

生命之光

HOPE

一份匯集了
癌症患者、其家人及義工們故事的
刊物

A collection of
personal stories and poems of
cancer patients, their carers
and volunteers

歡迎投稿

All articles in this issue of Hope do not necessarily represent the
views of Chinese Cancer and Chronic Illness Society of Victoria
本刊物的文章不代表維省新生會的意見

9 - 12 月 目錄

- ◆ 姚太專欄: 馬不停蹄
- ◆ 「防患於未然·慢性
疾病資訊日」2018
- ◆ 活動推荐
- ◆ 大家積極參與 2018
- ◆ 與數據時代同行活動
- ◆ 半杯水的故事
- ◆ 實習學生感言 Kristine Wang
- ◆ 生命的脆弱與頑強 Elaine Yang
- ◆ 12 月假期及活動通告



Chinese Cancer & Chronic Illness Society of Victoria

維省新生會

A003 7275J ABN 88500858142

姚太專欄

馬不停蹄

馬不停蹄地又走了 12 個月，我相信今年是我在新生會二十多年來最忙的一年。我除了領導擴展新生會的工作範疇、向政府申請更改維省新生會的新機構名稱外（只改英文），還增加了一個自負盈虧的新項目－「軒愛居家服務」，來向可以自付費用的長者提供家務及接送等服務，而所得的盈餘可以幫補新生會的支出，並且在工餘時間中與一班義工及職員製作了〔與禁忌、說再見〕的話劇和視頻，及安排舞獅隊出動為會籌募善款。你或許沒有意識到，籌備所有這些項目，過程很複雜、且需要很長的時間準備，並且需得到很多外援（人力及資金）才能達成。

不僅如此，我們亦於今年六月初獲得了一個由政府撥款，為期四年的嶄新項目，用作支持末期患者及其照顧者，而這項服務是全部免費的。今次能夠成功申請到此撥款，有賴於多年來我們在寧養服務中優良的表現，故而得到眾多醫生及醫院的推薦。因此，我們需要很用心地去經營這兩大項目，讓它們能更好地運營。萬事起頭難，我們的員工們也在努力去探索更完善的工作模式。

當然，我還有很多其他的日常事務要處理，天天馬不停蹄，真感到有點兒吃不消，已變成大“忙”人及大“忘”人了！我不只要管理會所、監督員工、義工和學生，還要帶小組、主持培訓、聯絡許多其他機構，以及要動腦筋去籌款及密識贊助人及商號、處理無數的文件等等……。

老實說，因為會務愈加繁複、工作量不斷增加，我已經每星期工作七天了，實在是無法抽空單獨照顧眾多的會友，希望你們能夠多多體諒。無疑的，新生會已不是十多年前的那個小團體了，我們必須要有遠見、要承傳新生會，而不僅僅只是要它生存兩三年或五年。

對於一間規模小且缺乏定期經費的慈善機構來說，這是一個艱鉅的任務。雖然我們非常忙碌，但我們仍會為會員組織各種各樣的講座、興趣和節日慶祝活動。不幸的是，我們付出的努力，往往付諸流水，因為每次參加人數總是很少，而且很多定期活動（例如畫畫班、歌詠團、電腦班），幾艱辛苦才邀請老師來義務教授，很可惜參加的學員似乎不能持續下去，著實令我失望。眼見既然沒有需要，我們將來就會考慮減少此類活動，從而多投入時間到

醫院及家中探訪病人。其次因為各互助小組多年來已“成長”，可以自行組織適合自己的小組活動。這可能是一個更好的選擇，因為會員們不必遠道來參與總部所舉辦的節目。那麼明年，我們不妨試試看，讓各組自行組織活動，當然，我們的員工依然很樂意幫忙組織，總部所舉辦的活動僅著重一兩個指定項目，例如：年會員大會及聖誕節。

身為領羊頭，我在此多謝所有義工及員工多年來的努力，使得新生會服務蒸蒸日上。明年我們會計劃開始在西區給患有腦退化及帕金森病的患者及其照顧者提供小組活動，讓西區華人有更多活動。

最後，我想與大家分享我在今年十一月被邀請返回大學母校「香港中文大學」參加了其舉辦的首屆「傑

出校友訪問計劃」的活動。這次回訪母校，與校內師弟妹們分享了經歷、勉勵了新一代實行人文精神，與此同時更是將新生會的工作宣傳到了海外。

大家若有興趣了解，可瀏覽以下鏈接：

http://cuhk.edu.hk/chinese/features/dorothy_yiu.html

<https://www.chinadailyhk.com/epaper/pubs//chinadaily/2018/11/30/07.pdf>



「防患於未然·慢性 疾病資訊日」2018

維省新生會一年一度的「防患於未然·慢性疾病資訊日」已於十月十三日(星期六)假博士山救世軍會堂順利舉行，當天講座吸引了超過 100 名華人出席，參加者更踴躍地在慢性疾病資訊攤位中索取不同的資料並與相關機構人士傾談，了解各機構的服務和最新的健康資訊，如中風、糖尿病、癌症、乙型肝炎等等，發揮好學精神，關心自己的身體健康。

本次活動有幸邀請到維省寧養療護協會行政總裁 **Odette Waanders** 為我們進行開幕儀式，隨後由四位不同的專科醫生主講各方面的資訊——分別由腫瘤科醫生 **Dr Shirley Wong** 詳細講解乳腺癌及相關的最新療法、寧養護理醫生 **Dr Chien-Che Lin** 講述寧養療護服務、由 **Dr Angeline Shen** 帶大家了解食物在糖尿病中的作用、以及 **Dr Aaron Wong** 講解維省於去年通過議案的自願受協助死亡。

每次結束資訊日活動並進行總結時，即表示又是一年即將過去。依



舊要特別感謝新生會全體工作人員及義工們在本次活動前的悉心準備、活動當天熱情且周到的服務，以及活動后高效地“收拾戰場”！依然是那句——正是因為新生會的義工們積極工作態度和熱心，與孜孜不倦的奉獻，新生會大家庭才能齊心圓滿地完成了一次又一次大大小小的公開活動。

二零一八年即將結束，在此祝福新生會的所有家人們「聖誕快樂、新年健康平安」。

文： **Wanda & Frieda**



美術閒情班招生

上課時間：星期五下午 12:45-2:45

導師：Jenny Wong

課程內容：學習素描的基本技巧，並以此陶冶性情。導師只要求學員有繪畫的興趣，不須特別的天份與經驗。



錄製過程

繼《與禁忌說再見》生死教育話劇的成功演出，話劇組的義工們趁熱打鐵、犧牲了多個週末的時間傾情錄製了《與禁忌說再見》小電影版，一來望彌補未能前來觀影朋友們的遺憾、二來方便大家與家人一起在家觀看。

小電影的 DVD 及完整視頻預計將在明年初製成并上線，敬請期待！

2018 年感謝午宴



家居服務工作員



新生會義工



家居服務
Home Care Service

半杯水的故事

文:張秀志

記得多年前，因為要照顧患癌的父親，為了想學多一些照顧長者的技能，於是便報讀了一個照顧長者的證書。家父在三年前的十二月份辭世，之後我便正式成為一個長者照顧者(AGE CARER)，更在七月份，當新生會新增了一個項目 - 「軒愛居家服務」，來向可以自付費用的長者提供家務及接送等服務，我便加入了這個工作大家庭。

很多人問，我既退休了，為甚麼還要找工作，更可況照顧長者的工作不輕鬆呢？我的答案其實很簡單，雖然已 66 歲，但有機會賺錢，而且能夠幫到人，可樂而不為。

為新生會工作雖然只有四個月左右，但令自己感動的倒有一個個案，服務的是一對長者夫婦，他們兩個都八、九十歲了，行動當然極之緩慢，而稱得上老人家了，自然「囉唆」，要求多，他倆又說普通話，對我這個能聽普通話，卻只

懂說廣東話的人而言，溝通並不容易。幸而，我的誠懇打動了他們，我說的是用廣東話轉少少的普通話，他們居然聽得明白，最低限度表面上明白便好。

難忘的是，有一日他們要換一個大的電視機，但我卻行錯路，加上遇到大塞車，去到目的地時，較預期遲了足足一個小時。但途中他倆並不焦急，各而不斷安撫我，說不是我的錯。最後，終於完成任務，為他們購入一個新型號的 42 吋大電視，並安排了一個星期後送貨及安裝。

一個星期後，即他們剛安裝了新電視機的翌日，原本下午要接他們出外購物，但早上卻傳來男長者昨晚離世了，換言之，那部新電視機他只享受了兩、三個小時而已。

生老病死，原本就是半點不由人，但心中不免問，過去十多年來，這位長者都只能看一部二十吋的電視機，一直想換部大的，但當他換了大的電視機後，卻只能看了很短時間，那究竟我們會想到，上天為何這麼殘酷？不讓他多享受大電視機之樂呢？還是上天待他真不薄，能讓他生前終於擁有一部大電視機呢？



“與數據時代同行 -

We Can Do It!”活動

維省新生會已於 10 月 16 日和 10 月 19 日在博士山會所舉辦「與數據時代同行 - We Can Do It!」活動，旨在緩解華人社區長者對電子產品的恐懼、提高對手機和電腦相關應用程序的認識及使用技巧。

這日活動內容包括：迷你課堂及課後互動活動，將以粵語和普通話進行，主要分享常用手機和電腦上網的操作方法、以及常用應用程序的操作技巧。

** 本活動僅限於 50 歲及以上人士參加，旨意可以帶領較年長者認識多些電腦知識。

(當日活動由 Good Things Foundation Australia – Be Connected 支持贊助，以響應 Get Online Week)

同時「維省新生會」長期提供免費的手機/電腦迷你指導課堂，有會說華語的輔導員來幫助華人社區長者(50 歲以上)解答關於手機/電腦使用上的疑問並教授基本的手機及電腦操作知識。普通話班：每週五 - 上午 11 點半至下午 12 點半 /

粵語班：每週二 - 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分

本期每班僅招收 6 名學員，歡迎有興趣的朋友報名參加

(本課堂不適合已熟練操作手機和電腦的長者)



推薦
活動

大家積極參與

近近年尾，新生會自擴展多一項，特別為慢性疾病服務後，義工們及職員都很忙碌。因為我們新生會常常舉辦一連串很多活動配合各組員需求，大家都忙得不可開交；例如七月的一年一度的試食籌款、八月底舉行了話劇 - 與禁忌說再見、十月舉行的慢性疾病資訊日、以及十一月份的 Whitehorse Relay for Life，同日在 Box Hill Salvation Army 參與同路人舉辦的嘉年華會擺攤位等等，都是歡迎大家參與共享聚會的快樂時光。期盼展現出新生會成立的宗旨，為華人癌症及慢性疾病服務，並在新生會各項活動中可體會到新生會是會員對生命的活力。

七月的一年一度的牛肉試食籌款參加者非常踴躍，把 Box Hill 會所擠爆滿人，簡直是人山人海，開始好似混亂少少，但好在有職員及義工的調整後，井然有序了。我是參加首輪試食，之後要趕緊上班啊！哈哈！有免費午餐，及可以做善事，一舉兩得，多快樂，喜上眉梢，明年再見。

今年十月份維省新生會主辦的資訊日，是以慢性疾病服務為主題的資訊日，出席人數都比較往年少了，雖然如此，

但都有百多人。我在今次癌症資訊日上，看到由青年組各義工在場分頭合作，台前台後，擔擔抬抬的粗活，不遺餘力，以及在廚房打點百多人的午餐及茶點，亦處理得井然有序，將這個大型聚會能夠成功順利完成，他們是功不可沒，很衷心感謝一群年青義工們的積極關心社會之義舉。

接著是十一月份舉行的《生命的傳遞 - Relay for Life》步行或跑步籌款活動，自2002年起至今已達十六年了，由負責統籌人 Verna(故友) 及姚太積極推動下，在這十六年裡堅持參與，盼望可達到與主題共識，使用有生命力的步伐，以接力方式傳遞關懷、愛護癌症患者。但知道今年出席者很少，可能是受同路人舉辦的嘉年華會影響吧！

我與 Frieda 都出席嘉年華會，Frieda 在開攤位，派發新生會宣傳單張，我亦見很多新生會會員來嘉年華會玩，因為這裡的活動比較多，表演及電影等，還有攤位服務(免費)；有眼睛健康檢查、聽力測試、足部護理等。其次亦有攤位遊戲，著實好吸引啊。可能是新生會會員較為喜愛玩原故吧！

.蘭子

《生命的傳遞 - Relay for Life》

一年一度的步行或跑步籌款活動，
新生會十六年裡堅持參與，
歡迎大家積極參與。



2018 年會員週年大會 選出以下屆管理委員

會長: Dorothy Yiu
副會長: Kwong Keung Wong
秘書: Wanling Zhang
財政: Jacob Lee
委員: Carson Au,
Dr Frank Wang
Kim Szeto



為患者和照顧者提供訊息及互相支持的機會

~你不必獨自面對，與我們分享、一起分擔~

小組由專業的工作人員主持
— 國語 —

時間：每月第二個星期四（2019年3月起）上午10:30 - 中午12:30
地點：維省新生會
（784 Station Street, Box Hill North; 鄰近Seymour St.）
活動：分享、音樂、社交和認知活動等
費用：\$5（提供輕簡午餐）
電子郵件：enquiry@cccis.org.au

詳情請洽：(03) 98989575
Elsa Lau 0435 510 928
Wanda Wong 0490 469 812

• 參加者需自行安排交通 •

~ 此活動由維省中華總商會贊助 ~



實習學生感言 (Kristine Wang)

三個月，這個聽起來有些長的時間，在新生會實習之後，才覺得，原來3個月其實過得很快。從實習開始之前的充滿未知和擔憂，到實習中慢慢累積知識，直到結束時的充實與提高，在新生會的這段時間，我學會了很多，這些不僅包括作為一名社區服務工作者應該掌握的知識，還有人與人相處的真誠和熱情。

三個月的時間，我已經習慣了週一合唱班的歌聲，熟悉了週二的小組成員們的笑容，週三至週五的多種活動和小組也總會讓我覺得新生會是一個非常有吸引力的地方。我非常喜歡看到每個積極參與各種活動

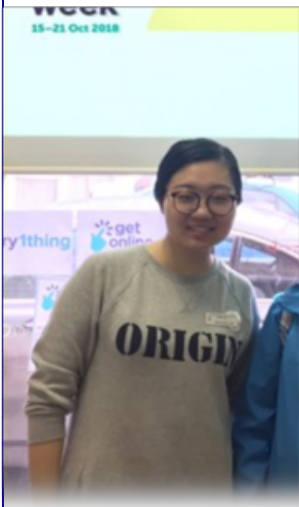
的身影，大家雖然在各自在生活上都遇到了挑戰，但是一直擁有樂觀積極的心態是那麼重要。影響我最大的也正是這種正能量，它讓我覺得，即使

人生有再大的苦難，也要學會樂觀面對。

在來到新生會實習之前，我只是一個普通的學生，沒有豐富的工作經驗，人生閱歷也有限，在新生會實習的這段經歷，無疑是對我自身的專業知識與個人能力的極大提高。在姚太太的耐心教導和新生會所有工作人員和志願者們的幫助下，我學會將自己學習的知識運用到實踐當中，並且不斷的總結反思。我深刻地感受到，社區服務工作真的需要去挖掘和整合社會和社區資源，並且一定要結合個人需求，這樣我們的服務質量才能得到保障。

我非常喜歡新生會輕鬆和友善的工作環境，這裡有精明能幹又無私的姚太太，友善可愛的Frieda，認真熱情的Jo，以及善良的志願者們。每一位對於新生會的熱忱付出都深深感染著我。剛開始實習，我會因為緊張而過於拘束，隨著逐漸融入到這樣一個和諧的工作環境，我也放下了心裡的包袱，全心全意地進入到輕鬆的氛圍中，並盡我所能的去發揮自己作用。

感謝姚太太，感謝新生會的所有人，這段時間將會是我非常珍貴和難忘的記憶。真心祝福每一位，願大家都可以天天開心，幸福生活。



實習學生 生命的脆弱與頑強 (Elaine Yang)

新生會是我的第一份社工的實習工作，也是我第一次真真切切的接觸癌症病人，也讓我真正體驗到了生命是多麼脆弱，有時如玻璃般脆弱地不堪一擊，然而，脆弱的生命竟然又堅強如鐵？

在新生會的實習經歷讓我切身體會到了這一點。特別是新生會每週二的聚會，它不光給癌症康復者一個聊天，分享的地點，更是一個給予我這樣的普通人重新定義生命的時間。以前，有時候我總是會因為一些小事而抱怨，感嘆人生的無奈，歲月的無情，但是在我短短的二個月與這些癌症的康復者的交流，及與他們一起度過的時光中，他們的言行讓我重新對生活對生命有了另一方面認識。記得以前我聽過一首歌《感恩的心》歌詞是這樣的：

“我來自偶然像一顆塵土
有誰看出我的脆弱
我來自何方 我情歸何處
誰在下一刻呼喚我
天地雖寬 這條路却難走
我看遍這人間坎坷辛苦
我還有多少愛？我還有多少淚？
要蒼天知道我不認輸！”

感恩的心 感謝有你

伴我一生 讓我有勇氣做我自己

感恩的心 感謝命運

“花開花落我一樣會珍惜！”

但是我雖然聽了，但是我對於歌詞並沒有很深的理解，但是在那些癌症康復者身上我看到了歌詞所要表達的意義。生命的本質是脆弱地，但是，生命的頑強又能爆發出超乎尋常的能量。

新生會中的癌症康復者面臨過我們許多人可能一生都不會經歷的痛苦，但是他們擁有一顆熱愛生命，熱愛生活的心，他們因為感受過生命的無常，他們對於生命更加充滿珍惜與禮讚，活出了自己生命的滋味與價值。聆聽的他們的故事，我認識到我不能因為一些小小的挫折而怨天尤人，應該努力去克服，享受每日的時光，即使可能那一天我因為寫不出作業而著急，可能因為和父母意見不合而難過，但是這也是美麗人生的一部分。

在新生會，我學會了對生命充滿感激，最重要的是學習到了愛惜生命，這能讓我們短暫、脆弱的生命活出尊嚴和韻味。



聖誕及新年期間本中心暫停 假期通告

由 **2018 年 12 月 24 日** 至 **2019 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 **2019 年 1 月 7 日(星期一)** 會所職員恢復正常辦公
在 **2019 年 1 月 22 日(星期二)** 恢復 Box Hill 組活動
如有需要, 請於職員辦公時間內來電諮詢

**CCCIS Club House will be closed
for 4 weeks during Christmas & New Year holidays**

from 24 Dec 2018 to 20 Jan 2019
Office will be back in operation on 7 Jan 2019 (Mon)
Box Hill support group will resume on 22Jan 2019(Tue)
Please contact us if you need any support or assistance.

慶祝澳洲日及 CCCIS 生日

Australia Day & CCCIS Birthday Celebration
Launching of *Say Goodbye to Hush Hush* DVD
發佈〔與禁忌說再見〕視頻

Tuesday 22/1/2019 11:00am

CCCCIS Centre 會所

Cost : \$6.00

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