



63 期目錄 4-6 月 2016

姚太專欄：屈指一算	姚沈宛
二十週年音樂籌款晚會	新聞稿
我戰勝了癌魔	林健
聖誕節嘉年華	蘭子
義工逐個捉	Kevin Liu
氣功大師郭林親傳弟子- 袁正平開班	Barry

4-6 月各項活動通告

編輯黃秀蘭 校對：曾蔚恆
編審：姚沈宛

All articles in this issue of Hope do not necessarily represent the views of
Chinese Cancer Society of Victoria
本刊物的文章不代表維省新生會的意見

姚太專欄

屈指一算

屈指一算，我在新生會已工作了二十年，噢，這麼快啊。一棵松樹、一棵柏樹、經過二十年的光景，恐怕都長大了十倍吧。在新生會來說，我們的會員有增多了十倍嗎？我們的會所有擴大了十倍嗎？我們的義工有增加了十倍嗎？很慚愧，我們沒有。但是，從一個全部由義工服務的「支援小組」進而成為一個有職員的慈善機構，我們都可算是有些成果。協助受癌症威脅的人士渡過難關是新生會存在的目的，反問自己，我們多年來有履行了這使命嗎？在我來說，我們當然不能挽救患者的生命，但在旁邊扶持他們走這崎嶇的路，我們總算盡力而為。二十年來，我們的工作量增加了十倍之多，你們都目睹吧。這歸根究底是所有員工、義工努力耕耘的成果。

不論怎樣，新生會仍然存在是值得慶賀和回味的。為使新生會留下一些腳印，藉成立二十週年之際，我們會出版〈我與維省新生會廿載情〉紀念刊物，將於四月二十三日音樂會中發佈。出版這本書籍涉及繁複的工作，從收集文章、編輯、校對、設計至印刷，足足花費了一年的時間。幸而今次得到外援，劉鏗義先生自動請纓替我們校對。

劉先生對我說：他校對了書本裡的文章十次有多，他希望再沒有錯誤了。當然，我也要多謝張秀志(肥B)幫手編寫口述的文章及處理稿件。在此，萬分感謝投稿的會員及職員，你們充實了這本書的內容，你的故事給大家一個借鏡、一聲鼓勵、一個祝福。不過，我追稿追得很苦啊！要三請、四請、五請、六請你們才有反應呢！



Chinese Cancer Society of Victoria Inc.
維省新生會
A003 7275J ABN 9860008942

20th Anniversary Concert
Chinese Cancer Society of Victoria
維省新生會20週年音樂晚會

Saturday, 23rd April 2016
2016年4月23日 (星期六)
7:00pm - 9:30pm
Whitehorse Centre
379 Whitehorse Road
Nunawading 3131

- 票價：\$50 (貴賓席)、\$30成人、兒童同價
Tickets: \$50(VIP), \$30 Same price for adults and children
- 請到維省新生會購票或連回郵信封郵寄支票訂購
Ticket Sale: Either in person or send cheque with return envelope to the Society
地址Address: 784 Station Street, Box Hill North 3129
- 支票抬頭Cheque payable to: Chinese Cancer Society of Victoria
- 查詢Enquiry: Tel: 9898 9575(Aria賴小姐)
星期一至五Monday to Friday, 10:00am - 3:30pm

用歌舞演奏表達康復者的心聲

上海市癌症康復俱樂部「展望生命」藝術團參演

贊助機構Sponsors:

除了出版特刊外，我們亦舉辦新生會的「招牌」活動——慈善音樂會。這是我們第七次舉辦音樂會，慶祝新生會活了二十個寒暑。最終目的是希望社區人仕正視癌症 - 它不是不可見人、不可公開討論的疾病、更不是死亡、不吉祥的象徵。今次音樂會有一特色，是我們邀請了上海癌症俱樂部來參演。一行20人的表演團隊將在音樂會上表演各樣精彩項目。

總是期望新生會能活到20、40 甚舉辦此大型活動會，要支付禮堂及其他費用，但亦希望籌集一些款

項，幫助開支，我希望每一位會員都來參加我們的慶祝活動，邀請你的朋友們購買門票。我們有400張門票出售。如果你們每個人可以帶二、三位朋友到來，我們就可以填滿了禮堂。對於演員來說，我很感謝你們的參演，但亦希望你們樂意去購票，觀賞音樂會各色各樣節目，同時亦期待大家聚首一堂，慶祝新生會的成長。

至100歲。到時，我恐怕不能來參加慶祝會了。

二十週年音樂籌款晚會 在4月23日週六 隆重舉行 歡迎共襄善舉

時光荏苒，《維省新生會》是一個非牟利組織，成立轉瞬二十週年了。正所謂「十年樹木、百年樹人」，一個非牟利組織能走過二十年，而且預計還可以再十年... 十年地走下去，殊不簡單，全因《維省新生會》在墨爾本華裔族群中，就癌症信息的傳播、協助癌症病人及家屬的工作等，都能獲得社區肯定和認同。

現呼籲各界人士，尤其是那些曾經是癌症威脅患者及其家屬等... 踴躍支持《維省新生會》二十週年音樂籌款晚會。

為慶祝二十週年，《維省新生會》將出版一本名為《維省新生會廿載情》的記念刊物，並且訂於2016年4月23日(星期六)晚，舉行一個盛大的籌款音樂晚會，除《維省新生會》會員的演出外，今次更非常榮幸得到來自中國上海的《上海市癌症康復俱樂部展望生命藝術團》鼎力協助，屆時可以目睹這個由中、澳兩會的表演者 -- 部份是由癌症患者組成的團員的傾情演出。儘管他們面臨死亡威脅，遭受疾病折磨，又因病致貧，然而他們卻說：“哪怕是一朵殘缺的花，也要吐露全部芬芳，哪怕是一棵傷殘的樹，也要獻出一片綠蔭”。

力協助，屆時可以目睹這個由中、澳兩會的表演者 -- 部份是由癌症患者組成的團員的傾情演出。儘管他們面臨死亡威脅，遭受疾病折磨，又因病致貧，然而他們卻說：“哪怕是一朵殘缺的花，也要吐露全部芬芳，哪怕是一棵傷殘的樹，也要獻出一片綠蔭”。

上海市癌症康復俱樂部

《展望生命藝術團》參予演出

展望生命藝術團的演出，用歌舞、時裝秀等表達康復的心聲，用演講講述康復中的癌症患者與疾病抗爭的故事，他們不僅僅是展示藝術，更是展示癌症患者不屈生命的風采、人格的力量，鼓勵與疾病抗爭的人們熱愛生命，啟迪健康的人們珍惜生命！

成立於1989年11月7日的《上海市癌症康復俱樂部》，由癌症患者組成的非政府自救互助組織，堅定“群體抗癌、超越生命”的宗旨，

舉辦豐富多彩的康復活動，讓患者對自己的康復充滿信心，傳播“集體心理治療”“創造新生活”“氣功體能鍛煉”“五全理念”“自己的健康自己參與管理”等新的治療理念和健康教育模式，到目前為止，已經發展成為擁有16 000多會員、20個成員分支機構、180個社區塊組、300多個活動小組、13個按病種康復指導中心的民間法人社團。

會便是籌款的其中一個途徑，票價分為 \$50 (貴賓席)、\$30 成人、兒童同價，希望大家踴躍購票，共襄善舉!

時間：2016年4月23日(星期六)

晚上 7:00pm -9:30pm

地點：Whitehorse Centre, 379 Whitehorse Road, Nunawading Vic 3131

歡迎致電《維省新生會》

電話：9898 9575 查詢購票

《維省新生會的經費》，主要來自捐獻，以及有關方面的支助，今次20週年音樂



2013年 上海市癌症康復俱樂部在美國波士頓演出照片

我戰勝了癌魔

林健

我是一個癌症倖存者。我很幸運，我還活著。而與我同時患上癌症，並參與為癌症病人服務的義工癌友，不少已紛紛離世了。每當我想起他們，想起那些身患重病，尚在積極治療卻熱心助人的故友，我沉重的心再次被撕裂。我永遠不會忘卻他們忍著病痛為他人分解痛苦，耐心撫慰、面帶笑容的臉龐。

那年，我尚未移民澳洲，當我還在回味泰山旅遊的歡悅時，不經意中在腮部摸到一個不癢、不痛大腫塊。一楞，不會是-----。一般人都知道，腫塊不是好東西。第二天趕忙去看醫生，醫生作了簡單的檢查後，二話沒說：開刀，取塊，化驗。一切按部就班地進行著，我的心也一直懸掛著。化驗結果出來了：第三期非何杰金氏淋巴癌（共分四期）。原發在縱膈的惡性淋巴瘤。算是中晚期吧。當時倒也沒有承受不了的感覺，更多的是糾結，懷疑。我沒有家族史；這段時間我的身體也沒有任何異常。是否搞錯了？醫生斬釘截鐵地表示，馬上化療。這時我才感到一陣眩暈。啊！

真的！精神上的壓力驟然而起。這時我想到了死，我第一句話就問醫生，我能活多久？“十癌九死”的話直刺我的心扉。開始盤算後事了。

從此每天半躺在床上，除了治病就是對著電視機消磨時光，似乎在等待那一天的到來。即使是陽光明媚的晴天，我卻總感到天是灰濛濛的，情緒降到最低點。最令人受不了的便是不斷密集地化療。幾十次的化療，被折騰得真是難以言喻。開始是每二週化療一次，每次化療還分二、三天注射藥水，然後根據治療結果，不斷拉長化療時間。化療期間的不斷地驗血、CT、X光、ECT(核原料檢查)——林林總總不勝其煩。化療後的副作用更是令人難以承受。飯後腹脹的程度讓我想到懷孕產前的感受——躺不下，坐不了，站不動；腹瀉不用事先答招呼，隨時隨地就會光顧；雙腿麻木難熬。全身猶如被打傷，混身疼痛，疲憊無力。除了化療副作用的折磨，更有化療期間其他藥物的短暫反應，打了化療藥心跳加快，第一次甚至心跳超過100多次；注射了乾擾素，經常高溫發熱，有時體溫升至40°，身心俱憊。

化療開始不久，有個同事建議我去公園學習一個專門針對癌症患者加強體能鍛煉的“郭林氣功”。求生慾望是我積極參加學習的動力。為了活命，化療後的次日，我拖著疲憊的身子堅持鍛煉。開始了走出家門的第一步。

這是一個艱苦的，不易跨越的門檻。老師也是個癌症倖存者，我們第一次上課時，她就打出一個頗有鼓動力的口號——要活命就堅持鍛煉，並對我們嚴格要求，不管你當前身體狀況如何，一個上午約2-3小時的鍛煉課程，除了中間有一定時間休息外，都要堅持練習。我不敢懈怠。不管天寒地凍、酷暑炎熱、刮風下雨，除了遇到化療那天我缺席外，每週三次的清晨，擠進擁擠的電車趕到公園，進行2到3小時的學習。回到家，全身乏力，馬上躺下。奇怪的是，人雖筋疲力盡，精神狀態卻出奇的好轉。

公園裡參加學習的都是癌症病人。有年輕的，也有年老的；有晚期的，也有早期的，都拖著疲憊的身軀趕到公園。在學習間隙，相互鼓勵成了聊天的主題，“話療”短暫的替代了化療，這期間，雖有的人

走了，但在這種氣氛的集體中，留下的人面對現實都能正確對待，各種壓力也就無形減輕。

從此，任憑風吹雨打、寒冬酷暑，每天清晨，我堅持不懈地走出家門，走進公園進行鍛煉。她不僅使我增強了體質，還把我從封閉的小天地中解脫出來。在廣闊的自然環境中領略了萬物生靈所賦予的激情與生機，激發了強烈的生存慾望。從而增強了與疾病鬥爭的勇氣，也增強了體質。

化療療程還未結束，我移民到澳洲。初到澳洲，人生地不熟，每天除了在美麗、空曠、清晰空氣的場地堅持鍛煉外，別無它處去。還未從癌症痛苦情緒中解脫出來的我，不免又感到茫然、無奈與苦悶。

一天，在SBS粵語電台中聽到墨爾本有個華人癌症支援組織—新生會。頓時興奮到了極點，毫不猶豫的參加了這個組織。從此我又走上了我一生中最有轉機、最有意義的道路，讓我從中懂得生命的意義。

林健到了澳洲的轉機，下回待續...

新生會義工逐個捉

Kevin Liu

以下是他的小故事：

個人簡歷：我的職業是會計和財務管理，因我自幼對於數學和商業很感興趣。我在香港中學畢業後，便遠赴澳洲修讀商科，並主修會計。至大學畢業之後，一直從事會計和管理行業的工作。我尤其喜歡新挑戰，更熱衷於在工作範疇內推動改進。因為我喜愛我的專業，亦可算是寓興趣於工作，帶給我很大的滿足感。現在是可以用自己的專業服務社群，感覺是一件有意義的樂事呀！雖然我移民到澳洲，但居住日子長久了，現在已視澳洲為我的家。記得當年在澳洲留學時，已覺得澳洲人好友善又純樸，我亦很喜歡這裡的生活環境和文化，給予自由，簡單和寧靜。當時我心想：若果將來能在澳洲長久居住就好了！結果是願望成真。我曾返回香港工作了幾年，我便藉著機會與太太一起移民到澳洲。我居住澳洲轉眼間已是廿載，由"初到貴境"至"落地生根";由"二人世界"至"一家四口"。今年大仔已升讀

大學，細仔亦就讀九年級了。其間雖然難免會遇到困難和挫折，及又掛念遠在香港的親人，和懷念香港那碗雲吞麵，但是生活在澳洲，我擁有一個和睦融洽的小康之家，也有不少良朋益友，這裡生活是愜意和幸福的。為此要感謝神的眷顧，亦希望以愛還愛。

為何做義工：去年六月(2015)由朋友介紹和邀請，我便加入了新生會負責會計方面的工作。其實我多年來都在教會做義工，但在教會以外當義工這裏還是第一次。人生在世除了要滿足物質生活的需要外，更重要是人與人之間以愛相繫，尤其是在逆境當中，別人的關愛和援手，就像是寒流中的陽光；新生會致力服務墨城華人社群，幫助癌症病人及其家人共渡難關，我能夠參與其中服務，實在是一件美事。我盼望能以自己的專業，付出一分力量，回饋社會，協助新生會繼續前進，把愛心和關懷送到更多華人中。



聖誕節嘉年華

蘭子

2015聖誕節聯歡是新生會會員一年一度聖誕聚會的重大日子，大會都會選擇在聖誕節假日前的週六舉行，一如過往，選址還在Holy Redeemer Church Hall舉辦，但有新的玩意，讓會員嘗到新趣味，這個命名為「聖誕市集暨聯歡會」，英文為Christmas Party Mini Fete，慶祝活動的形式嚴如嘉年華，與去年有鮮明改動，我們給予「聖誕節嘉年華」來比喻吧！聖誕節聯歡氣氛當然熱鬧，各會員都興高采烈的心情來參加聚會。

「聖誕市集暨聯歡會」顧名思義就是市集形態舉行，大會入場費只收\$3，如12歲以下小童免費。聯歡會會場設計節目分三部曲進行，首先開始是聖誕市集(Mini Fete)，由早上11時半至下午1時半，大會是歡迎參加者携來物品(包括新/舊物品，自製物品，製小吃等)放在場內擺佈的攤檔義賣，出售的所有收益全捐贈新生會。可見到很多熱心會員帶來各式各樣的物品；如新/舊的衣服、家居擺設、書畫、瓷器、飾物、手提袋等等...食物方面主要當然是中達贈送來的食品；其中有

會員手製的杏仁餅乾是最搶手，經常是最快售罄的自製獨家品牌。

設計節目分二部曲是餐飲攤位(Food Stall)是與市集開始時間稍遲些少，但可算是同步進行，大會設有飲品及小食擺賣，有多款小吃任君挑選，如串串魚蛋、魚角、蝦丸、和烘餅小吃等等...每款由\$1-\$3不等，但\$5便可任選三款，好平啊！

場內及又加插節目；有Bingo遊戲，有小朋友在場上義演奏聖誕節歌曲，氣氛吱吱喳喳，喧鬧不已。設計節目分三部曲是聖誕節聯歡會，在市集完畢後舉行，節目包括：音樂演奏和唱聖誕節歌曲，有為十二月份生日會員慶祝，最後當然是抽獎活動，獎品有數十份，這個想必是會員最高潮的節目了，凡購買了抽獎券，可有機會得到那份近百元的大獎了。大會亦在大獎頒發後曲終人散。「聖誕市集暨聯歡會」亦為新生籌募了2千多元善款，在這好多謝各會員朋友支持。



氣功大師郭林親傳弟子 袁正平再次開班授徒

Barry

郭林氣功大師親傳弟子袁正平，年前接受會長姚太邀請，在墨爾本開班授徒，深受歡迎，今次乘《維省新生會》二十週年音樂會邀請《上海市癌症康復俱樂部》來墨爾本演出，他身為該會會長，盛情難卻，再度應允姚太開班授徒，上次因某些關係未有參加朋友的，絕對是另一次難能可貴的機會！

袁正平為中國抗癌協會癌症康復會副主任委員，上海市癌症康復俱樂部會長，華東理工大學社會工作系兼職教授。1981年罹患癌症，1989年發起創建了上海市癌症康復俱樂部。1990年參與發起創建了中國抗癌協會癌症康復會。投身群體抗癌事業26年，先後榮獲“2007年上海市十大年度人物”，2009年“上海市十大傑出志願者”，2010年“中華慈善獎”等稱號。

袁正平是郭林氣功大師的親傳弟子，世界醫學氣功學會常務理事在上海市癌症康復學校親自任教郭林氣功，也曾在2009年赴澳洲在維省新生會教學，深受學生們的歡迎。



「郭林氣功」詳情如下：

- 2016年4月18日公開講座，介紹「郭林氣功」10:00 am - 12:30pm
 - 2016年4月19-21日學習9:30am - 2:30pm(11:00am小休，12:30pm午餐)
(請自備午餐)
 - 2016年4月25日溫習9:30am - 3:00pm
- 地點：**維省新生會784 Station St. Box Hill North (授課會在附近公園進行)
- 費用：**\$130，\$100(癌症病患者及 Health Care Card) 報名/查詢：維省新生會98989575。歡迎各界人士報名參加，報名時須付全數費用。(名額有限，請從速報名)



維省新生會4 – 6月份 2016 各項活動通告

[活動一]：

Memorial Day (只限會員及家屬參加)

日期：4月2日 星期六 時間：下午2:00至 4:00

地點：Box Hill Garden (Station Street附近)

報名及查詢：98989575 enquiry@ccsv.org.au (請3月26日前報名)

請自備座椅及太陽帽。將會有下午茶供應。

Date: 2nd April (Saturday) Time: 2-4pm

Venue: Box Hill Garden (near Station Street)

[活動二]：

Art classes for members 免費繪畫班 (素描, 國畫, 粉彩畫) (只限會員參加)

導師：王志老師

日期：每月第一至第三個星期五 時間：下午1:00至 3:00

地點：新生會會所

Date: The first three Fridays of each month Time: 1-3pm

Venue: CCSV Clubhouse

[活動三]：

Facial 面部護理服務特惠月 (只限會員參加)

為讓大家可以一齊扮靚靚，迎接新生會20周年音樂晚會的大日子，
由即日起至4月20日

本會會員逢星期三可以\$20 (原價\$25)

優惠價享用本會提供的面部護理服務，請電 98989575預約。

From today to 20th April

[活動四]：

Introducing new Peter MacCullum Cancer Centre 維癌症醫院介紹

講者：Evaline Keves, Peter MacCullum Cancer Centre Engagement Manager 公關經理

內容：醫院服務，收錄標準，癌症研究等等

日期：5月3日 星期二 時間：下午2:00至 4:00

地點：CCSV Clubhouse 語言：廣東語&普通話

報名及查詢：98989575 星期一至五 上午十時至下午三時三十分

[活動五] :

Farewell Wishes seminar

我的晚晴意願工作坊 14/5

日期：5月14日 星期六 時間：下午2:30至 4:00

工作坊形式：由維省新生會公眾教育員介紹《晚晴意願》小冊，內容涵蓋了每個人於臨終時，在身體照顧、情緒照顧、社交連繫和靈性等四方面的需要。

地點：Footscray圖書館會議室 (56 Paisley Street, Footscray) 語言：廣東語&普通話

報名及查詢：98989575 mandy.lee@ccsv.org.au

Date: 14th May (Saturday) Time: 2:30-4:30pm

Venue: Footscray library conference room



[活動六] :

Tastepoint Fundraising Event 招募義務試食 17/5

日期：5月17日 星期二 地點：新生會會所

時間：第一組 11:30am 第二組 12:30pm 第三組 1:30 pm

報名及查詢：98989575 vivian.tsang@ccsv.org.au (請於5月10日前報名)

參與者須知： 1.年齡: 18-70 2.試食前填妥一問卷調查
3.試食7種樣品 4.對每個樣品完成5個問題
5.若未人齊將不能開始，請準時到達

Date: 17th May (Tuesday) Venue: CCSV Clubhouse

Time for tasting group: First group 11:30am Second group 12:30pm Third group: 1:30pm

[活動七] :

Power of Attorney and Refusal of Treatment update

《持續代理權》及《拒絕治療證明》

日期：6月4日 星期六

主題內容：《持續代理權》文件的應用及重要性 & 《拒絕治療證明》文件的應用及重要性。簽訂以上兩份法律文件時應注意的事項。

講者：盧尚斌律師，Dr Aaron Wong

地點：Hawthorn 圖書館會議室3&4 (584 Glenferrie Rd, Hawthorn)

時間：下午2:00至 5:00 語言：廣東語&普通話

報名及查詢：98989575 mandy.lee@ccsv.org.au

Date: 4th June (Saturday) Time: 2-5pm

Venus: Hawthorn library 3&4 conference room

[活動八] :

Parents Day Luncheon 家長日聚餐 11/6

日期：6月11日 星期六 11:00am (詳情未定; 將於五月份公佈)