

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

4 - 6 月 目錄

- ◆ 姚太專欄：會所展新顏
- ◆ 25 週年紀念活動快訊
- ◆ 2021 清明念故友
- ◆ 珍惜聚會之樂
- ◆ 西區大小事情
- ◆ 新生會銀禧慶祝午宴
- ◆ 實習學生—我待心聲
- ◆ 新生會活動預告

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



Chinese Cancer & Chronic Illness Society of Victoria

維省新生會

A003 7275J ABN 88500858142

會所已展現新顏

希望大家在封城狀態中仍然生活愉快。雖然多有不便之處，且時常擔心感染病毒，但大家仍可以排除不便、排解不安，過好每一天。

很奇怪，我突然覺得近年來墨爾本好像上演了一齣陣容強大的偵查片，追蹤團隊過千，通緝無孔不入的神秘兇手，而且情節曲折離奇、高潮起伏，場地涉及整個墨爾本甚至鄉鎮，不論是購物中心、養老院，甚至學校餐、廳、健身房等都被用作拍攝據點。

最有趣的是，你在不知不覺中可能就被邀請來擔當這追蹤片免費的主角、配角，甚至是臨時演員。

目前，雖然通緝工作耗資過百萬元，也未能完全破案。此偵探實錄片雖然不受觀眾歡迎，但我覺得它有教育性，給觀眾一個警覺性的提示；世事無常，每個人都應為自己的福祉做好準備。

我們很希望這場浩浩蕩蕩的實錄

片快快落幕，讓戲中人返回安穩日常生活中。

雖然如此，有一個令人開心的消息想與大家分享：新生會會所 (Box Hill Club House)，即現處的辦公室已歷經了 15 年的風風雨雨後，屋瓦和外牆都陳舊了，現終於有機會給它的屋瓦及外牆翻新了一下，採用一種時尚的顏色，帶給大家一個嶄新的面貌！

若你方便，不妨來看看會所已展現新顏，它是否比前明亮哩！

CCCIS CENTRE AFTER A FACELIFT



「新生會 25 週年紀念活動」快訊

Our 25th Anniversary publication

Mandy

今次主要想跟大家匯報一下出版新生會二十五週年紀念特刊《我與新生會的偶遇》的進展及作點內容預告。

特刊經過了幾個月的徵稿、收稿、追稿和排稿之後，終於在六月初完成了最後定稿並已交印刷商進行專業的排版及印刷。

今次我們共收集了 70 篇文章，文章內容可以分為兩大類：第一類文章來自我們的服務對象，當中包括患病的會員、康復者、家屬和其他會友，內容主要道出作者如何在人生最低谷時偶遇新生會，及之後所遇到「雪中送炭」和「患難見真情」的難忘經歷；第二類文章則來自為我們提供服務的人士，包括我們的導師、義工、職員、實習學生和其他朋友，內容主要講述他們如何從與新生會會員的互動中加深了對人生的體會。

今次的特刊有兩大特色：第一，為尊重作者的選擇，特刊內的文章皆按作者的原稿，以中或英兩種語文，及繁或簡兩種字體編印。第二，大部份的文章都附有相片作輔

助說明。除作者的個人照片外，特刊亦包括了大量我們在不同活動中的集體照，這些相片是我和 Dorothy 花了大量的時間和心力，把新生會過去二十五年的舊相簿翻了又翻才挑選出來的。花這樣的心思，除了希望令特刊更圖文並茂外，我們更希望能幫大家尋回你們在新生會的足跡，讓大家日後可以細細回味。有趣的是，我在「眾裏尋他」的過程中，發覺很多會員其實十多年來樣貌都保持不變，看來大家都有「凍齡」的絕技呢！在收到特刊時，大家記緊要玩玩“Spot the Willy”「眾裏尋自己」的遊戲，看看你能在特刊中找到幾多個不同年代的自己啊！

大家很期待快點收到特刊吧！在此預告一下，「新生會二十五週年會慶活動」訂於 2021 年 9 月 25 日中午於 Box Hill Town Hall 舉行，當天除了有午宴和精彩的慶祝活動外，亦會正式發佈及派發特刊。有關的活動詳情容後再作公佈，請大家一定要預留這天給新生會啊！到時見！

2021 清明念故友

Memorial Day at the Alpine Trout Farm

2021 年澳洲墨爾本自農曆年起受疫情困擾,限聚及居家隔離等禁制下,人人被困家中。新生會已停止會所活動,為解決會員們寂寞,提供會員們使用 APP / Zoom 線上講座,可以互相溝通機會;綜合會員們傾訴說:各自找尋的自娛活動:包括弄花園,做家務,烹飪,看書,煲電視劇等等....直至三月初疫情好轉了,居家禁制令解除後,新生會亦盡量發動起去年定下計劃要舉辦的活動,其中清明節懷念故友 (Memorial Day)及母親節活動。

今年參加清明念故友 Memorial Day 活動,人數只限 40,因為以往去市內公園改為出外郊遊,乘坐旅遊巴到 The Alpine Trout Farm 參觀,及鄰近的郊遊景點遊覽。費用\$30,包括旅遊巴接送,活動時間 8:30am – 5:00pm,提供輕食午餐和唱歌,遊戲耍樂,湖畔垂釣等。

3 月 30 日星期二,清晨已見天晴,太陽探頭出來,真是天公造美,讓我們這日戶外野餐郊遊有個晴朗一天。當然這日是對故人追思,大家在樹蔭下圍繞坐下來用默禱和唱歌作頌辭追思。

是次遊覽後會員的 App 上評語:

1.“謝謝新生會舉辦今天的旅遊,天氣晴朗如沐春風,藉這次活動讓我們把年來留在心底對至親好友送上掛念之情。”

2.“送遞懷念之情,千言萬語字裡行間,化作深深祝福”,願他們都能聽到我們的心聲。”

3.“思念的歌,思念的情,悠悠的歌聲,好感動。”

4.“谢谢为此活动付出自己点滴的每一个人!你们辛苦了!昨天玩得太开心了!我们大家欢聚一起,享受美丽的大自然,感受亲情、友情,并沉浸在垂钓、野餐和徒步穿越丛林一睹百年木栈桥的兴奋和喜悦之中,同时又能在大自然中与故去的亲人和朋友静心交流,寄托思念之情!再次感谢!期待下次再聚!”



母親節之小型派對 Mother's Day party at CCCIS Centre

新生會原本在 5 月 1 日星期六于 餐廳舉辦母親節聯歡會, 可惜因疫情又見翻覆, 不穩定, 所以 只有 20 人參加, 終於改在會所停車場舉行小型派對, 陣容雖小, 但是三五知己聚會, 吃喝玩樂好開心, 恰到好處....



珍惜聚會之樂 Volunteer Catch-up

蘭子

踏入整個四月澳洲疫情「清零」，官方已經解除隔離禁令，及准許不用戴口罩下，似乎人人早忘掉了過去年墨城封關時，人人生活上的諸多不便，各自閉關長久，叫苦連天啦。人人好渴望出外走走，與親友聚聚，新生會趁機在五中即發起聚會團隊；其中有 5 月 22 日舉行「戶外怡情小聚」。剛巧 5 月尾這週是維省義工週，義工們已一年多沒有出來聚會，加上疫情多月來都好境，於是便有擇日不如撞日契機下舉行了「新生會義工小聚」。

得到姚太首肯借出大宅做集會場地，義工組長 Mandy 就擔任召集人，只是用一星期時間在 App 上號召，已經有廿多位義工出席，確實令人喜出望外。我們在姚太家中聚會，肯定才是誘力原由。

當日天朗氣清，氣溫和暖，活動開始;1:30pm 先在姚太家中集合，然後大家一起往附近山徑位步行，來回行程約 2 小時，行多行少都可按照各自能力適應調節呀！

當時由姚太率領義工們出發步行，沿緩步徑走，可以跟隨姚太走的人數不多，跑步調好快，其中 Candy & Mandy 可以跟隨姚太走，但我與 Winnie Lo & Husband 和



John Ma 等，可能是慢慢行蝸牛一組，一面緩步行一面閒聊，享受和風吹拂下漫遊，勝過一切。這蝸牛一組在預計行程中只走到一半路，最後眼見跟不上，竟索性排排坐在聊天，在預定時間回程走返姚太太家，待吃下午茶吧！

大家都非常珍惜相聚的時刻，閒話家常。這個下午茶不簡單，沒有奶茶咖啡和西餅，供應全面的港式懷舊食物，包括有芝麻糊、豆腐花、焗小雞蛋仔、蛋卷、沙糖花生夾心焗餅、晶瑩桂花糕等等。大家一起聚舊之餘可享受到懷舊小吃，真正別開生面的享受。

新舊義工聚首，各人經自我介紹，認識後，便來一個大合照。已到來曲終人散時間了。

結後語：

這次聚會選定及時，竟然過兩日後疫情捲土重來，禁足令施行下，聚會無期了。姚太太在 APP 同義工們說：我們真幸運，及時在一個天氣放晴和暖的星期六聚一聚，否則我們又回到只有五人聚及戴口罩，聚會又無期啦。

真好彩，大家保重保重。



珍惜相聚時刻

新冠疫情之下 Hopper's Group

— 西區的大小事情

在二月中左右, 疫情也慢慢普照遠離, 社區亦慢慢熱鬧, 老人家亦試探每日出來活動多一些, 西區活動漸漸增多了; 除了每星期二例行的運動: 有八段錦, 太極, 拍打通包心經絡之外, 我們即找緊機會, 組員灼去了妙蓮河遊, 美元麗當日遊玩, 天朗氣清, 藍天白雲, 陽光普照, 真是天公造美。

我們二十多人分成三五成群, 倚伴河畔輕描淡寫漫步, 邊說話邊觀賞, 尋覓美景即拍照, 把美麗的妙蓮河樣子拍攝留念. 如斯美景令大家心情愉悅。

不知不覺已是中午, 午餐亦已經預備好在旅途中吃, 大家見到美食, 肚子已反應了吱吱咕嚕咕嚕, 但是沒想到郊外遊都可吃到自家烹製的鹵水蛋, 豆腐及薯仔炆雞翼食, 還有白飯任裝。

老馬廚師一味簡單飯菜, 就讓大家七嘴八舌, 圍繞老馬妙分享煮食經. 輕輕鬆鬆的遊河一日, 亦好快完結, 各自帶著愉快心情回家。

我們還有另一個市內觀光日, 仍然是天公造美, 及又是陽光普照結伴回家。

迎粽子節, 西區有幾位太太, 由馮太帶領下, 在家裏粽樂。



中國節日真是犀利, 每個節日都有借口煮嘢食,

過年利利事事步步高升做年糕.

端午節屈原投江包粽子.

中心秋節常娥奔月吃月餅.

冬至家家歡聚團圓吃熱騰騰湯圓.

Candy

粽子節 App 上一段有意思話

*人生如粽, 不怕你有稜有角, 就怕你肚裡空空. 它經起熱水沸騰, 耐得住冷藏冰凍.

*人生如粽, 向白米學會融合, 向粽葉學會包容.



維省新生會銀禧慶祝午宴
Chinese Cancer & Chronic Illness Society of Victoria
Jubilee Anniversary Celebration Luncheon

讓我們重溫它的成長足印
Let us journey through its thriving moments

image credit: <https://www.shutterstock.com/>

日期: 25/9/2021 (星期六) 時間: 11:00am to 2.30pm

地點: Box Hill Town Hall, 1022 Whitehorse Road, Box Hill VIC 3128

Date : 25/9/2021 (Saturday) Time : 11:00am to 2.30pm

Venue: Box Hill Town Hall, 1022 Whitehorse Road, Box Hill VIC 3128

Ticket: \$38/pp, GST inclusive

Please contact office for bookings & enquires.



維省新生會

A003 72751 ABN 58500859142



辦公室 Office: 784 Station Street Box Hill North VIC 3129

辦公時間 Officehours: 週一至週五 Monday to Friday 9:30 am-5:30pm

電話 Tel: (03) 98989575 電子郵件 Email: enquiry@cccis.org.au

網站 Website: www.cccis.org.au

我的心聲

—實習社工 Debbie (小溫)

當我知道將到維省新生會實習時，得悉新生會主要支援受癌症及慢性疾病影響的華裔人士，我就非常期待，因為我一直很嚮往成為醫療領域的社工。

歲月如流水，原來我在維省新生會實習已三個月了。我很慶幸可以在新生會嘗試不同項目，例如個案管理、協助帶領癌症支援小組，籌備「清明念故友」的郊遊活動等，大家的參與和分享總令我動容，而當中所獲得的知識及體會比看書本多。

我深信由患病治療到康復的路程一點也不簡單，欣賞你們的堅強和鬥志。在每週的癌症互助小組裡，大家都非常珍惜相聚的時刻，一起閒話家常、分享治療的經歷、交流心得、互相關懷等，目的是希望患者體會到抗癌道路並不孤單，因為身邊有一班同路人互相鼓勵，為大家打氣，注入正能量。

生老病死是人生必經之路，唯大部份的華人社會偏向避談「癌症」與「死亡」，大概源於傳統觀念、禁忌及對死亡的未知及恐懼吧，就如我家都比較忌諱談及死亡。因此更值得欣賞的是你們的那股勇氣，願意打開心扉和別人分享患病的經歷和交流心得。我學會的不只是社工

專業的技巧，更令我反思生命的意義及「愛要及時」。

在過去三個月內，我得到不少的機會接觸癌症患者及其家人，感謝你們願意與我分享你的經歷。遇見每一個的你，聆聽過的每一個故事，都讓我感受到生命的可貴，更明白「珍惜生命，活在當下」的道理。

我很感激姚太及 Frieda(小司)的悉心教導及包容，確實令我成長不少；你們對工作的熱誠，更令我堅守「勿忘初心」的信念。我十分享受在新生會的時光，謝謝你們對我的熱情、鼓勵及肯定。

此外，義工們的熱心及付出都令我很感動，我完全感受到大家的愛、熱情和人情味，這足以令我回味。

適逢今年是維省新生會成立第二十五年，在此祝願維省新生會二十五週年快樂！冀盼維省新生會將有更大的發展，繼續發光發亮！也希望各位新生會的員工、會員及義工們



福飯送溫暖



維省新生會現正以試驗形式舉辦「短期免費中餐服務」，以幫助因疾病或其他困境而無法自炊的華裔長者。我們亦歡迎65歲以下正接受化療或放射治療等的癌症患者參與此服務。

此「短期免費中餐服務」同時給有愛心的社區人士一個機會，幫助有需要的鄰居，分享自己的家常飯菜。維省新生會義工團隊將烹飪家常飯菜，並免費送到有需要人士的家，每週在午飯時間送餐一次。我們確保義工會完成食物處理課程 (Food Handling Course) 及其他相關背景檢查 (reference checks)。

服務地區:

Cities of Whitehorse, Boroondara, Manningham, Monash, Glen Eira 及其他社區包括Flemington, Kensington, Hoppers Crossing, Footscray, Footscray West 和 Point Cook (受惠人士需與義工廚師相距大約在 10 公里內)。

如想進一步了解本服務
歡迎聯繫我們的
家庭支援團隊
03 9898 9575



本項目由匿名慈善基金贊助，並得到中達食品 and 香港超市的實物支持。



辦公時間: 週一至五 9:30am-5:30pm
電郵: enquiry@cccis.org.au
網站: www.cccis.org.au

辦公地址: 784 Station St
Box Hill North 3129
(造訪前請提前與辦公室預約)

一封感謝信

維省新生會:

我倆居住在Collingwood 的老人, 自今年二月以來, 蒙貴會多次送給我們佳餚美味飯菜, 多達數十餐之多。

我們誠懇地在這裡表達衷心謝意! 多謝意敬愛的姚太,.

多謝愛心的義工女士們和先生們。

祝大家 健康快樂

余生, 余太
2021,4,21

Gardening Project Appeal 園藝項目 呼籲

新生會現將開展園藝項目，特向大家征集將平時用過的一次性紙杯、紙碗和多餘的小花盆回收 ♻ 給新生會用作育苗、栽苗等園藝活動。

呼籲和號召大家一起來保護我們的環境！

CCCIS is now carrying out a gardening project, and if you have used disposable paper cups/bowls or have any spare small flowerpots, please recycle and take them to us for germinating seeds and re-potting seedlings!

CCCIS calls on everyone to protect our environment!

可直接放置新生會辦公室前院
You could leave them in the front yard of CCCIS Box Hill Office:
784 Station St, Box Hill North VIC 3129



新生會各項活動預告

Why do I need X-Rays? 為什麼我需要照X光?

Introduction on X-rays in general, different types of X-rays, and some tips when attending a procedure in X-ray department

關於X光的基本介紹, 不同類型X光的介紹, 以及在放射科照X光時的小貼士;

Presenter 演講者: Lily Lau (CT Scan Radiographer)

Language 語言: 粵語 (普通話翻譯)
Cantonese, Mandarin Interpreting

Venue 地點: Online 線上 on ZOOM

Date 日期: Saturday 星期六, 26 June 2021

Time 時間: 下午 2pm-4pm (incl. Q&A 包含問答時間)

RSVP 請提前報名獲取參與權

辦公室電話Tel: 03 9898 9575
SMS/WhatsApp: 0411 618 930
Email: event@cccis.org.au

(週一至五, 上午10點 - 下午5點)
維省新生會小組組員可直接與組長報名



Keeping your liver well 保持肝臟健康

On the 28 July each year, World Hepatitis Day brings the world together to raise awareness of the global burden of viral hepatitis and to influence real change. Come and join us for an information session on keeping your liver well presented by Joanne Zhou the Community Educator from LiverWell Incorporating Hepatitis Victoria.

為響應世界肝炎日, 和維省肝炎協會的社區教育員 Joanne Zhou 一起來重溫關於如何保持肝臟健康的建議和小貼士吧!

Venue 地點: 線上 Online on Zoom
Date 日期: 星期二, 2021年7月27日 Tuesday, 27/07/2021

Cantonese 粵語場: 上午10:30am - 12pm
Mandarin 普通話場: 下午 2pm - 3:30pm

報名參與即有機會參與抽獎!

每場將抽出:
一等獎1位, 獲 \$15 Coles 禮品卡
二等獎2位, 獲 \$10 Coles 禮品卡
三等獎3位, 獲 \$5 Coles 禮品卡

參與線上分享活動後, 進行肝炎檢查的前15位參與者, 憑醫生預約信/檢查報告, 可再獲得 \$20 Coles 禮品卡予以鼓勵。

RSVP 請提前報名獲取參與權
** 參與者需提前報名登記方可參與現場抽獎

報名參與講座方式:
電話: 03 9898 9575
簡訊/WhatsApp: 0411 618 930
電郵Email: event@cccis.org.au

(熱線報名時間: 週一至五, 上午10點 - 下午5點)



This event is part of the World Hepatitis Day 2021 Campaign. Chinese Cancer & Chronic Illness Society of Victoria acknowledges the support from LiverWell Incorporating Hepatitis Victoria.



「生命之思」系列講座
LET'S TALK ABOUT LIFE AND DEATH

第一講: 向死而生

一起來探討:
• 生命的意義是什麼?
• 不一樣的人生
• 如何活在當下?

主講人 Guest speaker: 林嘉雯 Ava Lam

(註冊社工, 香港大學社工學碩士, 曾先後從事長者服務, 醫療社工, 正企業培訓等服務)

日期: 2021年7月10日 (星期六) Date: Sat. 10 Jul 2021
時間: 下午 2:00 - 4:00 Time: 2:00 - 4:00PM
語言: 粵語 Language: Cantonese
地點: 線上 ZOOM Venue: Online on ZOOM

報名方式 RSVP:

電話: 03 9898 9575 簡訊/WhatsApp: 0411 618 930
電郵Email: event@cccis.org.au



Chinese Cancer & Chronic Illness Society of Victoria acknowledges the support from China Merchants Foundation

Why do we need to do Cancer Screening? 為什麼我們要做 癌症篩查呢?

Know more about the importance and benefits of cancer screening

了解更多關於癌症篩查的
重要性及益處

Presenter 演講者: Lingzhi Ruan, Jane Brierty
(健康教育員 Health Education Officer, 來自 from Women's Health East)

Language 語言: 普通話 Mandarin

Venue 地點: 線上 Online on ZOOM

Date 日期: 2021年7月22日, 星期四
Thursday 22 July 2021

Time 時間: 下午 2 - 3:30pm (incl. Q&A 包含問答時間)

報名參與并出席即有機會參與抽獎! 即時將抽出:

3 位幸運參與者
每位將獲得一張
\$10 Coles 禮品卡



RSVP 請提前報名獲取參與權

辦公室電話 Tel: 03 9898 9575
簡訊/WhatsApp: 0411 618 930
Email: event@cccis.org.au

(週一至五, 上午10點 - 下午5點)
維省新生會小組組員可直接與組長報名



Chinese Cancer & Chronic Illness Society of Victoria acknowledges the support from Women's Health East.