



66 期目錄 4 - 6 月 2017

姚太專欄: Newsletters 我們的會刊

姚沈宛

新生會聖誕派對 2016

Vanessa

回港探望母親

蘭子

新生會 21 周年 和 2017 澳洲國慶

知恩

農曆新年活動圖片

2017 年牛肉試食活動花絮

Walhalla Outing

文勳

新生會逐個捉

Frieda Si

癌症知識問答

4 - 6 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

Our Newsletters

Some twenty years ago, we prepared to publish our very first CCSV newsletter. I remember that the editor at the time, Mr Xian Huang Liu asked me to write a short note from the president. I was quite reluctant to do so and I didn't think anyone would want to read what I had written. I now laugh at the memory of Mr Liu's comment that he couldn't understand what I had written!

All these years later, I am still writing for the newsletter as one of my jobs as president of our Society. I hope that all you loyal readers can understand what I am talking about. I have found that looking for ideas on what to write about has been quite a challenge for me. For some newsletters I write about the work the Society is doing, and the challenges that we face. Other times, I pen personal reflections on issues facing our wider community.

With March underway, the memories of the festive season probably seems a distant memory. Christmas, New Year, Chinese New Year, Australia Day and then International Women's Day have all passed. Such celebrations have kept many people, including our own dear members, busy and blissful. Besides, they serve to fulfil cultural and religious purposes in the community. And importantly, they often provide a focal point for us to bring a sense of harmony

and togetherness in our community.

As ever, we have kept ourselves busy. We did something unusual this year during the Chinese New Year. Annie, one of our volunteers and I were invited to hold a "name translation" stall at Bunnings, Peter Mac Cancer Centre and Melbourne Chinese New Year Festival in South Bank. We helped people, the Aussies, translate their name into our Chinese language. We either transliterated their name based on how their name was spelt or we translated their name to meaningful words that sound similar to their English name. Apart from promoting our service, we also helped uphold China's linguistic traditions and raised some funds for CCSV. Despite the hot weather, Annie and I met with many people from different cultural backgrounds. It was certainly a lot of fun, and Annie and I sometimes got stuck in translating the names as we wanted to give the best possible translation.

The Society also celebrated Australia Day alongside the CCSV Birthday party in January. One of our volunteers, Zhi En, has given her reflections in this newsletter. Australia Day is such an important day for us - it reminds us how lucky we are to live in the most liveable city in the world. Increasing instability in the world is causing unpredictability in the liveability scores of many cities. Yet, Melbourne and Perth seem to always appear on the most liveable cities list. We should be proud to be Dinki Di Australians and

我們的會刊

大約二十年前，我們開始籌劃創立新生會的第一期會刊——生命之光。我仍記得當時我們的編輯劉先煌先生讓身為會長的我寫一篇短文。我當時十分猶豫，因為我並不認為會有誰想要讀我寫的文章。我仍記得劉先生當時評論說他無法理解我寫的東西，現在回想起來，我真不禁笑起來。

這麼些年過去了，我依舊為會刊寫著文章，而這也早已成為身為新生會會長——我的份內工作。我希望所有【生命之光】的忠實讀者能夠理解我一直以來所想要表達的。因為我發現，對於我來說，思考該寫些什麼是一個很大的挑戰。大部分時候，我會寫些新生會的運行情況；偶爾我也會寫下我對一些社會問題的看法。

三月已至，大家對假期的記憶或許已經漸漸淡去了吧。一眨眼聖誕節、新年、春節、澳洲國慶日以及國際婦女節都已經過去了。慶祝這些節日讓不少人、包括我們的會員們，感到忙碌而充實吧。而且，這些節日及慶祝活動，反映出多元文化及信仰在社區的重要性。更重要的是，這些節日能夠讓我們感受到更多社會的溫情與和睦。

新生會也猶如往常一樣忙碌著。特別是今年春節，我們做了一些與以往不同的活動。新生會義工Annie和我

同受邀在Bunnings、Peter MacCallum癌症中心以及墨爾本市河畔中國春節慶祝活動中，擺攤並組織了“譯名”活動。活動主要內容是幫助外國人，採用音譯或意譯的方式將他們的外文姓名翻譯成中文名。這個活動不僅僅宣傳了我們新生會的服務，在推崇了我們的中華傳統語言的同時、也為新生會籌得了一些善款。儘管當日天氣炎熱，但Annie和我依然十分開心並享受其中。我們因有機會與很多來自不同文化背景的人交流而感到開心，偶爾也會因追求最佳翻譯卻找不到最合適的譯名而苦惱。

新生會在一月份時，一併慶祝了澳洲國慶日和新生會的生日。我們的一名義工——知恩，已經在今期的季刊上分享了她的感受。澳洲國慶日對於我們來說是一個很重要的日子，因為它提醒了我們去感恩，感恩我們能夠生活在世界上最適宜人居住的城市——墨爾本。儘管越來越多的不穩因素影響了許多城市的宜居指數，但墨爾本和珀斯卻似乎不受影響，一直穩居“最宜居城市”之首列。我們應為我們能夠成為真正的澳洲人、並能夠生活在這樣一個和睦、互相尊敬及友愛的城市，而感到幸福和自豪。

讓我們展望在未來的日子裡，能夠多一些時間、一起來享受在墨爾本的美好時光。

翻譯: 司程婧至

新生會聖誕派對2016

去年的新生會聖誕派對簡直就是別出心裁, 令人眼前一亮!

在活動開始之前, 每位參加者都會手持由本會所提供的一疊小紙條作為籌碼, 去參與會場所準備的懷舊小攤位, 當中包括有記憶遊戲, 如車馬炮等等。現場可見各位參加者踴躍參與, 每個攤位都人頭湧湧, 全場興高采烈, 而大人和小童都玩得不亦樂乎, 亦令孩子們能體驗到大人們兒時的小玩意。到了特別環節是由一眾新生會會員邀請在座的來賓一齊參與的打鼓球, 打鼓球是平時會員的娛樂, 更是他們鍛練身體的帶氧運動。

而其實新生會有一隊由會員組成的鼓球隊, 經常去不同的地方表演。當派對正式開始的時候, 由主持人邀請新生會主席姚太上台主持派對的開幕儀式, 其次還有兩位特別表演嘉賓為我們展示出精湛的舞

蹈和個人的演唱。同時, 中達食品為我們提供了美味的點心, 包括紫茶卷, 炸餃子等等, 讓我們可以一邊欣賞精彩同時也可以享受美食。到了萬眾期待的抽獎環節, 不但禮物非常豐富, 而且不少來賓被多次抽中, 滿載而歸。

另外, 非常感謝多位善長人翁為新生會的慷慨捐輸, 其中有一位善長捐出由自家種植的特大魚翅瓜被激烈地競投。而這個大魚翅瓜被成功競投後再次捐出來贈送給新生會, 而成為一時佳話。在此展現出大家對新生會的支持和愛戴。最後, 這次活動能夠完滿結束全有賴各位的參與和義工的付出, 多謝!

Vanessa



回港探望母親

去年年尾回港探望母親，但今次與我過往每隔兩年回家一次有所不同，這次好難得回家與媽媽一起住，約有六個星期，共渡一個悠長的日子，感覺好溫馨，好幸福。

因為年邁母親已近百歲，行動不便了，及絕對拒絕外出，特別需要人來侍奉，亦可減輕我的兄弟姐(照顧者是每日分時段來看護她)的負擔。但是所謂相見好同住難，我別有一番感受……。

首先原來回家住當然是與每次探望幾小時有天壤之別。目前媽媽與弟弟同住一起，家有兩個小房間，只可放置一張單人床和一個衣櫃，由於要看護母親起床，房間是沒有關門，可以說共卧一室內，進屋就一眼可窺全貌(香港真是小康之家，全屋只有三、四百平方呎)。由於屋小，浴室和廁所是相連好窄小的空間，相對與我居住澳洲的家，便變成大宅了。所以反觀在澳洲住寬敞的家，當然這兒有窘迫感了，但是我問媽媽辛苦嗎？她說：好，總好過住籠屋，我們已算幸運了。兩三

日後才我慢慢便適應習慣了。

我們又一起吃飯(早、午、晚)，現在媽媽沒牙齒嚼食了，每日只吃粥及麥片，可惜的是她不吃海鮮和牛，而弟弟不吃魚，豬和雞，攪不清每日一起晚飯共同可以愛吃的食物，只有牛還有什麼哩？我想幫手做飯真是難辦！我們要求吃的口味又各不同…。大家便各自買喜愛的食物來吃，例如我買了牛雜、魚蛋、龜靈糕、烤魷魚…。等小吃回來吃時，但是媽媽總會嘮叨說：不要吃這些垃圾呀！會傷害健康呀！做媽媽的總會「語重心長」哩！

媽媽日間娛樂就是看電視節目，我不想打擾她的每日生活習慣，就日日陪伴她只看電視台節目，跟她談談電視節目即可，尤其不要與她詢問家中各人的問題，否則會牽動她對其他兄弟妹的煩憂情緒，就會喋喋不休，短則一小時，長則三、五個鐘。另外，她又嘮叨我出外見朋友時夜歸、見什麼朋友、去那裡等。媽媽好長氣呀！

但是竟然讓我感覺回到青少年時，媽媽總會關心我外出時要小心吃的、穿的、玩的、認識什麼朋友等等…。當時感覺好煩悶，但今時今日便感受到好幸福啊。

蘭子

新生會21周年 和 2017澳洲國慶

今年1月24日，在新生會總部Boxhill 舉行了一個別具意義，內容豐富的party。這個派對是為了慶祝新生會成立21周年和澳洲國慶。

新生會組織成立至今已有21年。從當初的5個人開始，在姚太及眾人的引領下，經過許多義工、患者、康復者、照顧者的不斷努力，互懷互勉，以及各方善長仁翁的資助，至今已日趨成熟，成為了一個擁有幾百位會員/會友的非牟利組織，為無數的華人患者、照顧者提供了很多必要的難得的幫助，更令他們感到有一個特別的、親切的、溫暖的家。這個家的生日真的值得慶賀。

是日到場的會員/會友真不少，甚至有些是久違的朋友，新、舊會友歡聚一堂，互問安好，很熱鬧。

首先由會長姚太開場白：我們大多數的會員會友已在澳洲生活多年，身為澳洲人，應在這一特別的日子好好慶祝。慶幸我們能安居在這空氣清新、純樸和諧、穩定繁榮的美好國土。接著由我們的職員Frieda主持，以有獎遊戲的形式，讓大家重溫了澳洲的一些特有的文化

習俗和產品，如Vegemite, UGG, Pavlova, 還有國旗、各州、領地的旗幟的識別、含義。還乘興齊唱了一曲大家經常聽到但很少出自口中的澳洲國歌，別有一番意義。

隨後，來一個應節的澳洲傳統國慶慶祝節目：BBQ。由新生會的職員義工悉心準備，親自掌廚，食物豐盛，大家盡情享用。其中還為在一月份生日的會員們高唱生日歌、切蛋糕。

吃飽後，還有一個健康有趣又助消化的節目，就是動腦動手動腳玩遊戲-圖景配對(picture matching)。由幾位職員義工費盡心思設計，在Boxhill 公園物色景物、拍照、印成樣板。參與者幾個人組成一組，步行到Boxhill 公園，在40分鐘內尋找與樣板一樣的景物，拍下來，多者勝出。最終由義工和新舊會員組合的一組Mylene, Edna, 麗蓮贏得了獎項。大家盡興而歸。

這次的派對開得很成功。感謝姚太及多位義工、職員、會員的籌備組織，大家的積極參與。更衷心祝福新生會21歲生日快樂！大家身心安康！

知恩

農曆新年活動

譯名攤位:

Victorian Cancer Centre



Box Hill Bunnings



Box Hill 會所 Party



Dockland

2017牛肉試食

在這三月會所舉行了一個牛肉品嚐試食的活動, 今年順利完成調查, 圓滿結束, 可讓新生會獲得\$1,000元贊助善款。正所謂「做善事, 及有免費牛肉試食」, 何樂而不為呢! 每次應會長姚太呼籲下, 會員踴躍參予, 今年亦是第四次試食了。60人參予, 便會獲得捐贈至新生會作為會務經費。多謝各位鼎力相助, 支持善舉。



Walhalla Outing

從相片中可以看到葉錫齡夫婦、Winnie夫婦和我夫婦等的一張合照，那是我們參加「新生會」舉辦去Walhalla小鎮的一次探訪旅遊，如今葉師兄已魂歸天國，往永生西方極樂淨土，故這張照片尤為珍貴！

回想當日12月6日2016我們一大「巴士」的會友，浩浩蕩蕩的來到這個似是不食人間煙火的小鄉鎮，新鮮天然的空氣，使我們大家都不禁地深深呼吸。聽說小鎮裏總人口不到一百人，但附近卻有叢林小徑、獨木小橋、花卉樹木、Corner Store、Post Office、Museum、小餐館、旅遊紀念品商店、小溪流水及煤鑛鐵路的遺跡等等。會友們個個都把握這良晨美景，擺晒姿態地相互拍照留影。因為人數過多，我們還分批進入隧道去參觀和體驗開礦

採煤人員的成果，全程均有專人帶領和解說。而我自己的體驗是，這樣枯竭的土壤，道路盡頭，危機四伏，天地萬物的奧秘，無窮無限.....。真的佩服探索開拓者的渴求和締造的精神。

當日因為不是周末，故只有一、兩間小餐館營業，但是我們一樣也可以品嚐到新鮮沙律大餐和澳式的拿手炸魚薯，而這裏的蕃茄特別甜美.....。

我這個人一向粗枝大葉，旅遊都是走馬看花般的，對於Walhalla的歷史探索，是無能為力，只知道我當日有一個好享受的一天，人一生能相聚一起是難得的緣份，相信車上的會友都會珍而重之，每分每秒都是一時千載，不是嗎？

歸途中竟然中了一個幸運抽獎，真高興，好幸運，多謝姚太、感謝「新生會」的所有義工，勞心勞力的安排和舉辦。

文勳



新生會逐個捉

今期這個專欄介紹一位新晉新生會職員 - Frieda Si, 以下是她自己寫的小故事。

時光如白駒過隙，一眨眼我已完成了我的社工課業、從校園走出。仍記得第一次踏入新生會還是在2015年中旬，通過Zion介紹才得以有機會來到新生會做義工，一轉眼已是近兩年光景。當時我才剛剛開始我的社工學習，對於初來墨爾本不久的我來說，無論是對社會環境還是社工課業都很陌生。仍記得第一次來clubhouse的那天，Dorothy為我們做了完整和詳細的orientation，對Dorothy的那句**“我們要幫助我們的同胞”**記憶猶深。而Dorothy提到的許多實踐性的社工知識對於當時的我來說，也只是有個印象。直到後來在社工實習與學習過，那些曾被提及經驗知識卻無意中讓我在工作中對某些突然狀況能夠即時反應並妥善處理，讓我體會到了積累實踐經驗的寶貴。通過做義工及參加各種活動，我認識了許多同做義工的朋友、會員及工作人

員，而大部分都年長於我，在與他們的接觸、交流並一同工作的過程中，都收穫良多。對於我來說，每一份義工的經歷都是我寶貴的財富、陪伴我成長，讓我在學習與歡笑中成為更好的人。

寫下這篇文章的此時，我已加入新生會工作人員隊伍兩個月之久。感謝 Dorothy 給我的機會，讓我能夠剛畢業就進入新生會工作。作為新畢業生的我來說，仍有許多要學，但有 Dorothy、Jo 和 Wanda 的指點和幫助、以及各位老義工的支持，讓我毫不畏前行。同時也很感謝 Mandy 不吝賜教、指導並幫助我為舉辦大型活動做準備；我在通過連續兩年為“慢性疾病日”做義工的過程中，便已體會到了成功舉辦一個活動，從前期的準備、到活動時的妥當佈置和安排、直至最後的圓滿結束，其中皆是不易。

希望接下來在新生會大家庭工作的日子裡，能夠堅持謙虛受教、滿懷熱忱，盡我綿薄之力為更多的同胞伸出援手。



癌症知識問答

資料來源: from iheard
Cancer Council Victoria
Translated by Vanessa



healthy foods are the best things that we can do.

Does eating or drinking out of polystyrene food packaging cause cancer?

Our answer: All food packaging, whether it's plastic, paper, glass or otherwise, contains substances which can 'migrate' in very tiny amounts to foods or beverages. In the case of polystyrene, tiny amounts of styrene may remain following manufacture and it's this substance that may migrate. In 2014, the National Research Council in the US reviewed the evidence and concluded that styrene is "reasonably anticipated to be a human carcinogen". However there is more to consider. Firstly, the evidence was limited because alternative explanations in these studies, such as chance, bias or confounding factors, could not be excluded. Secondly, the Plastics Foodservice Packaging Group found that exposures to styrene from the use of polystyrene food contact products is extremely low – with the estimated daily intake calculated at 6.6 micrograms per person per day. This is more than 10,000 times below the safety limit set by US Food and Drug Administration. Regulatory bodies around the world, such as the US Food and Drug Administration and The European Commission/European Food Safety Authority, who undertake rigorous studies to evaluate a product's safety, have not changed their view that polystyrene is safe for foodservice packaging. When it comes to reducing our risk of developing cancer, not smoking, minimising exposure to UV, reducing alcohol intake, being physically active, maintaining a healthy body weight and eating

究竟食用或飲用以聚苯乙烯包裝的食品或飲品會否引致癌症?

答: 所有的食物包裝,無論是塑膠,紙,玻璃或其他的物質,都會有少量的物質可以遷移到食物或飲料上。以聚苯乙烯來說,經過生產的過程,少量的苯乙烯或會殘留或有可能會轉移到食物上。在2014年,美國國家科學研究委員會檢閱不同的證據,總結出苯乙烯可以“合理預期為人類的致癌物”。但是,其實還有其他因素需要考慮。首先,研究的證據仍有限,因為研究結果並未能排除有關結論的其他可能解釋,如:碰巧,偏見或混淆等可能性。其次,塑膠食物包裝服務組(Plastic Food Service Packaging Group)發現,因使用聚苯乙烯的包裝而接觸到苯乙烯的機會是非常低—每人每天攝取量大約只有6.6微克。這比美國食品藥品監督管理局設立的安全標準低一萬倍有多。其他的監管機構,例如美國食品藥品監督管理局,歐洲食物安全局(European commission/ European Food Safety Authority),都以嚴格的研究來評估產品的安全性,他們並沒有改變他們對聚苯乙烯作為食品包裝是安全的立場。其實,若我們想要減少患上癌症的風險,最佳的方法

在四月至六月間新生會和姊妹機構一華人慢性病基金將舉辦不同活動，歡迎大家帶同親朋好友報名參加。請參考以下詳情及海報。

Centrelink 福利部服務

講座內容包括：退休金，殘疾人福利金，照顧者福利，海外旅遊對福利金的影響

講者：Cuc Lam(多元文化服務主任)

日期：2017 年 4 月 20 日(星期四)

時間：1:15pm – 3:00pm (粵/國)

地點：Braybrook 圖書館會議室
107-109 Churchill Ave, Braybrook

預防長者跌倒運動

為要提高老年人及其照顧者對跌倒的警覺性，並提供日常預防跌倒的實用運動小貼士

講者：Dorothy Yiu (專業健身教練)

日期：2017年5月4日(星期四)

時間：11am – 12:30pm (粵/國)

地點：Braybrook圖書館會議室
107-109 Churchill Ave, Braybrook

糖尿病資訊

講座將討論糖尿病的原因，症狀，治療及預防。

講者：Yanping Xu (多元文化婦女健康中心教育人員)

日期：2017年6月1日(星期四)

時間：11am—12:30pm (粵/國)

地點：Braybrook圖書館會議室
107-109 Churchill Ave, Braybrook

有關講座報名及查詢：8373 4828

華人慢性病基金電影籌款 (部份款項捐贈維省新生會)

電影簡介:《桃姐》由許鞍華執導，並由葉德嫻和劉德華領銜主演。內容改編自真實故事。講述一位患上中風的家傭桃姐與她照顧長大的少爺之間一段溫暖人心的主僕情故事。

日期:2017年5月7日(星期日)

時間:2:00-4:30pm

地點：白馬中心劇院

397 Whitehorse Road, Nunawading

門票: \$25

購票及查詢：784 Station Street,
Box Hill North 3129

電話：8373 4828

電郵：enquiry@ccif.org.au



2017 維省新生會 4-6 月份各項活動通告

[活動一] 太極班

日期：由3月1日起 逢星期五

內容：課程主要是為初學者而設, 教授基本太極功, 讓學員獲得適當運動機會。由3月1日起 逢星期五 上堂, 總共10課

教練：Angela

時間：11:00am 至 12:00pm

費用：免費

地點：Box Hill 新生會會所

語言：廣東語 / 普通話

報名及查詢：9898 9575

[活動二] Memorial Day Outing 清明登高 懷念故友

(更新行程)

新生會每年都趁清明期近舉行懷念故友日，今次兼併舉辦登高旅遊，與會員共度清明登高懷念故友，請踴躍參加

日期：2017年4月1日(六)

時間：9am至 4pm

費用：全免

*自備午餐和飲料

行程遊玩包括: Brimbank Park戶外公園活動，放氣球懷念故友

集合時間：9am

集合地點：Box Hill 新生會會所

報名及查詢：9898 9575

Box Hill 會所辦公時間：星期一至五 上午十時至下午三時三十分