

主編： 洪春芬

編委會： 區沛珊 梁遠榮 關麗珍 吳玉英 雷瑞蓮 布潔靈 張倩敏

📍 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

特別活動介紹



洪春芬 / Daisy

親愛的會友們，

2024年更生會迎來了29週年慈善晚宴！為了讓更多的朋友能夠參與其中，我們決定將晚宴移師悉尼唐人街的八樂居酒樓，希望你能親臨盛會：

📅 日期：2024年6月15日（星期六）

🕒 時間：晚上6時30分恭候，七時入席

📍 地點：悉尼市中心八樂居酒樓

(Market City Shopping Centre, Level 3/13 Hay St, Haymarket NSW 2000)

🎫 票價：\$150/ 位（公眾人士）

\$110/ 位（更生會會員及現職義工）

購票時間：4月初左右



詳情請留意本會各區服務中心，或透過職員於各支持小組公佈的最新消息。

親愛的會友們，

久違了4年，終於迎來了我們期待已久的更生會會友旅行！這次的行程將會充滿了歡笑聲，我們誠摯邀請你的參與。以下是詳細資訊：

📅 日期：2024年5月3日（星期五）

📍 目的地：南天寺、臥龍崗植物園

🕒 集合時間：早上9時（請準時，逾時不候）

📍 集合地點：中央長途火車站樓上大廳一，二號月台前
座位等候處

💰 費用：每位\$20（包括車資及素齋午餐）

🕒 解散時間：約下午4時30分中央火車站



讓我們一同穿越時光，重溫友誼的美好。請務必盡快報名及交費、準時集合。我們期待與你相聚！讓我們再次創造美好的回憶！



更生會第28屆週年大會

麥恬生

第28屆週年大會已於2023年12月6日在更生會市區總會舉行。與會者共有24位，其中6位透過Zoom 網上參加。

會長楊迺賢匯報在過去的一年，回到各服務中心參加活動的會友顯著增加，但因應在治療期間會友的需求，仍可透過Zoom網上參加。去年本會收納了133名新會友及89名關顧者。

多年來，更生會積極與醫院合作，為新確診癌症病人開設「面對癌症」資訊講座。2024年更將與 Chris O' Brien Lifehouse, Concord Hospital, Westmead Hospital, Liverpool Hospital, Royal North Shore Hospital 及 St. Geroge Hospital 合作舉辦上述課程。

更生會會長感謝社區的認可及所有執行委員、義工、職員、捐助者和贊助商對更生會的支持。

與會成員也感謝會長楊迺賢全心投入，專注帶領本會，積極與政府，醫院及社區組織聯繫，為華人癌症病患者及關顧者，謀取更全面的支援。

2024 年度執行委員會成員，名單如下：

- 會長：楊迺賢先生
- 副會長：李超浩醫生副教授及陳潤森先生
- 秘書：麥恬生女士
- 司庫：楊迺賢先生兼任
- 委員：周偉然先生、區沛珊女士及孫兆梅女士
- 替補委員：李黃超鳳女士、朱婉雲女士及梁凱琦女士





更生會獲喬治河市政廳撥款 推行「引導意象冥想」計劃



周姑娘

更生會南悉尼服務中心獲得喬治河市政廳社區基金 (Georges River Council's Community Grants) 撥款推行「引導意象冥想」計劃，此計劃透過經驗豐富的臨床心理學家提供「引導意象冥想」訓練活動，幫助癌症患者及其關顧者掌握放鬆技巧，以減輕壓力、焦慮和疼痛，並製作引導意象冥想練習視頻，上載於本會的YouTube頻道和網站上，從而將「引導意象冥想」納入輔助治療活動，融入癌症支援服務當中。

本會楊迺賢會長於2月13日(星期二)出席喬治河市政廳2023-2024 第一輪社區基金頒獎典禮 (Presentation Ceremony- Georges River Council Community Grants 2023-2024 Round 1)。

此項頒獎活動是為成功取得基金撥款的社區機構頒授證書，亦提供機會予各機構代表與喬治河市政廳的工作團隊和特別嘉賓喬治河市政廳市長Mayor Sam Elmir和議員會晤交流。

本會楊迺賢會長接受喬治河市政廳市長 Mayor Sam Elmir 頒授證書



更生會農曆新年聯歡會「祥龍獻瑞賀新歲」 議員及嘉賓應邀樂聚歡慶



周姑娘

由本會舉辦的「祥龍獻瑞賀新歲」農曆新年聯歡會，於農曆正月初六(2月15日)，假好市圍順德味道酒樓舉行，當天邀請到代表新州州長柯民思 (Chris Minns) 的州長議會秘書Julia Finn議員、代表新州多元文化部長Steve Kamper的新州多元文化助理廳長 Mark Buttigieg上議員、新州多元文化事務影子部長Mark Coure、規劃和公共空間影子部長Scott Farlow、Willoughby選區州議員 Tim James、Davidson選區州議員Matt Cross、喬治河市市議員劉娜心及王斌、社團領袖和合作伙伴蒞臨赴會，與本會癌症基金會董事、執行委員會成員、義工、會友等120之眾，樂聚一堂。

聯歡會以齊唱賀年歌展開序幕，接著是集體遊戲、古箏表演、中國民歌女聲合唱、男聲獨唱、幸運拾獎等活動項目。繼而是幸運大抽獎，由三位議員，包括影子部長Scott Farlow、州議員Tim James和Matt Cross抽出得獎幸運兒，將聯歡活動推向高潮。

在特別活動環節中，由本會楊迺賢會長致歡迎辭，隨即在會場的大屏幕中播放出新州柯民思 (Chris Minns) 州長特別為本會錄製的祝賀視頻。州長在視頻中顯示，更生會多年來在澳洲華人社區擔任至關重要的角色，支

援確診的癌病患者方面起了重大作用，當患者需要幫助或傾訴時，提供及時支援。尤其在醫院探訪和家訪、電話支持和小組活動中，給予患者最需要的支持和希望。州長並肯定本會的服務是在非常具有挑戰性的環境當中，做着一項極其重要的工作，同時亦向本會各義工、工作人員和組織成員致意。最後他表示本會全人應引以為榮，他亦毫無疑問地為此而感到驕傲。

新州州長柯民思 (Chris Minns) 特別為更生會錄製的祝賀視頻片段



緊接視頻播放後，即由州長議會秘書Julia Finn議員、新州多元文化助理廳長 Mark Buttigieg上議員，新州多元文化事務影子部長Mark Coure和代表喬治河市政廳市長Mayor Sam Elmir的市議員劉娜心陸續獻詞。此外，本會的義工特別製作手工紀念品「賀歲金龍」和「吉祥心籃」奉贈給到場的議員和嘉賓作留念。最後各參加者與來賓共享午餐，在談笑自若的氣氛中，輕鬆愉快地渡過聯歡聚會。



照片左起朱婉雲、李黃超鳳，王斌，楊陳詠嫦，Mark Coure，Tim James，Mark Buttigieg，Julia Finn，楊迺賢，Scott Farlow，劉娜心，廖建明，Matt Cross，李超浩，麥恬生，周偉然及陳潤森

20 24 恭喜發財



從部分活動現場相片中可以看出大家的喜悅心情



杏林話語



預防流感須知



更生會醫學顧問 李超浩教授

感染流感 (Influenza) 後，大部份人可能只會感到身體非常不適，持續一個星期左右便好轉，但也有少部份所謂“高危群組”，包括免疫力差、老年人或嬰幼兒等族群受到感染的話，可能會出現嚴重的問題。「預防勝於治療」，今天就讓我們看看可以如何預防流感和預防流感重病。

流感高發季節

流感分季節性，主要發生在冬季，北半球是從10月至3月，南半球 (包括我們的澳洲) 則是從4月至9月。但在熱帶和亞熱帶國家，雖然嚴格來說沒有冬季，但季節性流感全年都可能發生，因此新加坡、馬來西亞等地區，同樣有流感出現。流感潛伏期一般約為1至4天。至於流感傳染期，患者可在病發前1天至病徵出現後5至7天，把流感病毒傳染給其他人，孩童和免疫系統較弱的人的傳染期甚至會更長。

感染流感受有甚麼症狀?

流感的症狀可能持續至少一個星期，可能包括：

- 發燒
- 咳嗽
- 喉嚨痛

- 流鼻涕或鼻塞
- 肌肉酸痛
- 關節疼痛
- 頭痛
- 疲勞
- 噁心
- 嘔吐和腹瀉 (在兒童中比成人更常見)



請注意，新冠和流感的症狀可能非常相似。如果您有任何類似感冒或流感的症狀，那麼即使您該打的疫苗都已經打了，也應該立即進行新冠檢測。當然，感染流感後多數人的病情都會在一星期內自然地好轉，但是高危險群組可能會出現嚴重的併發症，例如支氣管炎 (Bronchitis) 或肺炎 (Pneumonia) 等，甚至死亡。以下的高危群組尤其需要特別謹慎預防流感：

- 孕婦
- 5歲以下的兒童
- 65歲以上的老人
- 慢性病患者，如有氣喘 (Asthma)、心臟和肺部疾病、糖尿病 (Diabetes)、癌病 (尤其是接受了癌病治療，令免疫力下降)、及愛滋病 (AIDS) 等
- 經常暴露在病毒傳播空間者，如醫護人員。

如何預防流感?



接種疫苗：每年，新州都有人死於與流感有關的疾病。預防季節性流感的最好方法，就是每年接種疫苗。接種疫苗約兩個星期後，體內會產生足夠的抗體對抗流感，築起一道有效的屏障，相信大家在過去三年的新冠疾期間已接種過不少疫苗，對於這方面已經有很深的了解。根據新南威爾士州健康廳 (NSW Health) 指出，在預防流感方面，打疫苗是最好的預防方法，打了疫苗後不單只可以保護您自己，亦可以保護您的家庭及社區。如果你想打流感疫苗，您可以向您的醫生或藥劑師諮詢，醫生和藥房在每年大約四、五月開始提供流感疫苗。高危群組人士可以免費打流感疫苗，他們包括：

- 6個月至5歲以下的兒童
- 嚴重疾病患者（包括嚴重哮喘、糖尿病、癌症、免疫功能紊亂、肥胖、腎病、心臟病、肺病或肝病）
- 孕婦
- 6個月以上的土著和托雷斯海峽島民
- 65歲及以上的人
- 醫護人員



由於流感病毒每年都在變化（變異），所以您每年都需要打疫苗。流感疫苗每年都會更新，以便針對可能在今後的流感季節流行的流感病毒株起保護作用。如果您沒有條件免費打流感疫苗，那麼醫生或藥劑師會向您收取少量費用，流感疫苗不是昂貴的藥。不同醫療機構收取的費用可能有所不同。10歲及以上的兒童可以由藥劑師打流感疫苗。10歲以下兒童的家長應該帶孩子去看醫生。

其他預防方法，跟預防新冠方面很相似，例如：

- 避免與患者親密接觸：無論旁人或自己生病，都請減少接觸來避免傳染。
- 生病時待在家裡：出現流感病徵後，請勿去上班、上學或出門購物，避免跟其他人密切接觸，防止他們也得病。
- 摀住口鼻：打噴嚏時，用肘部——不要用雙手——遮住口鼻，或者在咳嗽或打噴嚏時用紙巾遮住臉，把用過的紙巾扔到垃圾桶裡。因為導致流感和其他嚴重的呼吸道疾病，例如呼吸道融合病毒(RSV)或嚴重急性呼吸道症候群的病毒(SARS病毒)等，都是透過飛沫傳染的。

- 經常洗手：至少仔細地洗20秒鐘，特別是在咳嗽、打噴嚏或擤鼻涕之後更要注意洗手，或者用含酒精洗手液搓手。
- 不要觸摸眼睛、嘴巴和鼻子，這些部位都是容易遭受病毒或細菌傳染的途徑。
- 良好的衛生和生活習慣：時常清潔和消毒家中、辦公室或學校的用品和桌椅表面。保持睡眠充足、規律運動、適時紓壓、多喝水，及注意飲食營養均衡等。

流感如何傳播?

當流感患者咳嗽、打噴嚏或接觸物體表面（比如門把手和電梯按鈕）的時候，流感就會通過飛沫傳播。

流感如何診斷?

醫生通常根據症狀來診斷流感。如有必要，醫生可以在鼻子或喉嚨用拭子取樣來檢測病毒，以便確診，但通常只有在病情嚴重或者併發症的風險增加時才需要進行這些檢查。

感染流感後如何治療?

多喝水和休息，多數人可在一個星期內康復。高危人士亦可用特定的流感抗病毒藥物來減低出現嚴重併發症和死亡的風險，但流感病毒還是可以對藥物產生抗藥性。所以最好能及早發現，尤其是上述提到的高危群組，應盡量在症狀出現後的48小時內服用流感的抗病毒藥治療。其他輕微的徵狀可以用一些市面上可以買到的傷風藥加以控制，但不要給16歲以下感染到流感的孩子服用含有阿司匹林的藥物。使用阿司匹林會增加兒童患「雷氏綜合症」(Reye Syndrome) 的風險，這是一種罕見疾病。發病者主要是感染了或在不久前曾經感染過水痘或流感等病毒的兒童及少年。雷氏綜合症可導致肝臟及大腦腫脹，甚至死亡。特定的流感抗病毒藥物可以減輕流感症狀並縮短病程。不過，使用抗病毒藥物請注意：

- 需要在出現症狀的48小時內服用
- 需要由醫生處方
- 通常留給那些因感染流感而出現併發症風險較高的患者使用。

如果您的症狀加重，請向醫生諮詢，或者直接打電話三個零 (000)。





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	2024年3月27日至6月26日 逢星期三 10:30 am - 12:30 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	2024年3月27日至6月26日 逢星期三 10:30 am - 12:30 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	2024年3月28日至6月27日 逢星期四 10:30 am - 12:30 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	2024年3月28日至6月27日 逢星期四 10:30 am - 12:30 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	2024年3月4月份聚會 地點：市區總會 日期：3月18日及4月15日（星期一） 時間：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。



肺盡心機 - 肺癌支持小組



主題：肺癌病人秋冬養生保健	主題：患癌後相關法律事宜須知
<p>日期：2024年4月8日（星期一）</p> <p>時間：10:30 am - 1:00 pm</p> <p>嘉賓：馬德嫻中醫師</p> <p>語言：普通話/廣東話</p> <p>對象：肺癌患者/照顧者</p>	<p>日期：2024年6月3日（星期一）</p> <p>時間：10:30 am - 1:00 pm</p> <p>嘉賓：待定</p> <p>語言：普通話/廣東話</p> <p>對象：肺癌患者/照顧者</p>

冥想入門

<p>日期：2024年3月19日及3月26日（星期二，共2節課）</p> <p>時間：2:30 pm - 4:00 pm</p> <p>主題：介紹冥想運動，冥想對我們身體的好處及如何練習。</p>	<p>嘉賓分享：Martin Lung</p> <p>語言：廣東話/英語</p> <p>對象：會友</p>
--	---



指尖按摩介紹

<p>日期：2024年5月7日及5月14日（星期二，共2節課）</p> <p>時間：2:30 pm - 4:00 pm</p> <p>主題：介紹自我指尖按摩，改善視力、聽力及整體功能。</p>	<p>嘉賓分享：Martin Lung</p> <p>語言：廣東話/英語</p> <p>對象：會友</p>
--	---



簡單鍛煉小方法

<p>日期：2024年6月11日及6月18日（星期二，共2節課）</p> <p>時間：2:30 pm - 4:00 pm</p> <p>主題：介紹簡單的自我練習，以提高膝蓋、小腿、平衡等的力量/靈活性。</p>	<p>嘉賓分享：Martin Lung</p> <p>語言：廣東話/英語</p> <p>對象：會友</p>
---	---



精神健康急救培訓課程 - 2天

本課程將介紹一系列心理健康問題。

在課程中，參加者將了解助人的第一反應方法，並學習如何應對遇到心理健康問題的人。

日期： 2024年4月11至12日 (星期四及五)
時間： 10:00 am - 4:30 pm (2天 - 共12小時)
對象： 本會義工
地點： 市區總會

導師： 張愛儀女士 (精神康復治療師)
語言： 廣東話
名額： 20人 (必須預先報名)
費用： 全免

備註： - 學員將獲贈「精神健康急救手冊」。
- 完成為期2天的培訓課程後，學員可獲得「精神健康急救結業證書」。
- 完成認證評估的學員將獲得「精神健康急救認證證書」。



西區活動

西悉尼服務中心

查詢及報名：0429 218 624 (張姑娘)

開放時間：上午10時至下午3時，逢星期一至五

地址：113 Hawkesbury Road, Westmead NSW 2145

Love 愛自己系列 Yourself - 每星期四同你chill一chill

第一節 喜怒哀樂情緒工作坊

日期： 2024年3月7日
時間： 10:30 am - 12:00 pm
內容： 了解自己內心情緒 - 用藝術創作調節療癒情緒



第二節 壓力山大排解紓壓有辦法?

日期： 2024年3月14日
時間： 10:30 am - 12:00 pm
內容： 探索壓力來源 - 嘗試各種減壓方法及正向思維、情緒急救箱等辦法



第三節 天然護膚品diy手作工作坊

日期： 2024年3月21日
時間： 10:30 am - 12:00 pm
內容： 分享護膚小貼士 - 共同製作天然面膜及磨砂帶回家



名額：
10位

第四節 食出好心情-地中海飲食

日期： 2024年3月28日
時間： 10:30 am - 12:00 pm
內容： 分享有關控制飲食與營養飲食小貼士 - 共同製作地中海飲食營養小食



名額：
10位

以上課程 - 對象：癌症患者和關顧者 費用：全免

認識乳癌健康講座

日期： 2024年4月10日 (星期三)
時間： 10:30 am - 12:00 pm
內容： 與西悉尼Multicultural Women Health 協作，讓參加者更了解，破解乳癌迷思及治療方法!
地點： Auburn Community Health Centre

齊齊告別失眠困擾

日期： 2024年4月4日至2024年4月18日 (每逢星期四)
時間： 10:30 am - 12:00 pm
內容： 了解深度睡眠知識，改善失眠小錦囊，並且一齊製作睡眠噴霧及香包。
名額： 10位

西區「面對癌症」資訊講座

日期： 2024年5月9日 (星期四) 治療癌症新趨勢
2024年5月14日 (星期二) 抗癌治療路程上情緒壓力管理
2024年5月23日 (星期四) 放射治療的副作用及護理 (乳癌及腦瘤)
2024年5月28日 (星期二) 從藥劑師角度分享應對化療和副作用
時間： 10:30 am - 1:00 pm
地點： Westmead 醫院
詳情及報名，請留意宣傳單張或致電本會查詢。

靜心禪繞畫深入體驗

日期： 2024年5月1日至5月29日 (逢星期三，共3節課)
時間： 10:30 am - 12:00 pm
內容： 深入體驗禪繞畫對心理層面的好處包括減緩壓力與焦慮感、提升專注力，同時對改善身體的慢性疼痛有所幫助，並可增進腦部功能、改善血壓與失眠問題。

名額：
12位

南區支持小組

南區新病人支持小組

日期： 2024 年 3 月 15, 22日及 4 月 5, 19 日 (星期五，共四次聚會)
時間： 10:30 am–12:30 pm
對象： 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。
語言： 廣東話 **費用：** 全免 (參加者必須預先報名)



輔助治療活動 (廣東話及普通話)

「引導意象冥想」計劃 2024

此活動由「喬治河市政廳社區基金」贊助



(I) 「引導意象冥想」廣東話初級課程

日期： 2024年3月7日至3月21日 (逢星期四，共三課)
時間： A班 --上午10時30分至11時40分
B班 --上午 11時50分至下午 1時
內容： 引導意象冥想 1 ~ 減壓及放鬆
引導意象冥想 2 ~ 睡個好覺
引導意象冥想 3 ~ 緩解疼痛
對象： 癌症患者及其關顧者

(II) 「引導意象冥想」普通話初級課程

日期： 2024年5月2日至5月16日 (逢星期四，共三課)
時間： A班 --上午10時30分至11時40分
B班 --上午 11時50分至下午 1時
導師： 馬信誠先生 (臨床心理學家)
地點： 更生會南悉尼服務中心 - 好士圍柏道八號
名額： 每班12人 (參加者必須預先報名)
費用： 全免

健體班 - 「郭林氣功」訓練班



日期： 2024年3月12日至4月30日(逢星期二，共八課)
時間： 10:30 am–12:30 pm
對象： 癌症患者及關顧者
語言： 普通話

義務導師： 國際郭林氣功文化研究會 (澳洲分會)導師
名額： 12人 (必須預先報名)
費用： 每位 \$10



健體班 - 「八式太極拳」健體班

日期： 2024年5月8日至6月26日(逢星期三，共八課)
時間： 10:30 am–12:30 pm
對象： 癌症患者及關顧者
語言： 廣東話

義務導師： 伍漢偉先生
名額： 12人 (必須預先報名)
費用： 每位 \$10

「護養陽台花園」園藝課程

日期： 2024年5月6日至6月24日(逢星期一，共八課)
時間： 10:30 am–12:30 pm
對象： 癌症患者及關顧者
語言： 廣東話

義務導師： 陳玉玲女士
名額： 12人 (必須預先報名)
費用： 每位 \$10





更生會與西悉尼大學NICM健康研究所合辦活動

「癌症治療後的復康保健：為女性度身訂造的支持護理計劃」



·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。如有需要，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。

日期： 2024年4月26日至5月31日 (逢星期五，共六次聚會)

地點： 更生會南悉尼服務中心

時間： 10:00 am-12:00 pm (約2小時)

語言： 廣東話/普通話

內容： 第一週: 八段錦 + 正念冥想 + 經驗分享/表達寫作學習

費用： 全免

第二週: 八段錦 + 正念冥想 + 表達寫作 + 主題課程-運動

第三週: 八段錦 + 正念冥想 + 表達寫作 + 主題課程-營養

第四週: 八段錦 + 正念冥想 + 表達寫作 + 主題課程-壓力管理 (正念、冥想、呼吸練習)



北悉尼服務中心

開放時間：上午10時至下午2時，逢星期二、三 (學校假期除外)

地址：Level 1, North Shore House, 65 Archer Street,

查詢及報名：0428 183 882 (龍姑娘) Chatswood NSW 2067

北區活動

北區癌症病人及關顧者支持小組 (廣東話/普通話)

北區會友歡樂組 (廣東話/普通話)

日期： 2024年2月6日至5月28日 (雙週聚會: 每隔一個星期二)

日期： 2024年2月27日及3月26日 (星期二)

時間： 10:30 am - 12:30 pm

時間： 10:30 am - 12:30 pm

語言： 廣東話/普通話

語言： 廣東話/普通話

對象： 北區新癌症病人及其照顧者

對象： 北區支持小組舊組員

費用： 全免

費用： 全免



水晶珠飾物製作DIY

用水晶珠穿製實用的飾物，包括opal card吊繩、電話吊繩及眼鏡繩等。

日期： 2024年4月10日至5月22日 (逢星期三，共五堂)

時間： 10:30 am - 12:00 pm

語言： 廣東話

對象： 會友

名額： 10人

導師： Kitty Wai

費用： \$10 (共五堂, 包材料費)



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2023年11月22日至2024年2月22日之善長名單如下：

捐款\$100以下：

Siu Yu Chan
(11/12/1月/2月2024)
Miaomiao Gao
(11/12/1月/2月2024)
Good2give (6次)
Justina Lui
Yan Wor E Fong
Yang Shaoqin
Anita Liu

捐款\$100 - \$499：

Lai Leung
Anonymous
Joy Lin Lee
Elton Li (1/2月2024)
Lai Fun Chan
Ella Lee
Wai Leng Leong
Nancy Ho
Daisy Liang and Archibald Pihier
Janice Yeung

捐款\$500 - \$999：

Claudia Liu
Ella Lee
Daisy Liang and Archibald Pihier

捐款\$1000 - \$4999：

Sau Yuk Mak
M F Lai
Bowini Pty Ltd Trustee for Ling's Family

捐款\$10,000 to \$29,999：

NSDC Charity Foundation Limited
Justin and Irene Lam

澳洲福建工商聯合總會

捐款總額: \$11,250

Kevin Chen: \$2500
Mingqing Gao: \$1250
John Huang: \$1000
Zehuang Cai: \$1000
Jiankang Hong: \$1000
Jingwei Hong: \$1000
Shaoyong Li: \$750

Youbin Chen: \$500
Baoguo Huang: \$500
Jiaqing Yang: \$500
Binbin Shen: \$500
Yizhu Zhang: \$250
Wensheng Chen: \$250
Wubin Ni: \$250

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。