



67 期目錄 7-9 月 2017

姚太專欄：愛上木頭 In love with timber	姚沈宛
誰可料到	潔英
同路人 去旅行	Edna
維省華人婦女會	
淺談麻雀	阿吉
華人慢性病基金 (CCIF) -	
服務將進駐墨爾本西區	周偉文
Brimbank Park 郊遊日	蘭子
母親節活動	Edna
癌症知識問答	
7 - 10 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

愛上木頭

也許你會注意到，在新生會聚會中，女性的會員常常比男性成員多。為什麼？也許你可以回答這個問題。出於這個原因，我經常試圖找到一些適合他們的活動。到目前為止，我還沒有成功呢。

數月前，我碰巧在星期日市集看到一些由樹枝和小木頭製成的木製品。心想，這種類型的手藝可能會吸引男士們。因此，我開始對木工感到興趣。我在互聯網上搜索，尋找一些使用天然木材的小手藝。還記得在2005年，從弟弟的展覽會中我留下了一些木材碎片，相信這些小木材會大有用途。一些舊會員也許會記得在Doncaster舉行的<希望之舟>展覽會，這是一個紀念已故家母因癌症而逝世的展覽。

為了找到更多的材料，每天開車的時候，我總是把眼睛放在路邊看看有沒有樹幹。如果有，我便馬上停車把它們放在車裡，有時碰到一些比較老，木身比較結實而且有木材香味的木頭，我特別愛不釋手。

慢慢地，這興趣已經傳染給其他成員，他們也收集了不同類型的樹枝和樹幹。我們開始動腦筋，各自思考如何使用簡單的小木塊，木條，

製作各種實用和有創意的小型擺設，例如手機支架，杯墊，蠟燭台，小動物等。唯一的問題是我們需要首先把樹幹砍成小塊。但我們使用的工具有限，所以只能用我們砍成的小木塊來匹配設計。這無疑是一個挑戰，但是值得嘗試。我總覺得世上無難事，只怕有心人。我要感謝李先生和劉先生幫助我們砍伐樹幹成小木塊。至目前為止，我們已經積累了不少手作。雖然這是相當漫長的過程，但大家充滿了成就感和得到無限樂趣。畢竟，我們也可以用這些小手藝於籌款用途，何樂而不為。

朋友們，如你對木工感興趣(特別是男士們)，我們歡迎你星期三或星期五到會所，我們的義工蘇先生可以和你一起探索。



上面是蘇先生的作品，也許可以給你帶來新思路

In love with timber

Perhaps you would have noticed that in our group meetings, female members tend to outnumber the men in the group. Why? We can only guess! Because of this, I have often tried to find activities that interests our male counterparts. Unfortunately, this has not been successful as we would have hoped.

A few months ago, at a Sunday market, I happened to see some interesting woodcraft made of branches and timber pieces. I thought to myself, woodcraft could be something that appeals to men. Inquisitively, I searched on the internet looking for craft pieces that are easy to make using little timber pieces.

I then remembered I had some off-cut timber pieces at home that was left from my younger brother's sculpture exhibition back in 2005. They would be perfect for woodwork. As for the exhibition, some long standing members might have remembered the *Sea of Hope* exhibition held in galleries in Doncaster and Fitzroy. It was a special event in memory of my late mother who died of cancer in the US.

In order to find more materials, for the past few months, I have looked around to see if I could find fallen

tree branches and wood logs along the nature strip where we live. Sometimes I found some aged timber which has intricate textures and fragrances which I love.

Gradually this interest has spread to other members. They have also collected logs from gardens and parks. We have started to explore what we could make out of wood pieces – mobile stands, coasters, wall signs, displays, and animals. The only problem is we need to cut the logs into tiny pieces before we can work on it and we have limited tools to use. So we compromise by using whatever shapes and sizes that are available. It is a challenge but something worth trying. I always believe nothing is impossible to a willing heart. To this date, we have made a variety of craft pieces. While it is a lengthy process, we were pleased with our progress and certainly had a sense of achievement. After all we can sell them and raise some funds for the Society.

So if you are interested in woodwork, we love you to come along on Wednesday or Friday. Mr So, our volunteer, is more than happy to work together with you.

誰可料到

潔英

兩年前我因體重減輕而看醫生，X-RAY報告是懷疑肺部有腫瘤，那時懷著滿腦子疑惑去做電腦掃描，最後確診患癌。在未知病情深淺、不等待驗證結果時，是最苦惱時候，因為一切都是「未知數」，常有莫名其妙的擔心憂慮湧現出來，一天都似乎很長。確診後，知道治療方法及多些癌症資料後，反而擔心小了，安心接受手術。手術後，定期覆診，生活亦回復常軌。當然，在往診所看報告前，總會有些緊張，恐怕再有突發情況出現。

今年年初，在身體並無不適情況下，醫生一臉凝重地告訴我，癌症復發，他會安排我做電療及化療，且同期進行。雖然心中忐忑，但心情較兩年前平靜，因對此癌有多些認識，亦早已明白復發可能性，自問生活飲食正常，無奈亦逃避不了復發。

化療期間，頭昏腦脹、倦極難以集中精神、胃口不佳、體重下降、作嘔等等情況出現，連味覺亦受影響，不單食物味道，連飲水的味道也覺得怪怪的。原來能飲清涼可口的水，也是福氣。療程期間，開始

脫髮，有時剛掃完地上頭髮，回頭一看，又發現一撮在地上、椅上，好像掃之不盡。一頭短髮的我，竟不知原來也有那麼多頭髮！戴了假髮，外出時不免小心翼翼，轉身低頭時，怕會出洋相，刮大風時，不免用手按按頭髮。以前看趣劇才有情節，現在就出現在自己身上。

放射治療期間，因放射線灼傷食道細胞，有段時期，食物要煮軟或加上汁液，慢慢嘴嚼後才可吞下，否則就會覺得像吃掉一堆針似的，感覺它們徐徐的在咽喉間流動，刺著痛著呢！

幸好療程過後，吞嚥問題很快便好轉，原來可以輕鬆地吃個簡單早餐，是那樣的好。療程期間，才深明何謂「慢活」，那段期間，一切都要慢慢地進行，不能快，否則自討苦吃。

療程後，看新聞得悉兩年前為我做手術的醫生，因勸阻人在醫院範圍內吸煙，被人拳擊倒地，心中感到難過，亦感到世事難料，每天能夠身心平安地渡過，不是必然的，以為理所當然的事，亦常有例外，但我深信我的信仰，給我有足夠能力，去面對明天和不可測的將來。

同路人 去旅行

Edna

還記得當初帶著忐忑的心情來到新生會，不知不覺經已三個寒暑。今天是我第一次與眾會友一起外游，雖然已多次遍游這地，卻有不同的心情與感覺。

眾人群集，高歌引唱，氣球齊放，就把我們的一些思念、一些祝福，隨風輕輕地飄送，獻盡點點的心意。

有步行，有遊戲，有歡笑，有淚水，有相識，有陌生，怎樣也好，

知道這些情懷圍繞著每個人的心坎內。

沒有藍天白雲，沒有七彩鮮花，我們就在一個瑟縮的秋日，度過一個精彩的一天，每個人都帶著開心的面容回家去。

我愛人間樂工，但願與風和唱。



只

維省華人婦女會 Chinese Women's Assoc. of Inc.

於六月八日一眾華人婦女會姊妹到來新生會 Box Hill 會所聯誼。當日姚太親切接待，她們亦代表維省華人婦女會捐贈 \$500 支票給新生會，表示支持我們積極幫助患癌病者。



淺談麻雀

麻雀的起源有人認為是在春秋戰國時代，也有人認為是明朝萬曆年間，眾說紛紜，但可以肯定的是，麻雀是中國的國粹，最能表現中國人智慧高的一種文娛活動。此外，麻雀是一種高深莫測的學問，比起橋牌，十三張，鋤大弟等，更有趣得多。在六七十年代的香港，廣東麻雀更是非常流行的娛樂，一家大細，三五知己，左鄰右里，閒時就打番數圈，不易樂乎。

其實打麻雀的益處有很多，玩家在過程中必須要眼觀四面，耳聽八方，採用守己顧彼，靈活機動的戰術。所以打麻雀對老人孤獨症，對某些慢性疾病或癌症病患者，或對調節神經緊張情緒低落等等都有緩解的作用。

回想年多前在新生會閒談時，會長問我們喜歡甚麼興趣，有人提議打麻雀，會長即時說好。自此以後我們就在午餐過後，齊人就開枱打番幾圈，不在玩錢，志在娛樂心身。今年初，我們在碰碰撞撞的機緣下，組成了竹林會友[註]，以此來聯繫各麻雀好友，又可藉此在群組內談天說地。其實，在會所裡打麻

雀，隨了娛樂之外，更可聚齊我們一眾同路人，互說心事，互懷互勉，解決問題，將憂鬱苦悶煩惱放下，換轉歡言笑語，交流感情，那又何樂而不為呢。

曾經有位會友道出她在麻雀台上悟出的做人道理，她說：逆境面前不輕言放棄，所為柳暗花明又一村，但是往往以為好運在前，卻是天意弄人，無可奈何。所以我們不能倦戀好運，要知道如何“窮則變，變則通”，在逆境中求生存，這不就是從麻雀學問上悟出的道理嗎。最後，借用竹林會內其中一位會友作的一首詩以作總結：

竹子堅強節節增
林蔭常綠多年生
會聚豁達於一身
友愛長存照我心

阿吉

寫於二零一七年六月

註：竹林會友是一個會友群組的名稱

****姚太舉腳認同切磋麻卓的好處。但不要忘记每半小時站起來，伸伸手，動動腿。研究證據顯示坐在椅子上超過半小時對我們的健康是不利的。因會所地方有限，我們只可以容納一檯麻雀。

華人慢性病基金 (CCIF) 服務將進駐墨爾本西區

摘錄自同路人雜誌

五月七日週日參加了維省華人慢性病基金 (CCIF) 舉辦的慈善籌款電影會，觀賞了由葉德嫻及劉德華所主演，描寫主僕情獲獎的真人故事片《桃姐》。CCIF是一間非牟利慈善機構，旨在協助在澳患有慢性疾病的華人改善其生活質素。

CCIF的服務包括協助個人在生活層面上，因慢性疾病而引起的所需個別服務，更提供康樂活動、社區教育講座等。一直以來，基金的辦公室設於 784 Station Street, Box Hill，主席為姚沈宛女士。

這一次電影籌款，得到白馬市政府贊助場地，中達食品有限公司提供現場義賣，更有不少社團的支持，出席者眾。《桃姐》所表達的是人與人可能是主僕，卻有互相關愛的關係，提醒了我們在社區中，對有需要的人，我們可以付出一份支持。

在電影會中，主席姚太指出現時華人社區服務多集中在東區及市區附

近，在西區華人的需要都被忽略了，CCIF計劃於西區設立辦公室，特別服務在西區華人的需要。這一次電影籌款，所得善款，除了部份作為支持維省新生會外，全數用作發展西區的服務。

姚太多年來，全時間無私服務社區，深得華人社區嘉許，這一次CCIF能在西區開設辦公室，把對需要長期支持的慢性病人的服務，延伸到西區，我覺得再一次顯出她的勇氣和愛心。墨爾本西區近年來發展迅速，華人居住人數增加，能夠在當地發展社區服務，實在是對居民的方便。

我盼望籌款電影只是一個開始，把支持這些病人的服務帶進西區，更是值得我們支持和肯定。

文: 周偉文



Brimbank Park 郊遊日

在今年4月1日再度舉辦郊遊活動，藉以清明登高(Memorial Day Outing) 思念故友放氣球為由，出外郊遊，這是難得機會，怎會錯過呢！

本以為按照去年有大「巴士」接載會友，浩浩蕩蕩的旅遊，可惜4月份好多會友都出國了，參加人數只有上次的半數，姚太便放棄了已預備租下的大「巴士」，改由徵用有車輛的出席會友開車前往了。由於沒有大「巴士」的行程被迫縮減了，由計劃中要去的有，Bacchus Marsh 摘蘋果 & Trentham看瀑布要取消了，只好剩下來到Brimbank Park郊遊了，我們在這裡可以行山遊樂，並有大草坪可以舉行清明登高 (Memorial Day Outing) 思念故友放氣球項目。

這個Brimbank Park從新生會Box Hill會所出發，花費車程比正常多，可

能是會友對路程不熟吧，駕駛超過一小時才抵達目的地。那兒似是世外桃源的Brimbank Park，方圓幾公頃，一望無際的草木，新鮮純淨的空氣，使我們大家都不禁地深深呼吸，實地做帶氧呼吸運動，及時行樂，盡情享受那大自然美景。

首先我們齊集在小亭前的大草坪上舉行了<思念故友放汽球>活動，小型的悼念會由姚太主持，最主要環節是放氫氣球，由姚太發號令，齊齊同步發放廿多個氣球，隨隨上升散漫到天空，如許願天燈，把思念傳遞給故人，寄予祝福。

隨後，我們沿著叢林小徑行走，做步行帶氧呼吸運動，沿途有小餐館、旅遊紀念品商店、小溪流水、花卉樹木等等供欣賞。我體驗到與大自然接觸，可清洗心靈和肉體疲憊，「讓身體充電」，是健體好方法。歸途中在小亭中憩息，排排坐

玩遊戲，好讓大家互相認識，增進友誼，Brimbank Park中和諧氣氛令人刻骨銘心。

蘭子



母親節 活動

Edna

正當下車的時候，就看見穿上奇裝異服的會友，好像走進一個化妝舞會的現場，用這不一樣的活動來慶祝母親節也是我人生的第一次，既有點特別而又有新鮮感覺吧！

人生總是有很多的第一次，多不勝數，對於我來說，最難忘的第一次就是當人媽媽，那時那刻仍然活現腦間。自此以後，我就開始享受每年由子女為我安排的母親節活動，收過鮮花、蛋糕、禮物、牀上早餐及郊遊……真是甜在心頭。

在這歡笑背後，我可曾想起我的媽媽、可曾為她來一個甜在心頭的母親節活動，也許當時年紀小，不懂如何表示、也許長大了忙於工作、也許我們兄弟姊妹各有各忙碌、



也許這些都只是一個藉口，但遺憾的是現在想為她做一次都不可能了，機會不再了。為此我引用了詩人白居易（燕詩）其中一段給自己：

燕燕爾勿悲、爾當反自思
思爾為雛日、高飛背母時
當時父母念、今日爾自知

養兒方知父母恩，這個簡單道理為何要到現在才理解呢？

母愛偉大又無私
親恩護蔭育無知
節日當前齊慶祝
快來歌頌莫遲疑
樂也融融相聚時

願天下母親幸福安康！



癌症知識問答

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



肥胖與癌症的關係

英國科學家研究證實，肥胖與11種癌症息息相關。

最新發表在新英格蘭醫學雜誌的研究文章指出，肥胖會增加以下癌症的患病風險，多發性骨髓瘤、食管癌、胃癌、腸癌、直腸癌、膽道系統癌症（肝癌、膽管癌、膽囊癌）、胰腺癌、絕經後乳腺癌、子宮內膜癌、卵巢癌和腎癌。

此外，世界癌症基金會也對肥胖和癌症的關係進行研究。該研究預計，在英國，如果癌症患者的體重在合理健康範圍內，其中25,000宗的癌症可以被預防。

最新的研究，是由來自英國倫敦帝國大學Maria Kyrgiou和Kostas Tsi-lidis領銜。該研究小組進行了204項研究，主要研究身體質量指數（BMI）、增重、腰圍等各項指標與36種癌症的關係。但是，其中只有小部分數據能夠強有力的說明兩

者之間的聯繫。

世界癌症基金會之前就已經證實了肥胖與多種癌症的關係，多發性骨髓瘤是最新被加上該名單的疾病。

世界癌症基金會研究部負責人，Panagiota Mitrou博士說，之所以投資研究這個項目是因為我們從長遠認為，肥胖作為癌症的高風險因素，這個現象會越來越嚴重。

“人們要降低患癌症的風險，除了不吸煙，保持健康的體重是最重要的方法”

“對於英國和世界各地持續上升的肥胖率，盡快實施對肥胖症流行病學研究是尤為重要和緊急的事情”

Being obese is linked to cancers

Being obese is strongly linked to 11 different cancers, British scientists have confirmed.

A new study published in the British Medical Journal (BMJ) found that being obese increases the risk of multiple myeloma and cancer of the oesophagus, stomach, bowel, rectum, biliary tract system (liver, gall bladder and bile duct), pancreas, postmeno-

The World Cancer Research Fund (WCRF), which funded the study, is new on the list.

estimates about 25,000 cancer cases could be prevented in the UK every year if everyone was a healthy weight.

The new research was led by Maria Kyrgiou and Kostas Tsilidis from Imperial College London.

The team identified 204 studies that looked at the link between body mass index, weight gain, and waist circumference, and 36 cancers and their subtypes.

But only a few studies were supported by strong evidence.

The WCRF has previously identified most of the cancers as being linked to

obesity, although multiple myeloma is new on the list.

"This research, which we have funded, further emphasises the huge role that obesity plays in increasing cancer risk," said Dr Panagiota Mitrou, the director of research funding at WCRF.

"After not smoking, being a healthy weight is the most important thing people can do to reduce their cancer risk.

"With obesity rates continuing to rise in the UK and worldwide, it is incredibly important that tackling the obesity epidemic be made an urgent priority."



新生會在 6 月 17 日於會所為癌症患者及其照顧者舉辦了一場講座，超過 25 人參加。當天營養師講解了重要的健康飲食資訊，其次由社工為大家分享如何管理壓力。

2017 維省新生會 7 – 10 月份各項活動通告

—新生會及華人慢性病基金合辦—

維持腸道健康: 內容包括: 常見腸道疾病介紹, 如何維持腸道健康等

講員: Dr. Elizabeth Chow [腸胃病學家]

日期: 2017年8月12日(星期六) 語言: 廣東話/普通話

時間: 下午3時半至5時 名額: 30位

地點: Footscray 圖書館會議室 56 Paisley St, Footscray Vic 3011

防患於未然 慢性疾病資訊日: 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。當天講題包括: 麩質 (Gluten) 不耐症, 如何應對“中年危機”, 前列腺癌, 長期使用抗生素的副作用

日期: 2017年10月14日(星期六) 語言: 廣東話/普通話

時間: 上午9時半至下午3時半 **當天有簡單茶點及午餐供應

地點: St Scholastica's 社區服務中心 348 Burwood Hwy, Bennettswood Vic 3125
(732號巴士到Pheasant Street 站下車; 或75號電車到65站-Starling Street下車)

**查詢及報名: (星期一至五10:00am—3:30am) 電話: 9898 9575 電郵: enquiry@ccsv.org.au

—華人慢性病基金活動—

認識骨質疏鬆: 講座內容將討論骨質疏鬆症的原因, 症狀, 治療及預防。

講員: Yanping Xu [多元文化婦女健康中心教育人員]

日期: 2017年7月20日(星期四) 語言: 廣東話/普通話

時間: 上午11時至下午12時半 名額: 30位

地點: Sunshine Visy Cares hub 80B Harvester Rd, Sunshine Vic 3020
[鄰近Sunshine圖書館, 附近有停車場]

牙周炎: 講座將講解牙周炎成因及過程, 對其他身體系統的影響, 如何預防及護理

講員: Dr. Alice Tsai [牙醫]

日期: 2017年9月13日(星期四) 語言: 廣東話/普通話

時間: 下午1時半至3時 名額: 30位

地點: Braybrook 圖書館會議室 107-109 Church Hill Avenue, Braybrook Vic 3019

**查詢或報名, 電話: 8373 4828 (星期一至五10:00am – 3:30pm) 電郵: enquiry@ccif.org.au