



向日葵互協會 Sunflower Network

2025年6月至8月

通訊

開心大旅行

2024年11月2日星期六，我懷着興奮的心情參加向日葵互協會的大旅行。

首先，我們乘坐舒適的旅遊巴前往饒宗頤博物館參觀，這個景點不但可以增加我對歷史的知識，更可欣賞展館內寶貴的書作及藝術品，令我眼界大開。博物館的建築，設計得很有特色，園內的植物很美麗，我和朋友在最有特色的地方一起欣賞及拍照留念，感覺閒適及開心。

之後，我們前往大埔文武廟及火車博物館，看見舊鐵路和蒸氣火車頭。下午到大尾篤吃客家農村菜，餸菜非常豐富好味，我最喜歡吃金牌鹽焗雞和豆腐。店內環境舒適，可以跟朋友邊吃邊閒談，大家互相問候，笑談近況。

今年的大旅行，不但可以參觀很有特色的地方，更可藉着這活動與朋友相聚，分享彼此的近況及互相鼓勵，又可以認識新朋友，渡過非常開心及有意義的一天，十分期待明年的大旅行。

在此感謝向日葵互協會舉辦這個活動，與及義工朋友的悉心安排。



黎美霞Amy

開心
旅行團



心花綻放樂悠悠

這次旅程，是預祝我生日(11月6日)的最美妙禮物！

2024年11月2日，澄明的藍天、輕紗般的白雲，真箇是遊玩好時節。當天我參加了向日葵互協會的「饒宗頤博物館、大埔名勝一天遊」。

雖然我曾經到過饒宗頤博物館，但昔日只是走馬看花。當天卻能深刻細看館內的展廳和展品，與及欣賞具百年歷史的三級歷史建築群，古樸而儒雅。11月並非荷花的花期，卻仍有三數朵浪漫紫荷，含羞答答，半遮着臉兒，歡迎我們這羣向日葵互協會的愛花、惜花人(想是兩花相遇，喜不自勝呢)。

博物館座落的環境，處處都是高顏值的「打卡」好地方，而我加入互協會沒多久，不認識同遊的朋友。當我正愁無人為我拍照留念時，一位笑容可掬的女士，竟主動走上前來說：「這地方很美哦，我替你拍張照片可好？」看來她真是有「讀心術」呢，給了我「唔遲唔早，時間剛剛好」的幫忙。在此要向這位委員再三表達謝意！

接着，我們到大埔海濱公園遊覽。初秋的花草樹木，竟是如斯燦爛。在園內的每一個呼吸，嗅嗅花香、聞聞草青，都讓人心情愉悅、精神煥發。當中有一堆大小不一的石頭，巧妙地砌出了心形，成為最受大家歡迎的拍攝景點。

隨後，我們去品嚐客家農家菜。菜色不單美味，而且份量十足，絕對不是一般的「團餐」風格。大家都吃個不亦樂乎！其中一道招牌BB豆腐，火候絕不馬虎，皮脆內滑，讓人盛讚不已。

飯後，我們先到文武廟和火車博物館參觀。古老的火車卡和舖滿碎石的鐵道路軌，勾起了我許多童年回憶。猶記得自己小時候，與爹爹、媽媽坐火車到沙田(當年是郊區！)的情境。最令我心兒撲撲跳的，就是「火車捐山窿」。當火車頭駛進黑漆漆的隧道，混和着燒煤碳的味道，家人就趕緊地關上窗子。待車廂重見天日的一刻，才把窗戶緩緩地打開。如今父母已離世多年，而我也成為了獨居長者。作為兩度患乳癌的康復者，總提醒自己不但要活在當下，更重要的是活「好」當下。

最後，我們到大埔街市自由購物。不少朋友都滿載而歸。我因做過兩次乳癌手術，左、右手都不宜攜重物，只能按捺忍手。然而，饞嘴的我，儘管午餐已經吃得充充足足，豈能錯過街市附近，著名的「亞婆豆腐花」呢？！站在店舖門外，金風送爽，吃着熱騰騰的人間鮮味，別有一番情趣，也為我這次的一天遊，畫上了完美的句號。

其實，向日葵互協會每舉辦一次旅行，委員和義工們付出的努力和心血肯定不少。一方面，我期盼在不久的將來，會方能安排另一次旅行，讓病友和康復者可以來個「森林浴」，洗滌身心靈；另一方面，我又不希望籌劃活動的朋友太勞累，心情可說挺矛盾哦！

此時此刻，謹借這篇拙作，祝願為向日葵互協會盡心盡力的每一位，都能享受健健康康的美好歲月和亮麗人生！



鄧慧楨

抗癌 大步走心聲

癌症基金會
CANCERFUND

大潭郊野公園
Tai Tam Country Park
15/12/2024
(SUN 星期日)

Cancer Fund
stride
for a **Cure**
癌症基金會
抗癌大步走

2024年12月15日，香港癌症基金會舉行一年一度的抗癌大步走籌款活動，我們「向日葵」的姊妹當然踴躍支持。大家可以看看以下部份參與的姊妹活動後的心聲。



參加抗癌大步走是一個非常好的體驗，當日很多人參與，大會在乘車、起步，以至食物、環境都安排得很妥善。**吳梅芬**

「向日葵」朋友乘巴士到會場。今天天氣不太冷，很適宜大步走。我是第一次參加的，在起點的朋友熱烈歡呼，會場氣氛很熱鬧。在大步走的過程中，朋友們有說有笑，互相幫忙影相留念，回程到達會場還有美味的午餐派發。休息過後，體力恢復，大家一起欣賞精彩的表演，抽獎環節緊張又開心。我明年會繼續參加。**黎美霞Amy**

今天參加抗癌大步走慈善籌款活動，讓我深刻體會到團結的力量。每一步都代表著對需要幫助者的支持，看到大家的熱情與努力，讓我感受到愛與希望的傳遞。這是一次充滿意義的經歷。**Anita Yu**



參加抗癌步行籌款活動，大家分工合作，共同努力。每個人都為這個重要的目標，貢獻自己的力量。無論是籌備、宣傳或是步行，我們彼此支持，為抗擊癌症帶來更堅定的希望與力量。**甘玉冰**



一年一度的步行活動十分有意義，也很享受和家人一起郊遊野餐的相聚時光。**惠娥**

歡樂滿堂

連靄虹



去年，因為染上新冠，雖然很早已經購買了席位，但仍無法出席「向日葵」的選舉和會慶。今年，很高興可以再參加一年一度「向日葵」的會慶，很想見到可以出席的委員、幹事、義工、顧問和會員，所以六點多已經到達會場。聚會的地點是在荷里活廣場的聯盛宴，筵開12席。

今年的安排比較特別，許多主持都是由委員親自擔當，例如主席林惠娥和司庫Anita是大會司儀、兩位副主席慕賢和艷芳負責抽獎事宜。會員濟濟一堂、熱情地互相問候、傾談，場面十分溫馨熱鬧。顧問們也很早蒞臨，姚浩然醫生接受邀請上台發言、有些顧問協助抽獎，表現出他們對「向日葵」的關顧和愛護。

會慶當晚，還有一個很特別的表演項目，就是由兩位委員何艷芳、李美娟和一位會員曾有娣負責表演舞蹈——「乳」我跳出彩虹。這個舞蹈是廣華醫院外科部及乳病專科團隊設計，並在「妍進會」推行，以舞蹈融合預防乳房手術後出現手部水腫的運動。香港癌症基金會亦有開設「乳我跳出彩虹」課程，教導會員學習這個舞蹈，由乳科自助組織組成的「香港乳癌聯席」也有派出義工學習，並於課程中擔任助教。

聯盛宴的菜餚美味豐富，侍應們勤快有禮。聽娥姐說，和這間酒樓合作已有十多年，他們對於「向日葵」的理念和服務，甚為欣賞。所以，每次「向日葵」的會慶，他們都會竭盡所能，做到最好。值得一提的，這次我們資訊組全部七位成員，都有出席會慶。我們實在太久沒有見面了，大家都希望能有機會再聚。

祝願「向日葵」會務蒸蒸日上，每位會員都能夠在「向日葵」的活動中，找到歸屬感和樂趣。





29

週年會慶

Rita Lam

今年向日葵互協會的會慶定於三月十四日，在荷李活廣場聯盛宴舉行。屈指一算，今年是慶祝廿九週年的聚餐，而我成為向日葵互協會會員，也有十二年了。

當我到達會場，遇見熟悉的姊妹，大家互相問候傾談，拍照留念，樂也融融。出席的嘉賓們有伊利沙伯醫院腫瘤科的顧問醫生、資深護士、社工及向日葵互協會的姊妹。他們陸續到達，場面非常熱鬧。晚宴開始，司儀告訴大家，在枱上每人有兩粒金莎朱古力，是慶祝三月十四日白色情人節的禮物，此舉很有心思。晚宴在顧問醫生致辭後，有抽枱獎的環節，每人都有一份禮物、福袋及義工製作的小飾物。晚宴在大家舉杯互相祝賀下開始。進食期間，舉行了兩次大家期待的大抽獎，中獎的幸運兒，滿面笑容接受獎品及祝賀，並拍照留念。司儀安慰未有中獎的姊妹不要失望，因為每位出席者都有一份獎品，在宴會結束時，義工會分發到每枱，務求人人有禮物，永不落空，皆大歡喜。晚宴在十分歡樂的氣氛下完結。

明年是向日葵互協會成立三十週年的日子，大家十分期待明年的會慶，相信到時又有一番熱鬧。在此感謝委員會成員的付出，為「向日葵」會員服務，祝福各位姊妹身體健康！心想事成！





「向日葵」會員2025至2026年度續會通告

2025年4月1日為新一屆財政年度的開始，請各會員在6月30日前辦理續會及繳交會費，會員年費30元；65歲或以上之長者及綜援會員15元（請出示長者証或綜援文件）。本會實施續會簡化計劃，會員可選擇繳交一年、兩年或最多三年會費，繳費詳情如下：

續會年期	覆蓋年期	續會繳款	
一年	2025年4月1日至2026年3月31日	一般會員	\$30
		長者及綜援會員*	\$15
二年	2025年4月1日至2027年3月31日	一般會員	\$60
		長者會員	\$30
三年	2025年4月1日至2028年3月31日	一般會員	\$90
		長者會員	\$45

*綜援會員續會年期只可一年及需依照有效文件為準。

續會手續及繳費方法：

- 會友於本會當值時間內，帶同舊會員証親臨九龍黃大仙下邨(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)辦理手續。

本會當值時間：星期一至四 (上午10:00至下午1:00 下午2:00至5:00)及
星期六 (上午10:00至下午1:00)

- (a) 以劃線支票，抬頭寫上「向日葵互協會」或

(b) 將會費存入本會以下戶口：

帳戶銀行：「恒生銀行」支票戶口 (銀行編號024)

帳戶名稱 (中文)：向日葵互協會

(英文)：SUNFLOWER NETWORK

帳戶號碼：264-089301-001

請於「支票背面」或「銀行存款單」上，寫上會員號碼，連同舊會員証寄回：

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」

若會員逾期續會，將不會收到本會的通訊與會刊及無法參加本會任何活動。會員必須妥善保存會員証，以便日後出示作報名及出席活動之用。若會員遺失會員証，需要補領，則另須繳交手續費10元。

備註：

- 新會員在2025年1月1日至2025年3月31日期間入會，其會籍有效至2026年3月31日。
- 會員若已續會或已繳交本年度會費，請無須理會此通告。

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
21/6/2025 (星期六)	會員迎新會	新加入向日葵 互協會之會員	上午 10:00 - 11:00	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
21/6/2025 (星期六)	齊來共賀生日會	4月 - 6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)	上午 11:15 - 12:15	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	HK \$ 20
5/7/2025 - 23/8/2025 (逢星期六)	社交舞訓練計劃	向日葵互協會會員 (名額16人)	上午 10:00 - 11:00	彩虹道體育館	向當值職員/義工 查詢: 3656 0838	免費
16/8/2025 (星期六)	馬賽克小枱燈 工作坊	向日葵互協會會員 (名額20人)	下午 2:15 - 4:00或 4:15 - 6:00	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
30/8/2025 (星期六)	中醫講座 - 「乳癌 及婦科癌治療 後之中醫調理」	向日葵互協會會員 (名額30人)	下午 2:30 - 4:30	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

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, 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

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（QEHC 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



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

組織成員



癌症支援之友
FRIENDS OF
CANCERFUND