

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：伸出援手
- ◆ 福飯送溫暖
- ◆ 隱藏的新冠病
- ◆ 種芫茜
- ◆ 人與人的緊密聯繫
- ◆ 22 義工 Zoom 上聚會

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

姚太專欄 Dorothy Yiu

伸出援手

又是三月，秋天將來臨，亦是本會通訊報導的時候了。老實說，我真的沒有太多的動力來寫報導，因為我們的時事通訊似乎已經失去了它的重要性（似乎是一份不時尚的出版刊物）。因為人們都習慣忙於他們的手機聊天群，以至沒有太多時間，或者沒有興趣閱讀時事通訊了。

也許，時事通訊中的新聞已不是即時新聞了。你看，聊天群裡消息不停，誰有時間看簡訊！既然是這情況，我們可嘗試將時事通訊更改為電子通訊。歡迎會員將您的微視頻或音頻信息發送給我們，我們將在下一版的電子通訊中上傳。至於今期的通訊，我就簡單的匯報一下本會近月發生的事情：我們的博士山支持小組終於可以在 Box Hill 辦公室恢復了活動，因為政府終於取消所有 COVID 限制，並鼓勵人們繼續過正常生活，但仍實踐 COVID 保護措施。到目前為止，BoxHill 小組進展順利。但要求我們的成員在參加會議之前進行 RAT

（快速測驗），是為參加該小組的每個成員提供額外的保護。大家都很踴躍參與，聚舊，一齊做運動及享用午膳等。至於福飯及園藝項目，已經逐漸恢復。我們已經在三月初開始在會所預備飯餐，兩團隊分別輪流在每兩星期進行，每組約五六個人在數小時內預備了大約 70 個盒餐。

另外園藝項目；我們園藝組的發燒友已在疫情期間，在家裏不斷的分盤種植及秧苗，讓我們新生會花園很快的就會變成一個園圃了。

說實話，雖然仍在疫情中，我們很幸運能夠繼續我們的生活。看看今天的世

界，世界變得瘋狂和狂暴。一場殘酷、毫無意義和血腥的戰爭正在烏克蘭發生，洪水、地震等自然災害在世界各地發生，甚至暴雨洪水在我們澳大利亞的土地上踐踏。成千上萬的生命處於危險及死亡之中。（唉，或許上天在地球上發怒了），難度是世界上人民對所有事情都過得太急速了！或許上天希望我們放慢我們的技術追求、我們的貪婪和我們的發展。

急什麼？是時候讓我們所有人放慢腳步了，大家和平相處，包括不打擾微小生命呀。

在如此多災多難發生的時候，我們可以肯定一件事，那就是培養我們的應變能力。此外，我們是幸運的一群，要伸出援手幫助身處災難中的人。

大家努力吧。

Reaching Out

It is March again, and time to report on our Newsletter. To be honest, I wasn't sure if it was worth writing anything as it appears that our Newsletter has lost its importance given how old fashioned it is. People in the community are nowadays too busy with their mobile phone and may not have time or interest to read these newsletters anymore. Or perhaps, the news in the newsletter is not “flashy” enough. I see so many people engaging heavily with the social media network, scrolling through their phones and ignoring people around them.

So I ask you, our members and volunteers: should we change our newsletter format to electronic format? If we changed to an e-newsletter, members could send video or audio messages to us and we could upload to our e-newsletter in the next edition. For now, let me briefly report what has been happening in our Society.

We have finally resumed our Box Hill support group in the office given the Government has adopted a policy to lift all Covid-19 restrictions and encouraged people to get on with their life while practising Covid protection measures. So far, group meetings went well. For the safety of everyone, we requested our members to do Rapid Antigen Testing prior to attending meetings. This will offer additional protection for everyone attending the group. It was wonderful to see people in person again, and members had a lovely time catching up with each other.

Our gardening project is also getting stronger and stronger. Members meet fortnightly online to share advice on propagation and growing seedlings. We have propagated over 250 plants that include fruit trees, indoor plants, succulents and flowers such as orchids and roses. We also have built extra trellises and established more vegetable patches on both sides of the carpark.

We have continued to provide meals to our clients. The majority of the recipients live in the eastern suburbs who come from all walks of life, mostly pensioners with a chronic condition,

either physically or mentally. Carers taking care of terminally ill patients have also been benefited. We have been preparing our meals in our centre in Box Hill. On average, we cook over 60 boxes in a few hours with the support of a handful of volunteers.

I think that we are so fortunate to be able to get on with our life. Right now, the world seems to have gone mad. A cruel, senseless, and bloody war is happening in Ukraine, and natural disasters such as floods, earthquakes, are occurring around the world, even on Australian soil. People, including children are dying, and many thousands of lives are at risk. Alas, Heavens must have wrath on the earth! I wonder if the world has gone too fast for everything. Heaven may want us to slow down with our technology, our greed, our advancement. What's the rush? Time for all of us to ponder and reflect.

In a time when so much uncertainty and disasters happening, there is one thing that we're sure of, that is to strength our resilience capacity, and furthermore, reach out to help those who are in need, no matter in what disaster they are facing.



福飯義工團隊

新生會自去年開始新增「福飯送溫暖」，是短期免費中餐服務，提供給有需要人士，以幫助因疾病或其他困境而無法自炊的華裔長者。

新生會的義工團隊將烹飪好的家常飯菜，送到有需要人士的家。一年來至今口碑良好，不斷接到要求者電話，提供送飯服務。所以姚太急召煮飯義工回會所煮飯菜。

現在我們分兩組，周一及周四 姚太暫時為買辦，購了肉類和蔬菜等帶到會所，大廚有小平、配芬、李太，其他二廚們分工做洗切菜工作；大家合作愉快，由早上十時起至大約下午三時便完成，煮成福飯菜合共有六個菜色，每款十多盒，色香味俱全。菜式分別有紅燒牛腩配菜、紅燒肉腐竹配菜、燴雞配雜菜、齋素菜、炆排骨、豬肉并菜底、紫菜抄蛋菜底和蒸魚等。飯菜均陸續送給有需要人士，我們還一併將愛心送上。



A Walk in the Park, Fight Parkinson's fund-raising event 27/03/2022

維省新生會 柏金遜團隊 籌款活動



隱藏的新冠病

Angie

我實在估不到我會染上新冠病。我平日很少逛街，出外一定會戴口罩，又時常洗手。從外來的物件一定要消毒，自己也會洗頭沖涼和換上新衣服才與家人接觸。

我今年 66 歲，和女兒，女婿及小孫女住在不大不少的平房，自己有套房及足夠的空間走動，與家人也祇是在廚房見面，還保持 2 米的距離。這樣的設防，應該是很安全的(我以為)

今年 1 月 5 日，有牙醫預約，要檢查牙齒的健康。當時疫情似乎穩定了，所以我不想放棄機會，因為日期已經是一改再改的。約見當日，我已嚴謹注意，不斷注意做好防疫守則，只盼萬無一失，平安健康。

三日後，喉嚨開始不舒服，乾咳沙啞，甚至語不成音。連忙做 **Rapid Antigen Test (RAT)**，是呈陰性----安全吧？但情況並沒有好轉，頭痛，胃痛，心痛和肌肉痛，加上極度的疲勞。再做 **PCR**，仍然是陰性。這是什麼病呢？因為症狀奇特，所以便自動隔離，連家人也不見，希望自已不是真的 '中招'？我的病時好時壞，但多次的 **RAT**，**PCR**，都是陰性。

直到 2 月 7 號，女婿證實染上新冠，祇因他見了一個朋友。兩日後，小孫女也發病了。她發高燒，發冷及非常疲憊。平日活潑跳躍的 4 歲女孩，突然整天不作聲，只想睡覺，真令她父母擔心，幸好祇病了 2 天，她便見康復跡象。感謝主！孫女稍為好轉，女兒便病倒了。家中有 3 個新冠陽性，但我仍然是陰性，以為自己保護得好，倖免於病！

2 月 14 日早上起床，突覺胸口奇痛，立刻去通知女兒，以防我心臟病復發。(註: 我的心臟病發機率很低) 但這是有史以來最痛，時間最長，都不止痛的一次。

家人擔心，立刻送我去急診室，由於家人都是新冠陽性，所以我也疑是帶菌者，需要隔離。經過醫生護士的診斷後，我被插上了很多 cables，要接受 24 小時的緊密照顧。心痛時，血壓奇高，心跳特快，呼吸不穩定，需要很強的止痛藥才緩緩安定下來。隨著做了很多測試檢查，希望能找出心臟病發的原因。

我在醫院逗留了 28 小時，情況比較穩定，我便要求出院，因為醫院的病床有限，而醫護人員已疲於工作，我便不想佔用他們的時間。醫生知道我是退休護士，所以相信我可以照顧自己，補充了足夠的止痛藥，慎重其事防痛症再發。

醫生從檢查報告中發現，我肺部有明顯損傷，右心臟血管有來歷不明的物質阻塞通道，因此認為是新冠的後遺症。但最奇怪的事，一直以來，我的 5 次 **RAT** 和 3 次 **PCR** 都是陰性! 這又如何解釋呢？

種芫茜

Mandy Lee

煮餸時加一點芫茜能有效提升食物的色香味，但每次從街市買一束芫茜回來卻往往未用完已腐爛，為免每次都是食一半爛一半，我心想與其做成浪費，倒不如自己種芫茜，那麼要用時才採，豈不妙哉！

於是，我使用以往種蔥的經驗，特別選了一束多根的芫茜回來，剪用了數條後便把整束放在水中浸養着，滿以為它會像蔥一樣再次生長，但結果不到兩天芫茜便魂歸天國了！我再想想，芫茜是用泥種的啊！

一定是它不喜歡水浸了，於是第二天又再買一束大大多根的芫茜回來，今次立即把它種在花盆中，還放入最好的培植土，心想今次這樣善待它，它一定能在盆中安居樂業，以後煮餸不用買芫茜，實在太好了！怎料，過了兩天，盆中的芫茜又開始垂頭喪氣，不到一星期它又不幸地命喪黃泉了！！

實在百思不得其解，到底是甚麼地方出

錯了？為甚麼種芫茜總是失敗呢？！上星期二碰巧是新生會園藝組的聚會，我立即向各位師兄師姐請教。我一問：「點解我每次把街市買回來的芫茜種在盆中都會死？」眾園藝高手即異口同聲地說：「芫茜不喜歡別人動它的根的，所以種芫茜不能換盆，拔了出來因為根動過，很難種得生的啊！芫茜最好還是用種子種，下次帶些種子給你吧，很易種很粗生的。」噢！原來是這樣，簡直是茅塞頓開，怪不得我這園藝新丁怎樣也種不成。下次拿到種子時我要再用心試試，雖然對園藝組的組員來說甚麼都是很易種很粗生，但下次在我下種時，我還是會為我的芫茜種子祈禱，希望它們能快高長大，身

體健康！

我實在很喜歡參加園藝組的活動和工作，因為每次聚會我都會學到很多有關種植的知識，而這些寶貴的知識都是組員們從經驗與實踐中總結出來的。之前半年因疫情的關係，新生會不鼓勵組員到訪，故各組員只好在家努力培植新盆栽，上月姚太呼籲大家把新培植的盆栽送回新生會，大家便眾志成城把盆栽運回，現在新生會已有超過250盆不同品種的小盆栽可以出售了。





維省新生會
Chinese Centre & Chinese-Asian Society of Victoria

784 Station Street, Box Hill North, VIC 3129

FUNDRAISING 籌款
BUDGET PLANTS FOR SALE
低價盆栽出售

Plants include Vegetables, Indoor and Flowering Plants are available!
盆栽包括蔬菜、室內和開花植物均可選購！

Come and buy an organic plant or a punnet of seedlings grown by our members to support our charity works and help mitigate climate change.

快來購買我們會員所種植的有機植物或幼苗，以支持新生會的工作及幫助緩解氣候變化。

日期：每月第二個星期六
Date: Every Second Saturday of the month
時間：上午9時至下午2時
Time: 9:00 am - 2:00 pm
地點：維省新生會Box Hill會所
Venue: CCCS Box Hill Office



人與人的 緊密聯繫 蘭子



白駒過隙的時光流逝。轉眼又見 2022

年，強迫自己回憶起，我們受疫情困擾自 2020 年初起，至今已逾兩年，足足有三個農曆新年沒有好好過了，大家關閉自己在家的日子多，然已不知四季輪迴，甘苦自知。

新生會在去年 2021 聖誕節日曾經小聚之後，已停擺所有會所活動，常常困窘家中，令正常人都會發瘋，幸好新生會經常舉辦網上 ZOOM 活動。那些小組用網上 ZOOM 活動更是頻密，所以眾多會員們仍然有緊密聯繫，紓緩困窘寂寞情緒。

回憶起那日 12 月聖誕節日小聚，在後園停車場舉行，為了疫情要保持社交距離關係，在戶外搭起幾個帳篷設宴，參與人數算多約有 40 餘人，出席者亦必須打晒兩針，由 Box Hill 週二聚會組籌辦午餐。當日食物好豐盛，自助餐形式進行，我記得吃肉的有紅燒豬肉燜栗子，吃素的有馬來西亞雜菜，麵及飯任選。飯後甜點亦豐盛，有新鮮水果，蛋糕，馬拉甜糕等等，各人大吃大喝捧腹後，及有有玩樂時間；問答遊戲和抽獎是壓軸節目，最後補上特別節目，順便為 25th Anniversary Birthday 吹生

日蛋糕哩，以作紀念！大家都興高采烈下，曲終人散，仍然依依不捨阿！

人與人的互相接觸的活動，是活生生的溝通動力 21 日起已重開邊境，這意味我們的生活將陸續恢復正常，難免網上 ZOOM 活動不滿足人的興趣啊！

新生會在 Omicron 變種疫情的影響下，基於眾多會員都是癌症康復者/癌症治療者，可能跟不上抗疫約束措施已完全解除步伐，現在疫情下，姚太為保障會員們健康著想，還是要步步為營好，所謂：小心駛得萬年船啊！將慢慢地恢復會員們活動。

2022 義工 ZOOM 上聚會 Mandy

新年伊始，義工已很久沒有聚會了，Mandy 組長急召喚 ZOOM 上聚會，ZOOM 上見面好了解大家的模樣，近況如何？

可惜支持度數不足，需要姚太出面呼籲下，參與人數才可達標！

姚太說「義工們，大家好，新年快樂。義工組長 Mandy 安排了會議，差不多一半義工沒有回應。我想大家積極參與我們的聚會，因為兩年來在疫情環境中很少活動。希望今年 3 月後我們會慢慢回復以往的運作，所以希望見到你們。」

最後決定了 2 月 27 日下午 3:00-5:00 ZOOM 上聚會，報名參與人數有 15 人。那日除了互相問候，寒暄過後。我們的委員會成員-Carson(藥劑師) 回答了大家有關藥物的問題，以及打疫苗的問題。此外，另一位委員會成員-Margaret 帶領我們進行一個「呼吸法」練習，名稱是清醒睡眠(meditation and breathing session)；可以令人放鬆，舒緩不安情緒。當時有會員說：當場差點睡著了！哈哈。原來這樣還可幫助睡眠啊！Meditation and Breathing Session 好適合睡前進行，讓你容易入睡，尤其是當你失眠時應選用它來催眠呀！

Memorial Day Outing

清明郊游 懷念故友

日期 Date: 02/04/2022 (星期六 Sat)

時間 Time: 下午 2-4 點 2-4pm

費用 Fee: 免費 Free of Charge

(茶點提供 Refreshment Provided)

地點 Venue: Pipemakers Park, Maribyrnong



集合點: 從迴旋處進入公園，沿路直行到盡頭處(紅色標記)

Meet-up Point: Enter the Park via the roundabout; go straight on to the end of the road (dropped pin)

* 如無法自行前往，請提前通知本會以便安排接送

* Please notify CCCIS ASAP if you need assistance with transportation

最遲報名日期 RSVP: 29/3/2022

報名及查詢

辦公室電話: 03 9898 9575 (週一至五 9:30am - 5:30pm)

簡訊/WhatsApp: 0411 618 930

電郵 Email: event@cccis.org.au



大媽舞練習

歡迎各位新生會會員參與！

排舞練習 LINE DANCE SESSION

導師 TEACHER: 樊九蓮老師 MS. FAN

日期: 由 3 月 16 日起逢星期三

DATE: EVERY WEDNESDAY (FROM 16/3)

時間 TIME: 上午 AM 10:30 - 11:30

地點: 維省新生會 BOX HILL 會所

VENUE: CCCIS BOX HILL OFFICE

(784 STATION STREET, BOX HILL NORTH, VIC 3129)

費用 FEE: 免費 FREE



有興趣者請透過以下方式報名:

辦公室電話: 03 9898 9575

【辦公時間: 週一至五 9:30AM - 5:30PM】

簡訊/WhatsApp: 0466 236 342

電郵: EVENT@CCCIS.ORG.AU

