向日葵互協會 Sunflower Network 通訊

2014年6月至8月

資助機構 癌症基金會 CANCERFUND 抗癌路上不孤單

活動花絮

QEH 新春聯歡

譚麗容

剛加入「向日葵」義工的我，第一次獲邀參加1月19日(星期日)伊利沙伯醫院舉辦的新春聯歡。在開始用膳前，大會安排了多位醫院的義工上台巡禮亮相，在台下的我，看見一班義工那樣團結齊心、無私奉獻，令我很感動。接著大會安排了遊戲活動，其中一節是鬥快鬥準猜明星小時候的相片，我枱的每位「向日葵」姊妹都很落力，大家有商有量地估答案，結果我們那枱最快完成，12張相片全部估中了，大家都很開心。遊戲完畢，大家邊吃邊看台上的義工才藝比賽助興，在這比賽中，我們「向日葵」得了最佳表演和最具娛樂氣氛兩個獎項。最後大會還安排了抽獎環節，雖然我沒有被抽中為幸運兒，但能出席今次的聯歡活動已經很開心，亦令本人增廣見聞、獲益良多，並加深認識同枱的每位「向日葵」姊妹，希望明年能再出席這個聯歡會。

2014-2015年度執委會特別通告

第六屆執行委員陳詠娟，因私人理由請辭；現時委員會成員為9位，符合本會會章法定人數，故無需遞補。有關一切秘書及行政職務，由現職執行委員分擔，特此公佈，敬請垂注。

心聲篇

委員退修感想

劉淑娟

不經不覺當了委員已有一年，在今年一月初，委員會舉辦了委員退修會議。雖然說是「會議」，其實是以輕鬆活潑的方式，讓委員之間有更多了解，委員同時亦可表達對自己過去一年表現的評價及期望來年在委員會中的工作目標，達到「回望過去，展望將來」的目的。在新一年首個週日舉辦委員退修，感覺特別有意義。

當日，在伊利沙伯醫院癌症病人資源中心及癌協的社工們帶領下，透過不同的遊戲及分享，大家了解更深，亦表達了當委員差不多一年的感受。當中有幾個環節令我印象深刻，其中一個是要大家說出自己及其他委員的優點，社工們強調只說優點，不提缺點，大家都明白背後的意思。雖然要學懂欣賞別人及自己的優點是老生常談的事，但當我要開口說出自己的優點時，總是覺得缺點比較多，這是因為對自己沒有信心，還是對自己要求過高呢？朋輩間的一句讚美，可以為大家帶來更多正能量及添加不少信心。另外，可能社工們知道大家都是負責任的委員，總是希望把事情做到最好，怕我們承受太大壓力，所以對大家說不要給自己壓力，只要做得開心便可以，不要影響健康，聽後感覺窩心。

最後我們以「放飛機」的方式結束當天的退修，大家將期望新一年自己在委員會能做到什麼，達到什麼目標寫在紙上，然後摺成飛機，使勁地把紙飛機擲出去，寓意願望能乘風而去，早日達成。新年伊始，感覺良好。

會慶後感想

楊平

記得去年加入「向日葵」不久，已被推薦加入委員會成為幹事，轉瞬間已有一年多了。剛加入的時候，什麼都不懂，加上自己要上班的緣故，能幫忙的地方實在有限，更別說是「會慶」這麼大的project了。

原來籌備會慶殊不簡單。從找贊助商、揀選禮物、聯絡嘉賓、售賣餐券，到會慶當天的各項預備工作，委實令我們忙得不亦樂乎，幸得許多義工、前任以及現任委員的幫忙，令當天的程序得以順利進行。

擔任才藝表演的司儀，算是我人生的第二次。其實，說話並不是我的強項，所以有點兒硬著頭皮的感覺。人生就像「搞會慶」，每個人都有自己要做的工作，只要盡力把自己的角色做好，活在當下，每天感恩，這樣已經足夠。

前言：

坊間有很多飲食雜誌、書籍以致電視台節目……等，教授如何烹調美食，有如恆河星數。而本欄並無高超廚藝人才，設立此園地目的只是希望藉著烹調食物，令緊張情緒得以鬆弛和舒緩，同時亦可將簡單易做的美食，大家一起分享。如果妳曾經品嚐過認為美味的食物，甚或得到專業食家指導，只要製作簡單易做，歡迎來稿分享烹調心得。

精緻杏梅餅

材料：

自發粉	100 克
糖霜	100克
牛油	75克
蛋白	3隻
罐頭黃桃肉	6塊
杏梅果醬	1/4 杯

製法：

1. 自發粉及糖霜篩入碗內成為自發粉混合物
2. 用熱水分別坐溶牛油與杏梅果醬備用
3. 將每塊黃桃肉一分為二成為12小塊
4. 先將牛油溶液、蛋白與自發粉混合物拌勻
5. 已拌勻的粉漿分別倒入12個焗杯內
6. 再放上一塊黃桃肉
7. 置180℃焗爐焗5分鐘，再調低至150℃繼續焗10-15分鐘至金黃色
8. 最後將已坐溶的杏梅果醬掃上餅面即可享用

小貼士
① 倒入焗杯內的粉漿約8分滿，要留2分空位放置黃梅肉
② 焗爐要預熱約10分鐘

菜蓉海鮮羹

材料：

菠菜或莧菜	半斤
蝦仁	10隻
魚柳	2塊
帶子	8粒
蛋白	2隻
上湯	400毫升
水	適量
薑	一片
馬蹄粉	1湯匙

醃料：

鹽	1/2茶匙
白胡椒粉	少許
生粉	1茶匙
蛋白	1隻

調味料：

鹽	適量
麻油	1 茶匙

製法：

1. 菠菜/莧菜洗淨，用滾水焯至軟身然後切碎
2. 蝦仁、帶子和魚柳切丁，加入醃料拌勻，約醃15分鐘
3. 將上湯和水倒入鍋中，大火煮滾
4. 下薑片和海鮮粒煮滾
5. 加入切碎的菠菜/莧菜
6. 馬蹄粉以3湯匙水拌勻，加入湯羹中，煮至稠身
7. 加入調味料和蛋白拌勻即成

小貼士 加入蛋白時要慢慢拌勻，才不會凝固成一團（如湯羹大滾可熄火）

註：以上食材可選擇個人喜愛增加或減少，調味濃/淡也是因應個人要求，無固定規限。

生命更添姿彩 ~ 義工招募

本會自1996年成立以來，感謝各位會員及義工的支持和參與，會務得以順利發展，並提供多項服務。因此，我們需要更多同路人義工，一起並肩幫助有需要的姊妹。參與義務工作，既可擴濶生活圈子，又可增強自己的能力，助己助人，為生命更添姿彩。本會有許多不同服務的崗位，讓大家選擇參與。在義工服務前，伊利沙伯醫院或癌協服務中心都會提供適切的訓練及實習時間，使大家在服務時能夠得心應手。祇要多些會員肯付出一些時間和精力，「向日葵」的發展一定會更好。

本會在伊利沙伯醫院提供的直接服務包括：

1.病房探訪
2.乳科新症服務(以過來人身份與新症患者分享經驗)
3.婦科短講

本會在黃大仙癌協服務中心提供的電話關懷服務包括：

1.溫情專線(透過電話以過來人身份與乳科新症患者分享經驗)

其他服務：

1.聯絡網組長服務(透過電話傾談關懷會友)
2.籌備迎新會、生日會、大旅行、周年聚餐等活動
3.行政當值(處理會員入會、活動交費等事宜)
4.出版會刋(主理投稿、對稿、編輯、校對等工作)及網頁更新
5.電腦資料輸入
6.飾物製作組

請於填寫以下表格後，沿此虛線剪下寄回

我要做義工 ~ 回 條

致向日葵互協會　　傳真號碼：3656 0920

請✓出您有興趣參加的義工服務，並將回條寄回『**九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號黃大仙癌協服務中心轉交「向日葵互協會」收**』或傳真至本會，本會將會有專人與您聯絡。

1. __ 病房探訪　2. __ 新症服務　3. __ 溫情專線
4. __ 聯絡網　5. __ 籌備活動　6. __ 行政當值
7. __ 出版會刋　8. __ 電腦資料輸入　9. __ 飾物製作組
10. __ 網頁更新

您是否有以下的專長或興趣？請用✓表示，可選多項：

1. __ 烹飪　2. __ 會計　3. __ 唱歌
4. __ 跳舞　5. __ 小手工　6. __ 中文打字
7. __ 遊戲安排　8. __ 其他：_____

最後，請填上個人資料，以便我們可以聯絡您：

姓名：_____　會員編號：_____　聯絡電話號碼：_____

地址：_____

向日葵會員2014至2015年度續會通告

2014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	2014年4月1日至2015年3月31日	一般會員 $30	長者及綜援會員*$15
二年	2014年4月1日至2016年3月31日	一般會員 $60	長者會員 $30
三年	2014年4月1日至2017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：

1. 歡迎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龍昌樓地下C翼2-8號黃大仙癌協服務中心辦理手續。

   本會當值時間：

   星期一、二（下午2:00至5:00）

   星期三（晚上7:00至9:00）及

   星期六（上午10:00至下午1:00）

2. 會員亦可先將會費存入銀行，再將「銀行存款單」連同舊會員証一併寄回九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號黃大仙癌協服務中心轉交「向日葵互協會」收。

帳戶銀行	：『恒生銀行』支票戶口
帳戶名稱（中文）	：向日葵互協會
（英文）	：SUNFLOWER NETWORK
帳戶號碼	：264-089301-001

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：1.新會員在2014年1月1日至2014年3月31日期間入會，其會籍有效至2015年3月31日。
2.會員若已續會或已繳交本年度會費，請無須理會此通告。

傾聽您情思 ~ 向日葵通訊徵稿

本會一直希望透過會訊以一個互動、雙向的形式與會員溝通，加強會員間相互關懷和鼓勵。為達到上述目的，編委會誠邀您們在會刊中投稿，抒發您們的心聲、意見及迴響。我們熱切期待您們的來稿！！！

歡迎您和您的稿件！投稿請寄交『九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號黃大仙癌協服務中心轉交「向日葵互協會」資訊組收』或電郵至本會 hksunflower.network@gmail.com

1．投稿人可以是本會的顧問、義工、會員或家屬。

2．作者可用真實姓名或筆名投稿。

3．來稿形式不限，並會盡量刊登。

4．字數以五百字為限，標點符號不計。

5．如有需要，編委會或會將來稿略作修改，但會盡量保存作者原意。

活動推介

日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名 / 查詢	費用
10/08/2014 (星期日)	迎新會	新加入向日葵之會員	下午2:00-3:00	黃大仙癌協服務中心	向日葵當值職員/義工 3656 0838	免費
10/08/2014 (星期日)	生日會	8至11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3:00-5:00	黃大仙癌協服務中心	向日葵當值職員/義工 3656 0838	HK$10
13/09/2014 (星期六)及 14/09/2014 (星期日)	義工退修營	向日葵義工	13/09/2014下午至 14/09/2014下午 (確實時間待定)	曹公潭渡假村	(待定)	(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. 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：逢星期一及星期二 (下午2:00至5:00)
逢星期三 (晚上7:00至9:00) 及 逢星期六 (上午10:00至下午1:00)
溫情專線：逢星期三 (晚上7:00至9:00)
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 黃大仙癌協服務中心
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，本會義工會盡快回覆。

銀行帳戶

中文名稱：向日葵互協會
英文名稱：SUNFLOWER NETWORK
『恒生銀行』支票戶口
帳戶號碼：264-089301-001

鳴謝

捐助名單
(2014年1月至3月)

香港癌症基金會
賽諾菲安萬特香港有限公司
羅氏大藥廠香港有限公司
美國雅培製藥有限公司 #
香港海洋公園 #
林日珍女士
伊利沙伯醫院病人資源中心
愛美麗(香港)有限公司
雀巢香港有限公司 #
香港迪士尼樂園 #
張慕賢女士 #

物資捐助

(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　梁孟儀　關艷玲　李國梅　伍慧賢　劉淑娟　譚麗容

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號黃大仙癌協服務中心轉交「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號黃大仙癌協服務中心
電　話 ： 3656 0838　　傳 真 ： 3656 0920
網　址 ： http://www.sunflowernetwork.org.hk