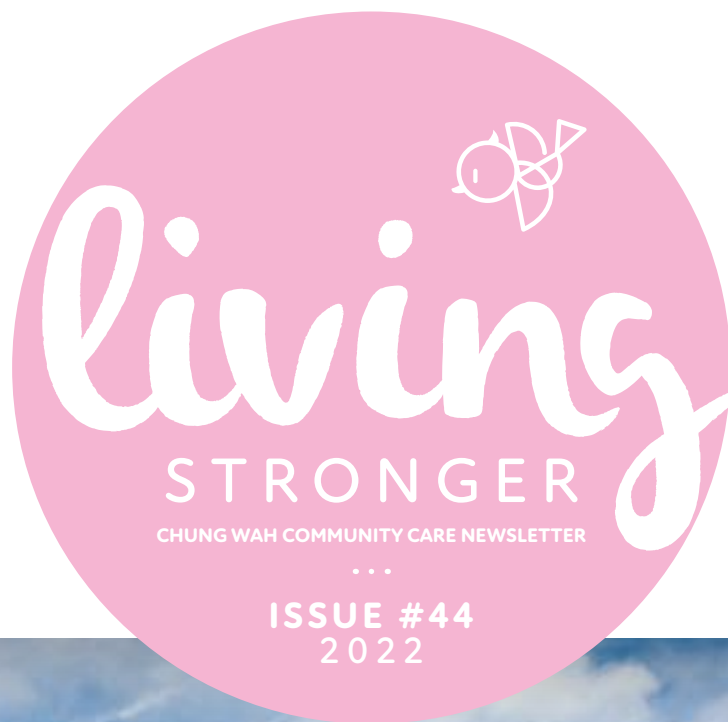


FEATURING

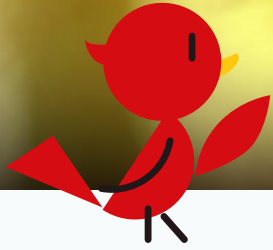
OUR COMMUNITY –
GARDENING GURUS

THE DANGERS OF
FALLING

OUR VOLUNTEER
STORIES



**CHUNG WAH
COMMUNITY
CARE** Chung Wah Association Inc
Est. 1909



Message from CEO

As Winter melts into Spring and the Southern hemisphere blooms with the promise of new beginnings, the senior consumers of Chung Wah CC welcome the rejuvenating turn of the seasons – especially the garden enthusiasts. Their homes' gardens are worthy of awe, a display of their skill and tenacity. In line with this year's theme of "Branching Together," our calendar design features many tree designs, including the "Queen Tree" of Kings Park!

I hope the interviews with gardeners from our community has given you insight into their craft, as well as the emotional and physical benefits that come with it. Gardening connects seniors with the outdoors and encourages more activity. On the topic of seniors' wellbeing, gentle exercise can help maintain their physical health and reduce the risk of falling. Falls can be a serious threat, leading to injury and immobility.

Keeping good physical and mental health also helps seniors maintain their independence – the most important factor for enjoying their Golden Era. Assisting senior consumers in achieving wellness, reablement and connectedness are the three goals of our aged care services. Therefore, our Hubs and Evergreen College will continue to develop new programs to pursue these goals, and I strongly encourage seniors to take part in the exercises and activities available.

I would also like to take the opportunity to thank our volunteers who work tirelessly across the Perth Metropolitan Area. They have faced, and continue to face, great challenges during the COVID-19 pandemic, but still manage to deliver exemplary care and professional services to our clients in need.

“
**Let me say from the
bottom of my heart: Thank you
all for caring.**
”

Based in Perth, since 1909, we have been serving the Asian community. Chung Wah CC will continue to focus on serving seniors and people living with disabilities, providing high-level and culturally appropriate caring services for them. Together, we will build a better community for all!

Theresa Kwok JP
Chief Executive Officer (CEO)



contents

ISSUE#44 — 2022



Chung Wah Association Inc
Est. 1909

OUR CONTACT DETAILS

Office 1/98 Lake Street, Northbridge,
Western Australia 6003

Postal PO Box 73 Northbridge,
Western Australia 6865

Phone 08 9328 3988

Email enquiry@chungwahcc.org.au

OUR COMMUNITY HUBS



CHUNG WAH
COMMUNITY CARE
NORTHBRIDGE HUB
2/98 Lake Street,
Northbridge



CHUNG WAH
COMMUNITY CARE
BALCATT A HUB
18 Radalj Place, Balcatta



CHUNG WAH
COMMUNITY CARE
WILLETTON HUB
58 Burrendah Boulevard,
Willetton

Message from CEO 02

Our Community
– Gardening Gurus 04

The Dangers of Falling 08

Volunteer Stories 14

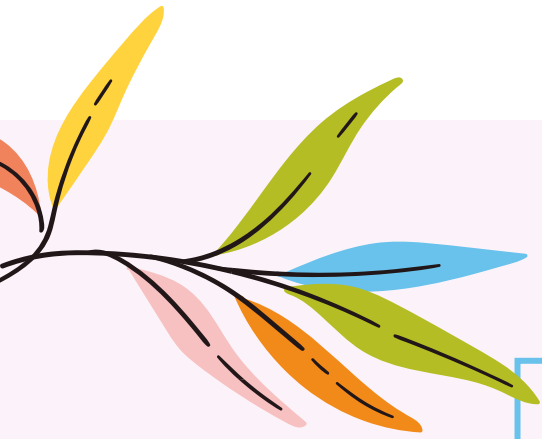
中文 20

Tiếng Việt 38



Living Stronger is a quarterly newsletter published by Chung Wah Community Care (CC). We're a not-for-profit organisation striving to provide the highest standard of services and enriching the quality of life for the aged and disabled community, particularly for people from culturally and linguistically diverse (CALD) backgrounds.





OUR COMMUNITY

GARDENING GURUS

Growing as tall as twenty metres and covered in grey and white mottled bark, the River Red Gum tree is the most widespread eucalypt in Australia. Of them all, the “Queen Tree” is particularly special because it was planted in the State War Memorial of Kings Park on the 27th of March, 1954 by Queen Elizabeth II herself. The Queen succeeded her father, George VI, as British monarch in 1952. Her passing earlier this year ended a 70-year-long reign, the longest reign of any monarch in known history. In spirit of the “Branching Together” theme of Chung Wah Community Care (Chung Wah CC) in 2022, our calendar design for the year includes illustrations of many trees as well as a photograph of the “Queen Tree” featuring in the month of September.

Kings Park boasts many more natural wonders than the “Queen Tree.” It is home to more than 6,000 species of flowers and plants and, every September, they host Australia’s largest wildflower exhibition which attracts thousands of gardening enthusiasts.

In fact, gardening is a common hobby among many seniors. Gardening requires a relationship with the outdoors and light physical activities, which contributes to the wellness of seniors. Medical research in Australia found that people who regularly gardened had a 36% lower risk of developing dementia. Sunlight and fresh air can relax anxious seniors, while the colour and texture of plants, vegetables and fruits can improve seniors’ vision and tactile abilities. These things can also stimulate the senses of people with dementia. Through gardening, seniors can re-vitalise their lifestyles and emotional health, giving a sense of fulfillment and meaning. It is an activity they can look forward to after waking up every day, and can be expanded into new social activities and interpersonal relationships. What an amazing, down-to-earth connection!

There are many gardening enthusiasts among Chung Wah CC’s clients, so let’s listen to some of their stories.





GARDENING GURU MS SHE

Hailing from Hunan, China, Ms She is an expert in anaesthesiology and was executive of a medical institution before her retirement. Due to a shortage of anaesthesiologists, Ms She worked an exhausting, around-the-clock schedule. This made her long for a peaceful and idle life in retirement.

A deep love for nature, stemming from her childhood in the countryside, drew her to Australia's rich environment and she eventually immigrated to Australia with her husband where she began gardening in her

backyard. Ms She loves to grow jasmine, a flower made famous in China by a song named after it. Fragrant and beautiful, it represents loyalty, respect and has been dubbed as "the flower of friendship." Ms She recommends using aerated soil rich in organic matter that has good water permeability, and constant watering, fertilisation and pruning, as the key elements of growing jasmine. Caring for these flowers not only gives her time to reflect on events in her life, it also creates regularity and enthusiasm.





GARDENING GURU MR HUANG

Mr Huang immigrated to Perth from Gansu, China, after retiring from being a factory worker to reunite with his wife and daughter. Growing up in the countryside, he loved to raise flowers and fish in his youth. In present day, Mr Huang grows all kind of melons in his backyard: winter melon, bitter melon, and cucumber to name a few – a very practical kind of garden. Gardening helps him reflect on his temperament and maintain a cheerful mood. The physical labour required is a form of exercise that helps him manage his physical health, while the act of caring for his plants gives him a sense of contentment.

Even though the record-breaking downpours in Perth during August have ruined his harvest, Mr Huang busied himself sowing seeds when Spring arrived – a testament to his indomitable will and optimism. He shares a few tips for planting melons: 1. Soak the seeds before sowing. 2. Space the seeds an appropriate distance from each other when planting to keep their root systems healthy. 3. Build a trellis as support for the plants' growing vines. 4. Pay attention to the plants' need for fertiliser and water as it grows and fruits.





THE DANGERS OF FALLING

The most dangerous public health issue in Western Australia is falling. A 'fall' is defined as a slip, trip or stumble, and can lead to serious injury, especially concerning older people. These injuries then can result in rapid health deterioration, disability and even death. Seniors falling on accident in their own homes is not uncommon – seniors over the age of 65 are the largest group of fall victims – and it is

the greatest threat to their health. According to St. John's 2019 statistics for WA, more than 28,000 ambulances were called due to falls, averaging 77 incidents a day. More than 42,000 cases and 29,000 cases were attributed to falls in the emergency department and general hospitalisation respectively.

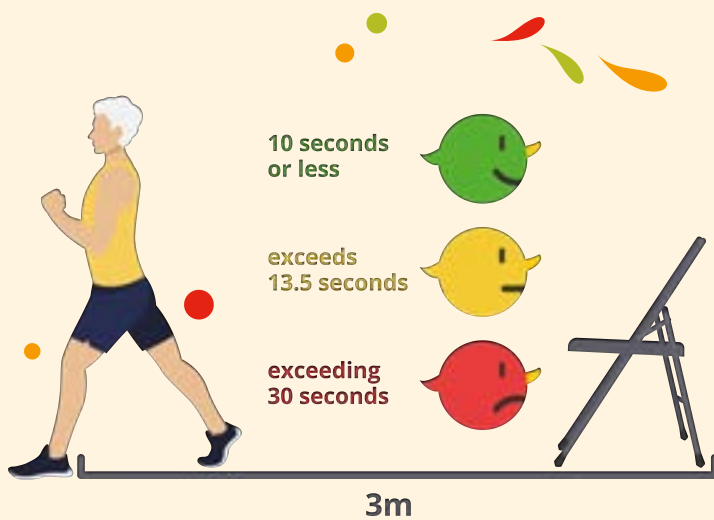


However, falling is not an inevitable consequence of aging and can be prevented by understanding its causes. There are a variety of risk factors that cause falls to occur with seniors. At the top of the list is muscle weakness, followed by gait deficit and balance deficit. A history of previous falls and the need to use an assistive device, such as a walking frame, should also be considered. To mitigate these risks, the Evergreen College of Chung Wah CC offers fall-preventing exercise classes for seniors. It is designed to cover three areas of movement: 1. Stretching and warm-up. 2. Exercises that strengthen and increase endurance of lower limb muscles (for example those in your knees, thighs and hips). 3. Balance training to strengthen joint flexibility, gait posture and spine flexibility.



Seniors who participate in these classes regularly also undergo simple tests to assess the progress of their workouts. These tests cover data on their static and dynamic gait, lower extremity strength, systemic muscle strength and spinal flexibility, helping them understand the risk of falls and the need to prevent them. We should all be doing our best to support them.

Test 1: Time's up and Go



A lack of balance adds to the risk of falling. This test can assess the participant's balance. After starting the timer, the participant stands up from a chair, walks for 3 metres, turns back and then sits back in the chair. The timer stops once they are seated again. If the participant can complete this in 10 seconds or less, their risk of falling is low. If the completion time exceeds 13.5 seconds, their risk of falling is high. Completion times exceeding 30 seconds mean the participant is at severe risk of falling accidents. The goal after workouts is to decrease the completion time by more than 3.5 seconds.

Test 2: Sit-to-Stand

This test measures the strength of the participant's lower limbs as well as their balance control. The participant will hold their chest with both hands, then stand up and sit down five times from a chair about 43-45 centimetres high.

Normal completion times are:

60-69 years old

11.4
seconds

70-79 years old

12.6
seconds

80-89 years old

14.8
seconds

The goal after workouts is to reduce the completion time by more than

3.6
seconds

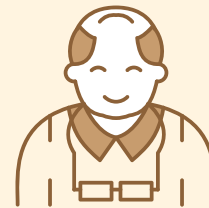




Test 3: Grip Strength

This test measures the participant's grip strength and uses its results to estimate the extent to which their body has aged.

For Asian women/men, normal grip strength is:



KG

60-64 years old

11.49 - 20.7

20.18 - 31.97

65-69 years old

10.3 - 18.18

18.85 - 29.39

70-99 years old

9.82 - 16.36

14.24 - 23.46







Test 4: Functional Reach

This test assesses the participant's spinal flexibility to determine their fall risk. The participant will stand upright, their hands clenched into fists, and raise their arms up until they are at a 90-degree angle to their body. Then, the participant will lean forward as much as possible and the horizontal distance they can lean is measured.

If they are unable to complete this test, they have a risk of falling 8 times higher than normal.

If the stretch distance is less than 15 centimetres, the risk of falling is 4 times higher than normal.

If the stretch distance is between 15-25 centimetres, the risk of falling is 2 times higher than normal.

If the stretch distance exceeds 25 cm, the risk of falling is low.


Test 5: Eye-Opening/Closing Balance Test

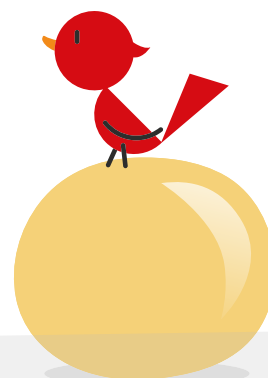
A seniors' visual and inner ear balance systems will deteriorate as they age. As they lose muscle strength in their lower limbs, their proprioception (the sense of self-movement, force, and body position) is affected and their balance reduced. The eye-opening test examines the participant's visual system while the closed-eye test examines their proprioception and vestibular system.

The participant will balance on one foot, first with their eyes open then again with their eyes closed. The longer they maintain their balance, the better balance they have. During the test, the participant should keep their hands vertically on respective sides of the body and should not attempt to maintain balance by swinging their hands. Fixed supports should be placed besides seniors attempting the test so they can catch themselves once they lose their balance.

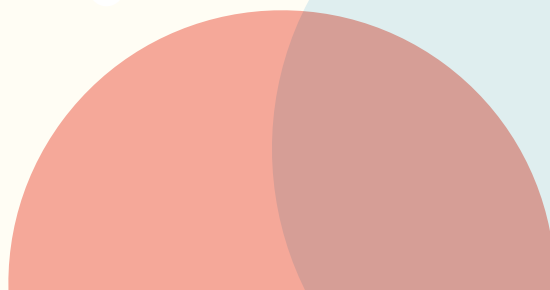
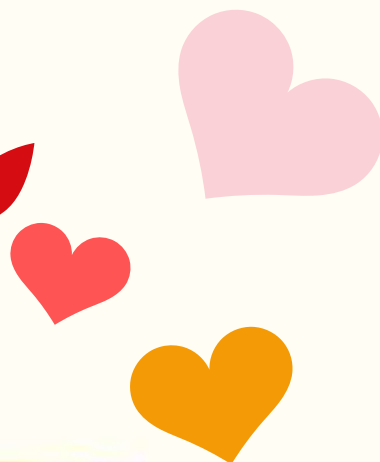
 Chung Wah Community Care (@chungwahcc)

 ChungWahCC 华人服务在珀斯 (ChungWahCC)

 Chung Wah Community Care 中华社区服务



VOLUNTEER STORIES





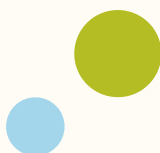
Volunteering is the act of willingly giving time to serve a common good without financial gain.

The concept of volunteering originated in Western countries during the 19th century and have existed and developed internationally for over a century. Statistics show that the number of active volunteers in Australia exceeds 6 million, a testament to how volunteering culture has become part of the Australian lifestyle. The term 'volunteering culture' refers to the service that people provide using their time and energy to serve or progress a part of society, without financial rewards. Volunteering is respected by the community and Australia as a society values such dedication, as well as individual achievement and contributions. The children of Australia grow up in an environment that encourages "caring for others, caring for the community and caring for the common good," so they naturally develop an affinity to volunteering culture.

Celebrations such as 'National Volunteer Week' in May, 'International Volunteer Day' in December and 'Aged Care Employee Day' in August are to recognise volunteers' vital work.

Communities, organisations, and individuals across the country, including Chung Wah CC, hold events on these dates to express their sincere gratitude and praise towards volunteers. Volunteers are the backbone of Chung Wah CC, being a not-for-profit organisation, and add their values and insight to the many situations we are confronted with. Coming from different countries, being of different ages, cultures and language backgrounds means that these volunteers bring a variety of skills, experience, and knowledge to Chung Wah CC, introducing fresh ways of thinking and advice that can improve the effectiveness and efficiency of our services to seniors and people living with disabilities.

On the other hand, volunteers benefit from their work by gaining a sense of accomplishment and fulfillment. It can also increase self-confidence and self-esteem, reduce stress, and eliminate anxiety. Knowledgeable volunteers can share their expertise with those who are less experienced, then encouraging social interaction and increasing their sense of belonging within the community. It is a positive situation for all involved.





JENNY'S STORY

Jenny from Guangzhou, China, joined Chung Wah CC as a volunteer in 1998, making her a veteran volunteer. After retiring from her job as a high school teacher, she immigrated to Western Australia with her husband in 1997 so she could reunite with her son and his wife. Like many new immigrants, Jenny experienced difficulties adapting to the community due to language and cultural barriers. Most of her time was spent at home babysitting her grandchildren. It was during that time she became a Chung Wah volunteer, giving her a greater sense of accomplishment.

During the early days, under the leadership of Mrs Kwok, CEO of Chung Wah CC, a small welfare unit of the Chung Wah Association started to run English classes and more for Chinese-speaking immigrants. Then, they organised women's groups that helped care for the children of new migrant. Jenny volunteered as a Chinese teacher for these children. Between 1999 and 2000, the Chung Wah Association acquired funding from government projects and the welfare units gained traction until, in 2001, the Chung Wah Community & Aged Care was officially

established. Even so, funding was limited and the success of this group hinged on the teamwork of Jenny and other volunteers. They did not disappoint, all of them rolling up their sleeves to provide services for seniors. With her wealth of experience, Jenny has many stories of Chung Wah CC to share.

Volunteering has helped Jenny overcome her difficulties as a new immigrant by expanding her social network and helping her integrate with the community. Though she is now in her 80s, she continues to selflessly dedicate herself to volunteering and works hard to provide delicious lunches for seniors at Balcatta Community Centre. A smile or act of appreciation from those seniors provides Jenny and many other volunteers the greatest satisfaction. Their compassion is the greatest driving force to their volunteering.



PAULINE'S STORY

Pauline from Hong Kong is one of the newer volunteers of Chung Wah CC. She moved to Western Australia in 2004 in search of a simple and peaceful life. Although she majored in business administration, her childhood dream was to serve the community. Since high school, the kindness needed for volunteering was already planted in Pauline's heart.

When she first arrived in Perth, Pauline volunteered at a nursing home. The activity not only fulfilled her dream, but also helped her find footing in a new community. She now works part-time at a Perth university for three days, then spends the rest of her working days volunteering at Chung Wah CC's Willetton

Community Centre. She is responsible for English interpretation, content development and story class tutoring at the Centre's Evergreen Collage. Her fresh perspective and advice is invaluable to Chung Wah CC, and her previous experiences, knowledge and digital skills help empower the seniors she interacts with by encouraging them to learn and explore new things.

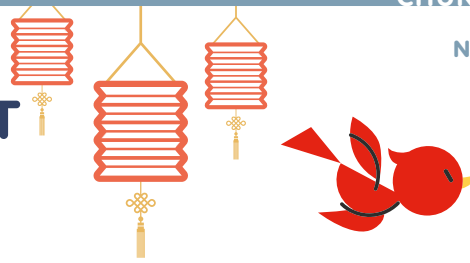
Pauline embraces our volunteering culture and vision of 'Building a Better Community for All,' firmly believes that it is a blessing to give more than you receive, and needs nothing more than a senior's smile for her efforts.





MID-AUTUMN FESTIVAL A JOYFUL REUNION





ACTIVITIES SNAPSHOT FOR OUR SENIORS





总干事寄语

冬去春来，南半球开始遍地花开。中华社区服务(中华CC)的长者客户们也一起迎接大地回春的时节，尤其是一众园艺爱好者，家里后园顿成最佳活动场地。珀斯地灵人杰，不少长者都能在这里大展身手，园艺更是大家的共同爱好。而为配合今年我们的「枝叶丰盛」主题，月历设计也有不少树木插图，当然也包括屹立在国王公园的「女王树」呢！

今期通讯访问了两位我们中心的园艺家，大家可以认识这些社区里的小故事。事实上，园艺对长者的身心健康都有种种好处，尤其是户外和体力这两个元素。这也呼应我们长青学院的健身操班近月推出的主题「防止跌倒」，因为跌倒对长者来说可以是十分严重的事情，多运动、多活动，以保持身体状态，才是最好的预防之道。

“ 我们一直相信让长者保持自理能力，才是享受黄金岁月的重要条件。”

辅助长者客户达到身心健康、恢复功能和融入社区是我们提供服务的三大目标。我十分鼓励长者们积极安排适当的运动，以园艺享受西澳的阳光与土地这些天赋资源，也是一个很不错的选项。因此我们的社区中心和长青学院将继续开发新的项目，以辅助长者更好地融入社区和享受黄金岁月。

我也很想借此感谢我们分布在大珀斯区不同角落工作的长者护理从业员，包括前线人员、员工和义工们，他们在一波接一波的新冠疫情下，一直面对着极大的挑战，但却坚持不辞劳苦，向有需要的长者客户提供关爱和专业的悉心照顾。

让我再衷心向我们的工作团队说一声：「感谢你们的关爱（#ThanksForCaring）」。

我们从 1909 年建基于珀斯，一直服务华人社区。中华CC会继续聚焦于服务亚裔长者和残障人士，为集们提供高水平、适合文化面要的护理服务，就让我们与您并肩共创更美好的社区。

郭郑素雯
中华CC总干事



目录

ISSUE#44 — 2022



我们的联络方法

总部 1/98 Lake Street, Northbridge,
Western Australia 6003

邮箱地址 PO Box 73 Northbridge,
Western Australia 6865

电话号码 08 9328 3988

电邮地址 enquiry@chungwahcc.org.au

我们的社区中心



**中华社区服务
北桥社区中心**
2/98 Lake Street, Northbridge



**中华社区服务
巴卡达社区中心**
18 Radalj Place, Balcatta



**中华社区服务
威乐顿社区中心**
58 Burrendah Boulevard,
Willetton

English	02
总干事寄语	20
我们的社区 — 我们的园艺家	22
长者跌不起	26
义工的故事	32
Tiếng Việt	38



Living Stronger 向阳而生 是由中华社区服务中心 (CC) 发表的季刊。我们作为非盈利机构努力提供最高标准的服务以提升社区内长者及残障人士的生活质量并丰富他们的日常生活。我们尤其注重来自不同文化和语言背景的社区各界人士的长者或残障服务需求。



我們的社區

我们的园艺家

为了呼应中华社区服务2022年的「枝叶丰盛（Branching Together）」主题，今年我们的月历设计环绕着不少树木的插图。

九月份的树木构图是珀斯著名的「女王树」。屹立在国王公园战争纪念碑园区的「女王树」是英女王伊丽莎白二世在1954年3月访问西澳时亲手种植的。她在1952年继承其父乔治六世成为英国君主。英女王生前在位长达70年，是时间最长的英国君主，也是第一位庆祝登基铂禧的君主。「女王树」其实是西澳盛产的河桉树。河桉树的树皮是灰白色的，树身可高达20米。国王公园是南半球最大的城市公园，园里培植了6000多种花草。每年九月，国王公园举办澳洲最大型的野生花卉展览，吸引着万千的园艺爱好者参观。

其实，园艺是许多长者的一种共同爱好。园艺包含户外和体力活动的两个元素，有助于长者的身心健康。澳洲的医学研究显示，经常做园艺工作的人患上退智症的风险减少36%。阳光和清新的空气能让焦虑的长者心情放松。植物和蔬果的颜色和质感可以改善长者的视觉和触觉能力，更可以刺激退智症患者的感官。通过种植，长者感受着植物带来的生机与活力。园艺确实能提升长者的生活质量。园艺也可以把长者的生活变得充实和有意义。长者为了把家里后园的小农场打理得井井有条，他们每天心怀期待起床后的园艺活动。园艺促进社交活动，并改善人际关系。有「园」相聚，长者们通过植物为媒介，分享着各自后园丰收的成果，愉悦地互动和沟通种植的心得和经验。这是多么接地气的社交联系。





园艺爱好客户余女士

来自中国湖南的余女士是麻醉科的专家。退休前，她是医学研究院的行政领导。因为麻醉医生的短缺，余女士的工作是停不下来的。超负荷的工作量对她来说已经是家常便饭。退休后，她渴望着回归一些平淡闲逸的生活。在农村长大的余女士，对大自然的热爱深耕在她的基因里。在一次探亲的旅程中，她和澳洲丰富的大自然环境结下不解之缘。在2007年，余女士与丈夫移居澳洲。热爱大自然的她，开始在家中后园大展拳

脚，慢慢地培养对园艺的爱好。余女士对种植茉莉花情有独钟。中国的著名民歌以茉莉花为名：「好一朵美丽的茉莉花，芬芳美丽满枝桠，又香又白人人夸」。茉莉花清香四溢，代表着忠贞和尊敬，被尊崇为「友谊之花」。余女士分享着栽植茉莉花的心得。使用含丰富有机质，具良好透水和通气性的土壤是重点。浇水、施肥和修剪有度，是种植茉莉花的要素。园艺不单是帮助余女士怡情养性，也为她创造了生活上的规律性和积极性。





园艺爱好客户黄先生

来自中国甘肃的黄先生退休前是一名务实的车间工人。他在2016年移居珀斯与妻女团聚。在农村长大的他，年青时爱好养花养鱼。接地气的黄先生在家中的后院种植各种瓜类：冬瓜、苦瓜、黄瓜等多不胜数。园艺的成果为他和家人提供健康的绿色食品。黄先生分享种瓜的几个要诀：(1) 播种前对种子的浸泡处理。(2) 种子种植的适当间距保持根系的健康。(3) 在瓜缓苗时，搭建棚架引蔓上架。(4) 在瓜的发育期和坐果期的肥水管理。

对黄先生而言，园艺帮助他怡情养性，保持开朗的心情。种植的体力劳动是一种锻炼，帮助他保持身心健康。照料瓜果的成长也赋予他一种使命感，令他的生活更充实。今年珀斯八月份破纪录的多雨破坏了他的收成。瓜果的根因泡水而变坏。当春天来临时，黄先生又忙于播种。园艺也为黄先生磨炼出不屈不挠和乐观的精神。





长者 跌不起

跌倒和因跌倒受伤是西澳头号的公共卫生问题。跌倒的定义包括滑倒、绊倒和摔倒。长者在家庭中跌倒的事故屡见不鲜。而跌倒的后果可以导致健康状况迅速变差、残障,甚至死亡。对长者而言,跌倒是他们最大的威胁。跟据西澳圣约翰2019年的统计,因跌倒而召唤救护车超过2万8千宗,这相等于平均每天发生77宗跌倒受伤的事故。同年,因跌倒而致离世的个案高达335宗。

而因跌倒而进入医院急症室和住院留医分别超过4万2千和2万9千人次。年龄超过65岁的长者是跌倒的最大受害群组。

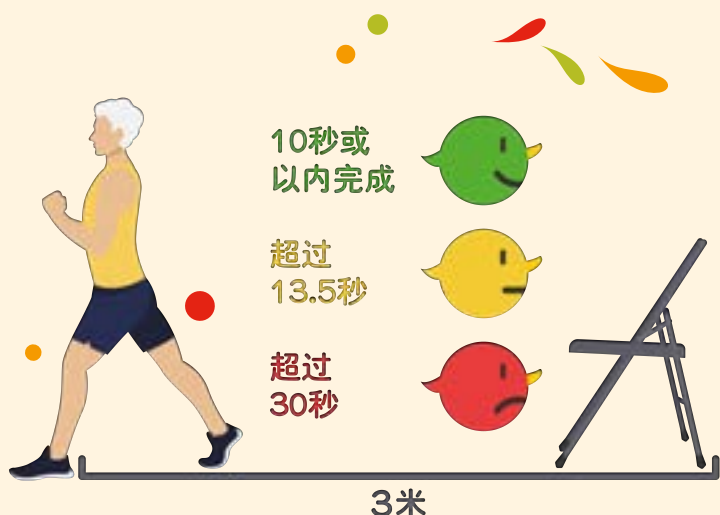


跌倒并不是因年纪增长的必然结果。如果我们了解导致跌倒的成因。这问题是可以预防和避免的。据医学分析，导致长者跌倒的风险因素有多种。肌肉强度衰退是罪魁祸首。其次是惯性跌倒，步态不稳，缺乏平衡力和使用助行器等等。针对肌肉强度、步态和平衡力这些风险因素，中华社区服务(中华CC)长青学院为长者们推出防止跌倒的健身操。健身操的设计涵盖三大部份：(1)伸展热身运动。(2)强化下肢肌肉运动，包括强化膝部、小腿和臀部的肌力和耐力训练。(3)平衡力训练，加强关节灵活度、步姿和脊椎柔韧性。



中华CC 健身操班的长者学员定期接受一些简单的测试来评估他们锻炼的进度。这些测试结果记录长者学员的步态、静态和动态平衡能力、下肢肌力、全身肌肉力量和脊椎柔韧性的数据，帮助他们了解跌倒的风险和寻找治疗方案的需要。

测试1: 计时起走测试



平衡力不足会增加跌倒的风险。透过计时起走测试可以评估跌倒风险。在开始计时后,受测者由椅上站起,步行至3米点后折返,然后坐回椅子上,结束计时。若受测者能够在10秒或以内完成测试,他的跌倒风险为低。如果完成时间超过13.5秒,跌倒风险为高。超过30秒,跌倒风险被评估为严重水平。锻练后的改进目标订为减少完成时间超过3.5秒。

测试2: 五次坐到站计时测试

这测试量度受测者下肢的肌力强度和平衡控制力。
受测者双手抱胸,从椅子(椅子高度约43-45公分)站起五次的时间。

正常的完成时间为:

60-69岁

11.4秒

70-79岁

12.6秒

80-89岁

14.8秒

锻炼后的改进目标
订为减少完成
时间超过

3.6秒





测试3: 握力测试

这测试反映出受测者肌体衰老变化的程度。
亚洲女性/男性, 正常的握力是:



千克

60-64岁

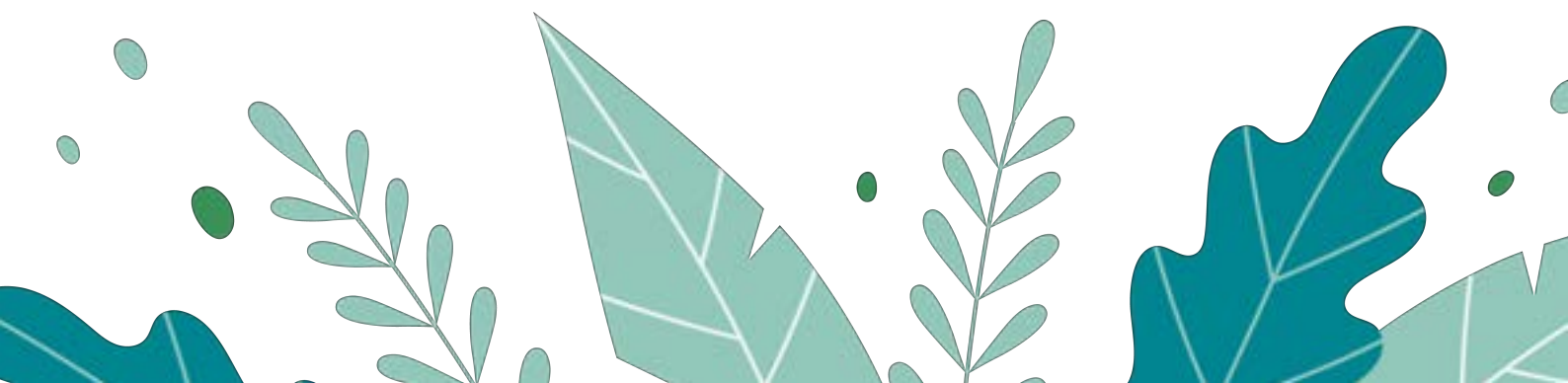
11.49 - 20.7 | 20.18 - 31.97

65-69岁

10.3 - 18.18 | 18.85 - 29.39

70-99岁

9.82 - 16.36 | 14.24 - 23.46







测试4: 功能性伸展测试

这测试用来评估受测者的脊椎柔韧性和跌倒风险。受测者身体直立, 双手握拳, 手臂伸直平举与身体成90度。受测者尽量将身体前倾, 然后量度手臂前移的水平距离。

不能完成或不愿意测试, 跌倒的风险评估为正常的8倍。

若伸展距离小于15公分, 跌倒的风险为正常的4倍。

若伸展距离是15-25公分之间, 跌倒的风险为正常的2倍。

若伸展距离超过25公分, 跌倒的风险为低。


测试5: 开眼、闭眼平衡测试

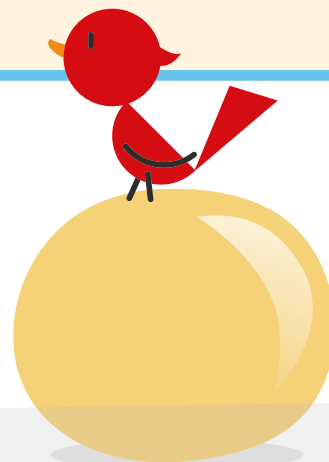
随着年纪增长, 长者的视觉及内耳平衡系统出现退化, 加上下肢肌力渐渐流失, 本体感觉受到影响, 并减低平衡力。开眼测试检查受测者的视觉系统。而闭眼测试则检查受测者的本体感觉及前庭系统。

受测者分别开眼和闭眼单脚站立, 保持时间愈长, 平衡力愈高。测试时, 受测者双手应垂直摆放在身体两侧, 不能透过摆动双手而达到平衡。长者测试时, 应在身边摆放固定支撑, 一旦失去平衡时可作依傍, 以保持安全。

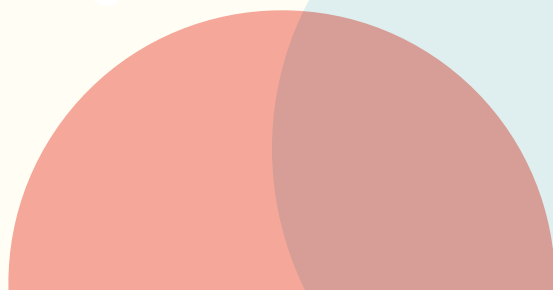
 Chung Wah Community Care (@chungwahcc)

 ChungWahCC华人服务在珀斯 (ChungWahCC)

 Chung Wah Community Care 中华社区服务



「义工的故事」





志愿、助人和不计报酬是「志愿义务工作者」，简称志愿者或义工，的三个主要核心精神。

义工起源于19世纪西方国家，在世界上已经存在和发展了100多年。在澳洲，义工文化已经成为澳洲生活方式的一部分。据统计，澳洲全国活跃的义工人数超过600万人。义工文化是指人们志愿贡献个人的时间和精力，在不为任何物质报酬的情况下，为改善和促进社会的服务和进步而提供的服务。澳洲社会十分看重人的奉献和服务精神。义工服务获得社会尊重。澳洲的教育亦强调个人成就和个人贡献。澳洲的小孩在「关心他人、关心社区和关心公益」的社会环境中成长，他们自然而然养成对义工文化的认知。

澳洲社会对义工的重视可以在每年5月份的澳洲义工周、12月份的国际义工日和8月份长者护理业界的长者护理员工日表露无遗。全国各地社区、机构和个人，包括中华社区服务（中华CC），都在这些特别的日子里举办各类

型的庆祝活动，向义工们作出真挚的谢意和表扬。无可否认，对非牟利性质的中华CC

而言，义工们是我们的中流砥柱。来自不同国家、年龄、文化和语言背景的义工们，不单为中华CC增值，更向我们规划的目标并肩迈进，实现中华CC的愿景、使命和价值观。义工们为中华CC带来不同类型的技能、经验和知识。他们更引入新的思维、建议和做事方法，令我们的服务更有效果和有效率地转递到社区里的长者和残障人士。

与此同时，义工们通过服务过程而得益，达到双赢的局面。义工服务可以为义工们增强成就感，令他们的生活更充实和更有意义。义工服务也可以为义工们增加自信心和自我肯定。为善最乐，义工服务可以帮助减压和消除焦虑。义工们不但可以分享他们的专长，更可以学习新技能和达成更好的工作-生活平衡。最后，义工们可以扩阔社交圈，增加社区的归属感和为自己增值。



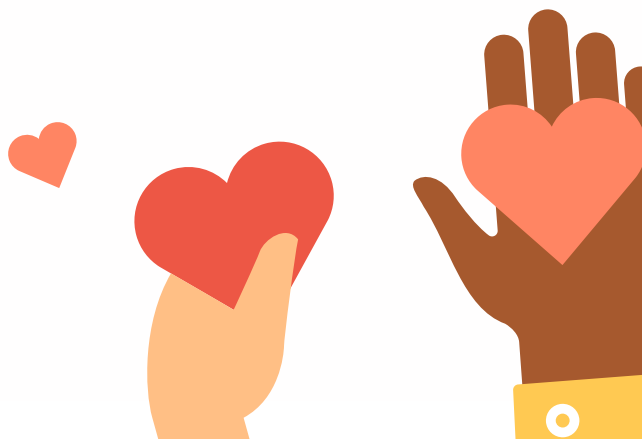
珍妮的故事

来自中国广州的珍妮是中华CC资深的义工。她在1998年与中华结缘，加入义工的大家庭。退休前的珍妮是一名中学教师。她儿子成家后在西澳落地生根。珍妮与丈夫在1997年移居珀斯与儿子团聚。由于语言和文化的障碍，她也经历新移民融入社区的艰难岁月。她大部份时间呆在家中弄孙为乐。在偶然的的机会，她成为中华义工的一份子。在过去的24个年头，珍妮见证并参与了中华CC的成长过程。这给予了她莫大的欣慰。

想当年，中华会馆小小的福利部在总干事郭太带领下，为草根的华裔新移民开设英文班、兴趣班，组织妇女组和照顾华人儿童等服务。珍妮在福利部教授儿童中文。在1999-2000年期间，福利部成功申请到政府项目拨款，开始在原始生态的乡间慢慢跑上轨道，向着城市的方向进发。在2001年，中华社区与长者服务（中华CAC）正式成立。

当年因经费有限，中华CAC的运作有赖于珍妮和其他义工们众志成城，齐心协力扛米买菜，亲力亲为烧菜做饭。从2001年的中华CAC到今天的中华CC，珍妮有说不完的中华故事。

义工服务帮助珍妮克服她作为新移民的困难，为她扩阔社交圈和融入社区。优化长者日常的生活为珍妮带来最大的满足感和自我肯定。时至今日，年愈八旬的珍妮依然退而不休，无私奉献。她和其他义工伙伴每天辛勤地在巴卡达社区中心为长者烹调美味的午饭。长者们的一个笑容，一声感谢，为珍妮和其他义工添加无限的动力。



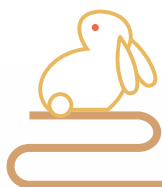
宝琳的故事

来自香港的宝琳是新加入中华CC的义工。她与丈夫于2004年移居西澳，开展简朴平静的海外生活。虽然宝琳主修工商管理，但从小她的抱负是为社区服务。从中学时期开始，义工文化已经深植在宝琳心中。

当宝琳刚到珀斯时，她在一家养老院当义工。义工服务帮助她迅速地融入西澳主流社区。另外，宝琳在珀斯一所大学当三天的兼职。她为中华CC的威乐顿社区中心奉献她的余下工作日的时间。宝琳在社区中心负责英语口语译、长青学院的课程内容开发和故事

班导师。她不单为中华CC引入新思维和建议，更贡献她的经验、知识和数码技能，让社区中心的长者学习新知识和尝试新事物。通过义工服务，宝琳争取更多机会运用她的数码专长，练习她的华文和学习照顾长者的知识。再者，宝琳十分支持中华CC「关爱长者」的组织文化和共创更美好社区的愿景。她相信施比受更有福。长者的一个笑容和一声感谢给予她最大的满足感，这也她是当义工的最大动力。





壬寅中秋活动剪影，





中华长者尽兴迎佳节





Thông điệp từ Giám đốc điều hành

Mùa Đông kết thúc và mùa Xuân tới, hoa nở rộ Nam bán cầu, tất cả hứa hẹn những khởi đầu mới. Khách hàng cao tuổi thân thương của Chung Wah CC chào đón sự thay đổi, trẻ hóa qua các mùa - đặc biệt là những người đam mê làm vườn. Họ có những khu vườn trong nhà đáng để chiêm ngưỡng, là nơi thể hiện kỹ năng và sự bền bỉ của họ. Hòa vào chủ đề năm nay là "Cùng nhau phân nhánh", cuốn lịch của chúng tôi được thiết kế với nhiều hình ảnh thiên nhiên cây xanh, bao gồm cả "Cây Nữ hoàng" của Kings Park!

Tôi hy vọng các câu chuyện về những người làm vườn từ cộng đồng của chúng tôi đã cho bạn cái nhìn sâu sắc về công việc của họ, cũng như những lợi ích về mặt tinh thần và thể chất đi kèm với nó. Làm vườn kết nối người cao niên với hoạt động ngoài trời và khuyến khích vận động nhiều hơn. Về chủ đề sức khỏe của người cao niên, những bài tập thể dục nhẹ nhàng có thể giúp duy trì sức khỏe thể chất và giảm nguy cơ té ngã. Té ngã có thể là một mối đe dọa nghiêm trọng, dẫn đến thương tích và ảnh hưởng tới khả năng vận động ở người cao niên.

Việc duy trì sức khỏe thể chất và tinh thần tốt cũng giúp người cao niên tiếp tục sống độc lập - một yếu tố quan trọng nhất để họ tận hưởng Kỷ nguyên Vàng của mình. Ba mục tiêu cho các dịch vụ chăm sóc người cao tuổi của chúng tôi bao gồm hỗ trợ khách hàng cao niên có được sức khỏe, khả năng phục hồi và kết nối với cộng đồng. Do đó, các hội cao niên (Hubs) và Đại học

Trường Xuân (Evergreen College) của chúng tôi sẽ tiếp tục phát triển các chương trình mới để theo đuổi những mục tiêu này, và tôi đặc biệt khuyến khích các bác cao niên tham gia các bài tập và hoạt động sẵn có này.

Tôi cũng muốn nhân cơ hội này cảm ơn các tình nguyện viên của chúng tôi, những người làm việc không mệt mỏi trên khắp vùng của thành phố Perth. Họ đã và đang đối mặt với những thách thức lớn trong đại dịch COVID-19, nhưng vẫn cố gắng cung cấp dịch vụ chăm sóc chuẩn mực và chuyên nghiệp cho khách hàng của chúng tôi.



**Hãy để tôi nói từ tận đáy lòng mình:
Cảm ơn tất cả các bạn đã quan tâm.**



Được thành lập và đặt trụ sở tại Perth từ năm 1909, chúng tôi chuyên tâm phục vụ cộng đồng Châu Á. Chung Wah CC sẽ tiếp tục hỗ trợ người cao niên và người khuyết tật, cung cấp các dịch vụ chăm sóc chất lượng cao và phù hợp với văn hóa cho họ. Cùng nhau, chúng ta sẽ xây dựng một cộng đồng tốt hơn cho tất cả mọi người!

Theresa Kwok JP
Giám đốc điều hành (CEO)



Điều Hành

ISSUE#44 — 2022



**CHUNG WAH
COMMUNITY
CARE**
Chung Wah Association Inc
Est. 1909

ĐỊA CHỈ LIÊN LẠC

Văn phòng Số 1/98 Lake Street,
Northbridge,
Western Australia 6003

Địa chỉ gửi thư PO Box 73 Northbridge,
Western Australia 6865

Điện thoại 08 9328 3988

Hư điện tử: enquiry@chungwahcc.org.au

ĐỊA CHỈ TRUNG TÂM SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG



CHUNG WAH
COMMUNITY CARE
**TRUNG TÂM CỘNG ĐỒNG
NORTHBRIDGE**
2/98 Lake Street, Northbridge



CHUNG WAH
COMMUNITY CARE
**TRUNG TÂM CỘNG ĐỒNG TẠI
BALCATTÀ**
18 Radalj Place, Balcatta



CHUNG WAH
COMMUNITY CARE
**TRUNG TÂM CỘNG ĐỒNG TẠI
WILLETTON**
58 Burrendah Boulevard,
Willetton

English 02

中文 20

Thông điệp từ Giám đốc Điều hành 38

Làm vườn 40

Những nguy cơ khi té ngã 44

Câu chuyện tình nguyện 50



Sống khỏe mạnh hơn (*Living Stronger*) là bản tin do Công ty Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah (Chung Wah CC) xuất bản theo quý (3 tháng/1 lần). Chung Wah CC là một tổ chức phi lợi nhuận, cung cấp các dịch vụ chất lượng cao nhằm giúp cải thiện chất lượng cuộc sống cho cộng đồng người cao niên và người khuyết tật tại Úc, đặc biệt là cho những người có nguồn gốc đa dạng về văn hóa và ngôn ngữ (CALD).

follow us:



www.chungwahcc.org.au



CỘNG ĐỒNG CỦA CHÚNG TA

LÀM VƯỜN

Mọc cao tới 20 mét và được bao phủ bởi lớp vỏ trắng và xám đốm, bạch đàn River Red Gum là giống phổ biến nhất ở Úc. Trong số đó, “Cây Nữ Hoàng” (Queen Tree) là đặc biệt vì nó được chính Nữ hoàng Elizabeth II trồng trong Công viên Tưởng niệm Chiến tranh Quốc gia của các vị vua ngày 27 tháng 3 năm 1954. Bà kế vị cha mình, George VI, và trở thành Nữ hoàng Anh vào năm 1952. Việc bà qua đời hồi đầu năm nay đã kết thúc một triều đại kéo dài 70 năm, thời kỳ tại vị dài nhất của một vị vua trong lịch sử xưa nay. Theo tinh thần “Cùng nhau phân nhánh” của chương trình Chăm sóc cộng đồng Chung Wah (Chung Wah CC), cuốn lịch năm 2022 của chúng tôi được minh họa với hình ảnh của nhiều cây xanh, cùng ảnh chụp “Cây Nữ hoàng” trên lịch Tháng 9.

Công viên của các vị vua (Kings Park) tự hào có nhiều kỳ quan thiên nhiên hơn cả “Cây Nữ Hoàng”, với hơn 6.000 loài hoa và thực vật. Tháng 9 hàng năm, công viên này trở thành triển lãm hoa đại lớn nhất của Úc, thu hút hàng nghìn người đam mê trồng trọt tới thưởng ngoạn.

Với nhiều người cao niên, làm vườn là sở thích, đồng thời cũng là liệu pháp tuyệt vời giúp họ khỏe mạnh cả về thể chất và tinh thần. Trong khi làm vườn, họ duy trì tiếp xúc với môi trường ngoài trời và thực hiện các hoạt động thể chất nhẹ nhàng. Nghiên cứu y tế ở Úc cho thấy những người thường xuyên làm vườn có nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ thấp hơn 36%. Ánh sáng mặt trời và không khí trong lành có thể giúp người cao niên thư giãn, giảm lo âu. Đồng thời màu sắc và hình dạng cấu tạo đa dạng của cây cối, rau và trái cây giúp người cao niên cải thiện thị giác và xúc giác. Những kích thích giác quan này có thể tác động tích cực để cải thiện trí nhớ và khả năng tư duy cho những người bị sa sút trí tuệ. Làm vườn có thể giúp người cao niên duy trì lối sống, sức khỏe và tinh thần, và mang lại cho họ cảm giác sung mãn và cuộc sống có ý nghĩa. Đó có thể là một hoạt động cá nhân mà họ có thể mong làm mỗi sớm mai thức dậy, có thể kết nối họ với các cá nhân khác cùng chung sở thích, hay biến nó trở thành một hoạt động xã hội với nhiều người tham gia. Đó thật là một sự kết nối tuyệt vời mà việc làm vườn mang lại cho người cao niên!

Cộng đồng Chung Wah CC có rất nhiều khách hàng yêu thích làm vườn. Hãy cùng nghe câu chuyện họ kể.





CHUYÊN GIA LÀM VƯỜN MS SHE

Đến từ tỉnh Hồ Nam, Trung Quốc, cô She là một chuyên gia gây mê và là giám đốc điều hành của một tổ chức y tế trước khi nghỉ hưu. Do tình trạng thiếu bác sĩ gây mê, cô She đã trải qua quãng thời gian làm việc với lịch dày đặc, mệt mỏi, suốt ngày đêm. Điều này khiến cô khao khát một cuộc sống yên bình và nhàn rỗi khi nghỉ hưu.

Lớn lên với tuổi thơ yên bình ở một vùng nông thôn của Hồ Nam, tình yêu dành cho thiên nhiên sâu sắc khiến cô She hòa mình rất nhanh vào môi trường thiên nhiên giàu có của Úc ngay sau khi cùng chồng định cư tại đất nước tươi đẹp này. Cô bắt đầu làm vườn

ở sân sau của mình. Cô She thích trồng hoa nhài, một loài hoa nổi tiếng ở Trung Quốc và một bài hát được đặt theo tên của nó 'Jasmine'. Hoa nhài với hương thơm và vẻ đẹp tinh khiết biểu trưng cho lòng trung thành, sự tôn trọng và được mệnh danh là 'hoa của tình bạn'. Để chăm sóc cây nhài tốt tươi và sai bông, cô She khuyên sử dụng đất thoáng khí giàu chất hữu cơ có khả năng thấm nước tốt, tưới nước, bón phân và cắt tỉa thường xuyên. Việc chăm sóc những bông nhài không chỉ cho cô những khoảnh khắc để suy ngẫm về cuộc đời mình, mà nó còn tạo cho cô nếp sinh hoạt đều đặn và lối sống tích cực.





CHUYÊN GIA LÀM VƯỜN MR HUANG

Ông Huang nhập cư tới Perth từ tỉnh Cam Túc, Trung Quốc sau khi nghỉ việc làm công nhân nhà máy để đoàn tụ với vợ và con gái tại Úc. Lớn lên ở một vùng nông thôn, thời trẻ ông thích trồng hoa và nuôi cá. Ngày nay, ông Huang trồng tất cả các loại rau quả trong sân sau của mình, bao gồm bí đao, mướp đắng và dưa chuột - một mô hình trồng vườn thiết thực tại nhà. Việc làm vườn giúp ông dịu tính khí và duy trì tâm trạng vui vẻ. Những công việc lao động chân tay nhẹ nhàng là một hình thức thể dục giúp ông tăng cường sức khỏe thể chất, đồng thời chăm sóc cây trồng và thấy cây cối trưởng thành mỗi ngày mang lại cho ông cảm giác mãn nguyện.

Mặc cho những trận mưa như trút nước kỷ lục ở Perth trong tháng 8 đã làm hỏng mùa màng của ông, ông Huang vẫn miệt mài gieo hạt khi mùa Xuân về. Đây là minh chứng cho ý chí bất khuất và tinh thần lạc quan của ông. Ông chia sẻ một số mẹo để trồng dưa: 1. Ngâm hạt trước khi gieo. 2. Đặt hạt cách nhau một khoảng thích hợp khi trồng để giữ cho bộ rễ của chúng khỏe mạnh. 3. Dựng giàn làm giá đỡ cho những cây thân dây leo để cây phát triển tốt. 4. Chú ý tưới nước và bón phân phù hợp cho từng giai đoạn cây lớn và kết trái





NHỮNG NGUY CƠ KHI TẾ NGÃ

Ngã là vấn đề sức khỏe cộng đồng đáng lo ngại nhất ở Tây Úc. 'Ngã' được định nghĩa là một cú trượt chân, vấp ngã và có thể dẫn đến thương tích nghiêm trọng, đặc biệt là đối với những người lớn tuổi. Những chấn thương do ngã có thể dẫn đến suy giảm sức khỏe nhanh chóng, tàn tật và thậm chí tử vong. Người cao niên bị tai nạn té ngã tại nhà không phải là hiếm, và người già trên 65 tuổi là nhóm nạn nhân ngã lớn nhất - và do vậy té ngã là mối đe dọa lớn nhất đối với sức khỏe của họ.

Theo thống kê của Dịch vụ cấp cứu St. John năm 2019 tại Tây Úc, hơn 28.000 chuyến xe cấp cứu đã được gọi để cấp cứu người bị thương do ngã, trung bình mỗi ngày xảy ra 77 sự vụ. Hơn 42.000 trường hợp và 29.000 trường hợp nhập viện cấp cứu và điều trị đa khoa được cho là do ngã.



Tuy nhiên, té ngã không phải là hệ quả tất yếu của quá trình lão hóa, và chúng ta khó có thể ngăn ngừa ngay cả khi hiểu rõ nguyên nhân của nó. Có nhiều nguyên nhân khiến người cao niên bị ngã. Nguyên nhân chính là do yếu cơ, tiếp theo là dáng đi và sự mất cân bằng. Yếu tố khác cũng cần được lưu ý, như tiền sử bị ngã trước đây và việc sử dụng thiết bị hỗ trợ, chẳng hạn như khung tập đi. Để giảm thiểu những rủi ro này, Đại học Trường Xuân (Evergreen College) của Chung Wah CC có các lớp tập thể dục phòng ngừa té ngã cho người cao niên. Nó được thiết kế trên các khối vận động: 1. Kéo giãn cơ và khởi động. 2. Các bài tập củng cố và tăng sức chịu đựng của các cơ chi dưới (ví dụ như các cơ ở đầu gối, đùi và hông của bạn) 3. Luyện thăng bằng để tăng cường sự linh hoạt của khớp, tư thế đi và sự linh hoạt của cột sống.



Những người cao niên tham gia các lớp học này cũng trải qua các bài kiểm tra đơn giản để đánh giá sự tiến bộ của quá trình tập luyện của họ. Họ được kiểm tra về dáng người khi đứng yên và khi bước đi, sức mạnh cơ của toàn thân và tính linh hoạt của cột sống. Họ cũng được tìm hiểu nguy cơ té ngã và sự cần thiết phải phòng tránh. Tất cả chúng ta nên gắng sức để hỗ trợ họ.

Bài kiểm tra 1: Đứng lên - bước đi



Sự mất cân bằng sẽ làm tăng nguy cơ bị ngã. Bài kiểm tra này có thể đánh giá sự cân bằng của bạn. Sau khi bắt đầu bấm giờ, bạn hãy đứng lên khỏi ghế, đi bộ 3 mét, quay lại và ngồi lại xuống ghế. Hãy dừng đếm thời gian khi bạn đã ngồi lại ngay ngắn trên ghế. Nếu bạn có thể hoàn thành những thao tác này trong 10 giây hoặc ít hơn, nguy cơ bị ngã của bạn là thấp. Nếu thời gian bạn hoàn thành vượt quá 13,5 giây, nguy cơ bạn bị ngã là cao. Nếu thời gian hoàn thành cao hơn mỗi 30 giây đồng nghĩa với nguy cơ ngã của bạn cao lên 1 mức. Mục tiêu sau khi tập luyện là giảm thời gian hoàn thành xuống dưới 3,5 giây.

Bài kiểm tra 2: Đứng lên - ngồi xuống

Bài kiểm tra này đo sức mạnh của chi dưới cũng như khả năng kiểm soát thăng bằng của bạn. Bạn hãy ngồi trên ghế cao khoảng 43-45 cm, hai tay ôm ngực, sau đó đứng lên và ngồi xuống năm lần.

Thời gian hoàn thành bình thường là:

60-69 tuổi
11.4 giây

70-79 tuổi
12.6 giây

80-89 tuổi
14.8 giây

Mục tiêu sau khi tập luyện là giảm thời gian hoàn thành hơn

3.6 giây

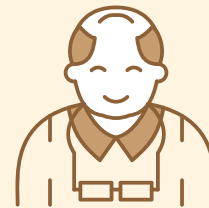




Bài kiểm tra 3: Sức mạnh nắm tay

Bài kiểm tra này đo sức mạnh cầm nắm của bạn và sử dụng kết quả đó để ước tính mức độ lão hóa của cơ thể.

Đối với phụ nữ / nam giới Châu Á, lực cầm nắm bình thường là:



KG

60-64 tuổi

11.49 - 20.7

| 20.18 - 31.97

65-69 tuổi

10.3 - 18.18

| 18.85 - 29.39

70-99 tuổi

9.82 - 16.36

| 14.24 - 23.46







Bài kiểm tra 4: Chức năng với tay

Bài kiểm tra này đánh giá tính linh hoạt của cột sống của bạn để xác định nguy cơ té ngã. Bạn hãy đứng thẳng, hai tay nắm lại thành nắm đấm và giơ cánh tay lên cho đến khi chúng tạo thành góc 90 độ so với cơ thể. Sau đó, bạn hãy nghiêng người về phía trước nhiều nhất có thể và đo khoảng cách bạn có thể nghiêng tối đa theo phương ngang.

Nếu không thể hoàn thành bài kiểm tra này, bạn có nguy cơ bị ngã cao gấp 8 lần so với bình thường.

Nếu khoảng cách vươn người dưới 15 cm, nguy cơ ngã cao gấp 4 lần bình thường.

Nếu khoảng cách vươn người từ 15-25 cm, nguy cơ bị ngã cao gấp 2 lần so với bình thường.

Nếu khoảng cách vươn người vượt quá 25 cm, nguy cơ bị ngã là thấp.


Bài kiểm tra 5: Bài kiểm tra Cân bằng khi Mở mắt/Nhắm mắt

Khi già đi, hệ thống cân bằng thị giác và tai trong của người cao niên sẽ kém đi. Việc mất sức mạnh cơ bắp ở chi dưới ảnh hưởng tới khả năng nhận thức của họ (về cảm giác tự di chuyển, lực và vị trí cơ thể) và làm giảm khả năng giữ thăng bằng. Bài kiểm tra Cân bằng khi mở mắt kiểm tra hệ thống thị giác của bạn, còn bài kiểm tra Cân bằng khi nhắm mắt kiểm tra hệ thống tiền đình và nhận thức của bạn.

Bạn hãy giữ thăng bằng trên một chân, đầu tiên họ mở mắt, sau đó nhắm mắt lại. Càng giữ được thăng bằng lâu, chúng càng có được sự cân bằng tốt hơn. Trong quá trình kiểm tra, bạn phải giữ tay thẳng đứng hai bên cơ thể và không nên cố gắng giữ thăng bằng bằng cách vung tay. Có thể yêu cầu bố trí thiết bị hỗ trợ bên cạnh để bạn bám vào khi mất thăng bằng.

 Chung Wah Community Care (@chungwahcc)

 ChungWahCC 华人服务在珀斯 (ChungWahCC)

 Chung Wah Community Care 中华社区服务



CÂU CHUYỆN TÌNH NGUYỆN





Tình nguyện là hành động sẵn sàng dành thời gian để phục vụ lợi ích chung mà không thu lợi về tài chính.

Khái niệm tình nguyện bắt nguồn từ các nước phương Tây từ thế kỷ 19, đã tồn tại và phát triển trên toàn thế giới hơn một thế kỷ qua. Thống kê cho thấy số lượng tình nguyện viên tích cực ở Úc vượt trên 6 triệu người. Đây là một minh chứng cho thấy văn hóa tình nguyện đã trở thành một phần của lối sống Úc. Thuật ngữ 'văn hóa tình nguyện' đề cập đến dịch vụ mà mọi người cung cấp bằng cách sử dụng thời gian và năng lượng của họ để phục vụ cho một bộ phận của xã hội, mà không đòi hỏi phần thưởng tài chính. Hoạt động tình nguyện được cộng đồng và xã hội Australia trân trọng và coi đó như sự cống hiến cũng như thành tích đóng góp của từng cá nhân. Trẻ em Úc lớn lên được khuyến khích "quan tâm đến người khác, quan tâm đến cộng đồng và quan tâm đến lợi ích chung", vì vậy rất tự nhiên, chúng yêu thích văn hóa tình nguyện.

Các lễ kỷ niệm như "Tuần tình nguyện quốc gia" vào tháng 5, "Ngày tình nguyện quốc tế" vào tháng 12 và "Ngày nhân viên chăm sóc người cao tuổi" vào tháng 8 là để ghi nhận công việc quan trọng của tình nguyện viên.

Các cộng đồng, tổ chức và cá nhân trên khắp đất nước, bao gồm Chung Wah CC, tổ chức các sự kiện vào những ngày này để bày tỏ lòng biết ơn chân thành và khen ngợi các tình nguyện viên. Các tình nguyện viên là trụ cột của Chung Wah CC, một tổ chức phi lợi nhuận, và đóng góp cho chúng tôi những giá trị và cái nhìn đa dạng của họ cho các vấn đề và tình huống chúng tôi gặp phải. Họ đến từ các quốc gia khác nhau, ở các độ tuổi, nền văn hóa và nền tảng ngôn ngữ khác nhau. Điều này đồng nghĩa những tình nguyện viên này mang lại nhiều kỹ năng, kinh nghiệm và kiến thức cho Chung Wah CC, giới thiệu những cách suy nghĩ và lời khuyên mới để chúng tôi có thể cải thiện hiệu quả và chất lượng dịch vụ của chúng tôi cho người cao niên và người khuyết tật.

Mặt khác, các tình nguyện viên được hưởng lợi từ công việc tình nguyện khi họ có được cảm giác hoàn thành và đạt mục tiêu. Nó cũng có thể xây dựng sự tự tin và lòng tự trọng, giảm căng thẳng và lo lắng. Những tình nguyện viên cũng có thể chia sẻ kiến thức chuyên môn của họ với những người ít kinh nghiệm hơn, sau đó khuyến khích họ tương tác với người khác để nâng cao cảm giác là một phần trong cộng đồng của họ. Đó là một điều tích cực cho tất cả những người có liên quan.





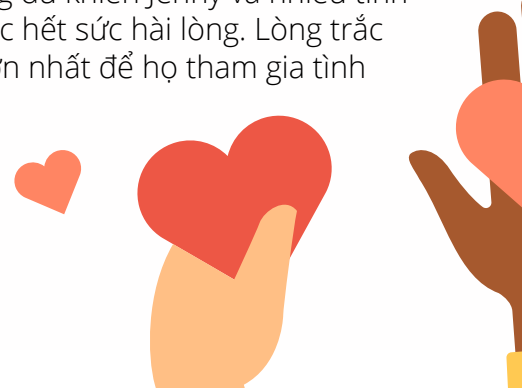
CÂU CHUYỆN CỦA JENNY

Jenny đến từ Quảng Châu, Trung Quốc, tham gia Chung Wah CC với tư cách là tình nguyện viên vào năm 1998. Với điều này, cô trở thành tình nguyện viên kỳ cựu của Chung Wah CC. Sau khi nghỉ công việc giáo viên trung học, cô đã cùng chồng nhập cư đến Tây Úc vào năm 1997 để đoàn tụ với vợ chồng con trai. Giống như nhiều người mới nhập cư, Jenny gặp khó khăn trong việc thích nghi với cộng đồng do rào cản ngôn ngữ và văn hóa. Phần lớn thời gian của cô dành cho việc chăm sóc các cháu ở nhà. Chính trong thời gian đó, cô đã trở thành tình nguyện viên của Chung Wah, mang lại cho cô cảm giác làm được những việc có ích.

Trong những ngày đầu, Chung Wah CC dưới sự lãnh đạo của bà Kwok, Giám đốc điều hành, đã phát triển từ một đơn vị phúc lợi nhỏ của Hiệp hội Chung Wah. Chung Wah CC bắt đầu bằng việc mở các lớp học tiếng Anh và hơn thế cho những người nhập cư nói tiếng Trung Quốc. Sau đó, họ tổ chức các nhóm phụ nữ giúp chăm sóc trẻ em của những gia đình mới nhập cư. Jenny đã tình nguyện làm giáo viên dạy tiếng Trung cho những đứa trẻ này. Từ năm 1999 đến năm 2000, Hiệp hội Chung Wah đã nhận được tài trợ từ các dự án của chính phủ và các đơn vị phúc lợi, và vào năm 2001, Cộng

đồng Chung Wah & Chăm sóc Người cao niên chính thức được thành lập. Mặc dù vậy, kinh phí có hạn và sự thành công của hội Chung Wah CC này có được là nhờ vào tinh thần đồng đội của Jenny và các tình nguyện viên khác. Không phụ lòng mong mỏi, tất cả đều xắn tay cùng hỗ trợ. Với nhiều năm kinh nghiệm tình nguyện của mình, Jenny có rất nhiều chuyện để chia sẻ về Chung Wah CC.

Hoạt động tình nguyện đã giúp Jenny vượt qua những khó khăn khi là một người mới nhập cư bằng cách mở rộng mạng lưới xã hội và giúp cô hòa nhập với cộng đồng. Mặc dù bây giờ đã ngoài 80 tuổi nhưng cô vẫn tiếp tục cống hiến quên mình và làm việc cần mẫn để nấu những bữa trưa ngon miệng cho người cao niên tại Trung tâm Cộng đồng Balcatta. Một nụ cười hoặc hành động biết ơn từ những người cao niên đó cũng đủ khiến Jenny và nhiều tình nguyện viên khác hết sức hài lòng. Lòng trắc ẩn là động lực lớn nhất để họ tham gia tình nguyện.



CÂU CHUYỆN CỦA PAULINE

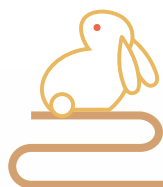
Pauline đến từ Hồng Kông, là một trong những tình nguyện viên tham gia gần đây hơn tại Chung Wah CC. Cô chuyển đến Tây Úc vào năm 2004 để tìm kiếm một cuộc sống đơn giản và yên bình. Mặc dù theo học chuyên ngành quản trị kinh doanh nhưng ước mơ thuở nhỏ của cô là được phục vụ cộng đồng. Từ thời trung học, cô đã có lòng trắc ẩn và giữ nhiệt tâm về việc tham gia hoạt động tình nguyện.

Khi mới đến Perth, Pauline làm tình nguyện ở viện dưỡng lão. Hoạt động này không chỉ giúp thực hiện ước mơ mà còn giúp cô tìm được chỗ đứng trong một cộng đồng mới. Hiện cô làm việc bán thời gian tại một trường đại học ở

Perth trong ba ngày, sau đó dành phần còn lại của những ngày làm việc tình nguyện tại Trung tâm Cộng đồng Willetton của Chung Wah CC. Cô chịu trách nhiệm dạy tiếng Anh, phát triển nội dung giảng dạy và kèm theo những câu chuyện thú vị tại Evergreen Collage. Cô hay góp ý và cái nhìn mới mẻ của cô là sự đóng góp vô giá với Chung Wah CC.

Pauline chấp nhận văn hóa tình nguyện và tầm nhìn của chúng tôi về 'Xây dựng một cộng đồng tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người'. Cô tin chắc rằng việc cho đi nhiều hơn những gì bạn nhận được là một điều may mắn và không cần gì nhiều hơn một nụ cười của người cao niên cho những nỗ lực cô ấy đã bỏ ra.





BỘ SƯU TẬP CÁC HOẠT CUỘC HỘI NGỘ VUI VẺ CỦA





ĐỘNG TẾT TRUNG THU NHỮNG NGƯỜI CAO NIÊN





**If you are
caring for a
family member
or friend there
is support for
you too.**

carergateway.gov.au

1800 422 737 Monday-Friday 8am-5pm



Australian Government

**Carer
Gateway**

Connecting carers ●●●● to support services



Chung Wah CAC has partnered with Carers WA to deliver the Carer Gateway assessment for carer support.

Call Chung Wah CAC on **08 9328 3988** or email enquiry@chungwahcac.org.au to find out more. We supports family carers in their preferred language.