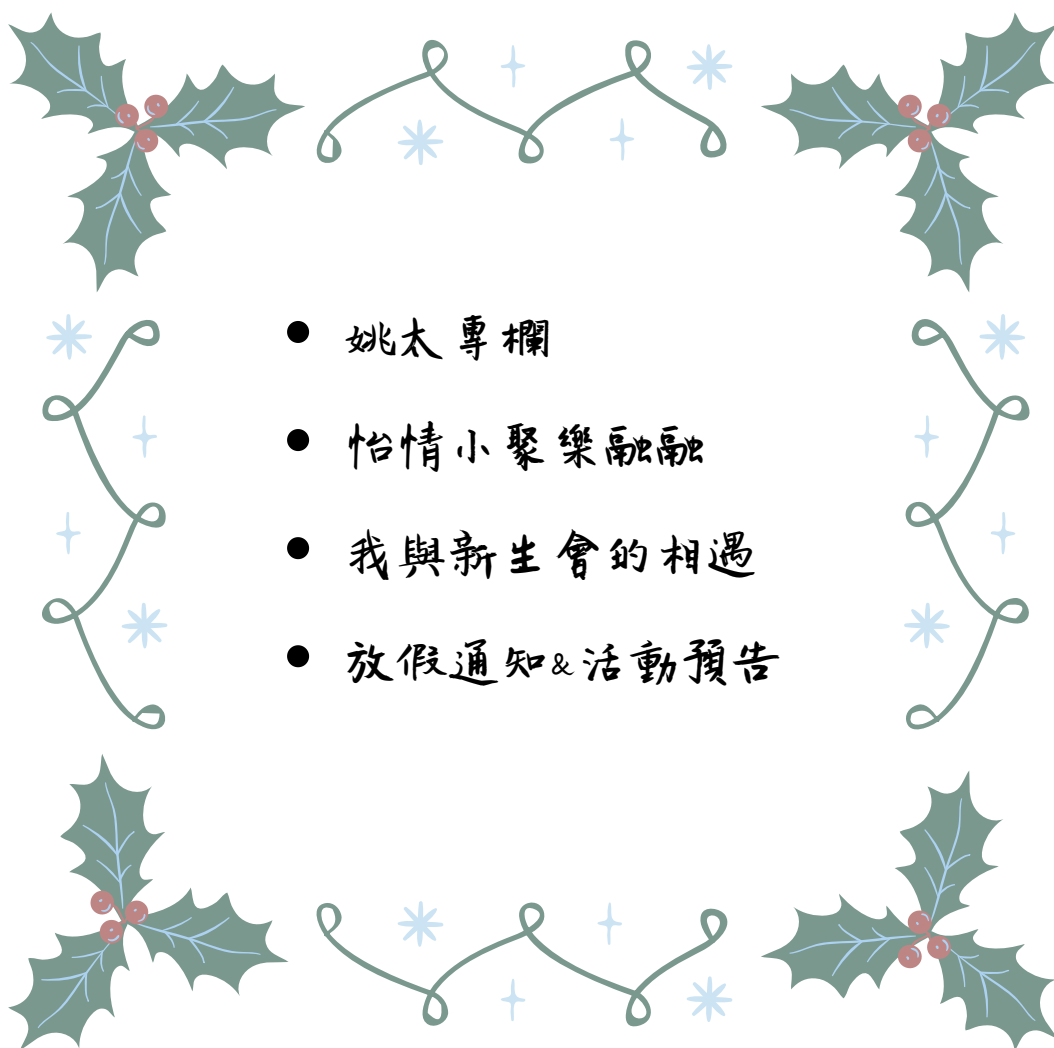


生命之光

HOPE



- 姚太專欄
- 怡情小聚樂融融
- 我與新生會的相遇
- 放假通知&活動預告

Compiled by Frieda Si



A Message From Dorothy

姚太專欄

What an extraordinary year? Truly, it is a year that nobody has dreamt of and happened! All of us will never forget, possibly in a very different way. I remember I was very anxious of catching the virus after I returned home from an overseas trip in early January. It was disturbing! I guess we all shared this unnecessary anxiety. Just wonder if anyone of you had a swab? What was it like? I can imagine the level of anxiety while you wait for your result.

Many of us, including myself, have forced by circumstances to be more digital wise, getting used to jargons like mute, unmute, host, co-host on Zoom meetings to stay connected with family and friends. For many others, gardening and cooking have become their pass-time hobbies. As for the Society, we have "survived" in many ways, staff staying connected with our clients, and managing to soldier on during the lockdown. Amazingly, we had our first and the last get together at Boathouse Café in December 2020. Everyone was excited to see each other physically FACE TO FACE. Recently, we also have established a new partnership with Mecwacare providing social support to isolated and disadvantaged clients who are under 65. I have to thank again all our home care workers for their commitment in sustaining our Home Care Service.

Victoria had the world's longest Covid-19 knockdowns, perhaps a trade-off with less incidence of influenza this winter apart from the common cold. Indeed, we have done the hard yards and deserve a break - at least having the opportunity to have family and friends' reunions during Christmas.

More than ever, we should not take for granted our own health and wellbeing. We hope to make 2021 an awesome comeback year for everyone, incorporating the COVID safe practices: working from home, zooming, social distancing, and be on the alert of personal hygiene. "A mask or two a day keeps the virus away" (just joking).

More excitingly, 2021 will be the Society's 25th anniversary. I look forward to hearing interesting stories about your personal encounters with CCCIS.

Happy new year and stay safe.

多麼不平凡的一年？的確，沒有人想象得到這一年竟是這樣度過的！真的讓人難忘。仍記得一月初我剛從海外旅行回來後，非常擔心會感染病毒。那種擔憂太令人不安了！我想許多人在這一年中都經歷了類似的不必要的焦慮。不知道大家是否去做過核酸檢測呢？是怎樣的感覺呢？我想，我能想象得到大家在等待結果時的焦慮。

我們中的許多人（包括我自己）都因環境而被迫提高自己的電子學習和使用能力——為了與家人和朋友保持聯絡而漸漸地習慣於使用各種ZOOM線上會議中用的術語，像是「靜音」、「取消靜音」、「主持人」、「搭檔主持」、「ZOOM會議」等等。對於另一些人來說，園藝和烹飪可能已成為打發時間的愛好。然而對於新生會來說，我們也一直通過各種方式「倖存」著：員工與客戶保持著聯繫、並在封禁期間設法繼續工作。沒曾想我們竟有幸能在2020年12月在船屋咖啡廳與大家小聚——這是今年的第一次，也是最後一次。歷經數月，大家終於能面對面相聚，極之興奮！最近，我們還與社區機構Mecwacare建立了新的合作關係，為65歲以下孤寂和處境不利的客戶提供社交支援。在此，我必須再次感謝新生會所有家庭護理支持員工在疫情期間、為維持我們家居服務項目（Home Care Services）所做的堅持與努力。

維省的新冠疫情（Covid-19）封鎖在世界上算是歷時最長的了。或許與之交換帶來的唯一利好，便是除了普通感冒之外，今年冬天流感發病率更低了。很顯然，我們在抗疫過程中做出了許多的犧牲和努力，也是時候可以稍稍放鬆一下了——至少我們在聖誕節期間，有機會能與家人和朋友團聚。

大家經歷了新冠疫情後，不能再輕視自己當下所擁有的健康和幸福了。希望2021年將會是一個令人憧憬的回歸年；與此同時，也讓我們繼續踐行良好的防疫舉措：在家工作、線上會議、保持社交距離，以及提高個人衛生警惕。「每日口罩一兩個，病毒遠離我！」（一笑）

非常期待2021年的另一個原因在於，這是維省新生會成立的「25週年」。25週年徵文召集已發出！期待收到關於你與新生會的有趣故事。

新年快樂，注意安全！

姚太 Dorothy

翻譯：Frieda Si





怡情小聚樂融融

蘭子

2020年在新冠疫情濃罩下渡過，全城禁制咄咄逼人，人們生活受到影響，其中最慘情是禁足令，尤其是長者，絕對不能外出，猶如坐監，眾人在漫長時間都困守家中，煩悶得令人發瘋，轉眼間又快到年尾了，幸好墨市疫情漸現好轉，禁制令解除，大家可以回復正常生活了。新生會旋即安排舉辦了一個戶外郊遊活動 - [新生會戶外怡情小聚]。

戶外怡情小聚在12月15日上午10時至下午2時舉行，目的地點是Maribyrnong Boathouse，可以享用早午餐Brunch於木棚小屋裡，餐後便可沿Maribyrnong River散步，聊天，認識新朋友或自由活動等。這個活動獲得Mecwacare 機構贊助，給每位65歲以下的新生會員，慢性病患者及其照顧者等享用，如符合資格者除享受外出郊遊樂趣，並提供他們只是付\$5，享用最高價值\$20早午餐Brunch，如果喜愛參與一起郊遊的會員，亦歡迎自全費參加，結果參與者很踴躍，人數超越預期的20人數，總計有近40人出席，大家都會喜出望外。

是日天朗氣清，早上氣溫和暖，是郊遊的好時機，蘭子不想獨自前往，因家在Ringwood North，去Boathouse

需時超過1個半小時，幸好約定明玉，答應在會所接送我，在行駛旅途上談天說地，十分開心，好容易便抵目的地。

眾人集合後，排排坐好，陸續派餐，每款精美早午餐Brunch擺相悅目，令人目不暇給，還未入口已奪目，但份量略小，但品嚐到的味道亦值得一贊，認真精緻，大家吃得津津有味，餐後先來一張大合照，才各自活動。

景色如此多嬌啊；沿河慢步，眼看婉轉河水淙淙，仰望藍天白雲，輕柔清風陣陣撫摸我臉，使人心曠神怡，怡然自得，自感偷得浮生半日閒呀！大多結夥一邊行一邊談天說地，或許是經歷長久的禁足，各人都口若懸河，滔滔不絕。好可惜漸行漸已日上中天，炎炎夏日下，便跑到園藝店遊憩，園園中正花開盛放，爭奇鬥艷，多采多姿，眾人目不轉睛，細心欣賞，可惜因路程遠，沒法買下帶回家哩！遊園結束，行情亦因烈日當空，曲終人散。

蘭子跟原車返回會所時，發生小插曲：車程中我跟明玉好像相逢恨晚，話題特別多，弄得明玉司機迷路了，幸好我懂使用手提電話GPS，可以撥亂反正，安全回到目的地。

我與新生會的相遇

小林 Benson



很榮幸，我于2020年疫情期間以實習生的身份進入新生會，並開啟了我的社工旅途。在新生會工作的日子裡，我總算是真正接觸到了社工這個行業，也學到了很多在課本上學不到的知識以及經驗。

首先，我想先感謝姚太和小司。他們用豐富的經驗為我帶路，用熱情鼓勵我，用耐心為我糾錯。作為第一次真正參與到社工這個行業的新人，很多東西對我來說的陌生的，在我沒有方向的時候她們總能告訴我在這種情況下應該怎麼做。

我從一開始什麼都不懂，到學會了相關服務內容，政策和程序。剛開始的時候我看了新生會的規章制度和處理案件的相關程序，然後上網查看了相關政策和服務內容。我覺得這種順序很好，能夠在一開始給像我一樣第一次實習的學生從基本了解到這個行業相關的內容，以及新生會處理事情的具體方法。比如My Aged Care，Advanced Care Plan，Farewell Wishes，Home Care Service，Social Support Service等。通過對這些內容的了解，能夠為我搭建一個扎實的基礎。

我從一開始不知道如何跟人交流，到逐漸熟悉與人交流的方式。我的母語不是英語，到新生會開始我的第一

次實習對我來說是一件好事，一開始姚太沒有嫌棄我的英文水平，並且給我製造了很多機會讓我練習。可以說用我的母語開始接觸社工這個行業，能夠幫助我更容易地應用我在學校學到的東西，也減少了我剛入門的壓力。由於我本人性格問題，可能跟其他人交流起來沒有這麼積極，導致我的溝通能力不夠，新生會也為我設置了很多鍛煉的機會。比如組織活動小組，電腦班教學工作，以及打電話跟很多客人溝通等等。在後面我仍需要繼續練習我的口語能力，我知道好的口語溝通能力對社工來說非常重要。

我從一開始真正接手案子的緊張，到現在能從容地解決客人的一些問題。一開始，我跟客人的溝通可能只能做到短短的十分鐘，姚太在知道後跟我做了幾次練習，讓我知道我有哪些地方做得不好，可以怎麼改。現在我可以跟客人溝通至少三十分鐘，而且能初步做好對客人第一次的評估。一開始我的案例筆記也寫得不好，姚太告訴我需要寫什麼基本內容以及讓我參考一下其他的筆記。我現在案例筆記寫得也越來越得心應手了。

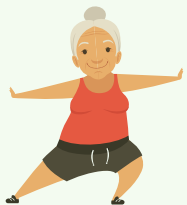
最後我再次感謝新生會，很高興能在新生會實習，很高興認識到了一批朋友，也很高興能在疫情期間幫助到其他人。雖然很遺憾疫情期間我們不能長期一起工作，但是僅通過網上見面這個方式我就感受到了每個人的熱情，這是一份很難忘的回憶。我相信在我以後的日子裡，我也能好好努力，繼續學習做好這一份工作。



Events & Activities in 2021

2021年活動預告

FITNESS ALIVE · 越動越有活力!



2021年1月至10月
時間: 每週四, 上午10點至11點
地點: Box Hill 花園露台
免費參與
語言: 普通話/英語
歡迎所有患有慢性疾病的長者
指導員: Alice Zhang, 認證健身教練
鍛煉內容包括: 阻力運動、有氧運動、柔
韌性運動、平衡性運動等

January to October 2021
Time: every Thursday **10-11am**
Location: Box Hill Garden Patio
Cost: Free
Language: Mandarin/English
All seniors with chronic illness are welcome
Instructor: Alice Zhang, Qualified Fitness
Instructor
Exercise will include resistance, aerobic,
flexibility, and balance workouts.



DEATH CHAT · 暢談生死

主持嘉賓: 梁梓敦

Guest Speaker: Arnold Leung

2021年1月23日·星期六

Sat 23/01/2021

時間: 2 - 4 pm (暫定)

Time: 2-4PM (tentative)

平台: ZOOM

Platform: ZOOM

語言: 粵語

Language: Cantonese

「好死不如賴活著 - 是你的選擇嗎?」

Dying with quality or Alive without living?
What's your choice?

談論死亡具有挑戰性和趣味性, 歡迎您來參加並與我們
分享無法與家人分享的感受和想法。

Discussing death and dying is challenging and
interesting. We welcome you to join our Death Chat to
share your thoughts and beliefs.

梁梓敦從事臨終關懷、善別輔導及推廣生死教育十多年。
曾任香港城市大學社會工作系兼職講師及主持多個生死教
育電台節目, 例如: 《不怕生死》。2015年舉辦大型生死
教育活動「Deathfest (別祭)」, 2016年獲選優秀社工
獎, 2017年獲選第四屆青年夢想實踐家獎項。

Mr Arnold Leung has started his career as a social worker
focusing on life and death education, community palliative care,
and bereavement counselling since 2007. In 2015, he founded
the first DEATHFEST in Hong Kong, a large-scale public event to
promote life and death education, and has since received
awards such as Outstanding Social Worker in 2016.

OUTING · 郊遊

日期&時間: January 2021 [待定]

Date&Time: January 2021 [TBC]

景點: Kookabarry 草莓園, 鱒魚園 & 周圍
地區 (如: Noojie Trestle Bridge)

Destination: Kookabarry Strawberry Farm,
alpine trout farm, & surrounding areas
(Noojie trestle bridge)

因疫情限制, 具體安排待定。

Further details to be confirmed.





對於我們許多人來說，2020是充滿挑戰的一年！
感恩我們“攜手”相伴一同平安度過！
在2020年結束之際，新生會全體員工祝大家
節日快樂！2021新年健康平安！
感謝您在過去一年對新生會所有活動的支持及參與。
期待我們 2021年 再見！

2020 has been a challenging year for many of us!
Glad that we had been supporting each other
through this together.

As we end 2020, we wish you all the best for
the festive season and a happy and healthy 2021!

Thank you for all your support and participation
in all CCCIS events and activities
We look forwards to seeing you soon in 2021 !



新年快樂！

放假通知 COB

新生會辦公室將於聖誕及新年期間，即
2020年12月23日 ~ 2021年1月5日
放假兩周

關於明年的活動報名，大家可通過
簡訊/WhatsApp 0411618930 或
電郵 event@cccis.org.au 報名
我們會在復工後，予以回復

CCCIS Office will be closed from 23/12/2020 and
reopen on 05/01/2021

For 2021 event/activity registration, you could still
SMS/WhatsApp 0411618930 or
Email to event@cccis.org.au
We will respond to you upon our return.