

地址 Address

Level 4, 741 George Street, Sydney NSW 2000 Australia

開放時間：星期一至五上午十時至下午三時三十分

辦公時間：上午九時至下午四時三十分

電話 **Phone** 傳真 **Fax** 電郵 **Email**

(02) 9212 7789 (02) 9211 4532 info@canrevive.com

網址 www.canrevive.com

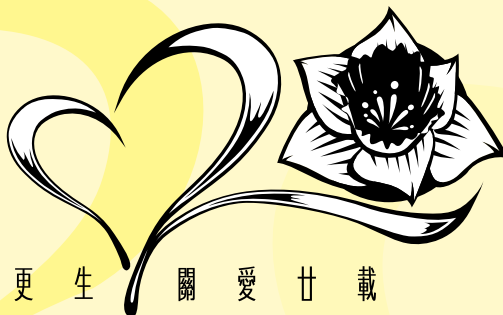
更生會為非牟利機構，經費有賴各界善長熱心捐助。
\$2 以上可以扣稅

編委會：文朱妙華（主編） 梁遠榮 關麗珍 梁喚民 吳玉英 區沛珊

更生會於1995年成立，今年已踏入20週年。從開始只有七個義工的非牟利團體，發展至一個獲得澳洲政府認同的機構、從沒有職員至聘請職員統籌服務、從七名義工至百多名義工加入癌症支持服務，這成果是值得慶祝的，請讀者們繼續支持及參與會慶的活動。

今期的「本期專欄」亦節錄了公開講座「癌症病人之牙科保健」的內容，讓未能出席的會友可以細閱。「杏林話語」亦邀請到林奇恩教授醫生和我們分享第二醫療意見，讓有需要的會友參考。

CANREVIVE



20 YEARS

更生 關愛 廿載

(一) 二十週年慈善晚宴

文：李黃超鳳

轉瞬間更生會已踏入第二十年了，在6月20日晚（星期六）將會在悉尼Westin Hotel 舉行慈善晚宴，感謝多年來支持更生會的善長、朋友、醫護人員、傳媒等，盼望各位新知舊友一同參加慶祝。當晚並邀請得Royal Prince Alfred Hospital Life House Clinical Director Professor Michael Boyer 為嘉賓講者。

回想十年前的晚宴，亦在Westin Hotel舉行。當年不少的會友，現已成為本會的得力義工，他們與會友分享他們的心路歷程，給予會友大大的鼓勵，陪伴他們一起走抗癌之路。康復了的朋友，我們希望與你們一同聚首。

當晚的餐券已經開始發售，每張\$180，每席十位，歡迎大家踴躍購買。

(二) 會內會慶

為了與會友共同慶祝本會成立二十週年，將於7月10日（星期五）上午10時30分至下午2時假座華埠富麗宮酒樓舉行慶祝活動，節目包括表演、遊戲、抽獎及午膳，每位\$18，歡迎會友及義工報名參加。

(三) 慈善獎券

一年一度的更生會\$5籌款慈善獎券又開始發售。今年本會踏入20週年，藉此希望繼續得到各界善長人士的支持，令本會能夠繼續提供優質支援服務給予華人癌症病患者及其關顧者。

今年\$5籌款慈善獎券獎品非常豐富，獎品包括：頭獎 - 悉尼香港來回機票一張，二獎 - 美國名廠水機一部，總共7份獎品。如欲購買慈善獎券，可以親臨市區總會或南區辦事處。

抽獎日期將於2015年6月20日假座悉尼威斯汀酒店(The Westin Sydney)宴會廳 - 『更生會20週年慈善晚宴』舉行，得獎者將以電話通知。



電郵收取季刊

支持環保，願意轉用電郵收取季刊的人士，煩請通知本會職員。

宮頸癌抹片測試

文：Carole



(參加者塗抹指甲油後合照)

今年三月，為提高華人婦女認識可以挽救性命的宮頸檢查，新州癌症學會(Cancer Institute NSW) 特意舉辦了一個名為「為你的指甲塗上紫色」(NOT JUST NAIL POLISH) 的宣傳活動。透過塗上紫色的指甲油，希望為年齡介乎18-69歲的婦女們，帶出須定期做宮頸/柏氏抹片的重要性。本會支持小組的會友亦有響應參與這次有意義的活動，並呼籲華人婦女聯繫家庭醫生，預約作柏氏抹片檢查 (Pap Smear)。

本會書法組參與 Ashfield市議會文化活動

文：梁遠榮



Ashfield市議會於3月22日(星期日)於Ashfield公園舉行一年一度的文化嘉年華會，主旨在介紹區內不同背景民族的文化。更生會書法組由李炯信老師率領在會場展示中國書法，並由李老師即席揮毫，引起許多在場中外人士圍觀。

在此之前，市政局亦於農曆新年在市政廳前舉行醒獅活動，書法組的梁遠榮同學在現場為市民寫揮春，甚受歡迎。

杏林話語



文：林奇恩教授
註冊西醫及註冊中醫

問：如果病患者對專家醫生產生懷疑，要如何處理？

答：求醫治病，當然希望能找到最好的治療方法。在需要的時候，尋求第二意見，無可厚非。澳大利亞訓練有素的本地醫生亦不介意，若遇上大手術，有些醫生甚至會主動叫病人找另一位醫生看看再作決定。

尋求另一種意見，這是病人的權利。患者這樣做，可能見於下列情況：

- 醫生建議外科手術；
- 醫生診斷患者罹患某種嚴重疾病（如癌症），患者不相信自己患有此病；
- 醫生建議某種治療，患者認為不必要；

- 患者相信，自己患有醫生沒有診斷出來的某種疾病；
- 醫生主動建議患者尋求第二醫療意見；
- 醫生建議的治療聽起來過於繁重，也是患者尋求第二醫療意見的原因。

治療繁重，意味家庭成員將要長期付出過多的時間和精力，意味需要花很多錢。此時此刻，醫生建議康復治療，患者及其親屬可能心生疑慮：還要不要接受康復治療？要不要問問別的醫生？

即使醫生獲得相同的醫學教育和臨床訓練，醫生臨床實踐的個人意見和想法未必相同。關於如何診斷和治療疾病，不同醫生的思想和理念也會不同。有的醫生傾向於採取更加傳統和保守的治療方案，有的醫生建議的治療措施可能更加激進，而使用最新的診斷檢查和治療方法。

不是每一名醫生都能夠掌握各領域全部最新的診療技術。獲得第二醫療意見，可能給患者一種新觀點和新訊息，可以提供新的治療選項。這樣，患者可以做出更加知情的選擇。因此，對於第二或更多診療意見，首診或主診醫生應該表示歡迎，並從中獲取更多的臨床經驗。

當你對需要手術或一些較複雜的的治療方案不知如何決定時，有時可以透過尋找第二意見，幫你作醫療上的確認。如果有固定之家庭醫生，建議你先去請教他，由家庭醫生給您意見。如果牽涉癌症治療，可以請教另一位腫瘤科醫生的意見。不過，需要注意的一點，你可能會面臨兩位醫生建議不一樣治療方法的困境，及延緩了病人的治療時間。所以，從你的家庭醫生尋求意見是十分重要的。

寧為病患者 不作關顧人

文：Victor 記錄：關麗珍

我患上前列腺癌，它的徵兆是驗血PSA指數偏高，這指數已偏高了五年，但我一直沒有跟進。2014年7月做檢查才發現患上中期癌症。剛獲知此消息時，不禁呆住了。當時想起羅文其中的歌詞：「人生幾許失意，何必偏偏選中我？」當時醫生建議切除患處，於是九月便做了手術。

當時我已由上海返回悉尼退休，手術後癌細胞並沒有擴散，可謂不幸中之大幸，心想切除後應可根治。

太太獲悉我患病後，頓時不知所措，她不斷向他人詢問及閱書等，當時對她的打擊相當大。幸而有一同事的太太，三天內介紹我加入更生會。我從會友那裡，認識其他癌症及其影響，亦從會中獲得不少資訊。

關顧者其實不僅太太一人，更生會介紹相同癌症的患者給我，其中一位Bobby，親自致電分享他的抗癌經歷，手術前後的護理心得等，他的關懷使我銘感於心。我倆基本素未謀面，他卻慷慨大方讓我分享他的經歷，最少讓我治病信心大增，減少顧慮，使我們同病互相扶持。

太太擔任關顧者的角色，加入更生會的關顧者組後，漸漸消除了對癌症的誤解，不再誤以為吃肉太多會引致患癌。其實很多人生活、飲食及作息正常，也會患此病。她獲悉真相後才稍放鬆我對食物的禁忌，她的內心開始平伏下來，在我眼中，稍作安心。

在患病兩個月內，我體重驟降，當時我心情欠佳，偶然會發脾氣，她卻很體諒我，默默地忍受，飲食方面，她盡量烹調抗癌有益的餐飲給我。

至親陪我進院做手術，做了五小時許才完成，當我甦醒推出手術室時，已是凌晨十二時，但她堅拒回家休息，直至見到我平安推回病房才如釋重負。我在院中留宿了三晚，她就衣不解帶隨侍在側。

回家後，因臥室在二樓，我唯有睡在樓下的吹氣牀上，她卻不肯獨自上臥室睡，堅持睡在我旁邊的摺牀上，期間無微不至的照顧我服藥、飲食，使我深受感動。

手術後直至康復，我沒有感到任何痛楚。手術期間我已被麻醉，我覺得手術的醫生較我辛苦多了。手術後服抗生素和止痛藥，已減輕了我肉身上的痛楚。手術成功使我無後顧之憂，稍感不便是要背著尿袋十天過活。

但太太作為關顧者後，容顏逐漸憔悴，突然蒼老了許多，臉上笑容也減少了，關顧者憂慮至親的痛苦，不是如病人服止痛藥等就可迎刃而解，只有病人康復後，她才感寬心。她愈愛病人就愈關心他，就愈擔心焦慮，痛苦也不易解除於一旦。

○三年，太太曾患重病急須施手術，當時我們正在上海公幹，我們對當地的醫療設施欠信心，於是安排香港醫生到上海陪她回港治療，當時我任關顧者的角色，其中艱苦真不足為外人道，我深深體會到關顧者的焦慮痛苦，實非藥物可治的。

我患重病後若任由我選擇，我寧願做病患者，病人病入膏肓時，大不了離世，但關顧者一旦喪失至親，卻撕心裂肺，手足無措的面對一系列難題。

最後我衷心感謝我的關顧者 - 太太、其他關顧者及更生會，我對他們致以崇高的敬意，他們的心血永遠銘記在病者的心中，永遠不會白費。



『癌症病人之牙科保健』

講者：呂廣安醫生 攝錄：Ann Ng



(一) 癌症治療期的牙科保健：

因為治療癌症而使到身體各方面器官的功能受損，牙齒亦不例外。化療對牙齒都有影響，故此牙科護理對癌症病人至為重要。

牙科病的預防：

1. 預防發生

在未發生蛀牙前先作預防，可節省金錢和時間。澳洲政府在水中加了Fluorid氟素，只要每日飲水、嗽口、刷牙這樣簡單的行動，就可以減少蛀牙達60%的程度。

2. 預防惡化 - 已經發生，則要預防惡化，盡快治療。
3. 預防功能受損- 如果已經惡化，牙齒必須拔去，就要盡快恢復其功能。

牙科病兩大患：

1. 蛀牙亦稱蝕牙，蛀牙的原因如下：

- 細菌: 吃東西的過程帶來很多細菌。
- 糖份: 除了飲食中加添糖，食物本身亦包含了糖份。
- 時間: 蛀牙非一朝一夕，以上兩個原因加上時間的累積，形成了蛀牙。

防止蛀牙最好的辦法是

- 水中添加氟素 (Fluoride)，新州政府在水中已添加保護牙齒的氟素。
- 食物中盡量減少糖份，特別是白糖。當進食含糖份食物，細菌亦會吸收糖份。糖份會演變為酸性，而酸性便會腐蝕牙齒的鈣質。有些人在進食甜品後馬上刷牙，以為可減少傷害牙齒，而事實是鈣質會隨之流失更得快。
- 盡量防止細菌停留在口中的時間，蛀牙需要時間，故此只要每天做好護理，刷牙，用牙線，蛀牙的機會甚微。

牙齒是全身器官中最為堅硬的部份，因為牙齒97%是鈣質。雖然牙齒堅硬，但最重要的功能是牙齒要穩固，而牙齒穩固是靠牙骨，如果表面牙肉尚好，但牙骨已慢慢萎縮，牙齒便會開始鬆脫，牙齒一旦脫落便不會再生長出新的牙。

2. 牙週病

- 垢膜 (細菌)
- 牙石 (鈣化的垢膜)

牙週病的象徵是流牙血、紅腫、發炎，牙齒開始鬆動。當刷牙時流牙血，正顯示該處有牙週病，應該去找牙醫。

刷牙的正確方法不是用力，而是在圍繞牙肉的周邊輕輕按

掃（像按摩的動作），所以要注意護理牙齒的方法要正確。

牙齒的基本護理

1. 用有「氟素」牙膏（澳洲市面上所有牙膏都含有氟素）。
2. 牙線：幫助刷不到的牙與牙之間的地方。
3. 嗽口水：特別是癌症病人，如果牙齒有問題，就要用漱口水幫助清潔口腔。漱口水分兩大類，一種是加強氟素以鞏固牙齒。另一種是有消炎作用。
4. 看牙醫：癌症病人因為化療、服藥而影響身體各個器官，對牙齒的傷害同樣非常之大，所以更必須看牙醫，作定期基本牙科護理，而且應是在接受放、化療之前去見牙醫。

抽煙：口腔的復原功能是全身最快速的部位，因為面部是血管最多的地方，但吸煙影響免疫系統的功能，復原減慢、血管收窄、發炎、硬化，血液流通不暢，牙齒受損害極大，切記一定要戒煙。



放療：放療期間會口乾，口水減少便不足以中和口內的酸性，相對增加蛀牙和牙週病。若放療在頭頸部，如鼻咽癌等，直接損害口腔的組織，減低傷口的復原功能。因放療而口乾，口腔有損傷，不能用含酒精的漱口水，亦可購買人造口水 (Bio-tenne)，或用清水、鹽水，夏天甚至可用冰水含在口內減輕痛楚。

化療：化療前一定要先看牙醫，因為如果牙齒有問題，在放、化療時口腔受損減低了抵抗力時，牙痛、牙肉發炎並需要脫牙，脫牙之後傷口不能復原，口腔有很多細菌，牙骨受感染而壞死，要轉送讓牙專科醫生處理，做成浪費時間和金錢的大問題。所以在放、化療前解決牙科問題至為重要。

(二) 政府對長期病患者的牙科資助：

政府對長期有慢性病人的資助計劃已停止，除了私人牙醫外（政府沒有補助），目前只有持低收入或長者咭 (Health Card holder) 的人可以到公立醫院排期看牙醫。

(三) 如何及早發現與口腔有關的癌症

如果發現口內（舌頭）有麻痺的感覺，不靈活或口內皮膚有一片紅腫或流血（黏膜地方），應立即前往見牙醫。



預防勝於治療 - 病向淺中醫。

秋冬湯水

養生是通過養精神、調飲食、練形體、慎房事、適寒溫等各種方法去實踐，是一種綜合性的強身益壽活動。

中醫認為人與大自然是互相協調，所謂「天人合一」，人與大自然的關係密切，因此在四季不同的季節，要保養身體、飲食、情志、起居等，也應配合當時季節的天時變化。

時值秋末氣候乾燥，天氣漸涼，在五行中屬金，五臟中肺也屬金。此時人體肺部易受燥邪侵害，出現口咽鼻燥、乾咳少痰、皮膚乾燥痕癢、大便乾結等表現。因此秋天重於滋肺陰、潤肺燥。

此時天氣既乾燥又漸冷，稍有不慎，易受涼而患感冒、咳嗽，故宜多食芝麻、蜂蜜、枇杷、雪梨、雪耳、百合、馬蹄、蓮藕、菠菜、薏米、淮山、蘿蔔、香菇、豆類及奶品等。現介紹一款秋冬湯水給讀者參考：

健脾益氣、滋陰潤肺－雙菇雙耳湯

材料：冬菇5朵，蘑菇100克，雪耳、黑木耳各30克，
瘦肉500克，生薑3片

做法：

1. 將所有材料洗淨，冬菇去蒂浸軟切片；雪耳、黑木耳以水浸泡，去蒂洗淨切件；瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料，水滾後用慢火煲1個小時，下鹽調味即可。

(本文節錄自香港防癌會出版之「中醫防癌養生－四季湯水食療」。)



好書介紹

《癌細胞害怕我們這樣吃》

主編：濟陽高穗 譯：魯雯霏

文：梁遠榮

(編號：NAD007)

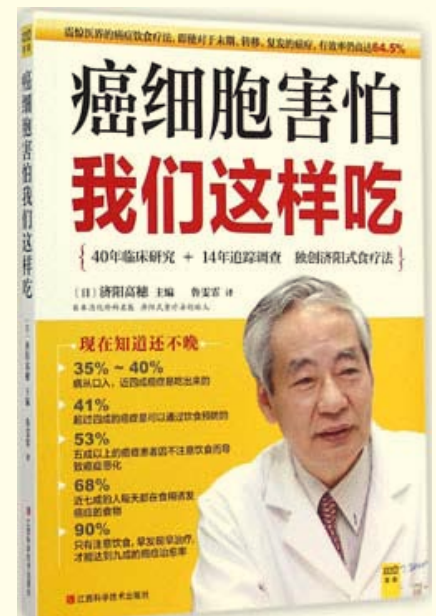
大家都知道飲食習慣和癌細胞的生長有密切的關係，市面上亦有很多與防癌飲食有關的書籍。本書與其他同類書本不同之處，在於編者是一位消化外科名醫，他把四十年的臨床研究所得，設計出減低癌細胞出現和復發的濟陽式食療法。

在2010年，日本東京西台診所發表用了三年半的調查結果，在211宗採用濟陽食療法的病例中，完全康復有30宗，狀態改善有106宗，兩項加起來有效率達到64.5% (參閱本書第11頁)。

在本書中，濟陽醫生將各類日常食物和飲料從臨床角度指出對癌細胞的利害關係，使讀者對他的食療法的八項基本原則 (參閱本書第12頁)，有深切了解。他並設計了為期一週每天三餐的餐單，為採用者作參考。

本書的目的是向癌症病患者介紹一種有效的自然食療法，並提及如何通過健康的飲食習慣，避免誘發癌細胞產生。

書中的資料是濟陽醫生數十年研究所得，處理手法深入淺出，解釋詳盡，圖文並茂，是一本癌症病患者和關顧者值得參考的刊物。



公開講座

- (1) 日期: 2015年 6月19日 (星期五)
 時間: 早上9時45分至11時15分
 地點: 市區總會
 講題: 中年困擾 - 探討男性前列腺及女性失禁問題
 (包括前列腺癌及膀胱癌)
 講者: Dr Vincent Tse (泌尿科專科謝醫生)
 對象: 有興趣的公眾人士
 前列腺癌會友分享會:
 講座後由上午11時30分至下午12時30分
- (2) 日期: 8月8日 (星期六)
 時間: 上午10時30分至下午12時30分
 地點: Hornsby 圖書館 (28-44 George St, Hornsby)
 講題: 女人之痛 - 乳腺癌治療和預後
 講員: Dr Rita Poon (乳腺及甲狀腺癌外科醫生)
 及Dr Teh (放射腫瘤科醫生)
 內容: 為廣大女性詳解乳腺癌的風險因素, 症狀, 診斷, 治療方案, 輔助治療, 術後不同階段護理等信息, 幫助女性對於乳腺癌有一個全面科學的認識。

不同癌症類別支持小組交流會

肺盡心機 肺癌會友支持小組

- (1) 日期: 6月1日 (星期一)
 時間: 上午10時30分至下午12時30分
 主題: 介紹適合肺癌病人的運動
- (2) 日期: 8月3日 (星期一)
 時間: 上午10時30分至下午12時30分
 主題: 初探臨床試驗

支持小組

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	由3月11日開始至6月24日 逢星期三上午10時30分至下午12時30分。
廣東話毅恒小組	完成新病人支持小組之患者或癌症復發者	由3月11日開始至6月24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	由3月11日開始至6月24日 逢星期三上午10時30分至下午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及關顧者	由3月12日開始至6月25日 逢星期四上午10時30分至下午12時30分
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	由1月15日開始至6月25日 逢星期四上午10時30分至下午12時30分
普通話關顧者支持小組	必須正在照顧確診不超過兩年之癌症患者/癌症復發者	由3月12日至6月11日 每月第二個星期四 上午10時30分至下午12時30分 內容: 癌症資訊、照顧病人飲食營養、護理常識及戶外活動。
廣東話歡樂小組	康復兩年以上的會友	逢星期五上午10時30分至下午12時30分
走出憂谷小組	已離世不超過兩年的癌症患者的家人	每月第一個星期二上午10時30分至下午12時30分

特別活動

2015年7月份【面對癌症 - 資訊講座系列】(市區總會)

特別為過去兩年內診斷為癌症患者、患者家人、親友或關顧者而設的「面對癌症—資訊講座系列」詳情如下：

日期：7月8日、15日、22日、29日(逢星期三)

時間：上午10時30分至下午1時

地點：更生會市區總會

講座內容：治療癌症、化療與放療之副作用和護理、癌症患者的飲食與營養、中醫藥的配合

詳情及報名，請留意宣傳單張或致電本會查詢。

“美妝添信心”工作坊 教你打扮漂亮、心情舒暢！

此活動是化妝品業一年一度為更生會提供的一項義務服務。
對象是正在接受治療或完成治療後12個月內的女性癌症患者。

日期：8月3日(星期一)

時間：上午10時30分至下午12時30分

地點：市區總會

名額：只限12人

費用：全免

報名：必須預先報名(參加者可獲贈護膚美容品一份)



會友旅行 將於5月22日(星期五)舉行，詳情請致電本會查詢。

活動預告 “健康生活日營”(普通話)

日期：2015年9月5日(星期六)

地點：Naamaroo - Uniting Venues (Chatswood)

對象：普通話會友和關顧者(優先考慮治療期兩年內的會友)

詳情及報名：請留意下期季刊或致電市區辦事處查詢

興趣小組活動

歡笑瑜伽

歡笑瑜伽不是傳統的瑜伽，教學方法是以笑做不同的運動，結合了瑜伽式的深呼吸，讓身體和腦部獲得更多的氧氣。它更可以幫助減低壓力、強免疫力、紓緩高血壓和心臟病，對癌症、憂鬱症、身體痛症都有幫助。經常練習不同程度的笑，可以幫助我們保持一個快樂及正面樂觀的心態。

日期：7月6日至9月7日(逢星期一)

時間：上午10時30分至11時30分

對象：會友

語言：廣東話

名額：20人

導師：姚雪虹老師

費用：十元正(共八堂)

地點：市區辦事處



興趣班

「太極初級班」

日期: 2015年8月5至10月7日
(逢星期三, 共十堂)

時間: 上午10時30分至中午12時

對象: 癌病患者及其關顧者

語言: 廣東話

費用: 十元正

名額: 10位

義務導師: 黃慶銘先生
(參加者必須預先報名)



健體班

「抒懷共唱樂」中國民歌班

日期: 2015年7月17日至9月18日
(逢星期五, 共十堂)

時間: 下午1時30分至3時正

對象: 癌病患者及其關顧者

語言: 普通話

費用: 十元正

名額: 30位

義務導師: 尚佩生先生
(參加者必須預先報名)

悉尼西南區活動

更生會、華裔相濟會、澳華療養院基金合辦公開講座

日期: 2015年6月26日(星期五)

時間: 上午10時30分至中午12時

地點: 華裔相濟會 (6-8 Phelps Street, Canley Vale)

講題: 健康飲食、預防癌症

講者: 于雪霏女士 Ms Fay Yu (註冊營養師)

對象: 有興趣的公眾人士

費用: 全免 (備有茶點招待)

資訊攤位則在上午10時30分至下午1時舉行。由更生會及澳華療養院基金提供有關癌症、健康飲食、高齡綜合家居照顧服務及院舍服務等資訊。參加這者必須預先報名。



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2015年1月1日至3月31日之善長名單如下:

捐款\$100以下

An Len Wing

Kenny Pai

Sau Lin Louisa Law

Shannon Vuong

捐款\$100 - \$499

Alarik Wong

An Hua Sun

Audrey Chong

Christina Lam

Connie W Chen

Dr. Raymond K K Lau

Eric Lai & Eva Lai

Him Wo Ng

Hong Ta

Irene Lee

Judy Ngo

Kason Man

Lai Ming Chong

Nancy Wing Kwan Ho

Shu Y Liu

Vincent Chong

捐款\$500 - \$999

Ricky Char

捐款\$1000 - \$4999

Li Wen Chau

Annoymous

無名氏

捐款\$10,000 - \$29,999

Rita Kwan (關梁麗貞)