

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

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

9 - 12 月 目錄

- ◆ 姚太專欄 : 逆來順受
- ◆ 宣傳綠色活動
- ◆ 喜歡園藝的心聲
- ◆ 環保墓園新概念
- ◆ 迎中秋佳節 珍惜聚會樂
- ◆ 假期通告
- ◆ 實習生- Vivian 感想
- ◆ 剪影



Chinese Cancer & Chronic Illness Society of Victoria

維省新生會

A003 7275J ABN 88500858142

姚太專欄

逆來順受

近日在工作上遇到幾位較年輕的癌症病患者，聽後心裡面總有一種無形的心酸感受。他/她們除了要應付治療之外，還面對因疾病而影響家庭運作的轉變。例如，身為母親的便要安排別人接送放學，準備晚餐，處理各種家務等等。病患者被轉介到新生會來，主要是希望我們能提供一些「特快」服務，幫助他們解決面臨的困境。但是，除了要應付當前的問題外，他們亦要吞下心靈上的衝擊和挑戰。

說起來，當一個人處身在一個逆境時，可以接受它嗎？可以說聲：「算啦，既然都發生了，既來之、則安之嗎？」我心想，有多少人能夠瀟灑地去接受殘酷的現實？近日，整個世界充滿著天災人禍，包括疫情、水災、山火、飢荒、地震、政治動亂，受害者瞬間失去了至愛、個人的擁有、安全感等問題。唉！我們住在墨爾本本來是何等的幸福。為什麼世界會變得這樣不近人情！

就如一件小的事情發生在我身上，最近我發現家裏整個地板都有很多細細的沙粒，覺得莫名其妙。後來一位朋友對我說：「姚太，你不知道嗎，你附近那麼多正在興建房子的地盤，還有正在興建的 North-East link，一陣風就會把沙塵吹到你的家裡，它們會透過窗門攝入你的房屋啊！」對呀，我為甚麼從沒有想過。我現在唯有每晚都要去吸塵，不是兩三日後就灰塵滿天飛，我煮的飯菜都不用加鹽加糖了。

生活上總是有很多不愉快的事情擾亂我們的安寧。小事情可以說一句算吧！反正掃掃地就處理好，但當一個人面對生命危機，或是生命終結，或面對一個最親愛的人要永遠離開你，又怎能逆來順受呢？恐怕要有很高超的道行才能做到了。

社區有很多服務包括個別輔導、小組活動，幫助病患者及其家人面對困境，不論是實際幫助，或是情緒上的支援。身為社工的我們，會去關懷他們，幫助他們解決問題，在情緒上也提供支持，聆聽他們的苦水、確認他們的感受、從而減輕他們的負擔。**如果你身處於困境中，當真要考慮尋求幫助啊！**

宣傳 綠色活動 蘭子

記得園藝團隊首度出外活動，就是參與同路人在萬年興廣場的春節嘉年華會；以環保園藝義賣為主題，活動當日園藝團隊把盆栽，花卉，瓜果等陳列義賣。大獲好評，收入成績可觀。有鑑於此，園藝隊齊心協力，主動發動起園藝種植活動，由李生做導師，定期返會學習栽種花卉、植物和蔬果，把成果拿到會所義賣。

事實上，可以通過園藝發展興趣，亦可陶冶性情，治療心靈作用，其次可出售自然肥料栽種的蔬菜(有機蔬菜)、幼苗和植物來籌款，用作支持本會營運。很多會員都踴躍支持，和讚譽。

由 10 月至 12 月期間新獲 Whitehorse 市政府資助，有 4 個週六/週日 在博士山擺攤位，以“**保護環境，由播種開始**”為主題，向路過市民免費派送種子。宣傳**綠色活動**，保護環境。如果您對園藝感興趣，請加入我們。我們需要更多的**綠色園丁 (green-fingers)**。



喜歡園藝的心聲

感恩，感謝，姚太推行插花藝術環保活動。相信大部份姐妹都有興趣的，一個世紀疫情像一個巨浪衝擊打敗全世界地球人，幾年以來使到國家，社會，社區，媒體，網絡，訊息，文化習慣，等等...都有所改變，人們的生活脚步也放慢了很多，一向喜歡向上衝(快，靚，正)的習慣漸漸改變向內觀了，慢了，平靜了，各位姐妹是否有同感?!

小妹認為插花、園藝是很好一個環保活動，也是一個向內觀舒紓發情緒的活動，我們后園一花，一木，一草，一葉，陽光，雨水，一樽，一瓶都可以插出一盤會說話的花，能讓你歡喜上半天，因為能欣賞自己的作品，就是能欣賞自己，夫復何求！



少文傾首



環保墓園新概念

繼七月底莫寧頓綠林貽芳花園 (Mornington Green Legacy Gardens) 的代表 Lili 為會員介紹有關他們的環保墓園新概念後，部份會員對這環保墓園的實際運作情況很感興趣，所以我們今天一行七人，決定一齊前往花園進行一天遊，以求置身其中、親歷其境地了解這個環保墓園跟一般的骨灰花園有何分別。

貽芳花園是一個由私人公司經營的環保墓園，資金與財務的運作由信託公司管理。花園位於莫寧頓半島的 Somerville，原為一個高爾夫球場，於 2020 年得政府批准改變土地用途，構建成現在的貽芳花園。

我們上午九時從新生會會所出發，大約經過 1 小時的車程便到達花園。花園佔地面積寬敞，大路小徑，有湖有水，設計井然有

化作春泥更護花

序，環境恬靜宜人，走在其中確令人心曠神怡。園內主要以小徑把花園分成不同的園區，部份園區已植有樹苗，而不少樹苗旁亦放了已訂購的碑匾。公司計劃在園內種植 16 個不同品種的樹苗共 7000 棵。這 16 個樹種包括了如紫薇、銀杏、花梨、鳳凰

木、紫玉蘭等我們熟識的品種。同品種

的樹苗會種植在一起而形成一片片的小樹林，而每個品種將會安排種植在花園內的三個不同位置以方便購買永生樹基本套餐的客人可以選到自己合心水的樹種和地點。若客人想自選其他樹種和自選種植位置，則可以選擇他們的永生樹自選套餐。永生樹套餐價錢由 \$5,500+GST 起，價格因樹種的大小和位置而異。套餐費用包括了 1 棵永生樹及其永久的護理、生命禮讚紀念儀式及 15 人的下午茶、骨灰處理、碑匾、及為全球增種 200 棵樹木。按樹木品種的大小，客人可選擇放下 1 至 8 個骨灰，亦可選擇把自己寵物的骨灰也放進去。

負責接待我們的貽芳規劃師解釋說，由於人類骨灰的 PH 值和漂白劑相同，而且鹽份很高，若把未經處理的骨灰撒到泥土中，只會削弱植物的生長力及對植物造成傷害！公司經多年的努力，已研發出專利的「貽芳骨灰處理」方案，他們能夠對骨灰進行有機化處理，令傾注到泥土中的骨灰變成植物所需的養份。所以他們與其他骨灰花園最大的分別是，其他骨灰花園只會把，而他們則會在紀念儀式，在眾賓客



日後，他的家人可以見證永生樹的成長，亦可以相聚在樹下跟他閒話家常，又或緬懷過去。由於今天的團員大部份都是園藝組的組員，大家聽到這裏都覺得特別興奮，大家都說，若自己死後能化作春泥更護花實在是一件太美好的事了！

由於今天仍是墨爾本的冬季，雖說園內環境舒適，但由於大部份的樹木都落了葉，花園難免顯得有點凋零，要看到各小樹林萬象更新，植物欣欣向榮的美景想要春天時再來一趟了。亦有組員提出，由於現在所有樹苗尚非常細小，樹木之間是否種得太擠迫實在難於判斷，這點可能需要時間待小樹苗都長成大樹後，我們才能真正體會到不同小樹林的空間感是否設置適宜了。當然最後有一點必須提醒大家，因為這是一個由私人公司經營的墓園，任何私人公司都有機會出現經營不善，虧本甚至倒閉的危機，所以大家的投資是牽涉一定的風險的，大

家在做決定前務必要問清楚所有保障的條款細則啊！

在回程途中，姚太突然想起我們的資深義工 Angela 正好住在附近，於是立即與她聯絡，我們七人便來一次旋風式探訪！神奇的 Angela 竟能在半小時內為我們做了一個美味的牛肉南瓜薯仔湯焗，令我們在這個寒冷的下午，吃了一頓溫飽的午餐。Angela，感謝你的熱情



招待，你的人情味實在令我們回味非常呢！

Mandy 八月十一日(四)天陰

♥迎中秋佳節 會員&義工珍惜聚會樂♥

踏入 2022 至 9 月中秋佳節將至，澳洲疫情緩和，政府已經採取與病毒共存策略，解除隔離大多數禁令，大家斤都好渴望出外走走，與親友聚聚，維省新生會亦趁機在中秋節前隨即發起聚會，有好多會員與義工已近年多沒有出來聚會，加上疫情多月來都好景的契機下，在 9 月初假 The Salvation Army Box Hill 舉行了「迎中秋佳節聚會」。

為保障會場內與疫病「清零」環境，所有參加中秋聚會人士都必須做即日快速測試合格，在會場外有監察人守門及供應 Kit 做測試。

當日得到長期合作夥伴 – 《中達食品》贊助下，免費招待午餐及出席者均可獲得中達禮品包，確實令人喜出望外。當日出席人數只限 120 人，時間下午 11:30 前已坐無虛設，偌大明亮的會場內，但見久別重逢的會員與義工，互相問候閒話家常，談話聲和歡笑聲混雜，如潮水般澎湃，

要工作人員叫停，才開始聚會節目。

活動開始；先由《中達食品》贊助商財務總監 Tony 致開會辭，一句：「祝願 人月團圓、吉慶滿堂」，掀開聚餐序幕。

這個午餐不簡單，除了奶茶咖啡任飲，菜單有三個 course；頭盤是燒味雙拼，伴了海蜇和酸菜、主菜是烤雞伴雜菜、第三個 course 是飯後甜點；有桂花糕、綠豆餅和月餅，雖然廚師及助手們都不是專業人士但他們預備的午餐都有很高的水準，相當豐富美味。大家一邊吃大會還一邊做猜燈謎遊戲(在大銀幕放映燈謎)；猜得中獲禮品包，另還有五位特獎幸運兒各得到 hamper 一個，他們更笑逐顏開逐顏開。大家一起聚舊之餘還可享受美食與猜燈謎遊戲，真正別開生面的享受。

已到來曲終人散時間了，最後新生會福飯團隊便來一個大合照。



福飯義工團隊值得讚

餐後由維省新生會會長姚太致閉幕辭強調：我們共享的美味午餐全賴新生會福飯團隊主理：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。今日是福飯團隊的主廚有 Kim、Hoi & Pui Fun 主持與義工合力完成。

新生會的福飯義工團隊每次將烹飪好的家常飯菜，送到有需要人士的家中。一年來至今口碑良好，不斷接到要求者電話，提供送飯服務。福飯菜均陸續送給有需要人士。



實習生- Vivian 感想

如果我要用一篇短文去寫出我這次實習的全部感受，可能未必足夠。回想一下我與姚太的第一次會面是實習面試，她說新生會不是主流大機構，讓我考慮是否要在新生會實習。當時我毫不猶豫地說我想來，因為新生會是一個專門幫助癌症病人或慢性病病人的慈善機構，能夠在這領域實習是一個難能可貴的經驗。在過去兩個月，我參與了不同的關懷小組，親身感受到癌症病人和慢性病病人的強大生命力，在我眼中他們都是生命鬥士。我也看到許多新生會義工的無條件貢獻，熱心於義務工作，給予病人和他們的家人最大的支持。緣份把我帶到了新生會，讓我知道在這個世界上還有很多好人無私地幫助別人，也讓我不斷思考，我能做些什麼來支持大家。

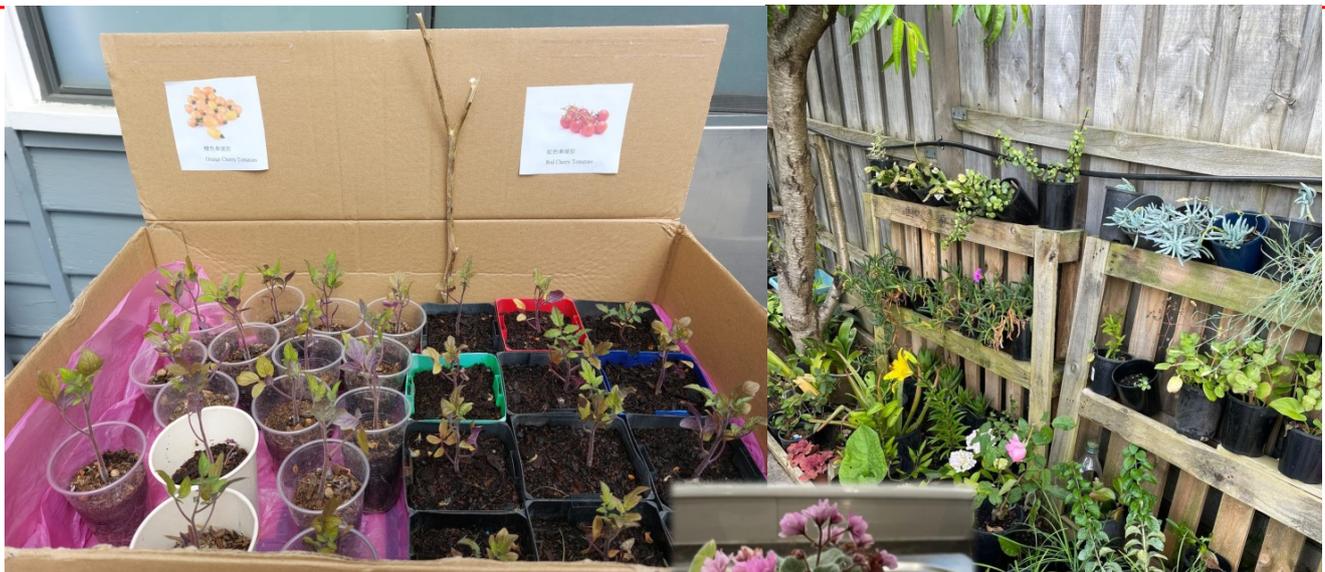
作為學生，平時在學校頂多是紙上談兵，在新生會我有機會接觸真實個案，把我學到的理論應用到實踐中，亦學習如何善用資源幫助癌症患者及其家人。姚太的經驗分享，讓我對於社工在助人過程應該扮演什麼角色，有了更深刻的反思。在實習過程中，我有機會運用社工技巧例如同理心；

覺察各種情緒、非批判性、包容、尊重、鼓勵自主等，這些技巧改善了我的沟通能力，甚至其實這些

技巧也都可以轉移到其他行業的人際關係中。另外，我也很榮幸參與社區教育活動例如癌症講座 Awareness Day。我的醫學知識因此(尤其是關於癌症)都增長不少，這也令我更關心我身邊的人的健康。要數我覺得最可惜的事，老實說就是我不能開車，令我錯過了一些做家訪的機會，無法面對面聽聽他們的傾訴，所以我決心在實習後立即考駕照。

最後，我明白遇到一個好的實習是可遇不可求，我很感恩遇到友好的同事 Debbie 和 Frieda，更感激遇到經驗豐富而且凡事都要親力親為的姚太，她們給我所有的寶貴的學習機會和指導，為我的社工實習體驗寫下豐富的一頁。





園藝組

過往三個月內來，園藝組會員盡心盡力種菜、種花、秧苗，並於每月第二週二出售成果籌款。



李太種的非洲紫羅蘭



Kitchen upgrade sponsored by Opalgate Foundation

廚房翻新及涼台由 **Opalgate** 基金贊助

新生會新貌：新涼台及菜地



**Raised wicking garden beds sponsored by Living Local
(State Government)**

自動澆水菜地由 Living Local (州政府) 贊助



心靈淨化工作坊

Mindfulness Workshop

日期 Date: 逢星期三 Wednesdays
 時間 Time: 1:30pm-3:30pm
 地點 Address: CCCIS 會所
 784 Station Street, Box Hill North VIC 3129.

報名及查詢 請致電 03 9898 9575
 For registration, please call us on 03 9898 9575



維省新生會
A Volunteer-based Charity



2022 年 10 月慢性病資訊日

在 Hawthorn 圖書館舉行




賣腸仔籌款在 Bunnings Box Hill

26/11 及 10/12 舉行



No Cash? Order and pay on your phone!
 QR Code: [QR Code]
 Chinese Cancer & Chronic Illness Soc.
 Sausages \$3.50
 Drinks \$1.50
 Fund Raising For Local Community Groups
 Proudly Supported By Bunnings



聖誕及新年期間本中心暫停 假期通告

由 **2022 年 12 月 26 日** 至 **2023 年 1 月 8 日**
為聖誕節及新年假期, 會所暫停休假二週
2023 年 1 月 9 日會所職員恢復正常辦公
2023 年 1 月 16 日將會回復各小組活動
如有需要, 請於職員辦公時間內來電諮詢

**CCCIS Office will be closed
for 2 weeks during Christmas &
New Year holidays**

from 26 Dec 2022 to 8 Jan 2023.

Office will be back in operation on 9 Jan 2023

All support group will resume on 16 January 23

If any enquiry, please call us during office hours.

新生會 CCCIS (03) 9898 9575
784 Station St, Box Hill North VIC 3129
Office Hours: Mon-Fri 09:30am-5:30pm



Chinese Cancer & Chronic Illness Society of Victoria

維省新生會

A003 7275J ABN 88500858142