



## 61 期目錄

姚太專欄： 一杯熱茶  
A cup of tea

我的晚晴心願 工作坊  
Farewell Wishes Seminar

國家結直腸癌篩查項目

新生會快 20 周年了!

新場地辦母親節聚會

新生會新員工

七月至九月份活動通告

姚沈宛  
Dorothy  
新聞稿  
Media Release

Barry  
蘭子  
Arfa

編輯：黃秀蘭 校對: Arfa Lai  
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

翻譯: 亞花

### 一杯熱茶

機艙外漆黑一片，乘客都在閱讀或打瞌睡。我在位子舒服地坐著，並叫了一杯茶，滿心期待跟丈夫和兩個孩子的歐洲假期。

我耐心地等待著那杯茶，就這樣便過了半小時。當我環顧四周，才驚覺已很久沒有看到任何機組人員。他們在何處呢？我翻了翻電影表，看看有什麼有趣的影片。

突然機上傳來廣播，表示急需醫生幫忙。瞬間，所有人都給弄醒了，只見機艙服務員匆忙地跑來跑去，腳步聲沉重。我開始擔心那位同機乘客的情況，希望能找到醫生出手相救吧。

當我差不多睡著時，迷糊間卻感到有人拍我肩膀：「對不起太太，要你等這麼久，我們十分忙碌，因為有乘客昏迷了。」我趕緊讓空姐離去，雖

然擔心著那位患病乘客，但仍試圖休息一會。

大約過了半小時，機上又有另一次廣播，絕望地要求醫療援助。再飛行多一小時了，我希望生病乘客不再昏迷吧。之後，才知道那病者其實是機組人員，過沒多久，他便被帶到我附近的座位，機艙內氣氛變得很緊張。那位生病的機組人員顯然仍處於昏迷狀態，並由一位男士照顧著。

很快我們就知道，客機會在烏魯木齊降落，並要傾倒燃料以確保安全著陸。機組人員沒有其他方法幫助病者，只有無奈地等待降落；而那位“醫護人員”則神情肅目。

我們降落了。隔著玻璃窗，可以看到閃著紅燈的救護車、醫護人員和機場人員努力地忙著；而機艙服務員則為中國官員作翻譯。那位昏迷的病人從梯級被送到機場裏，大家沉默地希望他會醒來。

在飛機上等待繼續前往法蘭克福時，看到很多乘客開始聯絡他們的親友，真要感謝現代科技！每個人都耐心地等待著，而我卻有點餓了。一位華籍機組人員被留下陪伴病者，飛機終於又再次起飛了。航班延誤了四小時，即使我又渴又餓，但也不敢打擾機艙服務員要另一杯茶！而飛機上顯然沒有足夠食物，以應付延長了四小時的航程。

安全抵達法蘭克福後，我開始反思。這個世界，沒有人可以預知未來，不幸的事可以隨時發生。後來得悉噩耗，那位機艙服務員在幾天後去世了，而他中風時只有四十二歲。我覺得很難過，這件事再次提醒我們，必須要為自己的死亡作好準備：提前做好<晚情心願>計劃，以確保家人和醫務人員知道自己的意向。生命應該是充滿色彩，但同時亦可以在你沒有準備時突然終結。

## A Cup of Tea

### Dorothy

It was pitch black outside the cabin window and passengers were reading or dozing off. I sat cozily in my seat, looking forward to join my husband and 2 boys for a European holiday, and asked for a cup of tea.

Half an hour later, I sat waiting patiently for my promised cup of tea. I looked around and realised that I hadn't seen any of the cabin crew for a long time. Where were they? I flipped through the movie list and checked if there was anything interesting to watch.

And then an announcement was made out of the blue, an urgent request for medical assistance. Instantly, the announcement woke almost everyone up. I saw the crew walking quickly up and down the aisles. All we could hear were heavy steps. I worried about my fellow passenger who was sick and hoped a doctor would come to the rescue.

Drowsily, I felt someone patting my shoulder. "Sorry about the long wait Mrs Yiu, we are very busy as one of the passengers had passed out and in a coma." I quickly let the flight attendant go, and tried to get some rest, even

though I felt worried about the ill passenger.

I guess, approx.. in half an hour's time, came another announcement. Now for desperate medical assistance. I saw that we had been flying for another hour and hoped the ill passenger was no longer in a coma. And then I heard that the ill person was in fact a crew member who had collapsed. Not long after, he was brought to the seats near me and the atmosphere was very tense. There was a gentleman looking after the sick attendant who was apparently still in a coma.

We soon found out that we were going to land in Urumqi and would have to dump fuel to land safely. I noticed that the 'medical assistant' looked grave. The crew could do nothing but wait to land.

Finally we landed. Outside the window we could see the red lights of the ambulances and medical and airport staff working very hard. The flight attendant who was looking after our section was interpreting for the Chinese officials, and the ill flight attendant was being taken out in a sledge down the ladders. We all hoped he would be well cared for.

As we sat in the aircraft waiting to

continue our journey to Frankfurt

I could see many passengers contacting their family and friends. What a credit to modern technology! Everyone was patient, and I felt a little hungry myself. But I was glad that we were in good hands. Finally we took off, missing 2 crew members, one having to stay back to take care of the sick attendant. Unfortunately, we were 4 hours behind schedule, and with the crew so busy I didn't dare ask for another cup of tea even though I was thirsty and hungry! Apparently there was not enough surplus of food to cater for the extended 4 hrs flight.

When safely in Frankfurt I reflected on my experience. I couldn't help think that anything can happen at any time, and any place and to any one of us. I later heard the sad news that the flight attendant passed away a few days later. He was only 42 and had a stroke. I feel sorry for the grieving family! This incident reminds us again to be prepared for our own mortality - do advance care planning to make sure your affairs are taken care off for your family and medical professionals. Life is full of wonder but sometimes it can be taken away from you when you least expect it to happen.

## 我的晚晴心願 工作坊(新聞稿)

2015年6月6日，超過100名華人參與了維省新生會（CCSV）於博士山舉辦的「我的晚晴心願工作坊」。是次工作坊旨在提高華人對個人未來醫療保健、臨終照顧安排的認識。

Kate Temby, Medicare Local After Hour Aged Care 經理，出席了是次活動，並正式推出由維省新生會以雙語編製的「晚晴心願」小冊子。

是次活動包括討論法律事項如遺囑及授權書，亦有專業人士講解喪葬安排，而最後一個環節則是由我們的帶組員與參加者一起，從頭到尾細閱「晚晴心願」小冊子一遍，以幫助參加者了解這本小冊子的背後理念，以及鼓勵他們跟家人討論這些微妙問題。參加者對於能公開討論死亡和垂死等敏感問

題均表示歡迎，雖然大多數人未能在活動完結時填妥這本小冊子，但他們均有興趣作進一步思考，並會在不久將來填好它。

「晚晴心願」小冊子涵蓋了每個人在臨終時的身體照顧、社交、情緒和靈性各方面需要。這次工作坊已令華人社區開始思索臨終心願，而維省新生會會長姚沈宛女士亦指出，以粵語為主的華人社區，似乎願意公開探討有關臨終心願的問題。

如有興趣索取「晚晴心願」小冊子，又或希望得到普通話和粵語的個別協助以填上此文件，可以在辦公時間，即星期一至星期五，早上10時至下午3:30，致電維省新生會。

電話：(03) 9898 9575

## **Farewell Wishes Seminar**

**(Media Release)**

Over 100 people from the Chinese community attended the Farewell Wishes Seminar in Box Hill on 6th June, 2015. The event was hosted by the Chinese Cancer Society of Victoria (CCSV) with the aim to raise awareness of the importance of thinking about one's future health care and farewell wishes.

The seminar was attended by Kate Temby, After Hour Aged Care Manager at Medicare Local. Kate also launched the "Farewell Wishes" booklet, a bilingual resource compiled by the Society with the support of Medicare Local.

The event included sessions on legal matters such as wills and power of attorney, and funeral matters. The final session was a workshop when facilitators went through the Farewell Wishes booklet. The idea behind this booklet is to help people know more about advanced care planning and encourage conversations with their family members on

these often delicate matters. The Booklet was well received by the participants who were pleased to see that sensitive issues on death and dying were openly discussed. While most of them did not complete the document, they were interested to give it more thought and to consider completing it in the near future.

The "Farewell Wishes" booklet covers medical, social, emotional and spiritual aspects when one is reaching their end of life. The workshop has generated interest in the Chinese community where people have started to think about one's final wishes." Dorothy Yiu, president of the Society noted that people from the Cantonese-speaking community appeared ready to start a conversation about their final wishes matters without having the fear and taboo behind it.

Anyone interested to have a copy of the Farewell Wishes booklet or receive individual assistance to work on the booklet in Mandarin and Cantonese language can contact the Society's office. Call 98989575 during office hours, Monday- Friday, 10am to 3:30pm.





2015年6月6日，超過100名華人參與了維省新生會（CCSV）於博士山舉辦的「我的晚晴心願工作坊」。

Chinese Simplified

### 国家结直肠癌筛查项目（National Bowel Cancer Screening Program）

国家结直肠癌筛查项目（National Bowel Cancer Screening Program）由澳大利亚政府和州政府、领地政府合作创办。该项目旨在尽早检测结直肠癌，减少澳大利亚每年因结直肠癌导致的死亡人数。

目前，该项目邀请年满 50、55、60、70 和 74 岁符合资格的澳大利亚人进行免费结直肠癌筛查。将逐步邀请年龄为 52、54、56、58、62、64、66、68 和 72 岁的人士进行筛查，届时到 2020 年，将邀请年龄为 50 到 74 岁的所有符合资格的澳洲人参加国家结直肠癌筛查项目，每两年进行一次筛查。

符合资格的人士会通过邮寄收到一个结直肠癌筛查检测试剂盒（FOBT），他们需从两次大便中分别采样，然后将完成的检测返回实验室进行分析。完成此项检测不需要任何花费。

一些信件和教育材料已寄给了可能有资格参加全国结直肠癌筛查项目（National Bowel Cancer Screening Program）的人士，这些材料已翻译成多种语言，旨在帮助项目参与者理解项目的目标和他们需要遵循的流程。

这些材料附在下方。如果您阅读这些信息后，仍需要协助或有疑问，请拨打 131 450，联系 笔译与口译服务（TIS）。接通后您可以说：您希望连接全国结直肠癌筛查项目（National Bowel Cancer Screening Program）信息热线，电话号码 1800 118 868。

Source <http://www.cancerscreening.gov.au/internet/screening/publishing.nsf/Content/ml-chinese-t>

## 新生會快20周年了!

還記得香港無線電視幾年前一齣較有口碑電視劇《巾幗梟雄》，主角柴九的名言「人生有幾多個十年」嗎？的而且確，正所謂「十年人事幾番新」，十年時間，人物事物，無論是悲是喜，都會經歷很多變化，更何況是二十年。

墨爾本《維省新生會》，一個為支援華裔癌症病人及其家屬，同時向華人社區提供癌症資訊而成立的志願組織，轉瞬已踏入二十周年，筆者未能在該會起步時，見證其萌芽時期，但亦認識這個會達十五年了。這些年來，看著新生會的成長，並參予了很多有關宣傳的文字工作，更曾短期是委員會成員，一言蔽之「與有榮焉」！

在自己參予新生會的十五年

來，雖然不是一個很活躍份子，但幸好總算還懂得寫點東西，亦因有在中文報刊中工作之便，對新生會一些較大型活動，事後都會有所報導，其中當然包括了新生會出版的兩本食譜《新生食譜》及《飲和食德》部份撰寫及編輯工作。

踏入20周年，會長姚太為了紀念這個重要日子，決定了出版第五本刊物，今次更得到對文字很有認識的Kam幫忙，相信這本名為《維省新生會廿載情》的刊物，錯漏將會減至最低，在此不能不向姚太說聲「深慶得人」。

在此，我亦感謝所有在這本即將出版刊物中，與其他人分享他們苦與樂感受的會友，對他們能夠在病患中，仍然發揮生命的光彩，深表敬意。最後，希望新生會不單有二十年、還會有更多的十年，生生不息，為墨爾本華裔癌症病人服務，繼續發光發熱！

**Barry**



## 新生會新員工

### Worker profile: Arfa Lai

#### Arfa 個人簡歷:

用「過埠新娘」來形容我就最貼切不過。老公大人一直在墨爾本居住，而我則居於香港。三年前他跟我婚前協議，婚後我可要嫁雞隨雞移居過來，否則<拉倒>。算一算，自己都已年屆「中女」，深怕「蘇州過後無艇搭」，於是便一口答應，就這樣便開始了我的澳洲新生活。

在香港生活了幾十年，移居到澳洲真的很難適應。放棄了香港的高薪厚職、遠離家人朋友、捨棄香港建立的一切，午夜夢迴，有時也會問自己，這樣做究竟值得嗎？但戀愛大過天啊，要跟最愛的人在一起，便要作出取捨，這就是人生。初來澳洲，我先將碩士課程完成，其實我在香港已唸了一年，幸好Monash University接受我將香港的學分轉移過來，所以我在這裏再唸一年便可畢

業。認識新生會，也是因為輔導課程要找實習機構，於是我便發了申請電郵給Dorothy。就這樣，於2014年3月，我正式開始在新生會的實習工作。

以往在香港也有做義工，主要是在孤兒院照顧幼兒，換片餵奶陪玩耍一點也難不到我，做得興起，年初一也在孤兒院跟孩子渡過，絕無半點疲累。當初進修心理輔導，其實也是為了多點了解孩子的心理。雖然新生會沒有孩子，但很多會員也有頑皮的一面，所以跟我當初的理念一致啊:)

去年底碩士畢業後，剛剛姚太開展新生會姐妹慈善機構《華人慢性病基金》的工作，於是她便邀請我成為試用員工，幫助華人慢性病患者，主要處理慢性病小組工作。然而，當新生會有大型活動或講座時，我又會搖新一變，做回義工協助。

#### 人生目的

簡單平淡開心，健健康康過每一天。

## 新場地辦母親節聚會

蘭子

《維省新生會》2015年度的母親日聯歡會已於5月2日舉行，今年的母親節茶聚除了在新場地舉行外，其他各式各樣的活動及食物依舊。我感覺到大會上氣氛仍舊熱鬧，會員們攜同親朋好友到場，把會場弄到熱烘烘的，澎湃歡樂氣氛如嘉年華會。節目包括：遊戲、唱歌、跳舞、表演、抽獎、茶點。

位於Forest Hill的Sameway Hall場地是同路人的新址，內裡有偌大主禮堂，可容納200多人，而新生會今年選用這裡辦母親節茶聚是首次，由於新地點，可能會引起不便，但是仍見會員踴躍參加，約有八十人。正如大家庭一般，逢請必到，逢到必早。原因是每年只有幾次聚會實屬難得機會，大會盼望眾會員們興高采烈來參加聚

會，當然積極為各會員準備了精彩節目和食物，讓他們可以開開心心地享受，渡過一個難忘的母親節。當日天朗氣清，陽光普照，場外天氣和暖，而場內參與者眾，大家聚首歡天喜地，互相問好，溫馨洋溢，與場外媲美更加暖烘烘。

在這裡要多謝全體義工們的辛勞工作，令母親節聚會圓滿結束，尤其是今年由Mandy為首協助姚太為新生會籌辦活動所花心力，確實不少，由籌備到結束，包括視察場地、跟進場地用具是否妥善運用；其次是安排食物、表演、遊戲活動、人力管理和執行等工作，以及現場工序流程分工合作等等....,實在係唔簡單。每年舉辦的母親節聚會都是義工們合作成果，尤其甚者他們不但出力，也會出錢捐贈食物和禮品，例如茶聚上的美點，大都是他們自家廚房造的，與眾不同，花了心思及食得健康。



賞會，播放三段節錄電影片子，內容是歌頌父母親愛的偉大。如果有參加者，感受到當天播放了幾段歌頌父母恩的短片內容非常感人，值得再次看，以及若沒空出席的朋友，可以點擊以下超連結欣賞：

我們在寬敞的場地上活動，往往是發揮自由度很廣，不拘束，不慌亂。由開始的遊戲小活動起，到台上表演如唱歌、跳舞等，以及食物安排都得心應手，亦因為場地如劇院，大會亦趁機特別加插電影節目，開放一場小電影欣賞。

母親的愛：<https://www.youtube.com/watch?v=YXbBLGiVLTU>  
阿爸食飯：<https://www.youtube.com/watch?v=UoU-fx9BC3s>  
時間都到哪兒了：[https://www.youtube.com/watch?v=LBh\\_o3dMeBY](https://www.youtube.com/watch?v=LBh_o3dMeBY)

## 澳洲政府現已發出通告

免費乳腺普查服務的  
年齡範圍現已擴大至 74 歲  
歡迎致電: **13 20 50** 查詢  
及預約服務

## 七月至九月份活動通告

\*「我的晚晴心願工作坊」終於在六月六日完滿結束。《晚晴心願》小冊子涵蓋了每個人在臨終時的身體照顧、社交、情緒和靈性等四方面的需要。如有興趣索取《晚晴心願》小冊子，可以向 BoxHill 維省新生會查詢 (03) 98989575。

\*The Chinese Cancer Society of Vic. Fund Raising Event ,1st Aug 2015 at Maroondah Sports Club (SOLD OUT)

新生會週年籌款舞會於八月一日舉行，場票早已售罄，多謝各界支持。

### [講座一]

**主題：人有靈性嗎？ Are humans spiritual beings?**

講者： Dr Dennis Shum 沈明德醫生（精神科醫生）

日期： 8 月 8 日 星期六

時間： 下午 2:00 至 4:00 (請提前 10 分鐘到場登記入座)

地點： Hawthorn 圖書館 3 及 4 號會議室

(584 Glenferrie Road, Hawthorn, VIC 3122)

語言： 廣州話及普通話 名額： 80 人(額滿即止)

### [講座二]

**主題：如何選擇不同的護膚產品**

講者： Carson Au (藥劑師)

日期： 8 月 8 日 星期六

時間： 下午 2:30 至 4:00

地點： Footscray 圖書館 (56 Paisley Street, Footscray)

語言： 廣州話及普通話

[講座一]&[講座二]報名及查詢： 98989575 [mandy.lee@ccsv.org.au](mailto:mandy.lee@ccsv.org.au)

星期一至五 上午十時至下午三時三十分

**中秋慶祝晚會 及 週年大會(詳情稍後公佈)**

日期： 9 月 5 日 星期六

時間： 下午 4:00 至 8:00

地點： 待定 (稍後通告)

