

生命之光

HOPE

一份匯集了
癌症患者、其家人及義工們故事的
刊物

A collection of
personal stories and poems of
cancer patients, their carers
and volunteers

新封面!
新開始!

4 月 - 6 月 目錄

- ◆ 姚太專欄: 忙死了
- ◆ 業餘舞獅隊顯功績
為協助新生會籌款
- ◆ 新生會實習生
為會員組織音樂小組
- ◆ 維省新生會新的里程碑
- ◆ 請大家支持新生會
母親節獎券籌款
- ◆ 問與問候
- ◆ 4-6 月各項活動通告

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



Chinese Cancer & Chronic Illness Society of Victoria

維省新生會

A003 7275J ABN 88500858142

忙死了

最近真的忙死了，感到疲倦、精神不集中、透不過氣來。英文有說：**I'm up to my neck at work, and too much on my plate.**

每年年初，放完聖誕及新年假期，新生會便會開始恢復一切會務。而今年恰好事情特別多。首先，一月份，我們在會所舉行了新生會新名稱（英文）的啟動儀式，亦於同月與維省癌症協會（Cancer Council Victoria）共同完成了拍攝宣傳「腸癌篩查」的視頻。

春節期間，本會舞獅隊在不同地點進行了表演，如：Peter MacCallum 腫瘤中心、亦於位於 Box Hill South 的 Bunnings 進行了書法表演。二月份，Bendigo Bank 慈善基金董事會會員造訪新生會，與星期二支援組的會友們一同共享了由義工親手準備的午餐，

慈善基金捐贈了一萬元給我們用於提供教育工作。繼而于三月中，本會也與 Peter MacCallum 腫瘤中心共同舉辦了「康復之路」資訊會。除了以上活動外，我們也密鑼緊鼓地籌辦著新生會嶄新項目——「軒愛·家居服務」，包括進行了員工招募以及入職培訓。

這些或許聽起來很簡單，但事實上，其中很多繁瑣的小細節不勝枚舉，需要消耗大量的時間和精力去處理。與此同時，我也需要指導社工及輔導的學生，再加上不少的突發事件於近期發生，真讓我喘不過氣來。幸好我有一個工作團隊來共同分擔工作，一切事情總算完成了。

細想起來，為甚麼我們總說“忙死”了呢？其實，我們不是忙着去幹活嗎？難道我們不是為糊口、為工作、為生活而忙碌嗎？如果你問朋友生活如何，他們的回答多半是：「很忙。你呢？」。

Bendigo Bank 慈善基金 董事會會員造訪新生會



人們除了每天為滿足基本所需在忙碌外，更有不少人是在為了追尋自我的理想而奔波勞碌。但有些人跟本是無必要的去忙的，但他們似乎要做些事情來保持著忙碌的狀態，這是一種社會地位的表現嗎？是現今社會的忙碌現象嗎？我不知道，反正，在我看來，這是個人的選擇。

其實，有意思地忙碌是一種福份。有人說：「奔波是一種快樂，讓我們真實地感受生活；疲勞是一種享受，讓我們無暇空虛。」無意思的忙碌是乏味且空虛的，傷害身體的勞碌更是要不得。但無論如何，當你忙的時候，切記不要因忙碌工作而失去生活感，忙裡偷閒、抽出時

間放鬆一下，例如除除草、發發白日夢……雖然在你看來，那也許只是片刻的閒暇，但卻是忙碌生活中不可或缺的調劑。忙碌，要靠自己靈活地去處理。

人生追求的是活得「活」，活得「樂」、活得「有意義」。至於我，我寧可「忙死」，都不願「閒死」。

拍攝宣傳「腸癌篩查」的視頻



Peter MacCallum 腫瘤中心舉辦了 「康復之路」資訊會



業餘舞獅隊顯功績 為協助新生會籌款

在過去二十多年來，維省新生會一直默默地為患有癌症和慢性病的華人服務和進行社區教育，精神值得重視和敬佩。今年農曆新年期間，Forest Hill商場舉行了有關慶祝活動，而舞獅正是其中一個項目。感謝同路人雜誌社長周先生，以及維省新生會會長姚太太統籌下，維省新生會由一班可愛的志願者，大家一齊抽出寶貴時間，組成了一隊業餘舞獅隊，負責舞獅表演，本人Zion有幸被邀請成為隊員，是舞獅頭成



員，在這農曆新年期間在Forest Hill商場幫忙表演"業餘舞獅"，和大家湊湊熱鬧，並協助新生會籌款。

這支業餘舞獅隊成員，主要是癌症康復者或他們的家屬朋友。在訓練的時候，大家每天下班後抽時間去排練步法和動作。大家在辛苦的訓練過程中雖然感到身體疲倦，但彼此之間的鼓勵令大家可以完成每天晚上的"苦功"，精神值得重視和敬佩。

表演當天，大家都在謙虛互敬的態度下完成表演，每個人的付出都值得表揚。在此衷心地感謝每位幫忙的志願者，希望大家可以在新的一年身體健康和愉快。

文: 啟睿



新生會姚太也是舞獅隊成員，為這支業餘舞獅隊親力親為，上陣做大頭佛。她認識的大頭佛是這樣的；她說：「我是大頭佛，傻傻更更，顛顛忽忽，手舞足蹈，撥著大揸扇，幫助獅頭開路，見到小朋友，送個大哈囉，望到紅封包，眼前即一亮，引獅頭去取。不亦樂乎。



本會舞獅隊在Peter MacCallum 腫瘤中心表演後合照。



Peter MacCallum Cancer Foundation

February 15 at 5:13pm · 🌐

Happy Year Of The Dog!

A "lion" visited Peter Mac today to mark the Chinese New Year, and it was fed the customary lettuce by Peter Mac's Chief Executive Dale Fisher. This dance group is made up of patients and their families from the Chinese Cancer and Chronic Illness Society of Victoria.



1.6K Views

腫瘤醫院首席執行官 Dale Fisher 等待獅子吞噬紅包

維省新生會新里程碑

21年前，維省新生會 CCSV (下稱新生會)成立，肩負着服務華人癌症患者及其家屬，他們身心得到舒緩，得以感覺自己從不孤單，令他們重燃生命的火花。經過一班有心人士的努力，新生會由幾個人的組織，逐漸發展到今日的規模，癌症病人可以活得非常精彩。

不過新生會並未因此而停下成長步伐，由於除了癌症病人外，很多其他長期的慢性疾病病人，如心臟病、帕金森症，以及阿爾茨海默氏病等等，都是需要協助的一群。有見及此，新生會擴大服務範圍，在維省新生會踏入周年之際，將英文名稱更改為 CCCIS (Chinese Cancer and Chronic Illness Society of Victoria)，但中文則維持原名“新生會”，同時亦繼續在 BoxHill 會所辦公。

2018年1月30日，原本是新生會舉行例行的生日派對，唯這一

日會所卻非常熱鬧，除一眾會員外，更見到嘉賓 Tsebin Tchen (Victorian Multicultural Commissioner)、陳之彬前議員，以及 Eastern Palliative Care, South Eastern Palliative Care, Banksia Palliative Care、Peter MacCallum Cancer Centre 的職員出席，

當日在陳之彬發言後，會長姚太亦表示為了保持多年的歷史和宗旨，故中文名字不作任何改變。我們除了繼續原有工作外，並會發展慢性疾病支持小組，以幫助因為語言和文化障礙而經常錯過社區服務的華人。有關詳細工作範疇，大家可登入新生會網站瀏覽。

儀式過後，新生會亦提供了一頓簡單的自助餐，食物全由新生會義工炮製，大家歡渡過一個愉快的下午。

文:張秀志

新生會今年一月舉行的生日派對..... 濟濟一堂



新生會實習生— Lauren 為會員組織音樂小組

大家好，我是新生會的實習社工，我叫劉璿。我來自浙江，上海音樂學院音樂治療專業畢業。畢業後一直從事音樂治療及教育的工作，而後來到澳洲修讀社會工作專業。在新生會實習期間，我將組織一個唱歌小組，時間和開始如下：

**3月19日開始，
時間為每個星期一
上午11：00 - 12：00**

在我們的日常生活中，往往會有心情不愉快，焦慮，煩惱，生氣，傷心，難過等各種各樣的情緒。經各樣研究發現，音樂是有舒緩我們負面情緒的作用。長期從事音樂治療學研究的中央音樂學院的高天老師，在談到對莫札特音樂的感受時說：「聽他的音樂，我似乎能看到一件非常精美的工藝品，於是我會細細地打量，仔細地琢磨：太精緻了，怎麼會這麼美？這絕不像看一幅激動人心、波瀾壯闊的油

畫，這種感受是不一樣的。莫札特的音樂非常精美，聽的時候不需要思考什麼，他就是讓你感到放鬆、舒服、愉悅。這是一種享受，是生活中非常重要的一種享受。」

科學發現，人的精神對人的生理是有巨大影響的，從這個意義上講，所有得了病的人，都有著或大或小的消極情緒。而音樂對人的情緒影響非常明顯，這也是很多人的體驗。那麼，利用音樂的這種特點去影響人的情緒，就是一個很好的緩解方式。所以希望我們每週的唱歌小組也可以說明我們的會員來緩解消極的情緒的同時也可以增加成就感和自信心。



請大家支持新生會 母親節獎券籌款 蘭子

今年農曆是狗年，姚太常掛在口邊說：努力為會賺錢，錢，錢。於是首先是我們的獅隊，雖然是初階陣容，但是在狗年極為勇猛，連續在年初三十及初二兩場上陣，為新生會籌募了近\$2,000元。另外向各界呼籲籌募。為了籌募更多錢，新生會舉辦了母親節獎券籌款活動，呼籲大家支持。

首先在今年農曆年期間，我們的獅隊參加兩場籌募善款活動，第一個是年三十晚在認真棧餐廳舞獅籌款有七百多元。第二個是年初二者日間在 Forest Hill 商場，逐戶拜年，盛況空前，圍觀者眾多，舞獅籌款有千多元。

這支業餘舞獅隊組成，主要是癌症康復者或其家屬朋友。他們每天下班後抽時間去排練合作無間幾個月，他們的精神值得敬佩，在這多謝獅隊，辛苦了。

維省新生會踏入2018年之際，為廣闊服務範圍，讓華人社群有需要人士，得到支援。就此，維省新生會亦成立

了一支家居服務的團隊，和 Brotherhood of St Laurence 機構合作 就有需要人士，提供如清潔、購物、應診等等。詳情與辦公室聯絡。

正因為如此，維省新生會需要籌備更多資金，用以運作上述服務，特別舉辦了一項名為「2018維省新生會母親節彩票籌款」活動，抽獎日期定於2018年5月5日，假The Salvation Army Box Hill Corps舉行，得獎結果會在《同路人》公布。彩票每張 \$2，獎品獲得很多商戶及食肆支持，堪稱豐富，不過相對而言，你們的支持，意義更為重大，希望你們多多支持。為善不甘後人，大解善囊，促請買多幾張母親節彩票啦！



「送愛至家」發佈會於 13/3/2018 在
Brotherhood of St Laurence 會所舉行

問與問候

潔英

曾看過兩本由癌症病人寫的英文書，都提及有些親友的提問對他們不單沒有幫助，反引起內心不安或不快。自己身為病人，有時也會碰到一些很難回答的問題，問者是出於關心，但對病人來說，卻未必能回答一些被人認為簡單、病人一定曉得的答案。例如：

1、你為何得病？是不是做了……或吃了……？

癌症成因可以是一篇論文，也可以寫成一本像電話簿那麼厚的書。致病原因人人不同，可能是受遺傳基因影響，亦可能是基因突變、細菌感染、環境污染、不良飲食習慣、生活壓力等等，不能一概而論，所以不抽煙的人會患上肺癌，不愛吃鹹魚的人會患鼻咽癌，不愛飲酒的人會患上肝癌，未必是本人做錯了或吃錯了什麼，即使是不良習慣造成，目前該著眼於如何醫治，而不是責備。

2、你有哪些病症？為什麼不早些看醫生？

有些病症並不明顯，所以病人沒有察覺，有些病人聽後可能自責錯過了治療的機會。

3、為何某某也患同一種癌症，他的症狀及療法與你不同？

每種癌症根據成因和其他因素而分類，非單純是良性與惡性之別，醫生會按腫瘤的成因、位置、腫瘤的大小等而作出適合的療法。

4、你為何做手術 / 化療……？不做可以嗎？

有些人總覺得做手術是很嚴重或很危險的事，若問者如此擔心，何不陪同病人見醫生，聽聽醫生的講解，總好過之後質疑病人的決定。

5、你怎麼看來沒事？醫生有沒有判斷錯誤？

有些癌症從病人的外表是不易輕易看到的，陪病人看看醫療報告、一起找醫生問明白吧！

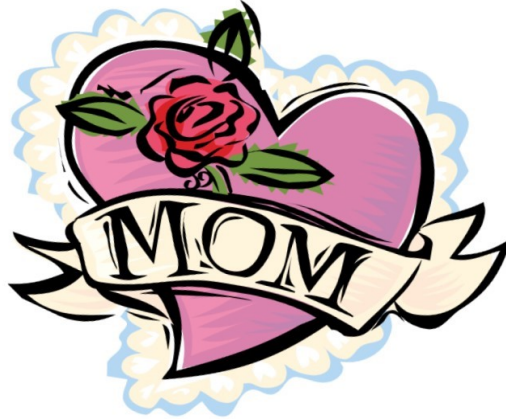
6、為什麼你未痊愈或復發？

療效因人而異，病人也答不了。

類似的提問還有很多，其實病人很感激親友的探望和慰問，但有時他們在療程中已很疲倦，一些提問反會令他們擔心更多。想幫忙的，可以接載他們去看醫生，替他們烹調餸菜，接送孩子們上學，陪病人傾談，讓他們的家人可以休息或外出購物，又或與病人談些輕鬆話題，若病人不想說話，就一起聽聽音樂、看看電影吧，又或給他們一個擁抱，給他們一個鼓勵、一張慰問咭等等，都是可行的。

2018 維省新生會母親節彩票籌款

2018 Chinese Cancer and Chronic Illness Society of Victoria (CCCIS) Mother's Day Fundraising Raffles



一獎: Hexagon 淨水器

1st Prize: Hexagon Water Filter (Valued at \$285 donated by Tim Tran)

二獎: Royal Selangor 銀 杯

2nd Prize: Royal Selangor Silver Tankard (Valued at \$250)

三獎: Bunnings Warehouse 禮品卡

3rd Prize: Bunnings Warehouse Gift Cards (Valued at \$200 donated by Bunnings Middleborough Rd Box Hill)

四獎: 名貴水瓶及水杯 2 隻

4th Prize: One Carafe with 2 glasses (Valued at \$170 donated by Tim Tran)

再有其他 10 項獎品價值 20 至 100 元

12 Other Prizes valued between \$20 to \$100 (Donated by Gold Leaf Restaurant, Shark Fin Group Restaurants, Oriental Merchant Pty Ltd., Hong Kong Groceries, Coles- Box Hill, Kmart-Burwood and Hong Kong Dim Sum)

抽獎日期 2018 年 5 月 5 日(星期六) 中午 12.00. To be drawn at 12.00pm 5/5/2018 (Saturday)

地點 Venue: The Salvation Army Box Hill Corps. 17-23 Nelson Rd, Box Hill VIC 3128

Result will be published in SAMEWAY Magazine on 11 May 2018. Winners will be notified.

結果將於 2018 年 5 月 11 日刊登在「同路人」雜誌。本會將個別通知獲獎者。

Minor Gambling Permit granted on 01/01/2014. 4500 tickets of \$2 each on sale from 6 February to 27 April 2018.

2018 年 2 月 6 日至 2018 年 4 月 27 日發售 \$2 彩票 4500 張。01/01/2014 獲批的小額賭博許可證。



Chinese Cancer & Chronic Illness Society of Victoria

維省新生會

A003 7275J ABN 88500858142



2018 維省新生會 4 月份各項活動通告

介紹維省新法例 —— “自願協助安樂死”

講員：Dr Aaron Wong [寧養護理醫生、醫療腫瘤學家]

日期：2018年4月7日 星期六

時間：下午 2點15 - 4點15

地點：Hawthorn圖書館 - 584 Glenferrie Rd, Hawthorn VIC 3122

語言：廣東話&普通話 名額：80 (免費報名參加)

關於醫療指示法案的講座

本次講座將和大家一起了解: 新法案的內容、對您和您的家人/照顧者有何影響、對現有文件的影響，以及如果您想要記錄下您的意願，需要怎麼做

講員：Vernice Rasmussen [事務律師]

日期：2018年4月14日 星期六

時間：下午 2點15 - 4點15

地點：Hawthorn圖書館 - 584 Glenferrie Rd, Hawthorn VIC 3122

語言：廣東話&普通話 名額：80 (免費報名參加)

腸癌篩查 (Bowel Cancer Screening)

主要介紹什麼是全國腸癌篩查計劃、篩查為什麼重要、腸癌徵兆和症狀、如何使用糞便隱血測試包。

講員：Ambassador [癌症協會癌症篩查大使]

日期：2018年4月18日 星期三

時間：廣東話: 上午9點30 - 10:45點 (名額：40 免費報名參加) / 普通話: 上午11:15點 - 下午12點45 (名額：40 免費報名參加)

地點：Hawthorn圖書館 - 584 Glenferrie Rd, Hawthorn VIC 3122

母親節聯歡會 (Mother's Day Party)

日期：2018年5月5日 星期六

時間：下午2點 - 4點 下午茶，點心招待，遊戲，禮物及抽獎

費用\$10 歡迎報名參加

地點：The Salvation Army BoxHill Corps..17-23 Nelson Rd., Box Hill 3128

報名及查詢：9898 9575

Box Hill 會所辦公時間：星期一至五 上午9:30至下午5:30