



62 期目錄 12 月 2015

姚太專欄： 小黑

Little Black Bunny

《防患於未然 慢性疾病資訊日》

中秋活動皆大歡喜

2015 維省癌症協會《生命的傳遞》籌款活動

聽您細訴 Grief Listeners

實習學生畢業了

癌症普查，不容忽視

聖誕節及新年假期通告

姚沈宛

Dorothy

新聞稿

蘭子

友情稿

實習生： Jason & Christy

同路人雜誌編輯部

編輯：黃秀蘭 校對：Arfa Lai, Mandy Lee

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

Little Black Bunny 小黑

Early in January this year while I was sitting in my living room, I saw a flash of black in the garden. To my surprise, I realised that it was a rabbit, a little black one. I quickly opened the door and found him resting in the garden. Where did this rabbit come from? I walked closer to him. He did not seem to be scared. He looked at me steadily. When I went closer to him, he hopped off and hid behind a bush. The way that he behaved made me think that he was a domestic rabbit.

Two days later, I saw him again. Since then I have named him Little Black. When he saw me, he stood on his legs as if he was saying hello to me. How cute! Then he would twist his body and thump his feet. He reminded me of the Bambi movie.

A week later, he appeared in my garden again. He was munching leaves and grass and looked very content. After he finished his meal, he hopped around the garden as if it was his home.

I told my colleagues at CCSV about the little rabbit. They immediately advised me to get rid of him as he could dig a tunnel under my house, leave his droppings everywhere, eat up all my vegetables and possibly breed babies! That was unacceptable. Okay. So I thought about frightening him off when I next saw him.

A couple of weeks after, Little Black was in my garden again. This time, he has

brought a friend, a white, a bunny with lop (floppy) ears. They munched up the grass, hopping around and running after each other, relaxed and happy. They amused me and Bernard so much that we decided not to scare them off.

Some weeks later, to our amazement, a third visitor arrived - a stripy one with black and white colour. What on earth was going on? Why did these 3 rabbits come to my garden as if it was their home?! They were not afraid of us at all. I could not keep my eyes off them when they were in my garden. They were so cute, lovable and affectionate. Since then, they have become our regular visitors. Little White and Stripy do not come often, only on weekends. But Little Black is a frequent visitor. I see him early in the morning and even late at night. But, the funny thing is I still do not know if he stays overnight in my garden as I cannot follow him all day.

Even more strangely, I still do not know where his home is.

It is almost the end of the year. Little Black has become part of my family. We have established a subtle attachment with each other. Each morning I go out to the garden to look for him. I miss him if I could not find him, and wait for him to come in the evening. He has given me immeasurable enjoyment. How lucky I am to have a pet rabbit that I do not need to look after.

Thump, thump, here they are again.....

一月初，正是假期，我坐在客廳裡發呆，偶爾地看到了一個黑色的東西在後花園閃動。驚訝地我目睹好像是一隻兔子。我趕緊打開門出外看個究竟，我發現牠是一隻黑色的兔子擱在花園裡。兔子，牠從那裡來？我走近牠，牠若無其事地盯著我。我故意再走近牠，牠跳蹦蹦跑到樹叢後面。看牠的舉止，我覺得牠一定是一隻家兔。兩天後，我在後花園再次見到牠。從那時起，我已經給牠取名“小黑”。當牠看到我時，馬上用腳尖站著，是生氣還是喜悅？多麼可愛啊！突然間，牠在草地上打滾，然後撲通地踏牠的腳 - 蹬蹬，好像Bambi電影裡的小兔一樣。

一週後，牠再一次出現在我的花園，不時咀嚼樹葉和草，多麼寫意。吃飽後，牠在花園裡奔跑，好像是牠的家一樣。於是，我告訴我的同事們，他們都勸我擺脫他，因為牠會在我的屋底挖隧道，到處留下糞便，並會吃掉我種的蔬菜，還會開枝散葉！那還得了。好，我決定再見到牠時，會嚇唬牠使牠不要再來。

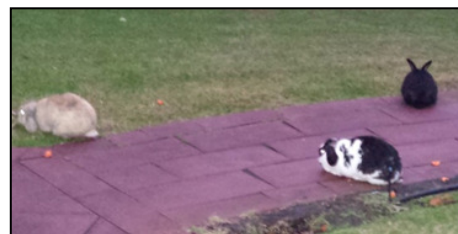
幾個星期後，小黑又在我的後花園出現了。很奇怪，牠帶了一個同伴來，這隻小兔卻是白色的，一隻如假包換的〈賓尼〉垂耳兔，牠的一雙

大耳朵是墜下的。牠們在草地上吃草，雙方亂竄亂跳，你追我，我追你，真的太可愛了。我和老公實在太喜歡牠們了，又怎能嚇走牠們呢！一週後，更驚訝的是，來了我們的第三位客人，一隻黑白混色的「賓尼」兔。這到底是怎麼一回事？為什麼這三隻兔子來到我的花園裡？牠們從那兒走來？

牠們一點都不怕我。見到牠們在花園裡實在令我心曠神怡。從那時起，牠們成為我們的常客。小白和小花只在週末來，至於小黑，他變成我家的成員，早上和晚上出入自如。不過，有趣的是我仍然不知道牠的老巢在那兒，亦不知道究竟牠有沒有在我花園露宿，因我不能二十四小時跟蹤牠。

已經是年尾，小黑已經成為我的好伴侶。我們之間日久生情，每天早上，我會到後花園去找牠。如果見不到牠，我會很想念牠，期待牠黃昏到訪。我多麼幸運擁有一隻並不需要照顧的寵物兔子。

蹬，蹬，牠們又在花園啦…………..



《防患於未然 慢性疾病資訊日》

由維省新生會與華人慢性病基金合辦的《防患於未然 慢性疾病資訊日》於2015年10月24日(星期六)完滿閉幕。今次工作坊目的為提高華人社區對常見的慢性疾病及其相關服務的認識，並提升社區人士的健康意識。活動於10月24日(星期六)上午9:15至下午5:00假博士山救世軍會堂舉行，吸引了超過200名華裔人士出席。

資訊日先由 Anne Gribbin (Director, Eastern Health Foundation東區健康基金總監)主持開幕儀式，然後由



註冊營養師和五位不同的專科醫生主持了六個講座。講座以普通話及廣東話進行，內容包括：(1)識食是福；(2)中風：風險、症狀與預防；(3)類風濕關節炎、紅斑狼瘡病及其他相關疾病；(4)不同種類的血癌；(5)肝炎：種類、成因與後果及(6)睡眠窒息症。

會場並設有參展諮詢攤位，包括：維省癌症協會、維多利亞洲乳腺癌普檢中心、戒煙熱線、維省新生會、維省肝炎協會、華人社區服務中心、華人中風康樂會、及註冊營養師及藥劑師的答問攤位，為參加者提供最新的健康資訊。

今次活動報名人數非常踴躍，參加者對講座的安排感到非常





中秋活動皆大歡喜 蘭子

新生會每年一度慶祝中秋的晚上活動，在姚太家中舉行已成指定動作，但今年有點特別，就是加插委員會議和周年會員大會一併舉行。

滿意。他們對講者清晰而具體的講述不時報以掌聲，在答問環節中參加者反應熱烈，很多人舉手發問，期望講者能為他們提供解答。

維省新生會及華人慢性病基金在此特別多謝Ms Virginia Hu, A/Prof Bernard Yan, Dr Qiang Li, Dr Hong-bing Cheng, Dr Robert Chen和Prof Frank Thien六位講者的義務幫忙，及各參展攤位的鼎力支持；還有我們的贊助商李錦記、中達食品，Bread Top (Melbourne Central), Nestle Australia 和 A Lion Company 為我們免費提供義賣貨品、午餐和茶點供應。我們更要多謝維省新生會的一班義工全情投入的協助，沒有他們的幫忙，這次活動不可能辦得這麼成功呢。

自下午四時前，委員會成員已經在姚太的會客廳進行會議，約五時左右，會眾陸續來到姚家，2015年周年會員大會亦順利展開。首先是姚太的周年報告，完成後，她介紹了明年新生會20周年紀念的慶祝活動；首要重視即將出版一本20週年紀念特刊，及籌備音樂會等。

由於要兩年才選新的委員會，現存委員無變動，但是今年有新的財政會計師-Kevin Liu加入新生會義工團隊，他接替Yvonne做財務報告，並即席為大家報告過去一年財務狀況及會計年度報告。

經過一番周年會員大會的例行報告後，慶祝中秋的晚上活動在六時半後揭幕了。這日是為慶祝中秋，自然有些應節的活動，首先是玩Bingo 遊戲，由大會主持用攪珠



方法，把數字讀出來，會員已分派了數字表，只要誰人首先能夠把讀出數字圈套，最後在數字表上橫或豎貫通聯好，及又第一時間呼出” Bingo “者，就是贏家，獎品是名貴月餅一盒。這是聽讀與手快互動遊戲，當然是較為年輕者佔便宜啦!

在姚太偌大的客廳上，亦擺設猜燈謎遊戲，是每年慶祝中秋不可缺少的活動之一。今次的猜燈謎由李生這位熱心的會友負責，他花了不少心思，弄出數十條謎語給會員們猜。大家齊齊來猜，如猜中的話有獎品，所以眾人都落足心機去估燈謎的謎底是甚麼? 其中不少是奇異的古董謎語，猜不透哩! 例如，床下底斬柴(謎底:兩個字)，請你猜猜?

像往年一樣，晚餐後的慶祝中秋活

動是幸運抽獎遊戲，確是最後高潮，因為這晚由姚生贊助豐富禮品，看到大家都滿載而歸的喜悅，正是在圓滿的中秋晚上難得皆大歡喜!

美術比賽

維省癌症協會和維省新生會聯合舉辦的美術比賽，主題<篩查：你怎麼知道你是健康？>已于九月二十八日在白馬市市政廳由鍾富喜市議員公佈得獎名單及頒發獎品。是次比賽有30多人參賽。





聽您細訴 *Grief* Listeners

當你失去摯愛而感到傷痛，你願意跟別人傾訴嗎？

“自從我兒子去世後，生活過得很無奈和痛苦。”

“朋友們都叫我向前看，他們根本不明白失去生命中的最愛是有多痛。”

“自從小狗去世後，我感覺到很孤獨...”

“聽您細訴”是一個免費、保密和非宗教性質的社區支援服務。我們會提供精神上的支持和給予你傾訴機會；並聆聽你的感受和哀傷過程中給予鼓勵。我們將有課程和活動去協助你減輕心靈痛楚和重新調整生活。

請致電：(03) 8373 4828

- 國語 與 廣東話 -

辦公時間：

星期三 至 星期五 早上十時 至 下午三時半

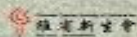
星期一至 星期五 下午六時 至 晚上九時（只限於電話輔導服務）

網址：www.ccif.org.au

電子郵件：enquiry@ccif.org.au

敬請留意：我們不是防止自殺或處理緊急危機的社區服務。

- 此活動由維省新生會及華人慢性病基金會合辦 -



社工實習學生

畢業了



2015新生會歡迎兩位實習學生加入我們的大家庭，轉眼間他們已畢業了，在離別依依時刻，他們有何感想向大家細訴哩！

陳卓勤 Jason

能夠在新生會實習是我甚大的福氣。找尋一間適合自己，並且待遇較好的機構一向是一件不簡單的事情，特別對留學生來說是難上加難。我的經歷就是一個真實例子。我原本選擇最後一個實習機構並不是在新生會，而是一間社區中心是負責個案處理組，主要幫助在該區居住的老年人。當時的實習老師，職員和其他實習學生相處很好的，我亦能夠接觸該機構不同的服務。亦接觸到不同文化背景的服務對象。但到了實習中段，我因為英語溝通及寫作能力不足慘遭中止實習期，要再作進修。

當進修完成便加入新生會為實習生。在這裡實習語環境並不是以英語為主，但我的英語程度沒有因此而變弱，相反增強不少。這全賴我在新生會的指導老師Dorothy 安排給我的工作和合適的自由度，使我學習的機會大大提升，能夠時常與其他社區機構、診所及醫院打交道，我相信這不是在維省每個社會服務機構所提供得到的。除了一個好的老師外，當然並不能缺少同事熱心的關懷及支持，令我每天學到的很多，每天的鍛鍊使我成長。新生會是一個團隊，既是一個家庭，

是我擁有着許多回憶的地方。因此我永遠都不會忘記這充滿着愛的地方。

沈敏誼 Christy

三個多月的時間，真的一晃眼的就過去了。還記得第一個星期總是抱著忐忑的心情進入新生會開始我的實習旅程，慢慢熟悉了環境、了解服飾對象後，才漸漸的步上軌道。

對比起在大學學習的知識，有著非常大的差距。那些我們所背誦的理論，從來沒有在服務任何一位長輩時，從心中跳出來過。自己就像一張白紙，重新接收資訊、開始學習。因為接觸了不同人、不同需求，也會逼著自己尋找相關的訊息或資源。

在這段日子，真的很謝謝每一位新生會人的陪伴和幫忙。在手足無措時，總能拉我一把或是分享經驗給我，真的是一件很溫暖的事情。每個星期我都很期待跟他們見面！謝謝姚太 願意撥時間提點我實習中該注意的事情，也常常關心我是否需要幫忙的地方或進度。很謝謝姚太的督導，經過一次次的團督，讓我有更深的反省，了解自己要改進的地方，將經驗分享給我們，並很實在的告訴我們她自己的想

這是一個好有愛的大家庭, 每個人的臉上總是帶著甜美的笑容。在新生會實習是一個很寶貴的經驗, 我想我對服務癌症患者的領域有了更深入的了解, 同時, 不感到恐懼, 甚至喜歡這樣的環境。

癌症普查，不容忽視

文取自同路人雜誌編輯部

同路人雜誌曾向讀者介紹報導過有關「華人癌症篩查項目 (Chinese Cancer Screening Project)」的倡議活動以及「維州乳房普查服務

(BreastScreen Victoria)」機構所提供的服務, 希望能讓更多華人認識和了解到癌症篩查的重要性(詳見488期)。

近日又在維省新生會會長--Dorothy Yiu的牽引下, 有機會與居住於墨爾本、因參與乳癌篩查服務而證實患上乳腺癌的陳女士和何女士會面, 並與她們進行了訪問。

從未參與乳房普查服務的陳女士於今年年初第一次收到由「維州乳房普查服務 (BreastScreen Victoria)」寄出邀請進行免費的乳癌篩查信件時, 沒有及時預約進行檢

查, 相隔不久陳女士又收到了信件。收到第二封信後, 陳女士心想: 既然收到兩封信了, 不如去參與吧! 終於, 陳女士於3月前往了Mont Albert BreastScreen進行檢查。參與乳腺篩查後, 陳女士很快便收到通知信, 要求前往不同的地點再次進行篩查。結果, 證實陳女士的左乳房有一顆大約2厘米大的腫瘤。很快地, 陳女士被安排進行兩次手術。在那兩次的手術中, 醫生成功幫陳女士割除了腫瘤和取出17顆淋巴核, 其中有3顆淋巴核證實有癌細胞。手術後的陳女士, 正在接受化療中。

而何女士在過往的日子裡, 每逢收到信件, 都會前往進行乳腺篩查, 今年也不例外。何女士在9月的篩查中, 被發現左乳房有個小陰影, 結果證實出左乳房有顆小米大的腫瘤。發現至今已逾一個月, 何女士已經接受了割除腫瘤手術, 並正在進行治療。退休前曾任護士的何女士, 當收到篩查的結果時, 感到非常震驚。因為她一直以來的生活很有規律, 定期做運動, 身體也很少出現病痛。由於及時發現, 立即進行處理和治療了。

陳女士和何女士均表示, 很感謝政府為50-74歲之間、沒有乳腺癌

症狀的婦女每兩年進行一次免費以積極參與癌症篩查計劃，不可的乳腺篩查，有資格參加的女性忽視癌症普查的重要性。

應及早去做定期的檢查。

也許有些女性會覺得對乳房篩查「維州乳房普查服務」是國家乳腺癌篩查項目BreastScreen Australia的一部分。今年，澳洲衛生部首次將婦女的乳腺癌免費篩查計畫擴展至74歲的女性。

澳洲聯邦政府定期為合乎資格的人士提供免費的癌症篩查服務，BreastScreen Victoria 邀請年齡介於50-74 之間、沒有乳腺癌症狀的婦女每兩年進行一次免費的乳腺篩查。若需要瞭解所屬年齡段的人士，可以瀏覽其網站breastscreen.org.au以獲取更多資訊。

救20-30條生命。在未來的日子

裡，希望有更多合資格的人士可文.同路人雜誌編輯部

2016 活動 Upcoming events

1. 20/2 (Sat) 2:00-5:00pm Hawthorn library Room 2,
Breast reconstruction 乳房改造, Dr Sally Ng (美容整型醫生)
2. 23/2 (Tue) 11:00-12:30 Farewell Wishes workshop 晚晴心願工作坊
Box Hill 支援組
3. 5/3 (Sat) 2:00-4:00pm Hawthorn Library Room 3&4,
Adult depression 成年人憂鬱症 Dr Paul Ng (精神科顧問醫生)
4. 23/4 (Sat) CCSV 7:00- 9:30pm
維省新生會廿週年慶典 CCSV 20th anniversary concert
5. 25/4-29/4 Quolin Qigong class 郭林氣功課程
(導師:上海郭林氣功學校)

維省新生會
聖誕及新年期間本中心暫停聚會
假期通告

由 **24 Dec 2015 至 18 Jan 2016** 為聖誕節 及 新年假期,
會所 **暫停** 活動休假四週,

- * 在 **6 Jan 2016(週三)** 會所職員恢復正常辦公
- * 至 **19 Jan 2016 (週二)** 恢復會員正常活動

任何癌症患者, 或其家屬朋友, 如需要我們的支援服務,
請於職員辦公時間裡來電諮詢。

CCSV club house will be closed 4 weeks for support group
meeting during Christmas & New Year holidays from **24
Dec2015 to 18 Jan 2016**

- * Office will be back in operation on **Wed 6 Jan 16**
- * BoxHill support group will resume on **Tue19 Jan 16**

**Please do not hesitate to call us during office hours if you
need support or assistance.**

聖誕及新年快樂

新生會CCSV (03)9898 9575

Office Hours: Mon-Fri 10:00am-3:30pm

辦公時間：星期一至五上午
10時至下午3時半

