

主編：區沛珊

編委會：梁遠榮 關麗珍 吳玉英 柳冠勤 雷瑞蓮 布潔靈 洪春芬

Level 4, 741 George Street, Sydney NSW 2000

(02) 9212 7789

info@canrevive.com

www.canrevive.com

www.facebook.com/canrevive

開放時間：星期一至五 上午十時至下午三時

辦公時間：星期一至五 上午九時至下午四時三十分
(星期六、日及公眾假期休息)

更生會為非牟利機構，
經費有賴各界善長熱心捐助。
(\$2 以上的捐款可以扣稅)

會務報告

更生會 28週年慈善晚宴

Ann Ngo

本會28周年慈善晚宴已於6月17日晚上舉行，晚會假座車士活唐宴酒家舉行，當晚宴開33桌，約有350多人出席。來賓包括新州議員李逸仙、Mark Coure先後發表講話，並獲得其他社區團體踴躍支持參與。當晚更邀請得新州癌症學會副行政總裁Ms Sarah McGill代表Prof. Tracey O'Brien蒞臨作專題主講。有會友講述患癌的心路歷程，感謝更生會的支持和陪伴下走過艱辛的抗癌之路。

會長楊迺賢在致詞時指出，更生會專為新確診癌症病患者而開設的「面對癌症」課程，得到各區主要醫院的支持，每年在醫院內的癌症中心舉辦一次。最近更與北悉尼醫療中心簽訂了伙伴合作協議。

會長又向本會職員、義工及合作的人士致以謝意，在過去的一年間，悉心為癌病患者推行各項的服務，舉辦的活動更廣受歡迎。在其中一區的服務中心，三個月內就舉辦了八項活動共59節。每項都有人滿之患。這顯示出職員及義工都將活動的訊息廣傳出去，並鼓勵會友參與，而活動不斷創新、有趣味及勵志，因此得到會友們踴躍支持。

據粗略計算，自創會以來，用在支持癌病患者的服務達到1千1百多萬元，這還未將義工、醫護人員、講員及支持者所奉獻出的寶貴時間計算在內。而對支持本會的善長仁翁來說，歷年來他們共捐助了最少有2千萬的善款。使癌症病人及其關顧者在健康及情緒多方面得到巨大的裨益。楊會長續表示，他代表各受患者衷心向善長們致謝，致使本會這個由七位義工在1995年成立的小規模組織，到今日能夠有這驕人的成績，是值得引以為榮。大家努力的捐獻都因堅持著「無人需要單獨面對癌症的困擾」這個信念。



當天晚上除了籌款外，亦是為更生會癌症會友慶祝，感謝他們讓更生會陪伴渡過一年，他們才是實實在在的英雄。期間由會長和義工們獻唱一曲『You Will Never Walk Alone』，歌詞與本會的信念十分吻合，希望可用作更生會的會歌，這歌是去年得到香港兒童合唱團指揮霍嘉敏女士送予本會的一份厚禮，她將歌詞用中文撰寫，分粵語及普通話版本，及後得到Concord Music免版權費。

當天晚會透過善長捐獻、幸運彩券售賣、福袋禮品義賣等環節共籌得110,815澳元善款。晚宴中還有由李振華、Regina Ma獻唱名曲娛賓，最後由更生會活動項目籌委會主席冼寶安致謝詞後圓滿結束。



更生會28週年會友會慶聯歡

Rosita

7月7日，更生會28週年會友會慶聯歡如期在悉尼皇冠酒樓舉行。是日宴開12桌，參加人士共139人，其中包括了嘉賓，執委，職員，會友及義工。大會司儀職員為Emily及Daisy。

序幕，兩位司儀首先匯報了6月17日，28週年慈善晚會的一些花絮，然後更讓大家欣賞攝錄的視頻，回顧了當晚熱鬧的盛況及其他精彩的時刻。當晚善長仁翁的慷慨解囊；晚會成功的籌得十一萬八百元多(\$110,815)善款，讓更生會基金在今個財政年度已累積達54萬澳元，這是遠超50萬元的目標。這也代表更生會能夠繼續為會友提供良好服務。那是多麼值得鼓舞啊！

跟著，大會再次邀請了會友梁先生(Colin Leung)跟大家分享他抗癌歷程及經驗。他是如何面對負面的情緒及改善身體健康情況。他深切的感謝太太在這些日子以來的陪伴，支持及照顧。更感謝更生會提供這個平台，讓他及其他癌病患者/照顧者在抗癌的旅程上不需要孤單獨行。

接著會長楊迺賢先生向大家致歡迎詞並呼籲大家繼續支持本會。緊隨其後的是更生會合唱團獻唱了會歌“你永遠不會感到孤單”，將關愛、溫暖傳遞給每一位。

為了感謝義工朋友們歷年來為本會癌病患者及其家人的貢獻。以示謝意，本會的創會人/前會長楊陳詠嫦女士頒發了長期服務獎狀給予(5年/10年/15年)服務年期，共18名的義工朋友，她希望大家一齊努力，讓更多人認識更生會這機構。

隨著時間的推前，餘下的項目包括遊戲，歌唱表演，頒贈禮物，幸運抽獎，會慶慶生及生日蛋糕的分享，最新活動的推介，午餐美食時間等等，也陸續登場。

大家積極參加遊戲，氣氛非常熱鬧，歡聲笑語滿室。而隨後尚佩生老師的歌曲獻唱更將這氣氛推至另一高峯，他圓潤清脆遼亮的嗓音演繹了“草原之夜”及“敢問路在何方”二首經典歌曲，情感流淌在歌聲中，動人心扉，也贏來熱烈的掌中，是聽覺的一場盛宴啊！

為了感謝在場的三位義務導師(尚佩生老師，陳玉玲女士及黃慶銘先生)一直以來對更生會的大力支持，更生會送上了小小心意以作表揚。

最後要祝賀幸運抽獎的頭獎得主，本會副主席李超浩教授，他的獎品是Toormina, Boambee Bay 度假村，8天7夜的免費住宿假期，真幸運啊！

大家在享用午餐美及精美生日蛋糕後，大會約一時許結束。

感恩大家能夠在濃冬的一天，有機會可以聚首一堂，圍團取暖。那簡單的閒話家常，互相問候、陪伴、支持是何等值得珍惜。

願三餐四季，你我安康！



義工訓練日 節目豐富，獲益良多

龍姑娘

本會於5月19日舉辦了義工日，當日共五十名義工出席參與。早上先來響應癌症協會Cancer Council的Biggest Morning Tea晨早的最大早餐，為他們籌款。然後我們請了老人專科譚顯祥醫生，主講『腦退化年輕化』健康講座，譚醫生生動而風趣的講解，讓義工們知道及早預防，好好保養自己的腦袋。

午餐過後，還有十五位義工留下來接受一個IT savvy的訓練，讓大家學會如何運用自己的手機，連接到Service NSW, 並開MyGov 賬戶，以及日後如何處理有關政府事宜及收取資訊。

總之，我們各位義工是努力不懈，不忘做到老學到老，與時並進！





週末暫息在藍山

龍姑娘

關顧者會友之『週末暫息在藍山』，廣東團及普通話團分別於5月13日及6月3日舉辦，完滿結束。兩團合共三十八人出席參與活動。天公造美，有晴天和藍山美景，讓各位關顧者及病者享受了美好的一天。

當日大家享用了精緻美味的高tea, 飽腹一頓；還有專家的心理健康講座，得益不少。真是盡興而歸！

看看以下他們分享的札記吧：

1. 「衷心感謝更生會和工作人員給我和我的照顧者一天很開心的旅行。這次旅程很特別，有龍姑娘生動有趣介紹每一位參加者，有美麗的風景，精緻下午茶和有益講座。我哋和一班同路人講得很多，笑得很多，它給我和我的照顧者忘記一天憂慮煩惱。再一次多謝更生會及各位工作人員。」 一位參加者

2. 「藍山之遊,在很美的風景裡，難得大家都同歡聚，同笑樂，心情舒暢，開懷大笑，真的過了很美好快樂的一天！」 志輝

3. 「謝謝你們和雪博士！」 淑芬

4. 「您們非常體貼！」 Jaime

5. 「週末藍山好個秋，更生會友歡樂遊。一茶一坐一合影，美好甜蜜心中留。」 Rina

6. 「一路聽著洪姑娘的介紹，來到藍山，美食美景，心情舒暢，感恩」❤️🙏❤️ 秋霞

7. 「更生會組織的藍山carer high tea 活動，讓我們不僅享受了美食、美景，更重要的是通過觸及心靈的心理講座，提升了自我認知，現今社會壓力大，尤其癌患者及照顧者，能夠心態平靜不焦慮地過好每一天，就是成功。感恩組織者辛苦付出！」 Jenny



會友心聲

Colin Leung

1. 如何認識更生會：我們是從一個在更生會做義工的朋友認識更生會的服務。

2. 我的病歷和現時情況：我是在去年七月確診肺癌，當時已轉移到腦和影響身體的活動能力。腦部的瘤已經成功切除和完成了電療，現在正服用標靶治療和情況穩定，體力也慢慢回復。

3. 如何面對癌症：首先要接受自己有這個病和這是一場長期戰爭，不要怕和家人及朋友談這個話題。要盡量過自己想要的生活和與癌共存。人生不如意事十常八九，家家有本難唸的經。看得開才能有正能量釋放。

4. 如何可以幫助自己對抗癌魔：每天做適當的運動和早睡早起能有效幫助睡眠質素，盡量能做到三得（食，瞓和便得）。

同時要學會放下；暫時放下手上工作，好好讓身體休息。如果沒有健康，甚麼也是徒然。要盡力做好自己可以做的事，其他便留給上帝了。

5. 要珍惜你的照顧者：我相信照顧者的壓力不會比病人小，所以我們真是要感恩和要聽話，試想如果我們沒有了她們的關照，我們的生活是怎樣的。

6. 病後的感受和領悟：人生路上是種種挑戰，健康不是必然，就算你千算萬算也敵不過無聲無息的病魔，但我們身邊總會有我們的親人和朋友來幫忙和照顧，幫我們度過難關。我們可以做的便是多關心自己健康和身邊的人。我相信人生到現在最重要的是擁有三老：老伴，老友和老本。

7. 最後，我想借今天的機會多謝更生會對我們病友和關顧者提供的一切支援和鼓勵。我也是從更生會認識到郭林氣功和相識一班互相打氣的同路人，從已得到更多抗癌資訊。



失智症不是一種特定的疾病，而是一組疾病的總稱，也有人稱之為失智症候羣(dementia syndrome)，主要是由於大腦功能減退和錯亂而引致認知功能障礙，而導致患者的日常生活的功能受影響。雖然它起因並不相同，但這組疾病有著許多相似的徵狀，比如喪失記憶力和判斷力差。

失智症一般是漸進發展的，並隨著時間推移逐漸加重，症狀也會因人而異，最大取決於患者大腦的那個部份受到影響，很多患者年齡較大，但也有早發生於65歲以下。

失智症的一些風險因素：

- 有高血壓，高血脂，高血糖(糖尿病)
- 心血管疾病：血管硬化/堵塞，腦出血，心臟問題而引至不斷產生的血壓過低症
- 腦部退化疾病：水腦症（俗稱腦積水），腦腫瘤，腦炎，腦中風，新冠肺炎（腦霧症狀），柏金遜病等
- 大腦創傷及意外
- 新陳代謝疾病：甲狀腺功能過低，慢性肝/腎疾病，缺氧性腦病變等
- 中樞神經感染：缺氧性腦病變，神經性梅毒，愛滋病，庫賈氏症
- 營養失調：維他命B12缺乏症候群
- 藥物過量：慢性藥物成癮，重複服藥，濫用危險藥物（吸毒/注射毒品）
- 睡眠障礙：睡眠歇息症，長期失眠，生活壓力大，經常熬夜及透支
- 憂鬱
- 失智病家族史
- 慢性重金屬中毒

失智症出現的警號：

1. 因近期記憶的衰退而影響病者的日常生活
2. 處理日常熟悉的事務，工作出現困難
3. 語言及書寫表達方面出現困難
4. 對時間，地點，人物感混淆
5. 判斷力減退或喪失
6. 對於抽象的觀念出現問題
7. 將東西亂放
8. 行為和情緒的改變：憂鬱、退縮、暴躁、妄想及幻覺
9. 性格出現變化
10. 生活失去主動力/退縮

當病人出現以上症狀的時候，也代表他們的日常生活功能，精神行為，認知功能這三個方面已經受到影響了。

失智症的主要分類：

1. 退化性失智症：阿茲海默，路易氏體失智症，柏金遜合併失智症，額顳葉型失智等等，而阿茲海默在失智病例中是佔最大比率的
2. 血管性失智症：腦中風，血管堵塞，腦炎
3. 可逆性失智症：水腦症（腦積水），腦瘤，甲狀腺功能低，維他命 B12缺乏症，腦部感染，神經性梅毒
4. 假性失智症：如抑鬱症

失智症的一些風險因素：

- 診斷標準：心理疾病診斷統計手冊(DSM-V)
- 篩選方法：簡易精神狀態評價量表(MMSE)，智能篩檢測驗(CASI)，AD8
- 程度分級標準：臨床失智評估量表(CD-R)
- 實驗室檢查包括：生化檢查，血球計數，維他命B12檢查，肝/腎功能檢查，梅毒檢查
- 腦部檢查：電腦斷層/磁力共振
- 選擇性的檢查如：肺部X光，心電圖，腦波，脊髓液檢查，愛滋病篩檢，24小時尿液重金屬篩檢

失智症的治療包括：

1. 藥物治療：
主要用於提升腦部的一些神經傳導物，繼而提升病患者的專注力，甚至一些記憶功能，讓退化的速度放緩
- 精神藥物：針對急躁不安及妄想，幻覺行為
- 血管型的失智症：治療三高的藥物及防中風的抗凝血劑或血管暢順的藥物
- 憂鬱藥劑：針對合併有抑鬱症及失智症患者
2. 非藥物的治療：
• 運動：需定時定量
- 動腦筋：學習不同的知識，下棋，書畫。多做一些益智的活動。唱歌，打麻將等等，活動不同腦區
- 互動：戶外出遊，參加互助支持的團體
- 行為治療改善日常功能
- 失智症照顧者及家屬訓練課程
- 懷舊，音樂，藝術，按摩及芳香治療，日間托老中心服務

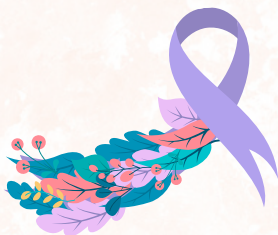
雖然現在沒有藥物可以治癒失智症，但透過藥物、非藥物的治療方式，仍可以延緩相關失智的症狀，增加患者生活品質，減輕照顧者的負擔。而早診斷也可以讓患者有機會改變生活方式，對未來作出明確計劃，例如臨終照護，財產分配及授權書（power of attorney）等。

失智症的預防：

1. 良好的飲食習慣：例如，地中海的飲食方式，少糖，少鹽，少脂肪（飽和脂肪），抗氧化食物，攝取適量的蔬果，豆類，堅果，未精製穀類，攝取適量（維他命C，E及B群的食物及葉酸物），多吃深海魚(omega 3)脂肪酸
2. 多用腦袋/多動腦筋
3. 注意平日身體健康情況：體重、血壓、血糖、膽固醇、糖尿病、肝/膽功能等等，有什麼病症出現盡早見醫生
4. 規律及頻率的運動
5. 保持良好社交狀況，多參與不同活動，與人互動
6. 避免頭部受傷：摔倒，運動創傷，交通意外等等
7. 避免不良生活習慣：抽煙，酗酒，濫用藥物，充足睡眠及休息
8. 保持心情開朗，避免憂鬱情況出現
9. 預防聽力障礙

每一個人都有機會患上失智症，及早認識這疾病對大家都很重要。

想獲得更多“失智者的資訊和支持”可瀏覽 - Dementia Australia 的網站，他們提供不同的資訊，支持及教育給予病患，其家人及照顧者。





支持小組新季度時間表



| 小組 | 對象 | 時間 |
|------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 廣東話新病人支持小組 | 確診至今不超過兩年之患者 且以往未曾參加過新病人支持小組 | 9月6日至11月8日 逢星期三 10:30 am - 12 pm |
| 廣東話毅恆支持小組 | 完成新病人支持小組之患者 或癌症復發者 | 9月6日至11月8日 逢星期三 10:30 am - 12 pm |
| 普通話新病人支持小組 | 確診至今不超過兩年之患者 且以往未曾參加過新病人支持小組 | 9月7日至11月9日 逢星期四 10:30 am - 12 pm |
| 普通話陽光小組 | 完成新病人支持小組之患者 或癌症復發者及其關顧者 | 9月7日至11月9日 逢星期四 10:30 am - 12 pm |

| 小組 | 對象 | 時間 |
|----------|-------------|--|
| 走出憂谷支持小組 | 癌患家人已離世之關顧者 | 8月份聚會: 8月21日 (星期一) 10:30 am - 12:30 pm 10月份聚會: 10月16日 (星期一) 10:30 am - 12:30 pm |
| 廣東話歡樂小組 | 康復兩年以上的會友 | 逢每個月第一及第三個星期五的10:30 am - 12 pm 每月第一個星期五是生日會, 第三個星期五一般是戶外活動。 |

「姿采再展」乳癌治療後健體課程

更生會與悉尼女青年會合辦「姿采再展」健體課程。「姿采再展」是一個運動計劃,特別適合在生命中任何階段經歷過乳房切除、乳房腫瘤切除或乳房重建手術的華人婦女。

日期: 10月10日至11月28日 (星期二)

時間: 11:00 am - 1:00 pm (為期8週)

地點: Cook & Philip Pool
(Hyde Park對面)

短講內容: 包括個人定制水中練習、預防淋巴水腫、鬆弛運動及情緒舒緩等等

此課程為期八週,除了基本運動以外,每次加插短講,讓參加者增加知識、分享經驗,重拾信心。

想了解活動詳情,可瀏覽新州女青年會
網址: www.ywcaencore.org.au



冥想入門

日期: 9月5日,9月12日
及9月19日 (星期二)

時間: 2:00 pm - 3:15 pm

主題: 介紹冥想運動,冥想對我們身體的好處及如何練習

嘉賓分享: Martin Lung

語言: 廣東話/英語

對象: 有興趣的癌症患者/照顧者

肺盡心機-肺癌支持小組



日期: 10月9日 (星期一)

時間: 10:00 am - 1:00 pm

主題: 適合肺癌患者的運動

嘉賓分享: Ivan Chik (物理治療師)

語言: 普通話/廣東話

對象: 肺癌患者/照顧者

日期: 12月4日 (星期一)

時間: 10:30 am - 12:30 pm

主題: 認識臨床試驗

嘉賓分享: 待定

語言: 普通話/廣東話

對象: 肺癌患者/照顧者

關顧者禮品包 Carers Hamper

此實用護理禮品包由關顧者門戶Carer Gateway送出

對象: 最近兩年內登記之關顧者會友(最新登記者優先)

名額: 送完即止

領取地點: 市區總會



歡迎報名參加!

關顧者週 Carers Week 2023

特別活動

為慶祝一年一度全國性「關顧者週」,本會獲得關顧者門戶Carer Gateway的大力支持,並合辦一項戶外活動,名為〈您燃亮了我---土耳其燈製作班 Light Up Your Life -Lamp Making Workshop〉。

日期: 10月18日 (星期三)

時間: 10:00 am - 1:30 pm

地點: Art Masterclass, Darlinghurst, NSW 2010

節目: 枱燈製作及關顧者資訊講座

對象: 最近兩年內登記之關顧者/癌患會友

費用: 全免 (輕便午餐供應)

集合地點: Kings Cross Train Station (詳情容後公佈)

備註: 名額有限,報名從速



南區互勉及毅恆支持小組



日期： 9月8日至10月27日 (逢星期五，共八次聚會)
時間： 10:30 am – 12:30 pm
語言： 廣東話
費用： 全免

對象： 互勉小組 – 確診至今不超過2年，從未參加過支持小組的癌病患者及其關顧者
毅恆小組 – 完成新病人支持小組的癌病患者及其關顧者或癌病復發者

乳癌資訊講座及分享交流小組 (Zoom 網上活動) - 「乳癌治療後的營養管理」資訊講座

日期： 8月31日 (星期四)
時間： 10:00 am – 11:30 pm (網上資訊講座) 及 11:45 am – 12:30 pm (乳癌患者分享交流)
講員： 李可毅女仕 (營養師)
內容： - 乳癌治療後的營養
- 如何保持健康飲食



語言： 廣東話 (現場提供普通話傳譯服務)
費用： 全免
對象： 乳癌患者
備註： 參加者必須預先報名，並提前下載軟件 Zoom Cloud Meetings。活動前本會將提供鏈接登入，請在活動開始前 15 分鐘登入。

「調節情緒」心理健康資訊講座

日期： 10月26日 (星期四)
時間： 10:30 am – 12:30 pm
嘉賓講員： 張愛儀女士 (高級社會工作者/康復臨床醫師/心理健康培訓師)



對象： 癌病患者及關顧者
語言： 廣東話
費用： 全免 (參加者必須預先報名)



「面對癌症」資訊講座 2023 - 悉尼南區

日期： 11月9日至11月30日 (逢星期四/共四節)
時間： 10:00 am – 12:30 pm
地點： 聖喬治醫院研究與教育中心地下1-2研討室
(Seminar room 1 & 2, G/F, Research & Education Centre, St. George Hospital, 10 South Street Kogarah - 從Kogarah火車站步行十分鐘可達)
對象： 歡迎在過去兩年內診斷為癌症患者及其家人/關顧者報名參加
語言： 廣東話/普通話/英語 (提供傳譯服務)

講者： 腫瘤科醫生、臨床護士專家、醫院護理師、醫務社工、多元文化健康聯絡員、營養師
講座內容： 1. 了解癌症及其治療
2. 症狀護理 - 癌症治療的副作用
3. 癌症相關的醫院支援服務
4. 癌症患者飲食與營養
費用： 全免 (參加者必須預先報名)
合辦機構： 聖喬治醫院暨社區健康服務

活動預告



「郭林氣功」訓練班

日期： 8月22日至10月10日 (逢星期二，共八課)
時間： 10:30 am – 12:30 pm
對象： 癌病患者及關顧者
語言： 普通話及廣東話
導師： 由國際郭林氣功文化研究會(澳洲分會) 派出導師
費用： 每位 \$10
名額： 12人 (必須預先報名)

「在家種菜」園藝課程

日期： 8月21日至9月18日 (逢星期一，共五課)
時間： 10:30 am – 12:00 pm
對象： 癌病患者及關顧者
語言： 廣東話
義務導師： 陳玉玲女士
費用： 每位 \$10 (自備材料)
名額： 15人 (必須預先報名)



「毛巾及毛線」創意手工班

日期： 9月5日至26日 (逢星期二，共四課)
時間： 10:30 am – 12:00 pm
對象： 癌病患者及關顧者
語言： 廣東話
義務導師： 姚方慶歡女士
費用： 每位 \$5 (材料費另計)
名額： 10人 (必須預先報名)



輔助治療活動 - 「中醫養生湯水課程」

日期： 9月21日至10月12日 (逢星期四，共四課)
時間： 10:30 am – 12:30 pm
對象： 癌病患者及關顧者
語言： 普通話
導師： 陳曙儀中醫師
費用： 每位 \$10
名額： 20人 (必須預先報名)



北區會友歡樂組（廣東話/普通話）

日期：8月29日及9月19日（星期二）
時間：10:30 am - 12:00 pm
語言：廣東話/普通話
對象：北區支持小組舊組員
費用：全免



北區新癌症病人支持小組（廣東話/普通話）

日期：10月17日至12月5日（逢星期二）
時間：10:30 am - 12:00 pm
語言：廣東話/普通話
對象：兩年內確診為癌症患者之北區會友及其照顧者
費用：全免



書法班

目的：練習中國書法既可怡情養性，更可提升精神集中力，是一種身心健康的良好興趣。

日期：7月18日至9月5日（共八堂；逢星期二）
時間：10:30 am - 12:00 pm
語言：廣東話
導師：李炯信先生
對象：北區會友
費用：每位\$10



素描初班

目的：學習基礎素描寫生技巧，提升專注能力，改善精神健康及培養生活情趣。

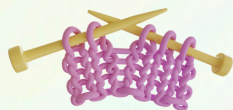
日期：8月9日至8月30日（共四堂；逢星期三）
時間：10:30 am - 12:00 pm
語言：普通話
導師：Ms Lili Chen
對象：北區會友
費用：每位\$5



實用鉤織班

目的：毛冷線鉤織簡單易學，可為自己預備日常生活小用品，如杯墊、小錢包、暖水壺袋、鑰匙扣等。

日期：6/9, 13/9, 20/9, 11/10, 25/10（共五堂；逢星期三）
時間：10:30 am - 12:00 pm
語言：廣東話



導師：Ms Sylvia So
對象：北區會友
費用：每位\$5



北區<面對癌症>資訊講座

日期：8/9, 15/9, 22/9, 29/9（逢星期五）（共四講）
時間：10:00 am - 12:00 pm
語言：廣東話/普通話
內容：癌症治療趨勢、化放療及標靶治療副作用和護理、病人營養飲食、針灸作為癌症輔助治療的作用及功效。
對象：兩年內確診為癌病患者及其關顧者
費用：全免

地點：皇家北岸醫院Royal North Shore Hospital, St Leonards, NSW 2065





更生會與西悉尼大學NICM健康研究所合辦「癌症治療後的復康保健：為女性度身訂造的支持護理計劃」

Health and happiness: A tailored program for women and their carers to help with symptoms and side effects after cancer treatment has finished.



該支援性護理計劃目的是改善女性在癌症治療後的健康狀況和提高幸福感。涉及運動，補充療法以及如何改善癌症治療的副作用。首先，您將免費獲得一次健康專業評估，專家會一對一諮詢您曾遇到的副作用，健康狀況和健康目標。然後，您將參加由雙語(廣/普)醫療保健專人提供的六堂小組課程。如果需要，有可能會由其他醫療保健專家幫助您緩解症狀。例如，用針灸治療潮熱或用推拿治療疼痛和肌肉緊張。

內容： 第一週: 八段錦+經驗分享/表達寫作 第四週: 八段錦+壓力管理 (正念、冥想、呼吸練習)
第二週: 八段錦+運動 第五週: 八段錦+輔助療法
第三週: 八段錦+營養 第六週: 八段錦+慶祝/感恩



*提供茶點



如果您有興趣參與這項護理計劃，請致電西悉尼大學研究助理劉靜。
電話：0416 968 323
電郵：j.liu7@westernsydney.edu.au

或更生會劉姑娘，
電話：0429 218 624
電郵：alison.liu@canrevive.com

或更生會洪姑娘，
電話：0491 051 706
電郵：emily.hung@canrevive.com

您也可以通過掃二維碼報名。



課程日期： 8月4日至9月8日 (一連六個星期五)

* 該健康計劃可能會因參與者人數少而推遲開始的日期，此計劃可能在2023年底或2024年初會在其他地區再次進行，有興趣參加的人可以先和更生會登記。

地點： 更生會西悉尼服務中心 (113 Hawkesbury Road, Westmead NSW 2145)

報名條件： 18歲以上操廣東話/普通話並已完成化療和/或放療的女患者，在過去5年內被診斷或再次診斷患有癌症 (包括正在接受荷爾蒙治療的患者)

由於此護理計劃的研究結果日後將呈交政府有關部門，制定適合華人的癌症康復計劃，所以 妳的積極參與和配合非常重要，參加者需要儘量參與全部6次的課程，並配合研究人員各項研究項目。

捐款鳴謝：承蒙各位善長人士捐助，使本會服務得以延續及拓展，特此致謝。由季刊第六十八期至六十九期之善長名單如下：

捐款\$100以下：

Jiang Ping Dai
Hang Leung
Antonia Wong
Joanne Zhou
Ronald Chan
Anne Caboche
Gail & Joliette O'Brien
Yip Chow Desmond Kong
Eunice Huynh
Robert Ko
Tanya Taylor
Lai Man Chan
Anonymous
Anonymous
Lucy Chan
Kwan
Anita W Wong
Eric L Chan
Graham Ware
Nancy Liu
Michael Ku
Yan Wor E Fong
HuiLing Xie
Henry So
Spring Wong
Anonymous
Miaomiao Gao (5/6月)
Siu Yu Chan (5/6月)
Good2Give (3次)

捐款\$100 - \$499：

Doris Chan (5/6月)
Suk Young
Hok Li
Julie Chiu Pik Wong
Yuk Kuen Lee
Patricia Ng
Doris Kwok Wah Chan
Vincent Lam
Victor Rudenno
Simon Lo
Lydia Leung
Camilla Wong
Alice So
Kwok Cheung Edmond Lai
Sandy Kwok
Nelson Mang Chak Choi
Jackie Kwan
Kam Ping Ho
Lei Lei Lu
Annie Yeo
Yee Nin Ng
Walter Hui
Edward Lee
Adrian Tuson
Action Computer Services
Andrew Gock
Henry Chung
Hei Man Ng
Kathy Ma
Lily Huang

David Ting & Yeuk Ping Wong
Silas Suen
Shing Yin Ip
Rosita Xin Ang
Sherman Chan
Winnie Tse
Ruby Haase
Tom Boyce
Jinyi Zhang
Anthony & Grace Mak
Jackson Wong
Sammy Chan
Benjamin Chow
Eugenia Lieu
Kasia Chmiel
Lorraine Brecard
Judith Lacey
Ned Novosel
Tu Phuong Tania Huynh
Stephen Young
Jenny Chua
Elton Li
Anonymous
Anonymous
Eleanor Yip 周
Senta Chow
Nancy Wing Kwan Ho
May Lay Tam
Maggie Li
David Lee
Ya Jing Yang

Florence Yuen
Duc Hung Huynh
Florence Chan
Susan Sei W Chan
James and Mabel Hayes
Leanne Reeks
Anonymous
Anonymous
Melissa Chan
Simona Wong
Harmit Chopra
Ing Yong
Jeffrey Chan
Kam K Cheung
Mak Fung Ho
Wai-Yu Weeks Lee
William Chan
Evelyn Tse
Vicky Tse
Barbara Luk
盧太
Nancy Ho
Anonymous

捐款\$500 - \$999：

Amy Lee
Sai Qiong Luo
Elizabeth Chow
Yan Sum Chan
Meng yuan Ren
Daniel Wong
Jamie Cklamorski

Hilbert Chiu
Stephen Hing
Branko Dragicevic
Patrick Choi
Ernest Tam
Yuna Yang
Liu Chen

捐款\$1000 - \$4999：

Frank & Joan Low
Yvonne Fung Yip
LWK Pty Limited
Barbara Luk
Way Ming International Pty Ltd
Vincent Kong
Bryan F O'Loan
Warren Lam
Ella Lee
Queeny Pun
Richard Ho
Amanda Shaw
Siu Luk
Saw Im Yeap
Lun Services Pty Ltd
Steven Lao
ACMA Charitable Trust
P. K. LING
Tanabo Pty Ltd.

捐款\$5000 to \$9,999

Janice Yeung

隱名氏
Roger Fortune
Elaine Mah

捐款\$10,000 to \$29,999

Kital Pty Ltd ASTF Benny & Anny Chan Family Trust
Henry Cheung
Dominic Pak
Justin & Irene Lam
National Auto Glass Supplies Pty Ltd.
Tony Cheng
Yip Chow Desmond Kong
Millie Tong
Justin & Irene Lam
ABC Tissue Products Pty Ltd
Chan Ming Wah
Adrian Leung
Andy Mak

In Memory of Mr. Iun Chiu Tong 捐款總額: \$1207

Kok Weng Sehu
Ding Hua Xu
Oliver Woo
Renee Mak
Kai Weng Cheng
Jeffrey Chan
Emily Chan
Joseph Tin Luk Ng