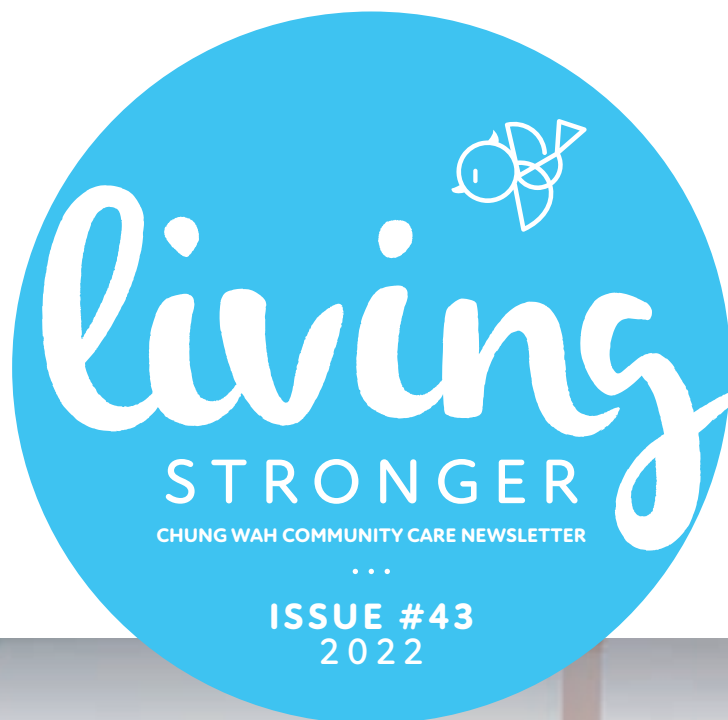


FEATURING

OUR COMMUNITY –
ADVANCE CARE PLANNING

TRADITIONS AND CELEBRATION
– IT'S A CULTURAL PRACTICE

OUR INSPIRING
IMMIGRATION STORIES



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



Message from CEO

June is a very special month that brings a series of celebration activities at the Chung Wah CC community hubs. To reduce our seniors' nostalgia, this year we invited them to celebrate the unique Chinese traditional festival - Dragon Boat Festival.

Beyond celebration, it is essential to reflect, challenge our seniors' limiting beliefs, and redirect their routines to improve their quality of life. With this goal in mind, we partnered with Murdoch University and Palliative Care WA to host Advance Care Planning (ACP) educational workshops which open up end-of-life care conversations and decipher the traditional concept of societal reluctance to discuss dying and death.



We believe knowledge is power.



We encourage our seniors who are unfamiliar with the topic to learn more about Advance Care Planning (ACP) in this captivating newsletter. We are glad to hear the positive responses from participants in the ACP workshops. This opened the hearts of our seniors and put them at ease to interact with the speakers. We constantly look for ways of improvement to ensure our seniors receive the highest quality of care and utmost respect. Internally, we also work hard to provide continuous training for support staff to heighten performance.

Our seniors come from diverse backgrounds in our local community, each with a unique

story. Relocating is not an easy experience, having to get used to a new country, a new life and new challenges. Many experienced a series of bumpy, adventurous, daunting, and hardworking periods. And now they retain both fond and unpleasant memories.

In fact, among many Asian senior communities, language and technology are the key challenges. But, regardless of their experience, we hope to provide practical support and help them better integrate into the community for a higher quality of life.

Chung Wah has been servicing the WA community since 1909, and we are dedicated to improving the quality of life of individuals from CALD backgrounds. We provide culturally appropriate care to seniors, and work hard to ensure consumers feel informed and socially connected. Utilising our language and cultural advantages allows us to regularly host power-packed educational workshops, share helpful information and increase consumer knowledge based on social media channels such as Facebook, WeChat, and YouTube.

The theme for the year 2022 is "Branching Together", signifying branching through various communities and areas to support each other. Together, we have the power to create stronger communities and a better future for all!

Theresa Kwok JP
Chief Executive Officer (CEO)



contents

ISSUE#43 — 2022



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 04
– Advance Care Planning

Traditions and Celebration 08
– It’s a Cultural Practice

Our Inspiring Immigration Stories 12

中文 18

Tiếng Việt 34



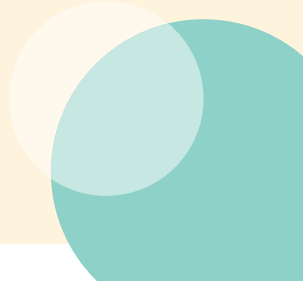
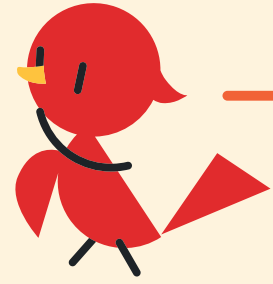
Living Stronger is a quarterly newsletter published by Chung Wah Community Care (CC). We're a not-for-profit organisation striving to provide the highest standard of services and enriching the quality of life for the aged and disabled community, particularly for people from culturally and linguistically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

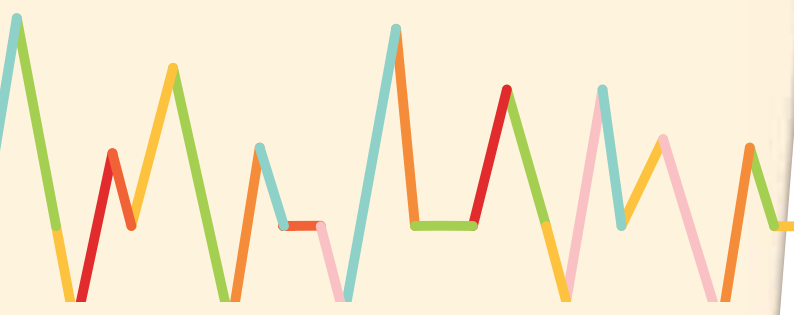
follow us:



www.chungwahcc.org.au

OUR COMMUNITY ADVANCE CARE PLANNING





A famous French philosopher, Albert Camus, once noted that “birth is accidental, and death is inevitable”. Although death is an inevitable end to an individual’s life journey, societal reluctance exists to discuss dying and death. With that in mind, Chung Wah Community Care (Chung Wah CC) hosted two educational workshops on Advance Care Planning (ACP) to provide new knowledge on this sensitive topic. We partnered with Dr Ruth Wei from Murdoch University and Palliative Care WA to decipher this traditional concept. The two educational workshops were informative, educational, engaging and empowering.

“ **Advance Care Planning can be pivotal in leading a respected life.** ”



Learning about the essential decisions that may need to be made, communicating life values and health care preferences to both family and health care providers and documenting preferences for future health care is what ACP entails. In fact, families of the people who have undertaken ACP have less anxiety and stress. It helps ensure they receive the care they wish and improves personal and family satisfaction.

However, there are two styles of thought in our society. Western thinking is characterised as embodying the value of individual distinctiveness or independence. In contrast, Eastern thought displays the value of harmonious social relations. Accordingly, young people need to care for the elderly and older adults must sacrifice for the greater good. Thus, the concept of Advance Care Planning (ACP) is easier to be accepted in the western-style of thought rather than in the Eastern beliefs.

In the evolving world, medical technology, such as artificial ventilation or dialysis, is transforming healthcare and enables extension of a patient’s life. However, aggressive treatments can bring negative emotional impacts to patients while misplacing their dignity and quality of life. So legal protections are in place for patients to ensure their wishes are granted to foster dignity and age gracefully. That’s why Dr Wei introduced the ACP plan to seniors, including the following four steps: plan ahead, communicate with others, record advance care directives, and share wishes.



Below is the basic information regarding ACP for seniors and their families to further understand the Australian Government's initiative.

“

The legally recognised Advance Care Planning (ACP) can protect patients' right to know and their free will in Australia.

”



Advance Care Planning is suitable for those aged 18 years and older, especially for seniors, individuals with chronic illness and high-risk occupations, and individuals approaching the end of life.

ACP legal documents include the following:

1 Will

A will is a legal document that expresses one's wishes as to how their property is to be distributed after their death.

2 Enduring Power of Attorney (EPA)

Enduring Power of Attorney (EPA) is when one appoints a trusted relative or friend (third party) to manage their financial affairs. This document is effective when one is incapacitated to make decisions.

3 Enduring Power of Guardianship, EPG

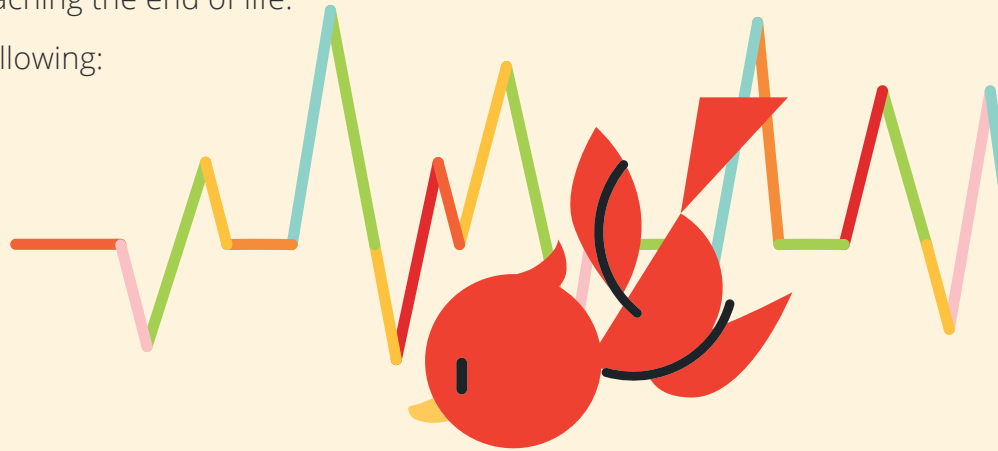
Enduring Power of Guardianship (EPG) is when one appoints a trusted relative or friend (third party) to manage their personal care and medical treatment decisions. It is important to note the enduring guardian has no power to make any financial arrangement.

4 Advance Health Directive (AHD)

Advance Health Directive (AHD) is when one can no longer communicate or make decisions about their medical treatments.

5 Advance Care Planning (ACP)

Advance Care Planning (ACP) documents one's preferences for future health care, such as treatment-related matters, location of care, music, and visitor preferences.





TRADITIONS AND CELEBRATION ——— IT'S A CULTURAL PRACTICE

Have you ever felt a little homesick during the holidays? Celebration, at its core, is all about sharing joyous moments together. It is also an excellent opportunity for cultural diffusion in the community. To reduce our seniors' nostalgia, Chung Wah CC invited them to the Balcatta and Willetton Community Hub for a special celebration earlier in June when everyone had a fantastic time.

“
Dragon boat festival is one of the top three traditional Chinese festivals.
”

Dragon boat races and making rice dumplings are some of the core activities celebrating the festival. We invited our lovely seniors and volunteers to demonstrate wrapping rice dumplings or Zongzi techniques to carry on the traditions. We also designed a fun and engaging activity, a team competition of dragon boat race exercise. Everyone paddled vigorously towards the finish line. Hands were clapping in the air, and each participant was very proud of their performance.



WHAT IS THE ORIGIN OF DRAGON BOAT (OR DUAN WU) FESTIVAL?

The formal name of dragon boat festival is indeed Duan Wu festival which means “the festival on the fifth day of the fifth lunar month” when the festival takes place. The tradition of celebrating the festival with rice dumping and boat racing is to commemorate the death of Qu Yuan (340-278 BC), China’s first patriotic poet, during the Warring State period of the Zhou dynasty. Qu Yuan committed suicide by drowning himself in the river. The local people scattered rice dumplings into the river to appease Qu Yuan’s spirit. They also beat their drums and splashed their paddles in the water to prevent fish and water dragons from consuming his remains.

Histories and stories blended over time into the encompassing myth of Qu Yuan. Still, people also commemorate other legends related to dragon boat festival.



THE VERSATILITY OF RICE DUMPLINGS

Zongzi is made of sticky rice filled with meats, mung beans, and other delicious ingredients. They are wrapped in different shapes using bamboo leaves and tied with cords. The flavours and shapes of the Zongzi are different across China. People in Beijing like their rice dumplings in triangular or rectangular shapes. Guangdong people like their dumplings similar to the form of a pyramid while Shanghainese like rectangular shaped rice dumplings. Vietnamese rice dumpling is round and square, symbolising the earth and the sky. The Nanjingese rice dumplings are the most versatile as they come in all sorts of shapes.





CAN YOU GUESS WHAT FLAVOUR OF RICE DUMPLINGS IS THE MOST POPULAR? SALTY OR SWEET?

The tradition of making Zongzi continues every year and flavours vary across the nation. Northerners prefer the sweet, while southerners like the salty. Rice dumplings in the South are usually stuffed full with savoury delicacies such as ham, egg yolk, and bacon. Meanwhile, the northerners like their dumplings to be filled with yellow and white rice with sugar and red beans.

“ Chung Wah CC posted a mini survey on Facebook and asked our followers which flavour of rice dumplings is the most popular.

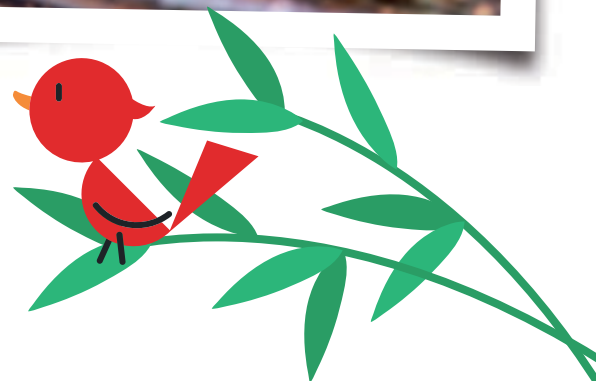
This is certainly an engaging topic. So, what's your favourite flavour of rice dumplings?

Connect with us on Facebook, WeChat and YouTube for helpful tips and highlights from our community hub.

 Chung Wah Community Care (@chungwahcc)

 ChungWahCC 华人服务在珀斯 (ChungWahCC)

 Chung Wah Community Care 中华社区服务



OUR INSPIRING IMMIGRATION STORIES





“ There is no place like home!
Oftentimes, immigrants face
many barriers and challenges
when moving to a new country.



Chung Wah has been servicing the WA community since 1909, dedicated to improving the quality of life of individuals from diverse backgrounds. Chung Wah CC's symbol is the beloved red bird mascot. In the Chinese language, both Cantonese and Mandarin, the pronunciation of red colour 'hong', a migrant bird representing each one of us, coming from different parts of the world, joining together in the WA community.

Whether immigration is fond or unpleasant, each immigrant has a unique story. In the below inspiring stories, you will hear about our seniors' joy and redemption that came out of their sufferings. You also will hear about how their faith was formed and strengthened through these difficult times.



HUGH FROM VIETNAM

Hugh was born and raised in Vietnam. Unfortunately, his life was shattered due to the end of 1975 Vietnam War and Hugh's family were forced to flee the country. They safely made it to Malaysia and later moved to Western Australia in 1979. "We can't always choose what comes to us, but we can choose how we adapt to it by remaining optimistic despite a negative situation". That was what Hugh and his wife, Susan did at the time, staying positive throughout all their challenges. The couple settled in a coastal city, Geraldton, 400 miles from Perth. They owned a Chinese restaurant, and then their lives were getting better.

“ After retirement, Hugh and his wife enjoy their late lives at Chung Wah CC community hubs. ”

They join various social activities, expand their social circle and love their golden era.





MR AND MRS WU FROM HARBIN, CHINA

Mr and Mrs Wu are martial art practitioners from the Northern East of China. They moved to Perth to join their family 11 years ago. The couple looks calm, vigorous, and relaxing although they are in their 70s. In the earlier days of immigration, it was difficult for them to integrate into their community as they faced many language and cultural barriers. With our deep-seated understandings of Asian culture and providing culturally appropriate care, Chung Wah CC have guided this beautiful couple on the journey of accelerating their wellness and fulfilment.

“
The couple has joined the Chung Wah CC volunteer family and various social activities to expand their social circle.
 ”

Mr and Mrs Wu have contributed to the local community ever since. To date, on reflecting on their ten years of volunteer career, the couple confided that most incredible sense of satisfactions came from seniors' smile and physical improvement.





MRS NGUYEN FROM VIET NAM

“Everything looks easy, but there’s much more than that”. Mrs Nguyen had a humble beginning and a challenging life when migrating to Australia. She was born and raised in Southern Viet Nam. Unfortunately, due to the Vietnam War from 1961 to 1975, Mrs Nguyen’s life drastically changed. Her husband lost his freedom and was sent to prison. And, her daughters fled to the United States and Australia respectively. She is truly a resilient and invincible lady with all kinds of challenges thrown in her way. Through those difficult experiences, she understands



many aspects of life and the true meaning of contentment. It all boils down to hard work, optimism, and contentment. After 42 years of separation, Mrs Nguyen reunited with her husband in 1990 and moved to Perth. She cherished every moment spent with her husband until the day he died. She continued to work and retired at 87 years old. With her close friends’ encouragement, Mrs Nguyen successfully joined the My Aged Care program. She has made many new friends at the Balcatta hub..



“ She chose the services and support from Chung Wah CC, which aims to support seniors like her to live as independently as possible and enjoy her golden era.



MR WONG FROM SINGAPORE

Back in Singapore and so many moons ago, Mr Wong was a hard-working civil servant. He enjoyed helping others while regularly catching up with his friends. After his retirement in 2011, Mr and Mrs Wong decided to immigrate to Perth where they could be reunited with their immigrant children. However, when the couple arrived, they found it tough to connect with their new and unfamiliar community and develop a new social circle. They felt astray and out of place, so the couple mainly stayed home. Moreover, Mrs Wong's muscle strength began to decline and weaken, making her more susceptible to falls. Mr Wong and his children were concerned about her wellbeing while feeling further socially isolated due to her poor physical health.

With constant motivation from their daughter, Mr Wong and his wife decided to partake in the activities organised by Chung Wah CC at the Willetton community hub. With the guidance of our caring staff and support workers, Mrs Wong began to participate in our morning exercise class. Moreover, Mr and Mrs Wong both have made many new friends at the community hub. It is a win-win participation for the couple as Mr Wong has noticed good improvement in his wife's health every day and both have felt more intergraded into the local community.

“

She is a lot happier now, and I often encourage my wife to visit the community hub more frequently.

”

These days, Mr Wong enjoys chit-chatting with his other Singaporean friends at the community hub. Our staff also motivate him to join our Evergreen college classes and learn new knowledge such as using smartphones and other technologies. Mr Wong really enjoys these classes, so much so that he can now regularly share photos of his daily life with his sister in Singapore.





总干事寄语



六月初迎来了端阳佳节，我们在社区中心里举办了一连串的庆祝活动，让长者客户们参与中国传统节日的庆祝活动，帮助他们一解乡愁。

除了传承习俗与文化，我们也积极改变不合时宜的固有思维，以增进长者们的福祉。因此，我们推广「预立医疗照护计划，ACP」，并联合莫道克大学和西澳临终关怀协会，透过社区中心举办的讲座系列，成功地打开这道在华人社会里非常敏感和忌讳的病与死课题。

今期的通讯特设专题讨论有关「预立医疗照护计划」的内容，我鼓励对ACP未太了解的朋友认识更多相关的资讯。

我们很高兴 ACP 的讲座系列获得参与者的正面回应，讲师打开了他们的心扉，并解开了他们部份的心结。我们会致力与社区和专业团体合作，并继续加强员工和义工们的培训，好让长者们在任何不同情况下都获得尊重和最适切的照顾。

在我们的社区中心里，来自五湖四海的长者们以岁月编织了截然不同的移民故事。一段段坎坷、冒险和令人发怵的经历，个中的滋味：酸甜苦辣，五味杂陈，不为人道。我们盼望无论经历过什么艰难的朋友，来到我们的社区，都能适应和享受这里的生活。

移民到澳洲这陌生的国度不是一件简单的事情，要完全地融入一个新的社区需要对日常生活的点点滴滴有充分的了解。对非英语背景的新移民，尤其是长者们，语言障碍和数码科技认知不足令他们接收基本信息困难重重。

我们从 1909 年建基于珀斯，一直帮助华人社区排忧解难。中华 CC 聚焦于服务亚裔长者和残障人士，为他们提供高水平、适合文化需要的护理服务。我们运用语言和文化的优势，通过讲座、中文报章和刊物、中文电台广播和网上的社交媒体（脸书、微信、油管等等），为客户和社区人士提供不同类型的资讯。这包括健康、政府服务、社会问题和个人权益等相关信息。

中华CC今年的主题是「枝叶丰盛」，就让我们与您并肩共创更美好的社区。

我们相信知识就是力量。

郭郑素雯
中华CC总干事



目录

ISSUE#43 — 2022



**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

English 02

总干事寄语 18

我们的社区—「预立医疗照护计划」 20

中国传统节日的过节文化 24

移民的故事 28

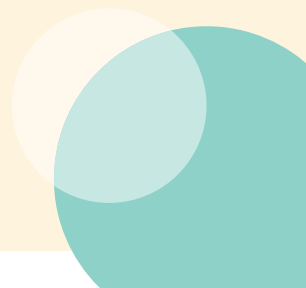
Tiếng Việt 34



Living Stronger 向阳而生
是由中华社区服务发表的季刊。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。我们尤其注重社区中来自不同文化和语言背景的长者和残障人士所需的服务。

我们的社区

● 预立医疗照护计划



法国著名哲学家阿尔贝·加缪 (Albert Camus) 在他的作品上常提出:

「生是偶然、死是必然」的观点。虽然死亡是人生旅程上的一个必然句号,但相关的课题在华人的社会里仍是敏感和忌讳的。

中华社区服务(中华CC)的社区中心举行了两场有关「预立医疗照护计划 (Advance Care Planning, 简称ACP)」的讲座,为非英语社群的长者提供最新资讯,亦为长者打破了这个可能已经落伍的观念。

透过莫道克大学 (Murdoch University) 的魏丽博士 (Dr. Ruth Wei) 和西澳临终关怀协会 (Palliative Care WA) 在中华CC社区中心合办的 ACP 讲座,我们成功地敞开了长者们的心扉,并解开了他们部分的心结。



“ 由于「预立医疗照护计划」可以记录当事人意愿反思、讨论和沟通的过程

这有助确保个人医疗护理的选择和期望,亦帮助个人的价值观得以阐述和受到尊重,减轻当事人家人承受的焦虑和压力、避免过度治疗和生命末期的质量,从而让长者能更积极和正面地面对生老病死,打破传统忌讳。

传统上,华人一般受到儒家思想和东方传统价值观潜移默化的影响。「老有所养」、「老来从子」等东方传统价值观十分看重家庭的需要,并远远超过个人的需要。「牺牲小我,完成大我」的观念,深入人心。

不少长者深信「老有所养」是理所当然的,年纪大了,他们对医疗护理的选择,往往都没有什麼想法,甚至只会交给子女。假如子女不孝,他们一般只会认命。相反地,西方文化往往强调个人权益,西方长者因而较易接受「预立医疗照护计划」(ACP) 的概念。





随着现代医疗技术的进步, 终末期患者可通过先进的医疗技术维持生命, 延长生存期。但因为传统的思维, 往往过度的治疗会给患者造成身心痛苦, 降低了患者的尊严和生存质量。



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 计划的四个重要步骤包括: 思考、沟通、撰写和分享。



以下为 ACP 的一些入门资讯, 适合长者或家人开始了解这项澳洲政府推动, 具法律效力的医疗安排。

ACP 是讓当事人在有决策行为能力时, 为自己未来医疗意愿进行决策思考和谈论生命最后阶段的治疗、护理、财务和其他生活方式的选择, 适用于所有年满 18 周岁的人, 特别是长者、从事高危职业或活动人士、慢性或严重疾病、疾病可能恶化和末期的患者。

1 遗嘱

当事人生前按照法律规定的方式对其遗产作出分配。

2 持久授权书

(Enduring Power of Attorney, EPA)

授权委托第三方在当事人的财产或财务事宜上作出决定。这文件在当事人失去认知或行为能力, 无法为自己作出决定时生效。EPA 也可以在任何时间生效。

3 持久监护权

(Enduring Power of Guardianship, EPG)

授权委托第三方在当事人无法处理自己的生活起居和医疗事项时作出决定。授权人称为持久监护人(Enduring Guardian), 他无权代表当事人作出财产或财务事宜决定。

4 预立医疗指示

(Advance Health Directive, AHD)

文件载有当事人选择的未来治疗决定。在当事人无法为自己作出决定或沟通选择时, AHD 会生效。

5 预立医疗照护计划

(Advance Care Planning, ACP)

文件记录当事人的选择, 包括健康或治疗以外的事项。ACP 的作用是告知医疗专业人员、持久监护人及家人当事人希望的治疗方式。ACP 亦涵盖: 您希望在哪里获得照护, 您希望谁来探望, 您最喜爱的音乐, 您的宠物谁来照顾等事宜。





「中国传统节日的 过节文化」

「每逢佳节倍思亲」道出珀斯华人对家乡和亲人的思念和情感上的寄托。庆祝传统节日不单可以一解乡愁，更是在社区传播中华传统文化的好机会。六月初，我们迎来了中国三大传统节日之一的端午节。巴卡达和威乐顿社区中心分别举办了庆祝活动，与长者客户们欢渡佳节。

“

「粽叶飘香端阳临」，
香气扑鼻的粽子传递着浓浓的乡情。

”

我们特别邀请长者和义工们示范裹粽子的技巧，让粽子文化延续传承。我们也为长者介绍中国不同地区五花八门的粽子形状。运动班加插了模仿赛龙舟的划艇操。长者分成数组，幻想着在水中竞赛的场景，落力地为自己的队伍争取好成绩。比赛虽然有点累，但长者雄心勃勃、斗志激昂，在掌声中骄傲地完成了「赛程」。庆祝端午节的活动圆满结束，长者尽兴而归。



端午节的由来

何谓端午?「端」是「初」的意思,而在农历地支纪月中,「午月」即是「五月」。加上古字中「午」和「五」相通,端午的意思是「五月初五」。

古代的百越民族是以龙为图腾的,为表示他们是“龙子”的身分,端午节两个最主要的活动吃粽子和竞渡,都与龙相关。粽子投入江河水里祭祀龙神,而竞渡则使用的是龙舟。他们不仅有“断发纹身”以“像龙子”的习俗,而且每年在端午这天,举行一次盛大的图腾祭;其中有一项活动便是在急鼓声中刻画成龙形的独木舟,在水面上作竞渡的游戏,绘图腾神。这便是龙舟竞渡习俗的由来。

在历史发展演变中,传统节日大多数被附上某些传说作为“起源”。其中以纪念屈原一说影响最为广泛。在民间传说中,除了端午源于屈原之说外,尚有纪念伍子胥、孝女曹娥、介子推、廉吏陈临、越王勾践等等说法。



五花八门的粽子形状

在中国,不同地区的粽子形状五花八门。北京粽子个头大,为斜四角形和三角形。广东粽子形状为金字塔形,条形和三角

锥形。上海的粽子呈正方形和五角形。南京粽子花式最多,形状丰富:小脚粽、枕头粽、三角粽、四角粽、斧头粽、圆筒粽和秤砣粽。越南的粽子呈圆形和方形。

越南人认为圆形粽子代表天,方形粽子代表地。天地合一,大吉大利。其他国家的粽子更是千奇百怪,如:墨西哥的达玛尔、地中海国家的 dolma、日本的粽子等等。





哪种粽子最受欢迎?咸的?甜的?

中国各地在口味上,一般是「南甜北咸,东辣西酸」。但对粽子而言,南北的口味刚刚相反。在南方,粽多为咸的。粽子的材料多是咸肉、火腿、咸蛋黄、腊肉等等。而在北方,粽是甜的。典型的北方粽子采用黄米、白米加白糖,也有使用红枣和豆沙。

“

中华社区服务的脸书专页在端午节前,提出了这个具「争议」的问题,在网上引起了一番讨论。

”

最后咸的粽子仅险胜。您喜欢咸的还是甜的粽子?

欢迎各位朋友订阅中华社区服务的网上社交媒体(脸书、微信和油管),参与及分享我们为社区人士提供不同类型的资讯。



 Chung Wah Community Care (@chungwahcc)

 ChungWahCC华人服务在珀斯 (ChungWahCC)

 Chung Wah Community Care 中华社区服务



「移民的故事」





“

「在家千日好，出外半朝难」。
移民到一个陌生的国度，在异国他乡
安家落户，不是一件简单的事情。

”



中华从1909年开始建基于西澳珀斯，专注为亚裔移民服务，帮助他们排难解困及融入社区。中华社区服务（中华 CC）的标志是一只红鸟。「红」在粤语和普通话发音与迁徙的候鸟「鸿」相同。「四海华侨，鸿翔西澳」。我们的红鸟其实是代表着来自不同国家地区的移民，是你和我。

移民国外是对是错？是苦是甜？是利是弊？是得是失？这很难概括而论，每一个人都有自己独特的移民故事。聆听着中华社区服务的客户和义工的移民故事，可能会理解到虽然移民的路是漫长和艰难，但移民的人生道路都是丰富多彩。



来自越南的晓治

年届九旬的晓治来自越南。1975年无情的越南战争摧毁了他的事业和他一家五口稳定和丰裕的生活。随着20世纪最大的难民潮，晓治和家人被逼投奔怒海。

幸运地，他们一家人吉人天相，安全地抵达马来西亚，并在1979年移民西澳。乐天知命，随遇而安的晓治和家人在珀斯以北400公里的杰拉尔顿 (Geraldton) 落地生根，重建家园。

“ 退休后，晓治和太太参加了中华社区服务巴卡达社区中心的活动。

他俩在惬意的社区中心里扩大了社交圈子，并寻找到他们喜爱的活动，享受着他们精彩的黄金岁月。





来自中国东北的吴先生夫妇

吴先生和太太来自中国哈尔滨。他俩11年前移居到珀斯与子女团聚。他们两口子醉心于武术和太极拳。虽然年过七旬，但他们依然神采飞扬。在澳洲这新国度，语言和文化的差异是最大的障碍，令他们难以融入社区。



在偶然的机会下，他们在10年前加入了中华社区服务的义工团队，成为长青学院太极班的导师。



中华社区服务说他们的语言，更了解他们的文化。很快，吴先生和太太便适应下来。他俩的社交圈子迅速展开，生活也充实

起来。在10年的义工旅途中，他俩最大的满足感来自长者们对他们的鼓励和感恩。吴先生和太太在无私奉献西澳社区的同时，也享受自己在这第二家园精彩的黄金岁月。





来自越南的阮女士

93岁的阮女士来自越南的南部。她的事业和家庭在越南政权更迭时支离破碎。她的丈夫因政治原因身陷囹圄，失去自由。她的两个女儿也分别投奔到美国和澳洲。

阮女士经历了不少磨难，也尝尽了种种艰辛。但她以豁达的心态看待世事。她体会到知足就是幸福，知足就能活好每一天。



在1990年，阮女士的丈夫重获自由。她俩同年移居西澳与女儿团聚。经过42年聚少离多的婚姻生活，阮女士珍惜在这新国度与丈夫相聚的时光。

直至丈夫在她80岁时离世。阮女士永不言休，她一直工作到87岁才退休。



退休后，她参加了中华社区服务巴卡达社区中心的活动。



在中心里，她认识了不少新朋友，并积极地参与中心的活动。她的生活变得充实，并享受着知足常乐的黄金岁月。

来自新加坡的黄先生

在新加坡土生土长的黄先生，退休前是一名刻苦耐劳的公务员。他爱好工作，乐于助人。他也善于交际，相识满天下。黄先生和太太在2011年移居珀斯与子女团聚。在陌生的国度，他俩未能融入社区，开展他们的社交圈子。由于两人大部份时间都呆在家中，黄太太的身体机能随着时间急促下降。她的肌力衰退，十分容易摔倒，自理能力也因此退减，她十分依赖黄先生的照顾。黄先生的子女十分担心两老的健康

状况和社交孤立，他们不断地鼓励父母积极地参加一些社交活动。最后，黄先生和太太加入了中华社区服务CC 威乐顿社区中心的活动。在中华CC员工的悉心辅导助下，黄太太参加了健身操班。每天的锻炼让她的身体机能慢慢恢复起来。黄先生和太太在社区中心认识了很多新朋友。当他们的社交圈子开阔了，两人也变得开朗，笑容一天比一天灿烂。

“

我太太现在比以前开心多了。
我决定鼓励她多来社区中心。

”



黄先生在中华CC员工的鼓励下，他乐于尝试新事物。活学活用新的数码科技，他跟在新加坡的亲人和朋交保持沟通，每天闲话家常，并互相交换生活照片，其乐融融。





Thông điệp từ Giám đốc điều hành

Tháng 6 là tháng đặc biệt trong năm, là khoảng thời gian các trung tâm cộng đồng của Chung Wah CC tổ chức các hoạt động kỷ niệm ý nghĩa. Để giúp khách hàng cao niên giảm bớt nỗi nhớ quê hương, chúng tôi đã cùng họ tổ chức Lễ hội Thuyền rồng có nguồn gốc từ Trung Quốc. Đây là một lễ hội độc đáo và có ý nghĩa với nhiều người cao tuổi.

Ngoài việc tổ chức các hoạt động chào mừng Lễ hội, Chung Wah CC còn tổ chức những hoạt động ý nghĩa nhằm nhắc lại và tăng cường kiến thức về đời sống cũng như tạo thói quen tốt nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống cho khách hàng. Chúng tôi đã hợp tác với Đại học Murdoch và Tổ chức Chăm sóc giảm nhẹ của Tây Úc để tổ chức hội thảo Lập kế hoạch Chăm sóc Cuối đời (ACP). Tại buổi hội thảo, khách hàng cao niên có cơ hội trò chuyện về khái niệm chăm sóc cuối đời, mở ra đối thoại chung đi ngược với quan niệm xã hội truyền thống tránh thảo luận về hấp hối và cái chết.



Chúng tôi tin rằng kiến thức là sức mạnh.



Trong bản tin này, Chung Wah CC khuyến khích khách hàng cao niên tìm hiểu về việc Lập kế hoạch Chăm sóc Cuối đời (ACP) dù quý vị có quen với khái niệm này hay không. Chúng tôi rất vui khi khách hàng cao niên tham gia hội thảo ACP đã có những phản hồi tích cực sau khi tham gia. Khách hàng cao niên đã trở lên thoải mái hơn khi trò chuyện và tương tác với các diễn giả. Thông qua các hoạt động này, Chung Wah CC đã và đang không ngừng cải thiện dịch vụ nhằm đảm bảo khách hàng nhận được chất lượng chăm sóc tốt nhất và sự tôn trọng tối đa. Về phía nhân sự công ty, chúng tôi cũng không ngừng tổ chức đào tạo, tập huấn và gửi cán bộ, nhân viên tham gia các khóa học nâng cao nghiệp vụ nhằm xây dựng đội ngũ có chuyên môn và kiến thức vững vàng phục vụ khách hàng tốt nhất.

Trong cộng đồng của chúng tôi, các khách hàng cao niên đến từ các quốc gia khác nhau, mang theo mình những câu chuyện độc đáo. Như quý vị biết, di

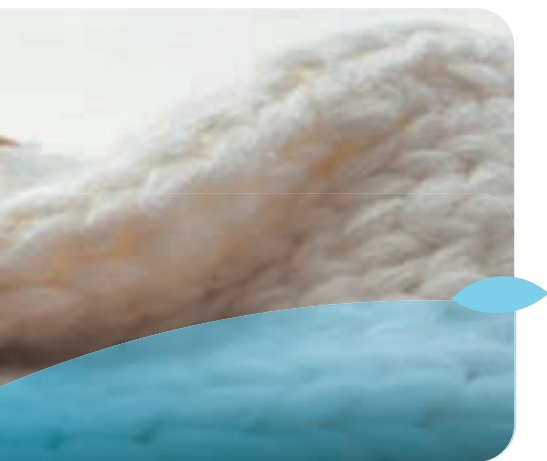
cư và tái định cư không phải là hành trình dễ dàng, việc phải làm quen với một đất nước mới và thiết lập một cuộc sống mới thường gặp phải nhiều thử thách và khó khăn. Chúng tôi hiểu rằng nhiều khách hàng cao niên đã trải qua vô vàn khó khăn, thách thức, tổn thương nhưng vẫn luôn làm việc chăm chỉ để xây dựng cuộc sống tốt đẹp hơn. Vì vậy, mỗi cá nhân khách hàng đều có những trải nghiệm buồn vui lẫn lộn trong hành trình di cư và tái định cư này.

Trên thực tế, đối với cộng đồng di cư từ Châu Á, ngôn ngữ và công nghệ thông tin luôn là những trở ngại chính. Tuy nhiên, cho dù khách hàng của chúng tôi đã và đang có kinh nghiệm và kiến thức gì, chúng tôi vẫn luôn nỗ lực cung cấp các hỗ trợ thiết thực nhằm giúp họ hòa nhập tốt hơn vào cộng đồng đang sống ở Tây Úc để họ có chất lượng cuộc sống tốt hơn.

Chung Wah đã cung cấp dịch vụ cho cộng đồng di cư tại Tây Úc từ năm 1909. Chúng tôi đã luôn nỗ lực cải thiện chất lượng cuộc sống của mỗi cá nhân đến từ các nền văn hóa khác nhau. Chúng tôi vẫn luôn cung cấp các dịch vụ chăm sóc phù hợp về mặt văn hóa cho khách hàng cao niên và người khuyết tật, luôn nỗ lực để đảm bảo mỗi khách hàng được tiếp cận thông tin dịch vụ và kết nối xã hội tốt nhất. Việc tận dụng lợi thế về hiểu biết ngôn ngữ và văn hóa của cộng đồng di cư đã cho phép chúng tôi thường xuyên tổ chức các hội thảo nhằm chia sẻ các thông tin hữu ích và nâng cao kiến thức của khách hàng thông qua các kênh truyền thông xã hội như Facebook, WeChat và YouTube.

Chủ đề phát triển năm 2022 của Chung Wah CC là "Cùng nhau phát triển", biểu thị sự phát triển tới các cộng đồng và khu vực khác nhau để tăng cường hỗ trợ lẫn nhau. Cùng nhau, chúng ta có sức mạnh để tạo ra một cộng đồng mạnh mẽ hơn, một tương lai tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người!

Theresa Kwok JP
Giám đốc điều hành (CEO)



Điều Hành

SỐ 43 — 2022



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

Thư 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 18

Thông điệp từ Giám đốc Điều hành 34

Cộng đồng của chúng tôi và
Kế hoạch Chăm sóc cuối đời (ACP) 36

Truyền thống và Lễ hội -
vẻ đẹp văn hóa quê nhà 40

Các câu chuyện thú vị về di cư 44



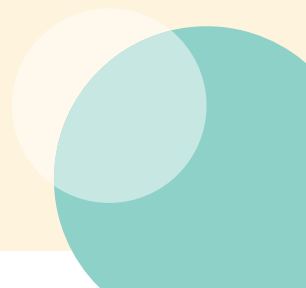
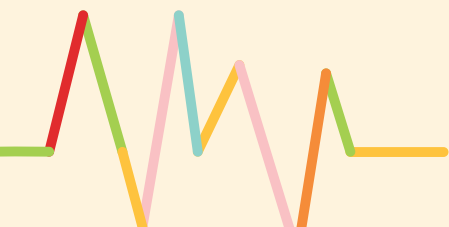
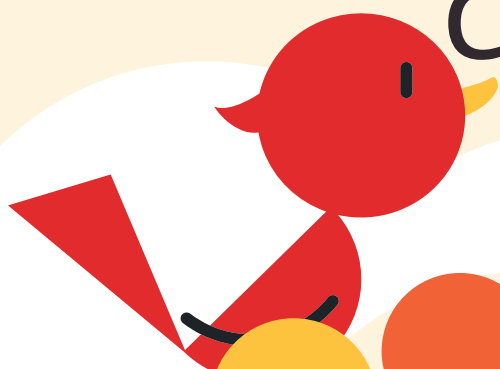
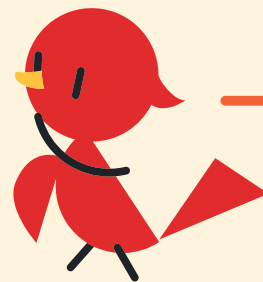
Sống khỏe mạnh hơn (*Living Stronger*) là bản tin do Công ty Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah (Chung Wah CC) xuất bản theo quý (3 tháng/1 lần). Chung Wah CC là một tổ chức phi lợi nhuận, cung cấp các dịch vụ chất lượng cao nhằm giúp cải thiện chất lượng cuộc sống cho cộng đồng người cao niên và người khuyết 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 TÔI VÀ KẾ HOẠCH CHĂM SÓC CUỐI ĐỜI



Triết gia nổi tiếng người Pháp, ông Albert Camus, đã từng nói “sinh ra là ngẫu nhiên, và chết đi là điều không thể tránh khỏi”. Mặc dù cái chết là điều tất yếu trong hành trình sống của mỗi cá nhân, nhưng trong xã hội vẫn tồn tại tư tưởng ngần ngại khi thảo luận về hấp hối và cái chết. Để giải tỏa sự ngần ngại này, Chung Wah CC đã tổ chức hai hội thảo về Lập kế hoạch Chăm sóc Cuối đời (ACP) để cung cấp các kiến thức liên quan đến chủ đề nhạy cảm này. Chúng tôi đã mời Tiến sĩ Ruth Wei đến từ Đại học Murdoch và Tổ chức Chăm sóc giảm nhẹ Tây Úc để chia sẻ về chủ đề này. Hai hội thảo trên đã mang đến những thông tin bổ ích, thu hút được sự tham gia của khách hàng cao niên và tăng tính tự chủ của họ trong việc tự lập kế hoạch cuối đời cho bản thân. Đây là hoạt động vừa mang tính giáo dục và chia sẻ, giúp cho người cao niên đón nhận sự kết thúc trong hành trình sống của mình theo cách nhẹ nhàng và thoải mái.

“

Lập kế hoạch Chăm sóc Cuối đời đóng vai trò quan trọng trong việc đạt tới cuộc sống được tôn trọng.

”



Kế hoạch Chăm sóc Cuối đời yêu cầu khách hàng cao niên tìm hiểu trước về các quyết định cần thiết làm trước khi qua đời, truyền đạt các giá trị cuộc sống và nhu cầu chăm sóc sức khỏe cho gia đình và các nhà cung cấp dịch vụ cũng như ghi lại các nhu cầu chăm sóc sức khỏe trong tương lai của người cao niên. Trên thực tế, gia đình của những người đã tham gia vào Lập Kế hoạch Chăm sóc Cuối đời thường ít lo lắng và căng thẳng hơn khi người thân của họ hấp hối. Điều này giúp đảm bảo người cao niên nhận được sự chăm sóc mà họ mong muốn cũng như cải thiện sự hài lòng của cá nhân và gia đình.

Tuy nhiên, vẫn tồn tại hai luồng tư tưởng trong xã hội chúng ta đang sống. Tư tưởng phương Tây đề cao tinh thần độc lập và khác biệt của mỗi cá nhân. Ngược lại, tư tưởng phương Đông đề cao giá trị của các mối quan hệ hài hòa trong xã hội. Cụ thể, tư tưởng này hướng người trẻ thể hiện sự quan tâm đến người cao niên và ngược lại người cao niên nên cố gắng hiến tri thức và sức lực cho gia đình và thế hệ trẻ. Do đó, khái niệm Lập kế hoạch Chăm sóc Cuối đời (ACP) dễ dàng được chấp nhận trong cộng đồng theo tư tưởng phương Tây hơn là trong cộng đồng theo tín ngưỡng phương Đông.

Hiện nay, sự phát triển không ngừng của công nghệ trong ngành y tế, ví dụ như thở nhân tạo hay lọc máu, đã và đang thay đổi việc chăm sóc sức khỏe và có thể kéo dài tuổi thọ của bệnh nhân. Tuy nhiên, các phương pháp điều trị tích cực vẫn có thể mang lại những tác động tiêu cực về mặt tinh thần cho bệnh nhân đồng thời làm giảm tính tự tôn và chất lượng cuộc sống của họ. Vì vậy, các biện pháp bảo vệ về pháp lý được lập ra nhằm đảm bảo mong muốn của người bệnh được tôn trọng, nhân phẩm và sự tự tôn của họ được bảo vệ. Đó là lý do tại sao Tiến sĩ Wei đã giới thiệu Kế hoạch chăm sóc cuối đời cho người cao niên. Kế hoạch này gồm 4 bước: lập kế hoạch cuối đời, trao đổi với người khác về kế hoạch của mình, ghi lại các hướng dẫn và nhu cầu chăm sóc, và chia sẻ mong muốn, nguyện vọng chăm sóc với gia đình, tổ chức và cá nhân thực hiện chăm sóc.



Dưới đây là thông tin cơ bản về Kế hoạch Chăm sóc Cuối đời (ACP) để người cao niên và gia đình của họ hiểu thêm về sáng kiến này của Chính phủ Úc.



Kế hoạch Chăm sóc Cuối đời (ACP) được pháp luật công nhận, có thể bảo vệ quyền được biết và quyền tự do được lựa chọn của người bệnh ở Úc.



Kế hoạch Chăm sóc Cuối đời được thực hiện đối với những người từ 18 tuổi trở lên, đặc biệt dành cho người cao niên, những người mắc bệnh mãn tính, những nghề có nguy cơ cao, và những người sắp đến giai đoạn cuối đời.

Các văn bản pháp lý của Kế hoạch Chăm sóc Cuối đời bao gồm:

1 Di chúc

Di chúc là một văn bản pháp lý thể hiện mong muốn của một người về cách phân chia tài sản của họ sau khi họ chết.

2 Giấy ủy quyền dài hạn (EPA)

Giấy ủy quyền dài hạn (EPA) là văn bản được thực hiện khi một người chỉ định một người thân hoặc bạn bè đáng tin cậy (bên thứ ba) để giúp quản lý các vấn đề tài chính của họ. Giấy ủy quyền này có hiệu lực khi người ủy quyền không có khả năng đưa ra quyết định.

3 Giấy ủy quyền giám hộ dài hạn (EPG)

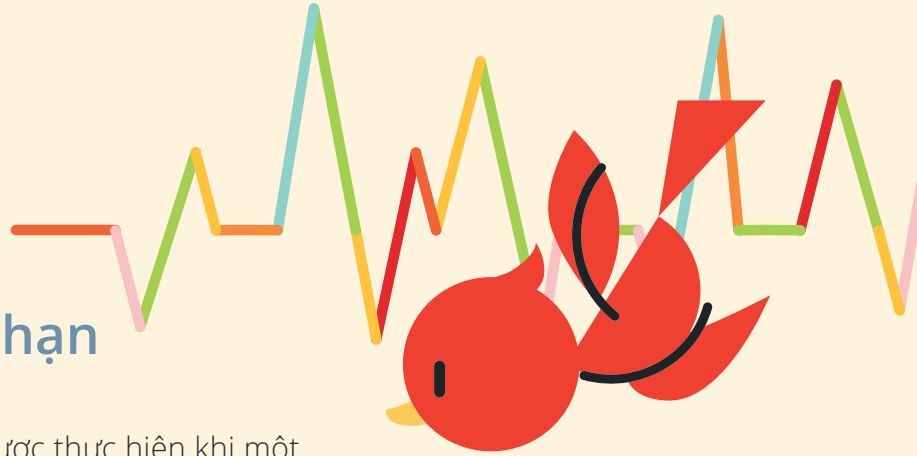
Giấy ủy quyền giám hộ dài hạn (EPG) là văn bản được thực hiện khi một người chỉ định một người thân hoặc bạn bè đáng tin cậy (bên thứ ba) để quản lý các quyết định chăm sóc cá nhân và điều trị y tế của họ. Điều quan trọng cần lưu ý là người giám hộ dài hạn không có quyền thực hiện bất kỳ thỏa thuận hay sắp xếp tài chính nào cho người ủy quyền.

4 Kế hoạch chăm sóc dự liệu (AHD)

Kế hoạch chăm sóc dự liệu (AHD) là văn bản được thực hiện khi một cá nhân không còn có thể giao tiếp hoặc đưa ra quyết định về các phương pháp điều trị y tế của họ.

5 Lập kế hoạch Chăm sóc Cuối đời (ACP)

Lập kế hoạch Chăm sóc Cuối đời (ACP) ghi lại các nhu cầu của một cá nhân đối với việc chăm sóc sức khỏe của họ trong tương lai, ví dụ như các vấn đề liên quan đến điều trị, địa điểm chăm sóc, bản nhạc ưa thích hay danh sách những người được đến thăm.





TRUYỀN THỐNG VÀ LỄ HỘI — VẺ ĐẸP VĂN HÓA QUÊ NHÀ

Quý vị đã bao giờ cảm thấy nhớ quê hương trong những ngày nghỉ lễ? Lễ hội là dịp để mọi người chia sẻ những khoảnh khắc vui vẻ cùng nhau. Đây cũng là cơ hội tuyệt vời để truyền bá văn hóa của người di cư trong cộng đồng. Để giảm bớt nỗi nhớ nhà của khách hàng cao niên, Chung Wah CC đã mời họ đến Trung tâm Cộng đồng Balcatta và Willetton để tham gia Lễ kỷ niệm đặc biệt vào đầu tháng 6 và họ đã có thời gian vui vẻ cùng nhau.

“

Lễ hội thuyền rồng là một trong ba lễ hội truyền thống lớn nhất của Trung Quốc.

”

Đua thuyền rồng và làm bánh nếp đậu (bánh bao gạo nếp) là một trong những hoạt động cốt lõi chào mừng lễ hội. Chúng tôi đã mời những vị khách cao niên đáng kính và tình nguyện viên của công ty trình diễn cách gói bánh bao gạo nếp nhằm thể hiện sự tiếp nối của truyền thống. Ngoài ra, chúng tôi cũng tổ chức một hoạt động vui nhộn và hấp dẫn – đua thuyền rồng thông qua tập thể dục. Trong cuộc đua này, các vị khách hàng cao niên đều tích cực và vui vẻ chèo thuyền. Trong không khí cổ động nhiệt liệt bằng những tràng pháo tay của cổ động viên, mỗi người tham gia đều phấn khích và rất tự hào về màn trình diễn của mình.



NGUỒN GỐC CỦA LỄ HỘI THUYỀN RỒNG (TẾT ĐOAN NGỌ) LÀ GÌ?

Tên chính thức của Lễ hội thuyền rồng là Lễ hội Đoan ngọ, có nghĩa là “Lễ hội diễn ra vào ngày 5 tháng 5 âm lịch”. Truyền thống tổ chức lễ hội kết hợp làm bánh bao gạo nếp và đua thuyền là để tưởng nhớ Khuất Nguyên (340-278 trước Công nguyên), một nhà thơ yêu nước đầu tiên của Trung Quốc, sống ở thời kỳ Chiến quốc của nhà Chu. Khuất Nguyên tự tử bằng cách dìm mình xuống sông. Người dân địa phương đã rải bánh gạo xuống sông để tưởng nhớ Khuất Nguyên. Họ cũng đánh trống và ném mái chèo của họ xuống nước để ngăn cá và rồng nước làm hại đến hài cốt của ông. Theo dòng trôi của lịch sử và các câu chuyện kể lại từ đời này qua đời khác, Khuất Nguyên đã trở thành huyền thoại và ngày mất của ông trở thành dịp để người dân thực hiện nghi lễ tưởng niệm ông. Tuy nhiên, ngoài huyền thoại về Khuất Nguyên, người dân cũng tưởng nhớ các huyền thoại khác trong dịp lễ hội thuyền rồng này.



CÁC PHIÊN BẢN BÁNH BAO GẠO NẾP KHÁC NHAU

Bánh nếp đậu (hay bánh bao gạo nếp) được làm bằng gạo nếp với thịt, đậu xanh và các nguyên liệu thơm ngon khác. Chúng được gói thành nhiều hình dạng khác nhau bằng cách sử dụng lá tre và buộc bằng dây. Hương vị và hình dạng của bánh bao gạo nếp rất khác nhau trên khắp mọi miền của Trung Quốc. Người dân Bắc Kinh thích làm bánh bao gạo nếp có hình tam giác hoặc hình chữ nhật. Người Quảng Đông thích làm bánh của họ giống hình kim tự tháp, trong khi đó, người Thượng Hải thích làm bánh hình chữ nhật. Ở Việt Nam, loại bánh này thường được gói thành hình vuông hoặc hình tròn, tượng trưng cho đất và trời. Bánh bao gạo nếp Nam Kinh được gói với nhiều hình dạng nhất, đặc trưng cho mọi vùng miền của Trung Quốc.





QUÝ VỊ BIẾT HƯƠNG VỊ BÁNH BAO GẠO NẾP NÀO ĐƯỢC YÊU THÍCH NHẤT KHÔNG? VỊ MẶN HAY VỊ NGỌT?

Truyền thống làm bánh bao gạo nếp vẫn tiếp tục hàng năm và mỗi miền có hương vị đặc trưng khác nhau. Người miền Bắc thích ngọt, trong khi người miền Nam thích mặn. Bánh bao ở miền Nam thường được nhồi đầy đủ các món mặn như dăm bông, lòng đỏ trứng, thịt ba chỉ. Trong khi đó, người miền Bắc lại thích bánh bao nhân gạo trắng với đường và đậu đỏ.

“ Chung Wah CC đã thực hiện một cuộc khảo sát nhỏ trên Facebook và hỏi những người theo dõi của chúng tôi là hương vị bánh bao gạo nào được yêu thích nhất ”

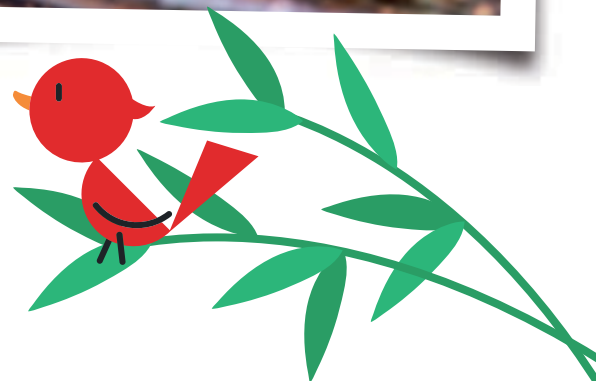
Đây chắc chắn là một chủ đề thảo luận hấp dẫn. Vậy đối với quý vị, hương vị bánh bao gạo nếp nào mà quý vị yêu thích nhất?

Hãy kết nối với chúng tôi trên Facebook, Wechat và YouTube để biết thêm các hoạt động vui và bổ ích cũng như các sự kiện ý nghĩa của chúng tôi được trải dài trong năm.

 Chung Wah Community Care (@chungwahcc)

 ChungWahCC 华人服务在珀斯 (ChungWahCC)

 Chung Wah Community Care 中华社区服务



CÁC CÂU CHUYỆN THÚ VỊ VỀ DI CƯ





“ Không có nơi nào giống như nhà mình! Thông thường, người nhập cư phải đối mặt với nhiều rào cản và thách thức khi chuyển đến sống ở một quốc gia mới.

Chung Wah đã hoạt động và cung cấp dịch vụ hỗ trợ cho cộng đồng nhập cư ở Tây Úc từ năm 1909, nhằm cải thiện chất lượng cuộc sống của những cá nhân có nguồn gốc văn hóa khác nhau. Biểu tượng của Chung Wah CC là linh vật chim đỏ được người dân yêu thích. Trong tiếng Hoa, bao gồm cả tiếng Quảng Đông và tiếng Quan Thoại, cách phát âm của màu đỏ là 'hong', tên một loài chim di cư đại diện cho mỗi chúng ta, những người đến từ các quốc gia khác nhau trên thế giới nhưng cùng sinh sống trong cộng đồng Tây Úc.

Cho dù trải nghiệm di cư là vui hay buồn, thuận lợi hay khó khăn, mỗi người di cư đều mang theo mình những câu chuyện thú vị riêng. Theo dõi những câu chuyện đầy cảm hứng dưới đây, quý vị sẽ được nghe những trải nghiệm vui và buồn của người cao niên trong hành trình di cư gian khổ của họ. Quý vị cũng sẽ được trải nghiệm quá trình họ tự xây dựng và củng cố đức tin của bản thân qua những giai đoạn khó khăn của cuộc sống.





CÂU CHUYỆN CỦA ÔNG HƯNG ĐẾN TỪ VIỆT NAM

Ông Hưng sinh ra và lớn lên tại Việt Nam. Tuy nhiên ông không may mắn khi sinh ra và lớn lên trong chiến tranh. Năm 1975 khi cuộc chiến kết thúc, gia đình ông Hưng bị phân tán và phải rời khỏi quê hương di cư đến quốc gia khác. Gia đình ông đến Ma-lai-xi-a an toàn và sau đó chuyển đến sống ở Tây Úc vào năm 1979. “Chúng ta không phải lúc nào cũng có quyền lựa chọn điều gì đến với mình, tuy nhiên chúng ta có quyền lựa chọn cách thích ứng với những điều đã đến bằng cách luôn giữ cho bản thân tinh thần lạc quan trong các tình huống tiêu cực”. Đó là những lời ông Hưng và vợ ông, bà Susan, đã làm vào thời điểm khó khăn đó. Họ luôn lạc quan trong mọi thử thách mà họ đối mặt. Vợ chồng ông Hưng đã định cư tại một thành phố ven biển, Geraldton, cách thành phố Perth 400 dặm. Họ sở hữu một nhà hàng Trung Quốc, và sau đó cuộc sống của họ ngày càng tốt hơn.

“

Sau khi nghỉ hưu, ông Hưng và vợ tận hưởng niềm vui tuổi già tại các trung tâm cộng đồng Chung Wah CC.

”

Họ cùng tham gia các hoạt động xã hội khác nhau, mở rộng vòng kết nối xã hội và cùng trải qua kỷ nguyên vàng tươi đẹp của họ.





CÂU CHUYỆN CỦA ÔNG BÀ VÕ ĐẾN TỪ CẤP NHĨ TÂM, TRUNG QUỐC

Ông bà Võ là huấn luyện viên võ thuật từ Đông Bắc Trung Quốc. Họ chuyển đến Perth để đoàn tụ với gia đình cách đây 11 năm. Ông bà Võ là người điềm tĩnh, tuy nhiên lại trông rất hoạt bát và thư thái mặc dù họ đã ở tuổi 70. Trong những ngày đầu nhập cư, họ gặp nhiều khó khăn trong việc hòa nhập với cộng đồng địa phương vì họ phải đối mặt với nhiều rào cản về ngôn ngữ và văn hóa. Tuy nhiên với sự hiểu biết sâu sắc của chúng tôi về văn hóa châu Á và kinh nghiệm cung cấp dịch vụ chăm sóc phù hợp với các nền văn hóa, Chung Wah CC đã hỗ trợ ông bà Võ bước trên hành trình tăng cường sức khỏe và đạt được sự viên mãn ở tuổi già.

“ Ông bà Võ đã gia nhập gia đình tình nguyện viên của Chung Wah CC và tích cực tham gia các hoạt động xã hội khác nhau để mở rộng vòng tròn kết nối xã hội của bản thân.

Ông bà Võ đã đóng góp tích cực vào sự phát triển của cộng đồng địa phương kể từ đó. Đến nay, khi ngắm lại mười năm làm tình nguyện viên của mình, ông bà Võ tâm sự rằng họ có cảm giác thỏa mãn nhất là khi các bậc cao niên của Chung Wah CC nở nụ cười hay nhìn thấy sức khỏe thể chất và tinh thần của họ được cải thiện hàng ngày.





CÂU CHUYỆN CỦA ÔNG NGUYỄN ĐẾN TỪ VIỆT NAM

“Mọi thứ trông có vẻ dễ dàng, nhưng thực tế có nhiều khó khăn hơn thế”. Bà Nguyễn đã có một khởi đầu gian nan và trải qua một cuộc sống đầy thử thách khi di cư sang Úc. Bà sinh ra và lớn lên ở miền Nam Việt Nam. Thật không may, do chiến tranh Việt Nam diễn ra từ năm 1961 đến năm 1975, cuộc sống của bà Nguyễn đã thay đổi đáng kể. Chồng bà mất tự do và bị tống vào tù. Các con gái của bà lần lượt chạy sang Mỹ và Úc. Bà Nguyễn đã thực sự kiên cường và vượt qua mọi thử thách để sống tiếp. Thông qua những trải nghiệm đầy khó khăn đó, bà hiểu được nhiều khía cạnh của cuộc

sống và ý nghĩa thực sự của sự mãn nguyện với những gì mình có. Trên tất cả, điều cần nhất cho mỗi người đó là việc chăm chỉ, lạc quan và mãn nguyện với những gì mình có. Sau 42 năm xa cách, bà Nguyễn đã đoàn tụ với chồng vào năm 1990 và chuyển đến Perth sinh sống. Bà trân trọng từng giây phút được ở bên chồng cho đến ngày ông qua đời. Bà Nguyễn tiếp tục làm việc và nghỉ hưu năm bà 87 tuổi. Với sự động viên của bạn bè thân thiết, bà Nguyễn đã tham gia chương trình Chăm sóc người cao niên. Thông qua hoạt động sinh hoạt cộng đồng, bà Nguyễn đã có thêm nhiều bạn mới tại trung tâm Balcatta.



“

Bà Nguyễn đã chọn các dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ từ Chung Wah CC để có một cuộc sống độc lập nhất có thể và tận hưởng kỷ nguyên vàng của bản thân.

”

CÂU CHUYỆN CỦA ÔNG HOÀNG ĐẾN TỪ SING-GA-PO

Nhớ lại thời gian sinh sống tại Sing-ga-po cách đây nhiều mùa trăng, ông Hoàng là một công chức làm việc chăm chỉ. Ông thích giúp đỡ người khác và thường xuyên gặp gỡ bạn bè của mình để giao lưu và trò chuyện. Sau khi nghỉ hưu vào năm 2011, ông bà Hoàng đã quyết định di cư đến Perth để đoàn tụ với con của họ đang sống tại đây. Tuy nhiên, khi ông bà đến nơi, ông bà cảm thấy rất khó để kết nối với một cộng đồng mới và xa lạ cũng như phát triển một vòng kết nối xã hội mới. Họ cảm thấy lạc lõng nên hai ông bà chủ yếu ở nhà. Ngoài ra, sức khỏe của bà Hoàng cũng bắt đầu suy giảm và yếu đi khiến bà dễ bị ngã. Ông Hoàng và các con đều dành sự quan tâm chăm sóc sức khỏe của bà và nhận thấy rằng bà ngày càng bị cô lập xã hội nhiều hơn khi sức khỏe ngày càng yếu đi.

Nhờ sự động viên không ngừng từ con gái, ông Hoàng và vợ quyết định tham gia các hoạt động

do Chung Wah CC tổ chức tại trung tâm cộng đồng Willetton. Với sự hướng dẫn tận tình của các nhân viên chăm sóc và nhân viên hỗ trợ của chúng tôi, bà Hoàng bắt đầu tham gia vào các lớp tập thể dục buổi sáng. Ngoài ra, ông bà Hoàng đều kết thêm nhiều bạn mới tại trung tâm cộng đồng. Đó là sự tham gia mà cả đôi bên cùng có lợi vì ông Hoàng nhận thấy sức khỏe của vợ mình ngày càng được cải thiện tốt hơn, trong khi ông Hoàng cũng cảm thấy vui vẻ và hạnh phúc. Cả ông bà Hoàng đều cảm thấy họ có thể hòa nhập với cộng đồng địa phương tốt hơn.



Bà ấy đang ngày càng hạnh phúc hơn nhiều. Tôi thường khuyến khích vợ tôi đến sinh hoạt tại trung tâm cộng đồng.



Khi tham gia sinh hoạt cùng vợ, ông Hoàng thường thích trò chuyện với những người bạn cao niên đến từ Sing-ga-po và cũng đang sinh hoạt tại Trung tâm cộng đồng. Nhân viên của Chung Wah CC cũng thường khuyến khích ông Hoàng tham gia các lớp học do Chương trình Đại học Trường Xuân của chúng tôi tổ chức. Ông chia sẻ thông qua các buổi học này, ông đã học hỏi được những kiến thức mới về sử dụng điện thoại thông minh và các công nghệ khác. Ông Hoàng thực sự thích tham gia những lớp học này. Hiện giờ ông có thể thường xuyên chia sẻ những bức ảnh về cuộc sống hàng ngày của mình với chị gái ở Sing-ga-po.





**WE ARE
HIRING!**

We are looking for support workers to join our fantastic team and make a difference in your community.





Chung Wah Community Care (CC) provides aged and disabled services to the community, particularly for people from the non-English speaking background. We specialise in providing culturally appropriate care and services to clients from Chinese, Vietnamese, Cambodian and other ethnic communities throughout the Perth metro area.

Our aged and disabled carers support enables our clients to live independently in their own homes by providing domestic assistance, personal care, social support, and transport.

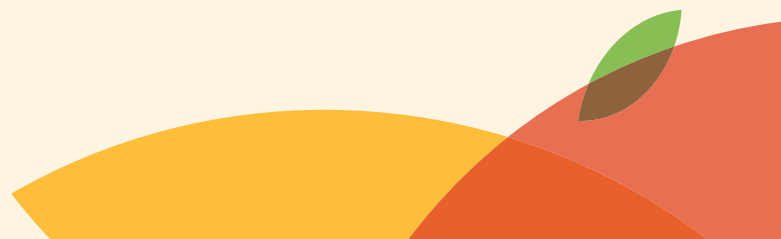
The suitable candidate should include:

1. Certificate III in Aged Care Individual Support, Disability or similar
2. Police Certificate or NDIS Worker Screening Check
3. Ability to speak an Asian language preferred
4. Must be COVID double vaccinated with booster

Please register your interest by email:
recruitment@chungwahcac.org.au



Registered NDIS Provider





SHARE YOUR PASSION WITH THE CC COMMUNITY

Promoting wellness and continuous improvement for older adults and NDIS participants, our Evergreen College provides a great range of activities, including fitness, brain games, knowledge-based classes, cooking classes and outdoor excursions.

We're seeking activity volunteers to join our Evergreen College team at our Balcatta and Willetton community hub. There are no limits to the role as long as you're caring, a good communicator and have a passion for sharing with our community. This role aims to enhance the quality of life for our community as they strive for good mental well-being while keeping active. It is also an excellent opportunity for you to make new friends and give back to your community. So let's make a difference today and help build a better community for all.

To apply, please contact us via email volunteers@chungwahcac.org.au or call 08 9328 3988.

follow us:



chungwahcc.org.au



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



Registered NDIS Provider