



季刊

February 2022 Newsletter • Issue No. 63

主編:文朱妙華

編委會:梁遠榮 關麗珍 梁喚民 吳玉英 區沛珊 柳冠勤 雷瑞蓮 布潔靈

開放時間:<mark>星期一至五 上午十時至下午三時三十分</mark> 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)

Level 4, 741 George Street, Sydney NSW 2000

(02) 9212 7789

info@canrevive.com

www.canrevive.com

www.facebook.com/canrevive

會務報告

更生會第26屆週年大會

文: Pat

疫情下,第 26 屆週年會員大會於 12 月 8 日在總會舉行, 出席者共 24 人,包括 4 位以在線參與。

主席楊迺賢先生滙報過去一年業績,2020-2021年對更生會來說是甚具挑戰的一年。封城期間市區總會及南區辦事處,被逼全面關閉,在這困難時期,會內活動仍透過電話及互聯網,繼續提供支援服務;公開講座及「面對癌症」資訊課程亦通過 YouTube 或 Zoom,現場直播,受到一致好評,並令居於其他省份的服務對象也可參加。

由於醫院探訪及家居探望受到疫情限制,而令電話支持服務增加。過去一年為 109 位新會友及 30 位喪親會友,提供 920 次通話共 229 小時,進行資訊及情緒支援服務。電話關懷計劃由職員及 14 位義工,在疫情期間,為 628 名會友共 1,064 次通話,展示了本會對會友關心和支持。這年度本會共接納了 114 名新病人及 67 名關顧者及提供了15,514 次服務。

司庫陳秋華先生報告財政狀況時,指本年度財政營運比 去年佳,因得到政府疫情保職位資助及會務活動支出減少, 主要原因還是在6月封城前一星期,我們成功舉辦了年度籌 款晚會!

除了市區總會及南區辦事處外,拓展北區服務亦漸趨成 熟,同時考慮將服務伸延至西區,地點正在物色當中。

最後,正式通過日後委員除現場出席外,在特殊情況下, 亦能使用網絡視像會議,出席每月例會和進行電子投票。

2022年度執行委員會成員,名單如下:

- 會長: 楊迺賢先生

- 副會長: 華陳真妮女士及李超浩醫生

- 秘書: 陳潤森先生 - 司庫: 陳秋華先生

- 委員: 李黃超鳳女士及梁凱琦女士

- 替補委員: 朱婉雲女士、區沛珊女士及關陳燕美女士

2021更生會聖誕聯歡會

文:Ann

因 COVID19 疫情嚴峻,聯歡會已於去年 12 月 17 日首 次以在線形式舉行。

當日,出席者都穿戴具有聖誕色彩的服飾。首先由執 行委員會委員李黃超鳳女士致詞,她說過去兩年因疫情關係,大家不能見面,所有活動都要在網上進行,需要克服 前所未有的種種困難。在封鎖期間,會友不能面對面進行 交流及參與活動,職員馬上組織義工團隊安排電話問候服 務,讓他(她)們感受到在抗癌路上並不是孤單獨行。

節目開始前,由各職員帶領大家齊唱聖誕歌。表演節目首先由會友馬慎勇先生表演太極,並由此帶出一個「看表演,答問題」的有獎遊戲。隨後的表演節目有龍姑娘的古箏獨奏《春苗》,悠揚動聽;舞蹈表演環節由會友 Lala Wang 帶領她的隊友跳一首廣場舞「北京的金山上」,音樂輕快,舞姿綽約,跳出專業水準;歡樂組歌王 Ken Vuong高歌一首經他改編了歌詞的「隨想曲」,唱出他的感受;康素卿會友表演了在她治療期間的五個舞蹈,舞姿輕快、簡單易學;壓軸表演由陳偉民夫婦,夫唱婦彈一首「平安夜」,充滿聖誕氣氛。

聯歡會結束前,由會長楊迺賢先生致詞,感謝社會大眾在 2021 年對更生會的鼎力支持,祝願 2022 年將是健康安全美好的一年。

義工週年聯歡大會

文: Michael

義工週年聯歡大會於 12 月 8 日假座皇冠海鮮酒家舉行,氣氛非常熱鬧。會長楊逎賢先生在歡迎詞中感謝各位義工在疫症的惡劣環境下,仍積極參與支援癌病患者和關顧者的工作。希望明年會有更多人參加義工行列,發揚更生會精神。

去年由於封城緣故,沒有頒發義工長期服務証書,於是 與今年的一起頒發。名單如下:

- 5 年服務:梁嘉琳、黎翠屏、柳冠勤、吳慧敏、阮萌萌、 黄黎秀美、胡美玲、肖雯、唐麗仙、孫兆梅、 王笑婷、麥思明、周偉然、譚煥英、張素玉 - 10 年服務: 陳港源、程慧明、鮑家梅、許小燕、袁麗娟、 談芝華、鍾榮漢

- 15 年服務: 莊佩珠、羅玉華、何詠筠

- 25 年服務: 唐陳慕賢、葉吳家福、羅陳詠漪、李烱信

接着是抽獎節目,中獎者皆大歡喜。現場每一位出席者均獲得一份由更生會的支持者梁太捐出的禮品。

最後由義工管理委員會主席李黃超鳳女士致謝詞,她感謝各義工在過去一年對癌症病人和關顧者的關心、愛戴與支持,更介紹並歡迎新的義工。當天本會癌症基金會主席 廖建明先生,董事楊陳詠嫦女士及趙善恩律師也抽空出席。

廖主席宣佈了令人振奮的消息:基金會衷心感謝各位贊助者及善長的鼎力支持,籌募五百萬元的目標,已於去年七月達成。

營養篇

霏營廚房 - 保持全天的營養需求

主講:于雪霏女士(執業營養師) 撮文:布潔靈

我們都知道一個營養豐富且均衡的飲食安排,是身體 健康非常重要的一個基礎。

每人每天都需要充足能量和全面的營養攝入。能量攝入以滿足身體代謝、運動需求及疾病消耗。攝入的能量, 大約有 10% 供給了消化代謝,有 20% 供給了日常的活動 和運動,餘下的 70%,用來支持人體基礎代謝;由於癌症 是一個高耗能的疾病,病人需攝入比常人多 10-20% 的能量。

營養攝入包括:

- 三大宏觀營養素:蛋白質、碳水化合物和脂肪,是人體大量需要的營養素。蛋白質來源於動物如蛋、肉、魚,或植物如豆腐;碳水化合物來自主食穀物;脂肪主要來自於動物脂肪如肥肉。好的脂肪如魚類,也會來自於植物如橄欖油、葵花籽油、牛油果或堅果和種子類的植物
- 兩個微觀營養素:包括維生素和礦物質,這類營養素 是人體需求量少但又不可或缺的。維生素在瓜果蔬菜 的含量特別多;礦物質存在於堅果、種子或奶酪一類 的食物裡
- 3. 纖維素和水也是非常重要的

以上介紹了日常人體所需營養素的種類、名稱及相應食物名稱;下面介紹如何應用到日常烹飪中。我們向大家推薦澳洲政府官網提供的「澳大利亞健康飲食指南」Australian Guide to Healthy Eating*。這份官方文件根據年齡、性別,提供大家每天每類食物的推薦攝入量,我們根據這推薦量去準備一天的飲食,就會感覺遊刃有餘了。

以51到70歲女性為例的推薦量:

- 蔬菜 5 份 (每份約 75 克,共 375 克)
- 水果 2 份 (每份約 150 克,共 300 克)
- 碳水化合物 4份 (每份約一片面包或半個量杯煮熟的米 飯)
- 肉、蛋、海鮮、豆製品 (蛋白質) 2 份 (每份約 65 克牛肉或 80 克家禽肉或 100 克魚肉)
- 乳製品 4 份 (每份約 250 毫升牛奶或兩片芝士或 200 克 左右的酸奶)

具體分配到每餐的飲食中,您的餐盤裡大約有50% 綠葉蔬菜(100-200克);25% 穀類約一量杯煮熟的米飯大小;剩下的25% 是蛋白質(肉、蛋、魚類)約100克;早餐或茶歇時間添加兩份水果和兩杯牛奶。

奥密克戎變種病毒 (Omicron)

文:李超浩教授 更生會醫學顧問

最近大家都見到新冠新確診個案不斷急升,澳洲從去年的每天數十、數百升至近日每天十萬宗。這是因為我們現在面對的變種病毒是傳染力極強的 Omicron,幸好它的殺傷力較之前的原始病毒及變種病毒較弱。故此,我們形容傳染體時可以把問題區分為「傳染力」及「殺傷力」去看。但大家不要掉以輕心,以為就算感染了也没有大問題,可以放肆,不遵守公共衛生,雖然Omicron 很快便替代「德爾塔」Delta 變種病毒,霸佔了 90% 的地盤,Delta 仍佔着 10% 的市場額份。換句話說,若然你掉以輕心,仍然有機會感染到殺傷力較強的 Delta 病毒。

Omicron 變種病毒的傳染力強,但殺傷力弱,祗需看悉尼及墨爾本最近每天的新確診數字便已清楚。根據最新的研究數據,Omicron 的 R0 值 (基本繁殖數) 可高達 15,即是說一個人受感染,可以傳染多達 15 人,而原裝新冠病毒的 R0 值只是 2.5 而已。至於殺傷力方面,已有研究發現Omicron 雖然很有效感染上呼吸道 (鼻腔、鼻道、鼻竇、喉和咽),但入侵下呼吸道 (氣管、支氣管、小支氣管、細支氣管以及肺泡) 的功力,比原始新冠病毒及其他新冠病毒變種病毒下跌 90%,因此感染了 Omicron 後重症較少。

根據上述 Omicron 的特性,我們可以這樣推斷:

- 1. 傳染力強的 Omicron 變種病毒很快會霸佔 Delta 變種 病毒的所有地盤;
- 2. 傳染力強的 Omicron 很快便令很多人受到感染;
- 3. 因為 Omicron 的殺傷力弱,很多受感染者順利康復;
- 4. 大量受感染者康復後,加上大量人口接種了疫苗,造成群體免疫的環境;
- 5. 因為太多人免疫了,病毒找不到合適的宿主去感染;
- 6. 每天的確診數字開始快速下降;
- 7. 病毒最終自行消失;
- 8. 新冠疫情結束。

新冠疾病涉及血管病:

研究發現新冠病毒表面的棘突蛋白不單可以用來跟細胞表面的 ACE2 受體結合而進入(感染)細胞,棘突蛋白觸碰到血管壁能破壞血管壁,引起血管發炎及血栓(這就解釋了為何新冠感染經常引起身體各處出現血栓)。另一方面,這種新冠病毒引起的血管炎在那些已有血管病變的人,如有長期糖尿病、心血管病、高血壓、高血脂、高膽固醇、肥胖、年老等,能引起更嚴重的血管發炎,令更多血栓出現,尤其是在已有一點血管梗塞的位置,這就解釋了為何新冠感染者中很多心臟病突發或中風的情況出現。

這亦解釋了為何嬰孩、幼童、青少年感染新冠後一般沒有什麼重症出現,因為他們的血管都很健康。當然,其中也涉及 其他因素,但我們這裡衹從心血管病變的角度去看,讓讀者 較容易明白。

上述那些有血管病變的人及年長者更加應該打疫苗及加強劑 (booster),來確保身體中有足夠對抗新冠病毒的免疫力,減少進入身體的病毒大量複製的機會。少一些病毒複製出來,便少一些病毒在身體中到處遊走,便少一點機會讓棘突蛋白有機會觸碰太多血管壁。

疫苗不能有效阻止病毒感染上呼吸道進入身體,尤其是 Omicron 變種病毒,它們能躲避免疫系統的障礙,但疫苗 仍然有效阻止它們進入細胞中大量複製,這就出現了疫苗 不太有效防感染,但很有效防重症的情況,也算達到了疫苗 提供的保護力的目的。

大致上來說,我們感染了新冠病毒後如果想沒有重症:

- **1** 有健康的血管 (這要靠多年的健康飲食及生活習慣)
- **2** 有良好的免疫力 (這要靠疫苗) → 減少病 毒複製 → 減低血管發炎程度

很明顯,對於很多成年人(尤其是年長者)來說,(1)已 太遲,唯有依靠(2)了,所以接種疫苗以及打加強劑是十 分重要。

快速抗原檢測(Rapid Antigen Test, RAT)

隨著 Omicron 變種病毒的出現,核糖核酸檢測 (PCR) 已無力負荷那龐大的檢測需求,澳洲政府决定批准使用 「快速抗原檢測」RAT。它可以查出樣品中是否含有 SARS-CoV-2 病毒攜帶的特定抗原蛋白。我們現在可以在家中通 過唾液或鼻拭子自行採樣。RAT 跟我們所熟悉的 PCR 檢測 的原理則完全不同,PCR 能測出來自病毒的基因物質,樣 品需要由專業衛生工作人員採集,並送至實驗室中由受過 專業培訓的測試人員處理。RAT 則可以在任何地方由任何 有基本能力的人進行。根據不同品牌的檢測試劑,你大約 在15 分鐘內就可以獲得結果,而不是 PCR 核酸檢測所需的 數個小時,甚至數天。可是,RAT 檢測雖然可以很快獲得 結果,但它不如 PCR 核酸檢測可靠。RAT 可以出現假陰性 或假陽性。但如果你是在已經出現了症狀或是在可能的密 切接觸七天內做 RAT 檢測,其準確度會有所提高。根據澳 洲藥物管理局的資料顯示,在澳洲批准使用的 RAT 檢測的 「臨床靈敏度」(Clinical Sensitivity) 達到 95%。

胃癌治療新趨勢(下)

講者:林偉濤醫生 麥格理大學外科教授 Westmead 醫院肝膽胰外科顧問

撮文:布潔靈、柳冠勤

胃癌的檢查和治療

若懷疑患上胃癌,便需要做胃鏡檢查,若發現有懷疑病變部位的話,會抽取組織化驗是否有幽門螺旋桿菌。

胃鏡檢查要注意以下事項:

- 1) 4-6 個小時前不得進食任何固體食物
- 至少兩個小時前不得飲水,若病人有習慣性嘔吐, 建議更長時間禁水。

若不幸被確診為胃癌,接下來就要看是否有擴散,檢查包括 CT 掃描及或 PET 掃描。因手術只能治療原發位置的癌症,光做手術不一定能延長壽命,故若已擴散的話,通常要由一個跨學科的醫療團隊 (包括外科、化療、電療 / 放射科) 來決定使用那個治療方案。

胃癌期數

胃癌分四期,期數越高病情越嚴重。胃癌期數越早,就 會有越多的治療方案可以選擇。

第一期:癌細胞局限於胃的第一層黏膜層、未波及肌肉層 及淋巴,進行手術可以完全切除。

第二期:癌細胞穿過了黏膜下層,轉移到鄰近一些淋巴, 仍有機會可把腫瘤完全切除。

第三期:癌細胞穿過了肌肉層或漿膜即胃的表皮,轉移到 鄰近較多淋巴,仍有機會把腫瘤完全切除,但復 發率高。

第四期:周遭淋巴和器官都有癌細胞轉移,例如肝臟、腹 膜等。

由於胃癌發生在胃內,故通常發展到了末期才會被察 覺。隨著胃鏡檢驗日趨普及,可以幫助盡早診斷胃癌,但 實際上成效不大顯著。

治療方案

第一至三期胃癌通常會先考慮手術,胃癌細胞極容易擴 散,所以要切除癌變胃組織及周遭淋巴組織。

有些病人被診斷第一至第三期時的腫瘤體積太大,須先 做化療或電療使其縮小,再決定是否適合做手術。

至於第四期即癌細胞已擴散的病人,化療或 / 及標靶藥 會是主要的治療方案。力求減少出血、增加進食能力及提高生活質素。

胃切除手術傳統來說是一台大手術,但近十年已發展到 用微創及機械手操作手術,只是因為澳洲胃癌發病率不高, 醫生在胃的微創和機械手術方面經驗尚淺,故此只要能將 胃癌組織切除乾淨,就是最好的手術方案。

手術雖然通常針對第一至第三期的胃癌進行的根治治療,但若第四期胃癌病人的情況很差(有出血或進食困難症狀),醫生會根據具體情況對病人進行手術去緩解這些狀況,以提高其生活質素。

手術後注意

胃部是用於消化和儲存食物的器官,部分或全部切除 後,病人在飲食習慣方面需作調節(如少食多餐);沒有胃 部的人吸收鐵質和 B12 的功能較差,容易出現嘔吐、頭暈 的現象,醫生會在適當時候為其注射 B12 或補充鐵和 鈣質。

胃癌手術後的復發率較高,需結合術後化療和電療,以減少復發機會。術後不做化、電療的病人復發率比有做的高出 50%。

免疫治療

它與標靶藥物是同一類的新藥,是透過免疫檢查點抑制劑 (immune checkpoint inhibitors),打進腫瘤的一個突破點,來消除腫瘤。它只適合特定群組,如微衛星不穩定 (microsatellite instability,MSI) 的患者 (因缺少 MMR 蛋白而導致),不過這情況在胃癌並不常見。

如果試過其它化療藥都無效,而在癌細胞中存在 PDL1 蛋白,免疫治療或適合用於控制病情;但它還沒有全球公 認的療效,副作用也是個未知數,且只有約七分之一的成 功率。

我們希望在未來的五到十年內,可以通過手術、標靶和 免疫治療,讓更多的胃癌病人痊癒。

個人化癌症治療

各個病人的癌細胞特定機制不盡相同,個人化治療有利 更好地控制病情,故建議一旦被確診患胃癌,盡量到那些 有跨學科醫療團隊的大醫院就醫。

註:有關講座詳細内容,請登入更生會 YouTube 頻道觀看 https://www.youtube.com/c/canrevive

跨省支援、關顧同行

文:昆省 Connie

大兒子不幸在八年前患上胃癌,當時他只有31歲。丈夫和他隱瞞着我,因為怕我擔心,況且我又體弱多病。最後我得知壞消息,頓時淚如泉湧,腦裏一片空白。及後兒子悄悄地入院做手術,不願告知詳情,免得我們擔心,只留言「不用掛心,遲些聯絡」。

我們每日在等他消息,擔心不矣。一星期後他來電報平安,說手術成功,我們才鬆一口氣。兒子經過手術、化療及電療,好不容易熬過了五個年頭,他的胃癌總算控制下來。可是他常會頭痛,甚至全身發痛,怕冷及容易抽筋,行動不便,又不能工作。當我去慰問他的時候,他總是輕描淡寫地說「只是風濕發作」。

原來他又再隱瞞我。在 2018 年癌細胞已轉移到他的腦,今次已不能做手術,只能化療及吃藥。兒子由於孝順,不忍心我再受打擊,所以不肯告知。紙包不住火的,當知道真相,我心如刀割,再接受一次殘忍的事實。這次我走

入人生谷底,整天在哭,並關起自己,不願見人。每當我去探問兒子的時候,我會變作堅強,表現正面積極,其實眼淚在心裏不斷流著;為要繼續支持、鼓勵他面對癌魔,並 盡一點母親責任,就是送上營養湯水。

去年在 SBS 中文電台收聽到有關更生會癌症講座的 消息,於是我打電話過來紐省報名參加。我在昆省一個小 鎮居住,從來沒有聽過什麼華人癌症支援機構。今次真是 良機,從網上都能聽到自己的語言及癌症各方面資訊。一 連串講座結束後,我還可以加入每星期一次的「關顧者支 持小組」,只需要在網上便可聚會,跟同其他在紐省的關 顧者一樣。因疫情影響下,利用科技展開非實體的接觸及 交流,這對我來說,已好得無比,我根本就不可能前來悉 尼參加聚會哩!在支持小組內,我得到許多資訊和照顧 技巧,並且從中紓解了很多精神壓力、憂心和恐懼,因為 大家都是同路人,彼此在抗癌路上,正努力地照顧好身邊 的癌患家人。非常感激這次跨省的支援服務,關愛同行, 我不再感孤單。

贴身關懷,全面支援,轉憂為安

文:李惠如

我一直照顧家中患有長期慢性病的年邁母親,家族史上 並沒有癌症病例,因照顧母親的緣故,引發我對健康及醫 藥的無限興趣。

我年前一次偶然的機會收聽 SBS 廣東話電台的廣播,介紹更生會的免費健康講座,於是立刻報名參加,斷斷續續聽過不同的講座。從此更生會這個癌症機構的名字就刻在我心中,明白知道它的工作性質及服務範疇。

去年新冠病毒蹂躪全世界之際,母親在專科醫生診斷下 證實患上膀胱癌,成為家族中第一宗癌症病例。作為照顧 者在疫情及照顧患癌症家人的衝擊下,心情更感煩憂。幸 好想起更生會並致電聯絡求助,他們的專業員工及義工細 心聆聽及了解我的個案,並給予無限的安慰及支持。很快 亦收到癌症相關的有用資訊及視像光碟,我和患病的母親 開始認識及學習在治療中所需所知。例如在治療中所引起 身體及情緒上的變化及副作用,怎樣好好處理及照顧她, 心情開始平伏起來,亦為母親的癌症治療揭開序幕。

接着被邀請參加每週一次的關顧者聚會,在社交限聚令下,更生會快速回應疫情的轉變,透過視像將我們聯繫起來,藉此機會我學識用社交媒體視像跟人接觸。期望每星期聚會日子的到臨,一個半小時的聚會,與關顧小組朋友有無限的心靈分享,互相關心,裨益學習新知識,十分充實,擴潤視野,主題活動例如照顧病人飲食、營養湯水、鍛鍊身體、日常生活健康知識、藥物使用、情緒處理,還有新冠疫情的最新資訊。

更生會的員工亦定期跟進詢問我及母親的狀況,盡心聆 聽及輔導,亦快速回應我們的所需,一連串的服務支援, 將照顧者的心內憂慮、無助轉為平安滿懷,抗癌路上,不 再孤單,更生會真是與我們一起同行。



注意:因新型冠狀病毒疫情不穩定,活動可能改為網上 via Zoom 進行。

如有任何疑問,請向本會職員查詢。

網上/電話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	2022 年 1 月 12 日至 4 月 27 日 逢星期三上午 10 時 30 分至下午 12 時 30 分
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	2022年2月9日至4月27日 逢星期三上午10時30分至下午12時30分
廣東話關顧者支持小組	必須正在照顧確診 不超過兩年之癌症患者/癌症復發者	2022 年 2 月 9 日至 4 月 27 日 逢星期三上午 10 時 30 分至中午 12 時
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	2022 年 2 月 10 日至 4 月 28 日 逢星期四上午 10 時至至下午 12 時 30 分
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	2022 年 1 月 13 日至 4 月 28 日 逢星期四上午 10 時至下午 12 時 30 分
走出憂谷支持小組	癌患家人已離世之關顧者	2022年4月11日 星期一上午10時30分至下午12時30分
廣東話歡樂小組	康復兩年以上的會友	暫停直至另行通知

支持小組

肺盡心機 肺癌會友支持小組(Zoom網上小組) 有興趣的人士請提前登記,我們會提供鏈接給你登入參與

日期:2月7日(星期一)

時間: 上午 10 時 30 分至下午 12 時 30 分

主題:肺癌資訊與社區資源介紹語言:普通話(廣東話輔助) 對象:肺癌患者/照顧者 日期:4月4日(星期一)

時間: 上午 10 時 30 分至下午 12 時 30 分

主題:治療肺癌方法日新月異,減輕病人痛苦,與癌並存

嘉賓:待定

語言:普通話(廣東話輔助) 對象:肺癌患者/照顧者



走出憂谷支持小組 - 3 月份戶外郊遊樂

日期:3月14日(星期一) 時間:上午10時至下午1時

地點: Royal Botanic Garden, Sydney

集合詳情:容後通知

興趣活動

健康排排舞 Line Dance

舞蹈不單有益心身,更能夠幫助我們減壓、舒暢心情。除對康復中的病人有一定益處外,對關顧者更可以提供暫息鬆弛的機會。

日期:3月9日至4月6日(逢星期三,共五堂)

時間:下午2時至3時30分

導師:Helen Gerrard

語言:廣東話 對象:會友 名額:20 地點:市區總會

地點:市區總會 費用:每位5元



悉尼南區外展服務站

聯絡電話:0418 842 518 (周姑娘)

開放時間:逢星期三、四及五,上午 10 時至下午 3 時 地址: Advance Diversity Services, Level 3, Building 2, 231/7-11, the Avenue, Hurstville - 電梯請按 3 字)

支持小組 南區互勉及毅恆小組

日期:4月8日至6月3日(逢星期五,共8次)

時間:上午10時30分至下午12時30分

地點:Advance Diversity Services (飛躍多元文化服務)

(Level 3, Building 2, 231/7-11, The Avenue, Hurstville, 電梯請按 3字)

對象: 互勉小組 - 確診至今不超過2年, 且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。

語言:廣東話

費用:全免(參加者必須預先報名)

輔助治療活動

「盆底肌鍛練」康復計劃 2022

「難言之隱」了解失禁問題公開資訊講座

普通話

日期:5月5日(星期四) 講員:許璘倩物理治療師

廣東話

日期: 4月29日(星期五)

講員:陳健妍物理治療師(盆底康復及癌症康復專科)

時間: 上午 10 時 30 分至下午 12 時 30 分

地點: Civic Theatre 好市圍 (16 MacMahon Street, Hurstville NSW 2220)

對象:悉尼南區居民及公眾人士

內容:失禁的原因、症狀和治療/如何獲得失禁健康專業人員的支持以改善骨盆底的健康/骨盆底運動示範(如何找到

自己的盆底肌和鍛煉盆底肌)

費用:全免(參加者必須預先報名及登記)

資訊攤位: - 更生會

- 飛躍多元服務中心 (Advance Diversity Services)

「盆底肌鍛練」康復課程

「盆底肌鍛練」康復課程(男性)

日期:3月11日至4月1日及5月13日(星期五,共5課)

時間: 上午 10 時至 11 時 15 分

「盆底肌鍛練」康復課程(女性)

日期:3月11日至4月1日及5月13日(星期五,共5課)

時間: 上午 11 時 30 分至下午 12 時 45 分

導師:陳健妍物理治療師(盆底康復及癌症康復專科)

地點:活動室 - 飛躍多元文化服務 (Advance Diversity Services)

(Level 3, Building 2,231/7-11, The Avenue, Hurstville, 電梯請按3字)

內容:盆底肌鍛練運動

對象:癌症患者

費用:全免(不包括運動所需之工具費用)

查詢及報名請致電: 更生會市區總會 - 9212 7789 更生會悉尼南區外展服務站 - 0418 842 518

此活動由「喬治河市政廳社區基金」贊助

悉尼南區外展服務站

聯絡電話:0418 842 518 (周姑娘)

開放時間:逢星期三、四及五,上午 10 時至下午 3 時 地址: Advance Diversity Services, Level 3, Building 2, 231/7-11, the Avenue, Hurstville - 電梯請按 3 字)

健體班組

「丹道八段錦」健體班



日期:3月23日至5月11日(逢星期三,共8課)

時間: 上午 10 時 30 分至下午 12 時 30 分

義務導師: 黄慶銘先生

語言:廣東話

對象:癌病患者及其關顧者

名額:12

地點:Advance Diversity Services (飛躍多元文化服務)

(Level 3, Building 2,231/7-11, The Avenue, Hurstville, 電梯請按 3 字)

費用:每位 10 元 參加者必須預先報名



北區活動

悉尼北區車士活服務站

聯絡電話:0428 183 882 (龍姑娘)

開放時間:逢星期二 (學校假期除外),上午 10 時至下午 2 時地址:North Shore House, 65 Archer Street, Chatswood

北區支持小組時間表

小組

對象

時間

病人/關顧者歡樂組 (廣東話/普通話)

北區支持小組舊組員

2月22日及3月22日 星期二上午10時30分至中午12時

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 2021年 10月1日至 12月 31日之善長名單如下:

捐款 \$100 以下:

Grant Steven Henry So Ng Hiep Dang Roy Morgan Research Xiao Yang Lin 羅碟英

捐款 \$100 - \$499: Anonymous Bing Ko Bing Ru Lin Carina Fung Chin Cheng Trinh Chun Kit Cheung Hon Kit Cheung Judy Ng Julian Charng Kam Kuen Cheung Lai Fan Chan Lai Wan Leung Leon Chan Raymond Lau Siu Yu Chan Vivian Lee Wilkin Yau and family in memory of Auntie Agnes, beloved sister of Betty Lai Winnie Chiu Yu Zhao Song Yue

捐款 \$500 - \$999:

Kitty Yuk

S K Tan

捐款 \$1,000 - \$4,999:

Nancy Ho

捐款 \$10,000 - \$29,999:

Shing Lung Agencies Pty Ltd

Zita Leung

In Memory of Bonnie Yeung (捐款總額: \$17337.71)

Ada Cheng
Agnes Mei Mei Tse
Alan Yeung
Alfred Wong & Joanna Wong
Alice, Angelina & Patrick Lam
Amy Chong
Amy Chow
Annorew Low
Ann Ng
Anne & Daniel Kwok
Anne Chow

Anthony & Winnie Yeung

Arthur & Rita Kwan Bonita Suen Brenda Chan Cecilia Young Chris Lam Christina Tong Conrad & Maria Cheung Doris Chan

Edward & Gloria Yeung Edwin, Marcus & Roger Lui Eleanor Yip Ella Lee Fllen Louie

Emilia Widjaja Emily Hung Eric Chan

Family of Ernest & Evelyn Yeung Florence Yuen Frances Low & John Frank & Joan Low Helen & Peter Wong Helena Wong Hok Lun Li Isabella Zucco

Jay & Jenny Chong

Jenny Wallis

John Young Joseph & Hilda Cheong Joyce Yiu

Karen Yeung Katherine & M F Lai Kent Tang Kim Yu

Kim Yu Kin & Michelle Chan King Chai Kitty Cheung Lana Loh Linda Chan May Kwan

Millie Wong, Mantha Wong, Edgar Tse, Edna Tse, Joanne Dong, Guy Van Wong, Pony

Tang, Dennis & Yvette Wong, Pang Sheung Mui My Hoa Tran Nancy Ho Norma Leong Patricia Au Pauline & Jacinta Tchen Pei Roong Lim

Peter & Rita Sinn Peter & Veon Wong Wing Kee Philemon & Mimi Lam Raymond & Monica Chan Richard & Rosemary Wong Riko's Aunty Jenny Cai & Uncle Changqin Hong Rosalind Cheng Sabrina Man Sau Ong Sheena McKie Simon and Riko Simon Lo Simona Wong Stella Chen Stephanie Pan Stephen & Barbara Cheng Stephen Liu

Theresa Yim Victor, Joanna & Isaac Yeung Victoria Mak

Victoria Mak Vonne Chu Wai Chiu To

Wan-man Louisa Poon Lo Yeung Man Chu So Yumi Endo Zita Leung

余金晃夫婦 周素英 Anne & Amanda

lam 随吳長銀

Supported by: Truth & Morality Association (Sydney) Incorporated / SK & YY Cheung Family Foundation Pty Ltd

如欲報導或轉載本季刊之內容,請先徵得本會的同意。本會保留刪改或修訂來稿之權力。季刊內容只宜用作參考用途,並不能作為取代醫生和專業人員為閣下所提供的專業意見。