

歡迎參與探訪長者義務工作

每天早上聽收音機時，都會聽到同一句話：「當白髮龍鍾的老人經過你身邊時，你是否想過他就是明天的自己！伸出溫暖的手，關懷老人，就是關懷自己！」

每次聽到這段說話，都會有所觸動。社會愈來愈進步，人愈來愈忙碌，為了追趕著城市急促的步伐，我們已忙得頭昏腦脹，試問還有幾多人有時間去關心家裡的長者？

許多老人家，無論是與家人同住，或是住進老人院，或是獨居家裡，都沒有人關心，獨自凋零，很是寂寞。難怪長者患上抑鬱症愈來愈多，究竟誰願意聆聽他們的心聲？為他們舒悶解鬱呢？

聆聽長者的的心聲

如果你真的是有心人，願意付出你的時間，去安慰長者的心靈，成為他們的朋友，請參加澳華療養院基金屬下的社區探訪計劃。這計劃就是透過義工去到雪梨不同地區，定期探訪獨居的長者。陪他們一起嘆杯咖啡、聊聊天、回味過去歲月，又或是聽聽音樂，出外散散步，從而成為長者真正的心靈密友。參與這探訪計劃的義工何姑娘說：「最初去探訪這些獨居長者，是很想幫助他們。但後來發覺我得到的更多，每位長者都有他們的故事，透過分享他們的人生經驗，讓我學習很多東西。現在我比以前更有耐性，學懂聆聽，和父母長輩的關係也變好。有個婆婆告訴我，做人不可以太計較，最後也是苦了自己！所以，我現在也豁達很多。」

— 52 2018-03-17

幫助別人，也幫助自己

成為義工，幫助別人，也幫助自己。同樣是社區探訪計劃義工黃先生也說：「前幾年，爸爸突然中風住進老人院，不久就過世。很懷念他，但見不到他了！所以我參加了這個探訪計劃，現在和一些伯伯成為好朋友，他們常等著我去探訪他們，和他們聊聊天，或是下棋，或是唸報紙，看見他們開心，我心靈也得到慰藉。就算現在工作多忙，我仍然堅持這工作！」

當然，除了社區探訪計劃外，澳華療養院基金亦有不同的義務工作，例如探訪療養院，協助工作人員餵飯；或到日間中心與長者一起運動、遊戲、聊天等；也可以到辦公室協助文書工作。像每星期定期到屋苑為長者看英文信的義工Frances，不知不覺已做了二十多年義工，他說：「雖然是很小的工作，但對長者來說我卻幫他們解決很大的問題，讓我真的感受到施比受更為有福！」凡有興趣參與義務工作或欲查詢更多有關詳情，歡迎於辦公時間致電 (02) 8741 0218或(02) 9784 0848。

三月分在卓士活 (Chatswood) 慕思中心舉行的講座主題是：「如何在家安渡晚年——介紹政府資助的家居服務」（普通話主講），由於名額有限，參加人士必須報名，額滿即止。報名可打電話：(02)9784 0838 或電郵 cmu@anhf.org.au。講座地址：MOSAIC Multicultural Centre, 12 Brown Street, Chatswood NSW 2067



JOIN OUR ANHF TEAM OF VOLUNTEERS

