



64 期目錄 7-9 月 2016

姚太專欄：體諒對方	姚沈宛
世界在你手中	藍奇
慶祝《維省新生會》20週年	Barry
「展望生命」音樂晚會	
我戰勝了癌魔（續上回）	林 健
別開生面 慶祝頌親日	張秀志
圓滿的試食牛肉	蘭 子
義工逐個捉	Vivian
7 - 9 月各項活動通告	

編輯：黃秀蘭 編審：姚沈宛

校對: Wanda Wong

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

體諒對方

剛放假回來，到歐洲旅行三週，輕鬆一下，改變日常生活的節奏，與家人朋友歡聚，也是生活一點兒的情趣。回到辦公室、當然要整理積聚了的工作。幸而，新生會現已聘有職員，事情都由他們處理，比以前好得多了。至少，我不再要帶工作手機去旅行，多好。

當我在德國旅遊時，遇到一件頗有趣的事情，很想與你們分享。當我們在高速公路上行駛時，（德國超級高速公路是沒有限速的），我們注意到在面前開始塞車，大家估計是車禍吧。果然，當我們駛近時，目睹在快線有一輪車停頓了。稍近些，看到了另一輛汽車停在這輛車約10-15米的前面，遠望還看到另一輛車也停頓在快線上，很顯然涉及三輛汽車出了車禍。在我們的車道上(中線)已擠滿了汽車而且差不多停下來，慢線也不例外。奇怪的是，我看到前方很多人（也許是司機和乘客）從他們的汽車下了車，站在附近的公路邊上。然後，更有趣的是，我看到了肇事司機從他們的汽車下了車，向對方走去（幸運的是，他們沒有受傷，感謝德國高檔汽車）。當他們碰頭的那一刻，他們彬彬有禮地馬上握手（可想在我們的情況，肇事司機會開始互相責罵）。然

後，他們交談，交換執照等等，非常平和而有秩序。稍後地，警察來了，然後引導我們的汽車繼續前進。

後來，我從我的德國朋友中知道，誰目睹意外發生的人仕，根據法律規定有責任見証肇事。怪不得那麼多司機和乘客下了車。這麼好紀律，我們值得學習。

我在想，如果人與人之間能夠包容，考慮別人的處境，世界上會太平得多。近日，在會所聽到一些有關總部午餐運作的閒言。其實，這問題已存在多年，也沒有很好的解決方案。問題是這樣的，有些會員認為不可以臨時參加午餐（沒有提前預訂）是不太合理。原因是有時候會員可能不知道他們的健康狀況，故不想預定午餐。但當天他們可能情況好轉過來，很想到來分享、但因為沒有預訂，便不敢來了。老實說，我們並沒有這樣明文規定，我也完全明白會員的處境，他們是有道理的。但在廚師角度來說，他們怎能馬上為額外的客人準備午餐呢？新生會午餐全靠義工仗義幫忙，他們預早買定材料，當日到會所弄餐，有些義工已在家裡澆好菜拿到新生會。如果每人都突然「殺到」，他們一下子又怎樣去「加料」呢？結果欠缺食物大家唯有手下留情了，不太痛快啊。故我希望各位明白廚師的難處。

我們當然很喜歡大家來參加午餐，如果你能早一點通知我們，甚至一小時之前，讓廚師可以馬上加料，讓大家吃得開開心心。

我也想順帶提及新生會午餐費用是隨緣捐贈，很感謝各會員的支持，讓我們可以保持運作。午餐後剩餘的食物，我們也會免費給有需要的會員，至於膳後工作，也希望大家幫幫手，齊心合力做妥工作。讓我們彼此作為兄弟姐妹，大家互相體諒、包容、這才是一個新生會的小康之家。

世界在你手中 藍奇

那天在路上遇到一位新生會的老朋友，談話之餘，告訴我新生會又來了一位新義工蘇大衛，他除了協助整理一些維修工作外，從5月18日起，每逢星期三、星期五，一週兩天，教授會員使用手機。

我聽後很感興趣，決定親自去新生會了解詳情。只見大廳的佈告牌上，把上課時間預約學習的名單，展示在眼前，我那刻便報名參加這一學習。

第一，我家中有孫女不用的舊手機待用；

第二，在通訊技術迅速發展的今天，

手機的出現，已經改變人們傳統的生活方式。一宗信息的傳送，從古時的跑馬驛站、信鴿傳鴻，接下來的是手寫書信、電報.....直至今天，INTERNET遍佈到每個家庭的角落，分佈在世界和地的親友，只要拿起手機，打開微信一欄，音頻視頻，如同在家中面對面聊天一樣。親友彼此相會，再也不用跋山涉水，遠渡重洋。有了手機，整個世界都在你的手中。

而我作為一個地球人，對他人說我不會使用手機，別人會不會當做笑柄，說我是外星人呢？今天新生會提供一個新的學習機會，蘇老師的手機使用課程，是專為個人所設，一對一的學習，根據學員不懂的知識，一一解答，教得認真、負責，尤其對於老年人，學習善忘，他會不厭其煩，一遍又一遍的幫助我們複習功課。我從零開始學習至今，已經學會了用手机看新聞、查地圖、給朋友發照片、查字典、用微信與朋友通話或視頻等。

我與新生會法緣十幾年，過去因痛失親人，那時新生會像一把開心鎖，打開我心靈之門。今天，新生會又擴寬我的視野，教我如何用手機通往世界之門，謝謝蘇老師、謝謝新生會。

22/06/2016

慶祝維省新生會20週年 「展望生命」音樂晚會

Barry

屈指一算，《維省新生會》成立20週年了！在這麼重要的日子，新生會於2016年4月23日，假Whitehorse Centre，舉辦了一個盛大的音樂晚會。同時亦正式發佈為紀念20週年而編撰的《維省新生會廿載情》書籍。

這是新生會第七次舉辦音樂晚會，而今年很特別，榮幸獲得上海市癌症俱樂部的《展望生命》藝術團義務參加演出，墨爾本與滬市兩地會友攜手演出，令節目更多姿多采！是晚節目非常豐富，首先由《展望生命》藝術團擔綱演出的「大紅花」掀起序幕，然後由會長姚太致歡迎詞；而在Robert Clark(博士山區州議員)致開幕詞後，隨即由Todd Harper(維省癌症協會行政總裁)主持發佈《維省新生會廿載情》儀式。新生會20年前，由會長姚太聯合三數名有心服務華人癌症患者的同道中人，由零開始，發展到今日有固定的會址，服務惠及粵語、普通話及英語的華裔癌症病人。《維省新生會》20週年，今次更獲得《展望生命》藝術團演出的項目還包括有

「跑旱船」的長笛及竹笛的雙笛合奏、「康定溜溜康定情」的中國民族舞蹈、「夜上海」的時裝秀、「前門情思大碗茶」的合唱。

而由新生會負責演出的項目則有《維省新生會合唱團》的合唱、「掀起你的蓋頭來」的新疆舞、「打鼓操」及由新生會實習生呈獻的小劇場「低頭一族」。

而由兩會合演的則有「讓愛動起來」的手語演出，以及載歌載舞的「剪羊毛」。最特別的戲碼應推由施文遠博士及沈明德醫生的結他二重奏，演繹兩首中西合璧的「往事」及「相見」。

總括而言，這次晚會演出非常成功，相信令出席的每一位，都能盡興而回。

其實，每次新生會舉辦音樂晚會，籌款當然是目的之一，因為新生會是一個註冊慈善組織，所有經費是依靠外間捐獻；然而更重要的是透過癌症病人等的積極演繹，希望帶給人們溫馨感受外，更讓人們感覺到癌症患者克服困難重拾信心的力量，從而傳達一個非常重要的信息：癌症不是不可克服的，只要及早發現，經過治療，癌症患者也可以照常繼續享受正常人的生活。



**慶祝維省新生會20週年
「展望生命」音樂晚會 的DVD
已複製好，歡迎各會員免費索取，
請來電本會預定。**

電話: (03) 9898 9575

辦公時間: 星期一至五上午十時至下午
三時三十分

書法繪畫藝術養生

維省新生會美術導師: 王志

書畫藝術不僅能給人心靈以美的享受,還是養生保健的有效方法,歷史事實證明書畫藝術對於人的健康長壽確有一定作用,發現從古至今書畫家大多都是高壽。

以靜養心,書畫創作時,需絕慮凝神,心靈氣靜,追求筆墨的藝術,它無疑是精神藝術的語言,藝術以情動人,產生樂

見益壽的心靈保健效果,為人豁達,心胸開闊,書畫創作中的運筆本身就是一種較全面的體內運動,它能使人體器官得到連帶反應,確保身體健康長壽。通過學習書畫,可以增強人的審美情趣。因為書畫藝術是由線條組成的具有審美價值的。書畫實際上是以結構的疏密、點畫的輕重、運筆的疾緩來抒發情感和描寫意境的。說明樹立正確的審美觀,讓他們懂得什麼是美的,怎樣才能更美;最後,用美去感染人生,激發追求美、創造美的欲望。

書畫有養生心靈美的追求,這是書畫人的共識,保持心靈藝術想像力,書畫練習時應以養身為主,學藝為輔,不要操之過急,人的一生永遠為學生,學無止境,善於從學習書畫過程中得到心靈的美感。



我戰勝了癌魔

續…林健 到了澳洲的轉機；

凡是患上癌症的人，最能理解“同病相憐”的精髓。癌症病人的感情是很脆弱的，往往無意中一句話，會引起了他們極大的猜疑、委屈與悲憤；他們又過於敏感，因為死亡陰影不時在頭上徘徊，無形中往往會捕風捉影，平添無謂的危機感。家屬、友人都很難理解這種獨特的心態，而“同路人”之間很容易獲得共同語言，相互理解成了粘合劑。令我深深感悟的是癌症群體猶如同載在癌海上泅渡的一艘船，船上的癌友，別無選擇，只有齊心協力地爭取脫離癌海，以期走向勝利的彼岸。在苦苦泅渡的過程中，相互支撐、撫慰，平添戰勝狂風暴雨的力量。縱然有的人被海水湮滅，有的人在經過狂風暴雨的洗禮中勝利到達彼岸，但在奮鬥中相互抱團取暖是取得勝利的基石。其中辛酸苦辣只有當事人才能理解。這就是為何同病相憐的人之間的“話聊”對於他們來講是那麼溫馨，那麼重要。當我們共聚一堂，相互間能毫無顧慮地敞開心扉，傾訴苦悶，互表心聲，彼此的憂鬱、無奈和沮喪頃刻獲得釋放。健康人無法體會也無法理解癌症病人的這種心理狀

態。因此不少病人，有心事，不與家人溝通，而是在“同路人”中傾訴，無形中，我們之間憂患、喜悅同分享，成了共命運，同患難，休戚相關的患難之交，這就是為什麼癌症病人願意找“同路人”傾訴的原因。只有在這種場合，與會者在苦澀之餘，還會經常笑侃，有時互指對方化療後光禿的頭顱，戲謔地說：我們都是環保積極分子。夜晚可以不開燈了，哈哈一笑，樂一陣，輕鬆片刻。真可謂苦惱人的笑啊！

在這個群體中，無論是問候、寒暄、客套，還是關懷，或者兼而有之，簡短的示意更多的是蘊含了無比的溫暖、誠摯的關懷，當然也有無言的心酸，有的人已永遠來不了；有的人帶著對命運未卜的疑慮來了。當然也有人帶來了康復的喜悅與大家分享。不論來自天南地北，是老者還是青壯年，大家登上這艘同命運共患難的船，即使是片刻的相聚，只要坐在一起，就有說不完的話。交流各自的治病心得，傾吐心中的苦衷，發洩心中的憤慨，即使涉及一己的“隱私”，也無所顧忌，舒坦地吐露，互相取暖，患難見真情，同病才能相憐呀！ 下期再續林健的心路歷程

別開新面 慶祝頌親日

張秀志

很可能因為中國的男性自尊心較強，當面對疾病或其他需要他人幫忙時，往往難於啟齒，故此《維省新生會》的會員、義工等，向來都是女多男少，而且在舉辦大型活動，母親節是必然項目，唯父親節呢？事實上父親節有異於母親節，因為母親節只有一個，普天同慶，但父親節卻有不同子，如香港在六月的第三個週日，而澳洲則在九月的第一個週日。

故《維省新生會》向來非常重視母親節，原來是事出有因的！

今年《維省新生會》正邁向二十一週年，在舉辦過一個大型音樂匯演及出刊了《維省新生會廿載情》紀念刊物後，適逢香港等地將會慶祝父親節時，會長姚太突萌一個念頭……不如繼續搞一個以男士為主題的慶祝活動，但又礙於澳洲的父親節是在九月份的第一個週日，正

在費煞思量之際，靈機一觸，來一個「頌親日」慶祝活動，同時歌頌父母，不就兩存其美嗎？

就這樣，六月十一日，逾四十多名《維省新生會》成員，包括會友、家人、朋友及義工等，齊集Kew的《頂上》酒家，筵開四席，共同慶祝這個別開新面的——「頌親節」。

席上會長姚太致詞時，特別多謝新生會的上上下下，沒有這麼多人熱衷參予、出錢出力，讓大眾更加了解癌症病人，仍活得有尊嚴、有活力，更加沒有今天的《維省新生會》。

在這裡多謝《頂上》酒家提供美味的魚粥、炒麵、糯米飯及時菜等美食。而姚太為了增添氣氛，亦送出了一隻可以計算身體情況的手錶，結果由專欄作家田田獲得，即時由姚太頒給幸運兒。隨着頒獎結束，這次的頌親節亦告曲終人散，期望明年再次舉辦。



新生會義工逐個捉

今期「義工逐個捉」這個專欄介紹一位新進義工 - Vivian，以下是她的小故事，讓大家認識。

曾蔚恆 Vivian

個人簡歷: 2014年的時候因為讀書的原故來到澳洲，感恩自己算是一個適應力較強的人，很快便已經習慣了這裡的生活，但最初唯一適應不了就是澳洲很慢的步伐。還記得第一天到墨爾本，竟然花了三個多小時才能離開機場！當時真的嚇呆了。

現在我的碩士課程也完成了，雖然未知以後會否繼續留在澳洲，但新生會這個充滿歡樂和愛的大家庭，給了我很多寶貴的經驗和回憶。

人生目的: 沒有甚麼宏大的理想，只希望自己能不斷的進步，做個更好的自己，並將自己的歡樂去感染其他人

最喜愛的事: 旅行！無論是與家人朋友，或自己一人，都能樂在其中

最遺憾的事: 沒有，我相信每件事發生，不論好壞，都有它的目的

為何做義工: 還記得當時正值暑假，一直在尋找一個合適的機構去



作義工服務。經過一番詢問尋找，透過之前在這裡實習的Christy口中，認識了新生會。最初認識新生會，知道它是一個為受癌症影響的人士服務的機構時，我有一種既陌生又熟悉的感覺。雖然從未接觸過新生會，但因為我的背景一家中有幾位癌症康復者，讓我感到自己與新生會也有著一種微妙的牽絆，希望自己也能為這裡出一分力。

新生會的工作: 跟這裡的實習生不同，我不是社工或輔導專業的學生，所以最初都有擔心自己的能力會否不足，未能為新生會的對象提供合適的服務。但非常感恩，姚太安排了活動籌備以及文書的工作給我負責，好讓我能大大運用市場學的知識，得到更實際的經驗，令我獲益不淺。

圓滿的牛肉試食

蘭子

支持維省新生會進行的一個牛肉品嚐試食的調查, 參予者需要試食七個牛肉樣本, 就鬆軟、汁液、味道等評分。這樣活動要求60人參予, 便會獲得1000元贊助, 及捐贈至新生會作為會務經費。今年大家踴躍及準時出席, 值得讚揚, 多謝各位鼎力相助, 支持善舉。

我一向支持維省新生會牛肉試食, 每次是應會長姚太呼籲出席, 今年亦是我參予第三次試食了, 與其他59名支持者, 順利完成調查, 圓滿結束, 可讓新生會獲得這一千元贊助。正所謂「做善事, 及有免費午餐」, 可樂而不為呢! 我認為既能為維省新生會籌款, 亦有口福外; 雖然

我長期盡量戒除吃牛肉習慣, 但是為維省新生會牛肉試食籌款, 我不甘後人, 在試食的所有牛肉樣本中, 並非件件高品質, 但見其中一、二個, 肉質鬆化而多汁, 是好品質牛肉, 只可惜一人一小塊, 不能添食, 或可能是一年只吃幾次, 或許是正在做善事吧! 感覺好好味?

眾所周知, 維省新生會是一個非牟利組織, 目的是支援華裔癌病患者或其家人, 一同戰勝癌魔, 同時讓公眾更能認識癌病, 從而達到預防目的。這樣有意義的試食, 既能為維省新生會籌款作為會務經費, 故凡每次舉行我都樂意支持的!

我希望每年都舉辦這樣的義吃活動, 好極了, 大家齊齊來做善事, 好開心哩!



癌症知識問答

資料來源: from Iheard
Cancer Council Victoria
Translated by Wanda Wong



Is a fasting diet beneficial to cancer patients?

“I read that The Fast Diet (also called the 5:2 diet) can help prevent cancer and also help cancer patients in their recovery. Is this true?”

Our answer

Studies are being carried out on the 5:2 diet, including with cancer patients, however to date there is no conclusive evidence of the benefits or potential risks. For people having cancer treatment, fasting can put you at risk of not getting enough important nutrients at a time when your body needs plenty of energy, protein, vitamins and minerals to help cope with treatment. Being a healthy weight is an important factor in preventing a number of cancers. Intermittent fasting can reduce a person's overall energy (kilojoule) intake and so can help some people lose weight. The 5:2 diet involves eating normally for five days of the week and then consuming a strict low energy diet for the remaining two days. It is one of the most common intermittent fasting diets. However, certain groups are advised to avoid this diet, including children, teenagers, diabetics being treated with insulin, and pregnant or breast-feeding women. As the 5:2 diet becomes increasingly popular, more research is expected to appear over coming years. For cancer prevention, we recommend eating a well-balanced diet with a variety of vegetables, fruit and whole grains, as well as some fish, chicken, lean meats,

nuts, seeds and reduced-fat dairy foods. We know that this type of a diet, along with regular exercise, helps reduce your risk of cancer. If you are a cancer patient, talk to your GP before making changes to your diet.

節食對癌症病人有益嗎？

“我曾閱讀過節食法（又名5:2節食法）能預防癌症並有助癌症病人的恢復。這是真的嗎？”

我們的回應:

在包含癌症患者的5:2節食法研究當中，到目前為止未有證據顯示會為病人帶來好處或任何潛在風險。對於正在治療的癌症的患者，身體會需要大量的能量，蛋白質，維生素和礦物質去配合治療，此時節食身體會因著沒有足夠的營養而導致一定的風險。擁有健康的體重是防止許多癌症的一個重要因素。間歇性節食可以降低一個人的整體能量（千焦）的攝入量，因此可以幫助一些人減重。5:2節食法是最普遍的間歇性節食，涉及一周五天正常進食，然後剩餘兩天則嚴格控制攝入的卡路里。然而，某些團體包括兒童，青少年，接受胰島素治療的糖尿病患者和孕婦或哺乳期婦女，應盡量避免這節食法。由於5:2節食法開始慢慢變得普及，期望未來數年能有更多研究出現。對於預防癌症，我們建議進食各種蔬菜，水果和谷物，以及魚類，雞，瘦肉，堅果，種子和低脂奶製品以維持均衡的飲食。我們知道這類型的飲食，加上定期運動，有助減少患癌症的

Can acupuncture relieve cancer treatment side effects?

“I heard that acupuncture can help ease and/or eliminate a number of cancer treatment side-effects. Is this true?”

Our answer: Conventional therapies, tested through clinical trials, are most commonly prescribed by doctors to alleviate side-effects of cancer treatment such as chemotherapy and radiotherapy. However, as some of these therapies can cause other side-effects, patients may seek alternatives. Acupuncture is considered a complementary therapy. Complementary therapies may be used alongside conventional medical treatments to support and enhance quality of life and well-being for cancer patients. While there has been some research into acupuncture as a therapy to relieve the side-effects of cancer treatment, we have yet to see compelling evidence of its effectiveness. The main areas of research into acupuncture are the reduction of chemotherapy induced nausea and pain. A relatively small number of trials have shown some promising results. There is also low strength evidence that acupuncture can alleviate breathlessness in people with advanced cancer, as well as provide relief of symptoms such as fatigue and insomnia. While the limited number of studies done have provided some evidence, more high quality clinical trials are required to determine the full extent to which acupuncture can be used as a safe and effective ther-

apy for treatment side-effects and cancer symptoms. Cancer Council recommends talking to your treating physician before commencing acupuncture or any complementary therapy.

針灸可緩解癌症治療的副作用嗎？

“聽說針灸可以幫助緩解和/或消除了一些癌症治療的副作用。這是真的嗎？”

我們的回應:

通過臨床測試的化療和放射治療是最常見並由醫生處方的常規療法，以減輕癌症治療的副作用。然而，這些療法可能引起其他副作用，患者或許需要尋求替代方案。針灸是一種輔助療法，以提高癌症患者的生活和健康質素，並用來輔助傳統的醫學治療。

縱然有研究指出針灸療法能減輕癌症治療的副作用，其有效性的證據仍有待發掘。針灸的主要研究領域為減少化療所引起的噁心和疼痛，但只有少數試驗出現令人鼓舞的結果。另外，亦只有少數充分的證據指出針灸可緩解晚期癌症患者呼吸困難的情況，以及在疲勞和失眠方便提供抒解。

就現時有限的研究所顯示，需要更多的臨床測試，以證明哪類型的針灸將能夠針對癌症症狀及治療副作用，提供更安全和有效的治療。癌症協會建議在開始針灸或使用任何

2016 年 7-9 月份各項活動通告

(一)免費書法繪畫藝術養生班

美術導師:王志

時間:週五:下午 1:00—3:00pm

地點:新生會會所,請會員先來電報名

(二)免費學習電話手機操作

新生會一位新義工 David 蘇先生, 他除了協助整理一些維修工作外, 已從 5 月 18 日起, **每逢星期三、星期五**,一週兩天, 一對一教授會員如何靈活使用電話手機。地點:新生會會所

時間: 每次一小時為限, 請會員先來電報名

(三)AGM 及 中秋節慶祝活動 在九份舉行

詳情容後公佈

維省新生會 20 週年「展望生命」音樂晚會

