

生命之光 HOPE

All CCCIS activities have been suspended until further notice.

IF you require urgent assistance with shopping, please contact the office on 03 9898 9575

KEEP WELL
STAY SAFE

所有中心活動均已暫停,
如果您需要緊急購物,
請致電 98989575 與辦公室聯繫

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

世界依然充滿愛

此時此刻，就好像世界大戰來臨一般。但與以往不同的是，這次我們害怕的不是炸彈，而是病毒。它就像個小霸王，24小時橫行霸道卻又悄無聲息、不停地「轟炸」着人類。這個恐怖的疫情 - COVID-19，讓生活在地球每一個角落的人都苦不堪言——無論貧富、種族、高官或市民，它都毫不留情地一網打盡。

想必現在大家都躲在家裏，忙的忙：或煮飯、或做家務……愁的愁：擔心沒有足夠的食糧、廁紙、醫療服務、棲身之所、收入等等……但一致最擔心的，莫過於染上這個捉摸不透的「小靈精」（病毒）。唉！想問蒼天，這又是因誰的錯，才導致這全球性的疫情來讓人措手不及，讓每一個人都生活在恐懼之中呢！

澳洲政府現已實行了很嚴格的防疫措施、盡一切努力來減少疫情的擴散。也因為這個病毒實在太「歪路」(viral)了，所以我們必須要盡力——「應對危機、人人有責」。坊間在網絡上流傳的防疫貼士千千萬，比如吃疆、葱、蒜頭、檸檬各式各樣的食物，藥油等……但對我來說，遵循當地政府的指令才是最可靠的。要不然，會有更多無辜市民「中招」。澳洲政府的工作人員日以繼夜地幫助受疫情影響的人士來解決了各種問題，政界人員今次辛苦了；同時也敬佩和感謝前線醫務人員，一直堅持、冒着生命為病人服務，值得褒獎。

說到新生會，相信大家都知道，我們所有的活動都已暫停了。員工亦開始在家「辦公」，用電話及互聯網的方式繼續支持客戶及會友們。我們的家居服務HOME CARE SERVICE，仍然繼續為社區人士提供必要的服務、照顧在家的長者和弱勢群體。

為了與大家保持聯絡，所有的小組組長都緊鑼密鼓地「集訓」——來適應用線上交流軟件在「空中」與大家見面、鼓勵大家互相支持和幫助。仿效牛郎織女在月下相聚，我們就在雲霄上聚會吧防！線上聚會時，大家依然可以一齊唱歌、跳舞、運動、講笑話、猜謎、甚至學電腦……明年，即 2021年，是維省新生會25周歲生日。我希望所有的小組都能利用隔離這段時間，籌備一個3-5分鐘的節目，在明年25周年慶典上表演、各展奇才。我相信每個人都有擅長的才藝，大家互相商量、一齊練習，定會有成果。

雖然這疫情給我們帶來諸多不便，影響了我們的健康和正常生活、甚至帶來死亡，但亦有它的「得著」——正是為此，我們被困在家裏，才有機會、時間來清潔屋子、清理家裏的雜物；或是用空餘的時間來學一些新的手藝，如唱歌、畫畫、園藝、新的語言、上網等……

我亦覺得這是一個最好的學習和熟練操作手機和電腦的機會，連長者都要開始低頭學習了（包括我在內），因為在不久的將來，我們可能都要在線上處理日常生活中的各類事務了。

也正是因為互聯網和電子產品的產生，給了我們機會、在見不到面的情況下，依然能保持聯絡。所以，藉此學習上網和使用手機電腦應是一個最佳的目標啊！

我相信，這個疫情給每一個人都帶來不同的啟示。誰曾想到，剛邁入2020年，全人類就面臨了一個重量級的災難呢！誰又曾想到，一個「看不見、摸不著」的病毒，導致全球數千人死亡、數以萬計的人和家庭受苦受難，讓整個社會瀕臨「崩潰」的狀態！

然而生命就是這麼脆弱。沒有人知道明天會發生什麼，因此我們更要好好準備、來迎接和面對那天的來臨。

唉！這場戰鬥何時能了結呢？但我們不能洩氣，一定要齊心協力、一同抗疫，來打贏這場戰役。不論怎樣，世界依然充滿著愛。也希望我的熊熊，能夠通過屏幕，傳遞溫暖給你。



大家加油！
不如讓我們一起來放鬆心情，聽聽「Do-Re-Me The Sound of Music – 防疫歌吧！」鏈接：

<https://youtu.be/MMBheo3tvE>

Let us be agents of hope and love

Dorothy

The world seems to be upside down and paralysed, with everyone from all walks of life struggling anxiously to cope with the deadly coronavirus that has taken control globally, silently and relentlessly.

I guess most of you, especially the elderly, are staying at home busy with whatever needs to be done, or finding things to kill time such as learning a new skill or writing a memoir. I reckon it is a very good opportunity to rediscover our inner self as human beings seem to be awfully fragile nowadays. IT's not time finding answers to this outbreak, but reflecting on our own life. Who knows that we have to confront with such a pandemic that kills and sickens thousands of people in 2020! Should we ponder on our welfare wishes ?

At CCCIS, we have abided by the Department of Health and Human Services (DHHS) guidelines, and taken other appropriate measures to safe-guard the wellbeing of all our clients, volunteers and staff members.

All our staff have started to work from home and taken the DHHS Infection Control Online training to ensure that personal hygiene will be practised all the time. Our Family Support Workers have abstained from outreaching to the hospitals and patient homes except for emergency situations since end of February. However, they will continue to provide support and welfare checks to our clients and members via phone and social media. Meanwhile, they will also send out a client service satisfaction survey for our members/clients to complete online.

All CCCIS group programs have been suspended. In order to keep our members stay connected with each other, most of our group leaders have started to use Internet applications such as Zoom or WeChat for their members to meet online. Due to limited digital skills of the majority of our clients, it may take some time for the leader to run the online meeting smoothly. That is okay. I think this is the best opportunity for all of us to improve our digital literacy. After all, we may have to face the music to use the computer and mobile to run our life in future.

Next year is the 25th anniversary of the Society. Perhaps each group can use this social-

distancing period to plan a 3-5 minutes performance for our 25th anniversary celebration. It could be singing, dancing, acting, story telling... There must be some talents in each support group.

If all of you work hard together, we will have amazing results.

Importantly, we have to salute those front-line workers, doctors, nurses, police officers, etc. who have braved the virus to take care of those who have fallen ill, and the politicians and our medical officers who have worked tirelessly day and night to address numerous issues to combat the health crisis. Let us continue to be agents of hope and love.

Who knows how long this battle will last! We are blessed that we are staying healthy. We must go hand in hand to fight this haunting pandemic.

In the meantime, shall we enjoy A COVID-19-themed cover of Do Re Mi?

Link:

<https://youtu.be/MMBh-eo3tvE>

「軒愛」家居服務

Brian Lo

維省新生會家居服務旨在協助長者或傷殘人士在家中獨立地生活。最近，受 2019 冠狀病毒 (COVID-19) 的影響，我們正共同面對著疫情帶給我們前所未有的挑戰。

早在疫情開始傳播前，我們就已經積極地向員工重新教育個人衛生管理及監察他們的健康狀況和海外旅行記錄，任何身體不適的員工都會留在家中休息，直到他們能出示健康證明時才會返工；同樣地，我們也一直留意著客戶的健康狀況、與其家人及護理計劃經理緊密溝通，保障雙方的健康。

隨著疫情不斷升級，我們首要的目標是保護客戶及員工的健康，因此，我們會密切關注並配合澳洲政府之衛生部門的最新指示，採取相對的預防措

施。例如，於本年 3 月 31 日實施的第三階段限制措施要求所有公共聚會都僅限於兩人，呼籲年過 7旬的長者除了非必要之外出都要留在家中。有見及此，我們已即時暫停所有非必要的外出服務，改由以其他途徑因應條

件滿足客戶的需求。

現時，維省新生會正在盡最大的努力確保家居服務能繼續服務社群。如果您有任何疑問，敬請聯繫維省新生會之家居服務部。祝大家健康平安。

新生會視頻小組

Iris Li

在疫情的陰影下，新生會暫停了面對面的小組支援活動，並於上周開展了線上的支援服務，讓會員有機會保持小組互動，在疫情中互助互勉。

在西區的小組開始前前，讓所有會員適應線上視頻的模式已比預想中更大費周章，有組員不懂開鏡頭、開啟聲音等，幸得一批義工細心個別的電話細心指導，替我們解決了不少技術問題。

在線上小組的時段中，組員們都興高彩烈地向對方展示自己的生活近況：於花園田圃新得了三斤重的瓜果、用毛筆手抄的佛經、孫女現場彈奏鋼琴……在居家防疫的時期，大家都格外享受和組員交流的時光。在進行趣味問答遊戲的期間，大家七嘴八舌地回答問題，竟有幾分在課室上課的意味。

也許是這幾周的家居防疫生活讓組員們失去了與好友共聚的機會，大家都格外享受能共聚一堂的時光。有組員表示已經兩周沒有離開家門，因患有長期疫病的老人免疫力低，基本上都不敢出門，只由子女代購食物，靜待疫情過去。

這段期間為了健康安全，大部分的長者都遵守政府的指示，留在家中不足不出戶。而新生會也因應這個情況，把各小組都改為線上舉辦，讓會員們仍能保持社交生活，也讓有者們有傾訴的地方。希望這一點關懷能讓會員不致孤單，也希望大家能堅持居家防疫，讓疫情早日受醫控。

全面抗疫休止會所活動

目前新冠狀病毒正肆虐全球，澳洲自難倖免，每日都有新增確診感染病毒人數，短短兩個月，源自中國爆發新冠狀病毒後，已蔓延至歐美各國來勢洶洶，維省曾在約一周時間內，由七十多宗急升至 500 宗，故墨爾本至三月底，相信有接近九千宗，政府已實施封城嚴厲措施，新生會早先在一月初已決定停止會所活動，故務請大家注重個人衛生，非必要時留在家中，以防止社區爆發。

蘭子在一月初外遊加拿大返回澳洲，隨即一月中有一班香港中學時期同學到訪澳洲墨爾本(註:他們一年前已開始籌備，先訪墨爾本，然後坐郵輪遊新西蘭)，行前雖已有疫情初期，當時疫情仍未太嚴重，我們身為主人家，一席又平又靚的龍蝦宴，十幾位老同學餐館相聚，在美酒佳餚下，大家重拾年輕時的那份情懷。之後，我將我們歡聚的一張相，加上說明放上臉書，竟然收到我個鬼妹仔外甥女留言「OMG!」我當時很奇怪，為何又關這位土生土長外甥女的事呢?至此才恍然大悟，原來她擔心我受到疫情傳染。之後我班同學一邊遊墨爾本，一邊著我幫他們搜羅口罩，結果走遍很多藥房，發覺不但口罩沒有，就連洗手液都欠奉，有些甚至以中文寫者「口罩、消毒劑...沒貨了。」

我亦發上新生會APP詢問: 「那兒有口罩賣?」當然會被人感到我很遲鈍!我與澳洲朋友一談後，才得悉自從中國發生新新型冠狀病毒疫後，全球口罩都短缺，眾所周知被中國搜羅了。我們在墨爾本面對這個新型冠狀病毒，因為現時疫情不是主要在中國爆發了，已蔓延至歐美各國爆發及至全球都感染了，澳洲受影響程度日見嚴重，政府已實施封城嚴厲措施，嚴禁出外政策。華人社區全面抗疫休止社區活動，家庭亦禁止互相拜訪，盡量乖乖地坐係屋企，避免新型冠狀病毒感染。故務請大家注重個人衛生，必需留在家中，以防止社區爆發，但我們亦不要人心惶惶，只要注重個人衛生，特別是勤於洗手，不要出席任何宴會場所啦，謹祝大家身體健康，開開心心過著正常的生活!

蘭子

疫情的回憶

Barry

新型冠狀病毒雖然來勢洶洶，但如 SARS 相比，又似乎沒有那麼惡，因為患 SARS 者，好像九死一生，台灣有醫務人員逃跑，而新型冠狀病毒治好的比率較高。為何當年在墨爾本，並未發生今時的人心惶惶狀況呢?且先看看資料:

2003 年在中國廣東省順德爆發的 SARS(嚴重急性呼吸系統綜合症)，迅速擴散全球，引發全球恐慌，結果造成 774 死，其中包括醫務人員，直至 2003 年 7 月 16 日 疫情在全球抗 疫並逐漸因天氣原因才消失 同年 9 月 2 日所有病人康復出院。當年 SARS 疫情爆發時，香港因鄰近廣東，自然首當其衝，香港市民每日提心吊膽，憂心忡忡，當年我已在墨爾本定居，雖非親歷其境，但透過互聯網絡，亦能了解香港情況，並深深體驗香港人那份憂慮。

反觀澳洲，雖然華人移民多的墨爾本及悉尼等地，亦難免有人回港時中招，但疫情與香港比較，有天淵之別。那一年，相信很多華人，沒有香港人那份人人自危的壓迫感!事隔 17 年，在去年年底或今年年初，正值新曆新年期間，忽然傳來中國武漢又爆發與 SARS 相若的肺炎，更在中國人準備開開心心慶祝農曆新年時爆發，一時間武漢肺炎(下稱新型冠狀病毒)這個名字，不但令中港澳(門)人士，聞風喪膽。根據報導，簡單而言，新型冠狀病毒與 SARS 非常相似，懷疑同樣是人類食野味惹禍 網上流傳一對對聯：

「一人食野味，全國坐係屋企」，雖然通俗，但卻合乎實情，令人苦笑之餘，感到萬般無奈!新冠狀病毒不但受感染的人數較 SARS 多，目前而死亡人數更超越數萬人以上之數，超越了 SARS 死亡人數，但事實上，新型冠狀病毒的殺傷力其實並沒有 SARS 強，但卻較 SARS 古惑，因為這隻病毒潛伏期可能不只 14 天，而重要是受感染的人，除了

早期病徵沒有 SARS 般嚴重，如未必一定發燒，但已能傳播，而且雖然治癒的機會較 SARS 高，但德國醫療從一名已逐步痊癒的病人糞便中，還發現病毒，這意味康復中的人，仍能傳染其他人(隱形感染者)。這正是新型冠狀病毒的可怕之處，很多人不知自己是否中招，亦有人以為康復了，卻不知自己仍能傳染他人，所以隱性病人多了，故極容易擴散傳播病毒，確令人防不勝防!

我個人認為，首先是移居在海外的中國人，與 2003 年比較，多了很多，他們包括做生意的、移民的、讀書的，其中有些是消費能力高的、有些則是能掌握國內需要甚麼而代購的，所以有些甚麼風吹草動，有錢出來消費，趁機搵錢的便將疫情必需品如口罩、如洗手液等，盡情搜購，寄回國內以高價生利。就這樣，一如香港，口罩沒有了、洗手液沒有了。一罩難求，連有需要的華人護理機構，供應也短缺了，墨市好多華人都乖乖地坐係屋企，不外出吃飯，致使餐館門雀堪羅。

目前大家都不可外出進食，餐廳受疫情影響最大，好多餐廳暫停營業，有些少只能做外賣。

當然互聯網的威力發揮了，當 SARS 時期，中港澳(門)發生甚事，墨爾本的華人很可能要遲很多時才得知，但現在，那邊發生甚事，是真還是假，一、兩分鐘後，透過微訊等，便能傳遍墨爾本的華人社區了，問你服末!!



各位新生會的朋友：

大家好！

希望在疫情當下，大家都一切安好、有足夠的物資儲備來減少外出頻率。

受疫情的影響，新生會的工作人員及義工已於上週起，開始在家辦公、為大家提供電話/線上/遠程支持服務。

遵循維省衛生與民政部門有關冠狀病毒的最新信息和建議，我們的互助小組也改為線上互助，如有興趣參加但並未加入任何小組的朋友，可短信 新生會 0411 618 930 (WhatsApp) 或 添加微信：

ccsv_boxhill，我們工作人員會幫助您加入合適的小組。

- 如果有特殊的需要或者因健康等原因無法出門添補生活必需品，我們可愛的義工可提供投遞支持；
- 如在使用手機軟件、上網或電腦上需要支持，我們熱情的 IT 義工也可通過電話或視訊為大家提供幫助；

具體安排，請致電辦公室 03 9898 9575 或 WhatsApp/WeChat、電郵：enquiry@cccis.org.au

與我們的工作人員聯絡、協商安排。

我們的工作人員和義工，也會嚴格遵循政府相關部門的指示，做好健康安全衛生防護工作。

望大家多保重，並期待在大家的共同努力下，疫情快些過去。

維省新生會
2020年4月

