

生命之光 HOPE

9 – 12 月 目錄

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

- ◆ 姚太專欄：拉牛上樹
- ◆ 西區辦事處已全面服務
- ◆ 星期四腦友記
- ◆ Iris Li 實習學生心聲
- ◆ Gloria 實習學生感言
- ◆ 人月兩團圓
- ◆ 家居服務-為長者服務
- ◆ 迎接新生會兩項大活動

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

拉牛上樹

許多習慣於接受傳統客戶服務的長者，現在可能面臨著巨大的改變，比如說：如今越來越多的政府部門、醫療健康、企業和銀行等服務行業已慢慢轉向“線上操作”。這些轉變對長者的日常生活影響越來越大，但長者們似乎也別無選擇，只能忍受諸多不便。社區中也慢慢掀起了“電子產品學習”潮，許多公公婆婆開始“被迫”學習遠遠超出其接受能力的電子科技技能（digital skills），因為在他們學習電腦及手機操作時，必須要克服種種障礙。除了由於記憶力下降、視力逐漸變差、手指僵硬等等問題，還有各種各樣奇怪的按鈕、圖標、工具、說明和密碼之類的就好像難以理解的怪物或外星語言一般。科技的更新換代和快速發展，最受影響的無疑是獨居或沒有家人幫助的老年人。

一些長者可能已經擁有 My Gov ID，用以訪問政府部門，例如“My Health Record”、Centrelink 和稅務局等。您知道嗎？澳大利亞政府計劃在 2025 年之前為所有公民提供一個獨立的數字身份證。天吶！長者該如何應對這些現代技術？到時候可能真的會叫苦連天！

而為了幫助長者應對這巨大的變革，聯邦政府投入了數百萬澳元，以鼓勵社區組織開展“保持聯繫（Be Connected）計劃”，以幫助老年人提高其數碼產品操作技能。新生會在過去已運行過此類課程，但收效暫時不太高。確實，這將是一場漫長的“戰鬥”。但是，並非所有的長者都不願學習。他們需要的是堅持、導師的鼓勵以及耐心的指導。大家也都知道實踐越多、效果越好的道理。如果長者能夠意識到使用電腦和手機的益處、並保持老有所學的態度，說不定，長者們有一天會變成“科技小能手”呢。

使用電腦和智能手機的樂趣其實很大。例如上網查找信息、在智能手機（WeChat 和 WhatsApp）上收看和收聽新聞、聊天、發送消息和照片以保持與親朋好友的聯繫；再例如：網上購物、用應用程序來幫助鍛煉、享受使用臉書 Facebook 和 YouTube 等等……網路世界真是多姿多彩呀。

然而，不要忘記，長者仍然需要人與人之間、面對面的聯繫，而這些將有意與他們的身心健康，這同時也是新生會在華人社區中扮演的角色之一。

我自己作為一位長者，也時常在電腦操作和上網時面臨或多或少的“痛苦”和挑戰。雖然我不敢說是我一個電腦盲，但不得不承認我確實也有些抗拒，就像是“拉牛上樹式”的學習！我自己也不知道還能與這些快速更新迭代的先進科技“戰鬥”多久呢！

Challenges in keeping up

Many of us who grew up with customer services are nowadays confronted with the manic pace of digital technology in our day to day lives. As more government, health and banking services shift online, many old folks seem to be left with very few options but to put up with the hassle. While we have seen many learn skills in navigating the digital world, many find that learning these new skills in the digital world is beyond their capacity. Furthermore, declining memory, poor eye-sight and stiff fingers are just some of the barriers they have to overcome in learning digital literacy skills. Those icons, apps and multiple passwords are like monsters, and seniors who live alone or without much support from their family members are mostly affected.

Some seniors will probably have a myGov ID to help access government departments such as My Health Record, Centrelink and the Tax Office. But we need to watch out! The Australian government plans to provide a single digital ID for all citizens by 2025. How will us old folk cope with this modern technology?

In order to help seniors cope with the huge digital change, the Federal Government has committed millions of dollars to encourage community organisations to run "Be Connected" programs to help seniors improve their digital skills. CCCIS has already run such programs in the past with limited success. Indeed, this is going to be a long battle. However, many adults still want to learn these new skills. They simply need ongoing guidance, patience, and encouragement from their tutors. We all know that practice makes perfect. Let seniors be aware of the benefits and keep them motivated. We may be surprised to find that many may end up tech-savvy one day.

Undoubtedly, the enjoyment of using computers and smartphones is massive. Things like going online to find information such as listening to the news, chatting and sending messages and photos on our smartphone to keep connected with friends and relatives. We can also shop online, find apps to help with medication and exercise, have fun on YouTube - the sky is the limit.

But we mustn't forget that older adults still need face-to-face human interaction for our health and wellbeing. This is one of the roles CCCIS plays in the Chinese community. Being a senior myself, I can feel the pain and challenges in keeping up with the pace in the digital world. While I am not a total failure, I am quite resistant to catch up with the ever-changing technology. Could I continue to fight the battle in the years to come? Heaven knows.

維省新生會西區辦事處 現已全面為您服務

成立了廿三年的維省新生會(下稱新生會)，是一個非牟利機構，除了為華癌症病人及其家屬提供支援外，近年更為長期病患者，同樣提供支援。新生會辦事處設在東區博士山(Box Hill)。

但隨著西區的華人數量逐漸增加，而這些地區的有不少新移民，加上較少華人服務機構設在西區，為方便華人不用前往博士山會址，如使用公共交通，亦要轉折耗時費力，新生會便計劃于西區設辦事處。



今年八月正式設立了西區辦事處(地址:106 Heaths Road, Hoppers Crossing VIC 3029)。新生會會長姚太表示;西區事處與東區辦事處的運作同一個模式，當然由於目前僅僅運作了幾個月，很多情況仍有待改善。現時一項名為「夕陽紅」wellbeing 小組活動，參予者近數十人，可說成功，令她備受鼓舞。辦事處同樣有當值員工及義工，亦會舉辦如帕金森症或腦退化症小組等活動。姚太說：她希望更多在西區居住的華人能認識新生會，亦希望 新生會能幫助患者獲得更多相關的社區支援。

在開幕禮當日我們新生會的獅隊，由姚太帶領下，如雄獅閃躍出會場，展開西區辦事處序幕禮，令出席者眼前一亮，象徵西區辦事處工作，如雄獅的精神勇往直前，展開活動：自八月正式設立起已舉辦了幾個大型項目；「中秋節聯歡」、「與慢性疾病同行·慢性疾病資訊項目」等。

維省新生會西區辦事處正是為西區華裔居民而設立，可以提供任何關於癌症及其他慢性疾病的資訊、教育講座，以及一些小組活動，當然還會提供社工輔導的個案服務。歡迎親臨或致電查詢！

Chinese Cancer & Chronic Illness Society of Victoria Inc.

維省新生會聯絡方式

電話: 03 8373 4828 / 9898 9575

Box Hill 辦公室

784 Station Street, Box Hill North 3129

Hoppers Crossing 辦公室

106 Heaths Road, Hoppers Crossing VIC 3029

星期四腦友記

有朋友曾問我，你負責的腦退化支持小組對患者真的有作用嗎？

他們參加了什麼活動，吃過什麼東西，待會就忘了；這些意見有一部份是錯，有一部是對的。



很多腦退化的患者短期記憶都出現問題，早上發生的事情，下午就忘了，有時是幾分鐘前發生的事情都會忘了，腦退化也不僅是記憶力受影響，其他思考、言語及身體活動能力也會受影響。但是不代表他們就不需要我們的關注及服務，看你怎麼為一項服務下定義，我們的小組是希望這些腦友記能夠在這兩個多小時的聚會中，享受刺激腦部的活動，例如是記憶遊戲、分豆遊戲、小手功、唱歌、打鼓及手眼協調的運動等。

根據澳大利亞腦退化協會(Dementia Australia)的資料，參與刺激腦部的活動可延遲腦退化；在社交方面，他們可認識更多同路人，他們不一定記得對方的名字，但見到熟悉的面孔總可以閒話家常，保持與社會的聯繫。

在幫助患者之餘，我們也不忘體貼照顧者的需要，所以我們曾舉辦照顧者小組，讓照顧者分享照顧歷程的喜與憂，讓他們可彼此支持。也討論了一些溝通及處理怪異行為的策略，希望減輕照顧者的憂慮。

隨著人口老化，我們可能常常會遇到腦退化病友，如你遇到他們，又希望他們得到協助，請致電維省新生會(03) 9898 9575，我們的工作人員會為你詳細解釋小組運作的情況及腦退化相關的支援服務。

腦退化支持小組組長
Elsa Lau

文：Iris Li (小李)

光陰似箭，不知不覺間在新生會實習已過了兩個月了。在這段時間內，不論是參加小組活動、個案管理、臨終關懷服務方面等都讓我獲益良多。

華人圈子內鮮少談及臨終關懷服務，這是源於對死亡的恐懼，也是由於傳統觀念的禁忌。猶記得第一次帶著預設醫療指示的小冊子到醫院探望會員時，內心著實是忐忑不安，不知如何啟齒。而接觸這項服務後，我對服務患者的觀念也隨之而改變。新生會著力於向會員推廣這項服務，讓患者和家人能以開放的態度面對最後這段艱難的路，也尊重患者的個人願望，以達至「以人為本」的服務宗旨。

對於華人癌症患者來說，由於語言障礙和疾病資訊的不足，在抗癌的道路上往往容易感到孤立無援。因此同路人的支持尤其重要，每周的癌症小組都是一次關懷分享的好機會，大家分享治療的經驗、抗癌成功的喜悅、甚至只是閒話家常等，也為患者提供了重要的情緒支援，令他們明白抗癌的道路並不孤單。作為實習學生，我未必能體會失去至親或纏綿病榻的切膚之痛，但也往往為患者及照顧者的堅韌樂觀所感動。

在這段日子中，我十分感謝各位工作人員的幫助，才能令我日益成長，也有信心應付各種問題。尤其是姚太太，每每在我遇到難題時，她都會不厭其煩地替我解答，並且提供各種寶貴意見。而各位義工在各活動中齊心合力、井然有序地完成工作，也令我的印象十分深刻，也因為有多位熱心人士的鼎力支持，活動方可圓滿舉行。最後，在此祝願新生會能繼續發光發亮，幫助更多有需要的華人。



文：Gloria Guo (小郭)

自兩年前開啟了社工學業之旅，家人朋友便紛紛問我“社工是幹什麼的？”說實話，這是一個非常難回答的問題。社工在許多領域都有涉足，難以一一詳述。簡單來說，社工是為人權，社會公義而戰的。還有人問我“為什麼想要成為一名社工？”一方面，我想要幫助弱勢群體，另一方面，我能在工作中獲得力量。例如，在新生會實習的某一天，我接到一通電話，電話那端傳來啜泣聲，一位剛診斷出癌症的客人向我們求助，希望可以參加我們的互助小組來獲得精神上的支持。在參加了幾次小組活動並和幾位情況相似的會員交流過後，有一天，這位客人給我發來了一張照片，上面是自己做的蛋糕，準備帶來小組和大家分享。雖然我們的工作帶給了病人力量，但這位病人努力改變的決心给了我莫大的安慰。說實話，很多時候我覺得我們可以做的很有限，所以每每看到客人積極的變化，對我的工作都是極大的鼓勵。

我感到很幸運可以在新生會實習，也很感謝 Dorothy 在我尋求實習機會的時候能夠接受我。成為醫療領域的社工一直是我的目標，在新生會的三個月裡，我學到了許多知識，也提升了社工實踐的技能。我掌握了很多有關癌症及其他慢性疾病的知識，並且對相關的福利制度有了全面的了解。新生會給予了我很多實踐的機會，從個案管理到組織互助小組，我的交際與溝通能力，組織管理，協作及領導能力都得到了充分地鍛煉。

新生會的工作人員以及義工都非常的熱情友好，工作環境輕鬆愉悅。每週都會有美食點心，每個月還會為本月生日的會員以及工作人員慶祝生日。作為留學生，新生會讓我體會到了在家的溫暖。三個月的時光匆匆，即將開啟下一個旅程，希望越來越多的華人可以受益於新生會，也希望我們的工作人員和會員能夠健康幸福！



迎接新生會兩項大活動

作者：蘭子

我媽媽於今年七月中以百歲壽終，我趕不及見她最後一面，心痛不已，她不在香港去了天庭享福，香港就漸現崩塌了。我可能要放棄我土生土長香港這個家了，真的以澳洲為家。沒有媽媽在香港，不期盼返港。

人生過程：生老病死是自然定律，我強忍悲痛返回墨爾本寄情工作，剛好迎接新生會兩項大活動：1. 《維省新生會》2019 周年大會上舉行小型音樂會暨賀中秋同樂日和 2. 防患於未然慢性疾病資訊日。



《維省新生會》每年都要舉行周年大會，而每年的周年大會上，會長姚太都希望攬點新意思，避免沉悶，今年9月8日在新地點 Hawthorn Library 舉行，除必須進行的項目，如通過會長及財政報告等等外，並同時為慶祝中秋節，故特別請來資深豎琴導師朱育辰先生，以及熱愛音樂的張芝挺，舉辦一場小型音樂會，張芝挺以電子結他伴奏，分別唱出多首陪伴他成長的粵語及英語歌曲，以及朱育辰的豎琴獨奏。出席者無不聽得入神，尤其對如仙樂般的豎琴琴音，更留下深刻印象。朱育辰豎琴導師認為豎琴發出的弦聲頻律，音韻優美，其節奏與人的心跳非常貼合，容易與人體發出共鳴，是適宜作為音樂治療，尤其是病患者或患失眠等…多聽豎琴優美樂章會減輕心理壓力，從而達到治療效益。

此外，大會今次為出席者準備了鼓油雞脾飯，由於是由大廚炮製，故亦令眾會友飽餐一頓。



防範於未然·慢性疾病資訊日



2019 防患於未然慢性疾病資訊日講座在 10 月 19 日 (Sat)，新選址 Hawthorn Library 舉行，新題目：1. 腦退化治療中醫生的角色，2. 泌尿專科醫生講解”膀胱癌病源，起因和治療。及 3. 心力衰竭的病源，起因，診斷和治療。當日座無虛席，有百人以上出席，令姚太喜出望外，同時正是姚太生日，會後除送上鮮花，大家合唱生日歌，好溫馨。

今次活動整體由一眾熱心義工幫助完成，有大部份是年青人加入幫助，穿著紅包系列 T 恤和黑色長褲，好整齊。為首是 Joey 負責籌備工作，當日工作包括佈置、準備、分配食物、清潔和活動流程等工作都分工合力，活動才圓滿結束，義工們計有 Dorothy、Kim、Candy、Annie、Mandy、Frieda、Iris、Brian、Christina、Lai Lin Soon & 李永康夫婦守等，實在功不可沒，值得讚揚。



與數據時代同

We Can Do It!”

活動將會在明年繼續舉行

維省新生會已於今在博士山會所舉辦「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。

2020 年，我們將繼續此迷你課堂及課後互動活動，與大家一起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。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）

除此之外，我們還將增加拓展課堂，旨在幫助所有在維省的、說中文的社區人士（18 歲以上）一起認識“如何使用 myGov”、“認識 My Health Record”、“如何查找 Centrelink 服務”、“如何使用 myGov 手機軟件”、“如何自己查找社區服務、申請步驟”等與我們生活息息相關的操作。

課程將由受過培訓的社工、輔導員及義工共同輔導，內容豐富。

提前報名者可在維省新生會 12 月 21 日週六舉辦的聖誕聯歡會上領取精美小禮品一份。不要錯過喔！



聖誕及新年期間本中心暫停

假期通告

由 **2019 年 12 月 24 日** 至 **2020 年 1 月 19 日**

為聖誕節及新年假期，

新生會 **Box Hill** 及 **Hoppers Crossing** 辦公室

暫停活動休假四週

2020 年 1 月 6 日 (星期一) 會所職員恢復正常辦公

2020 年 1 月 21 日 (星期二) 恢復 **Box Hill** 組活動

2020 年 1 月 20 日 (星期一) 恢復 **Hoppers Crossing** 組活動

如有需要, 請於職員辦公時間內來電諮詢

CCCIS Offices will be closed for 4 weeks during Christmas & New Year holidays
from **24 Dec 2019** to **19 Jan 2020**

All staff members will be back on **6 Jan 2020 (Mon)**

Box Hill Support Group will resume on **21 Jan 2020 (Tue)**

Hoppers Crossing Support Group will resume on **20 Jan 2020 (Mon)**

Please contact us if you need any support or assistance

慶祝澳洲日及 CCCIS 生日

Australia Day & CCCIS Birthday Celebration

Tuesday 28/01/2020 11:00am

CCCIS Centre 維省新生會會所

新生會 **Box Hill Office**

地址: 784 Station Street, Box Hill North VIC 3129

電話: 03 9898 9575 / 8373 4828

辦公時間: Mon - Fri, 9:30am - 5:30pm

Email: enquiry@cccis.org.au

新生會 **Hoppers Crossing Office**

地址: 106 Heaths Road, Hoppers Crossing Vic 3029

電話: 03 8714 7197

辦公時間: Mon - Fri, 10:00am - 3:30pm

Email: enquiry@cccis.org.au