

A More Meaningful Life Enjoyed by Volunteers Who Visit Our Elderly Clients

Australian Chinese Daily Weekend Edition 11/1/2020

參與探訪長者義務工作 讓生活更有意義

每次聽收音機聽到這句說話，總是讓我深感共鳴：「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！」

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？

聆聽長者的心聲

若果你也是有心人，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及療養院探訪計劃。這計劃就是透過義工去到悉尼不同地區，或是療養院，定期去探訪這些孤獨的長者。陪他們一起喝杯咖啡、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。」

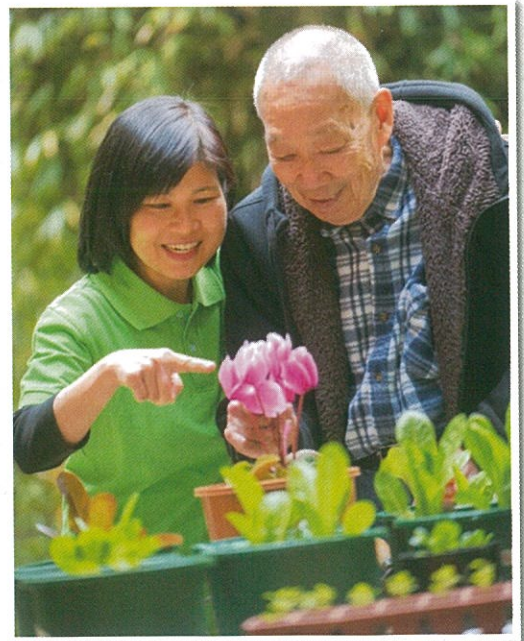
幫助別人，也幫助自己

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，除了社區及療養院探訪計劃外，澳華療養院基金亦有不同的義務工作，例如在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，讓我真的感受到施比受更為有福！」

若長者及家人對高齡服務有任何疑問，可於辦公時間致電澳華療養院基金高齡服務熱線：(02) 9784 0838



ANHF
AUSTRALIAN NURSING HOME FOUNDATION
澳華療養院基金

Culturally Appropriate Aged Care Since 1980

高齡服務熱線電話：(02) 9784 0838 電郵：cmu@anhf.org.au

網址：www.anhf.org.au