



68 期目錄

姚太專欄：一個未來新希望

姚沈宛

癌病康復者告白

癌病康復者

防患於未然 慢性疾病資訊日 2017

Frieda

給姚太一封信

病者家人

人手做蓮花燈真好玩

蘭子

Bendigo 郊遊拾趣

姚沈宛 (翻譯: Helena)

醫學常識

翻譯: Helena

聖誕及新年假期通告

編輯：黃秀蘭 校對：李淑貞 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

一個未來新希望

姚沈宛

Hope for a New Future

After 21 years of service to our community, the Chinese Cancer Society of Victoria is embarking on a new and exciting journey. Over the decades, our focus has been focusing on cancer sufferers and their carers. But now we are expanding our scope to serve those who are affected by chronic illness.

This is a big step for us. The Chinese Cancer Society will assume the work of our sister charity, the Chinese Chronic Illness Foundation, and change its name to become the Chinese Cancer and Chronic Illness Society of Victoria. . In a nod to our heritage and original mission, our Chinese name, "維省新生會" remains the same.

We will continue to work from our Support Centre based in Box Hill. But we now support those suffering chronic illnesses, such as Parkinson's Disease, Alzheimer's disease, diabetes and the like. We have found that sufferers of diseases such as these often miss out on community support due to language and cultural barriers, and our new Society hopes to address this issue.

We will formally launch our new legal name at the Society's upcoming birthday party on 27 January 2018, along with our new website where there will be information to set out what our new mission is.

Lets us hope for a new future in the years to come.

經過21年的服務，維省新生會未來將踏上一個令人興奮的新旅程。升多年來，我們的重點一直集中在癌症患者及其照顧者。但現在我們正進行擴大服務範圍，為那些受到慢性疾病影響的人們服務。

這對我們來說是一個挑戰，我們將承擔姊妹慈善機構「華人慢性疾病基金」的工作。為了保持我們多年的歷史和宗旨，我們的中文名字卻沒有改變，英文名字卻改為"Chinese Cancer And Chronic Illness Society of Victoria Incorporated"。

我們仍繼續在 BoxHill 會所辦公，將會舉辦慢性疾病支持小組，如帕金森病和阿茲海默症。由於語言和文化障礙，這些疾病患者經常錯過社區支持，因應其需求，所以我們希望擴大服務，支持他們。

我們將於2018年1月27日在本會會所舉行的生日派對上正式啟用我們新的法定名稱，以及在我們新的網站上，將會詳細說明我們的工作範疇。

2 祝願我們將來有一個新的希望。

癌病康復者告白 -

勇敢面對病魔

我第五次患結腸癌復发了，這般情況沒有被嚇死。還是那麼樣，既來之則安之，勇敢面對。

2003年12月，我年近古稀，見到大便出現烏血，不成形。經腸鏡檢查：乙狀結腸中段距肛門口約30厘米處，見一息肉腫塊3X4厘米。後經活檢，診斷為結腸癌。

2004年1月21日，我做了結腸腫物切除手術，手術進行了3個小時，結腸切除了10厘米，摘除物有一小碗。我的體重迅速下降了5公斤。患了結腸癌，我的思想確實有些緊張。誰都知道癌症的可怕，怎麼辦？我想，生死由命，要我走，就愉快地走；要我留，就好好地活著。我緊密配合治療，在四個月內做了4次化療。我要求減免剩下的兩次化療。醫生同意了，一年內，我的身體完全康復。2007年，廣東保健公司授予我"健康使者"稱號。

對死，我不畏懼，我從事銷售工作28年，常年累月在外地跑業務，甚

麼偏遠地方我都去過，甚麼治安形勢嚴峻地方我都去過。全國31個省、直轄市、七千個單位都有我的足印。我抱著"活著幹、死了算"的想法工作著。當然，我也非常注意健康養生。從19歲開始，我就逐步養成了一套適合自己的健康生活方式和習慣，概括為：三早（早睡、早起、早鍛鍊）；三快（睡得快、拉得快、跑得快）；三不（不吸煙、不偏食、不多喝酒）；三洗（洗冷水臉、熱水泡腳、勤洗手），同時樹立樂觀的寬闊胸懷。用健康的身體，為社會做些有益事情。

人的生命真是奇妙。說他脆弱確實脆弱、說他頑強又很頑強。生死由命，成敗在天，不論你權勢多大、財富多豐厚；不論你家境多貧寒、也不論你年齡高低——在死亡面前人人平等。現今世界，無論甚麼國家、制度、黨派、宗教，在死神面前，沒有區別。

2013年，我移民到澳大利亞，蒙納殊華人聯誼會聘我為義工，負責後勤服務。雖然有工作量，但我做得很開心。我能在古稀之年，為華人聯誼會的朋友們服務，真是我的福氣。

防患於未然

慢性疾病資訊日2017

由維省新生會和姊妹機構華人慢性病基金合辦的「防患於未然·慢性疾病資訊日」於2017年10月14日（星期六）在St Scholastica's 社區服務中心圓滿閉幕。新生會已連續多年舉辦此慢性疾病資訊日活動，旨在促進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。

本次有幸邀請到白馬市議員Cr Tina Liu為我們致開幕詞，隨後由四位不同領域的專科醫生為我們主持了四個專題講座。講座以普通話及廣東話進行，內容包括：麩質不耐症（Dr Robert Chen）、如何應對“中年危機”（Dr Paul Ng）、前列腺癌（Dr Yee Chan）和長期使用抗生素的副作用（[Dr Minz Cheah](#)）。會場參展諮詢攤位有：維省癌症協會、維省新生會、華人慢性病基金、維省肝炎協會、支援中風華人協會、Advance

Care Planning Australia、

Carrington Health以及註冊營養師（Carson Au）和藥劑師（Tammie Choi）的答問攤位，為參加者提供最新的健康資訊、解答相關問題。

本次全日活動吸引了超過 100 名的華人出席。參加者對講座的安排和內容反應良好，維省新生會及華人慢性病基金在此特別多謝 Dr Robert Chen、Dr Paul Ng、Dr Yee Chan、Dr Minz Cheah 四位專科醫生在百忙中抽出時間來為我們提供義務的講座，同時特別感謝各參展攤位的參與和支持，並感謝我們的贊助商李錦記和中達食品為我們免費提供義賣貨品。

最後，需要特別感謝維省新生會和華人慢性病基金高效且熱情的義工團隊對本次活動的全情投入——從活動的前期準到當天的場地佈置、



其實都由我們的義工們協助完成。一次又一次的活動；也正是因为有了新生會也正是因为有了這麼多熱情你們，新生會大家庭里溫情四溢。且出色的義工，才能圓滿地完成一

文: Frieda



手做蓮花燈真好玩

2017新生會每年一度慶祝中秋活動在近年已慣例在博士山會所舉行，並且與周年會員大會一併進行，旨意能趁著祝中秋活動夠帶動更多會員來認識新生會委員的架構和認同。由於今年新生會會員大會

上有特別事務需要會員通過，所以姚太指令必要在會議上給予會員投票決定？



周年會員大會在當日上午11時開始，首先是姚太的周年會務報告打開序幕，重點宣布新生會未來將擴大服務工作範疇，為那些受到慢性疾病影響的人們服務。我們的中文名字沒有改變，仍然是"維省新生會"只是英文名字改了。

接著周年會員大會結束，中秋活動便開始，已經是一時了，吃午餐後活動；有吃月餅，玩賞燈籠猜燈謎，最後是配芬教做蓮花燈，真是趣味十足的。多謝她的耐心指導，各人都可以手抱成果回家。

文:蘭子

給姚太一封信

(病者家人親身寫給姚太一封感觸的信,內容剖白細膩,柔腸寸斷,百感交集)

姚太,非常感謝您抽出寶貴的時間安排下週三到家裡與我太太談談,我知道您特別忙,先表示感謝。我把徐穎的病況做一個回顧,我也想事先和您交流她目前的心理狀態和我們想說服她做的事情。

太太的病情回顧:自從2015年1月,即兩年前查出結腸癌並轉移肝癌,醫學上當時就已處於晚期,但此後一直沒有放棄,在2015年分別做了腸手術,肝癌切除手術,並一直化療,曾在2015年10月份一度發現癌沒了,指數也正常了,記得當時特意到新生會向您報告這好消息。但很可惜僅僅過了3個月,2016年初複檢發現肝癌復發,並新轉移到肺部。從此已完全失去治癒的可能,接下來只能通過化療控制,並每個週期調整不同的化療藥配方。這樣兩年裡共做了30輪化療,2016年下半年,已發現化療對腫瘤的控制在下,耐藥性出現了,到年底發現化療基本無效,在這種情況下,醫生安排人做了一次針對肝的放療手術,學名叫Sirtex。這次手術不成功,也導致了接下來三個多月到目前的大問題,放療手術可能哪裡出了問題,放療物跑到了胃裡,把胃給嚴重灼傷了,引起嚴重胃潰瘍,這下麻煩了,胃

劇痛吃不下東西,把原來好好的胃給搞壞了,而且是因為放療傷了胃,目前根本治不了,最後在住院治療沒效果的情況下,只能聽取醫生建議,在一個月前做了胃切除一半的大手術,在醫院住了3周,術後恢復情況很差,後來產生腹水,一查發現,肝癌爆發,醫生認為已無力回天,只能等待死亡,存活幾周最多2個月。然後就回家休養,Cabrini的護士每天上門一次,今後控制不住就住到Pahran的臨終關懷護理中心。目前西醫認為是不行了,徐穎本人仍有強烈的求生欲望,我們最近找中醫在做努力,看能不能控制住,主要手段是針灸和中藥,癌症帶給我們的並不是全是痛苦,還是有很多快樂的。

但十天前當Cabrini醫生當面鄭重告知我們,由於癌的突變,已經無法醫治,只能接受走向死亡的消息,當時,太太很害怕很悲傷,立即與親朋好友聯繫,告訴她們她即將離開人世的消息。面對死亡壓力巨大,那幾天我和她還能說說死亡的話題,後事安排的話題。

沒幾天,她認為不能死,拒絕任何有關死的話題,包括後事安排拒絕交流。我的想法:尊重她的求生想法,一如既往努力,我們家裡全力以赴,希望通過中醫能有轉機。但希望她能做好最壞的準備,爭取最好的結果,這個準備就是遺囑要立好了。其實所謂遺囑只是將來處置財產方便,有個法律依據,

我們倆沒有任何不同意見,她只是不想觸及,從她看來遺囑不就是意味放棄生命嗎,我是擔心,她將來萬一真不能動了,那對家人處理後事沒有遺囑會很麻煩,但現在她很抗拒這個事情,我理解她目前脆弱的心理,我也說不通她,怕她誤解,所以一直拖著。

我懇請姚太,下周會面時,一方面給她鼓勵,給她渡過難關的勇氣,您在2015年我們剛開始

最難的時候,您的談話給她的說明太大了。還有一個提議,能否說服她,做好最壞打算,做好一些準備,比如必要的遺囑等,減少掛礙,全力以赴治病,說服她做最壞的準備,並不是說要放棄,我們仍去爭取最好的結果。

(我也特別想聽聽您的建議,謝謝姚太。)



Woodwork class

Every Wednesday

1pm –3pm

Venue : office

Material will be provided.

Computer Class

Wednesday commencing
in Feb 2018

Venue: Office

木工手藝班

每星期三下午 1 點 - 3 點

地點：辦公室 (本會提供材料)

免費長者電腦網絡課程

從 2018 年 2 月開始

星期三 10:30am to 12:30pm

地點：辦公室 (詳情請致電查詢)

Relay for Life 生命競走

2017 於11月18至19日(星期六至星期日)在 Bill Sewart Athletics Track, Burwood Highway, Burwood East, Victoria 3151 舉行活動於11月18日中午至11月19日中午舉行,你可以選擇參與某一個時段,或以支持者身份前來為我們打氣。康復者和照顧者會在星期六中午的第一圈競走,晚上8時半亦會有燭光晚會以紀念逝去的家人朋友。

新生會每年一定參加,今次組成了競步隊 30 多人,每當走完田徑場一圈,就在我們的旗幟上貼上小圓點,所以請各會友們不妨到來會所時,務必欣賞競步隊的輝煌戰績吧! 未曾參與過這活動的朋友,可以瀏覽 Relay for Life的 Facebook。

<https://www.facebook.com/WhitehorseRFL2017/>

Bendigo郊遊拾趣；巴士司機義舉, 捐贈工資給新生會

CCSV會員郊遊活動是今年其中的一個亮點。今年，我通過網絡尋找合適的郊遊地點時，發現了在Bendigo大佛塔。這景點介紹的照片裡看起來甚為宏偉和壯觀；尤其是看到那一個巨大的圓形建築物被綠色樹木環抱，真美啊。在詢問了我們會員的意見以後，我們組織了一次有趣的郊遊，這次一共有29名會員參加了郊遊。

雖然郊遊是一個很有趣的活動，但是對於我們來說，選擇一個合適和會員心儀的地點是一個非常頭疼的問題。我們希望可以找到一些吸引會員興趣並且喜歡的郊遊地點。現在，我們的會員都有自己的生活，每天安排事情都很多，不可以常常出去旅行。由於各人都有自己繁忙生活，或者期望CCSV可以安排不同的活動，來豐富會員生活。但是，我發現現在安排一個活動所花費的時間和精力要比以前複雜的多。我記得在15年前，如果我們CCSV組織一場活動，一般需要一個星期就可以把問題落實。但如今不同，往往好不容易落實這些具體的事情需要多長時間。

郊遊當天雖然很熱，但是天氣很美。我們到達Bendigo先吃午飯，很多會

員已帶備自己的午餐，齊齊在附近的一家公園裡就餐。但有一些會員在這個歷史悠久的小鎮散散步，拍拍照。那兒正好有星期六市場，有些會員去遊逛，亦購買了有機蔬菜。其實，這次活動主要是為了讓我們的會員在忙碌的日常生活中，放鬆自己，享受一下聚會的快樂。在復活節的時候，你可以來到Bendigo，那時可看到中國館舉行舞龍啊。

午餐後，我們來到了佛塔。佛塔最特殊的之處是因為它是西方世界最大的佛塔。建造這樣一座佛塔的想法源於一位住在Bendigo的澳大利亞人，他從父親那裡繼承了250畝叢林的土地，按照父親的意願，需要用這片土地做一些有意義的事情。作為一個虔誠的佛教徒，他決定建造一座佛塔，希望佛塔可以弘揚佛法精神和宣傳世界和平。但當我們進入佛塔內時，才驚訝地發現佛塔內沒有任何裝飾和擺設，只有外部樹木四周環繞的的佛塔。從目前佛塔的建造來看還未完成，我們相信這是個巨大的項目，以後還需要大量的工作。雖然這次我們只看到佛塔的雛形，略有遺憾。

但是我們對發起建造這座佛塔者有無限的致敬，因為可以想像到，去做這樣大的項目是需要堅定的決心和不懈的

在我們參觀佛塔的時候，Grand City Tour 巴士司機過來和我說；一個新生會會員告訴他，新生會是一個為癌症患者服務的和支持的機構，並且已經成立超過20年。巴士司機表示，新生會的慈善服務很深深的觸動他，他願意把今天的工資和小費全部拿出來捐贈給新生會。同時，他還會寫信給公司經理，向他說明新生會為中國來的移民做出了這麼傑出的服務。希望經理可以考慮為我們新生會這次出遊的巴士費用給予最優惠的折扣。巴士司機說，Grand City Tour 旅遊應該支持新生會的活動。並且說“我也會鼓勵我的同事把自己一次開車服務的收入捐贈給新生會，每年捐贈一次，對巴士司機們是可以做

的貢獻，說著時巴士司機隨即很快從口袋裡掏出錢，堅持要捐給我們。我簡直不敢相信巴士司機說的話，和對新生會莫大的支持。在當時我深深的被巴士司機的話感動了，非常感激的他這樣的慈善舉動。

在乘巴士回家的路上，我把這個故事分享給每一位新生會的會員，大家都被巴士司機的行為深深感動。這個小插曲，讓我深深的感受到巴士司機的善良和社會責任感。同時，這次佛塔之旅的收穫遠遠大於我的預期，在旅行過程中，我們感受社會的溫暖和善良，同時感受到新生會會員之間的友誼。總而言之，這次旅行讓我有更多的時間和我們會員有了更多有趣的交談，有機會和大家一起散步。我也很開心，在這次旅行中和我們的會員有了更多機會的接觸。

文:姚沈宛
(Helena 翻譯)

到的。巴士司機還說，我們都應該為這個社會做出自己



維省新生會年末會義工日

相信大家對義工這個名稱絕不陌生，眾所周知，義工就是一些熱心人士，不計報酬，為一些有需要幫助的人們，作出無酬工作。

成立已21年的維省新生會是一個非牟利團體，為墨爾本華人社群，向癌症患者或其家人提供協助、以及發放癌症資訊，讓人們對這個嚴重威脅人類健康的疾病，多些認識，以達到預防預防勝於治療目的。既然是非牟利團體，能夠發揮功效，主要依賴一班義工，這二十一年來，沒有他們，維省新生會便不能走到今日，在華人社群，發光發熱。今日世界，甚麼都講求自我升值，維省新生會亦如是，每年都會定期為義工提供一些在工作上可能需要的輔導，而會長亦會利用這個機會，設宴慰勞這班不辭勞苦的無償義工。

12月2星期六，又到這個維省新生會義工非常有意義的日子，近30多義工一早聚集在會所，先由一些新加入這個大家庭的成員，作自我簡短介紹，然後義工們進行了一個有趣的熱身活動，跟著的安排了一個

財務顧問為義工上課，講解一些如何有效處理自我財務的知識，並表示如果低收入人士在某一些情況下負了不能償還債務時，如何尋找協助，以重整債務。這個演說，時間雖然不長，但已令我們這班人對如何處理個人財務，增長認識不少。

由於維省新生會正籌辦為有需要會友提供家居協助，會長特別將義工們分成多個小組，作小組討論，提供意見及解決方法。目前，華人社區不少長者需要家居服務協助，我們會長姚太有見不少會友亦可能在一些環境時需要同類協助，這是姚太一向以來夢想能在會內提供這類服務。結果經她多年努力，這個夢想相信在不久將來，即可實現。一旦能實現，維省新生會便能擴大其服務功能，實在可喜可賀！

正如上文提及，這一日義工們除了接受新知識外，主題還有一個酬謝他們為會提供無償服務，所以除了幾位因沒空出席外，接著大隊去了Kew的名園，宴開兩席，吃了一頓豐盛的午飯後，義工日便完滿告終。

文:張秀志

醫學常識



喝熱飲有風險麼？

喝外賣杯的熱飲會有風險麼？

答案：人們對熱飲的偏好在不同的國家和地區有很大的不同。國際癌症研究機構最新的評估表明，喝熱飲料（65°C 以上）可能是食管癌的病因。一些證據表明，特別高溫度非飲料性的物質，可能會影響癌症的風險。例如澳大利亞這樣的高收入國家，菸酒比熱飲料在食道癌中的作用要大得多。在諸如中國，伊朗伊斯蘭共和國、土耳其和南美洲，那裡的茶或類似於茶的熱飲（南美杯）傳統上是喝很熱的（煮沸後的水，一到兩分鐘之內，約 70°C），研究表明，這類熱飲患食道癌的危險性隨著溫度的增加而提高。英國的一項研究表明，大多數人喜歡喝茶的溫度在 56°C 到 60°C 之間（相當於水煮沸以後，涼置 4 到 5 分鐘），研究中發現這個溫度造成的咽喉癌的機率很高。研究人員不確定為什麼熱飲可能與癌症有關，可能是因為熱導致喉嚨發炎。炎症與癌症風險增加有關。雖然專家建議，我們不需要停止喝熱飲，但是建議我們，在水煮沸以後，等待 4 分鐘，或者更久再飲用，或者加牛奶使茶更涼。

譬如說，聚苯乙烯和其他一些類型的外賣杯是為了保持熱飲料的溫度，所以

這是一個好主意，讓熱飲在這些類型的杯子冷卻更長時間，以避免燙傷。

Our answer:

People's preferences for hot drinks vary widely in different countries and regions. The latest evaluation by the International Agency for Research on Cancer determined that drinking very hot beverages (above 65°C) is probably a cause of [oesophageal cancer](#). The evidence suggests that very hot temperatures, rather than the type of drink, may affect cancer risk. In high income countries, like Australia, tobacco and alcohol play a much larger role in causing oesophageal cancer than hot drinks. Studies in places such as China, the Islamic Republic of Iran, Turkey and South America, where tea or mate (a South American drink) is traditionally drunk very hot (within a minute or two after boiling the water, about 70°C) found that the risk of oesophageal cancer increased with the temperature at which the beverage was drunk. A British study showed that most people prefer drinking their tea at between 56 and 60°C (equivalent to about waiting 4-5 minutes after pouring), which is well under the temperatures found to increase [throat cancer](#) in the other studies. Researchers aren't sure why very hot drinks might be linked to cancer, but it could be because the heat results in inflammation in the throat. Inflammation has been associated with an increased cancer risk. Experts advise that we do not need to stop drinking hot drinks, although it is recommended to let it cool for four minutes or so after boiling before drinking it. Adding milk cools the tea even more. Polystyrene and some other types of takeaway cups are designed to keep hot drinks very hot, so it is a good idea to let drinks cool a little longer in these types of cups to avoid scalding.

This page was last updated on: June 15, 2016

翻譯:Helena

聖誕及新年期間本中心暫停 假期通告

由 2017年12月24日 至 2018年1月19日

為聖誕節及新年假期, 會所暫停活動休假四週;

在 2018年 1月8日(星期一) 會所職員恢復正常辦公

在 2018年 1月30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 2017 to 19 Jan 2018

Office will be back in operation on 8 Jan 2018 (Mon)

Box Hill support group will resume on 30 Jan 2018 (Tues)

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

慶祝澳洲日及 CCSV 生日/

Australia Day & CCSV Birthday Celebration

日期 Date: 2018 年 1 月 30 日 (星期 2)

時間 Time: 11.00am - 2.00pm

地點 Venue: CCSV Clubhouse

費用 / Cost: \$6.00

新生會CCSV (03) 9898 9575
784 Station St, Box Hill North VIC 3129
Office Hours: Mon-Fri 10:00am-3:30pm