

目錄

同心協力 不分你我	姚沈宛
新生會聖誕節聯歡兼賀年	蘭子
思念	老會員
新生會逐個捉	介紹會員:周冰若, 張秀志
CANCER NEWS (Source: Cancer Council Victoria) 癌症消息 (資料來源:維省癌症協會)	
歡迎享用按摩椅	
梅姐	藍奇
在新生會的日子	思心
補白	編者
4-6 月份 活動推介	

責任編輯：舒菊坪、姚沈宛

翻譯：徐立紅

排板：黃秀蘭

姚太專欄

同心協力 不分你我

姚太

2011年伊始,在兔年的新願望,盼望新生會這個大家庭踏入十五週年,“萬眾一心,心想事成”。

回顧過去,我看見在所有的會員及義工同心協力下,有錢出錢,有力出力,改善新生會的服務。令我感到驕傲的;會員人數在不斷增長,而會員活動元素亦隨之而增加;不單是Box Hill會所中每週有聚會,其他支援組,如西區、史賓威、英文組·國語組,也分別舉辦額外活動,增進友誼。去年,我們還新增有青年組、腰鼓舞組、甚至耆英醒獅組,各投所好,大展雄風,令我感到新生會已由一個小體戶,變成一個麻雀雖小,五臟俱全的獨特團體。可謂今非昔比。

雖然,各小組在閒時各自活動,而我們永遠是一個大家庭,但見去年的母親節和聖誕節兩個大型活動中,每次出席聚會的人數逾一百人,可見會員與日俱增,並積極參與,支持。各會員在融洽的氣氛中聚舊寒暄,互相問好,尤如一個大族群家庭般閒話家常,是多麼溫馨愉悅……

我們不要忘記新生會的工作使命是提高癌症病人和家庭成員的生活質素,減輕病人患病後帶來的痛苦和壓

力,故我們要增強會中的服務項目,適應病人的需要。今年新生會成立已十五週年,故特別籌募額外經費,作為拓展其它支援服務。

或許,大家都應該知道,新生會是一個非牟利的慈善團體,一切會務經費必須自供自給,幸好,新生會會所是獲得善心人仕捐助,已經節省租金支出,以及感謝各位義工無條件協助會務,也節省人工開支,可是仍需款支持會中營運經費,包括水電煤,文書,維修及各項活動支出等。目前新生會每年經費開支逾\$30,000,現時每年僅獲得政府給予\$2,000的經費,實在是杯水車薪,因此每年籌募經費是在所必行的工作。而且自己籌款總比靠政府撥款更有把握。還有,目前新生會的服務範圍廣闊,於未來歲月我們或需聘請職工為本會長期工作。雖然我們目前在經濟上可以應付,但須意識到未雨綢繆;首要條件必須籌募儲備金,為未來拓展設想。能否成功,要依賴新生會眾會員及義工們的支持。不論你是任何組組員,我誠意希望大家為穩固這個互助互愛的大家庭,同心協力,達成共同的理想。

籌集善款事項

本會為籌集善款舉行的「金兔賀歲迎福壽大抽獎」仍在進行中。請各會員/友大力支持及推銷獎券，未領有抽獎券者可到 Box Hill 會所取券。

頭獎為 Hepburn Springs 溫泉四天住宿價值\$775，二獎為 The Good Guy 購物券\$500，另有安慰獎十份，李錦記醬汁禮物包價值\$30。抽獎券每張2元，每本十張，將於2011年4月1日公開抽獎。

直至現在，出售獎券籌到款項已差不多有\$3000.00。多謝各會員的努力，更希望大家繼續加油。

其他籌款活動

姚太私人舉辦籌款晚宴，共得\$1830.00，已捐贈新生會。歡迎任何會員個別舉辦各種形式式的籌款活動。

代售 Entertainment Book

新生會已開始接受訂購 Entertainment Book，每本65元。如你歡喜在墨市到不同地方嘗試美食，相信你會願意購買，因為書裡有很多食店的九折咭。你或可以用作送

姚太于三月五日在唐人街售賣獎券

禮佳品。有效期從六月開始，為期一年。

欲知詳情，請溜覽(<http://www.entertainmentbook.com.au/>)

為善最樂

福有悠歸

新生會聖誕節聯歡兼賀年

蘭子

今年新生會聖誕節聯歡慶祝活動，假 Mont Albert Holy Redeemer Hall 舉行，到場歡度這個活動的會員及家屬朋友人十分踴躍，在諾大的會場內連開十五席，場上人山人海，歡樂氣氛揚溢。除此之外，又進行了由中達食品捐獻的醬料義賣等，加上得到澳中集團捐出一千澳元，令新生會這次聖誕聯歡，顯得更有意義。

聖誕節聯歡會是維省新生會每年一度大型慶祝活動，旨意齊集眾多會員能聚首一堂，互相關懷問候，齊來歡天喜地渡聖誕節。

這日聖誕節聯歡節目多樣化，亦別開生面，在聖誕節聯歡節目上，會長上陣，主持醒獅助慶節目，又做大頭佛又打鼓，寓意恭祝聖誕並賀新禧。

慶祝活動開始，首先由一頭活躍中國醒獅，在大頭佛及鑼鼓喧天引領下舞步出場，掀起聖誕節聯歡節目的序幕，會長姚太及其他會員花了數月時間，向維省中華青年會資深醒獅教練 Derrick Lau 學習舞動中

國醒獅及打鑼擊鼓等技巧。

看到這頭中國醒獅，在大頭佛及鑼鼓引領下舞動，妙舞橫生，似模似樣，完成了採青和謝禮，讓哄堂大笑之餘，亦獲得全場擊掌聲，是有目共睹，一致好評如潮。

繼續聖誕節聯歡節目還有小提琴演奏，西區綜合表演及新生會合唱團的詩歌頌讚聖誕等，歌聲悠揚悅耳，陪伴著聖誕大餐出爐，令各人開懷大嚼，兼營造濃烈聖誕氣氛。

今年聖誕大餐由 John Ma 率領青少年義工團合作辦妥，聖誕大餐豐富，有頭盤：煙三文魚沙律，主餐是鹽焗雞腿飯，甜品：聖誕蛋糕。除了聖誕大餐豐富，各界送給新生會的聖誕禮物亦豐富，包括中達食品、李懿恒及同路人雜誌捐贈的禮物等，都如數送給到來的會員。使新生會會員都獲得豐富聖誕禮物，皆大歡喜。

好戲在後頭，三份價值大獎送出給抽獎幸運兒後，大家齊來在舞台上大跳聖誕舞，狂歡熱舞後，至午後三時才曲終人散。

思念

老會員

我講的你可能不信。我也不知道究竟怎麼了。我從上海回來，聽到張虹病危，我的心不禁“咯登”一下；當我讀到姚太發來的 E_MAIL，獲知張虹已病逝，我整個的心被揪住了。整晚未眠。第二天一早，我想提筆寫出我心中的感受，然而不行，幾次提筆幾次擱下。久久未能完成我的心願。

追思會我沒參加。原本想將我寫下的感受，作為我對他的追念。然而，我又失敗了。

我只能自己寬慰自己。在聖誕聚餐的那天，我曾和他傾談，當他撩起了衣服，我看到那鼓鼓的腹部，腹水已肆虐他的胸腔，我感到了他病情的嚴重性。但，他那麼的淡定，深陷的雙眼，還是顯露出一貫的樂觀與信心十足的深情；艱難飲食，骨瘦如柴的身軀，為了與

會友一聚之歡，硬是自己駕車前來。由此我錯誤地認為他還不至於很快被癌魔叨走。假像掩蓋了真相。我被錯誤的判斷矇騙了。事隔三天，僅僅三天呀！短暫的三天！卻傳來他去世的噩耗，我頓時傻了。不可能吧！

多年來，新生會的夥伴走得不少。除了在我參加新生會的初期，聽到小古去世時，我對著她給我的粉紅色的大麗花，默坐良久，極度悲傷，久久不能釋懷，除此，張虹的離去，可能也是讓我最感傷心的一個。

我自己不能解釋這究竟為何？他與我參加新生會時間雖都較長，然而我們接觸並不頻繁。我對他的瞭解，始於他抗癌的勇氣與毅力以及默默無聞地儘自己之力的無私奉獻。我曾設想，如果我也是像他那樣，不是一天二天，不是一年二年，而是長達 20 年，不止是患上一個癌腫，而是四個癌腫，

長時間不斷痛苦地折磨著他，在醫生一再宣佈無能為力時，他仍鼓足勇氣，信心百倍地與癌癥抗爭，並盡自己所能地為新生會奉獻一切，我似乎領略著一個真諦，無私的奉獻使他精神得到了昇華，產生了無比的勇氣與力量，支撐著他，讓他帶著凶惡的腫瘤存活了 20 年。我曾自忖，遇到相同情況，我會如何，我想我不擁有他那樣的品格。這也是我對他最敬佩之處。

聖誕聚餐時，他的一句話：

“我已經與癌鬥爭了 20 年”，言下之意，在目前的醫療水平，能帶著嚴重的癌病生存了 20 年，他似乎已滿足。話雖這麼說，畢竟他，一個年紀輕輕的中年人，家庭的重擔仍然羈絆著他，他能現實地接受這個事實，也真難為他了，這太不容易了；在彌留之際，他還留下最後的一句話---請新生會的朋友不要為我傷心！這些樸素的心裡話，既讓我傷心，又令我羞愧。句句話語深深鏤入我的心扉中，我無法解脫對他的懷念。

事實就是那麼殘酷，他走了。

追思會我沒有參加，據說與會者個個動情、悲戚。說明他給大家留下的回憶將是深遠的。我很感動。

由此，不禁又讓我引伸了一種不合人情的想法。不久的一天，我也會走上這條不歸路。這是不可迴避的自然規律，即使有所留戀，卻也無奈。遙想到的那時那刻，我浮想聯翩，我又何必在再讓自己與家人沉浸在悲痛中不能自拔呢？！

我多麼希望我能像一頭衰老的大象，當它自知生命將不再時，靜靜地、悄悄地離群，在一個無人知曉的地方，悠悠地回歸到另一世界；或以一首輕鬆的樂曲，讓我寧靜地飄然離去！當然，這種想法僅僅是對我這樣年紀，沒有太多牽掛的老人而言。

寫下這些凌亂無序的話，僅僅是表達我對他的一種深藏在心中的思念。也算是一個新生會老會員的感慨吧！

新生會義工逐個捉

今期『新生會義工逐個捉』這個專欄介紹兩位現任於“委員會”的義工, 分別是 **Patsy** 和 **Barry**.

周冰若 Patsy Chou

個人簡歷：

出生於香港，在香港及英國完成註冊護士、產科及嬰兒護理課程。回港後在香港浸信會醫院工作十餘年，至1991年移民澳大利亞。

來澳後先完成護理學位課程，在維省各醫院當兼職護士，並繼續修讀中醫課程、於大學兼職及完成博士研究。現在工作為兼職註冊中醫及講師。與新生會的緣分始於2004年的暑假，因有數月休息希望做點義務工作，見當時新生會登報徵求義工協助編訂食譜工作，即致電申請，得姚太回覆後便開始參加編訂食譜工作。至2006年完成手上研究改為兼職工作，便再加入新生會義工行列。

家庭狀況：

已婚，有一個女兒現於杜拜工作，母親仍健在，父親則於多年前因腸癌去世。

人生目的：

來澳洲差不多二十年，已視澳洲為大半個家鄉，享受這裏的陽光空氣與平和生活。上了年紀更明白「中庸」及「惜福」的道理，比上不足是一定的，比下有餘已是大福氣，更相信施比受更為有福。

最喜愛的事：

學習新知識，不論學術、健康知識、手工或八卦新聞都有興趣。故天天上網，周身刀無把利！

最遺憾的事：

父親是我從少到大的蒙導良師，重視學習，至老也每天學習新事物。但因癌症奪去生命，未能眼見我完成博士學位課程。

新生會的工作：

現職管理委員會委員；管理委員會中文秘書；安排義工持續訓練。

新生會義工逐個捉

張秀志 Barry Cheung

個人簡歷：

香港出生，中學畢業後在珠海書院新聞系就讀，76年畢業後，進入新報任職突發記者，然後相繼於亞洲電視新聞部、新報、華僑日報、快報、現代日報及蘋果日報，主要擔當突發採訪、撰寫及編輯工作，而在電視台則是攝影記者。

由於母親及一兄一姊早已移民澳洲，在墨爾本定居，故奉母命申請移民，幾經困難終於1994年尾成功申請，隨後在2000年正式來墨爾本定居。抵達澳洲之後，先後在澳洲訊報、同路人及在咩周刊工作至今，現在出版了一本飲食雜誌。

由於香港及澳洲工作天淵之別，這裏太輕鬆了，加上資訊發達，開始留意自己的健康，其後採訪了新生會會長姚太，自此之後，便與新生會結下不解之緣，加入新生會義工行列，參與新生會編纂第一本食譜工作，及寫宣傳稿等工作。

家庭狀況：

已婚，育有一子。

人生目的：

目前，盼望與家人平平凡凡，健健康康生活，及望兒子事業有成，早日結婚生子。

最喜愛的事：

一生最愛運動，特別是足球；又喜歡飲酒談天，總之嗜好多多。

最遺憾的事：

未能讓年邁多病母親開心心辭世。

新生會的工作：

現職管理委員會委員撰寫新聞稿、編寫新生會食譜。

Cancer News 癌症消息 (资料来源 source: Cancer Council Victoria)

饮酒和肥胖是被忽视的患癌症的危险因素

在维多利亚，很多人都不知道饮酒和超重将增加他们患癌症的机会。

“人们可以做些什么以减少患癌症的风险？”维多利亚癌症协会在对这一问题进行调查时发现：约 3000 名成人中，只有百分之九的人认为是限制酒精；仅有百分之一的人建议控制体重。

维多利亚癌症协会的 Craig Sinclair 说：“人们关注的一些因素如压力，虽没有被证实与癌症有关，但比起控制体重和饮酒，却有时被人们认为患癌的风险。”研究还发现：在降低风险方面，抽烟、暴晒和家族史是人们认为最重要的三件事。

太阳先驱报 22/01/11 第 31 页

Grog, obesity ignored as cancer hazards

An alarming number of Victorians are unaware drinking alcohol and being overweight increases their chances of getting cancer.

A Cancer Council Victoria survey that asked almost 3000 adults what they could do to reduce their risk of cancer found that only 9 per cent named limiting alcohol and a mere 1 per cent suggested weight control. "It's concerning that some factors such as stress, for which there is no proven causal link to cancer, sometimes rank higher on people's perceptions of cancer risk than ... weight control and alcohol," Cancer Council Victoria's Craig Sinclair said.

Research also found cigarettes, sun exposure and family history were the top three things people considered very important in reducing risk.

Herald Sun 22/01/11 pg 31

可以通过食品阻断雌激素和乳腺癌 (ACIR 研究)

美国癌症研究所的陈轩博士 (Dr. Shiuan Chen) 在对石榴进行的新研究时发现，某些水果和蔬菜能通过一种叫做芳香酶所干扰，可以抑制雌激素及某些乳腺癌的产生。在临床肿瘤学杂志上发表的一项新研究建议：每天慢走一小时或做一些其他非剧烈的活动可能有助于前列腺癌幸存者活得更长。据作者表示，这是第一个对前列腺癌患者的体能活动与前列腺癌的死亡率和总死亡率有关的研究。

该研究在 1990 年至 2008 年间，共跟踪约 2800 被确诊患有前列腺癌的人，每两年收集一次身体活动方面的数据。总体而言，在该研究过程中发现：积极运动的男性，死亡的风险更低。在每周进行 5-10 小时如散步，爬楼梯，挖掘等非剧烈运动的男性比那些每周活动少于 1 小时的男性在总死亡率上降低了 28%；在每周进行 10 小时以上非剧烈运动的男性降低了 51%。

来源：2011 年 1 月 4 日“临床肿瘤学”，“被诊断为前列腺癌后，体能活动和存活率的后续研究”，Kenfield SA, Stampfer MJ, Giovannucci E, Chan JM。

Blocking Estrogen (and Breast Cancer) via Foods

Dr. Shiuan Chen's new study on pomegranates is one of many suggesting that certain fruits and vegetables can suppress estrogen production—and certain breast cancers—by interfering with an enzyme called aromatase. [AICR Research](#)

Walking just an hour per day at an easy pace or engaging in other non-vigorous activities may help prostate cancer survivors live longer, suggests a new study published in the [Journal of Clinical Oncology](#). According to the authors, this is the first study in men with prostate cancer to look at physical activity after diagnosis in relation to prostate cancer-specific mortality and overall mortality.

The study tracked approximately 2,800 men diagnosed with prostate cancer from 1990 to 2008, collecting data on physical activity every two years. Overall, the more active men were, the lower their risk of dying during the course of the study. Among men who were active five to ten hours a week in non-vigorous activity – such as casual walking, climbing stairs and digging – there was a 28 percent reduction in total mortality when compared to men who were active less than one hour per week. Engaging in over ten hours a week of non-vigorous activity was linked with a 51 percent reduced risk. Source: Kenfield SA, Stampfer MJ, Giovannucci E, Chan JM. "Physical Activity and Survival After Prostate Cancer Diagnosis in the Health Professionals Follow-Up Study." *J Clin Oncol*. 2011 Jan 4.

最健康的身体质量定义

对此类最大的一项研究证实，体内多余的脂肪 – 这与许多癌症相关 – 会增加早逝风险。这项研究发表于十二月的新英格兰医学杂志上，一发现，在健康不吸烟的成年人中，身体质量指数(BMI)介乎 20.0 和 24.9 具有最低的死亡风险。

The Healthiest Body Mass Identified

One of the largest studies of its kind has confirmed that excess body fat – which is linked

with many cancers – will increase risk of an earlier death. The study, published in the December issue of the *New England Journal of Medicine*, found that a body mass index (BMI) between 20.0 and 24.9 is associated with the lowest risk of death in healthy non-smoking adults.

绿茶的保护特性

2011 年 1 月 6 日

定期喝绿茶可以保护大脑，防止发展成 Alzheimer 的老年痴呆症和其他形式的老年痴呆症。根据英国纽卡斯尔大学的科学家发表在 *Phytomedicine* 学术期刊上的最新研究表明：绿茶——这一古老的中国饮料，可以发挥保护身体对抗癌症的重要作用。

The Protective Properties Of Green Tea 06 Jan 2011

Regularly drinking green tea could protect the brain against developing Alzheimer's and other forms of dementia, according to latest research by scientists at Newcastle University. The study, published in the academic journal *Phytomedicine*, also suggests this ancient Chinese remedy could play a vital role in protecting the body against cancer.

雌性激素誘導一種酶在癌前期細胞出現

1月4日星期二 (健康日聞)

雌激素可能誘導基因產生，最終促進頭部和頸部癌症的發展。費城 Fox Chase 癌症中心的 Ekaterina G. Shatalova 博士和同事研究了雌激素影響頭部和頸部癌症的發展。這研究是跟進他們早期的發現：暴露於煙霧將引起雌激素新陳代謝的改變，繼而導至肺癌的形成。此項研究發表在“癌症預防研究”一月刊。

The female hormone induces expression of an enzyme in precancerous cells • TUESDAY, Jan. 4 (Health Day News) -

Estrogen appears to induce the expression of genes that ultimately promote the development of head and neck cancers, Ekaterina G. Shatalova, Ph.D., of the Fox Chase Cancer Center in Philadelphia, and colleagues studied the impact of estrogen on the development of head and neck cancers following earlier findings suggesting that estrogen metabolism changes caused by smoke exposure may influence the development of lung cancer. The research was published in the January issue of *Cancer Prevention Research*.

****癌症消息 (Cancer News) 以英文為準確。**

歡迎享受按摩椅樂趣

新生會會所近日添置新玩意，竟是一台“按摩椅”，為會員帶來驚喜。這台“按摩椅”是我們會員的朋友 Winnie Woo 及她的姐姐捐贈出來，供大家享用。

眾所週知，“按摩椅”主要用途是幫助身體消除疲勞的，功能能夠按摩全體，讓頸、肩、背至腰腳部等，得到溫暖按摩體驗，猶如指壓、鬆弛揉捏、輕柔揉撫、盆骨重點、頸肩重點、腰部重點等，都可感受指壓的力量。

如果您想親身體驗“按摩椅”的功效，就快速前來會所，可免費享受按摩椅的樂趣！



Winnie, Vickie Woo 及會員 Pam Cheung

English group report

English Group Report

In February, Lily Ong and Sally Ng attended an information/training session for facilitators of Cancer Support Groups. This was run by the Cancer Council of Victoria. Much was learnt from the 5 hour session. The most valuable aspect of the session was the opportunity to meet with other Support Groups-many had come from country Victoria and contact with some of the facilitators was established

Because of the Xmas/ New year festive season, the Group only met twice, once was at a member's home where we were treated to a grand feast for us.

In between our regular meetings, many of us met for a chat and a cup of coffee

The latest event was the Fund raising dinner at the President's house. Most of the members , some with friends and family attended. We had a great time.

Since the last newsletter, we've increased our membership and we would like to welcome our five new members to the Group.

CCSV, through the English Speaking Support Group would like to thank Mr Boon Chuan for his donation of \$60 from the sale of 3 garment steaming machines . If anyone is interested in buying one of these steamers, please contact the Group's facilitator, Lily Ong on 0403155385.

梅姐

藍奇

突然傳來噩耗，梅姐因患癌症不治，不幸病逝。瞬時我頭上的一方天傾刻倒塌，有如萬劍穿心。那一晚，我對燈獨泣，柔腸寸斷，徹夜難眠，這不幸的消息，深深地擊打著我那脆弱的心靈，亡夫傷痛的陰影還未消失，再一次遭受親人生離死別的考驗。

翻開歷史的一頁，在我和她相處的日子裡，那些美好的時光，那些永遠存在我心中的記憶，像電影的蒙太奇，一幕幕又浮現在我的眼前。

就在去年，當我告訴她，我將回中國時，她興奮的告訴我，她將親自去機場為我接機，並說通往國際機場的地鐵已經運行，我們可以乘地鐵回家了。那時誰也不知道病魔早已偷偷潛入她身。當她經常發燒，感到渾身不適，到醫院檢查，確診為晚期癌症，時為去年九月，從確診到病逝只有三個月，我不相信，不相信這是事實，不相信她這麼快就離開我。

因為就在去年，在我們相聚那段日子裡，眾姐妹一起在餐館小聚，她一邊享受各色美食，一邊談笑風生，那時誰也看不出她已經重病在身。還對我說，她相信明年大家可以再相會，沒想到她竟匆匆離我而去。

半個世紀的風風雨雨，想起早年那些生活艱苦的日子，兩人為了到“美琪”大戲院看早場電影“霧都孤兒”，口袋裡只有兩角錢，除了買電影票，剩下的錢，要麼買早點，要

走一站路；要麼乘車，等看完電影再回家吃早點。結果兩人一邊吃著香甜的大餅油條，一邊有說有笑走到影院。

還記得我們一起遊天上人間的蘇州，在虎丘塔下留下足跡，閒暇時參觀著名古鎮七寶，體驗當地的民俗與民風，一起穿越跨海大橋，登上東方第一深水港小洋山碼頭，俯視那壯觀景色，一起探訪經濟特區深圳，看到市中心鄧小平的雕像，是他把一個荒涼的小魚港變成今日祖國邊陲的一顆璀璨耀眼的明珠...她還活著，永遠活在我的心裡。

在我移居澳大利亞以後，每次回老家，她都安排好誰去接機，悉心為我打掃積滿灰塵的居室，打開水電煤氣的開關，晾曬被褥，鋪好床，買好柴米油食鹽等一應日用品。讓我用上她為我準備的熱水，睡上鬆鬆軟軟還有太陽餘香的被子。歲歲年年，她就是我的親姊妹。她走了，就這麼匆匆的走了，沒有她的日子，我真不知如何面對現實？

往事幽幽千古，一去不回頭，留給後人的是悲痛和無限的思念。

寫於 2011 年 清明節前夕

在新生會的日子

去年五月我被診斷得了肺癌,朋友介紹我認識了新生會,在那我認識了姚太太,見面後她和我細談了一下病情,問我需要哪一方面的幫助,還介紹了癌症專業書刊給我看,讓我去認識癌症和瞭解癌症的治療,化療,電療和怎樣面對病情和情緒方面處理。

不久她就請義工陳月芬到家裡來看我.義工把電話號碼留下,說以後有什麼需要可以隨時打電話給她,因為我不會開車有時需要人載我去看病,這時義工就會來幫我,帶我去看病.平時在星期六又有義工育黎帶我去新生會聚會。每兩周還有義工virginia來我家幫我外出購物,帶我去公園和空氣清新的地方散步,談談病情和怎樣飲食對健康有幫助的知識。

在新生會認識了很多病友,在那裡我看到其他病友抗癌精神,他們與病魔抗戰的經歷,讓我受到很大的鼓勵.看到他們的堅持也對自己說我也要堅持。在新生會病友互相交流病情,互相交流飲食,互相勉勵,心情方面很快就得到了舒暢。

在新生會聚會期間有時還請來教種菜的老師講課,傳授怎樣種菜知識和帶來很多種菜的種子給大家,讓大家都很开心,而且生活又多一種樂趣,新生會還舉辦些關於癌症方面和健康飲食的講座,和其他活動,我們參與活動也感到很開心,並增長了很多知識。

我感覺新生會是個關懷癌症病人的實際需要機構,是一個我非常敬佩的機構,這裡的工作人員都是義工,他們給病人幫忙是無償的。我得到新生會多方面的幫助,使我的心情放鬆了,內心平靜了,病情很快得到好轉,從過去走十分鐘都不行,現在可以走一個多小時,從不能睡,現在可睡六個多小時,吃的味覺又恢復過來了,我非常感恩。

在此感謝新生會這個大家庭,它給病人提供的美好環境,給病人可以互相溝通的橋樑,而且用行動來證明他們對癌症病人的支援與幫助,還感謝每個義工的幫助。我希望更多病人得到幫助,如果你是患癌病人,希望你能來新生會。 開心 1/2011

補白

編者 27/2/2011

早在我中學讀書時代,就聽一位同學說,她喜歡讀張恨水的小說,那還是上世紀五十年代的記憶.可見他的作品在當時廣泛流傳,影響深遠.以後就再也無聲無息.今日喜聞《澳洲僑報》歷史人文版,介紹張恨水抗戰前他在南京的生活片段,其中有一段介紹他在南京辦《南京人報》的一則趣聞,下面我摘錄一段,供分享.

一天晚上,有人來訪,張恨水放下手頭的編務待客,直至深夜.《南華經》等著付排,尚空一塊版面,編輯在樓下急得大喊,問張如何辦?張在樓上問明情況後,讓客人稍候,對樓下的編輯說:別急,我說你記,等版面夠了就喊停.於是就站在樓口“口授”起來;“樓下何人喚老張,老張樓上正匆忙;時鐘一點都敲過,稿子還差二十行.日裡高眠夜裡忙,新聞記者異平常;今生倒做包文公,日斷陰來,夜斷陽,齒牙半功視茫茫,已過中年底事忙?應是要當姜白髮,還圖八十遇文王....”直聽到樓下編輯喊了聲:“停!”張恨水才將“詩興”打住.

文中還談到,民國時期著名報人可數出一堆,但聰敏如張恨水者,確不多見,他自幼天資過人,六歲入私塾,蒙師曾出“九棵韭菜”的上聯,要學生對下聯,張恨水脫口而出“十個石榴”,讓先生吃了一驚.

《生命之光》正缺稿件,我智愚筆拙,文章寫不出,現請著名文人為我們補白增光.

四月-六月活動 April-June activities

(information in English available on CCSV website)

和諧日 Harmony Day

本會將參與本年度 Whitehorse Harmony Day Festival, 並於會場內設食物攤位出售越南春捲, 所有收益捐贈維省新生會。請各會員/友大力支持, 攜同家人朋友一齊參加並嚐食我們的越南春捲。

日期: 三月二十日(星期日) Sunday 20 March

時間: 上午十一時半至下午七時 11am to 7pm

地點: Box Hill Gardens, Station Street, Box Hill

清明節-懷念故友 Memorial Day

日期: 四月二日(星期六) 中午十一時半

地點: Koonung Creek Reserve, Wandean Street,

Balwyn North (Mel 32 H12) 公園兩旁有車位

截止報名: 三月廿九日

午餐供應 (包括素食) 會員/會友: 不收費用

非會員/會友親屬: 五元

節目: 懷念故友, 放紙鳶比賽、氣球, 集體遊戲, 敘舊。

請自行攜帶防曬用具及椅子, 飲品。

當日聯絡電話: 0411 109 919

CCSV 15th Anniversary celebration

維省新生會慶祝十五周年暨母親節午餐聚會

日期: 四月卅日(星期六) Saturday 30th April

時間: 上午十一時半 11.30am

地點: 金寶酒家 Kambo Chinese Restaurant

1 Mahoneys Road, Forest Hill, Vic 3131

(Melway Map 62 D2)

(酒家位於 Mahoneys Road 與 Canterbury

Road 交界處, 鄰近 Forest Hill Chase Shopping

Centre 有大量車位)

費用: 會員/會友 25 元 (新生會補貼 5 元)

非會員 30 元, 請到會所或所屬組長購買餐券

截止報名: 四月廿六日

節目: 中式午宴, 會長及嘉賓演說, 表演, 集體遊戲, 禮物, 抽獎, 拍賣。

“母親節經典 Mothers Day Classic” 活動

2011 年度 墨爾本 “母親節經典” 活動訂於 5 月 8 日 (星期天) 在亞歷山大公園 Alexandra Gardens 舉行。“母親節經典” 是為籌募資金作乳腺癌研究的跑步/步行活動。全國乳癌基金會 (National Breast Cancer Foundation) 誠意邀請各會員/會友參與此活動。參加者自由選擇跑步或步行, 並請登記於維省新生會團隊 (Chinese Cancer Society of Victoria) 名下。

參加者可網上登記及詳細資料:

<http://mothersdayclassic.com.au/> 或致電本會協助

端午節義賣 “zhung” sale

本會將於端午節期間義賣粽子, 詳情稍後通知, 請留意維省新生會網頁通告版或來電本會諮詢

義工持續訓練 Volunteer in-service training

日期: 六月四日(星期六)

時間: 上午九時半至下午三時半

地點: 本會會所 784 Station Street, Box Hill

癌症信息日 Cancer Information Day

(Mandarin)

維省新生會將於本年六月再度舉辦免費癌症資訊日, 讓一些不幸罹患這疾病的人, 或其親朋戚友, 瞭解更多癌症的情況, 及認識有關的支援服務, 協助他們在抗癌路上, 不覺孤單。是日講題包括甚麼是癌、癌症的治療、飲食、分享體驗、及社區服務等等。講者分別為腫瘤科護士、營養師及社工。全部課程均以普通話講述。簡便午餐招待。歡迎患者及家人報名參加, 並與其他患者探討有關問題及分享體會。

有興趣參加者必須致電維省新生會報名。

日期: 六月十一日 (週六)

時間: 上午十時至下午三時

地點: 本會會所 784 STATION ST, BOX HILL

NORTH 3129 (Melway 47 D8)

查詢及報名: 9898 9575