

## 目錄

新生會近訊 From the English Speaking Support Group	姚沈宛 Lily Ong Dr Sally Ng
關心健康 豪雨難阻 癌症資訊日暖洋洋 堅守信念 積極參與 竭盡全力 考驗	張秀志  蘭子 舒心 清心

### CANCER NEWS 癌症近訊

- 研究揭示人乳头状瘤病毒（HPV）和口腔癌之间的联系
- 治疗：癌症患者将得到更多的机会參與臨牀实验
- 风险：乳腺癌的突破
- 提醒那些急于将乳房切除的女性
- 十字花科食品可以预防癌症---
- 风险：对癌症恐惧导致妇女选择危险的補救方法

### 按摩和癌症-介绍按摩的益处

#### 戒煙服務

#### 且聽一位煙民的故事

#### 維省新生會招募外展義工

#### 誠徵健康食譜

張秀志

責任編輯：舒菊坪、姚沈宛

翻譯：徐立紅

## 姚太專欄

### 新生會近訊

勇敢地冒著風雨出席今年於 11 月 13 及 14 日為生命接力 (Relay for Life) 的會員們，多謝你們的熱誠參與，使我們能完成二十四小時的接力步行。

該天，Ken 及 Denny 一早已到場地。冒着風雨，我們第一時間搭好了帳篷。整頓一切後，已是大會正式開幕的時候了。隨後，會員輪流到步，參與步行。因天氣欠佳的關係，沒有往年那麼熱鬧，有些會友要馬拉松地繼續接力。氣氛還是很好的。特別是青年組員在深夜步行，實在可嘉。在此特別多謝統籌這活動的會員 Verna 每年為我們安排參與這籌款盛事。

Verna 是 Relay For Life 大會委員會中的一位幹事，今年更加倍努力，邀請了新生會合唱團在燭光儀式上演唱及新生會太極老師 Winnie Fung 帶隊太極表演，並為大會募集到大量食品等等的工作。因此大會委員會鳴謝她對此活動的貢獻，向她頒發了一個「特別貢獻獎」，為此，我亦特別表揚她得到這個殊榮。

事實上，維省新生會合唱團這次的演唱也得到了大家的掌聲。多謝 Verna 和 Ophelia 花了很多時間和精力去準備這次演唱。唱得好，合唱團的成員，維省新生會為你們驕傲。我們一共募到差不多二千元，捐送到維省癌症協會。

當日在接力步行後，我匆忙到 Crown 娛樂中心參加維省醫學會舉辦的殮舞會，並代表維省新生會接受澳華醫學會會長 Dr Theong Low 頒贈的五千元支票，作為資助本會 2011 年舉辦癌症公眾教育活動之費用。（這是癌症資訊日及博覽會舉辦成功的

成果。

新生會終於追及科技潮流，已在 Facebook 面世，由青年組負責管理。在此感謝青年組抽出時間在 Facebook 開了一個戶口。因為是初步階段，內容有限，目前只有相片及新生會簡介，希望明年會繼續改善內容。

渴望了多年的新生會簡介錄像，也終於誕生了。製作這錄像的目的是增加外界人士，特別是癌症患者，對新會有更深的認識。老實說，這 DVD 不是甚麼大制作，更不用花費一分錢，而是地道由新生會會友自編自導自演的家庭 (homemade) 版本，由鄭直烽負責錄影、剪接及配音等，我則負責編導。當然，效果平凡，屬丙級的質量，但能達到目的，亦是我們的成果。我們剛完成了廣東話版，明年會繼續拍攝普通話版。如有興趣觀看此錄像，請到辦公室索取。我們需要評價，把它改良。再此，我代表新生會多謝參與的小明星們。

最後，恭祝大家聖誕快樂。明年十五週年會慶將舉辦一系列慶祝及籌款活動。

.”

## 關心健康 豪雨難阻 癌症資訊日暖洋洋 張秀志

2010年10月30日，墨爾本由早到晚，多年不遇的傾盆大雨連綿不斷，不過博士山 Nelson Road 的 Salvation Army Hall，卻聚集了230多名華裔人士，他們是為了出席由維省新生會主辦的癌症資訊日而來，其中大部份是上了年紀的，加上一班年青、熱情賣力、全程投入的義工主持，儘管室外狂風暴雨，室內卻是一片暖洋洋的。

鑑於癌症近年已是非常普遍的疾病，癌症雖然可怕，但大多數卻是可預防的，而且可及早發現。現時醫學發達，早期發現的個案不但可避免殺傷性的治療，而且有良好的癒後。

維省新生會這次舉辦的資訊日及博覽會活動，最主要目的是為提高華人對防癌的認識，關注身體的異常變化，以及鼓勵大家定期接受檢查。通過今次出席人數之眾，以及他們在早期檢測及預防癌症講座中，踴躍提問的情況，不但主辦的維省新生會、各支持的機構、以及講者，都高興地見到今日的華人社群，對癌症已能採取較公開的態度，實在難得。

另一方面，今次大會更獲得一班年青的義工幫手，可以見到新一代的華人，關心社會，將愛心潤澤華人社群，亦令這個癌症資訊日，完美落幕。

這次資訊日及博覽會，活動包括有由澳華醫學會醫生主講防癌資訊講座、精神科專家談未來50-100年的影響、營養師主講健康飲食及解答問題、氣功和護膚美容示範，以及各類資訊攤位於會場內提供諮詢

服務。出席今次博覽會的嘉賓，講者，事後都認為本次博覽會，非常成功。

大會同時提供免費輕便午餐及茶點，並有抽獎活動，整個活動由上午九時十五分開始，一直至到下午五時結束，期間從沒冷場，洋溢暖意，與當日大雨連綿，堪成反比。

**\*\*任何人士可免費索取當天全程錄影。若需新生會郵寄，則需寄到本會回郵大信封地址及貼上\$1.20 郵票。**

## From the English Speaking Support Group

Dr Sally Ng and Lily Ong.

This group is in its early infancy with only 7 members currently. Our monthly informal meeting is well attended with members sharing their experience and useful information which include recipes.

One of our group activities was the Durian Fundraising and it was a great success. We are grateful to Mr. Mak from Dandenong who kindly supplied the durian at a reduced price; enabling us to raise \$700. Credit also goes to our members who worked very hard taking orders from their friends in such a short time. Everyone who ordered the durian enjoyed eating and requested to be included in our next durian drive.

A member of our group attended an information session organised by ANZGOG- the Australian New Zealand Gynaecological/Obstetrical Group. Talks included results of research on cancer treatment, as well as survival rates of various cancers. Of interest was a finding that Hope with the urge to “do something” has a positive influence on survival rate.

Another member, Siow Ping and some CCSV members participate in the Qi Gong demonstration held during the Cancer Awareness Expo- skills learnt from Qi Gong master, Mr Zhengping Yuan from the Shanghai Guo Lin Qi-Gong Association Shanghai, who, during his visit taught members of CCSV for 5 days. The Relay for Life fell on a wet weekends but some members braved the weather and attended for, albeit, only a few hours. Well done everyone who participated.

We like to take this opportunity to thank our members for their ongoing support and commitment. A Very Merry Christmas to everyone and have an enjoyable Festive Season.

## 来自英语组的报道: Dr Sally Ng and Lily Ong.

(徐立虹翻釋)

英语组在早期的起步阶段仅有7个成员,我们每月的非正式会议是与参加的会员们一起分享彼此的经验和一些有用的信息,包括食谱。

我们小组的一项活动是“卖榴莲筹款活动”,它取得了很大的成功。我们要感谢Dandenong的Mak先生,他以较低的<友情>价提供给我们榴莲。我们募集到了\$700。我们的组员也非常努力,他们在如此短的时间内向他们的朋友推销,得到了许多订单。那些今年已经定了榴莲的人们,他们吃后认为很美味,并且,要求我们明年再卖榴莲。

我们小组的一名会员出席了一个由澳大利亚和新西兰妇产科小组(ANZOG)组织的会议,会谈包括癌症治疗的研究成果,以及各种癌症的存活率。一个有趣的发现是“迫切希望去做事情”可以改善存活率。

另一名会员 Siow Ping 和新生会的其他一些会员们曾月前一起跟从上海郭林气功协会的袁正平先生学习郭林气功10天,他们为癌症咨询日进行了郭林气功的表演。

“生命接力”活动是在一个潮湿的周末进行,但一些会员仍冒雨前往,虽然,只是区区几小时。参加的每一个人,多谢你的努力。

趁此机会,我们要谢谢长期支持我们的会员,祝大家圣诞快乐,并有一个愉快的假期。

## 考验 清心

一年一度的生命接力 (Relay for Life) 即将到来, 当我们得知我们新生会合唱团将要为此活动献唱半小时时, 我们都很惊讶, 也许大家会觉得我有些大惊小怪: 不就半小时嘛! 可你们是否知道, 一首歌仅2, 3分钟, 这就意味着我们必须至少要唱10首歌。自我加入合唱团以来, 我们还未一次唱过那么多。我心里只犯嘀咕, 我们能行吗? 我们毕竟多半是老弱病 (就缺残了) 人, 而且, 准备时间仅有一个多月了。

在 Verna 老师和 Qphelia 的精心教导下, 大家努力学习, 延长每次的练习时间, 在演出前, 终于学完了10首歌, 其中英文歌和中文歌各占一半。虽然有些是以前学过的, 但不是每个人都会唱, 因为我们的团员总是在不停地变换。

演出那天, 真是天公不作美, 从上午就一直在下雨, 最高温度也只有13度。我想这种天气会有人来听我们唱歌吗? 而且是在晚上。由于没有得到不去的通知, 我们下午就到会所进行最后的练习。当我们赶到会场时, 已过了晚饭时间, 我们看到的是——一幅意想不到的场景, 体育场内热闹非凡, 尽管仍是细雨绵绵, 人们有的在快速奔跑, 有的在闲庭漫步, 还有孩子们在边走边踢水玩。

晚上8点, 烛光仪式 (大家悼念因癌症死去的亲人和朋友) 后。我们身披不同颜色的绶带 (紫色代表癌症患者; 白色代表照顾者), 身着不同的服装 (因为饥寒交迫, 不能穿演出服), 在台上的帐篷里开

始演唱, 这时雨下到越来越大, 简直就是大雨倾盆, 它们也来凑热闹, 为我们的演唱打节拍。每当我们唱完一首歌, 都会有路过的人在台下鼓掌, 为我们加油。当我们唱完后, 我们的指挥 Verna 由于站在台边, 后背已是水汪汪的一片。

后来得知: 我们再次受到邀请——为明年的生命接力演唱, 这是不是代表我们已经通过了这次的考验呢?

在这里, 我觉得我们大家要特别感谢 Verna 和 Qphelia, 为了补充男声的不足, 她们将自己的老公也拉了进来, 尽管 Verna 的老公 Clive 不会唱中文歌。同时, 也要谢谢各位會員的參與

## 堅守信念 積極參與 蘭子

近年尾，維省新生會近日氣氛有點兒消沉，因為有幾位患癌症會員先後離世，不再受痛苦煎熬。加上經常下著滂沱大雨，使各人心情低沉，共識的會員，無不懷著哀傷的心境，不過，我們雖然心在淌血，但是我們的意志仍堅守信念……積極面對現實、珍惜生存價值。

大家要經常牢記著「新生會成立的宗旨」：為幫助癌症患者及他們的家人，對癌症有更深入了解、分享體會、互相支持，使病者增強抗病的信心及積極面對現實、珍惜生存價值，並致力協助華裔社群癌病患者，發揮互懷互勉、共鳴共存的力量。

(這一段說話，已經印在我們的會章程上)。

我們新生會如一個大家庭，常常舉辦很多活動，歡迎大家參與共享家庭聚會的快樂。我曾聽很多會員在大會活動時常說笑；新生會是癌病患者避風港，這可印證了「新生會成立的宗旨」。並在新生會各項活動中可體會到新生會是會員生命中的一个避風港，

十月份維省新生會主辦的癌症資訊日，有兩百多華裔人參加，這日室外是全日下著豪雨，但沒想到前來參人數仍然多，眼看室內盡是人頭攢動，那四位癌症專科醫生包括 Michael Cheng, Yee Chan, William Teoh 及 Robert Chen，都因在場熱騰騰的人群那此起彼伏的發問，愈講愈投入，往往把座談預定的時間延長，醫生們都認為；听众們的熱衷發問，只有在很細心聆聽下，才可細微兼備的提出問題，證明了華裔社群癌病患者，對於增強抗病的信心及積極面對現實的態度，亦漸漸全面提升，是一件可喜的情況。其他還有餘興節目如郭林氣功和護膚示範、幸運抽獎。

我在今次癌症資訊日上，看到由青年組各義

工在場分頭合作，台前台後，擔擔抬抬的粗活，不遺餘力，以及 John Ma 在廚房打點三百人的午餐及茶點，亦處理得井然有序，將這個大型聚會能夠成功順利完成，他們是功不可沒，很衷心感謝一群年青義工們的積極關心社會之義舉。

接著是十一月份舉行的《生命的傳遞 – Relay for Life》步行或跑步籌款活動，自 2002 年起至今已達十年了，由負責統籌人 Verna 及姚太太積極推動下，在這十年裡堅持參與，盼望可達到與主題共識，使用有生命力的步伐，以接力方式傳遞關懷、愛護癌症患者，及籌募經費支援癌症研究工作，為醫療作出貢獻，促進癌症醫藥更臻完善。

這項善舉在白馬市 Burwood 區田徑運動場進行，今年這日亦受天雨影響，雨勢有時大雨，亦有時連綿細雨，卻沒有阻礙不少團隊參加這個籌款活動，人數十分踴躍。新生會亦以一個團隊參與，因為天氣關係，前來參加接力步行寥寥無幾，但是仍有熱心會員不斷前來支持，無畏天雨，表現出團隊精神抖擻，堅持參與的決心。

您會感覺得雨中漫步很浪漫嗎？當然是 Wonderful! 可見場上有很多人是冒雨步行或跑步，連小孩都不怕雨，在場內一邊跑一邊嘻戲，好開心！今次我只參加下午時段，約兩小時，但是感受良好，因為我曾參加過不少田徑運動，但從未試過打著雨傘，在田徑運動上步行，兼且場上有現場 Live 樂隊，不停唱出 Rock Song，不單令震撼全場氣氛，亦是推波助瀾催化劑，使在場步行或跑步的人們的腳步，如跟隨音樂在跳舞，令人興奮。我亦是跟隨音樂下，不知不覺中，已步行了廿多個田徑圈，直至感覺疲累了，才會停下來。我認為可以趁機會做運動，是一項有益身心活動，希望明年見到您們參加《生命的傳遞 – Relay for Life》步行或跑步這項有意義籌款活動。

## 竭盡全力

## 舒心

失落源於曾經擁有。2010年2月1日我失去了一位我曾經深深依附的好朋友。還記得一年前的一個夜晚，當她告訴我，她的卵巢上有一個九公分的腫瘤時，我驚呆了，胡亂吃了幾口飯就趕到醫院，看著一向充滿活力的她穿著病號服的模樣，我極力掩飾著那種揪心的痛。當晚我失眠了，我給她寫了一封很長的電郵，告訴她我會竭盡全力支持她。聽到壞消息的那刻，我才意識到原來我多么在乎她。其實我一直好愛她、好珍惜她，只是從未說出口。那夜之後，我做開胸懷通過電話、電郵、卡片和信盡情表達我對她的關心和愛。

我們無法留住歲月的腳步，卻可以努力讓今天過得更精彩。她50歲生日那天，我和丈夫生平第一次租車出門參加她的生日會，租車費用不菲，但想到這可能是她的最後一個生日，我們沒有絲毫的猶豫。我們還改編了兩首歌為她賀壽，并把歌詞打印出來和大家一起唱。當35位朋友齊聲唱出“I love, you love, we all love you”時，我看到她眼裡閃著幸福的淚花。臨別時她向我們道謝，望著她動情的面孔，我在心裡默念：只要你快樂！

時間可以沖淡一切。一位智者曾說過：在痛苦中也可以繼續向前走(You can still move on while in pain)。從失落中走出來，我體會到人生的路途充滿挑戰夢想、希望失望還有離別，就是不能回頭。33歲那年癌先生闖進了我的世界。2002年第一次參加新生會聚會后，我突然有一種輕鬆的感覺，原來我并不是最不幸的。癌癥之所以令人望而生畏，是因為它讓人聯想到人們一般不願提及，最終卻無可迴避的一個話題 - 人生的終點。八年來每當聽到同路人分享他們的故事，我都身有体会，因為我也是過來人。我不能代替他

們承受治療的痛苦和焦慮，但我真的很想盡我所能為他們帶來片刻的安寧和快樂。作為一位參加支援小組的得益者，我很樂意和大家分享這方面的經驗，希望通過分享鼓勵他人加入到支援小組，和同路人一起分享快樂、分擔憂愁。

其實作為一位曾經歷過癌癥折磨的康復者，我覺得我有責任也有義務為同路人和他們的親友盡一份綿綿薄之力。正是因為這份責任感，當我站在講臺上擔任傳譯工作時，為了儘量做到準確無誤，我不惜事先花費很多時間做準備。每當因身體不適不能勝任時，我又感到非常失望和失落，甚至責備自己。所幸今年在姚太家舉辦的中秋聯歡，我還能為大家帶來一些笑聲，這讓我十分欣慰。今年新生會再次參加生命接力行為癌癥籌款活動，那天我雖然感冒頭暈，並且腰和髖骨都很痛，但想到這份責任感我還是來了，雖然遲到，但我已竭盡全力。走在田徑場上，想到因癌癥失去生命和正與癌魔抗爭的人們，我心潮澎湃。

由於體質和體力的關係，也許我永遠都不能成為一名出色的衝鋒隊員，但這并不代表我會退出火線，只要盡了自己最大的努力，便問心無愧。這裡也要特別感謝我老公阿偉的支持，感謝偉哥在過去15年中對我不離不棄、百般愛惜、千般呵護，用男人寬闊的肩膀為我遮風擋雨，包容我，支持我，並且無怨無悔。偉哥，你是我的驕傲！謝謝你！

## CANCER NEWS 癌症近訊

徐立红翻譯

来源：維省癌症協會

### 研究揭示人乳头状瘤病毒（HPV）和口腔癌之间的联系

人类乳头状瘤病毒遗传物质释放於細胞核内。出處：Anthony Beal, NCI By 琳达佩雷特 (Linda Perret)

国家癌症研究所资助的研究是让人们了解人类乳头状瘤病毒是如何导致口腔癌的。这些研究工作是确定某種因素和行为可能使某些人有較高的风险患上此疾病。在过去 30 年，虽然吸烟导致的口腔癌病例在不断下降，但与 HPV 有关的口腔癌病例却急剧增长。事实上，大约 70%新诊断的口腔癌是由于 HPV 感染引起的。通常，大多数妇女的宫颈癌也是在性交活动中感染了 HPV 病毒引起的。

### [Studies Uncover Associations between Human Papillomavirus and Oral Cancer](#)

The release of HPV genetic material in a cell's nucleus. Credit: Anthony Beal, NCI By Linda Perrett

NCI-supported research is contributing to the understanding of how the human papillomavirus (HPV) causes oral cancer. These research efforts are identifying factors and behaviors that may put some people at high risk for the disease.

While oral cancer caused by tobacco use has declined over the past 30 years, oral cancers associated with HPV have skyrocketed. In fact, about 70 percent of all newly diagnosed cases of oral cancer are attributable to HPV infection, usually by sexual activity—the same factor responsible for the majority of cervical cancer

cases in women.

### 治疗：癌症患者将得到更多的机会參與臨牀试验

在第一个《全国网上配对服務》發佈後，更多的癌症患者将能够有机会与研究人员直接联系，参加臨牀试验。

《澳大利亚癌症试验网》允许患者查询各种类型的癌症和它们的试验进程，并能够了解某種臨牀试验可以接受新的病人。帮助开发这个网页的新南威尔士癌症之声鼓吹組織主席 Sally Crossing 说：癌症专家认识到病人有权参加这些得到精心观测所有反應的治疗试验，对病人来说很重要。参加这种试验是能有机会接受最尖端技术治疗的唯一方法。[Canberra Times 10/11/10 pg 8](#); [Sydney Morning Herald pg 10](#); [Adelaide Advertiser 13](#)

### Treatment: Cancer patients given chance in trial run

More cancer patients will be able to seek out trials that could help them after the launch today of the first national online matching service to link individuals with researchers.

The [Australian Cancer Trials](#) website allows patients to search by type of cancer and how far it has progressed, and see whether trials are accepting new patients. The chairwoman of the advocacy group Cancer Voices NSW, Sally Crossing, who helped develop the website, said cancer specialists recognised access to clinical trials, in which responses to treatments are painstakingly monitored, was important for patients. Such trials were often the only way of getting cutting-edge therapies.[Canberra Times 10/11/10 pg 8](#); [Sydney Morning Herald pg 10](#); [Adelaide Advertiser 13](#)

### 风险：乳腺癌的突破

本周由 [the Peter MacCallum](#) 癌症中心，墨尔本大学和昆士兰大学组成的研究小组宣布，在确定乳腺癌的风险方面有重大突破。

该小组负责人是 Peter MacCallum 病理科副教授 Alexander Dobrovic。他说：

BRCA1 基因有新修改的发现，当它正常时，它实际上是保护妇女远离乳腺癌；当它发生变异后，可能会导致遗传性乳腺癌和卵巢癌。这种基因异常的最新发现称为 epimutation---停止基因去保护妇女避免患上乳腺癌。众所周知，BRCA1 基因的变异是遗传的，通过基因遗传下去。这一最新研究可以解释：为什么那些没有家族史的年轻妇女会得乳腺癌。澳洲乳腺癌家族遗传研究专家 John Hopper 教授说：epimutation 使患乳腺癌的风险增加三倍。

先驱太阳报周日版 14/11/10 第 2 页

### Risk: Breast cancer breakthrough

This week a team at the Peter MacCallum Cancer Centre, the University of Melbourne and the University of Queensland announced a major breakthrough in identifying the risk of breast cancer.

The group, led by Assoc Prof Alexander Dobrovic from the pathology department of the Peter MacCallum, reported the discovery of a novel modification to the BRCA1 gene. When it behaves, this gene actually protects women from breast cancer. When it mutates, it can cause familial breast and ovarian cancer. This newly identified modification - called an epimutation - stops the gene protecting women from breast cancer. It is known that mutation of the BRCA1 gene is hereditary, passed on in the genes. This latest research may answer why some young

women, with no family history, develop breast cancer. Prof John Hopper, head of the Australian Breast Cancer Family Study, said the epimutation tripled the risk of

Developing breast cancer. [Sunday Herald Sun](#) 14/11/10 pg 2

### 提醒那些急于将乳房切除的女性

2010 年 11 月 12 日澳大利亚人报

专家提醒那些由于惧怕遗传性乳腺癌的高风险而急于切除乳房的女性，那样做是不必要的。当一名女性家族中有几例乳腺癌时，众所周知，她具有患乳腺癌的高风险。20 世纪 90 年代末期，澳洲已可以测试女性是否携带 BRCA 基因。昨天专家提醒：广泛引用的数字表明，如果一个女人携带这种突变的基因，患上乳腺癌的风险将高达 87%，似乎是过高估计了。此数字可能鼓励妇女采取激烈的措施，其实是能够避免的。

### Warning on rushing into breast removal

November 12, 2010 The Australian- SOME women who have their breasts removed out of fear of a high hereditary risk of breast cancer may be doing so needlessly, experts warn. A woman with several cases of breast cancer in her family is known to face a higher risk of developing the disease. Since the late 1990s, a test has been available in Australia that can tell which women carry the BRCA mutations. Experts yesterday warned that widely cited figures suggesting a woman carrying the mutations faced up to an 87 per cent risk of developing breast cancer were likely to be a significant overestimate -- possibly encouraging women to take drastic steps that could be avoided.

### 十字花科食品可以预防癌症---来自美国癌症研究所的研究结果

对十字花科蔬菜的研究表明：食用十字花科蔬菜有益于健康，并能预防癌症。现在，在最近一个月举行的美国癌症研究所会议上有新的证据出现，它可以帮助解释为什么十字花科蔬菜可以预防癌症。

十字花科蔬菜是卷心菜种类之一。卷心菜是一个大家族。它包括：花椰菜、抱子甘蓝、卷心菜、羽衣甘蓝、大头菜、西洋菜和白菜。尽管每次人类的研究结果不同，但数次研究结果仍然表明：多吃十字花科蔬菜可以降低患肺癌、前列腺癌和肠癌的风险。1992年，饮食与癌症的研究得到重大地突破。约翰霍普金斯大学的教授从西兰花中分离出萝卜硫素（sulforaphane）。萝卜硫素属于异硫氰酸酯（isothiocyanates）的已知抗癌物群中的一种。十字花科蔬菜含有大量异硫氰酸盐。在实验室的研究中发现，萝卜硫素和其他的异硫氰酸酯及十字花科蔬菜中的植物化学一起，可以减缓癌细胞的生长，甚至使多种癌细胞死亡。多年来，研究人员已经确定了在十字花科蔬菜中存在许多潜在的抗癌物质。

**Feasting with cruciferous for cancer prevention**, from the American institute of Cancer Research Research Conference

Research has long linked cruciferous vegetables with overall good health, along with cancer prevention. Now, new evidence presented at AICR's Research Conference last month helps explain why cruciferous vegetables may play a role in preventing cancer.

Cruciferous vegetables are all part of the cabbage family, and it's a large family. Vegetables categorized as cruciferous include: broccoli, Brussels sprouts, cabbage, cauliflower and kale, along with rutabaga, watercress, and bok choy. Although population studies are inconsistent, several studies have linked high cruciferous vegetable consumption to lower risk of several cancers, including lung, prostate and colorectal.

One major breakthrough in diet and cancer research occurred in 1992 when a Johns Hopkins University professor isolated sulforaphane from broccoli. Sulforaphane belongs to a well-studied group of anti-cancer compounds called isothiocyanates (ITCs), and cruciferous vegetables are packed with ITCs. In laboratory research, sulforaphane, along with other ITCs and phytochemicals in cruciferous vegetables, leads to slower cancer cell growth and cell death in many types of cancer cells. And over the years, researchers have identified numerous substances in cruciferous vegetables that have shown anti-cancer potential.

**风险:对癌症恐惧导致妇女选择危险的補救方法**

一位顶级的医学专家警告说：由于妇女担心激素替代疗法可能会引起乳腺癌，导致妇女们采取未經証實的、昂贵的，甚至会而致命的治療方案。

发表在最新一期《美国医学会期刊》上的一项研究发现，那些使用联合激素替代疗法(雌激素和黄体酮)治疗更年期症状的妇女，会增加患乳腺癌和乳腺癌相关疾病死亡的风险。

阿德雷德大学妇产科主任 MacLennan 教授说,这项研究有“统计数据上的危险”,仅适用于少数的女性,最终被吓唬妇女采用從中國进口的中草药,此類药贵 5-6 倍的价格,而且直接導至四位病人死亡。

MacLennan 教授说: 这项研究发现,对连续使用黄体酮超过 7 年的妇女当中,每年在 1 万名這些女性中,患乳腺癌的病例卻增长 8 例。现在专家已減少使用黄体酮来针对这个问题。阿德莱德广告報 27/10/10 第 1 页報導。

**Risk: Cancer fear leads women to a dangerous remedy**

Women frightened by links between hormone replacement therapy and breast cancer are turning to an unproven, expensive and possibly

fatal alternative, a top medical expert has warned.

A study in the latest *Journal of the American Medical Association*, found menopausal women who used combined hormone therapy (oestrogen and progestin) to treat symptoms had an increased risk of breast cancer and breast cancer-related death.

Professor MacLennan, Head of Obstetrics at the University of Adelaide, said the study was “statistically dangerous”, only applicable to a minority of women, and ultimately was scaring women into using imported Chinese alternative medicines that were five-to-six times more expensive and associated directly with four deaths.

Professor MacLennan said the study found using progestin for more than seven years was linked to an increase of eight breast cancer cases per 10,000 women per year but that experts had already “pinpointed the problem and avoided it” by minimising the use of progestin. [Adelaide Advertiser 27/10/10 p.1.](#)

## 駕馭習慣 支持你成為習慣的主人

相信一般人都知道抽煙的壞處，但對大部份煙癮深的人士而言，戒煙似乎難於登天，比甚麼都困難。悉尼戒癮專家，Raymond Seidler 醫生指出戒除煙癮可能比戒海洛英更困難。故對很多煙民來說，戒煙是一個嚴重的挑戰。澳大利亞的輝瑞藥廠

(Pfizer Australia) 於本年四月對 2000 名吸煙者進行了一個調查。在該調查中顯示 28% 的煙民不能確定，健康專業人員能否幫助他們戒煙，而大部份吸煙者採取忙碌於事務來趕走煙癮，而不尋求保健專業人士幫助他們。Seidler 醫生表示，如果能尋求專業幫助，相信更多煙民能夠成功的戒煙。(1) 維省戒煙服務的研究也證明有賴專業人士的指導及用戒煙替代品/藥物戒煙成功的機會率較高，能接受戒煙服務的協助和支持戒煙機會率亦較高。

(2) 如你或你的家人、朋友想得到一些戒煙心得及戒煙資料，或與其他戒煙朋友分享戒煙的體驗，歡迎你聯絡我們。我們可介紹其他戒煙朋友與你認識，互相交流。我們不強迫任何人馬上戒煙，更不會對你有任何批評。我們目的是支持你。有關本會戒煙服務，或索取中文戒煙資料，歡迎致電姚太（戒煙教育員）聯絡。98989575 或 0411 109 919。或可瀏覽維省戒煙服務網站：<http://www.quitbecauseyoucan.org.au/browse.asp?ContainerID=188> 我們很樂意幫助你。

### Reference list

1 Lashkari C. Stopping smoking may be harder than quitting heroin. The Medical News April 22, 2010. <http://www.news-medical.net/news/20100422/Stopping-smoking-may-be-harder-than-quitting-heroin.aspx>. Accessed July 10, 2010.

2 Quit Victoria. Quitting services and products. Available <http://www.quit.org.au/downloads/BB/17MthPrd.pdf>. Published 2009. Accessed July 10, 2010.



### 且聽一位煙民的故事

我 16 歲時偷偷學成人吸煙，不料一吸成癮，曾經一天吸食香煙超過 40 支，當時明知吸煙足以致命，而稚齡剛懂事的兒子，每年給我的生日卡，都寫著「父親，祝你早日戒煙」，但身為記者的我，很多時捱更抵夜，而最糟糕的是周遭同事，大多是「老煙槍」，看到我要戒煙，便笑著說「煙之麻，又唔係白粉(海洛英)，政府都准食，做乜要戒！」然後就諸多誘惑，因此，如果你是一名煙民而又試圖戒煙的話，身邊親友及同事的協助及鼓勵，是非常重要的。

回首當年，經常以工作理由，作為繼續吸煙的藉口，掛在口頭的說話就是「趕稿唔食煙，便會有靈感」，就這樣，寫稿又食，睇波飲酒又食，打麻雀又食，總之要食就食，於是乎愈陷愈深，一吸就由十幾歲吸到四十幾歲，直至發現左前胸近肋骨處有一粒硬塊，這時不由你不驚，腦中出現一個嚇人的字—「癌」!!! 幸而這個硬塊最終證實是良性腫瘤，僅虛驚一場，但已喚醒我為了身體健康，戒煙事在必行了。

我能夠戒除幾十年的煙癮,重要條件是家人的支持,以及沒有一班豬朋狗友的推波助瀾,不過最大的功臣,倒是甘草檸檬、話梅等「乾果」。鹹味、酸味,以及甘草味,當我煙癮起時,慰藉了口腔乾涸帶來的空虛及寂寞感,加上嘴嚼時口腔的活動,亦可暫時替代抽食香煙的動作讓我忘掉吸煙時的所謂樂趣。就這樣,一個月內,我便戒掉了幾十年的煙癮。

大家都知道吸煙影響身體健康,尤其對肺部,我在戒煙十多年後的今天,久不久咳嗽時,肺部似乎還湧出一陣煙味,朋友,你是否想戒煙但又不能下決心呢?你需要協助嗎?請坐言起行,維省戒煙服務及新生會可以幫到你!

## **按摩和癌症-介绍按摩的益处**

(摘自下面的网站)

<http://www.cancercouncil.com.au/editorial.asp?pageid=2407&fromsearch=yes>

### **传统医学的一个补充**

- 按摩是最流行的辅助疗法之一，而辅助疗法可以配合常规或主流治疗。
- 按摩不能治疗癌症，但它可能减少常规治疗之副作用，提高生活质量。
- 能通过安慰的接触，可提醒你的身体仍然可以是快乐的泉源。
- 有些人描述按摩的好处包括：再感觉到整体的存在、在輕鬆场合中能交流感情，重新建立一个积极的身体形象，重建希望。
- 在朋友、家庭成员或伴侣之间，按摩可以是一个非语言的沟通，它表示爱、接纳、安慰和照顾。

### **癌症的扩散**

- 按摩不会造成癌症的扩散，这是有据可查的。
- 癌症可能通過淋巴結轉移到淋巴系統（一种免疫系统的一部分）和也可能产生于淋巴系统本身。当肌肉收缩和压缩淋巴管时，淋巴液（淋巴）通过淋巴系统自然流动。这不会导致癌症扩散。
- 研究人员发现，癌症的扩散，是因为基因突变（一个细胞的DNA变化）和身体的其他进程的改变。

### **按摩的好处**

一些科学研究表明，按摩可以减少：

- 疼痛
- 疲劳
- 焦虑
- 抑郁症
- 恶心
- 按摩的另一个好处是减少淋巴水肿 - 组织肿胀。按摩需要轻轻的，做部分或全身淋巴引流治疗，最好由物理治疗师来进行技术指导。

按摩的其它好处还包括改进:

- 睡眠
- 神经病变（神经损害或干扰）
- 生活质量
- 头脑清晰和警觉性
- 有意义的社会互动。

### 接受专业按摩

- 选择一个专业协会会员治疗师，你就能够证实：他们已经收到充分的按摩专业培训。
- 问按摩师是否受过这方面的特殊培训和是否具有癌症护理经验。
- 和你的治疗师谈谈你的病历，即使按摩是为日常美容的一个部分，如修面部或脚。这有助于治疗师为您进行正确的调理。
- 如果你有任何医疗情况，让治疗师知道，使他们能够知道如何为你对症按摩。

\*如果您想了解更多有关按摩和癌症的信息，请浏览以下网页：

<http://www.cancercouncil.com.au/editorial.asp?pageid=2407&fromsearch=yes>

**Massage and Cancer - An introduction to benefits of touch (abridged from <http://www.cancercouncil.com.au/editorial.asp?pageid=2407&fromsearch=yes>)**

Massage is one of the most popular complementary therapies and can be used in conjunction with conventional treatment.

Massage is not a cure for cancer, but it may lessen side effects of conventional treatment and improve quality of life.

Receiving comforting, attentive touch can remind you that your body can still be a source of pleasure.

Some benefits people have described about massage include feeling whole again, being able to share feelings in an informal setting, re-establishing a positive body image, and rebuilding hope.

Between friends, family members or a partner, massage can be a form of non-verbal communication to show love, acceptance, comfort and care.

### The spread of cancer

It is well documented that massage does not

contribute to the spread of cancer.

Cancer may metastasize (spread) into the lymphatic system (a part of the immune system) via the lymph nodes, or it may start in the lymphatic system itself. Lymphatic fluid (lymph) flows naturally through the lymphatic system when muscles contract and compress lymph vessels. This does not cause cancer to spread.

Researchers have shown that the spread of cancer is because of genetic mutations (changes to a cell's DNA) and other processes in the body.

### Benefits of massage

Some scientific studies show that massage can reduce pain

- fatigue
- anxiety
- depression
- nausea.

Another benefit of massage is reducing lymphoedema, which is swelling in tissue. Massage needs to be light, and ideally is part of a manual lymphatic drainage or total lymphatic drainage treatment, performed by therapists qualified in these techniques.

Other benefits may include improvements in:  
sleep  
neuropathy (nerve damage or disturbance)  
quality of life  
mental clarity and alertness  
meaningful social interaction.

### Receiving professional massage

Choose a therapist who is a member of a professional association so you know they have received adequate professional training in massage.

Ask a potential massage therapist about their specific training and experience in cancer care.

· Talk about your medical history with your therapist, even if the massage is part of a beauty routine such as a facial or pedicure. This helps the therapist make the right adjustments for you.

· Let the therapist know if you are affected by any of the 'medical' conditions so they can be mindful of how to adjust your massage.

\*\*Please go to the following webpage if you would like more information about massage and cancer. <http://www.cancercouncil.com.au/editorial.asp?pageid=2407&fromsearch=yes>

## 維省新生会招募外展義工

維省新生会現招募新生會會員會友或熱心人士，參加<接送及關懷探訪服務>。

如你能駕駛及購有汽車全保，有興趣服務於癌症患者及其關顧者的人士參加接送及關懷探訪服務，能操廣東話或普通話，及簡單英語，我們歡迎你來參加我們的行列。義工務需接受培訓（免費），培訓由專業人士如社工、護士及輔導員提供。

培訓日期：2011年2月4日開始至2月25日，一共四次（逢星期五 10:00 am - 3:00 pm)

地點：新生会会所。（請自備午餐）

培訓內容：

- 認識維省新生会、有關社區服務及自我認識
- 認識癌症、紓緩護理及喪親哀傷
- 溝通技巧及如何支持病患者及家人
- 探訪者的權利及責任，工作守則及自我照顧

有意申請者請電維省新生会查詢或預約面談：電話：98989575, 10:00am-3:30pm

## 誠徵健康食譜

周冰若

各位會員/友，我會將於明年出版《新生食譜 II》以慶祝維省新生會十五週年。按於健康菜餚廚藝競技大賽收集到的菜譜數目仍不足夠成書，現希望各會員/友能把你或你的親友在化電療或康服期間所喜愛或常用的食譜提供給我們。因為它們是你的親身經驗，能提供給其他病友們最大和最實在的支持！

食譜可以是家庭小菜或甜品小食，可用中或英文書寫。若在書寫上需要協助可致電會所，我們可派人幫助。

If you have not involved in the CCSV cooking competition, we would like to receive a recipe from you for our Cookbook 2 which will be published next year to celebrate CCSV's 15th anniversary.

You may have some special foods that you enjoyed eating during chemotherapy or radiotherapy treatments. The recipe does not have to be complicated, just something simple. If you have trouble writing or typing it out, we are happy to be of service and help you. Please ring the office.

**聖誕及新年期間中心暫停開放**

**2010年12月27日(星期一) 至 2011年1月9日(星期日)**

CCSV clubhouse will be closed during the Christmas holiday, from 27/12/10 – 9/1/2011.

一月生日會改在1月11日于会所舉行

January birthday party will be postponed to 11 Jan 2011 held in the clubhouse.

聖誕平安快樂