



## 65 期目錄

姚太專欄：豈能盡善人意	姚沈宛
防患於未然 慢性疾病資訊日 2016	張秀志
我戰勝了癌魔	林 健
2016 中秋活動在會所 BBQ	蘭 子
義工逐個捉	Annie Lee
鼓鼓生輝	姚沈宛 / Annie
醫學常識 - 帶狀皰疹疫苗	翻譯: Vivian Tsang
聖誕及新年假期通告	

編輯：Annie Lee 校對：Wanda Wong 編審：姚沈宛

## 聖誕及新年快樂!



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 豈能盡善人意

姚沈宛

我剛剛從袋鼠島度假回來，生活在那裡是多麼的寧靜。看到袋鼠休閒地嬉戲玩樂，小傢伙樹熊懶洋洋伏在樹幹上、可愛的海豹和海獅在海灘上“達達”的滑動，多美妙。如果我能像牠們一樣在島上自由自在地過日子，多寫意。可惜，時間卻不留人啊。

這一年差不多要結束了。12個月這麼快就溜走，我又闖了一年？在渡假中，我想及美國大選，希拉蕊·克林頓和唐納德·特朗普無情地作戰了一整年，目的只希望成為美國最強大的領導人。然而，卻沒有人想成為新生會的小小領導者！我希望很快有一天我可以交棒了，這樣我便可以多留一些時間給自己去追尋我的美夢：園藝、畫畫、打乒乓球、音樂。

你們到底希望新生會有一個怎樣的領袖呢？每一個領袖，不管多麼受歡迎，總不可能取悅及滿足所有追隨者的意願。我相信每人都有自己的價值觀，信仰和興趣。作為一個領導者，要不斷面對各成員不同的

觀點。就以最近舉辦聖誕派對為例，有些人喜歡西餐，其他人卻喜歡中餐；一些成員是素食者，其他是肉類愛好者；有些人喜歡圍坐餐桌用餐，其他的歡喜自助形式。到底怎樣才是一個大家喜歡的聖誕派對？對此，我真是摸不著頭腦，不知道何去何從！為考慮大眾的利益和計劃的可行性，我認為最理想當然是找到一個共識；但有時當意見太多時，我們只能多數服從小數了。我衷心希望這一點小曲折不會破壞我們這個小家庭的和諧氣氛。

作為領頭羊，我隨時樂意聽取大家的意見和回饋，並會盡辦法把事情辦得合大家的心意；然而，我努力的同時，更需要大家彼此包容、互相體諒，共同把新生會建設成大家都開心愉快的大家庭。我常常記著在會所大廳牆上的對聯：「豈能盡善人意，但求無愧我心。」它是我的座右銘。

隨著美國和澳洲選舉後，讓我們在來年都能學會多包容、多接納他人。我亦期待帶領新生會走上美好的 2017 年。

## Can we please everybody?

Dorothy Yiu

I have just come back from holiday in Kangaroo Island. Life is quiet and relaxing there. I wish I could enjoy it more - watching the seals, kangaroos and koalas playing leisurely in the wilderness. I especially enjoyed seeing the seals trotting along on the beach. Such tranquillity! How wonderful if I could be as free as they are. Alas, time slipped away very quickly.

The year has almost come to an end. Another 12 months? On my trip to Kangaroo Island I reflected on the long-running US election campaign. Hillary Clinton and Donald Trump battled ruthlessly to become the most powerful leader in America. Yet, no one wants to be the humble leader at CCSV! I hope there will soon be a day for me to hand over to another person to carry on the wonderful work of our Society, leaving me some time for gardening, painting and listening to music.

What kind of leader do you want for the Society? Every single leader, no matter how popular and good one is, cannot please all their followers. Humans are individuals with their own values, beliefs and interests. All leaders are constantly confronted with different ideas from their members. I too have felt this during my time at the Society. Even something as simply as planning our

Christmas party has its share of decisions. Some people like western food, others Asian. Some members are vegetarians, others meat lovers. Some prefer to have a sit-down meal, others buffet style, and so on. The question is always how to balance everyone's wishes and what is practical. I always believed that the best practice is to find a consensus. If not, we will have to go with the majority but take into consideration the best interests of the Society.

As a leader, I have always tried to listen and act on your opinions, and ultimately find ways to make things work. However, everyone in the Society will always need to make compromises and accommodate one another. I myself frequently think of the couplets on the wall in the Clubhouse: *I can't possibly please everybody. However, my conscience is clear.* They are my motto.

With the US and Australian elections behind us, let us embrace the spirit of compromise and acceptance in 2017. I look forward to making 2017 a wonderful year for our Society.



## 防患於未然 慢性疾病資訊日2016

張秀志

隨著人們生活壓力的日益增加，慢性病也愈來愈多出現。而何謂慢性病呢？其實慢性病是指不構成傳染、具有長期積累形成的疾病稱之為慢性病。

事實上，慢性病會導致巨大危害，若一旦防治不及，會對社會造成經濟、生命等方面危害是不容忽視。但另一方面，一度被視為不治之症的癌病，因現時醫學發達，加上大家對癌病的認識多了，故只要及早發現、及早治療，會復元，但現醫學界已將癌病亦列入慢性疾病了。

眾所周知，維省新生會是一個不牟利組織，成立至今已經二十個年頭，一直以來，均致力為華裔癌病患者，以至照顧其家人服務，協助他們渡過難關。而新生會還有一個重要任

務，就是透過一些宣傳活動，讓人們多些認識癌病，希望大家能及早發現、及早治療外，更重要是防患於未然。

新生會過去曾舉辦很多次癌病資訊日，鑑於慢性病愈多出現，故今年的10月1日(星期六)假博士山Nelson Road的救世軍會堂，舉辦的資訊日，特別加入這個新元素，稱為「防患於未然——慢性疾病資訊日」。

一如以往，大家日漸注重自己的健康，當日的資訊日，吸引了大批華人踴躍參予，而事實上，今次資訊日，內容豐富，有很多慢性疾病的資訊攤位，亦有由專科醫生主講的講座，分別有由皮膚科醫生 Dr. Desmond Gan主講的皮膚敏感、濕疹及皮膚護理、由腸胃科醫生 Dr. Elizabeth Chow主講的炎症性腸病及大腸直腸癌、由呼吸內科醫生 Prof. Frank Thien主講的慢性阻塞性肺病及哮喘，以及由腫瘤內科醫生 Dr Hongbing

Cheng主講的肺癌。很難得出席的群眾，除了專心聆聽講者的演說外，更踴躍發問，令現場氣氛熱熾。最後一提，由於資訊日由上午九時許開始，一直至下午三時半才結束，新生會特別分別預備了茶點及午餐，

免費提供予參展單位及出席者。總結而言，這次資訊日非常成功，新生會會長姚太非常感謝所有主講者、參予單位、出席的人們及義工們，預算明年將會繼續舉辦，多謝支持。



## 我戰勝了癌魔

### 林健的全文導言:

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者著病痛為他人分解痛苦，耐心撫慰、面帶笑容的臉龐。

### 續...我戰勝了癌魔的全文第三回完結編, 全文看到林健的真情吐露...

在新生會這個群體中，無論時候、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！

群體抗癌確實給了癌症病人一個充滿愛的空間，一個能傾吐苦悶、能相互安慰、能吸取養料、能盡情歡樂的空間。正是這樣的一個空間，讓有些癌症病人面對死亡現實，能從容離去；讓一些正在與癌魔抗爭的人，平添一份溫情、友愛與力量。抱團取暖是一種由集體賦予的正能量，給力於與癌魔鬥爭的癌症患者，特別是那些身患重病的義工們，把自己僅有的微弱僅存的細微力量溫暖他人。誰能理解一個靠打嗎啡止痛，曾患上三種不同癌症的晚期癌症患者忍著痛，主動積極做一切他所能做的事。“既來之則安之”的座右銘幫其他同路人解脫迷惑與消沉，激勵其他患者重塑生命；還有明知自己已走到人生盡頭，因鼻咽癌的治療影響了食道的吞嚥，還在用那沙啞的嗓子，引喉高歌鼓舞其他病人解憂同樂；一個年輕的患上乳癌的義工，癌症已轉移，骨髓移植都未見效，卻在電台上鼓勵癌症病人不要放棄。最後，雖然他們都走了，但留下的確是向病魔鬥爭的精神與勇氣，激勵著不少人的抗癌決心與毅力。授人玫瑰、手留餘香。裊裊餘香在他們走

後繼續擴散、沁入癌症病人的扉。我能存活到現在，除了嚴格遵照醫囑，積極配合治療外，讓我感悟最深的是：一、必須走出家門，進入集體，消除自己在封閉的天地中的孤獨、無奈感，同時能得到一個傾訴心中的苦悶，互相支持互相取暖的場所，特別參加義工工作後，在自己付出的那會兒，看到他人即使極其細微的笑臉，也會感到無比心

悅；二，堅持的鍛煉，在大自然的環境下，大量吸氧，不斷行走，提高免疫力，增加自己的抗癌能力的正能量。

這是我多年來的心路歷程，以一個倖存者的身份，道出自身的感受。新年伊始，一個年逾耄耋的我慶幸我的生命又增添一歲時，也希望我的這些感悟，能給於相似人群的一些啟迪。

### 活動報告版

過去兩個月維省新生會各位員工、義工都非常忙碌。除一年一度的資訊外，也辦了不同活動給會員朋友，包括在會所內舉行的講座「靜坐療法」、「My Aged Care」及「癌友調查」；還有在 Collingwood 圖書館舉行「面對癌症」講座。更走出郊外吸吸新鮮空氣的「Relay for Life - 生命競走」、「Visit Memorial Park 一日遊」及「Walhalla Gold Mine 夏令旅遊」。全部都

得到不少會員朋友支持參與，開心完成。



## 2016 中秋活動在會所 BBQ

蘭子

新生會每年一度慶祝中秋活動慣例在姚太家中的一個晚上舉行，但今年就特別例外，除了改在博士山會所下午舉行外，加插周年會員大會與慶祝中秋活動一併舉行，旨意能夠帶動更多會員認識新生會委員的架構和認同。

新生會會員大會跟隨著中秋聯歡活動進行，由早上十一時至下午四時，近六十至八十人聚會真是盛況空前，新生會會員及會友能有機會聚集一起，真是件賞心悅事，但見會所的大廳都見擠迫，幸好姚太有先見知明，一早禁止車輛進入屋後停車場，只要把屋後門全面打開，如同把大廳連貫起來，就見騰出偌大空間，實在更見寬了。

今年中秋活動在會所停車場上 BBQ 也是首創，會員把 BBQ 爐

火開了，燒烤腸仔和雞中翼準備午餐，與此同時在停車場上另一邊便展開了玩球遊戲，之後，在屋舍裡已安排了猜燈謎和Bingo遊戲。大家都玩得樂此不疲，尤其是Bingo只玩了一輪，大家好想再接續玩多輪，盼望獲中Bingo獎。

午餐後的慶祝中秋活動是幸運抽獎遊戲，確是最後高潮，因為這日由姚太贊助豐富禮品，大家都有滿載而歸的喜悅。

中秋活動好十分緊湊，因為一時半前要午餐了，接著 2016年周年會員大會才可順利在二時半準時展開。

一年一度周年會員大會，首先是姚太的周年會務報告，她認為今年的20周年音樂晚會很成功，及出版紀念特刊等均有賴各義工積極支持；她懇切的致感謝詞。

最後由財政會計師- Kevin Liu報告過去一年財務狀況，因為新生會已聘請支薪職員，今年賬面是虧損，期待日後積極籌募

善款解赤。經過一番周年會員大會的例行報告後，便曲終人散，是日2016中秋活動及周年會員大會亦圓滿結束！

## 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 - **Annie**，以下是她的小故事，讓大家認識。

### **Annie Lee**

不經不覺今年是我移居墨爾本的第十四個年頭了，這裏已成為我第二個家。去年回港一個月，我才知自己那麼多掛念澳洲的清新空氣、寬敞空間及寧靜簡單生活；被家人朋友笑已成為一個“慢拍”澳洲人。

在香港及初到澳洲時我是個廣告人、設計師、插畫家，從來與時尚及藝術分不開。近年發生許多貼身大事加上年紀大了，令我的人生觀改變不少。學懂看透金錢物質及頓覺人生苦短，要好好珍惜眼前。我現正處於一個轉捩點，走向人生另一個新階段-我正計劃明年回歸闊別多年的校園。

我從前緊迫生活，忙碌工作，物質不缺，也曾到過不少地方。現比較愛平淡自在、大自然寧靜的日子。我做人沒什麼大志，只是愛從心對人做事；相對沒什麼遺憾，晚晚倒頭大睡。

為何做今日會當義工？2012年我伴侶患上四期食道癌，在醫院照顧他時我接觸很多義工朋友，覺得十分有意思。他去逝後不久，我便開始在 **Peter MacCallum Cancer Centre** 當義工，轉眼已一年多。十分享受施比受更為有福的感覺，那種快樂非金錢可買到，也非筆墨可形容。看到很多中國人因有語言障外而得不到幫助，同時知道新生會的存在，因而加入成為義工一份子。我主要參與華人慢性病基金組支援工作、做做文書，學習學習。

## 鼓鼓生輝

二零一六年十月廿二(星期六)雖然天公不做美，但仍有六十多位朋友到場支持由 City of Whitehorse 贊助，維省新生會在救世軍禮堂舉辦的 "公公婆婆齊 鼓鼓生輝日"。

當日開始時大家都客客氣氣、左推右搪，不太情願參與；熱身過後男男女女、老老少少，都興高彩烈地跟隨著音樂節拍勁力擊鼓，非常投入。最後壓場更給一班小朋友自由創作美勞的機會，同時把歡樂的小心意帶回家。

這活動能成功舉辦及完滿結束，應給台前幕後參與的義工記一大功勞，多謝多謝。

## Drum Along

Despite dreadful weather, over 60 people attended our Drum Along Grandparents' Day in Salvation Army Hall on 22nd October 2016, an event sponsored by the City of Whitehorse.

While participants were quite reluctant to join in the activity in the beginning, almost everyone, both young and old, was energised and participated at the end, drumming along with music and rhythm. The day ended with art and craft activities, a lot of fun and laughter, and special gifts for the children.



## 醫學常識

翻譯: Vivian Tsang

### 帶狀皰疹疫苗

帶狀皰疹，俗稱「生蛇」，是由水痘帶狀皰疹病毒 (Varicella zoster virus, VZV) 所引起的，長過水痘後此病毒會潛伏於你一些神經細胞中。在一般情況下，病毒只會長期潛伏在你體內，對你的健康不會有影響，但當免疫功能減弱時，則可誘發水痘帶狀皰疹病毒可再度活動，導致「生蛇」。

「生蛇」的病徵包括皮膚痕癢疼痛、腫脹及變得極度敏感，並會長出紅點、疹子及孢子。皰疹會長在身體任何部位，包括面部。有兩成至三成人士都曾經歷過「生蛇」，一般會在50歲以後病發；而長者(尤其是70歲或以上)更會容易患有帶狀皰疹後遺神經痛。

現在帶狀皰疹疫苗，Zostavax®，已獲準被列入全國免疫計劃 (NIP) 當中，由2016年11月起，70-79歲澳洲居民將獲提供免費疫苗。而70歲以下人士亦能注射帶狀皰疹疫苗，費用約為AUD200。

## Shingles Vaccination



Shingles is caused by the same virus that causes chickenpox, the varicella zoster virus (VZV). After you recover from chickenpox, the virus continues to live in some of your nerve cells. It is usually inactive and will not affect your health. It may be reactivated when you are experiencing poor immune function, and causes shingles.

Symptoms of shingles include itching, tingling, shooting pain and burning, and skin will turn red and breaks out in tiny, fluid-filled blisters. Around 20-30 per cent of people will suffer from shingles in their lifetime, mostly after the age of 50. Older people (particularly those aged over 70), are more likely to have shingles complicated by post-herpetic neuralgia.

The shingles vaccine, Zostavax®, has been approved to be placed on the National Immunisation Program (NIP), to be provided free of charge from November 2016 to Australians aged 70 to 79. If you are under 70, you can still have the vaccination to protect yourself, and the cost is approximately AUD200.

### Reference

<http://www.immunise.health.gov.au/internet/immunise/publishing.nsf/Content/news-20152307>

## 聖誕及新年期間本中心暫停

### 假期通告

由 2016年12月24日 至 2017年1月20日

為聖誕節及新年假期, 會所暫停活動休假四週;  
在 2017年1月9日(星期一) 會所職員恢復正常辦公,  
在 2017年1月24日(星期二) 回復 Box Hill 組活動。

任何癌症患者或其家屬朋友,  
如有需要, 請於職員辦公時間內來電諮詢。

CCSV Club House support group meeting will be closed  
for 4 weeks during Christmas & New Year holidays  
from 24 Dec 2016 to 20 Jan 2017.

Office will be back in operation on 9 Jan 2017(Mon),  
Box Hill support group will resume on 24 Jan 2017(Tues).  
Please do not hesitate to call us during office hours,

---

### 慶祝澳洲日及 CCSV 生日/

### Australia Day & CCSV Birthday Celebration

日期 Date: 2017 年 1 月 24 日(星期二) 24 January 2017 (Thurs)

時間 Time: 11.00am - 2.00pm

地點 Venue: Box Hill Garden Irving Street Box Hill ( 燒烤場 BBQ area)

費用 / Cost: \$5.00 ( 自備飲料 / Bring your own drinks)

新生會CCSV (03) 9898 9575

784 Station St, Box Hill North VIC 3129

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