

# Joint Outing – Hurstville Seniors Wellness Centre and Stanley Hunt Seniors

## Wellness Centre

### Sing Tao Weekender 17/11/2018

# 浩浩蕩蕩逛週六農夫市場

人老了，最怕就是孤獨。幸運的長者，或許有老伴子女相伴，但身邊朋友愈來愈少，也難免感到寂寞。不幸的，老伴先走一步，子女又不在身邊，更是隻影形單，倍覺淒涼。澳華療養院基金明白長者的需要，願意陪伴長者同行，屬下六間活動中心，時常安排不同的活動，讓長者可以和自己的老友記相聚，一起出外觀光，閒逛農夫市場，讓長者不再孤單寂寞。

## Ramsgate Beach週六農夫市場

十月份悉尼風光如畫，最宜郊遊。歐田磨沛德活動中心聯同好市圍的好思維活動中心的長者和家人，一起出發到Ramsgate Beach週六農夫市場。長者及家人看到農夫們新鮮蔬果攤位，都非常雀躍。不消片刻，只見他們已大包細包的滿載而歸，有的買了大盒新鮮雞蛋，有的買了蔬果、西梅乾、果仁等。熟食攤位香氣四溢，自然也成為長者及家人的目標。有丈夫買了美味雪糕逗妻子，只見妻子眉開眼笑，如春天盛



■長者飯後到海崖大橋(Sea Cliff Bridge)欣賞美麗風景。

開的玫瑰。跟著活動中心安排長者及家人到鄰近的退伍軍人俱樂部午膳，還有抽獎環節，讓長者滿有驚喜。回程時更安排到著名景點海崖大橋 (Sea Cliff Bridge) 觀光，迷人海岸景色，美不勝收。許多長者都說，若不是活動中心精心的安排，他們可能一生也沒機會到此人間仙境。



■午飯還設抽獎環節，滿有驚喜。

## 設於不同地區的活動中心

現實是當長者年青時，他們都忙於工作，為口奔馳，那有時間和心情出外旅遊；現在退休有時間了，可惜身體不如往昔健壯，行動不便，怎樣可以獨自去旅遊。聽許多長者說，他們雖然在悉尼住了半輩子，但從來沒去過藍山、南天寺等觀光景點。垂垂老矣，只能每天悶在家中，由天光等到天黑。澳華療養院基金深深體會長者的孤獨無助，也明白每位照顧者的心力交瘁，欲語還休的無奈。基金會屬下有六間活動中



■長者買了很多新鮮蔬果，滿載而歸。

心，設於不同地區，以滿足不同長者和照顧者的需要。分別位於歐田磨區 (Ultimo)的沛德活動中心、寶活區 (Burwood)的蘇懷活動中心、好市圍區 (Hurstville)的好思維活動中心、綠田園區 (Greenfield Park)的綠田園活動中心、翠庭山區 (Chester Hill)的翠庭山活動中心，以及伴樂園區 (Bonnyrigg Heights)的伴樂園活動中心。

活動中心定期舉辦不同活動，帶長者到不同地方旅遊、野餐、參觀藝術館、蠟像館，一起飲茶、吃自助餐等。所謂獨樂樂不如眾樂樂，長者晚年能有一班老友記相伴，熱熱鬧鬧、開開心心地過，怎會寂寞？

11月27日 (星期二) 早上十時在車士活多元文化中心舉行的專題講座，主題是「安老院申請方法及收費」。名額有限，參加人士必須報名，額滿即止。報名請致電高齡服務熱線：(02) 9784 0838或電郵cmu@anhf.org.au。講座地址：MOSAIC Multicultural Centre, 12 Brown Street, Chatswood NSW 2067 (澳華療養院基金供稿)

