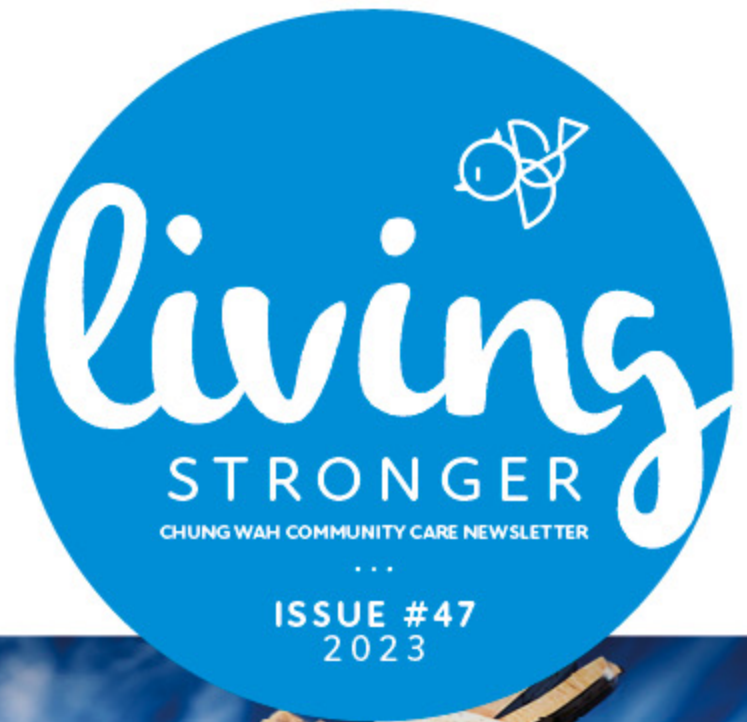


FEATURING

THE CHANGE MAKERS &
THE GIANTS

RICE DUMPLING
WRAPPED IN GOLD

ADVANCE CARE
PLANNING



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



Message from CEO

Volunteers are some of the most treasured members of Chung Wah Community Care (Chung Wah CC). From our Board of Directors to frontline aged care workers, the spirit of volunteering permeates every aspect of Chung Wah CC. Volunteers donate their time and energy, selflessly providing help and support to others. Each May in Australia, we celebrate National Volunteer Week, and this year's national theme, "The Change Makers", truly reflects the incredible contributions made by our volunteers.

Through the support of our volunteers, we can offer more comprehensive and heartfelt services to the community. This issue of our newsletter pays tribute to the invaluable work of volunteers. It features interviews with several from culturally and linguistically diverse backgrounds who serve different roles, sharing their experiences and thoughts on volunteering. I enjoy chatting with our volunteers, and through their words, I deeply sense that their contributions resonate with the vision of Chung Wah CC. They are indeed "Change Makers", and on behalf of Chung Wah CC, I express our deepest gratitude for their selfless contributions as they walk alongside us as we continually strive towards our vision of "A Better Community for All".

With the support of our volunteers, our festive events are much more colourful. The month of June, which has just passed, was marked by the traditional Chinese Dragon Boat Festival, an occasion worth both celebrating and carrying forward in our community hub. This festival

is closely tied to traditions such as dragon boat races and eating zongzi (rice dumplings). While dragon boat racing might be physically challenging for seniors, making zongzi is an ideal activity for celebrating and promoting the festival.

Lastly, as Advance Care Planning (ACP) becomes increasingly prevalent in Australia, we are intensifying our efforts to provide relevant information and guidance to our relatively conservative Asian seniors community. At various stages of life, we all need to contemplate and plan for our care needs and health status. Early care planning can help us better face potential future health challenges and safeguard our personal well-being.

The Australian government-funded group, Advance Care Planning Australia, organises "National Advance Care Planning Week" every March to promote the importance of ACP to all Australians. In fact, ACP is not only for older Australians; even younger and healthier individuals should understand ACP and engage in candid discussions about life and death.

Finally, let me again express my profound respect to all the volunteers at Chung Wah CC. Thank you for your dedication and for joining us in creating a better, healthier, and more inclusive community.

Theresa Kwok JP
Chief Executive Officer (CEO)



contents

ISSUE#47 — 2023



**CHUNG WAH
COMMUNITY
CARE** 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

The Change Makers & the Giants 04

Rice Dumpling Wrapped In Gold 10

Advance Care Planning 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.

follow us:



www.chungwahcc.org.au



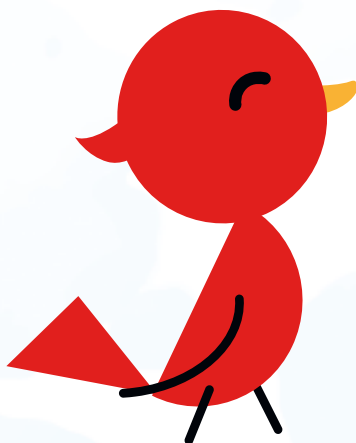
THE CHANGE MAKERS & THE GIANTS

Each May, Australia celebrates 'National Volunteer Week'. It is a week of festivities dedicated to the many volunteers who tirelessly strive to make our society better and celebrates the power of volunteers to bring about social change throughout Australia. This year it was held from 15th - 21st May and the theme was 'The Changemakers'.

During National Volunteer Week, Chung Wah Community Care (Chung Wah CC) organised various events to show our gratitude to our volunteers. In our community hubs in Balcatta and Willetton, seniors applauded the volunteers for their selfless care. In a unique event organised for our 'changemakers', Theresa Kwok, our CEO, took them on a trip to 'Discover the Giants of Mandurah'. The trip was organised in appreciation of their continued support and selfless contribution to the Chung Wah CC, to enhance their understanding of the organisation, to help build the team spirit, and to increase their knowledge about Western Australia's history and culture, enabling them to better assimilate into Australian society.



The Giants of Mandurah is a collection of wooden statues created by renowned Danish sculptor, Thomas Dambo. They are scattered throughout the natural environment of the Peel region. These wooden Giants were officially unveiled on 12th November, 2022 and have since attracted over 80,000 visitors. Starting at the Mandurah Visitor Centre, visitors search for these six awe-inspiring Giants while wandering through the area's beautiful natural scenery. The Giants are considered the guardians of the Peel region's wetlands, bushland and wildlife. As our 'changemakers' wandered through the countryside, they immersed themselves in its peaceful rhythms. Afterwards they praised the trip enthusiastically and were particularly thankful to our CEO for her generous invitation and well-planned itinerary.



Volunteers are essential pillars of Chung Wah CC. From Board members to frontline aged care workers, the spirit of volunteerism permeates every aspect of Chung Wah CC. Volunteers play various roles, both front stage and back stage. The contribution of each and every volunteer, be it a kitchen helper or a story writer, is equally important to the community. The success of Chung Wah CC is the result of everyone's united effort. Together we are building a strong and successful organisation, brick by brick. Every volunteer is a cherished member of the Chung Wah CC family. Their reasons for volunteering vary, but regardless of their original motivation, their spirit of service and desire to be a 'changemaker' remains constant, echoing the vision of Chung Wah CC: "A Better Community for All." The spirit of volunteering keeps these wonderful individuals motivated, creating a better community for all. As volunteers, they are part of 'changemakers' Australia wide who constantly strive to make a difference in the society around them.







Mrs Esther Chang

An experienced registered physiotherapist, Mrs Chang has served as a volunteer at Chung Wah CC for over 33 years. This year, she was honoured with a 2023 WA Volunteer Service Award from the Department of Communities, WA Government in recognition of her dedicated volunteer service over many years. Throughout her time at Chung Wah CC, Mrs Chang has held the position of Chairperson of the Independent Board of Directors. Besides dealing with administrative tasks, Mrs Chang has used her professional knowledge and designed numerous rehabilitation exercises for seniors and personally served as a tutor for the exercise classes at Balcatta Hub, helping seniors maintain living independently. Seeing improvements in the mobility of seniors is what Mrs Chang finds most satisfying about volunteering.



Tony

Originally from Malaysia, Tony has been a volunteer at Chung Wah CC for 8 years. After retiring from a career in teaching, where he educated both primary and secondary students in English, Mathematics and Science, Tony migrated to Western Australia to reunite with his children in 2015. On the recommendation of his daughter, he initially got involved in volunteer work to avoid feelings of social isolation. Today he helps facilitate the daily operations of the Willetton Community Centre and serves as a tutor for their Evergreen College English classes. Tony's aim in volunteering was to give back to society. His reward for volunteering is the gratitude expressed by the seniors and their improved emotional wellbeing.



Mrs Cheng

Hailing from Hong Kong, Mrs Cheng is one of the most senior volunteers at Chung Wah CC. She is now in her nineties. She joined the volunteer team in 1989 and has served for 34 years, witnessing the growth of the organization Mrs Cheng migrated to Australia over three decades ago to reunite with her family. Like most immigrants, she faced challenges of language and cultural differences. However, becoming a volunteer opened up her social circles, making it easier for her to integrate into the Australian community. At the Balcatta Community Centre, she's known as a great listener, easing the seniors' social loneliness. Their thankful words and smiles serve as her greatest motivation for volunteering.



Uncle David

Originally from China, Uncle David has been volunteering at Chung Wah CC for 24 years. After retiring from his administrative position in China, he migrated to Australia in 1997 to join his family. Like most immigrants, he faced challenges with language and cultural differences, which made integrating into Australian community life difficult. However, upon encountering Chung Wah CC, he embarked on his volunteering journey. Uncle David joined the volunteer force with the initial intent of: "I serve the seniors today, and others will serve me in the future." At the Balcatta Hub, he embraced the spirit of continuous self-improvement and lifelong learning. He learned culinary skills and now prepares nutritious and delicious lunches for the consumers with his fellow volunteers. Seeing the seniors enjoy their meals brings him immense joy and satisfaction, serving as his greatest motivation to continue volunteering.



Mina

Originally from China, Mina has been a volunteer at Chung Wah CC for 10 years. Prior to retiring and migrating to Western Australia to join her son in 2012, Mina worked in healthcare. On arrival, she experienced language and cultural challenges. However, joining the Chung Wah CC volunteer team gradually expanded her social circle and made it much easier for her to blend into the Australian community. She is an art enthusiast with a talent for singing, dancing and playing the pipa (a Chinese musical instrument). She co-founded the Chung Wah CC music group which performs at various in-house celebrations. The group acts as cultural ambassadors, introducing Chinese traditional arts to the wider Australian community. At the Willetton Community Centre, Mina also assists with kitchen duties. Being a volunteer has enriched Mina's life, and the applause from audiences gives her a strong sense of achievement.





RICE DUMPLINGS WRAPPED IN GOLD, CULTURE WRAPPED IN INCLUSIVITY



This year's Dragon Boat Festival fell on the day after the Winter Solstice in the southern hemisphere. The long, cold night could not overshadow the enthusiasm of the seniors who celebrated the festival during the day. The celebration activities at Chung Wah CC's community hubs in Balcatta and Willetton were accompanied by the delightful aroma of rice dumplings. Rice dumplings, auspicious symbols of the Dragon Boat Festival, play a unique role in ancient Chinese culture. In many poems about the Dragon Boat Festival, poets often mention rice dumplings, referred to as "zongzi" in the Tang Dynasty and "jiaoshu" in the Song Dynasty. Some poems speak of "golden-wrapped jiaoshu", a picturesque phrase that modern people generally associate with dumplings topped with golden syrup, an interpretation in the spirit of celebrating the festival.

At this point, some may wonder if the common practice isn't to serve the dumplings with soy sauce? Even if one prefers savoury, the custom is to dip in sugar! However, just by looking at rice dumplings, we can see the representation of a diverse and inclusive culture. Dumplings can be both sweet and salty. Salty dumplings might include ingredients like salted meat, ham, salted egg yolk, while sweet dumplings might have glutinous rice, red dates, and bean paste. The inclusivity of rice dumplings is noteworthy. Even for the same kind of dumpling, some might prefer dipping it in sugar, while others might choose soy sauce. They are not confined by the ingredients of the dumpling. In general, dumplings made with salty ingredients taste

equally good dipped in sugar or soy sauce, while sweet dumplings are less likely to be dipped in soy sauce. The preference is to dip them in sugar, or for those who prefer syrup, to enjoy a golden-wrapped dumpling.

In addition to taste, the shape of dumplings varies widely. Vietnamese dumplings are round and square, those in Northern China are bulky with slanted quadrilateral and triangular shapes, while in Southern China, they are typically pyramidal, rectangular and conical. Dumplings in East China are often square and pentagonal. It seems that the shape of dumplings, more than their taste, exhibits greater 'inclusivity'.

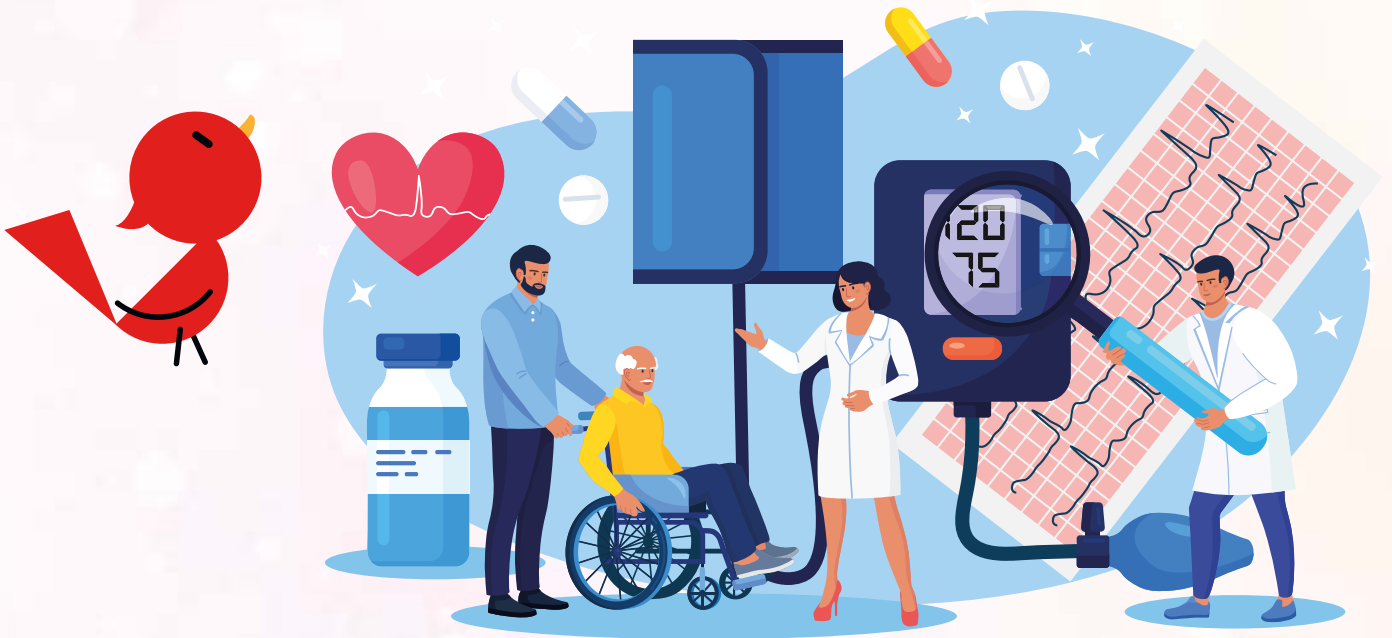
How can we talk about the Dragon Boat Festival without mentioning dragon boat races? Traditionally, dragon boat racing is a common activity in coastal areas of Guangdong and Fujian, a sport that fosters connections and friendly competition between villages. Modern Hong Kong, Taiwan, and Okinawa all have popular Dragon Boat Festival races.

In recent years, dragon boat racing has become an international sport, with competitions being held around the world. The International Dragon Boat Federation, which holds various international competitions every year, counts Australia as one of its members. Besides Chinese societies such as China, Hong Kong, Taipei and Singapore, founding members include Malaysia, Indonesia, the Philippines, the UK, the US, and Italy. It's clear that the dragon boat culture of the Dragon Boat Festival has become more diverse and more inclusive!





ADVANCE CARE PLANNING



If your health condition is not good, who would you talk to about your concerns? Why would you choose him/her? If your health becomes so poor that you can't communicate with others, who would you like to speak on your behalf? Why would you choose him/her to be your spokesperson? And do they know what you want them to say? If you're facing a health crisis, who can make medical decisions on your behalf? Have you told them what decisions you hope they'll make and the role you hope they'll play?

Dr. Ruth Wei from Murdoch University posed a series of similar questions at a recent consultation prompting participants to express their thoughts and experiences. This was part of a consultation held in early May at the Willetton Hub of Chung Wah Community Care

(Chung Wah CC) in for Federation of Ethnic Communities' Councils of Australia (FEECA) and the Australia Digital Health Agency (ADHA), aimed at culturally and linguistically diverse community members. The purpose was to gather views and experiences from the Chinese community about Advance Care Planning (ACP) and My Health Record.



The consultation's results showed three main views held by the Chinese community on ACP:

01

ACP is a new concept for the Chinese community. More than half of the participants did not know about ACP.

02

Although death is an inevitable part of life, it is a sensitive and taboo topic in traditional Chinese society.

03

Older Chinese community members trust their families, especially their children, to make the 'right' medical decisions for them in a health crisis. But are these the decisions that the seniors really want?



The Australian government-funded group, Advance Care Planning Australia hosts 'National Advance Care Planning Week' every March, promoting the importance of ACP to all Australians. ACP is not just for the seniors; everyone, regardless of age and health status, should understand ACP. National ACP Week encourages Australians to discuss quality of life issues and who can speak on their behalf when they can't express their medical wishes due to a health crisis. This week is an excellent opportunity for you and your loved ones to openly and rationally discuss your future medical wishes.

In Asian communities, Chung Wah CC plays a crucial role in promoting ACP. Since the end of 2021, we have been co-hosting ACP seminars with Dr. Ruth Wei from Murdoch University, at which she patiently opens the hearts of community members, while positively discussing quality and quantity of life issues. With progress in modern medical technology, terminally ill patients can extend their lives through advanced medical techniques. However, excessive treatment can cause physical and mental distress for patients, reducing their dignity and quality of life. In Australia, legally valid ACPs can protect patients' right to know and their personal autonomy. The four crucial steps in establishing an ACP are: Think, Talk, Write, Share. Over the past few years, Chung Wah CC has held six ACP seminars, attracting about 100 community members. Dr. Wei has also provided one-on-one consultation services, helping more than 40 community members to understand ACP more deeply. What are your thoughts on ACP?





Ms Fu from China has endless stories about life and death. She never shies away from this topic, as she was an emergency department doctor before retirement. She fought death daily, rescuing one patient after another struggling at the edge of life and death. Traditional Chinese morality deeply influences Chinese medical staff. Their belief that every critically ill patient, not one less, must be rescued means they carry a heavy moral burden, thus, the concept of Advance Care Planning, is not popular in China.

An incident that happened to Ms Fu helped her fully comprehend the quality and quantity of life matter. Her father became vegetative due to an illness. Taking care of her bedridden father for eight long years made Ms Fu physically and mentally exhausted. What distressed her even more was witnessing her father's helplessness and the pain reflected in his eyes due to his inability to communicate. This experience left an indelible mark on her life. Her father's death

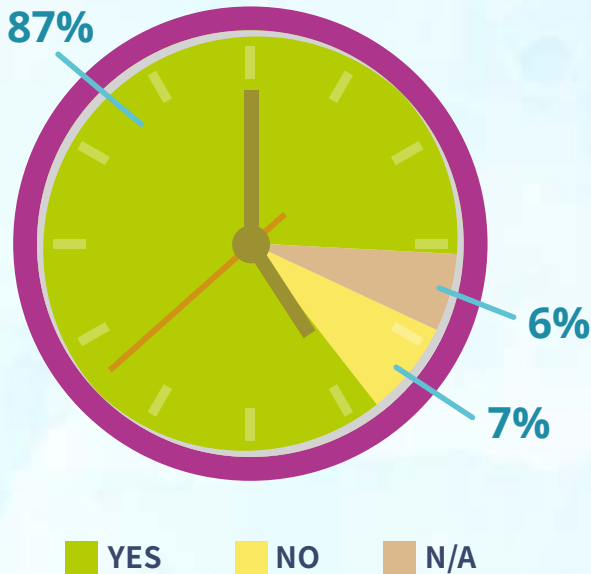
didn't bring her great sorrow, as she felt that the end of his life was his greatest relief. She swore that excessive medical treatment would not happen to her. She would prefer to end her life with dignity and quality.

After migrating to Australia, Ms Fu started to learn more about ACP, palliative care, and even euthanasia. She firmly believes that these measures can improve the quality of those nearing the end of their life. Ms Fu's personal opinion is that if an older person unfortunately suffers from a stroke, heart attack, or late-stage cancer, it is important not to underestimate the various complications and torment which can occur after surgery. Using ACP to make personal medical decisions in advance is the best strategy. If having to choose between quality and quantity of life, Ms Fu's choice would undoubtedly be the former. She believes that Chinese people's taboo of discussing death is due to their fear of it and a misunderstanding of the scientific nature of the life cycle, and that this repression is actually harmful to health. She thinks that when we dare to face death, and are not afraid of it, we are relieved and enlightened, resulting in greater tranquility and physical and mental health.



Hub Service Survey

WAS YOUR TRANSPORT PICK-UP ON-TIME?



IS OUR DRIVER A SAFE DRIVER?



HOW WOULD YOU RANK THE ATTITUDE OF THE DRIVER?



DOES OUR DRIVER TAKE CONSUMER SAFETY AS PRIORITY?



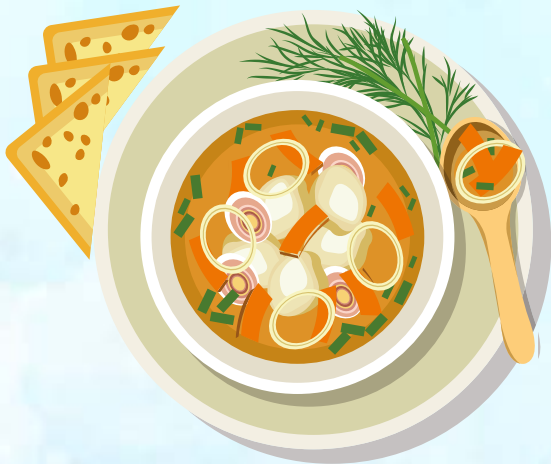
HOW IS THE QUALITY OF OUR LUNCH TODAY?



HOW IS THE QUANTITY OF OUR LUNCH TODAY?



OVERALL, HOW YOU LIKE OUR LUNCH TODAY?



HOW YOU RANK THE CLEANLINESS OF OUR TOILETS?



IS THE HUB ENVIRONMENT A SAFE PLACE FOR YOU?





总干事寄语

义工是中华社区服务(中华 CC)中最宝贵的成员之一。从董事局到各前线服务成员,义工精神贯彻在中华 CC 的不同领域。他们奉献自己的时间和精力,无私地为他人提供帮助和支持。澳洲每年 5 月都有「全国义工周(National Volunteer Week)」活动,今年的全国主题「改变者(The Change Makers)」正正反映出义工们的伟大贡献。

正是有了义工的支持,我们才能够为社区提供更全面、更热诚的服务。本期通讯会对义工作出崇高的致敬,并专访了几位来自不同文化背景、正担任不同岗位的义工,分享他们做义工的一些点滴,以及对担任义工的感想。我很喜欢与义工聊天,从他们的言语间,也深深感受到他们的付出与中华 CC 的愿景相互呼应,他们绝对是「改变者」的一分子。我谨代表中华 CC 衷心感谢义工们长期以来的无私贡献,并与中华 CC 携手同行,为「共创更美好社区」的目标不断前进。

有了义工们的支持,我们的节日活动也更加多姿多采。刚过去的六月是中国传统的端午节,也是我们社区中心的一个值得庆祝和传承的节日。这个节日与龙舟竞渡、粽子食用等传统习俗紧密相连。龙舟运动对长者当然较为吃力,但包粽子却是很适合的庆祝和传扬活动。本期内容还有专题报道我们的端午活动,并介绍这个节日的多元文化性,请不要错过。

最后,随着预立医疗照护计划(Advance Care Planning, ACP)在澳洲日渐盛行,我们也加强相关活动,为观念相对保守的亚裔社群的长者提供更多的相关资讯与辅导。在人生的不同阶段,我们都需要思考和规划自己的护理需求和健康状况。提前制定护理计划可以帮助我们更好地应对未来可能出现的健康挑战,保障个人的身心福祉。

澳洲政府资助的 Advance Care Planning Australia (澳洲 ACP 协会)每年三月都会举办「全国预立医疗照护周(National Advance Care Planning Week)」,向所有的澳洲人推广 ACP 的重要性。事实上,ACP 不仅针对老龄群众,即使是较年轻和较健康的朋友,都应该对 ACP 有所了解,对生与死这个课题进行更坦率的讨论。详情请留意本期通讯的专题报道。

最后,请让我向中华 CC 的义工们再一次致以崇高的敬意,感谢你们的付出,与我们携手同行,共创更美好的社区。

郭郑素雯
中华 CC 总干事



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

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

目录

ISSUE#47 — 2023

English	02
总干事寄语	20
改变者与巨人	22
包金的粽子 包容的文化	28
预立医疗照护计划	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。

follow us:



www.chungwahcc.org.au



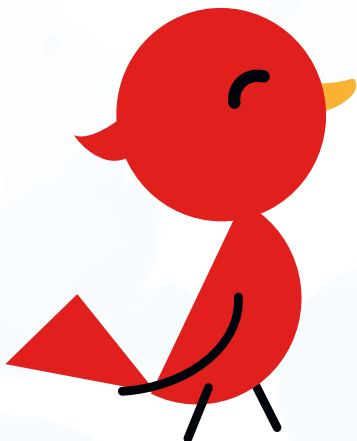
改变者与巨人

澳洲每年 5 月举办为期一周的「全国义工周 (National Volunteer Week)」庆祝活动。今年的全国义工周定在 5 月 15-21 日, 主题是「改变者 (The Change Makers)」。澳洲各地庆祝义工推动社会改变的力量, 并确保义工服务涵盖全国社区的每一个义工。

在全国义工周期间, 中华社区服务 (中华 CC) 举办不同的活动, 向我们的义工们送上挚诚的感谢。在巴卡达和威乐顿社区中心里, 长者们自发地给予义工们三声喝彩, 对他们无私的关爱表达衷心的感谢。中华 CC 更为我们的「改变者」安排了一个特别的「寻找曼杜拉巨人 (Discovering the Giants of Mandurah)」出游活动。活动的目的的一则是感谢义工们对中华 CC 的大力支持和无私奉献, 二则是增进义工对中华 CC 的认识和团队精神, 三则是提升他们对西澳历史文化的认知, 让他们更容易地融入澳洲社区。



「曼杜拉巨人」是著名丹麦裔雕刻家托马斯·丹博 (Thomas Dambo) 的作品, 木製的巨人分佈于皮尔区 (Peel region) 的大自然里。曼杜拉巨人在 2022 年 11 月 12 日正式公开展览, 至今吸引了 8 万多的游客从曼杜拉游客中心 (Mandurah Visitor Centre) 起步, 探索不同型态巨人的踪迹。游客们在寻找曼杜拉巨人时, 沿途可以欣赏美丽的皮尔区大自然风景, 一举两得。曼杜拉巨人群被誉为皮尔区大自然的守护者。当怀有伟大胸襟的「改变者」遇上巨人, 两者相逢恨晚, 惺惺相惜。人与大自然和谐地相处, 义工们深深地融入郊野悠然的生活节奏, 对这次出游赞不绝口, 他们更感谢总干事郭太的邀请和她精心策划的行程。



义工是中华 CC 运作与发展的重要支柱。从董事局成员到各前线服务成员中,义工精神贯彻在中华 CC 的不同领域。义工们在台前幕后担当不同的角色。每一位义工的工作都不能轻视,无论在厨房当助手的或在幕后撰写故事的,他们对社区的贡献同样重要。中华 CC 的成就都是靠大家团结、万众一心、众志成城的力量,一砖一瓦地慢慢建成的。每一位义工都是中华 CC 大家庭的一分子。参与义工服务的初心因人而异,但无论是哪一个原因和背后动力,义工们的初心始终不变。他们的付出呼应着中华 CC 的愿景,一起成为「改变者」的一分子,与中华 CC 「共创更美好社区」的目标携手同行。







郑婉婉女士

参与中华 CC 义工服务超过33年的郑婉婉女士今年荣获西澳政府社区局 (Department of Communities, WA Government) 的 2023 年西澳义工服务奖 (2023 WA Volunteer Service Award) 表扬她在西澳多年来奉献的义工服务, 令社区得以改变。

郑女士是一名资深注册物理治疗师。她在养老院工作期间, 对一切所见所闻深感慨叹。她立志加入中华 CC 的义工团队, 运用她的专业知识回馈社会, 帮助长者们尽量延长他们居家养老的时间。郑女士时任中华 CC 独立董事会主席。除了日常处理中华 CC 的行政事务外, 她不忘初心, 利用她的专业知识, 替长者们设计一套又一套的「复能」体操, 并亲身担当社区中心长青学院健身班的导师, 帮助长者们保持日常自理能力。当郑女士目睹长者活动能力得以改善, 她说这是她当义工最大的满足感。



东尼

参与中华 CC 义工服务长达8年的东尼来自马来西亚。他和太太 2015 年移居西澳与子女团聚。退休前, 东尼是一名中、小学的教师, 教授英语、数学和科学等学科。当他刚到珀斯时, 他女儿推荐中华 CC 的义工服务, 以免他社交孤独。东尼在威乐顿社区中心协助日常的运作, 并当长青学院英文班的导师。他参加义工活动的初心是回馈社会。中心长者的一声感谢和情绪的改善为东尼带来无穷的满足感。



郑太太

来自香港的郑太是中华 CC 最资深的义工。她在 1989 年加入中华 CC 的义工团队, 服务年期长达 34 年, 亲身经历中华 CC 的成长。年届九旬的郑太 30 多年前移居澳洲与家人团聚。刚抵达珀斯时, 她曾面对语言和文化差异的挑战。加入义工的大家庭后, 郑太的社交圈慢慢打开, 融入澳洲社区变得容易, 生活也变得充实。在巴卡达社区中心, 她是长者们最佳倾谈对象。她帮助长者们舒缓社交孤独。长者们回报的一句谢谢、一个微笑是她当义工的最大动力。



大卫叔

参与中华 CC 义工服务长达 24 年的大卫叔来自中国。他退休后于 1997 年移居澳洲与家人团聚。跟大部份的新移民一样，他面对语言和文化差异的挑战，融入澳洲社区生活谈何容易。机缘巧合下，他遇上了中华 CC，展开了他当义工的历程。大卫叔加入义工行列的初心是：「我今天为长者服务，他朝人家也为我服务。」

大卫叔退休前在中国担任行政职务。在中华 CC 巴卡达社区中心里，他抱着自强不息，终身学习的精神，努力地学习厨艺。他和其他义工伙伴每天在中心厨房里为长者们烹调营养和美味的午餐。当大卫叔每天看着长者们津津有味地享用他们团队制作的美味佳肴，他的心里是乐滋滋的。那种难于表达的满足感是他当义工的最大动力。



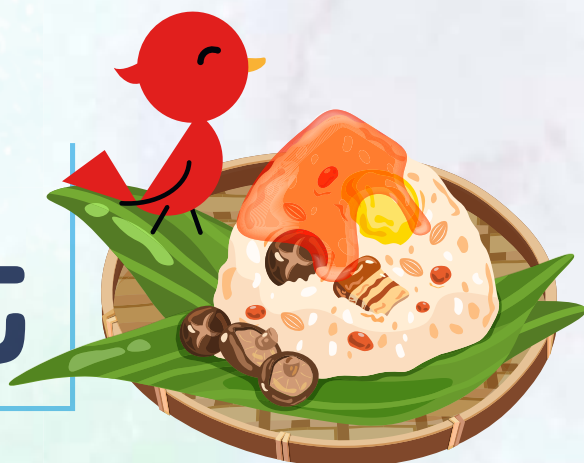
米娜

参与中华 CC 义工服务长达 10 年的米娜来自中国。她在 2012 年移居西澳与儿子团聚。退休前米娜从事医护工作。她也是一名艺术爱好者，能歌善舞并精通琵琶乐器。当她刚到珀斯时，她也面对语言和文化差异的挑战。加入中华 CC 义工团队后，她的社交圈慢慢打开，融入澳洲社区生活变得容易多了。米娜当义工的初心是：我为人人，人人为我。在威乐顿社区中心，米娜除了帮助厨房工作外，她跟数位志同道合的义工组织了「高山流水」乐团。在中华 CC 的节日庆祝活动中，乐团为长者和嘉宾们演奏助庆，赢得不少的掌声。米娜和其他义工更担任中华文化大使，他们参加不同的演出活动，代表中华 CC 将中国的传统艺术推广到澳洲主流社区。义工服务充实了米娜的生活。知音者的掌声为她带来满满的成就感。





包金的粽子 包容的文化



今年的端午节,落在南半球的冬至翌日。寒冷和漫长的黑夜,都掩盖不了长者在日间欢渡佳节的热情,中华社区服务(中华 CC)巴卡达和威乐顿社区中心的庆祝活动,亦传出香气扑鼻的阵阵粽香。

粽子作为端午节的吉祥象征,在中国古典文化中扮演着独一无二的角色。在许多吟咏端午的诗词中,诗人经常提及粽子,唐代一般称之为粽,而宋代则称之为角黍。而一些诗词里提到的「角黍包金」用字很有画面感,现代人一般就以盖上金黄糖浆的粽子去配衬这句端午佳语。

说到这里,可能有朋友已想到吃粽子不该是盖酱油的吗?就算吃甜的,习惯也是蘸砂糖!其实单看粽子,已体现了不同社会的多元包容文化。粽子确是有咸有甜的,咸粽子的材料可以是咸肉、火腿、咸蛋黄等。甜粽子的材料则有黄米、红枣和豆沙等。

粽子的包容性其实不容小觑,即使是同一款粽子,有些朋友可以蘸砂糖,有些朋友亦可以蘸酱油,不会被粽子的材料所「牵制」。但一般来说,咸味材料的粽子蘸砂糖或蘸酱油

味道都挺不错,甜味的粽子则甚少人喜爱蘸酱油了,主要就是选择蘸砂糖,还是喜欢蘸糖浆,来一隻包金的粽子。

除了味道,粽子的型状亦五花八门。越南的粽子呈圆形和方形,中国北方的粽子个头大,有斜四角形和三角形,中国南方的粽子形状多为金字塔形,条形和三角锥形,而华东一带的粽子呈正方形和五角形,可见粽子的型态,比其味道,更具「包容力」。

谈端午又岂能不说龙舟呢?相传龙舟竞渡是广东和福建沿岸地区的日常活动,它亦是一种乡村间相互联系感情、相互竞争的运动项目。近代的香港、台湾和冲绳都流行端午龙舟竞渡。

龙舟近年也成为一项国际性的体育赛事,世界各地都积极举办国际龙舟邀请赛。而每年都举办不同国际比赛的国际龙舟联合会(International Dragon Boat Federation),澳洲也是成员之一,除了中国、香港、中华台北、新加坡等华人社会外,马来西亚、印尼、菲律宾、英国、美国、意大利等都是创始成员,可见端午节的龙舟文化亦变得更多元,更包容!





预立医疗照护计划



假如您身体状况欠佳, 您会跟谁谈论您的忧虑? 为什么您会选择他/她?

假如您健康状况变得很坏而不能跟其他人沟通, 您希望谁可以代您发言? 为什么您会选择他/她作为您的发言人? 而他/她又是否知道您想他/她说什么?

假如您面临健康危机, 谁可以代表您作出医疗决定? 您有否跟他/她说过您希望的决定和他/她扮演的角色?

莫道克大学 (Murdoch University) 的魏丽博士 (Dr Ruth Wei) 在一个咨询会上发出一连串的问题, 引导参与者们提出他们的意见和经验。这是 5 月初在中华社区中心 (中华 CC) 在威乐顿社区中心为 FEECA (澳洲民族社区委员会联盟) 和

Australia Digital Health Agency (澳洲数码健康机构) 针对多元语言及文化社区人士主办的咨询会, 目的是收集华裔社区人士对预立医疗照护计划 (Advance Care Planning, ACP) 和 My Health Record (我的健康记录) 的意见和经验。



总结咨询会的结果显示华裔社区对 ACP 的三大看法：

01

ACP 对华裔社区而言是一项新的概念。超过一半的参与者对 ACP 没有认识。

02

虽然死亡是人生一个不能避免的终结，死亡和临终是传统华人社会一个敏感和忌讳的话题。

03

华裔的长者深信他们的家人，尤其是他们的子女，在他们面临健康危机时会替他们作出「正确」的医疗决定。但这些决定真的是长者希望的吗？



澳洲政府资助的 Advance Care Planning Australia (澳洲ACP协会) 在每年的三月份举办「全国预立医疗照护周 (National Advance Care Planning Week)」，向所有的澳洲人推广 ACP 的重要性。ACP 不单是针对老龄群众，其实所有人，不论年龄和身体状况，都应该对 ACP 有所理解。全国 ACP 周呼吁国人讨论生存质量和思考当身体健康出现危机时而无法为自己的医疗意愿发言时，谁可以代您发言？全国 ACP 周是一个最佳的时机让您和亲人敞开心扉，理性地讨论您将来的医疗意愿！

在亚裔社区里，中华 CC 为推广 ACP 担当一个重要的角色。从 2021 年底开始，我们和莫道克大学 (Murdoch University) 的魏丽博士 (Dr Ruth Wei) 在社区中心里合办 ACP 研讨会，耐心地慢慢打开社区人士的心扉，积极正向地讨论「生命的质与量」的课题。随着现代医疗技术的进步，终末期患者可以通过先进的医疗技术维持生命，延长生存期。但过度的治疗会给患者造成身心痛苦，降低了他们的尊严和生存质量。在澳洲，具备法律效用的 ACP 可以保障患者的知情权和个人自主权。订立 ACP 的四个重要步骤包括：思考、沟通、撰写和分享。在过去数年间，中华 CC 举办了 6 个 ACP 研讨会，吸引了约 100 位社区人士参加。魏博士更提供一对一咨询服务，帮助了 40 多位社区人士更深入地理解 ACP。

您对 ACP 有什么的看法？





生与死这课题，来自中国的傅女士有说不尽的故事。她从不忌讳这话题，因为她退休前是医院急诊科的医生。她每天跟死神战斗，抢救一个又一个在生死边缘挣扎的病人。传统的中国道德观深深地影响着中国的医护人员，他们的信念是：垂危的病人必须要抢救，一个也不能少！医护人员背上沉重的道德包袱，因此「预立医疗照护计划，简称ACP」这概念在中国并不流行。

发生在傅女士身上的一件事让她彻底地领悟生命的质与量。她的父亲因病成为植物人。在八年的漫长日子里，照顾卧床的父亲令傅女士身心疲惫。令她更不安的是目睹父亲无法沟通的无奈和在他眼神中流露出的苦楚。这经历令她终身难忘。父亲

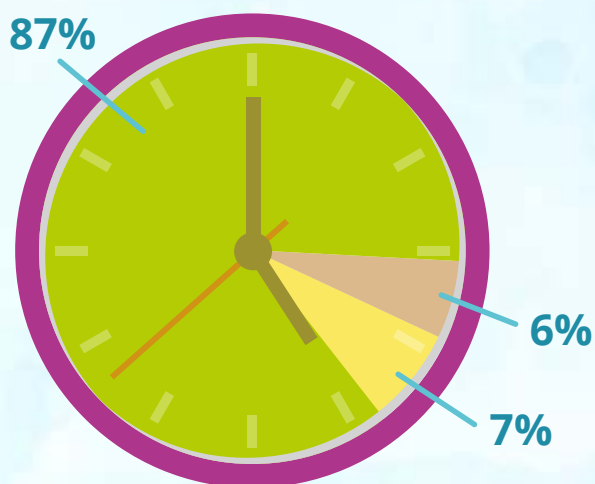
的离世并没有为她带来太大的悲伤，她觉得生命的结束是她父亲最大的解脱。她发誓过度的医疗不能发生在自己的身上。她宁可尊严地，有质量地让自己的生命画上句号。

傅女士移居澳洲后，她开始接触更多有关ACP、安宁护理甚至安乐死的讯息。她大力支持这些优化生命质量的措施。傅女士的个人意见是：如果长者不幸罹患脑溢血、心肌梗塞和晚期癌症时，不要轻视手术后带来的各种后遗症和生不如死的折腾。利用ACP预早制定个人的医疗决定是上策。在生命的质与量之间，傅女士的选择毫无疑问是前者。她认为中国人忌讳生与死的话题是因为他们恐惧死亡和不理解生命周期的科学性。这种压抑其实不利健康。当我们敢于面对死亡，不惧怕死亡，心情得到开解而豁然开朗，换来的是安静和健康的身心。



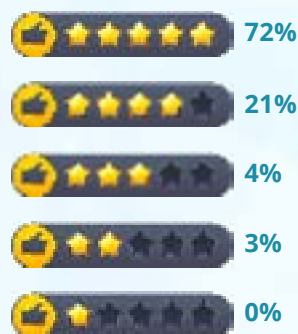
中心服务意见调查

我们的交通服务准时吗？



■ 准时 ■ 不准时 ■ 不适用

司机是安全驾驶者吗？



您如何评价司机的态度？



司机以乘客安全为首要任务吗？



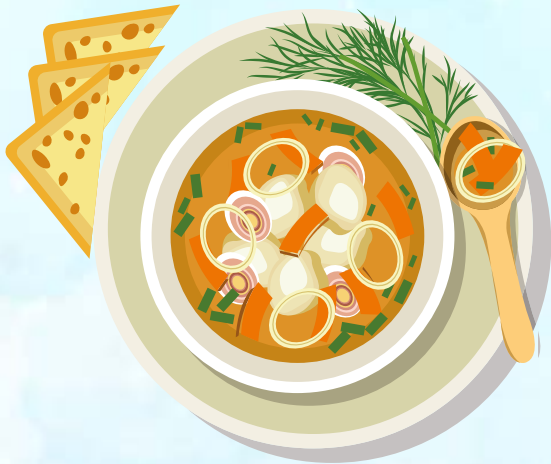
我们今天的午餐质量如何?



我们今天的午餐份量如何?



总括来说, 您喜欢我们今天的午餐吗?



您如何评价我们厕所的清洁度?



中心环境对您来说是安全的地方吗?





Thông điệp từ Giám đốc Điều hành

Các tình nguyện viên là một trong những kho báu quý giá nhất của Công ty Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah (Chung Wah CC). Tất cả chúng tôi, từ Hội đồng Quản trị đến nhân viên chăm sóc tuyến đầu đều thấm nhuần tinh thần tình nguyện trong mọi hoạt động chăm sóc và hỗ trợ cộng đồng của công ty. Các tình nguyện viên đã và đang cống hiến thời gian và năng lượng của họ, giúp đỡ và hỗ trợ người khác một cách vị tha. Cứ đến tháng 5 ở Úc, chúng tôi lại tổ chức Tuần lễ Tình nguyện Quốc gia và chủ đề quốc gia của năm nay là "Những Người tạo ra sự Thay đổi". Thông điệp này phản ánh chân thực những đóng góp đáng trân trọng của các tình nguyện viên của Chung Wah CC.

Chính nhờ sự hỗ trợ của các tình nguyện viên mà chúng tôi có thể cung cấp các dịch vụ toàn diện và chân thành cho cộng đồng. Trong bản tin này, chúng tôi trân trọng vinh danh các đóng góp vô giá của các tình nguyện viên. Chúng tôi đã thực hiện một số cuộc phỏng vấn với một số tình nguyện viên đến từ các nền văn hóa và ngôn ngữ đa dạng và đang đảm nhận các vai trò tình nguyện khác nhau. Họ đã chia sẻ kinh nghiệm tình nguyện và suy nghĩ của họ khi trở thành tình nguyện viên. Tôi rất thích trò chuyện với các tình nguyện viên và qua chia sẻ của họ, tôi cảm nhận sâu sắc rằng những đóng góp của họ thật sự phù hợp với tầm nhìn của Chung Wah CC. Họ thực sự là những "Người tạo ra sự Thay đổi". Thay mặt Chung Wah CC, tôi bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc nhất đối với những đóng góp quên mình của các tình nguyện viên trong những năm qua và đã đồng hành cùng chúng tôi khi chúng tôi không ngừng nỗ lực hướng tới tầm nhìn xây dựng một "cộng đồng tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người".

Với sự hỗ trợ của các tình nguyện viên, các sự kiện lễ hội của chúng tôi mang nhiều màu sắc hơn. Tháng 6 vừa qua được đánh dấu bằng Lễ hội Thuyền rồng truyền thống của Trung Quốc, một dịp đáng để ăn mừng và cần tiếp tục tổ chức tại các trung tâm cộng đồng của Chung Wah CC. Lễ hội này gắn liền với các truyền thống như đua thuyền rồng và ăn zongzi (bánh bao gạo). Mặc dù đua thuyền rồng có thể là thử thách về thể chất đối với người cao tuổi, nhưng làm bánh zongzi là một hoạt động lý

tưởng để kỷ niệm và quảng bá về lễ hội. Trong bản tin này, chúng tôi cũng có một bài đăng đặc biệt về các hoạt động Lễ hội Thuyền rồng mà chúng tôi đã tổ chức và giới thiệu các khía cạnh đa văn hóa của Lễ hội này. Các bạn hãy đọc, đừng bỏ qua bản tin này!

Cuối cùng, khi Lập kế hoạch Chăm sóc Cuối đời (ACP) ngày càng trở nên phổ biến ở Úc, chúng tôi đang nỗ lực cung cấp thông tin và hướng dẫn phù hợp cho việc lập kế hoạch cho cộng đồng người cao niên châu Á – những người tương đối bảo thủ khi đề cập đến cái chết hay sự ra đi. Tuy nhiên, ở các giai đoạn khác nhau của cuộc đời, tất cả chúng ta đều cần suy ngẫm và lên kế hoạch cho các nhu cầu chăm sóc và tình trạng sức khỏe của mình. Lập kế hoạch chăm sóc sớm có thể giúp chúng ta đối mặt tốt hơn với những thách thức tiềm ẩn về sức khỏe trong tương lai và có thể bảo vệ sức khỏe cá nhân của chúng ta tốt hơn.

Để có thể nâng cao nhận thức cho người cao niên, một nhóm chuyên gia về Lập Kế hoạch Chăm sóc cuối đời tại Úc đã tổ chức "Tuần lễ Lập Kế hoạch Chăm sóc Cuối đời" diễn ra toàn Úc vào tháng 3 hàng năm để quảng bá tầm quan trọng của ACP cho tất cả người dân Úc. Trên thực tế, ACP không chỉ dành cho người Úc lớn tuổi; ngay cả những người trẻ và khỏe mạnh cũng nên hiểu ACP và tham gia vào các cuộc thảo luận thẳng thắn về sự sống và cái chết. Quý vị vui lòng đón xem bài đăng đặc biệt của chúng tôi về chủ đề này trong số bản tin này.

Cuối cùng, một lần nữa cho phép tôi bày tỏ lòng kính trọng sâu sắc đến tất cả các tình nguyện viên của Chung Wah CC. Cảm ơn các bạn đã cống hiến và tham gia cùng chúng tôi để tạo ra một cộng đồng tốt hơn, lành mạnh hơn và toàn diện hơn cho tất cả mọi người.

Theresa Kwok JP
Giám đốc điều hành (CEO)



**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

Điều Hành

ISSUE#47 — 2023

English	02
中文	20
Thông điệp từ Giám đốc Điều hành	38
Những người tạo ra thay đổi & những người khổng lồ	40
Bánh bao được bọc trong Vàng, Văn hóa được bọc trong sự Bao trùm	46
Khảo sát dịch vụ tại các trung tâm cộng đồng của Chung Wah CC	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



NHỮNG NGƯỜI TẠO RA THAY ĐỔI & NHỮNG NGƯỜI KHỔNG LỒ

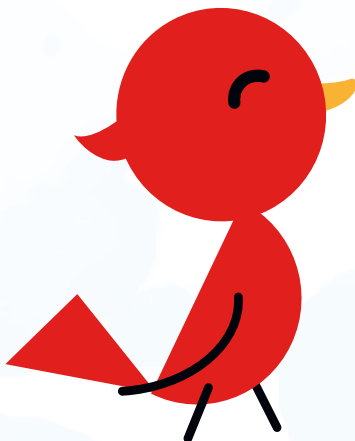
Vào tháng 5 hàng năm, Úc thường tổ chức 'Tuần lễ Tình nguyện Quốc gia'. Đây là tuần lễ hội dành riêng cho các tình nguyện viên đã và đang nỗ lực không mệt mỏi để xây dựng xã hội của chúng ta ngày càng tốt đẹp hơn. Tuần lễ hướng tới tôn vinh sức mạnh của các tình nguyện viên trong việc mang lại sự thay đổi xã hội trên khắp nước Úc.

Năm 2023, Tuần lễ này được tổ chức từ ngày 15 đến 21 tháng 5 và chủ đề của Tuần lễ hội là 'Những Người tạo ra sự Thay đổi'

Trong Tuần lễ tình nguyện quốc gia, Công ty Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah (Chung Wah CC) đã tổ chức nhiều sự kiện khác nhau để bày tỏ lòng biết ơn đối với các tình nguyện viên của Công ty. Tại các trung tâm cộng đồng của chúng tôi ở Balcatta và Willetton, những khách hàng cao niên đã luôn hoan nghênh và chào đón các tình nguyện viên vì sự chăm sóc quên mình của họ. Trong một sự kiện độc đáo được tổ chức cho những 'Người tạo ra sự Thay đổi' của chúng tôi, bà Theresa Kwok, Giám đốc điều hành của Chung Wah CC, đã dẫn đầu chuyến dã ngoại 'Khám phá những người khổng lồ của Mandurah'. Chuyến đi được tổ chức nhằm tỏ lòng biết ơn và trân trọng đối với sự hỗ trợ liên tục và đóng góp quên mình của các tình nguyện viên cho Chung Wah CC. Chuyến đi cũng nhằm nâng cao hiểu biết và kỹ năng của họ về tổ chức và kỷ luật, giúp xây dựng tinh thần đồng đội và nâng cao kiến thức về lịch sử và văn hóa của Tây Úc, giúp họ có thể làm việc tốt hơn, hòa nhập tốt hơn vào xã hội Úc.



Những Người Khổng lồ của Mandurah (The Giants of Mandurah) là một bộ sưu tập tượng gỗ được tạo ra bởi nhà điêu khắc nổi tiếng người Đan Mạch, Thomas Dambo. Chúng nằm rải rác trong môi trường tự nhiên của vùng Peel. Những Người khổng lồ bằng gỗ này chính thức ra mắt vào ngày 12 tháng 11 năm 2022 và kể từ đó đã thu hút hơn 80.000 lượt khách. Khởi đầu từ Trung tâm Du khách Mandurah, du khách có thể tìm kiếm sáu Người khổng lồ đầy ấn tượng này trong khi đi dạo qua khung cảnh thiên nhiên tuyệt đẹp của khu vực. Người khổng lồ được coi là những người bảo vệ vùng đất ngập nước, vùng đất hoang, và động vật hoang dã của vùng Peel. Khi những 'Người tạo ra sự Thay đổi' của chúng tôi đi dạo quanh vùng nông thôn, họ đã đắm mình trong nhịp điệu yên bình của nó. Sau đó, họ đã rôm rả nói chuyện và chia sẻ về chuyến đi và đặc biệt cảm ơn Giám đốc điều hành của Chung Wah CC vì đã tổ chức một chuyến đi hào phóng và ý nghĩa cho họ. Đó là một chuyến dã ngoại được lên kế hoạch tốt và đã mang lại cho các tình nguyện viên những trải nghiệm tuyệt vời.



Tình nguyện viên là một bộ phận không thể thiếu của Chung Wah CC. Chúng tôi, từ các thành viên Hội đồng quản trị đến những nhân viên chăm sóc cao niên tuyển đầu đầu thấm nhuần tinh thần tình nguyện trong mọi hoạt động của Chung Wah CC. Các tình nguyện viên đã và đang đóng nhiều vai trò khác nhau trong việc cung cấp dịch vụ và hỗ trợ cho cộng đồng của chúng tôi. Sự đóng góp của mọi tình nguyện viên, dù là phụ bếp hay người viết truyện, đều quan trọng như nhau đối với cộng đồng. Thành công của Chung Wah CC là kết quả của nỗ lực đoàn kết của tất cả mọi người. Mỗi người góp một viên gạch và chúng ta đang cùng nhau xây dựng một tổ chức vững mạnh và thành công. Mỗi tình nguyện viên là một thành viên yêu quý của gia đình Chung Wah CC. Lý do tình nguyện của họ khác nhau, nhưng bất kể động lực ban đầu của họ là gì, thì tinh thần phục vụ và mong muốn trở thành 'Những Người tạo ra sự Thay đổi' của họ vẫn không đổi, phù hợp với tầm nhìn của Chung Wah CC là xây dựng "Một cộng đồng tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người." Tinh thần tình nguyện đã và đang thúc đẩy những cá nhân tuyệt vời này tạo ra một cộng đồng tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người. Là tình nguyện viên, họ là một phần của 'Những Người tạo ra sự Thay đổi' trên toàn nước Úc, những người không ngừng cố gắng tạo ra sự khác biệt trong xã hội xung quanh họ.







Bà Esther Chang

Là một chuyên gia vật lý trị liệu có kinh nghiệm, bà Chang đã làm tình nguyện viên tại Chung Wah CC hơn 33 năm. Năm nay, bà đã được vinh danh và được nhận Giải thưởng Dịch vụ Tình nguyện Tây Úc năm 2023 từ Bộ Cộng đồng, Chính phủ Tây Úc. Giải thưởng này ghi nhận sự tận tâm trong công tác tình nguyện của bà trong nhiều năm. Trong suốt thời gian làm việc tại Chung Wah CC, bà Chang đã giữ vị trí Chủ tịch Hội đồng quản trị độc lập. Bên cạnh việc giải quyết các công việc hành chính, bà Chang đã sử dụng kiến thức chuyên môn của mình để thiết kế nhiều bài tập phục hồi chức năng cho người cao niên. Bà cũng đích thân làm trợ giảng cho các lớp tập thể dục tại Trung tâm Cộng đồng Balcatta, giúp người cao niên duy trì cuộc sống độc lập. Chứng kiến những cải thiện về khả năng vận động của người cao niên là điều bà Chang hài lòng nhất khi tham gia hoạt động tình nguyện.



Ông Tony

Đến từ Ma-lai-xi-a, ông Tony đã làm tình nguyện viên tại Chung Wah CC được 8 năm. Sau khi nghỉ công việc dạy học sinh tiểu học và trung học về tiếng Anh, Toán và Khoa học tại Ma-lai-xi-a, ông Tony đã di cư đến Tây Úc để đoàn tụ với các con vào năm 2015. Theo lời giới thiệu của con gái, ban đầu ông tham gia vào công việc tình nguyện để tránh cảm giác bị xã hội cô lập. Tuy nhiên, theo thời gian, ông ấy đã đóng vai trò quan trọng trong việc tạo điều kiện thuận lợi cho việc diễn ra các hoạt động hàng ngày của Trung tâm Willetton và làm trợ giảng cho các lớp tiếng Anh của Trường Đại học Trường Xuân của chúng tôi. Mục đích của ông Tony trong hoạt động tình nguyện là để trả lại cho xã hội. Phần thưởng của ông ấy cho hoạt động tình nguyện là sự biết ơn của những người cao niên và sự vun đắp tình cảm đồng chí, bạn bè với họ.



Bà Cheng

Đến từ Hồng Kông, bà Cheng là một trong những tình nguyện viên cao tuổi nhất tại Chung Wah CC khi bà đã ngoài chín mươi. Bà Cheng gia nhập đội tình nguyện của Chung Wah CC năm 1989 và đã phục vụ được 34 năm, chứng kiến sự lớn mạnh của tổ chức. Bà Cheng di cư đến Úc trong hơn ba thập kỷ trước để đoàn tụ với gia đình. Giống như hầu hết những người nhập cư, bà phải đối mặt với những thách thức về sự khác biệt về ngôn ngữ và văn hóa. Tuy nhiên, việc trở thành một tình nguyện viên đã mở rộng các mối quan hệ xã hội của bà, giúp bà hòa nhập vào cộng đồng Úc dễ dàng hơn. Tại Trung tâm Cộng đồng Balcatta, bà Cheng được biết đến như một người lắng nghe tuyệt vời, giúp giảm bớt sự cô đơn trong xã hội của những người cao niên. Những lời cảm ơn và nụ cười của họ là động lực lớn nhất để bà tiếp tục công việc làm tình nguyện.



Ông David

Xuất thân từ Trung Quốc, ông David đã làm tình nguyện tại Chung Wah CC được 24 năm. Sau khi thôi giữ chức vụ hành chính ở Trung Quốc, ông di cư đến Úc vào năm 1997 để đoàn tụ với gia đình. Giống như hầu hết những người nhập cư, ông David phải đối mặt với những thách thức về sự khác biệt về ngôn ngữ và văn hóa, khiến việc hòa nhập vào cuộc sống cộng đồng Úc trở nên khó khăn. Tuy nhiên, khi biết đến Chung Wah CC, ông đã bắt đầu hành trình tình nguyện của mình. Ông David tham gia đội ngũ tình nguyện với mục đích ban đầu là: “Hôm nay tôi phục vụ các bậc cao niên, và trong tương lai những người khác sẽ phục vụ tôi”. Tại Trung tâm Cộng đồng Balcatta, ông David đề cao tinh thần không ngừng cải thiện bản thân và học tập suốt đời. Ông ấy đã học các kỹ năng nấu nướng và cùng với các tình nguyện viên khác, ông đã và đang nấu những bữa trưa bổ dưỡng và ngon miệng cho các khách hàng cao niên của Chung Wah CC. Nhìn thấy các bậc cao niên thưởng thức bữa ăn do mình nấu mang lại cho ông David niềm vui và sự hài lòng vô cùng. Đó là động lực lớn nhất để ông tiếp tục hoạt động tình nguyện.



Bà Mina

Đến từ Trung Quốc, bà Mina đã làm tình nguyện viên tại Chung Wah CC được 10 năm. Trước khi nghỉ hưu và di cư đến Tây Úc để đoàn tụ với con trai vào năm 2012, bà Mina đã làm việc trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe tại Trung Quốc. Khi đến Tây Úc, bà Mina đã trải qua những thách thức về ngôn ngữ và văn hóa. Tuy nhiên, việc tham gia đội tình nguyện của Chung Wah CC đã dần dần mở rộng mối quan hệ xã hội của bà và giúp bà hòa nhập với cộng đồng Tây Úc dễ dàng hơn. Bà là một người đam mê nghệ thuật với tài năng ca hát, nhảy múa và chơi đàn tỳ bà (một loại nhạc cụ của Trung Quốc). Bà đồng sáng lập nhóm nhạc Chung Wah CC và đã biểu diễn tại nhiều lễ kỷ niệm trong nhà của Công ty và các sự kiện văn hóa khác. Nhóm nhạc mà Mina dẫn dắt đóng vai trò là đại sứ văn hóa, giới thiệu nghệ thuật truyền thống Trung Quốc đến cộng đồng Úc rộng lớn hơn. Tại Trung tâm Cộng đồng Willetton, bà Mina cũng hỗ trợ công việc bếp núc. Trở thành một tình nguyện viên đã làm phong phú thêm cuộc sống của bà Mina, và những tràng pháo tay từ khán giả mang lại cho bà cảm giác đáng tự hào về những gì bà đã và đang làm.





BÁNH BAO ĐƯỢC BỌC TRONG VÀNG, VĂN HÓA ĐƯỢC BỌC TRONG SỰ BẢO TRÌ



Lễ hội Thuyền rồng năm nay rơi vào ngày sau Đông chí ở Nam bán cầu. Đêm dài lạnh giá không thể làm lu mờ sự nhiệt tình của các bậc cao niên tham gia trải hội ban ngày. Các hoạt động kỷ niệm tại các Trung tâm Cộng đồng Chung Wah CC ở Balcatta và Willetton được bao trùm bởi hương thơm đặc trưng của bánh bao gạo.

Bánh bao, biểu tượng tốt lành của Lễ hội Thuyền rồng, đóng một vai trò quan trọng trong văn hóa Trung Quốc cổ đại. Trong nhiều bài thơ về Lễ hội Thuyền rồng, các nhà thơ thường đề cập đến bánh bao gạo, được gọi là "zong" trong triều đại nhà Đường và "jiaoshu" trong triều đại nhà Tống. Một số bài thơ nói về "jiaoshu bọc vàng", một cụm từ đẹp như tranh vẽ mà người hiện đại thường liên tưởng đến bánh bao phủ xi-rô vàng, một cách giải thích theo tinh thần chào mừng lễ hội.

Một số người có thể thắc mắc liệu thông lệ của Lễ hội có phải là phục vụ bánh bao với nước tương không? Và đôi khi nếu ai thích ăn ngọt, theo phong tục họ có thể nhúng bánh bao với đường! Tuy nhiên, chỉ cần nhìn vào bánh bao, chúng ta có thể thấy tính đại diện của một nền văn hóa đa dạng nhưng bao trùm. Bánh bao có thể vừa ngọt vừa mặn. Bánh bao mặn có thể bao gồm các thành phần như thịt muối, giảm bông, lòng đỏ trứng muối, trong khi bánh bao ngọt bao gồm gạo nếp, chà là đỏ và nhân đậu. Sự đa dạng của bánh bao gạo có ý nghĩa đặc biệt. Ngay cả đối với cùng một loại bánh bao, một số người có thể thích chấm với đường, trong khi những người khác có thể chọn dùng với nước tương. Bánh bao không bị giới hạn bởi các thành phần của bánh bao. Nói chung, bánh bao làm từ nguyên liệu mặn

sẽ ngon như nhau khi chấm với đường hoặc nước tương, trong khi bánh bao ngọt thường ít được chấm với nước tương hơn. Người thích thì chấm với đường, hoặc người thích ăn xi-rô thì thưởng thức món há cảo bọc vàng.

Ngoài hương vị và hình dạng của bánh bao rất khác nhau. Bánh bao Việt Nam có hình tròn và hình vuông, bánh bao ở miền Bắc Trung Quốc được nặn thành hình tứ giác và hình tam giác nghiêng, trong khi ở miền Nam Trung Quốc, chúng thường có hình chóp, hình chữ nhật và hình nón. Bánh bao ở Đông Trung Quốc thường có hình vuông và ngũ giác. Có thể thấy hình dạng của bánh bao rất đa dạng, thể hiện tính 'bao trùm' lớn hơn.

Khi nói về Lễ hội Thuyền rồng, chúng ta không thể không đề cập đến các cuộc đua thuyền rồng. Theo truyền thống, đua thuyền rồng là một hoạt động phổ biến ở các vùng ven biển Quảng Đông và Phúc Kiến, là môn thể thao thúc đẩy sự kết nối và cạnh tranh hữu nghị giữa các làng. Hồng Kông, Đài Loan và Okinawa hiện đại đều có các cuộc đua trong Lễ hội Thuyền rồng nổi tiếng. Trong những năm gần đây, đua thuyền rồng đã trở thành một môn thể thao quốc tế, với các cuộc thi được tổ chức trên khắp thế giới. Liên đoàn Thuyền rồng Quốc tế là nơi tổ chức nhiều cuộc thi quốc tế khác nhau hàng năm, và Úc là một trong những thành viên của Liên đoàn này. Bên cạnh các quốc gia là khởi nguồn của Lễ hội Thuyền rồng như Trung Quốc, Hồng Kông và Sing-ga-po, các thành viên sáng lập của Liên đoàn bao gồm Ma-lay-xi-a, In-đô-nê-xi-a, Phi-líp-pin, Anh, Mỹ và Ý. Rõ ràng là văn hóa thuyền rồng của Lễ hội Thuyền rồng đã trở nên đa dạng và bao trùm hơn!





KẾ HOẠCH CHĂM SÓC CUỐI ĐỜI



Nếu tình trạng sức khỏe của bạn không tốt, bạn sẽ tâm sự với ai về những lo lắng của mình? Tại sao bạn lại chọn người ấy? Nếu sức khỏe của bạn kém đến mức không thể giao tiếp với người khác, bạn muốn ai là người nói thay những mong muốn của bạn? Tại sao bạn lại chọn người ấy làm người phát ngôn của bạn? Và họ có biết bạn muốn nói gì không? Nếu bạn đang gặp khủng hoảng về sức khỏe, ai có thể đưa ra các quyết định liên quan đến y tế thay cho bạn? Bạn đã nói với họ những quyết định mà bạn hy vọng họ sẽ thay bạn đưa ra và vai trò mà bạn hy vọng họ sẽ đảm nhận thay bạn chưa?

Tiến sĩ Ruth Wei đến từ Đại học Murdoch đã đặt ra một loạt câu hỏi tương tự tại một cuộc tham vấn về Chăm sóc Cuối đời gần đây, giúp những người tham gia bày tỏ suy nghĩ và kinh nghiệm của họ. Đây là một phần của cuộc tham vấn được tổ chức vào đầu tháng 5 tại Trung tâm Cộng đồng Willetton của Công ty Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah (Chung Wah CC)

do Liên đoàn các Hội đồng Cộng đồng Dân tộc Úc (FEECA) và Cơ quan Y tế Kỹ thuật số Úc (ADHA) tổ chức. Buổi tham vấn này nhằm mục đích chia sẻ thông tin về Kế hoạch Chăm sóc Cuối đời với các thành viên cộng đồng đến từ các ngôn ngữ và văn hóa đa dạng. Mục đích của buổi tham vấn là để tìm hiểu quan điểm và kinh nghiệm từ cộng đồng người Hoa ở Úc về Lập kế hoạch Chăm sóc Trước (ACP) và Hồ sơ Sức khỏe của bản thân.



Kết quả của cuộc tham vấn cho thấy ba quan điểm chính của cộng đồng người Hoa tại Úc về ACP:

01

ACP là một khái niệm mới đối với cộng đồng người Hoa. Hơn một nửa số người tham gia không biết về ACP.

02

Mặc dù cái chết là một phần không thể tránh khỏi của cuộc sống, nhưng nó là một chủ đề nhạy cảm và cấm kỵ trong xã hội Trung Quốc truyền thống.

03

Các thành viên lớn tuổi của cộng đồng người Hoa tin tưởng gia đình họ, đặc biệt là con cái họ, sẽ đưa ra các quyết định y tế 'đúng đắn' cho họ trong tình trạng khủng hoảng sức khỏe. Nhưng đây có phải là những quyết định mà các bậc cao niên thực sự muốn?



Nhóm làm việc Lập Kế hoạch Chăm sóc Cuối đời do chính phủ Úc tài trợ đã tổ chức 'Tuần lễ Lập Kế hoạch Chăm sóc Cuối đời' toàn nước Úc vào tháng 3 hàng năm. Tuần lễ nhằm quảng bá tầm quan trọng của ACP cho tất cả người dân Úc. ACP không chỉ dành cho người cao niên; mọi người, bất kể ở độ tuổi nào và có tình trạng sức khỏe ra sao, đều nên hiểu về ACP. Tuần lễ ACP Quốc gia khuyến khích người Úc thảo luận về các vấn đề liên quan đến chất lượng cuộc sống và những người có thể thay mặt họ phát biểu khi họ không thể bày tỏ mong muốn về y tế do khủng hoảng sức khỏe. Tuần lễ này là cơ hội tuyệt vời để bạn và những người thân yêu của bạn thảo luận một cách cởi mở và hợp lý về những mong muốn y tế trong tương lai của bạn.

Trong các cộng đồng di cư châu Á, Chung Wah CC đóng một vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy ACP. Kể từ cuối năm 2021, chúng tôi đã đồng tổ chức các hội thảo ACP với Tiến sĩ Ruth Wei đến từ Đại học Murdoch. Tại đây, Tiến sĩ Wei giúp khơi gợi và nâng cao hiểu biết của các thành viên cộng đồng về ACP, đồng thời đưa ra các thảo luận tích cực về các vấn đề chất lượng và số lượng của cuộc sống. Với sự tiến bộ của công nghệ y học hiện đại, những bệnh nhân mắc bệnh nan y có thể kéo dài cuộc sống của mình nhờ các kỹ thuật y tế tiên tiến. Tuy nhiên, điều trị quá mức có thể gây ra đau khổ về thể chất và tinh thần cho bệnh nhân, làm giảm phẩm giá và chất lượng cuộc sống của họ. Tại Úc, ACP có giá trị pháp lý và có thể bảo vệ quyền được biết của bệnh nhân và quyền tự chủ cá nhân của họ trong chữa trị y tế. Bốn bước quan trọng trong việc thiết lập ACP là: Nghĩ, Nói, Viết, và Chia sẻ. Trong vài năm qua, Chung Wah CC đã tổ chức sáu (6) hội thảo về ACP, thu hút khoảng 100 thành viên cộng đồng. Tiến sĩ Wei cũng đã cung cấp dịch vụ tư vấn trực tiếp, giúp hơn 40 thành viên cộng đồng hiểu sâu hơn về ACP.

Thế còn bạn, bạn nghĩ gì về ACP?





Bà Fu đến từ Trung Quốc và có vô số câu chuyện về sự sống và cái chết. Bà không bao giờ trốn tránh chủ đề này, vì bà là bác sĩ khoa cấp cứu trước khi nghỉ hưu. Bà chiến đấu với tử thần hàng ngày, cứu hết bệnh nhân này đến bệnh nhân khác, người đang phải vật lộn giữa ranh giới của sự sống và cái chết. Nhân viên y tế ở Trung Quốc chịu ảnh hưởng sâu sắc từ Đạo đức truyền thống của Trung Quốc. Niềm tin của họ là mọi bệnh nhân nguy kịch đều phải được cứu chữa. Việc này đồng nghĩa với việc họ mang một gánh nặng đạo đức nặng nề, do đó, khái niệm Lập kế hoạch Chăm sóc Cuối đời không phổ biến ở Trung Quốc.

Một sự cố xảy ra với bà Fu đã giúp bà hiểu đầy đủ về chất lượng và số lượng của cuộc sống. Cha của bà trở thành người thực vật do một căn bệnh. Việc chăm sóc người cha nằm liệt giường trong tám (8) năm dài đằng đẵng khiến bà Fu kiệt quệ cả về thể chất lẫn tinh thần. Điều khiến bà đau lòng hơn cả là chứng kiến sự bất lực của cha mình và nỗi đau thể hiện trong ánh mắt của ông do không thể giao tiếp. Trải nghiệm này đã để

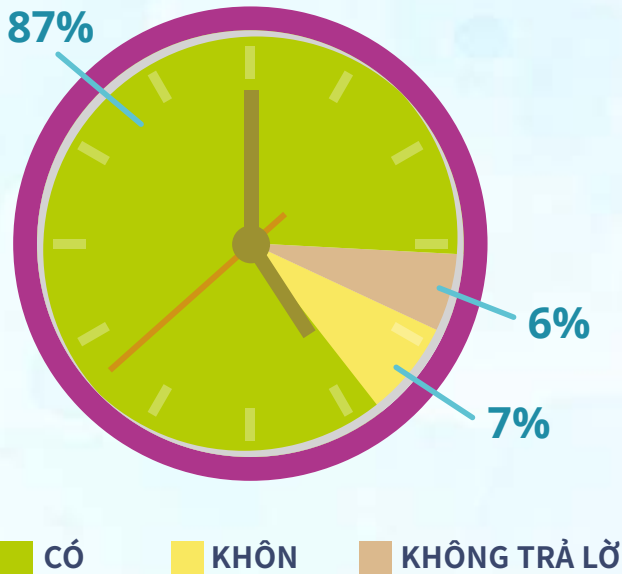
lại một dấu ấn không thể phai mờ trong cuộc đời bà. Cái chết của cha bà không mang lại cho bà nỗi buồn lớn, vì bà cảm thấy rằng sự ra đi của ông là niềm an ủi lớn nhất của ông. Bà đã thề rằng việc điều trị y tế quá mức sẽ không xảy ra với bà. Bà ấy muốn kết thúc cuộc sống của mình có tôn nghiêm và theo nguyện vọng bản thân.

Sau khi di cư đến Úc, bà Fu bắt đầu tìm hiểu thêm về ACP, chăm sóc giảm nhẹ và thậm chí cả cái chết êm dịu. Bà tin tưởng chắc chắn rằng những biện pháp này có thể giúp giữ tôn nghiêm của những người sắp ra đi. Quan điểm của bà Fu là nếu một người lớn tuổi không may bị đột quỵ, đau tim hay ung thư giai đoạn cuối thì điều quan trọng là không nên coi thường những biến chứng và sự dằn vặt có thể xảy ra sau phẫu thuật. Sử dụng ACP để đưa ra các quyết định y tế cá nhân cuối đời là chiến lược tốt nhất. Nếu phải lựa chọn giữa chất lượng và số lượng cuộc sống, sự lựa chọn của bà Fu chắc chắn sẽ là lựa chọn đầu tiên. Bà tin rằng người Trung Quốc kiêng bàn luận về cái chết là do họ sợ nó và hiểu sai về bản chất khoa học của vòng đời, và rằng sự kìm nén này thực sự có hại cho sức khỏe. Bà cho rằng khi chúng ta dám đối mặt với cái chết và không sợ hãi nó, chúng ta sẽ nhẹ nhõm và giác ngộ, giúp chúng ta trở lên bình tĩnh, theo đó sức khỏe thể chất và tinh thần sẽ tốt hơn.



Khảo sát dịch vụ tại các trung tâm cộng đồng của Chung Wah CC

ÔNG/BÀ CÓ ĐƯỢC ĐÓN ĐÚNG GIỜ KHÔNG?



TÀI XẾ CÓ LÁI XE AN TOÀN KHÔNG?



ÔNG/BÀ ĐÁNH GIÁ THÁI ĐỘ CỦA TÀI XẾ NHƯ THẾ NÀO?



TÀI XẾ CỦA CHÚNG TÔI CÓ LUÔN ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI CHỜ ÔNG/BÀ KHÔNG?

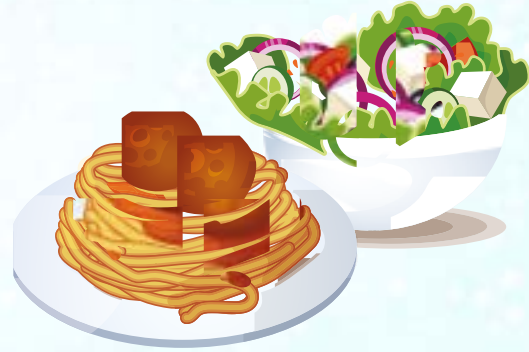


KHẢO SÁT NÀY ĐƯỢC THỰC HIỆN TỪ THÁNG 3 ĐẾN THÁNG 5 NĂM 2023 (CÓ 37 KHÁCH HÀNG TẠI TRUNG TÂM CỘNG ĐỒNG BALCATTÀ VÀ 34 KHÁCH HÀNG TỪ TRUNG TÂM CỘNG ĐỒNG WILLETTON THAM GIA TRẢ LỜI KHẢO SÁT).

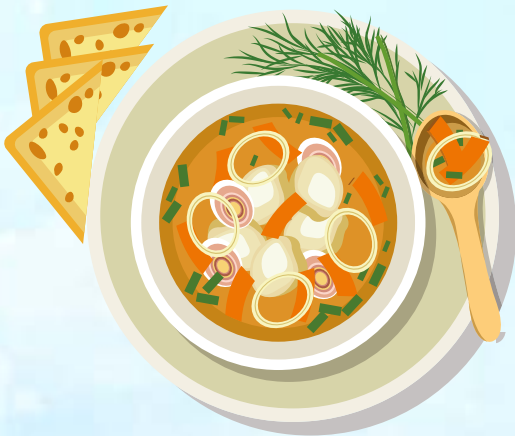
ÔNG/BÀ THẤY CHẤT LƯỢNG BỮA TRƯA CỦA CHÚNG TÔI HÔM NAY THẾ NÀO?



ÔNG/BÀ THẤY KHẨU PHẦN BỮA TRƯA CỦA CHÚNG TÔI HÔM NAY CÓ ĐỦ ĂN KHÔNG?



NHÌN CHUNG, ÔNG/BÀ ĐÁNH GIÁ CHẤT LƯỢNG BỮA TRƯA CỦA CHÚNG TÔI NHƯ THẾ NÀO?



ÔNG/BÀ ĐÁNH GIÁ THẾ NÀO VỀ SỰ SẠCH SẼ CỦA NHÀ VỆ SINH CỦA CHÚNG TÔI?



ÔNG/BÀ CÓ THẤY MÔI TRƯỜNG CỦA TRUNG TÂM CỘNG ĐỒNG CÓ AN TOÀN VỚI ÔNG/BÀ KHÔNG?





Supporting older Australian migrants who live independently and seek access to care services, the CWCC care finder program is here to help.

Chung Wah Community Care care finder program

Chung Wah Community Care has been supported to deliver the care finder program in Perth North Metro by WA Primary Health Alliance under the Australian Government's Primary Health Network Program . The care finder program supports vulnerable older people who need intensive support to access aged care services. The care finder service is free to access.

The care finder service is designed to help vulnerable older Australians (65 years or older) who need intensive assistance to access aged care and other supports. This is designed to help you understand the aged care services available, set up an assessment, and support the choice of services that are right for their needs. This can include and not limited to the following:

- providing language translation support to communicate between parties,
- talking to My Aged Care on their behalf and arranging an assessment,
- attending and providing support at the assessment,
- finding and short-listing aged care providers in their area,
- completing forms and understanding aged care service agreements,
- follow up once services are up and running, and
- solving other challenges and connecting to supports in the community, such as health, mental health, housing and homelessness, drug and alcohol services and community groups.



Call Chung Wah CAC on 08 9328 3988 or email enquiry@chungwahcc.org.au to find out more.

follow us:    chungwahcc.org.au