

越活越年輕，活得更精彩

最近閱讀了一篇非常勵志的長者故事，一位91歲的日本婆婆，在她73歲那年，丈夫及兒子相繼離世，她不想哭喪著險過每一天，於是下定決心，要活，就要珍愛生活中點點滴滴，享受生命中的每一天。她說：「年過五十，誰都會有不幸的事情降臨，但別忘

了生活中還有很多事情！如果不懂得歡喜，就無法由心而發地享受人生後半場的樂趣！」於是她坐言起行，為了讓生活充滿活力，她將自己想做的事情付諸實踐，開始學英文，計劃一人自助旅行，遠赴歐洲各地，所以當她91歲那年有人訪問她時，她可以很自豪地說：「這日子，我看了相當多的電影，去了很多好玩的旅行，提升了自己幸福的指數。」

重新規劃人生下半場

幸福，其實是可以自己爭取的。就好像這位日本婆婆，沒有被自己的年歲嚇怕甚麼都不敢做，相反樂觀積極，勇於嘗試不同的事情，從而豐富了自己的人生。許多退休人士或銀髮一族，突然失去工作，或是子孫長大成人，不用自己照顧，頓然覺得人生無所事事，毫無意義。其實，你有沒有想過，這是你重新規劃人生下半場的最好時機。要人生下半場過得精彩，首先要有健康的身體，健康計劃每天用多少時間做運動鍛鍊身體？除了身體健康外，還要維持正常的社交生活，你預備好找些舊朋友出來聚聚，還是發掘自己新潛能新興趣，認識更多志同道合的新朋友呢？

助人助己義務工作

當然，你想人生過得有意義，有沒有想過成為一位義工，幫助有需要的人士。澳華療養院基金有不同的義務工作，例如探訪療養院，協助工作人員餵飯；或到活動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



每年義工嘉許晚會都會頒發紀念狀給各義工

感受到施比受更為有福！」除此以外，還有定期探訪獨居長者的社區探訪計劃，參與這義務工作多年的義工黃先生說：「前幾年，爸爸突然中風住進老人院，不久就離世。我很懷念他，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，他們常常著我去探訪他們，和他們聊天，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！」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) 9784 0848。

7月24日(星期二)早上十時在車士活慕思中心舉行的講座主題是：「社區房屋類別及申請方法」(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

