



# 向日葵互協會 Sunflower Network

2020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

### 編者的話

轉眼間已踏入秋季，今期我們介紹一些秋季的滋潤湯水，大家可以在家中嘗試烹煮。

五至七月期間「向日葵」再次得到各方面人士及組織的資助，才能向各會員送贈抗疫物資，在此要感謝社會福利署、香港復康會及香港社會服務聯會的慷慨資助，也感激義工們幫忙包裝及分發。讓我們看看幹事黃榮珠(Wing)來稿細說她的心聲。

香港癌症基金會服務中心(黃大仙)自今年四月下旬開始進行內部裝修，中心及「向日葵」的運作情況，請留意內文通告。由於疫情關係，本會年初並沒有舉辦週年會員大會，有關「向日葵」2018-2019年度財務報告已刊登在今期的通訊內，以供細閱。

由於新冠肺炎疫情反覆，姊妹們請不要鬆懈，繼續做足防疫措施：勤洗手、戴口罩、保持社交距離、保持個人及家居衛生等等。我們期盼疫情過後，「向日葵」活動可以回復正常，讓會員們再相聚，透過每季的通訊和大家分享各項活動花絮和資訊。

### 幹事心聲

從2019年8月我開始擔任向日葵互協會幹事，參與委員會會議及一些義工服務。

透過委員會會議，我由一無所知，到現在知道各個小組（資訊組、行政組、義工及醫院服務、康樂組及義工關懷服務）均有其專責事務。各委員分別負責其小組及與義工們緊密聯絡，以令小組運作暢順。雖然未有參與其中，但見到各委員及義工付出的心力，殊不簡單，深感佩服。

在義工服務方面，由於本會獲各界捐贈口罩，我於三月及六月協助包裝以供郵寄給各會員。會員收到口罩很感動，特意致電本會表示謝意，雖然我只是出一分綿力，但都體會到義工服務的意義。

疫情期間，主席及委員們努力尋求各種途徑申領抗疫物資，發給會員。每次委員們成功申領物資均十分高興，她們對會務的熱情及投入，十分值得學習。

期望疫情過後，所有活動回復正常，大家可以在活動中相聚。

Wing

# 財務報告

## 2018 - 2019

向日葵互協會原定在3月舉辦的週年大會，由於新冠肺炎疫情關係，被逼取消，未能在會上向各會員報告2018-2019年度的財務狀況。該年度的財務報告如下：

### 2018—2019 年度財務審核報告

項目	港幣	港幣
會費、活動收入	58,390	
捐款、贊助及利息收入	<u>245,301</u>	
總收入		303,691
活動支出	138,550	
行政、印刷及其他支出	<u>143,748</u>	
總支出		<u>282,298</u>
盈餘		21,393
本年度累計盈餘		158,615
普通儲備		<u>40,000</u>
總資產		198,615

# 通告



經委員會議決本會繼續聘請「蔡天助會計師事務所」為本會2020-2021年度核數師。



由於疫情仍未緩和，8月份迎新會及生日會已取消。



香港癌症基金會服務中心（黃大仙）於今年4月開始進行的修繕工程已完成。由於近日疫情嚴峻，中心仍繼續以諮詢熱線形式提供服務。有關中心在疫情期間的開放詳情，大家可瀏覽香港癌症基金會網頁[www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)或面書(Facebook)專頁了解最新狀況。

有關「向日葵」會務事宜，請於星期一至四上午十時至下午五時或星期六上午十時至下午一時致電36560838向職員查詢。

如有任何與癌症相關的查詢，會員可於星期一至六上午十時至下午五時致電香港癌症基金會諮詢熱線36560800。

# 中醫四時養生

黃俊亮 註冊中醫師  
博愛醫院－香港浸會大學  
中醫教研中心(油尖旺)

秋季屬金，五氣屬燥，與肺相應。秋季易見肺燥，所以養生重點應「滋陰潤肺」。

## 秋季～飲食調養

- 飲食以滋陰潤肺為佳，例如：芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠蘿、乳品
- 少食蔥、薑等辛味之品
- 多食一點酸味果蔬

## 秋季養生簡易食譜



【生魚養顏湯】

**材料** 蘋果(中型) 4個，馬蹄8粒，生魚(其他魚均可) 12兩，果皮1片(浸軟)，豬展8兩，薑2片，清水12杯，鹽適量

- 做法**
- 1) 蘋果去皮去籽，洗淨，切大塊待用。
  - 2) 豬展洗淨後用熱水燙過。
  - 3) 生魚剖好，洗淨，抹乾，用油加薑煎至金黃色。
  - 4) 在湯煲注入清水十二杯，加入所有材料，以大火煲半小時，轉中火再煲一小時，下鹽調味即成。

**食材個別功用**

- 蘋果：健脾胃、固元氣
- 馬蹄：清熱生津、涼血解毒
- 生魚：補脾利水，除濕消腫，收斂生肌
- 果皮(陳皮)：化痰理氣

**整體功用**

- 潤肺養顏，健脾益氣



【百合豆腐】

**材料** 鮮百合25克、白果20克、蘆筍50克、鮮香菇30克、布包豆腐2件  
(醬汁：上湯3湯匙，食鹽1/3茶匙，糖半茶匙，麻油、胡椒粉少許，生粉1茶匙)

- 做法**
- 1) 蘆筍斜切段，香菇及豆腐切塊狀備用。
  - 2) 白果去殼，下水中焗約8分鐘至軟身，取出備用。
  - 3) 熱鍋，將豆腐煎至金黃色後撈起放於一旁。
  - 4) 將蘆筍及鮮香菇以油拌炒半熟後加入豆腐、百合、白果、醬汁調味，燜數分鐘即可上碟。

**食材個別功用**

- 百合：潤肺止咳、清心安神
- 豆腐：清熱解毒、潤燥生津
- 白果：斂肺氣，定喘嗽
- 冬菇：補中益氣

**整體功用**

- 滋陰養肺



### 【五彩藕絲】

**材料** 嫩藕半斤，切成約四厘米長的絲，放入水中浸泡待用；水發木耳半兩，切絲；青、紅椒去蒂、籽，切絲；嫩姜一小塊，切細絲；鹽、糖、白醋、麻油適量

**做法**

- 1) 鍋中加水燒沸，倒入藕絲煮二分鐘，撈出放入涼水中。
- 2) 木耳絲倒入煮過藕絲的鍋中“飛水”後撈出放入藕絲中過涼水，然後一同撈出瀝乾水，放入碗中。
- 3) 另開鍋，放油燒至五成熟，倒入薑絲、青紅椒炒出香味。再倒入藕絲、木耳絲，加入鹽、糖、醋、麻油炒勻上碟。

**食材個別功用**

- 嫩藕：清熱滋潤、涼血止血
- 木耳：益氣補腦、潤肺生津、滋陰養胃
- 青、紅椒：溫中散寒、開胃消食

**整體功用**

- 養陰益肺

### 【蓮藕】

**食材挑選**

- 選擇藕節短、藕身粗的為好，從藕尖數起第二節藕最好。
- 藕節間距長：藕節與藕節之間間距愈長，表示蓮藕的成熟度愈高，口感較鬆軟。
- 顏色勿過白：可能經化學製劑檸檬酸浸泡。
- 通氣孔較大：如果是已經切開的蓮藕，可以看看蓮藕中間的通氣孔，通氣孔大的蓮藕比較多汁。



### 【海參木耳湯 (燉品)】

**材料** 海參一兩半(濕品)、木耳四錢、冬菇六隻、清水六碗、少量鹽(2人量)

**做法**

- 1) 將海參洗淨切薄片，用清水浸發木耳後洗淨，冬菇浸軟後切成條狀。
- 2) 水滾後將材料放入湯煲，用中火煲約2小時，調味即可。

**食材個別功用**

- 海參：健脾補腎
- 木耳：益氣補腦、潤肺生津、滋陰養胃
- 冬菇：補中益氣

**整體功用**

- 滋陰通便、保健強身



### 【鳳凰馬蹄露】

**材料** 鮮馬蹄(去皮、切碎)12個，蛋黃3個，椰奶60毫升，蜂蜜3湯匙，冰糖20克，水1公升，七彩朱古力(切碎)10克，生粉2湯匙

**做法**

- 1) 將馬蹄碎放入水中煮沸，加入冰糖、椰奶和蜂蜜同煮至水滾起。
- 2) 倒入少許芡汁，然後加入蛋黃，慢慢調拌成蛋花，移入碗中，最後灑上七彩朱古力碎即可

**食材個別功用**

- 馬蹄：清熱生津、涼血解毒
- 蛋黃：安五臟心神，養陰健脾補肺
- 蜂蜜：清熱補中、解毒潤燥

**整體功用**

- 清熱潤肺
- 馬蹄具有涼血解毒、利尿通便祛痰、調理痔瘡或痢疾便血、婦女崩漏、陰虛肺燥、痰熱咳嗽、咽喉不利、目赤障翳等功效。
- 脾腎虛寒和有血瘀的人來說不太適合。

# 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！投稿及相關相片(如有) 請寄交『九龍黃大仙下邨龍昌樓地下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」資訊組收』或電郵至本會 [hksunflower.network@gmail.com](mailto: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。
- 6) 編委會並不確保刊登所提供之相關相片。

## 笑一笑

1 好開心，女友昨天第一次煮飯我食，點知食滷水雞翼時，食到個一蚊銀，我問她發生乜嘢事，佢話食譜教落八角，她又無散銀……

2 某人排隊見工，公司職員向求職者問道……

職員：你叫咩名呀！

求職者：鐘定英（中定英？）

職員：中文啦！

求職者：鐘定英

職員：唏……咁，英文啦！

求職者：Chung Ting Ying

3 眾神仙在天庭聚集開例會……

玉皇大帝問：很久沒有見千手觀音，有沒有他消息？

回答：他仍未洗完手啊……

玉皇大帝又問：二郎神那裏去？

答：他找不到第三隻眼的保護鏡呀……

玉皇大帝甚為不悅，說：還有誰未到？

答：關公臉紅疑似發燒，自我隔離中……

……。唐三藏取西經後未能入境……

最後，玉皇大帝無可奈何宣布休會至少十四天至另行通知。

疫境下找正能量、  
願大家平安、開心。

# 活動推介

日期	活動名稱	對象	時間	活動地點	報名/查詢	費用
2020年12月 (確實日期待定)	迎新會	新加入向日葵之會員	下午1:00-2:30	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	可於11月中旬後 向當值職員/ 義工查詢 3656 0838	免費
2020年12月 (確實日期待定)	生日會	12月至3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2:30-4:30	香港癌症基金會 服務中心(黃大仙)	可於11月中旬後 向當值職員/ 義工查詢 3656 0838	HK\$20

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(2020年5月至7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

抗疫物資捐贈 :

- 社會福利署
- 香港社會服務聯會
- 香港復康會

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 陳楚環  
簡煥殷(HKCF 社工)

伍慧賢 高詠詩  
黃麗賢(QEH 社工)

楊碧華

王秋琮

劉淑娟

## 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>

