 2:00 - 3:00	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	請留意稍後 寄出之宣傳單張	免費
27/12/2025 (星期六)	齊來共賀生日會	10月 - 12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 3:15 - 4:45	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	請留意稍後 寄出之宣傳單張	HK\$20
3/1/2026 (星期六)	「酒精墨水藝術」 工作坊	向日葵互協會會員 (名額有限, 額滿即止)	下午 2:45 - 4:45	請留意稍後 寄出之宣傳單張	請留意稍後 寄出之宣傳單張	免費
10/1/2026 (星期六)	「尊巴舞」工作坊	向日葵互協會會員 (名額有限, 額滿即止)	上午 10:00 - 12:00	請留意稍後 寄出之宣傳單張	請留意稍後 寄出之宣傳單張	免費
13/3/2026 (星期五)	三十週年會慶聚餐 暨第十二屆委員 就職典禮	向日葵互協會會員 及其家屬 (名額有限, 額滿即止)	晚上 6:00 - 10:00	鑽石山 聯盛宴	請留意稍後 寄出之宣傳單張	待定

- 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. 已報名參加活動人士，而未能出席，所有已繳付費用及贈送的禮品，均不會發還及補發。
 3. 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，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（銀行編號024）
 帳戶號碼：264-089301-001

鳴謝

捐助名單（2025年7月至9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

以上排名不分先後，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
 黃麗賢（QEH 社工） 李沛泉（HKCF 社工） 張韻茹（HKCF 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(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.sunflowernetwork.org.hk>



資助機構



組織成員

