

# 2CR Sessions - Happy Friends Sing Tao Weekender 19/1/2019

## 老有所伴，成為你的開心老友記

許多長者退休後，因為不用上班開始遠離社會。或因子女獨立成家成了空巢家庭，或因行動不便逐漸與親朋好友疏遠，很容易會感到孤單寂寞。但孤單寂寞對長者危害極大，許多醫學報告皆指出，時常感到孤單寂寞的人得病率較高，容易產生傷感或自憐情緒，精神日漸萎靡，久而久之甚至會轉化成抑鬱症。要遠離孤單寂寞最好方法必須要有朋友，無論新知舊雨，一起多些參與社會活動，才會讓生活更多姿多彩。

### 21/1 首播「開心老友記」

澳華療養院基金關心長者身心健康，明白老有所伴的重要性。我們願意成為每位長者的知心好友，陪伴他們安渡晚年，因此決定於1月21日下午12:30開始，在2cr電台主持《開心老友記》，希望透過電台廣播分享正能量，並將澳洲政府最新高齡服務資訊帶給長者，讓他們知道自己的權利和義務，政府對長者晚年生活的支援和所提供的服務，以致他們不會和社會脫節。首播將訪問澳華療養院基金行政總裁鄭賜霞女士，講述七十年代澳洲華人長者晚景淒涼，澳華療養院基金創會信託人如何將自己房子抵押向銀行借貸，

以及在當年白澳政策下，如何艱辛地成立第一間悉尼全華人療養院的經過；經過將近四十年時間，澳華療養院基金今日服務已擴展至有三間療養院，為華人長者提供符合文化的居所；七間活動中心，保持長者身心康樂泰；同時為長者提供社區房屋，並遍及悉尼各區的家居護理配套服務，協助長者居家安老。若你對澳華療養院基金以及我們的服務有興趣的話，一定不要錯過收聽這個節目！

### 與長者息息相關的資訊平台

除了電台廣播外，澳華療養院基金亦計劃和長者近距離接觸，聆聽他們的需要，盡量為長者提供適切的服務。我們將在悉尼各區提供資訊講座，第一站將在葉坪(Epping)舉行，主題是「與長者息息相關的家務服務」，地點是葉坪聯合教會EPPING UNITING CHURCH, cnr. CHESTER & OXFORD Streets, 56 Oxford St, Epping, 時間是2月27日(星期三)早上10時正開始，希望住在葉坪附近的長者不要錯過這個難得的機會。澳華療養院基金同時透過不同平台，讓公眾有機會認識我們的歷史和服務，包括我們的網站<http://www.anhf.org.au>，微信公眾號WeChat (澳



華療養院及社區服務)，澳華療養院基金的臉書facebook (<https://www.facebook.com/ANHFAU>)及推特 twitter (<https://twitter.com/anhfau>)，歡迎長者及家人有興趣到各平台閱覽，並給予我們寶貴的意見。

孤單寂寞時常在我們不在意時偷襲我們，讓我們活得不快樂。長者必須留意自己的情緒，也關心身邊的好友，讓大家共同攜手，互相鼓勵，驅走寂寞，同時保持積極活躍的心態，參與各式有意義的活動，共創美好幸福的晚年！

高齡服務熱線 (02) 9784 0838或電郵 [cmu@anhf.org.au](mailto:cmu@anhf.org.au)

(澳華療養院基金供稿)

