

**The Collected Works of Kending**

榮  
德  
集

2021

CHINESE AUSTRALIAN  
SERVICES SOCIETY

PREMIE  
WINNER OF THE 2021  
NOT FOR PROFIT BUSINESS  
EXCELLENCE MEDAL



# LIFE IS EVENTFUL



THAT'S WHY  
WE HELP



THE  
W  
T  
集

2021

The Collected Works of Kendine

# 初心不改勤耕垦 四十春秋颂园丁

## — 写在出版《垦丁集2021》并贺华人服务社四十周年之际

### 《垦丁集2021》 THE COLLECTED WORKS OF KENDING 2021

出版发行	华人服务社 Chinese Australian Services Society Limited
地 址	44-50 Sixth Avenue, Campsie NSW 2194, Australia
电 话	61-2-9789 4587
电 邮	cass@cass.org.au
网 站	www.cass.org.au
脸 书	www.facebook.com/cass.oz
微 博	www.weibo.com/5619245620
微信订阅号	华人服务社CASS悉尼华助中心
Youtube频道	CASS 华人服务社频道
责任编辑	《垦丁集2021》编辑小组
版面设计	Rosie Du
印 刷	昌盛（印务）有限公司
书 号	ISBN 978-0-9870586-7-6
定 价	AUD \$10.00 (GST incl.)

Copyright© 2021 by Chinese Australian Services Society Limited  
华人服务社版权所有，未经允许不得翻印

1981年3月8日，抱着“幼吾幼以及人之幼”的初心，一群热心的义工创立了我们华人服务社的前身——“悉尼华人民众暨儿童服务社”。光阴似箭，2021年，我社迎来了四十岁生日。当年风华正茂的义工们，现在已两鬓斑白，服务受众则已跨越三代人，但我们服务社区大众的初心没变，正是这种坚持，我们才能走到今天，收获到丰硕的成果。

我社的宗旨是以服务社区民众为根基，并逐步把服务从华人社区拓展到多元文化社区。在过去的四十年，特别是近十年来，我社把握机遇，开拓市场，在多个服务领域上取得了重大发展，服务区域不断地扩展，项目上也更加多元化，而使用我社服务的人数在大幅度地增长。

一路走来，我社为社区提供了全方位的各种服务，包括高龄服务、残障服务、托儿服务、移民定居及健康服务、文化及艺术活动与教育、社交及康乐活动，以及社区能力建设工作等。在每项领域上，我们都取得“里程碑”式的业绩。这与伙伴们共同努力和社区所给予的支持是分不开的。尤其是在筹款活动中，社区人士踊跃捐赠，大家一呼百应，为受旱灾、水灾的人们伸出援手，或支持我社筹建高龄颐养院等。而机构发展的各方面更是离不开义工的无私奉献，包括董监事会成员们，有的奉献了他们的管理才干；有的能歌善舞，带领活动组丰富文娱生活；有的自愿当老师教大家学英文；有的勇敢无畏，作为义务消防员守卫民众的安危。多元文化社区正需要更多的有心人加入这个行列，共建和谐包容的社会。

这本《垦丁集2021》收集了62篇文章，记录了我们周围社区中人群的点滴故事，还收集了2020年新冠疫情下，我社与社区民众共克时艰令人感动的人和事；这本书里也有启思芭蕾舞学校孩子们展现优雅与古典的翩翩舞姿；有百岁人瑞庆贺生日的温馨祝福；还有千帆阅尽，此心安处是吾乡的约翰先生；更有我社庆祝四十周年盛典背后的众多义工身影。希望读者会觉得亲切温馨、备受鼓舞。

我们也缅怀为社区服务鞠躬尽瘁的我社前运营总经理已故郑家宝女士，她的名字被载入新州“多元文化荣誉名册”。伙伴们感叹：

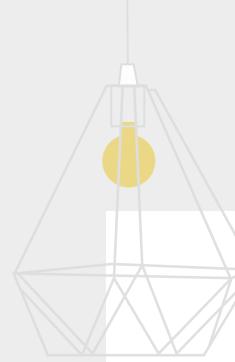
“家失栋梁泪千行，  
宝遗人间惠古今。”

《垦丁集》中的文章源自我社在《新报周刊》“CASS天地”专栏发表署名为“垦丁”的特稿，自2009年12月设立此专栏至今，已累计发表了五百多篇文章。在本文集之前，我社在2015年曾出版了中文版的一本《澳洲生活指南》和三本《垦丁集》（分别在2011年、2013年及2016年出版）。为了让主流及其他社会人士了解华裔移民的故事，我社更将《垦丁集》的故事翻译成英文，在2018年出版了英文版垦丁集《At Home On New Land》。

这本书的出版适逢我社庆祝四十周年，并“意外”见证了我社收到的一份大贺礼——荣获2021年新州州长“卓越非牟利企业奖”，这无疑是新州政府对我社贡献社会的高度认可和表彰。

“路漫漫其修远兮”——我社正充满信心，向着未来，阔步迈进。

垦丁  
2021年3月于悉尼



## 谁是垦丁？

正如本书序言的题目所写《初心不改勤耕垦 四十春秋颂园丁》，这里的“垦丁”是一个笔名，取意为：“辛勤开垦的园丁”，但并不是只指一个人，而是包括了一群热心社区工作，活跃在我们华人服务社事务中并热爱写作的人。

这些“垦丁”来自“五湖四海”，有朝气蓬勃的年轻人，也有阅历丰富的长者，大家的生活层面和教育背景也各自不同。但却有着一个共同的心愿：用手中的笔，记下身边那些令人感动的人和事，写成一个个真实的故事。于是，选用了这个共同的笔名。《垦丁集》就是这些作品的合集，他们以独特的文字与读者分享，希望这些朴实的故事，可以在读者的心中引起共鸣。

我社和垦丁一道，长期致力于社区的慈善事业，深知这项事业的任重而道远；希望借《垦丁集》的出版，让更多的人了解我社服务社区的愿景，加入到我们的大家庭，一起为这项有意义的慈善事业添砖加瓦，实现自己的人生价值。

# 目 录

Content



这一辑《垦丁集》的垦丁有（从左至右）：

第一排：

吴景亮、张倩、梁杰莹、黄汉昌、潘南弘、张莉、梁婉明、  
李卓芬、廖挹芬、冼若芝

第二排：

郑敏恒、陈洁、翁峻硕、宋仁远、钟凯洁、邹山、卢静、  
林詠彤、石蔚、黄芬玲

其他垦丁成员还包括：

Jung Ae、Monalisa Jani、Sonia Rennie、Carina Sinn、陈妙凤、  
丛歆哲、冯佩妍、霍嘉露、简梓瑶、李达新、李娟红、刘念、  
罗雪瑛、陆俊、莫文捷、容嘉欣、郑德恩、植嘉敏

初心不改勤耕垦 四十春秋颂园丁 ..... 1

—写在出版《垦丁集2021》并贺华人服务社四十周年之际

谁是垦丁? ..... 3

## 文化事务

中文博弈 勇创佳绩 ..... 12

—记2019全澳中文朗诵比赛点滴

龙腾威风耍 执扇舞翩翩 ..... 14

—记启思中文学校2019汇报演出点滴

优雅与古典 品味芭蕾之美 ..... 16

—看启思芭蕾舞学校年度演出有感

## 社区活动

一个在心里的温馨大家庭 ..... 18

—记华人服务社印尼组点滴

长幼同耕耘 共享丰收乐.....	20
—记给我们下一代传递园丁精神的苗圃丰收点滴	
兴致勃勃造月饼 高高兴兴迎中秋.....	22
—记参加一次别致的中秋庆祝活动	
美化社区 贵在坚持 .....	24
—艾士菲环保组二十周年回顾	
<b>机构发展与社区能力建设</b>	
情牵一“线” 传递暖意 .....	26
—记长者电话关怀服务点滴	
搭建沟通的桥梁 促进和谐的社区 .....	28
—讲述澳洲华裔移民的生活故事	
妙手仁“义” 呵护长者 .....	30
—与一位义工的一席谈	
不畏生死 勇赴火场 .....	32
—与义务消防员David Poon 的一席谈	
四十写春秋 十载争上游 .....	34
—华人服务社迈进40周年有感（上）	
四十写春秋 十载争上游 .....	36
—华人服务社迈进40周年有感（下）	
不忘初心 再创高峰 .....	38
—记华人服务社四十周年庆典活动	
默默地长期耕耘 实至名归的收获 .....	40
—记华人服务社荣获州长“卓越非牟利企业奖”	

## 高龄护理院舍

老骥伏枥 志在千里 .....	42
—记庆祝长者马骥百岁生日	
跨代相处 颐养天年乐融融 .....	44
—记荣获建筑大奖的华人服务社高龄颐养院点滴	
同甘共苦 风雨同路 .....	46
—颐养院里的生活故事	
让音乐走进心灵 .....	48
—记高龄颐养院的音乐治疗点滴	

## 家居高龄服务

点点暖意丝丝入怀的协助 .....	50
—记家居支援服务点滴	
回忆情深的往事 .....	52
—一位使用家居护老配套服务长者的故事	
逆风中傲然前行 .....	54
—记短期复原护理服务点滴	
千帆阅尽 此心安处是吾乡 .....	56
—记与中国有特殊缘分的约瑟先生	
生活虽经历艰难 仍心怀希望不放弃 .....	58
—一位家居护理服务用户的故事	



## 残障服务

让残障人士享受艺术的陶冶 —记“放飞梦想、连接社区”活动点滴	60
残障者为自己做选择 —记参加残障人士照顾者规划会点滴	62
充满温馨的无微不至服务 —记残障人士之家宿友郊游点滴	64
拨开云雾见青天 —一位家长分享了解全国残障保险计划服务的经历	66

## 定居及健康服务

离乡别井面对新生活 移民定居服务助解忧 —从开放日看我社定居服务成果	68
默默耕耘为社区 热心服务不计取 —记免费填表及JP认证服务点滴	70
绝处逢生 雨后阳光 —记一位家庭暴力受害者的 story	72
了解消费者权益提防诈骗 —参加购物及预防诈骗讲座有感	74
自创生意不容易 经营之路您要知 —记参加“如何成立小企业资讯讲座”点滴	76
和谐家庭需要相互间的理解 —记华裔移民长者乐享晚年点滴	78

## 好人好事

照顾长者服务无国界 借东风寻机遇扩业务 —记华人服务社参加“澳大利亚周·中国”活动	80
顾及他人 凝聚欢乐 —记宝活高龄活动组资深义工顾静	82
以良心代理食品 凭创意激化品牌 —记著名资深掌舵商人林国川先生	84
耄耋之年 不惑之劲 —记艾士菲欢乐时光活动组组长陶雪怡	86
感激栽培之恩 回报社区送福 —记潘南弘荣获新大杰出校友奖	88
孜孜不倦 服务不止 —记一位默默耕耘回馈社区的义工	90
徐风送君至远方 明月照人念挚友 —佳节致意义工伙伴徐明	92
颂扬巾帼功绩 认可社区英雄 —记新州政府2019杰出女性奖评选活动	94
用个人的兴趣来帮助别人 —记社区名厨李王美芳女士	96
爱心美味 暖人心脾 —记一位出色的韩裔义工恩静	98
慧智兰心 心灵手巧 —记华兴组才艺兼备义工刘著芬	100

有志男儿 热心公益 .....	102
—记年轻义工章钏	
仁医仁术 古道热肠 .....	104
—记热心义工李超浩医生	
忠诚严谨的管家 .....	106
—记华兴活动组资深会计戎巧云女士	
鞠躬尽瘁孺子牛 献身华社高风在 .....	108
—沉重悼念出色的社区服务管理者郑家宝	
为和谐多元文化社区孜孜不倦 .....	110
—记资深义工彭广明二三事	
青史留名 今生无悔 .....	112
—记载入新州“多元文化荣誉名册”的已故郑家宝女士	

## 托儿服务

园丁颂 .....	114
—从一封家庭日托服务家长感谢信说起	
爱惜环境 从小学起 .....	116
—记托儿中心的环保教育	
从小培养孩子的自理能力 .....	118
—谈托儿中心的实践模式	
一条充满挑战和艰苦的创业路 .....	120
—参加家庭日托35周年庆有感	

着手做实验掌握科学概念 .....	122
—记甘纳早教中心幼儿实验教学点滴	

互助乐园地 开心实验场 .....	124
—记充满趣味的课外托管服务	

## 疫情下的华人服务社

万众一心 携手抗疫 .....	126
—记社区服务机构科学应对疫情点滴（上）	
依依暂别原活动 网络互动续精彩 .....	128
—记社区服务机构科学应对疫情点滴（中）	
一如既往 共克时艰 .....	130
—记社区服务机构科学应对疫情点滴（下）	
实时互动的在线中文课堂 .....	132
—记启思中文学校网课开展点滴	
急人之需 扶困济贫 .....	134
—记疫情期间社工服务点滴	

## 附录

致力于社区服务工作的华人服务社 .....	136
铭谢/编后语 .....	140
支持我们的赞助者/商号 .....	

# 中文博弈 勇创佳绩

## —记2019全澳中文朗诵比赛点滴

在每年的5月，纽修威中文教育理事会都会主办一年一度的“全澳中文朗诵比赛”。今年也如期举行。这是全澳有中文课程的学校每年都争相参加角逐的盛会，赛事设有普通话（母语）组、广东话（母语）组和普通话（非母语）组三大类别，然后按照参赛学生的年龄分组进行角逐。今年的赛事约有三千名学生参加，应该是个历史新高。

最近，笔者见到我们华人服务社旗下管理的启思中文学校的校长小陈，她兴奋地表示，今年启思也踊跃参赛，且收获颇丰，在竞争最为激烈的普通话（母语）组团体赛的十个分组赛事中，拿下了三个冠军、一个季军和两个特优的佳绩，不少学生在个人组比赛中同样取到奖项，成绩喜人。

小陈说：“这项赛事是悉尼华文教育界每年的盛事，除了启思这样的社区语言学校外，还有很多公立学校也派队伍参赛。今年我校的四个分校均派出团体队伍参赛，还有超过70名学生参加个人赛事。”

“和往年一样，我们的老师和家长们都大力支持今年的参赛。比赛当天，我早晨7点半抵达位于比龙男子中学的赛场时，见到我校的老师、学生和家长们已开始在校园内集合。深秋的早晨寒意逼人，但孩子们却穿戴整齐，跟着领队老师投入到紧张的赛前训练当中。”

“为何要学生们这么早集合？”小陈解释说：“根据我们的参赛经验，学生们最好能在赛前2小时里进行最后的赛前训练，这样到了上场的时候，孩子们熟悉了场地环境，心态平稳，能发挥出最佳的状态。而当天第一组比赛的时间为9点半，因此家长们积极地配合，大家7点



半就集合开始训练了。天虽然冷，可家长们一点怨言都没有。有的孩子既参加团体比赛、又参加个人赛，所以他们要在赛场停留一整天，这相当不容易。但孩子们都斗志满满，我们都被他们的热情所鼓舞。”

作为一间社区语言学校，参加这类赛事的动力是什么？小陈说：“我们相信这对孩子们是极佳的锻炼机会。在训练的过程中，老师会多指出孩子们练习中的优点、多给予鼓励，并常会录下练习的短视频，发送到家长群里，请家长们也帮忙督促孩子们练习，使他们保持积极性。而每个孩子通过参赛，无论是否得奖，只要有勇气站到舞台上，那就是一次自我提升。而且我校学生们在台上的表现都很好，不怯懦、不畏惧，比练习时都超常发挥，效果极佳。孩子们得到很大的鼓舞，哪怕没得奖，也表示愿意明年再战，再次挑战自己。”

“全澳中文朗诵比赛”不仅让学生们发现中文之美、激发他们掌握朗诵的技巧和情感表达，更是在传承中华文化。当听到那些传诵千年的优美诗词和生动活泼的歌谣，经孩子们的朗朗童音诵读出来，让我们更体会到海外华文教育的意义。启思中文学校与其它相同的机构，任重而道远，祝愿他们一如既往地做好工作，使澳洲的学子们领会中文的魅力。



◀ 启思中文学校参加2019年“全澳中文朗诵比赛”获奖队伍在台上合影



# 龙腾威风耍 执扇舞翩翩

## —记启思中文学校2019汇报演出点滴

随着技术的发展，当今的学生如想要学习一门语言，有很多远程教育的途径可供选择，并非一定要进课堂。不过，澳洲的中文教育近年来发展形势喜人，因为教育者们很清楚，学中文不可局限于课堂教学，要力求让孩子们了解中华文化，展示其优美之处。

在11月10日，于悉尼南区好市围市的玛热娜礼堂（Marano Auditorium），我们华人服务社启思中文学校的“阳光成长”2019汇报演出在此举行。笔者应邀出席观看。

灯光开启，舞台就绪，演员就位，演出拉开了序幕。今年的演出节目形式多种多样，不拘一格，既有传统武术、舞蹈、合唱、朗诵，还有古筝、长笛、小提琴演奏，更有舞台剧和原创的三句半，并有华丽的舞龙表演，夺人眼球，让人惊叹不已。演出服饰亦是艳丽而多彩，各式道具配合节目轮番上阵，让人目不暇接，一个小时的节目看完，令人仍有些意犹未尽。

演出结束后，笔者采访了我社伙伴和一些家长义工，聆听幕后的故事。启思中文学校的校长小陈说：“今年的演出规模空前，仅参演的学生就达350人，30多位老师一同完成了演出的编排、组织和筹备工作。现场更有近60位我社伙伴和家长义工们协助演出工作。九百人座席的礼堂几近坐满，我社多位董事以及联邦及新州议员均到场观赏。从年初计划、年中筹备、到如今顺利完成、帷幕落下，是多方的努力、社区各界的支持，促成了今天演出的成功。”

“今天的演出，为我校的孩子们创造了一个展示自我的舞台。所

有节目都是在有限的上课时间中挤出时间来练习的，孩子们都在自己的能力范围内做出了最大努力。老师们在节目的编排上群策群力，根据学生的年龄、人数，绞尽脑汁，尽可能地让孩子们都有上台表演的机会。同时，本次演出的司仪阵容是由我校老师和学生所组成，孩子们身着华服礼裙，中英双语切换自如，从容自若。我校一直鼓励孩子们勇敢走上舞台，把自己优秀的才能展示给大家，像古筝、长笛、小提琴演奏、芭蕾舞、架子鼓演奏。这些才艺虽非我校的主要教学内容，但艺术文化之美，无东西之分，培养孩子们对美好文化的向往，才是教育之根本。”

一位家长义工也分享了自己的心情：“我们作为家长，非常自豪且骄傲。许多家长忙着为孩子拍照留念，记录美好时刻。还有人在现场就迫不及待地将照片和视频，在自己的社交媒体上与朋友们分享快乐。我看到孩子在学习中文的同时，也收获了快乐和自信，能在众人前大方展示自己，心里非常欣慰。”

海外中文教育除了语言教学外，还要在孩子成长的整个美好时光中，培养其正直勇敢、积极向上的人格，为其日后的腾飞助力。祝愿澳洲的学子阳光成长，不停探索和领会中华文化。



► 华人服务社启思中文学校的“阳光成长”2019汇报演出谢幕时的盛况

# 优雅与古典 品味芭蕾之美

## —看启思芭蕾舞学校年度演出有感



很多家长喜欢让孩子在年幼时学习舞蹈，而芭蕾舞是众多家长的首选，因其有完善身形、提升气质的特点。芭蕾是一种轻盈、舒缓、优雅的舞蹈，起源于意大利，兴盛于法国，如今已是风靡世界。

我们华人服务社启思芭蕾舞学校成立由来已久，并且近几年每年都会在年末举行演出。笔者有幸受邀欣赏了2019年度的演出，看着孩子们略施粉黛、盛装出席，在舞台上优雅地随着音乐翩翩起舞，亭亭玉立，真是美不胜收。演出后，笔者与负责人潘老师谈话，了解了更多讯息。

潘老师首先介绍了学校的情况，她说：“启思芭蕾舞学校成立于1993年，旨在为儿童提供文化和娱乐活动，芭蕾舞课程完全遵循英国皇家舞蹈学院（RAD）的教学大纲。英国皇家舞蹈学院在1920年于伦敦建立，拥有世界之首的舞蹈考试协会，专业以古典芭蕾闻名，教学



◀ 华人服务社启思芭蕾舞学校2019年度演出一幕

融合了意大利、法国、俄罗斯等国的舞风和教学优势，对学生的舞蹈素质和技能有高的要求。我校按照这个体系开展芭蕾舞教学，也很注重培养学生的舞蹈技术水平。迄今为止，我们所有参加RAD考试的学生，都取得优异的成绩顺利考级，并多次在悉尼的各种音乐节活动或年终音乐会中表演，受到好评。”

“我是启思芭蕾舞学校第一批芭蕾舞学生之一，所以对母校有着很深的感情。2005年我获得RAD注册老师的资格，曾在悉尼和伦敦的多家学校任教。2015年我回到了启思芭蕾舞学校，担任首席老师至今。一直以来，我校都致力于激发学生对舞蹈和音乐的热爱，通过学习舞蹈，建立终身友谊，并从中学会团队合作、自信、自律，勇于创新，敢于追逐梦想。”

谈到学习芭蕾舞的好处，潘老师说：“坚持长期练习芭蕾舞的孩子有明显的特征，他们通常形体和姿态都比较挺拔和优美。这是因为芭蕾舞的基本动作中有很多肩背和手臂的动作，能帮孩子建立正确的体态，纠正孩子在发育过程中可能出现的不良姿势，而且特别适合松弛紧张的肩背。孩子在舞蹈中增强了对音乐节奏的把握，还能提高肢体的协调能力。此外，孩子在长期的练习中锻炼了耐性和意志，增强自信和勇气，提升气质，增强审美能力，还可在与他人配合的过程中，培养团队协作的意识。”

“我校的强项虽然是芭蕾舞教学，不过从今年开始增设了爵士舞班，因为舞蹈这种艺术是相通的，我们鼓励学生学跳舞、爱上跳舞，无论哪种风格或类型的舞蹈，都能增强孩子对力与美的感受力。”

从与在场的家长谈话中，笔者得到了不少积极的反馈，他们表示这里的老师很专业也很耐心，很多孩子从3、4岁开始就来学习，变得越来越健康和自信。愿孩子们通过学习芭蕾舞，获得那优雅、沉着的气韵，就像灵动的天鹅舞出生命之美。

原载新报周刊CASS天地 - 2020.02.29

# 一个在心里的温馨大家庭

## —记华人服务社印尼组点滴

家，是漂泊者的避风港，是心灵的驿站，是一个最温馨的地方。它和谐、静谧、惬意。漂洋过海到异国他乡的移民，是在寻求一个地方建立一个家。

笔者在我们华人服务社认识到一些移居澳洲的印尼华人，与其中一人谈起和我社的缘起：“几十年前，当我只身离开印尼来到陌生的澳洲，感到自己是一只无助的孤雁。从报纸获悉到有服务社，于是赶紧接触。在踏入社的门槛时，一阵家的温馨感觉油然而生。”

“我们从印尼来的华人，在原居地饱受了种族歧视，相等于是二等公民。有条件的许多人都喜欢移居澳洲，在南半球这个多元文化的国家生活，感觉到前所未有的自由，尤其在服务社受到了尊重和支持。2003年社专门成立了印尼组，为我们提供活动场地，不仅不收任何费用，更派职员伙伴协助管理，又承担起所有行政支出，一直视此为机构使命的一部分。而印尼组组员也感恩思源，积极地配合社的各项活动，要不以歌舞助庆，与众同乐；要不就慷慨解囊，如助社的兴建颐养院等。最近知道社又决定要兴建第二间颐养院，组员们便把积攒多年的活动费五千元捐赠出来，许多组员还积极购买社慈善晚宴的餐券。”

一位组员分享：“我们每周四从悉尼的东南西北汇聚到垦思区服务社总部礼堂，还有人还特意从遥远的蓝山赶来，参加一周一度的聚会，大伙儿一传十，十传百，结果每次聚会都超过一百人，把小小的礼堂挤得熙熙攘攘，热闹非凡。我们在此尽情欢笑，做早操、唱歌、跳舞、聊天。小组义工们精心准备午餐给大家，每月举办一次生日会，好一个温馨的大家庭。服务社领导知道我们组员喜欢唱歌，又分配多一个周二下午让我们在礼堂一展歌喉。”

“我们印尼组每两三个月就会组织外游一次，最近在一个阳光明媚的日子，组员一行126人，齐齐云集在 Seven Hills 退伍军人俱乐部。有些组员还把来探亲的印尼朋友带来，一起分享这个像家一样温暖的小组。大家好像过节，充满着喜悦，兴高采烈忙个不停地拍照。”

当天，印尼组组长（也是我社董事）张鉴忠一直为照顾伙伴们忙得不亦乐乎；而总务邓兰妮细心周到地为大家安排各种餐点。说起小组负责伙伴，兰妮平时在小组教大家跳舞，为大家缝制表演服装，还有元老陈顺娘、副组长张志能和其他委员义工们，包括张引芳、周唯美、陈顺星、梁国生、敕志远、曾广淦、Elly、Albert 等都尽心尽力为这个家操持。

这个家的温暖，也许融化了一位癌症病人的心魔。他坚持每周到这个家，不怕身体的虚弱，顽强地与病魔作斗，奇迹般活过了医生所下的大限。还有好几个与死神贴近的组员，他们都仍把聚会视为每周必到。

早前，我社举办烹饪比赛，印尼组有几位组员报名参加，大家在家“秘密练兵”，还把菜式带到组内互相切磋分享。

回家的感觉真好！印尼组不是我社的一个“过客”，而是一个温馨的安乐窝、一个永远铭记在来自印尼的华人心里的家！



► 华人服务社印尼组组员济济一堂

原载新报周刊CASS天地 - 2017.11.25

# 长幼同耕耘 共享丰收乐

## —记给我们下一代传递园丁精神的苗圃丰收点滴

对许多长者而言，老少同乐是晚年生活中最理想的状态。儿女环绕身边、孙辈承欢膝下，不仅利于长者获得心理上的满足感和安全感，也让幼童和长辈相处，适应不同社会关系，更是家人间表达关爱、增进亲情的重要交流方式。

最近笔者几次在上午到星思区我们华人服务社总部的活动中心参加高龄组举行的活动，经常看到毗邻的我社星思托儿中心的孩子们在中心的小操场玩耍。幼童们常常被活动组的音乐声吸引，一双双天真无邪的眼睛，忍不住观看长者们打太极、做操或唱歌跳舞，有时还模仿长者们的动作做得有板有眼。有这些孩子们做观众，长者们做起操来更带劲。我社星思总部这样老少同乐一院子其乐融融的一景，让笔者大为动容，于是安排走访星思托儿中心的院长以多了解情况。

院长Carina女士介绍说：“这可是我社最引以为傲的特色之一，也是悉尼众多托儿中心里少有的场景。早在多年前，我社为了让两个



▲ 华人服务社星思托儿中心的孩子们与长者一起照顾共同开发的园圃

不同年龄层的群体有多些见面和相处的机会，特意将长者们使用的活动中心和托儿中心毗邻而建。由于这样特别的环境，我社获得新州政府透过肯特伯利区州议员的拨款，发起一个名为‘由小孩至长者的园圃学习、绿色爱心’计划，在托儿中心建立一个园圃。到活动中心参加活动的长者们，能与托儿中心的孩子们一起种植和观赏花卉和蔬果的成长，一起感受香草园的各种甜蜜气息，孩子们可以了解周围的世界，学习有关科学和营养的知识，学会可持续地保护环境，发展与长者的联系。”

“我们为这个园圃注入了不少心血。首先要在院内原来的混凝土板上铺泥土，在周边原有的花圃上开垦出更多土壤。待到去年九月春暖花开，正是耕种的好季节，华安高龄组的组长欧琼珍负责选择种子，教导托儿中心的孩子们认识种子、积肥、播种、育苗。我也与孩子们一起浇水，用镜头拍下每个阶段的进程。这新的园圃为我们的孩子和长者们、乃至我社的伙伴们提供了不同形式的参与和协作。比如，家住附近的华安组刘润生夫妇一直热心帮忙，每天过来浇水。而圣诞假期时有长达两周多的三伏天，盛夏酷暑时是隔邻的颐养院护理负责人Don帮忙照看。”

经过几个月的共同耕耘，孩子们和长者们欣喜地发现，瓜菜长得郁郁葱葱，硕果累累。茄瓜和番茄相继开花结果，节瓜沉甸甸地压在枝头，豆角挂满了棚架，紫苏茂盛，这个大家一起动手搭棚、一起除杂草、一起浇水的园圃让老老幼幼的脸上充满丰收的喜悦，笑到合不上嘴。

孩子们在学习栽种的同时，还学会与朋辈和长者一起合作、一起收获，这也是我社的教育宗旨之一，令孩子们从小学习做辛勤的园丁。我社的众多义工和伙伴们身体力行，精心呵护，辛勤耕耘我社这个大园圃，也希望这样的园丁精神，可以传递给我们的下一代。

# 兴致勃勃造月饼 高高兴兴迎中秋

## —记参加一次别致的中秋庆祝活动

中秋节是中华文化中重要的传统节日之一，每年的这一天，各地的华人以不同形式庆祝中秋，并向亲朋好友送上问候和祝福。

在今年的中秋节前，笔者获得我们华人服务社残障服务部工作的伙伴爱丽丝通知，他们正在组织一次别开生面的中秋庆祝活动，其中我社残障日间中心参加者将探访我社星思总部活动的华安高龄组的长者们，与他们一同庆祝中秋佳节。

爱丽丝说：“这活动的初衷是透过残障人士探访长者，实现不同群体之间的共融。今年母亲节时我们曾举办过类似活动，得到好的效果，因此大家感到意犹未尽。中秋来临之际，便决定再次组织一个聚会，表达对长者的敬意，为他们送上亲手制作的冰皮月饼。”

现在的生活物资丰富，为何还让残障人士自己做月饼呢？爱丽丝介绍：“因为亲手制作，既可训练残障人士的动手能力，又可以激发



▲ 高高兴兴迎中秋的欢乐场面

他们用物品表达情感。在探访前几天，我们工作人员就需要指导参加者，大家同心合力完成这项爱心、耐心和决心都必备的复杂工作。首先要量度不同材料的份量，将材料混合搅拌，接着蒸月饼皮，然后搓月饼皮，最后裹馅。需要两天的时间，才能包好近一百个冰皮月饼，其中有红豆、黑芝麻和栗子三种口味。月饼要做到皮薄馅多才称得上佳品，但是薄皮容易被戳破，所以整个制作过程能很好地训练到参加者的脑、眼和手的配合。”

在“高高兴兴迎中秋”的活动当日，笔者和爱丽丝与残障伙伴们一行八人一同到华安高龄组探访长者。当踏进礼堂时，长者们脸上都绽放着愉快而亲切的笑容，还以美妙的歌声表示欢迎。我们和长者一同载歌载舞打成一片，不亦乐乎。接着，我们的残障伙伴们亲手将月饼赠送到每一位长者手中，公公婆婆逐一与他们握手道谢，场面非常温馨感人。中午时分，大家一同共享午餐和月饼。在场的一位伯伯说：“本来一个平凡的星期三，今天特别有声有色！”

对活动有何感触？爱丽丝表示：“有位婆婆说，她一直对残障人士存有误解，以为他们会因身心的不足而生活得凄惨。但这一天的活动却让她了解到，残障人士也有强项，他们也可以活得充实精彩，最难得的是，他们还把快乐和爱意传递他人，回馈社会。用我们服务的残障者们都已加入了全国残障保险计划(NDIS)，得到更多支援，令他们能自主地参与社交、经济、文化等活动，还能发展技能和独立自主能力。”

从残障人士与社区长者如此和睦共处的情景，可看到我社工作人员对当今社会服务模式的与时并进、灵活弹性，不同服务间的碰撞激发了火花，可以令两个不同群体同时受益。这系列活动的宗旨，是希望提高残障者的自理能力，进而服务社会，回馈社群。同时，活动也为残障者和社区人士提供了互动平台，加深彼此的了解和认识，从而达到社会共融。

原载新报周刊CASS天地 - 2018.12.01

# 美化社区 贵在坚持

## —艾士菲环保组二十周年回顾

澳洲是一块远离其他大陆的“孤岛”，有不少其独有的动植物和生态环境。澳洲人十分注重原生态环境的保护，即使在大城市中，随处可见大块绿地和参天大树，百年以上树龄的不在少数，营造了极佳的空气质量和社会生活环境。这跟人们不遗余力、身体力行地投身环保事业有着密不可分的关系。

我们华人服务社在艾士菲有一个活动组，二十年来一直在为环保工作默默贡献着绵薄之力。笔者之前曾做过报导，最近在社总部巧遇其组长陈先生和一些组员，乃特意向他们了解该组的情况。

陈先生微笑地介绍到：“我们在开始时是艾士菲活动组，在社的安排下于1995年成立，当时是为了帮助新移民学习英语及协助解决定居问题。后来，组员们见到社区的街道上常布满烟头及其它垃圾，影响市容整洁，便自发地定期上街义务收拾垃圾。渐渐地越来越多的人加入进来，并获得艾士菲市政府的肯定和支持，最终于1999年正式成立了艾士菲环保队。中间虽在2006至2007年间因市政府大楼的大型装修工程暂停过两年活动，但这之后我们很快就重新组织起来，恢复义务活动。直到今天，我们仍然固定每两周上街一次，在市政厅和商场出入口附近收拾垃圾，每年还会参加全澳‘清洁澳洲日’大型环保活动。”

“时光荏苒，光阴如梭，不知不觉艾士菲环保队走过了二十年。每次参加活动，我仍被组员们的精神感动，因为组员们都是年事已高的长者，很多人已是耄耋之年，较年轻一些的也年过花甲，但无论刮风下雨还是烈日当头，他们没有一个人因天气原因而掉队，总是准时出席。很多当地居民受到感召，也经常来参与活动，所以每次实际

参加的人数都会比活动前报名的多。今年我们更是欣喜有的组员一家三代一起来参与，有的组员则找来了更多年轻的朋友们。通过长者们的言传身教，以身作则，我们希望这自发的环保活动可以改善社区卫生，同时起到教育作用，号召所有人一起维护社区环境。”

“值艾士菲环保队成立二十年，我们举行了庆祝活动，多位社的高层人员出席，并代表新州州议员 Jodi McKay 颁发‘出色社区服务奖’。组员们还得到社赠送的一人一件风衣，给予大家在义务工作时遮风挡雨，令组员们倍感温暖，格外开心。”

一位在场的资深组员郭姐也分享了她的心路历程：“我们多年来一直坚持不懈做环保、参加环保活动，除了美化社区之外，也是我们华裔移民在澳洲社区中跨出了从点到线的进步，更为华裔移民建立了良好形象，让大家看到我们也在为澳洲贡献自己的一份力。二十年一路走来，我们也获得了社会各界的多方支持，得到很多官方颁授的奖项与嘉许状，这些无疑对我们都是巨大的鼓励和认可。”

环境之美，美不过人心之美。爱护家园，从你我做起，从点滴做起。



▲ 艾士菲环保组二十周年庆祝活动

原载新报周刊CASS天地 - 2019.09.14

## 情牵一“线” 传递暖意

### —记长者电话关怀服务点滴

“早晨，梁太，你上星期说今天去参加活动，所以早少少打电话给你……”、“陈伯，你好呀！今日煲什么汤呀……”一个个关心的电话、一句句贴心的问候，每星期无间的为悉尼华裔长者送上温暖，这群善心天使正是我们华人服务社长者电话关怀服务的义工，他们尽心尽力地在提供服务。笔者巧遇其中一员阿英，她每逢周五便来我社办公室为长者传递暖意。

阿英流露出欣慰的笑容，娓娓道来：“服务开展初期，长者都显得怕陌生，因而彼此没有太多话题。当逐渐建立信任关系后，我们不但能分享日常生活细节、交流烹饪心得，更会畅谈生活的喜怒哀乐。一旦得悉长者有其他服务需要，我便会向负责的义工协调主任反映，以便进一步跟进，为长者提供及早预防之门。”

她提起林太的个案，就是透过这项服务得到及时的健康跟进和转介。义工协调主任植姑娘加入分享：“我们的义工都十分细心，早前阿英发现一直未能与林太联系，忧心她的情况并向我报告，我便联络林太的女儿探问情况，其女儿表示林太一般都待在家中，只是最近跟她说话时总要比以前大声，而家中的电视或收音机的声音都调高了，以至未能听到电话声响，最近林太也变得沉静，少了说话。我细想之下，提醒她留意妈妈的听力问题，因为年纪渐长，衰老的不仅是容颜和身躯，还包括听觉。”

植姑娘进一步讲解：“根据政府资料显示，现时超过六成65岁或以上人士会出现听力衰退问题，其实听力受损不只是生理，老年性受损还会造成沟通困难及误解，导致人际退缩和孤独，最后可能出现智力衰退，而智力衰退幅度与听力退化程度成正比，情况不但容易让长者身心俱疲，在恶性循环下，更大幅增加家人的照顾压力。”

“很多长者均表示，一个合宜的助听器对他们的生活起了很大帮助，也有家人表示家中长者配带了助听器后，方便了彼此沟通，让长者能参与家人的对话，又知道日常发生的事情，人也变得开朗。联邦政府因应需要，一直大力推行‘听力服务计划’，每年服务约47万名合资格人士，为他们提供助听器及相关服务，改善他们的听力问题。”

至于怎样申请？植姑娘解释：“如果您是澳洲公民或合资格的永久居民，并有中央连接署的长者优惠卡(Pensioner Concession Card)，可以请家庭医生协助转介进行免费评估服务。至于助听器，则按不同款式及需要收费，亦可申请部份资助，详情可以向听力诊所查询，欲查找就近的听力诊所，可以浏览 [www.audioclinic.com.au](http://www.audioclinic.com.au) 或致电1800 317 914。”

阿英接着说：“经植姑娘转介合适资料后，林太已配得一个合用的助听器，现在林太每周跟我聊得不亦乐乎。”

喜闻这些美满的故事，情牵一“线”，一条电话线让义工与有需要的华裔长者建立一份情谊、一个安全网，义工们一颗关爱的善心，不但能消除长者因语言文化差异而与外界隔绝联系，更能照顾到他们的健康情况。



► 华人服务社的义工与长者电话关怀服务受患者畅谈生活

原载新报周刊CASS天地 - 2016.07.02

# 搭建沟通的桥梁 促进和谐的社区

## —讲述澳洲华裔移民的生活故事

作为一个移民大国，澳洲各民族社区之间和谐相处，为世界各国所称道。而澳洲政府大力提倡多元文化，以及国民们共同的努力，造就了今天澳洲的多元文化生态。但是，因为语言的障碍，少数民族社群很多事情不能很好地传达给其他社区，尤其是让主流社区了解，因此产生误解。

有关华裔移民的故事，笔者钟情于阅读我们华人服务社每星期发表的垦丁专栏文章，因为所描述的种种事迹让人感同身受。近日，笔者对我社即将要出版一本英文书感到颇为吃惊，因为我社向来关注于服务华裔社区，突然出版英文书是为了什么？笔者于是走访了我社义务执行董事潘南弘。

南弘热情地说：“其实这想法从5年前就在我们脑海盘旋，今天终于得以实现。作为一位移民，我也推想到无论来自哪一个文化背景，新移民自踏上澳洲的土地、建立新生活的那一刻开始，每个人的经历都不寻常，其中既有辛苦打拼，也有欢声笑语，更有无限的感触。华裔社区里就有很多好人好事，因此我社开设垦丁专栏，让广大华裔社区有机会讲述我们自己的故事。”

“但是，这些以中文表述的美好故事，光我们自己知道还是不够。少数民族社群因为语言障碍，不少事情没办法很好地传达给其他社区，尤其是让主流社区了解。误解和偏见产生的根源，很多时候是源于沟通不足、了解不够。其他社区的民众，哪怕是有心想要多接触和了解我们，因没有渠道获得真实和公正的信息，可能最终只得作罢。用英文讲述这些故事、让社会听到我们华裔社区的声音，

就是构思出版这本英文书《At Home On New Land – A collection of migrants' stories》的主要考量因素。”

南弘高兴地说：“这本书最终成功出版，并于6月29日举行了发布会。这不仅是我社伙伴的业绩，更是体现了澳洲的多元文化精神——无论出身、无论文化背景，大家群策群力，对反映人性真善美的事表达由衷的共鸣。这本书中的故事是从本地华裔社区中收集来的，先由我社的伙伴们整理、编辑和翻译，随后交给一位著名的澳洲历史学家做校对。这位历史学家是德裔第五代移民，对在澳华裔社区历史颇有研究，了解不同族裔移民社区都会碰到的种种困难。在发布会上，这本书又得到了主流社区政界人士和政府官员的褒奖和肯定。所有读过书中故事的人，都表示获得深深的体会。最近还有政界人士在新州议会发起并通过动议，表扬我社出版的这本书展现了少数族裔的美好品质，肯定广大移民群体对澳洲社会发展做出的贡献。”

笔者了解此书将在全国多个图书馆上架，并通过多个渠道派发给不同社群，相信必将华人的感人故事传播出去，为不同民族社区间搭起一条沟通的桥梁，促进多元文化的和谐社会。



▲ 华人服务社英文垦丁文集发布会获得社会各界人士到场支持

原载新报周刊CASS天地 - 2018.07.14

# 妙手仁“义” 呵护长者

## —与一位义工的一席谈

在澳洲的国度里，有近六百万人参与义务工作，自愿地奉献大量时间，并对付出感到幸福和满足。这些无私的义工对非盈利机构而言，是一种非常重要的财富。在我们华人服务社这个社区服务机构里，也有很多义工伙伴一直在默默付出，辛勤地耕作。

最近笔者去探访一位居住在圣佐治区的长者，闲谈中听他提到一位义工李先生，常去探望他并帮他做按摩，让他的慢性肌肉酸痛得以舒缓。通过我社办公室的安排，在一个下午笔者与李先生有了一次会面。

李先生看来平易近人，他神情和蔼面带微笑地说：“我在中国是一名注册中医师，在中医学院接受了正统的训练，推拿按摩的手法和相关知识是其中一部分的培训，我也曾当过诊所中医师。来到澳洲定居后，我一直在寻找机会，希望能将自己的学识和服务社区。我在成为服务社的义工后，就想到了可以通过帮长者们做简单的按摩，让他们的痛症得到些许舒缓。长者们也很认可中医按摩，认为这是很好的保健，还会饶有兴趣地跟我讨论中医学相关的养生保健话题。”

“中医学累积了悠久中华智慧，通过望闻问切四诊合参的方法，探求病因、病性、病位，分析病机。中西医在治病理念上有所不同，比如人在发烧时，西医主张以冰块等物理方式降温，或以药物来让病人退热，而传统中医则会让人以出一身热汗的方式来退热。中西医手法虽大相径庭，一方是加热，一方是尽快减热，但本质上殊途同归，目的都是让病人回到正常体温、恢复身体机能。”

来澳洲定居前，李先生曾在日本生活过数年，他说：“中医理论

是东方思想的一部分，日本人称中医为东洋医术，在韩国也有韩医，在西藏有藏医，都与中医的思路很相似，而且近年来发展相当迅速。年轻一辈的中国中医师如果不努力，很容易会被其他国家的学者超越。”

问到中医对李先生自身有什么影响时，他表示：“传统中医学里没有验血、验尿这样的化学检测手段，中医师诊断病情，是需要对病人的症状和情况做细致全面的观察，加上耐心地询问和交流。在过去的从医生涯中，我得以锻炼这些能力，所以在探访和帮助社区长者时，我会很耐心和细心，对长者所表达出来的身体语言，我经常会观察和思考，推断他们的身体状况。这样我便能在适当的时候，提供适当的援助。”

对李先生的专业知识，笔者很是敬佩，他却谦虚地说：“能给更多的人提供自己力所能及的帮助，会让我的生活变得更加有意义、有动力。有很多年事已高的长者，长期受病痛之苦，能用我的一点绵薄之力，帮助他们稍微缓解疼痛，也算是我多年所学在澳洲有了用武之地。我很开心，也希望更多的人在我的帮助下能开心起来。”



◀ 李先生(左一)  
在美都畔日间护理老中心当义工时  
的合影

# 不畏生死 勇赴火场

## —与义务消防员David Poon的一席谈

新州在2019年春季开始时便燃起的森林大火，犹如末日大片的场景，让很多人至今仍记忆犹新。当时，从新闻中可见熊熊烈火漫天飞舞，昔日的蓝天白云也被烟霾覆盖，即使是在悉尼市区，空气中也弥漫着烧焦味，令人感到烈火危在咫尺。

危火之中，可见到众多消防员挺身赴险，抢救生命和财产。而更难能可贵的是，消防队伍的成员们大多数是义工。在与朋友谈话时，笔者了解到在新州义务消防员中，有位华裔成员David Poon先生。于是通过朋友的安排，笔者采访了David，听他讲述作为义务消防员的故事。

约会David不容易，因为他一直积极参加救火行动。终于见到他时，David先介绍了自己如何走上这条道路：“我父亲潘永良是一名义工，长期从事义务工作，从小我就对义务工作耳濡目染。而我的邻居，是一位有二十余年历史的义务消防员。我一直很敬佩消防员在火海中的英勇无畏、奋不顾身的行为，所以要求邻居引荐，报名参加了义务消防队。”

“想成为一名消防员可不容易，需要经过体能、技能及心理方面的严格训练。初级消防员要经过40小时的强化专业训练，达标后才可以上火场。中级更是要在初级的基础上，再接受50小时的理论和实践培训，平时即便无火险也要定期集训。”

“我家所在的地方，每年都会有林火发生，但在方圆二十多公里的区域里，仅有一部救火车，受薪的消防员很少，整个消防队二十余人中，大部分都是义工。大家平时都有自己的营生，每月定期接受两次集



▲ 英勇的华裔义务消防员  
David Poon先生

当火势最终一点点减退时，我们已经在那奋战了一天一夜。”

在救火时面临危险，他是否感到害怕？David淡然一笑说：“在培训一开始时，导师就教导我们，作为一名消防员，在进入火场时，首先要考虑自身安全，因为只有保护好自己才能灭火救人。我既然选择了做义务消防员，就不会被恐惧的心理打败，这样才能在生死考量中，最大限度地发挥我的专业知识和能力。”

我们所拥有的平静生活，是因为有很多人在临危不惧地默默守护，英雄就在我们身边不远处。关爱他人，投身社区，让我们彼此守护。

原载新报周刊CASS天地 - 2020.07.18

训，务求保持身手敏捷，以备有火警时一声令下，就能第一时间穿戴好装备，带上灭火器具，争分夺秒奔赴火场。”

“去年的这场森林大火，开始便异常猛烈、无处不在。当时我连续两个多月保持随时待命，除了本区的救火工作，时常还要支援其他地区。在一次蓝山地区的救火，我们耗费几小时仍不见火势减退，伙伴们都累得喘着粗气，额头渗出密密汗珠，但没有人想过放弃。几位队员穿着抗高温的防护服，拿上电锯，冲入火场砍倒一棵棵正在燃烧的树木，奋力制造出一片隔离带。

# 四十写春秋 十载争上游

## — 华人服务社迈进40周年有感（上）

迎来了2021年，希望是告别全球疫情肆虐重整经济新的一年。

对我们华人服务社来说，今年有着特别的意义，这是成立40周年的日子。蓦然回首，过去的十年我社所取得的业绩非常令人鼓舞，笔者颇有感触，愿意与大家共同分享。

最值得高兴的是：我社建立并开始营运了第一间颐养院。我社成立之初是致力于提供幼儿服务的，但在30多年前，创社主席潘南弘就高瞻远瞩地提出了长期发展的方向，其中包括兴建颐养院。从2011年底开始筹建颐养院，到2015年初落成投入运营，我们从零开始，“摸着石头过河”，不断炼历发展成长。不但一次又一次通过了政府有关部门的突然抽检，而且每次都取得了满意的结果。因此，我们有信心和能力运营两间或以上的颐养院。我们已在积极筹备，包括购置物业，设立“夕阳红工程建造基金”，还在社区中开展了筹款活动，得到了不少善长仁翁的慷慨解囊。

澳洲社会的老龄化问题日益严重，我社在多区创设高龄活动组，以保持长者的身心健康为目的。在十多年前，我社义务执董潘南弘就提出了管理这些活动组的策略，即以自助管理方式为主，发挥退休人士的主观能动性，促使他们以当家作主的心态投入到小组的管理运作中，把每一个活动组都建立成长者快乐的家园。此外，意识到我们生活在一个多元文化社会里，应将服务层面伸展到其他民族社区。从十多年前开始，我们便发展印尼裔、韩裔、越南裔等社区的活动组，至今在不同社区的活动组多达25个，遍布整个悉尼，参加活动的长者超过1350人。

另外，我社把义工管理系统化，有完善的规章制度和培训措施，

训练有素的义工们定期打电话慰问或登门探访孤寡长者，并投入到各活动组的管理运作中。我社还与主流社会挂钩，对于优秀义工，我社积极提名他们领取表扬奖状。在过去的十年里，每年都会有十多位义工获颁嘉许奖状。

财务方面，我社在2011年从合作社转型为有限责任公司。营运额从十年前的750万元，到去年底已增长至超过3100万元。我们还建立了社交媒体平台，推广报道我社的活动及各类政府咨询，传递正能量，目前已拥有了上万的读者群。

针对联邦政府在2017年的政策改变，我社及时调整策略，使高龄及残障服务得到了发展，尤其是家居高龄服务，除了华裔社区外，在韩裔、越南裔、印尼裔等社区，获得服务人数迅速增加，总计已超过1200人，并为社会创造了二百多个就业岗位。

自2013年起，我社是唯一在新州获得联邦政府拨款，向华裔社区提供移民定居服务的机构。我们逐步把服务扩展到更多地区，并使用新科技联系方式，与主流机构经常举办法律、税务、医疗健康、社会福利等讲座，广受欢迎。（待续）



▲ 在2020年，华人服务社为其25个活动组先后举办了两次文艺汇演

原载新报周刊CASS天地 - 2021.01.02

# 四十写春秋 十载争上游

## — 华人服务社迈进40周年有感（下）

饮水不忘掘井人，硕果全赖众园丁。踏入2021年，当我们华人服务社正在筹备庆祝成立40周年之际，回首过去十年的丰盛硕果时，笔者深有感触：只有经历过磨难，才能体会到今天所取得的成就来之不易。

回想起2006年至2011年的那段岁月，我社可谓处在“内外交困”的局面。在开始的两年里，由于管理层内不断的纷争，导致财务运营出现巨额亏损，有人偷偷地安排要变卖社的物业，以支付债务；而社区人士也对我社失去信心，令使用服务者人数大减。我社那时是一个“烂摊子”。而正当百废待兴，需要重整锣鼓时，新选出来的董事局又出现了排挤不和，并有人在社区里中伤我社，甚至还向多个政府部门“告状”，污蔑我社在管理方面有舞弊，导致我社被全面审查，从2008年至2011年历时四年之久。

可慰的是，我社一直以来都坚持严格按照政府的要求办事，经得起任何时候的突击检查，不怕任何诬蔑中伤。因为在调查过程中没有发现任何问题，所以，我社反而赢得政府的高度信任，肯定了我社有严密的规章制度，财务管理有条不紊。在这样的背景下，才批准了我社兴建颐养院的项目。

诚然，我社能有今天的业绩，全赖于有很多热爱社的人士，一直以来坚持努力及无私奉献所取得的。从建社初期，有社员把自己的物业作抵押，促成我社能买下总部所在的托儿中心；从当时仅有位员工开始，到今天我社发展到拥有四百多名受薪职员，数百名义工，包括所有董事。一路走来，风雨兼程。

我社能够取得今天业务的迅速发展，创造出一个团结和谐的工作环境，应该归功于董事局成员的共同努力，特别是高层领导周波、陈玲等人的主持大局，更因为我们还有一位出色的领航者—创社主席暨现任义务执董潘南弘。他四十多年来如一日默默地为社无私奉献，他把聪明才智和青春岁月全部献给了服务社。即使是在2006年初，遭歹徒袭击而导致双目失明的情况下，他还是一如既往，不分昼夜地为社工作，伙伴们常从他发来的电邮，知道他半夜三更还在工作。他坦然地说：“我要只争朝夕，努力把失去的几年时间争取回来。”他说到做到，其工作量之大，效率之高，使伙伴们几乎忘记了他还是个残疾人。

在现届董事局的全力支持下，潘南弘把握时机，审时度势，将机构的发展蓝图描绘得更深更远：积极拓展提供服务惠及其他民族社区，筹备兴建多间颐养院和残障人士之家，把高龄服务作为机构今后发展的主要方向。

四十年岁月，弹指一挥间。让我们牢记历史教训，珍惜这个属于我们海外游子的家，一如既往，凝心聚力，一起继续努力耕耘。



▲ 华人服务社  
年前庆祝三项发  
展里程碑时的一  
张合影

原载新报周刊CASS天地 - 2021.01.09

# 不忘初心 再创高峰

## —记华人服务社四十周年庆典活动

在3月7日（星期天），我们华人服务社举行了隆重的庆祝创社四十周年盛大活动。多位联邦政府、州政府和地方政府的官员应邀出席了盛典。笔者有幸也出席了盛典，现场见到锣鼓喧天，醒狮翻腾，一片祥和热闹景象。置身其中真诚感受到在这喜庆的背后，所有我社伙伴和义工们的那份努力和付出。

嘉宾们在致辞中，一致高度称赞我社四十年来对澳洲社区的贡献。笔者还见证了我社四十周年纪念特刊电子版现场的上线发布仪式，当台上的灯被周波主席和嘉宾们按下按钮亮灯时，台下更是欢声一片，大家一起见证了我社这个重要的时刻。

活动后，笔者采访了我社主席周波和义务执董潘南弘。周波表示：“在过去的十年，我社取得了可喜的佳绩：使用我社家居高龄服务的客户人数，由2011年约110人扩展至如今已超过1,300人；此外，通过全国残障保险计划（NDIS），我社残障服务的客户人数已由2011年的仅10人，攀升至现在已逾200人。”



▲ 华人服务社创社四十周年盛大活动当天出席嘉宾的合影

他还说：“目前，每周有超过3,500个多元文化背景的家庭，使用我们的服务或参与活动，包括韩裔、越南裔、印尼裔、华裔等社群。”

在谈话中，周波强调了我社成功的核心，就是一贯坚持的创社宗旨“义工服务精神”。他特别称赞创社主席潘南弘为义工服务树立了杰出的榜样。他默默耕耘，始终如一，付出无私大爱，是他带领着我社屡创佳绩。

周波的话笔者深有体会，因为就在庆典活动嘉宾致辞环节中，新州反对党领袖Jodi McKay也特别称赞了我社四十年来服务社区的卓越贡献。她事前便在新州议会上动议，并获通过，以表彰我社。她把议案证书在现场呈交给潘南弘，此情此景，感人至深。

当笔者向潘南弘问起此时的感受时，他坦然地说：“四十年来，我社从创办发展到有今天的成绩，应该归功于所有辛勤付出的伙伴和无私的义工们。正是因为有他们的努力，才收获了今天的硕果。”

潘南弘感慨道：“我是这个义工团队的一分子，见证这四十年来的风风雨雨。一路走来，我社可谓‘风雨兼程’，令人欣慰的是，在雨过天晴之后，迎来了一片艳阳天。出席今天盛典的伙伴们都非常高兴，她们开心笑声不断，就像是在庆祝自己的生日。”

从他们的笑脸上，笔者可以感受到他们那份发自内心的喜悦。此外，在发布四十周年纪念特刊电子版仪式上，当台上的灯被嘉宾们按下按钮亮灯时，笔者却真切地感受到，这盏灯照亮的不只是现场的一个仪式，那是在潘南弘心中的那盏“明灯”，一直照亮着他四十年来，在我社崎岖成长路上的一行行“足迹”。

原载新报周刊CASS天地 - 2021.03.27

# 默默地长期耕耘 实至名归的收获

## —谈华人服务社荣获州长“卓越非牟利企业奖”

新州每年都会举行“州长和谐晚宴”，庆祝“和谐周”，并于宴会上颁发多项多元文化奖，表扬对多元文化社区作出努力和取得成就的人士和机构，这已经成为了一年一度的社区盛事，今年也不例外。于3月13日晚，在悉尼会展中心举行了这届盛会，我们华人服务社获邀出席，并在颁奖典礼上荣获两个奖项，其中之一是州长“卓越非牟利企业奖”，这是继我社庆祝四十周年盛典之后又一盛事。笔者虽然未能亲临现场，但却遇见载誉归来的我社创社主席潘南弘，与他作了一次谈话，真切地感受到他发自内心的那份喜悦。

南弘表示，当晚州长宣布我社获奖时，心里颇有感触。因为我社四十年一路走来，可谓是“风雨兼程，雨后见彩虹”。他说：“我社从最开始提供单一的托儿服务，到今天发展成为全方位服务社区的非牟利企业，经历了艰辛的四十个春秋。”

“任何时期中，都是因为有人在默默耕耘，无私地奉献。我社的服



▲出席“州长和谐晚宴”的华人服务社伙伴们合影

务团队，也从当年的几位义工，扩大到今天的400多位职员和200多位义工。”

南弘还给笔者简要地介绍了我社的历史和发展，并提到了当晚代表已故的郑家宝女士从州长手中接受载入“多元文化荣誉名册”证书的我社荣誉主席陈玲医生，代表我社接受“卓越非牟利企业奖”的现任主席周波博士。他强调正是有多位像他们一样热心社区服务，无私付出贡献社会的义工，和一直尽心尽力的职员们，才会有我社今天所取得的成就。

笔者听了非常赞同他的说法。的确，义工是我社的坚实“基石”。我社发展到今天，经年累月，已经吸引了数以千计的义工，陆续加入了我们的团队，他们常年坚持不懈，热心公益，不遗余力无私奉献。也正是这种“义工精神”，推动了我们这个非牟利机构的不断发展，服务惠及更多的多元文化社区。义工精神的力量，如一道和煦的阳光，温暖着被关爱者的心。

而南弘不但是我们义工中的一员，更是我们的“领航人”：四十年的峥嵘岁月，他只问耕耘；八千里的崎岖旅途，他只管前行。

当再次问到南弘的感想时，他坦然地表示：“人活着是要为社会做点有意义的事，才不会虚度一生；我只是选择了服务社区这条路，尽管路上布满了荆棘，处处有‘漩涡’，但所做的都是有益于社会的事。我既然选择了这条路，就会坚持不放弃。”即将步入古稀之年的南弘，身上却依然可以让人感受到一种坚定的信念和不屈的毅力及活力。

“人生就像是一支蜡烛，点燃自己，照亮别人。如此而已。”潘南弘淡然一笑。



▲ “卓越非牟利企业奖”奖章

# 老骥伏枥 志在千里

## —记庆祝长者马骥百岁生日

人生充满很多不确定的事情，一位曾在其祖籍国有卓越贡献者，又怎预料到他百岁生日会在南半球的我们华人服务社高龄颐养院度过！当我社上下知道有长者将跨越百岁的消息，大家便决定为他张罗庆祝。笔者知道事情后，也特意到颐养院向寿星致贺。

当天出席生日会的嘉宾有州议员 Sophie Cotsis 、我社主席周波、创社主席暨现任义务执行董事潘南弘及运营总经理郑家宝等。寿星的家人和好友们、我社伙伴们和颐养院的许多住客都齐齐参加。悉尼点心师协会的师傅预备了一份惊喜，蒸煮出寓意吉祥的桃寿包，星思组组员特地为生日会作了精彩演出。

一位伙伴向大家宣布：英女皇、澳洲总督、总理和当地联邦国会议员Tony Burke 分别发来了生日贺卡给我们的寿星。

伙伴还特意准备了一套幻灯片来介绍寿星：“我们的这位长者，是对中国贡献良多的农业机械先驱马骥先生！1917年10月他出生于河南省一个书香世家，少年时曾居农村，深切体会农民的艰辛，立志改变。1943年他以优异成绩获得武汉大学机械学士，次年获奖学金赴美留学，取得机械及农业工程两个硕士学位。西方的先进科技令他大开眼界，而新中国成立之际，马骥为报效祖国不甘后人，毅然抛弃了美国优越的生活和工作，冲破了当局的种种阻挠，回到祖国怀抱。”

“回国后，他致力于农业机械制造的研究。1954年设计了中国第一台大型牵引式联合收割机。1957年研究采用‘茎秆不进入滚筒’原理设计联合收割机，创下中国和世界的先河。他视中国农业机械化为毕生使命，六旬之年仍战斗在科研第一线推广收割机，使无数中国农民基本放下了镰刀而改用农业机械，改变了几千年来‘锄禾日当午，汗滴禾下土’的耕作方式。”

“因他的卓越贡献，他被选为中国人民政协委员以及中国农业机械学会理事。马骥，一如其名‘骥’，是一匹奔驰千里的马，79岁高龄时，他跑到澳洲，但很快地适应了异国他乡的生活，并坚持学习新知识，包括电脑通讯等先进科技。”

马老讲话时表示很感谢大家为他安排了庆祝会，他感慨地说：“因缘际会，我入住了华人服务社的颐养院，得到专业化的护理团队，包括注册护士、护工和物理治疗师等的良好照顾，为我量身订做护理及物理治疗方案，定时量体温、测血压、准时喂药、定期请全科医生和专科医生（牙、眼、耳）检查。每周安排定期做体操，餐饮符合口味，三餐两茶。”

从马老的讲话乐见这位伏枥颐养院的“千里马”仍然头脑清晰，每天关注新闻，应对自如。

曹操的诗词《龟虽寿》正是马骥的写照：“老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年。”人虽不可控制寿命的长短，但可选择生命质素的优劣。前半生对国家的贡献令马老辉煌夺目，入住高质素的颐养院是对生命后半乐章的严谨安排。衷心祝福马老和其他长者们福如东海，寿比南山！



▲ 华人服务社高龄颐养院为百岁住客马骥先生举办生日会

原载新报周刊CASS天地 - 2017.10.21

# 跨代相处 颐养天年乐融融

## —记荣获建筑大奖的华人服务社高龄颐养院点滴

在当今养老服务的理念中，有“跨代敬老”这样的概念，意即让长者与不同辈分的年轻人在同一个环境中相处，长者可感受年轻人的活力，年轻人则学习如何与长者交往，在生活起居上帮助长者。在美国和德国等高龄化严重的国家，已有这样跨代共居的社区。

近日笔者到我们华人服务社高龄颐养院探访友人，赫然注意到这间院舍的座落地点有乾坤。从外面看是一座现代设计的建筑物，花园内植物郁郁葱葱。但从院舍内望向另一方向，隔壁便是我社的垦思托儿中心，孩子们正在欢乐地玩耍。在另一边则是我社的垦思活动中心，一些中年人士正在聚会。三种截然不同的服务如此相邻，虽有围栏隔成三个区域，但视线不受阻隔。颐养院内的长者在房间阳台或花园内休憩时，就可以见到隔壁游玩的孩童和社区活动的人们。笔者打听后得知我社这间院舍的建筑设计，曾在2015年获得新州城市发展学会颁发建筑大奖，为了解详情，于是安排走访我社创社主席暨义务执董潘南弘。

潘执董介绍：“颐养院在筹建时，我们就已设定以跨代相处为其设计概念。我社从事高龄护理服务多年，除了严格遵从澳洲的高龄服务法律法规，还一直在关注行业的理念发展动向。别国有好的理念和经验，只要有利于长者，我们便会参考借鉴。其实这个设计概念是有深厚的文化底蕴。在华人传统文化里，以数代同堂作为家族繁荣、生活幸福的标志，其理念就是跨代共居。不同辈分、不同年龄的人同在一个环境下，长者看到孩童和年轻人，精神上会倍添活力，可延年益寿。孩童和年轻人则可以学习长者的人生经验，并亲身感受到年老长者在生活上的不便，在照顾长者的过程中体会孝道。”

“多年来我社服务了众多的长者，他们的需要我们自然都看在眼里、记在心上。在颐养院未建成前，我社垦思活动中心每天便已有高龄组的活动和日托中心在提供日间托儿服务。我们见到长者看见隔壁托儿中心里玩耍的孩童总是很开心，便不时组织孩童跟长者们一起做一些老幼皆宜的活动，让他们多些接触，让孩子们的天真烂漫和欢声笑语感染长者。这一做法获得长者和孩子们的家人好评，所以我们决心在颐养院的设计上也遵循这个模式。本来是我们在服务长者过程中获得的心得体会，没想到近几年的一些养老服务前沿研究中也提出了类似的理论，与我们不谋而合。这说明只要抱着真诚照顾长者的心意、细心地关注长者的需求，就能做到给予长者最好的服务。”

笔者漫步在我社颐养院的花园里，看着一边有专业的工作人员在细心照料长者，另一边有活泼孩童们的可爱身影，倍感安心和温馨。难怪这座院舍于2015年一落成，就得到新州城市发展学会的高度肯定，获颁当年建筑大奖。愿长者都能入住这样关怀长者的院舍，安享天年。



▲ 华人服务社总部，长者跟托儿中心的孩子一起互动

原载新报周刊CASS天地 - 2018.03.03

# 同甘共苦 风雨同路

## —颐养院里的生活故事

和朋友们聊天时，经常会听到有人提到，住在高龄颐养院里的长者，虽然每天有护理人员提供服务，给予他们舒适的居住环境、合适的调理。但除此之外，长者在情感上的需求会否得到照顾也是关键要素。因为他们是由于身体的原因，需要专业的护理才入住颐养院，不能和家人一起生活，所以他们难免会有焦虑的情绪。

近日笔者遇到一位黄太太，其先生是我们华人服务社高龄颐养院的住客，作为一位家属，黄太太和笔者讲述了她看似平凡却并不平凡的故事。

黄先生和黄太太在四十多年前移民到澳洲，当时因为语言障碍，在寻找工作方面没有太多选择，因此黄先生一直在餐馆当厨师，而黄太太就在家专注照顾子女，两口子辛劳地把子女养育成材。黄太太说：“多年来，丈夫每天的工作时间很长，回家后就马上准备休息，因此真正相处的时间不多。直至丈夫退休，我们两口子才多了一些相处的时间，可以一起到长者活动中心参加活动，一起到公园散步，一起做义工，一起带孙儿，还一起学用微信与海外亲友联系，我们每天总有说不完的话题。”

“遗憾的是，我先生几年前因为中风而导致下半身活动受阻，大部份时间需要卧床，不大适合继续在家居住。当他还在医院接受治疗时，我和家人都非常着急，担心我们无法在他出院后，为他提供专业的护理和适当的照顾。经过医院内的社工为我先生进行高龄院舍服务评估后，获得批准及转介。在众多的高龄院舍中，我们了解服务社高龄颐养院的华人文化氛围，还有许多会讲中文的工作人员，我先生最终选择了入住服务社的高龄颐养院。”

“在我先生入住颐养院的第一天开始，我便会到院舍探望他，风

雨不改地每天为他抹身、按摩，保持血气运行。我先生也没有因为自己的疾病而放弃，继续积极面对生命。跟以前一样，我们两口子总有说不完的话，所以在我先生的房间，都会听见舒心快乐的笑声，相信会羡煞旁人。”

黄太太雀跃地说：“我每次来到院舍，前台的职员都会对我报以灿烂的笑容，给我友善的问候，令人有一种温暖的感觉。我还在活动室看见护老员悉心地照顾长者，跟他们一起做运动、玩游戏，照顾得无微不至，大家就好像一家人一样，互相关怀，互相扶持。”

黄太太继续分享到：“我很庆幸丈夫能入住此颐养院，除了能确保他得到适当的照顾外，亦大大减轻了我的负担。虽然我很希望能自己照顾丈夫，但我清楚知道如果他住在家中，并不会得到最专业的护理和最好的照顾。因此他能够住在这家颐养院是最好的选择，我相信这里也是其他长者和照顾者的最佳选择。”

要让长者安享晚年，由此可见他们的家人亦扮演着一个很重要的角色，要做到同喜同悲，在任何情况下都不离不弃。



▲ 华人服务社高龄颐养院经常会为住客安排一些特别活动来增添气氛

# 让音乐走进心灵

## —记高龄颐养院的音乐治疗点滴

音乐是世界上最通用的语言。来自不同地域、不同语言背景的人们，都可以通过音乐来沟通。大量的研究表明，音乐旋律会触动人心灵深处细腻的地方，即使一段普通的旋律，也能让人感慨万千，心灵愉悦，更可勾起美好的回忆。

有些高龄院舍尝试将音乐治疗运用到院友们的日常生活中，我们华人服务社的高龄颐养院就是其中之一，使长者们在得到高质素护理的同时，也得到精神上的呵护和享受。藉着最近一次探访友人的机会，笔者与李姑娘聊了一会儿。她是一位带着音乐走进颐养院的治疗师。

李姑娘热情地介绍：“音乐治疗的目的是提高和改善长者的晚年生活质量，以及唤起他们对美好生活的怀念与憧憬，所以我会融合不同的活动来使长者们的思维活跃。就拿分享歌唱金曲来说吧，我先根据生活中的各种元素，包括天气、某些重要的日子或当下感受等提出问题来与长者们互动，例如询问‘今天的天气有点冷，我们能不能想到



▲ 华人服务社高龄颐养院音乐治疗活动

- 48 -

一首节奏欢快、热闹的歌呢？’，‘今天是夏季圣诞日，圣诞节我们都唱什么歌呢？’，‘今天我们要来聊聊邓丽君的歌曲，谁能告诉我一首她的经典歌曲？’。”

“这些问题能帮助长者们积极地运作思维能力。当他们思考答案时，可以锻炼认知能力和记忆能力，再听着熟悉的旋律，更容易引发他们去追溯长期记忆。在这样的沟通中，长者不但有机会与他人分享对这些乐曲的珍贵回忆，还能更好地抒发对过去事件或记忆的感慨。”

在音乐治疗和欣赏中，笔者见到还有演奏乐器的环节。李姑娘说：“说到演奏乐器，一般人可能以为是由治疗师弹奏乐器，让长者们欣赏，其实更多的时候，长者才是演奏乐器的乐手。我会邀请长者们尝试各种乐器，有非洲鼓、钢琴、吉他以及各种打击乐器，在他们弹奏的过程中，我会根据长者们创造出的节奏或旋律，现场进行配乐，这样即兴发挥的音乐，听起来总是别有一番惊喜！”

“这样的即兴音乐创造方式，可以为长者们带来新鲜感，刺激他们左右脑的发展与配合。很多长者们会根据听到的声音来改变弹奏方式，加上左右手要持续互相搭配合作，眼睛不断观察彼此，加上耳朵专心的聆听，这样高配合度的活动会刺激长者们的大脑转得更是飞快！”

李姑娘还介绍道：“除了帮助启发思维、维持记忆、促进身心愉悦外，我还会带领长者们做一些身体动作的互动，丝带舞就是其中一种。长者们随着音乐和节奏的变化做的动作，可以训练到他们的一般动作技能和高级动作技能。定期反复练习这些动作技能，除了锻炼大脑外，还可以帮助长者们维持运动能力，保持生活自理能力。”

在音乐治疗与欣赏中，长者们得以从现在的生活中短暂地回到过去，重新经历当时的活力与美好，与院友们一起聆听音乐、创造音乐，在音乐中互动、收获欢乐，在音乐的熏陶下更加健康。

原载新报周刊CASS天地 - 2019.10.12

- 49 -

# 点点暖意丝丝入怀的协助

## —记家居支援服务点滴

趁着春意盎然百花盛放的时节，笔者相约老朋友陈太一起外出走走，讲好先在她家中集合。见面时，发现她整个人比之前开朗，不但脸上的笑容多了，还说笑呢！当时，她家里有一位女士，原来这位女士是帮忙陈太做家务，在送她出门时，陈太一再说：“阿珍，有你真好，家里现在既干净又整齐，我们下星期再见！”

细谈后，原来陈太是使用我们华人服务社的家居支援服务，她称：“自从患有风湿关节炎后，一些看似简单的家务，如清洁地板、吸尘、抹桌子等工作，对我来说都是很大的难题，每次尝试自己清洁，不仅拧不干拖把，也提不起水桶。之前常因自己不能好好清洁一下家居而感到十分气馁。”

“后来因为你介绍了解到有关服务社的家居支援服务，经评估及申请后，于三个月前正式开始使用有关服务，服务社职员安排阿珍每星期到我家，帮助做一些我做不来的家务，也会开车送我到超级市场买菜。自从有了阿珍帮忙，我的心情好了很多，更乐意出外跟朋友相聚，也开始参加一些社区举办的活动。”

得知这个故事，笔者在与陈太游玩后，第二天便到我社的办公室与家居支援服务部的伙伴分享，伙伴回应：“欣喜获悉服务能帮助有需要的人士。其实家居支援服务是联邦政府致力推动及资助的一项高龄服务，目的是支援居住在社区的长者，让他们能够在社区中独立生活。”

伙伴分享另一个个案：“早前，我到服务使用者李先生和太太的家中作首次家访，那是一个风和日丽的下午，到达位于悉尼北部的一个宁静小社区，环境清幽。开门迎接我的是李太，70多岁，举止中不乏优雅气质。在得知我的来意后她热情地招待。”

“详谈后得知，原来他们夫妇两人都是长期病患者，对于他们来说，日常家居清洁及外出活动都是个大问题。这几年来，他们一直倚赖女儿帮他们打扫房子，所有家务如吸尘、拖地板、清洁浴室和洗手间、整理厨房、买菜等工作都由女儿负责，此外女儿也需要接送他们看病等。”

“早前，他们的女儿由于本身的家庭责任，未能如过往般每周来帮忙，夫妇二人与女儿之间的关系因此而产生了隔阂。李先生后来透过放置在图书馆的家居支援服务简介，获知服务社的服务资料。经过商谈，他们决定接受我们为他们提供家居清洁及社交支援服务。现在，护老员每星期为他们打扫房子，也带他们外出购物，他们的生活素质得到改善，也大大改善了跟女儿的关系。现在女儿来访，不需要像以往般只忙着做家务，他们之间有更多时间一起聊天、彼此关心。”

了解到这些长者在得到基本的家居支援服务后，能大大改善家居生活，甚至有助于社交及家庭关系，实在令人感到兴奋。希望更多有需要的长者都能应用适当的服务，以提高生活素质，在澳洲安享晚年。



▲ 华人服务社为居家长者提供不同的服务



原载新报周刊CASS天地 - 2016.10.15

## 回忆情深的往事

### ——一位使用家居护老配套服务长者的故事

聆听别人的人生故事，往往能从中得到启发。经常接触长者们的服务人员，就会有机会听到很多动人的故事，正如我们华人服务社家居护老配套服务的前线护理伙伴，在工作期间，会游走于不同的人生故事之间。不久前，伙伴与笔者分享了一位服务使用长者的动人故事。

伙伴称：“每次到林女士的家作家访时，都会是有趣而愉快的经历。林女士年近八旬，是我社多年的服务使用者，不仅热情好客，而且乐观向上，喜欢谈起她和丈夫年轻时候的爱情故事。”

“林女士出生于宝岛台湾，大学毕业后进入台北的一家航空公司工作，负责空姐的培训。她是位基督教徒，工作之余会参加教会周日崇拜。教会的牧师来自美国，他非常欣赏这位真诚美丽的小姐。这位牧师和林女士丈夫的妈妈是多年好友，他有心介绍林女士和远在澳洲的林先生认识。”

“在征得双方同意后，林妈妈飞到台湾与林女士会面。不巧的是当她飞到台北时，林女士因公出差，因而两人未能见面。从与周围邻居的交谈中，林妈妈得知林女士是一位品行良好而且上进心强的人，于是回到澳洲后，她鼓励儿子继续发展这段异国感情。林先生很快便写了一封热情洋溢的信寄到台北给林女士。”

缘分或许一切自有天意，伙伴续称：“他们都相信是上帝把他们安排在一起，当时该公司有上万名员工，林先生寄出的信封上只写了公司地址和林女士的名字，她竟能收到，她自己也感到十分惊讶。”

“经过一年半的鸿信传情，两人于1976年11月定婚并于1977年12月结婚，婚后林女士移居到澳洲。初时她很不适应，因为当时华人很

少，更没有华人开的商店，丈夫是位高级工程师，工作很忙，上班后就林女士一个人在家，连说话的人都没有。”

“可幸她克服寂寞，很快适应了澳洲的生活。因共同的信仰和价值观，她和婆婆及丈夫的其他家人相处融洽，周日大家一起到教堂崇拜，渐渐认识很多华人教友，不久之后教会成立姐妹团契，她当任组长组织活动如唱圣歌、读经、做慈善。随着两个女儿相续出世，生活变得十分忙碌。”

“及至女儿们长大成人，事业有成，夫妇俩在退休后则经常出游，闲时也会做义工。可天有不测风云，林女士于2012年突然中风，在家人的悉心照顾下虽然恢复良好，但仍有一些后遗症，所以从那时起我社便派员到她家帮忙一些起居生活。”

“在2013年，林先生因患癌病逝，此事对林女士打击巨大，那时她不与人说话，不上教堂也不与人交往，家人都很着急，我社伙伴积极支援，护理员想尽办法，既烹调合符她口味的饭菜，又聆听她的倾诉。经过几年的服务，她逐渐把我社员工当成了知心朋友，无话不谈，常把与丈夫的往事与伙伴分享，心情也逐渐开朗起来，回复了昔日的有说有笑，并恢复了参加社区活动。在我社定期的探访中，她经常感谢我社伙伴对她的帮助和照顾。”



► 使用家居护老配套服务的长者在参加华人服务社举办的活动

原载新报周刊CASS天地 - 2017.12.23

# 逆风中傲然前行

## —记短期复原护理服务点滴

常言道，世事无常，人生难料。生活不会一直按部就班，有时有惊喜、有欢笑，有时难逃悲伤与苦楚。在苦难面前，有人逃避，也有人在逆风中仍傲然前行。

大约一年前，我们华人服务社获得政府批准，开始提供短期复原护理服务（STRC）。最近笔者遇见我社工作伙伴金姐，她分享了一位使用者的故事，其中受益于这项服务的李太太，她平稳度过了人生中的一段艰难时期，经历过人生之变幻，令她勇于面对生活之磨难、重拾生活之乐。

金姐说：“李太太来自韩国，曾经是一位职业女性，80年代末在丈夫的说服下，带着年幼的女儿，举家移民来到了澳洲。然而，在这片新土地上安居乐业的安逸生活并未持续太久，李先生就不幸中风。这个家的平静被打破了，李先生变得极其依赖妻子和女儿，行动不便的情况下也需要时刻有人在身边照顾。李太太这一照顾就是二十多年。”

“但生活的变故并未让李太太消沉，她依然乐观，生活仍充满欢乐。她在自家后院种植和收获韩裔人都喜爱的传统蔬菜，爱干净，勤动手，她的花园里从来没有长过一棵杂草，她还每周日定期去教堂做礼拜。但在2018年时，苦难却再次降临到这个家庭，李太太不幸在家中后院绊倒，摔伤了左股骨，住院一个多月后，她回到家，生活却变了个样子。她的身体很虚弱，如没有女儿的帮助，甚至无法自由行动。她坐在阳台的椅子上，看到院子里枯萎的蔬菜，感到很绝望。她还曾觉得自己被困在屋子里，生活很不值得。”

金姐说到此处不由叹息，她继续说：“在韩裔社区中，很多人都了解和同情李太太的遭遇，提供力所能及的帮助。2019年初，当我社

获准提供短期复原护理服务后，韩裔工作伙伴们第一时间就想到了李太太，并向她做了推荐。不久后，李太太获准使用短期复原护理服务和登门护老服务。此后，她的病情得到极大的改善，服务中的艺术疗法抚平了她心灵的创伤。”

“为期八周的短期复原护理服务结束后，李太太决定加入我社的韩裔活动组，以进行社交并保持身体状况的改善。我们也乐于继续为她提供有帮助、支持性的环境，增强她的自信心，让她在友善的环境中与人交流。现在，李太太在行动上已经可在不需要帮助的情况下自己行走300米左右，弓着的背脊也慢慢伸直。她积极参与生活的动力又再次被激发，恢复了定期去教会并参与社团活动。她还喜欢用手机拍照并发送给家人，家庭间的关系更加紧密了。现在的李太太喜欢与人交往，正享受着自己生活的新篇章。”

风雨过后会有彩虹。韩裔社区中有众多民众需要协助，因而过去两年中我社的韩裔团队不断地发展，向有需要的人们伸出援助之手，共赴挑战，共迎曙光。



▲ 短期复原护理服务受益者李太太积极参与韩裔活动组的活动

原载新报周刊CASS天地 - 2020.04.11

# 千帆阅尽 此心安处是吾乡

## —记与中国有特殊缘分的约瑟先生

人的一生，经历万千，有的刻骨铭心终身难忘，有的如烟似雾不留痕迹。人生就像一本用足迹谱写而成的书，既可以自己翻看回忆，也可以供他人借鉴参考，是每个人最宝贵的无形资产。

近日，我们华人服务社家居高龄服务的一位工作伙伴，约笔者到办公室看一本内容丰富的“书”，其作者是我社服务用户—约瑟先生，这位长者的人生阅历堪称独特：在苏格兰出生，在上海度过十年幼年时光，随后跟随父亲游历世界各地，最后在悉尼安定下来。经过工作伙伴的安排，笔者有幸拜访了约瑟先生，听他分享其人生故事。

约瑟谈起他那段难忘的人生经历时，眼睛焕发出十足的神采，他



▲ 约瑟先生（图上左五；  
图下左二）一家的聚餐  
总是在中餐馆里举行



说：“我出生在苏格兰格拉斯哥（Gloucester）附近的一个小镇。我的父亲十分爱好冒险，在我大约两岁的时候，他便带着我们一家人乘船到中国、新加坡、菲律宾等亚洲国家旅游。因为父亲对中国有一份特殊的情怀，我们一家从1939年开始在上海定居，那时候已有很多外国人在这座城市聚居。还记得当时我们住的大厦，面对着一条河，环境十分优美。我每天步行去附近的一间教会学校上学，并参加学校的童子军活动。印象最深刻的是，我常常到附近郊区参加童子军露营，与来自欧洲、南非、美国的童子军会员交流，真像个小小的联合国。”

“在上海居住的近十年期间，正值第二次世界大战。有一次，一枚炸弹就落在我家附近的一座大楼爆炸，惊险万分。记忆中我在中国度过的童年是快乐的，如今每次回想起来，总希望有一天能故地重游。”

约瑟脸上略带遗憾地继续说：“我父亲是个真正的冒险家，喜欢到不同的国家旅游，所以我们离开了上海，再次踏上征程。一路向南，途经香港和东南亚各国，到过澳洲，然后经非洲再北上，回到苏格兰。不过六年后的父亲又带着全家，第三次离开故乡。在这一次的旅途中，父亲被邦代海滩一带明媚的风光所吸引，决定取消余下的回程船票，举家留在悉尼定居。自那天起，我在此地度过了大半生。”

“因为童年在上海生活的经历，我非常喜欢中华美食。每次家庭聚会，我都会安排在中餐馆举行。在刚过去的90岁生日，子女给我订制了一本2020年的挂历，里面是几十年来的家庭照片。”在约瑟的展示中，笔者看到挂历上他与家人聚会的情景，一个典型的澳洲家庭在中餐馆晚膳，每个人都驾轻就熟地手拿筷子进餐，画面温馨有趣。

丰富的人生经历是宝贵的财富，是境遇中的宠辱不惊，是岁月积淀下的从容不迫。相信许多长者们在回顾人生时，也会看到无数多彩而难忘的瞬间，是一部值得细阅的“书”。

原载新报周刊CASS天地 - 2020.09.12

# 生活虽经历艰难 仍心怀希望不放弃

## ——一位家居护理服务用户的故事

生活像一杯红酒，醇厚的色泽如同生命的痕迹，甘甜中夹杂着一丝苦涩的滋味，热爱生活的人会从中品尝出无穷无尽的美妙，口中余香缭绕，沁入心脾。

近日，我们华人服务社韩裔工作伙伴金姐见到笔者时，她讲起在照顾的韩裔社区长者中，有位杜女士，她的经历并不平坦，但她对生命仍一直充满了希望，从不放弃，珍爱生活。为将杜女士的励志故事与大家分享，笔者便请金姐约见她，以收集更多的资料。

通过金姐作转述，杜女士表示很乐意分享她的故事，她说：“我于1985年应姐姐的邀请移民来到澳洲开启新生活，当时已经58岁了。澳洲美丽的风景、和煦的天气让热爱旅游的我感受到特别的喜欢。不料在2003年，我非常不幸地遭遇了一场车祸，被夺走了珍贵的左眼。虽然视力变差了，但我并没有因此坐在家里抱怨。我开始了义工工作，将生活的热情投入到每周一举行的‘长青韩裔高龄活动组’中。开组时，我总是到达现场的第一人，也是最后离开的人。我为活动组的韩裔长者们烹饪美味温暖的菜肴；如果有组员生病了，我会去拜访他们，并给予安慰。”

“几年后，我得偿所愿，接受了眼角膜移植手术，令视力恢复如常，我和家人都感到格外高兴。但是好景不常，厄运再次降临。在一次探访友人期间，我不幸失足跌下楼梯，导致左眼角膜再次受损；不久，我更被诊断出患有癌症。即使如此，我从未曾失去对生命的珍爱，我总是积极乐观地面对。我配合医生的治疗，调整日常饮食，平衡营养，赋闲时光中我则努力学习，并练习使用电脑和手机，与海外的家人进行音频或视频电话，分享照片，分享生活点滴。”

金姐补充说：“人在脆弱的时候总是更加渴望家人的关怀与支持，杜女士亦是如此。她的姐姐是她在悉尼唯一的亲人，虽然可以借助网络与海外的家人联系，但无法替代杜女士内心想要到韩国与亲友见一面的渴望。可是，她的左眼已逐渐失去视力，右眼视力也开始恶化，她被紧张的情绪所笼罩，担心自己恐怕连机场都去不到。我社伙伴在了解杜女士的情况和需求后，安排了完善的机场接送服务，帮助她安心登上前往韩国的航班，让她与家人团聚；返回澳洲时，再安全地送她回到住所。”

说到此事时，杜女士脸上流露着得偿所愿的圆满。金姐继续说：“杜女士如今在我们家居护理服务的支援下，每一天都心怀希望，充满活力。”

认真对待生活、积极的人，从不轻易屈服于生活的苦难。即使有健康问题的长者，也不应该放弃对生活的热爱。只要寻求专业的服务机构、获得适当的支援和协助，一样可以拥有快乐和满足的生活。



▲积极乐观的杜女士能熟练使用电脑自娱自乐



# 让残障人士享受艺术的陶冶

## —记“放飞梦想、连接社区”活动点滴

常听说艺术是跨越年龄、种族、地域和能力的表达模式。它通过隐含美学和情感的创作，让创作者与他人分享美的感觉，或表达自身的情感与意识。澳洲的艺术氛围浓厚，有很多机会参与丰富多彩的艺术活动，但这看似容易的事情，对社区中一部分特殊群体 — 残障人士，却非易事。

不久前，笔者接受我们华人服务社残障服务部负责伙伴邀请，在活动中心体验了一次特别又难忘的音乐治疗课。据伙伴的介绍，这项活动是从2016年12月开始，得到肯特伯利宾士镇市政府资助的一系列专门为残障人士量身定制的艺术活动，包括美术和音乐治疗等。

治疗课由专业音乐治疗师带领，参加者是肢体或智力残障的人士，在音乐治疗师和工作伙伴的耐心指导和协助下，随着音乐参加者作自我介绍，然后慢慢融入更多的活动，如敲击乐器、唱歌、打节拍和跳舞等。随着音乐的起伏，笔者喜见每位参加者的面部表情也变得丰富起来，他们在旋律的感染下用不同的方式来回应和表达，有的随着韵律摇摆身体，有的挥舞手臂仿佛在指挥，还有的兴奋地要拿麦克风独唱。

伙伴表示：“在残障服务中，音乐治疗是一种基于科学的研究的实践，帮助残障人士提高肢体协调能力、锻炼沟通技能、学习自我表达和增强生活参与感。参加者可以通过运用不同的音乐器材锻炼整体和局部的肌肉，而在小组协作中，能透过合作完成曲目学习自我管理和与人沟通，同时通过声调和节奏的变化抒发情绪，特别是对那些不能以言语表达的残障人士，有着很大的帮助。”

“有一位参加者患有较严重的智力残障和自闭症，对于陌生环境

非常敏感，很难有机会去社区参加一些音乐活动。他在起初的几节课中，虽然表现得有些不适应，但通过工作伙伴的陪伴安慰和音乐治疗师的指导，他逐渐能够更好的融合在小组中，也多次展现出美好的笑容。”

艺术活动对残障人士的裨益，伙伴非常认同：“艺术活动，例如绘画、歌唱、舞蹈、手工和艺术欣赏等，可以帮助残障人士培养良好的兴趣和爱好、提高个人能力、表达情绪、增强社会的参与感等等。然而，由于自身的残障局限，残障人士时常不能够和普通人享受同样的机会。他们常遇到的问题包括行动不便、行为问题不被理解、自身能力的限制等。”

“患有智力障碍的人士对陌生的环境和活动都有不一的反应，也可能会表现出一系列的行为问题，令他们更难融入活动中。但如果他们能够得到适当的鼓励、辅导和陪伴，往往会展现出对艺术可贵的回应。”

“作为社区的一员，残障人士应当享有与其他社区成员一样的权利和机会参与艺术活动。这项艺术活动只是我们为社区残障人群提供的部分服务，我社一直致力于帮助残障人士融入社会，享有与其他社会成员同样的机会，帮助他们活出生活价值和实现个人目标。”



▲ 华人服务社为残障人士举办音乐治疗课

# 残障者为自己做选择

## —记参加残障人士照顾者规划会点滴

在一个成熟且和谐的社区中，帮助和关爱残障人士的家人和照顾者，与关怀残障人士一样具有重要的意义，因为他们都一样承受着精神、经济和社会环境等各方面的压力。如何使残障人士及其家人和照顾者获得足够的帮助，逐步恢复参与到社区中，是社区服务机构应关注的问题。

“全国残障保险计划”已全面实行了一段时间，其中一个重要的理念是让残障人士自己做选择，鼓励他们充分把握自己的权利，积极参与服务及活动的规划。最近，笔者得知我们华人服务社残障服务部组织定期活动给予残障人士的照顾者，更知悉我社举办2018年度华裔残障人士照顾者服务及活动规划会在即，便要求为该会议做义工，略尽自己的绵力。

在一个阳光和煦、微风徐徐的周五早上，上午十时许，我社垦思活动中心陆续迎来了数十位先生和女士，他们的工作背景虽各不相同，年龄也大相径庭，但有一个相同的身份——残障人士的照顾者或家长。他们精神抖擞，聚集一堂，热烈地讨论着未来一年的服务及活动规划。

与会期间参加者们提出了很多建设性的建议。有建议定期举行户外活动，如：烧烤、球类活动、打保龄球、游泳等；有建议室内活动，例如大笑瑜伽、跳桑巴舞、做手工、饮茶等；有建议邀请其他机构或政府部门来给照顾者们讲解相关的残障服务及资讯，例如：如何申请政府资助的房屋、残障人士社会保障金等。我社残障服务部的伙伴们将所有建议按时间和优先次序排列，安排在一年的活动及服务计

划表里。看到自己建议的活动被安排在下一年的活动计划里，参加者们都很满意。

在聊天中，笔者得知在我社伙伴的组织和召集下，这些残障人士的家长和照顾者们，由原本的素不相识，到现在每个月都定期聚集在一起，与我社伙伴们一起面对面地分享自身的经历，探讨残障互助方面的经验。家长们表示，这个小组帮助他们解决了很多问题，更使他们感觉到了支持和鼓励。积极参加小组活动，不单丰富了他们的生活，也给他们一个很好的环境和氛围放松自己的心情和情绪，更是一个有效的平台供他们获取残障服务相关的资讯。

有家长说：“这个华裔家长及照顾者组是一个和乐融融的大家庭，每个成员都能在这里感受到浓浓的关怀和支持。大家聚集在一起不仅分享各自的经历，更通过各种方法来给予其他成员支持和温暖。我们每个人都非常热爱且支持这个大家庭的活动。”

笔者衷心希望通过这个大家庭，让更多残障人士的家长和照顾者们知道：“你们不是孤身在战斗，遇到困惑时不要灰心，因为在社区中还有像华人服务社一样的机构在关注着你们，照顾你们的健康，倾听你们的心声。”



► 残障人士照顾者  
在华人服务社参加  
规划会

原载新报周刊CASS天地 - 2018.06.16

# 充满温馨的无微不至服务

## —记残障人士之家宿友郊游点滴

随着全国残障保险计划(NDIS)于2017年在新州全面推行，为残障人士提供服务的机构，在社区中如雨后春笋般地出现。在这巨大的变革浪潮中，既有机遇，又充满挑战。无论是新成立的还是历史悠久的服务提供机构，都要加倍努力才能继续运营。

不久前笔者巧遇一位在我社华人服务社残障服务部工作的负责伙伴，谈起残障服务时，她邀请笔者参加我社其中一间残障人士之家宿友们的户外烧烤活动，笔者乃欣然应邀。

一个阳光明媚的清早，笔者来到残障人士之家时，发现无论是宿友还是工作人员都已整装待发。到达公园后，工作人员先组织宿友们一同玩有趣的集体游戏，舒展大家的身心，拥抱大自然。随后，宿友们在工作人员的大力鼓励和悉心指导下，亲自动手烧烤，表现出一定的独立能力。在烧烤之余，笔者请我社伙伴介绍组织这活动的初衷。

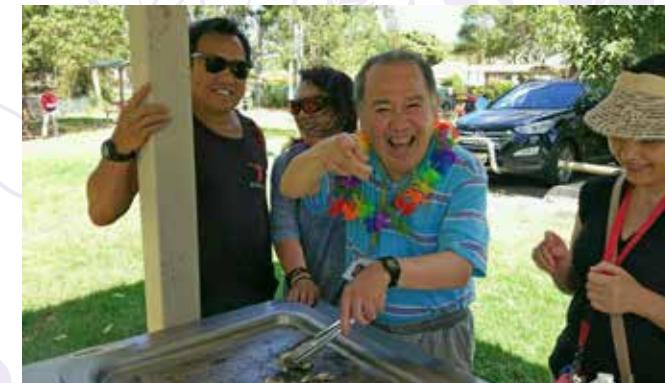
伙伴说：“除了提供全天候住宿服务外，我们也定期举行各类活动，例如带他们上街搭巴士、到商场买东西、在提款机取钱等，这是让宿友们与社区保持紧密的接触，学习日常生活中常见的设施，以及培养他们参与社区活动的兴趣。当然，前提是工作人员要做好万全的准备。比如这烧烤活动，几天前我们的工作人员已开始预备各种食材和节目内容，并提前通知宿友们活动的具体细则和安排，以及需要注意的事项。”

有没有人不喜欢这类活动？伙伴说：“有位宿友小威，起初没有什么兴趣。他长期居住在宿舍，不擅长用言语表达自己的需求，如遇上不称心如意的事，大多时候以闹情绪来宣泄。我们在多番观察

和细心沟通后，发现原因是小威担心郊游时要在户外走很长的路，而他背部又有病患，担心郊野公园的椅子太硬，坐久了令不适加剧。于是，我们特地为他安排一张舒适的太阳椅，让他走到疲倦时、玩到背酸时，可以舒舒服服地坐在上面休息。解除了这后顾之忧，小威便很开心地答应随大家一起去郊游。你看，他现在站在那儿畅快地吃着烤肉，还积极参加游戏，玩得多高兴。”

另一位伙伴说：“与残障人士交往，需要建立在真诚的信任之上，时间和情感的投资都是必须的。我们的宿友是有特殊需要的朋友，他们的内心世界丰富，只是语言能力有限，无法或不能充分表达他们的真实感受或需求。作为受过专业训练的工作人员，我们需要从他们细微的举动着手观察，来了解他们的意图或渴求。因此，要成为胜任的残障服务工作人员，除了要爱心满满之外，还需要具备足够的耐性和敏锐的应变力，才能照顾好服务对象。”

全国残障保险计划的展开，有更高的要求。只有不断地改良服务，充分显示服务的高品质和优势，才能吸引残障人士和他们的照顾者前来。我社透过提供相关的培训、内部进行考核，要求每个工作人员持续进步，从而为残障人士提供更有效及高质素的服务！



► 残障人士之家的宿友们和伙伴们在快乐地烧烤

# 拨开云雾见青天

## —一位家长分享了解全国残障保险计划服务的经历

澳洲政府推行的全国残障保险计划（NDIS），为有永久性或严重残障者提供援助，旨在帮助他们能像普通人一样生活，融入社区。然而，社区中有不少符合资格参与的人士，并不知道有这项计划，也有些已获资格参与的人士，不清楚如何寻找合适的服务，因而得不到适当的援助。

一年前，笔者认识了邻居李先生。初认识时，见到他常常眉头深锁，但半年后他改变了，变得常笑容满面。有一天，他主动找笔者聊天，聊起他过去半年内发生的事。

李先生说：“大约一年半前，我儿子被确诊患有智力障碍。虽然不久获资格参与NDIS，却不知道下一步该怎么办，因我对NDIS众多的服务项目是一无所知的，也不知道如何找到适合儿子的援助服务。过了一段时间，在机缘巧合下，我得知华人服务社是一间NDIS注册服务提供机构，于是便打电话去咨询。”

“很快，该社会讲中文、负责支援协调服务的工作人员，便约我见面，他不但使我明白计划中的每一项服务及获批准的金额，也让我清楚了解了如何一步步实践该计划。听完协调员详尽的讲解后，我的心便安定了下来，且与服务社签下第一项服务协议—支援协调服务。通过该项服务的联系、转介及协助功能，我获得了足够的资讯，了解到如何透过NDIS计划，帮助我儿子成长。”

“此外，因为我行动不便，需要有专业人士陪同我儿子定期去看医生和接受各项治疗。协调员便向我介绍了‘个人支援服务’，这项服务为参与者提供个人护理、家务协助、通勤接送、户外活动等支持。协

调员介绍三家服务机构供我选择，因为语言上的便利，我表示还是想选择服务社。此时，他没有急于要我签署文件，而是向我解释服务社如提供此服务有潜在利益冲突时，以及机构的相关政策。我了解后，还是坚持自己的选择，并签署了利益冲突确认书。从那时起，在个人支援服务的支持下，有专业的工作人员专责陪同我儿子看医生及接受治疗，更大地减轻了我的压力。”

“不久前我还遇到了一个问题，我发现儿子的长期语言治疗师并不是NDIS认可的服务商，但又不希望儿子换掉熟悉的语言治疗师。协调员得知此事后，与我认真地讨论，并协助我申请将NDIS计划转为计划管理，还安排一位计划管理员，协助我处理服务账单及检查计划款项结余。在多位专业人士的帮助下，很多与NDIS相关的问题都得到解决了，我和儿子都感觉轻松、开心了很多。”

NDIS里的服务种类繁多，获资助者在专业人士的耐心协助下，往往都能找到适合他们的服务组合方式。祝愿更多有需要的人士得知此计划，并找到专业人士的协助，从而得到切合自己的支援，能拨开云雾见青天。



► 使用华人服务社残障服务日间中心的参与者在庆祝生日

# 离乡别井面对新生活

## 移民定居服务助解忧

### —从开放日看我社定居服务成果

背井离乡总带点伤感的色彩，然而带着积极乐观的态度，在新国度又何尝不会是一片艳阳天？早前，笔者参加了我们华人服务社35周年社庆开放日，在参观各个食物及资讯摊位时，巧遇一位社工伙伴，看起来年纪轻轻的她已在岗位上服务了三个年头，见证了众多不平凡的故事。

伙伴向笔者分享了一个令人鼓舞的个案：“李然是通过家庭团聚移民来澳的其中一员，今年66岁的她，在悉尼生活已两年了，尽管儿子与媳妇给了她一个舒适的住宿环境，但她初到澳洲时仍倍感孤独。由于老伴已过世，而每天儿子与媳妇都上班，剩下她一人呆在家中，这样的日子对她已有心脏病和糖尿病病情没有一点帮助，她迫切需要一些改变，需要朋友、社区资讯和属于自己的生活。可是她语言不通，无法打工；也到了退休年龄，只有来自原居住地微薄的退休金；她没有朋友和其他亲人在这里，感到百般无助。”

“在一次偶然的机会下，李然在图书馆得悉我社移民定居服务的资讯，于是预约面见我们社工。针对李然的个人情况，我们为她寻求合适的帮助。有关健康医疗的顾虑，我们建议她可以向中央连接署申请联邦政府长者健康卡，以优惠的价格购买政府指定的处方药，减轻经济负担。至于语言障碍，则可以透过参加政府拨款举办的成人移民英语课程，提高英语水平，以便能融入主流社会。而我们也鼓励她步入社区，参与我社的高龄活动组，与相近背景的华裔长者认识和交流。”

伙伴续称：“不久前，在社内活动组中再次遇见李然，那天她兴高采烈的告诉我在现时的活动组认识了一些新朋友，每周均一起聚会，扩大了自己的社交圈子和支援网络。药费方面，使用联邦政府长者健康卡，买药得到了优惠。她又参加成人移民英语课程，并加入了图书馆的义工行列，把英语活学活用。她很感激我们社工和社会上的热心人帮助她重新融入这片广阔的土地。”

伙伴又忙着向开放日的其他访客介绍服务，笔者在旁听着，原来我社移民定居服务的服务点遍布悉尼华人聚居的区域，如奥本、宝活、肯特伯利、悉尼市中心、好市围及巴拉玛打等，更设有热线电话及电邮咨询服务，帮助一些未能亲临面见的人士，提供个案服务和解答一些较简单的疑问。最近更新增了流动服务，视乎情况提供一些不定期的面见服务，待需求稳定后，将考虑提供更长期的服务。

从资讯展中，又知悉我社的移民定居服务已为华裔移民提供了超过20年的服务，一些刚来澳的新移民也会通过我社过往的服务使用者或社员互通信息，从而得知我们的服务。凭着丰富的经验和工作伙伴的热诚，笔者深信我社为华裔社区提供的服务有着深远的意义。



► 华人服务社移民定居服务为华裔社区提供超过20年的服务

# 默默耕耘为社区 热心服务不计取

## —记免费填表及JP认证服务点滴

由于语言上的障碍，不少华裔移民对政府部门的英文信函或服务的申请表格，会感到束手无策。他们不了解文件的内容，而有些表格更需要JP认证，使他们感到求助无门。根据笔者的了解，我们华人服务社特别安排热心义工，协助华裔移民填写一些简单的表格，帮助他们理解一些简单的政府来信，在部份服务地点，更提供JP认证服务，协助华裔移民顺利在澳洲安居乐业。

这天，笔者专程走访了多年来默默为我社担任免费填表及JP认证服务的义工Ken，以了解这项服务。Ken满腔热忱娓娓道来：“其实填表服务主要是协助华裔移民解决语言上的障碍，至于JP是 Justice of Peace的简称，很多人把它翻译成太平绅士。JP的职责是作为一位独立和客观的证人，协助社区人士就有关官方或法律文件作认证服务。”

“一般来说，JP的认证工作范围包括：证人宣誓或誓章、法定声明和确认、证人签名、证明文档的执行、核证原始文件的真实副本等。所有的JP都经过政府的严格审核，每个地区都有提供JP认证服务的人士，只是说华语的JP比较少，所以要找华裔的JP就比较困难。”

据了解，Ken本身是一名专业药剂师，由于工作关系，过去他便一直在工作岗位上为社区人士提供JP认证服务，眼见不少华裔移民在寻找JP认证上往往遇到一定的语言困难，故此他在退休后就主动申请成为我社义工，从2011年开始在星思、唐人街及宾士镇担任免费填表及JP认证服务的工作。

随着情况转变，他留意到华裔移民聚居的地点及人数都起了变化，他表示：“估计华裔移民在这方面的服务需求会愈见增加，如可行的

话，我社可以发展更多新的服务点，就如自去年8月新增的乐调图书馆服务点，新的环境配合独立房间的服务，可以更有效保护服务使用者的私隐。”

Ken又称：“其实除了JP认证服务外，填表服务的需求也不少。有些老移民纵使已能说能听英文，可是一旦要填写表格，面对一份一份的英文资料，还是希望得到一点帮忙，更遑论是不太善长英文的移民了。每次提供服务时，服务使用者对我们义工总是十分客气，感激不尽。他们的一个眼神、一句道谢，都成为了我坚持作为义工的动力。”

“由衷希望更多具一定英语水平又热心的人士，投身填表及JP认证服务的义工行列，目前我社填表义工团队人数有限，有时遇着其他义工有事休假，有些服务点就会出现人手紧缺的情况。”

一名满腔热忱的义工，多年默默为社区付出，不是图什么，只为贡献自己所能。笔者相信Ken的服务精神只属沧海一粟，我社众多义工们也都带着Ken的这份善心，目标清晰而简单，只是为社会多尽一分绵力，为人群多做一点小事罢了。我社一直招募及培训义工，又建立社交网络群组，让义工们增加一个互相分享及支援的平台。期待有心的您加入我们团队，惠及更多有需要的华裔移民。



▲ 华人服务社的义工为需要服务的人士提供服务

# 绝处逢生 雨后阳光

## —记一位家庭暴力受害者的故事

夜幕渐渐降临，车站的人们渐渐加快了回家的步伐，人群中有带着小孩的父母、有谈笑风生的朋友、有步履蹒跚的长者，大家虽然来自不同的地方，但都朝着同一个方向前进 — 那个称之为“家”的地方。

但那时那刻，在火车站里，玛丽却茫茫然失去了方向，她看着自己紧急逃出来所携带的唯一小背包，里面仅有的是两件换洗衣物、随身证件，还有余额已不多的银行卡。想到自己的现况，还有远在家乡病重的母亲，玛丽已无法担心自己已经一天没吃过像样的东西了，而虚弱的身体伴随着阵阵的头痛，使她必需倚靠着车站的椅子才能支撑起自己的身体，无法抑制的眼泪，伴着漆黑的夜一起在空气中流动。

这个身影背负了一个故事 — 玛丽怀着对爱的期待，选择了一段跨国婚姻，从中国远嫁澳洲，憧憬有一个美好的未来。然而一切却与想像都偏离了，在过去的两年里，她的生活发生了巨大的变化，也改变了她的生活轨迹。她的丈夫是一个地道的澳洲人，她以有限的英语跟丈夫进行交流，又每天精心为他准备晚餐。她并不是一个贪慕虚荣的人，即使在异国他乡，她依然选择了寻找一份工作支撑家庭。但一切并没有朝着她预想的方向发展，很快他们之间有了第一次的冲突，他竟然把玛丽锁在厨房里，甚至有时用杀死她的手势威胁她。

她越来越害怕回到那个家，尝试请朋友把文字翻译成英文与他沟通，告诉他不喜欢被这样对待。但这一切都不能阻止这些虐待行为，情况反而变本加厉。她的母亲病重，医生已经发出了病危通知书，她是多么急切的想回中国照顾母亲，见母亲最后一面。然而，因为她的临时签证即将到期，需要提供资料申请转为永久居民，玛丽恳求他尽快帮忙办理，但他却威胁玛丽，如果不听他的话，他是不会签字的。

玛丽绝望了，不知道该怎么办 — 她实在害怕回去，只能带着仅有的行装独自赶快离开。

庆幸的是玛丽最终被凌晨执行巡逻的警察发现，他们把她暂时安置在附近的妇女避难所。迷茫中，玛丽通过朋友的介绍找到了我们华人服务社的社工，社工伙伴了解事情的来龙去脉后，意识到这是一起家庭暴力事件，而且需要马上作出干预。

经过社工详细的解释，玛丽了解到心理虐待和威胁也是一种家庭暴力。她被转介到移民妇女发言协会 (Immigrant Women Speakout) ，联络签证官暂时冻结她的签证，并独立申请永久居民签证。而避难所最多只能居住48小时，她只得在不同地方借宿。社工并帮助她申请了福利部的救济津贴，同时教她如何在网上搜索租房子。

在多个机构的帮助下，玛丽在两个月后收到了法庭的临时家庭暴力禁制令。不久她又在没有他丈夫担保的情况下，收到永久签证并找到了工作。

现在的玛丽已经精神奕奕，她含着激动的泪水与我社伙伴分享：“虽然经历了这么多，我依然很感谢澳洲，我觉得仿佛获得了重生。”



◀ 为家庭暴力受害人提供资讯与协助的一些小册子

原载新报周刊CASS天地 – 2017.05.13

# 了解消费者权益提防诈骗

## — 参加购物及预防诈骗讲座有感

购物与消费者权益和我们的生活息息相关，而澳洲的消费者法，为消费者提供了购买产品或服务时需要的权益保障。针对消费者权益和现今普遍的诈骗现象，笔者和身边的朋友们都很关注，因此有这方面的资讯讲座不容易错过参加的机会。不久前，得知我们华人服务社安排了新州公平交易厅（NSW Fair Trading），在奥本社区中心举办购物与预防诈骗的讲座，乃报名参加。

当天，讲者首先解释消费者的定义、消费者的保障以及产品退换的准则。原来我们所知道的购物凭证，不只限于购物时候所收到的收据，而银行月结单里的详细信息，也是购物凭证之一。因此，每当我们所购买的产品需要维修或遇问题时，发现找不到发票也不用紧张，只需要出示银行消费凭证，一样可以作为购买凭证和证明购买时间。

讲者还解释了维修、退款及更换的一些常见问题，比如说购买的产品或所使用的服务，达不到消费者的要求，在保修期之内，商家或制造商有义务提供退款、更换、维修或其他的补偿方式。消费者首先要做的就是与购买商或者保修厂家联系，尝试调解和处理问题。如调解无效，或者商家、厂家无限拖延修理时间，这个时候可以联络新州公平交易厅来进行协调。

一般情况下，新州公平交易厅会在收到调解申请之后的30天之内给予答复。所以大家不要害怕提出交涉以处理问题，遇到不讲理的商家或厂商，时刻要维护自己作为消费者的权利。还有任何关于协调的事宜，透过书面方式处理最为合适，如有需要，日后可以作为在法庭上仲裁的证据。

讲座的第二部分，是关于一些常见的诈骗手段。在日常生活中，我们会遇到各式各样的诈骗行为，如电话诈骗、上门诈骗等。现时网路连线发达，网路诈骗也很常见。讲者举了一些生活中常见的例子，比如会收到信件或者电话，表示你中奖了，对方要求你先预支一笔中奖税或手续费，才发放奖金到你指定的银行账户里。有时并要求中奖者提供姓名、出生日期，甚至地址等进行身份核实。于是，个人资料就通过这样的方式流失到诈骗犯的手里，从而进行其他违法用途，因此要多加提防这些骗案，不要轻信陌生人。

还有一种常见的诈骗手法与我们的生活密切相关，一些不法分子会在自动柜员机安装读卡器，当我们提款时，读卡器会把卡号和密码记录起来，并发送到这些不法分子手中，不单个人资料被窃取，更会造成金钱上的损失。

讲座结束前，听众们都踊跃提问，原来平日生活中，大家多少都有接触到产品退换和电话诈骗等等的问题，只是苦于没有正确的投诉途径及对应措施。讲座虽然只有短短的一个小时，但在讲者的讲解与听众的热烈提问下，在场的参与者对作为消费者的权益、维护方式及一些常见的诈骗手法，有了深入的认识和了解。大家均表示，这类型的讲座对于新来澳洲的华裔移民非常有用，让人受益匪浅。



► 来自新州公平交易厅的讲者为听众介绍消费的相关权益

原载新报周刊CASS天地 – 2017.10.28

# 自创生意不容易 经营之路您要知

## —记参加“如何成立小企业资讯讲座”点滴

根据澳洲统计处资料显示，现时有超过160万家独立经营的小企业。创业可以实践个人的梦想，获得满足感，但过程中有不少需面对的困难和挑战，必需先下苦功，作好充足的准备及计划。笔者月前参加了我们华人服务社跟奥本社区中心联合举办的“如何成立小企业资讯讲座”，由新州公平交易厅及澳洲税务局的专员主讲。

新州公平交易厅的讲者指出：“成为小商家，必需了解在澳洲经营生意的相关规范及法律责任。澳洲设有消费者法律保障，公平交易厅一年就接获5万多宗消费者的投诉个案。因此，小商家有必要认识消费者保障的内容，以防触犯相关的法例，同时亦保障自己的权益。”

“如果商品或服务出现了问题，消费者可以要求商家作出退货、换货或维修的安排，其补救方法主要取决于商品属轻微故障或是主要故障。如果是轻微故障，商家有权选择以退货、换货或维修的方式解决。但如果问题是主要故障的话，那么补救的方式则是由消费者决定，而不取决于商家了。”

讲者举例说明作为小商家如何在消费者法律保障下保护自己：“假如你是开洗衣店的话，可以清楚列明洗衣条款，并张贴在当眼处或标明在单据上，好让客人在洗衣前都明白条款，就可保障小商家的利益了。”

税务局专员在讲座上介绍小生意的税务问题提及：“根据税务局对小生意的定义，每年累计营业额少于1,000万元，便属于小生意。你在经营小生意时，需要决定商业结构为自雇人士、合伙经营或是公司，因为不同的经营方式带有不同的税务责任。经营者需要向税务局

申请税务档案号码（TFN），也有可能按生意需要领取一个澳洲商务号码（ABN）。与此同时，还需要向税务局申报生意的收入及支出项目，并且交税。”

“如果小生意每年的收入低于\$18,200，是可以免交税的。小生意在每年累计营业额少于\$500万则可取得8%的税收减免优惠。个人每年度可以申请优惠限额最多为\$1,000。另外，如果是公司的话，一年累计营业额少于\$1,000万，公司税率可下调至27.5%，而不属于小生意的企业税率为30%。”

讲者亦介绍了消费及服务税（GST），它是对澳洲境内销售的大多数商品及服务征收税务，税率为10%。作为生意营运者，年收入超过\$75,000，就需要承担一些GST的义务。讲者举例：“如果你的咖啡店生意注册了GST，顾客除了需要支付你所收取的费用外，还需另加10%的税。例如所售卖的蛋糕价格为\$4.50，当中包含了GST，产品的价格大约是\$4.10，有约\$0.40的GST，而税款是要上缴给税务局的。”

听了两位讲者为有意经营小生意者重点介绍情况后，参加讲座者都增长了知识，不少由原来疑惑重重的样子到结束时带有信心的笑容，他们对成立小企业，实践自己的梦想，又向前迈出了一大步。



► 华人服务社跟奥本社区中心联合举办“如何成立小企业资讯讲座”

原载新报周刊CASS天地 – 2017.12.16

# 和谐家庭需要相互间的理解

## — 谈华裔移民长者乐享晚年点滴

在街头巷尾，可以看到越来越多的华裔长者们在大街小巷穿梭。他们很多是向往着澳洲的蓝天白云，期待着含饴弄孙的晚年生活，因此来澳定居。这些长者的晚年生活究竟过得如何？是否适应了新的环境，或是有困难？带着这些问题，笔者于是约见我们华人服务社新移民定居服务的社工了解情况。

社工首先分享了一项移民的相关数据，资料显示是从中国来的移民长者签证竟占了全部家庭团聚类别签证的一半以上！这意味着除了技术移民之外，大部分来澳的中国移民均是父母移民，即使是对比文化背景相似的东南亚国家，其比例还是高出多倍。社工解释：“这或许与中国养儿防老的传统文化有关，加上以往的独生子女政策，使许多长者们会离乡别井，千里迢迢飞往一个自己完全不熟悉的国度与子女团聚，有些长者说这实属无奈之举。”

那这些长者们是否都能顺利在异地定居呢？社工介绍了多种长者无法适应的原因：“文化差异、语言障碍、经济拮据以及与家人的冲突都是常见的问题。而许多移民长者最大的困惑并不是文化差异，而是为什么自己含辛茹苦培养的孩子变了。”

“他们本来期望着来澳能颐养天年与家人团聚，享受子女孙辈的陪伴。然而，下一代们每天上班上学，很少与他们交流。在这里长大的孙辈们，与长者的思想差异更大，难有共同语言，甚至无法用中文彼此沟通。加之移居过来的父母，大部分是以中国的退休金支付本地的生活费，那是杯水车薪。因此这些长者会感到很寂寞和无助，有些甚至最终会决定放弃千辛万苦拿到的永居身份，无奈地选择回自己祖籍国，此类案例不在少数。”

“从子女的角度而言，他们背负着打拼的沉重负担，一边有未成年的孩子嗷嗷待哺，另一边又要支付高昂的担保父母过来团聚的移民费用，其压力也是大于常人。父母们本来在国内有自己的朋友、熟悉的社区，来到这里以后处处都只能依靠着他们，简单如读封信、买交通卡，甚至看一个短信都需要他们的帮助。”

笔者可理解到双方的不易，向社工询问是否有解决问题的良方。社工表示：“家庭内有和谐，有相互间的理解、尊重，才能预防这类问题的发生。作为移民长者，应当积极融入本地社会，参与社区活动，通过扩展自己的社交网络，不断更新自己的知识，结交朋友，建立自己的社交圈子和归属感。语言有障碍是比较普遍的，无论是年迈的移民长者还是刚到的年轻人，都应该不断强化自己的语言能力，以增强独立性，当遇到困难时也知道如何寻求帮助和解决问题。”

“作为子女，应了解父母的困难，他们的无助与彷徨，很多时候是因得不到理解才无法消除。子女们也可为父母的手机装一个电子字典，或者教父母识别诈骗电话短信的方法，以此来鼓励帮助父母更自信、独立。”



▲ 移民长者在适应新国度时遇到不少挑战

原载新报周刊CASS天地 - 2018.01.13

# 照顾长者服务无国界 借东风寻机遇扩业务

## —记华人服务社参加“澳大利亚周·中国”活动

近日来传媒经常报导的一则新闻，就是澳洲史上规模最大、在中国举行的“澳大利亚周·中国”贸易促进活动，于4月11-15日，分别在中国的北京、香港、深圳、广州、上海、杭州、乌镇、成都、沈阳以及厦门等十个城市展开。共有超过一千多家澳洲商家参加了这次的出口贸易促进活动，项目包括八大行业，有医疗健康与养老、农业、教育、金融服务、高端食品、消费品、科技创新以及城市可持续发展与水资源管理等广泛领域。

日前笔者在我们华人服务社遇到了常务副主席兼财政周波博士，与他谈话时了解到原来他刚从中国回来，他代表我社全程参加了“澳大利亚周·中国”活动中的医疗健康与养老行业的活动，取得了喜人的成绩。

周博士说：“我在北京参加了医疗健康与养老论坛，并与300多家中国当地从事健康与养老服务的商家近距离接触，从而获得了不少联系和巨大的商机。随后还与130多家来自澳洲的健康与养老业商家到杭州与乌镇参观考察，了解互联网医院这一新型网上的医疗服务方式。澳洲代表团在乌镇参观了绿城·乌镇雅园养老社区，与在园区内颐养天年的高龄人士互动。在整个活动中，澳洲贸易委员会的官员，特别是刘初阳参赞以及陈舒培商务经理提供了积极的、专业的服务和支持。”

“在上海，我出席了以总理特恩布尔（Malcolm Turnbull）先生名义主办的‘澳大利亚周·中国午宴’，很高兴能与总理本人合影留念。”

“当今全世界的人口老龄化是一个日益严峻的问题，澳洲如此，

中国更如此。而澳洲经过多年的经营，已经建立了一整套完善的健康养老及护理体系，但中国在这一方面则属于刚刚起步的阶段。硬件方面可以通过雄厚的资金支持和技术进步逐步解决，但软件管理方面则需要像澳洲这些已积累了丰富管理经验国家的合作与支持。”

“缺口是巨大的，机遇是无限的。在这次活动中我们了解到目前中国65岁以上的老人，已超过1.3亿，预计到2030年将超过3亿，解决这数目巨大的高龄服务需求，对整个社会和政府都是一个非常严峻的问题。通过介绍，才知道中国需要一千万名经过培训的护理人员为老年人提供专业服务，但是目前只有五十万名专业的护理人员。可见在未来很长的一个时期里，对培训工作的需求将会有多大。”

“经过35年的发展，我社已积累了丰富的高龄服务经验，提供的服务从登门护老、日间护老中心、残障人士宿舍服务，一直到高龄颐养院，为华裔长者提供文化上、语言上都适合的服务，包括餐食及活动安排。与其他西人服务机构相比，我们的理念先进、质量一流的服务经验，在满足中国巨大的服务需求上，我们是有一个明显的优势——在语言文化上是相通的，不需要翻译。因此相信我们可以借此东风，把我社提供高龄服务的业务扩展到中国大陆这一广阔的市场。”

祝愿我社能在此机遇下有发展，为中国的照顾高龄者的事业略尽绵力。



▶ 周波博士与总理特恩布尔在上海世博园参加午宴时合影

原载新报周刊CASS天地 - 2016.04.30

## 顾及他人 凝聚欢乐

### —记宝活高龄活动组资深义工顾静

时值公众假期，在家翻看旧照片。每张照片都盛载着一个故事，偶然翻到一张大合照，是在去年农历新年时拍的。让笔者印象最深的正是这张我们华人服务社宝活高龄活动组(简称：宝活组)的大合照，因为相中的人个个朝气蓬勃。

还记得拍照当天正值骄阳似火的盛夏，而组长顾静务求照片效果完美，指挥着60多位长者站在活动中心外的宝活公园取景，大家安静地配合她的安排。只消数分钟，由排位到拍照便完成了，并仅用一个相机。笔者当时在场，很惊讶到底是顾静领导有方，还是组员特别听指挥？竟然没有人吵嚷着用自己的手机再拍。经了解，原来顾静一定会为每位组员冲晒照片及在微信中发放。

年复一年，顾静已习惯了每年为小组拍“全家福”。她珍藏着12年来的每一张合照，照片娓娓道出了宝活组的故事——2004年，我社在宝活区开展移民定居服务，当时顾静已在宝活市政府所属的活动中心当华人长者的召集人，她积极配合我社建立宝活组，让更多华裔移民参与活动，从而扩大生活圈子，融入澳洲社会。我社在小组举办多类讲座，内容涉及澳洲政治、法律、社会福利、卫生保健等课题，而顾静和小组组员更配合当地政府参与了不少宣传片的拍摄。

有鉴于组员们英语水平不高，顾静向我社提出开设英语班。鲁冠鸿和白光裕两位是该组的义务英语老师，当鲁老师在上课时无意透露了自己的出生年月，她用心地记下，在当月号召全组组员写生日卡，给老师一个惊喜。当得知白老师生病，她和同学们一起送上慰问卡以表牵挂。

顾静经常为小组争取更多的福利，如查到在宝活区的长者能获午餐津贴、享用社区小巴服务等；并与当地多家商店取得联系，以优惠价钱购买茶点。为了鼓励组员们参加我社“龙善行”慈善步行活动，她自掏腰包为每位参加者购买往返车票，尽管她本人行动不便，并搬离了宝活区，仍坚持一大早先坐火车到宝活会合组员，再带领大家转乘巴士到我社星思总部，旨在为让大家多与社会接触。

拥有几十年企业管理经验的顾静把相关管理概念带到小组中，面对着众人的文化差异与纷争陋习，她处理得游刃有余，赢得大家的认同和欣赏。纵然搬离了生活了20多年的宝活区，她仍舍不得离开大家，每周的小组活动仍一如既往地早早到达，迟迟才离开。更难能可贵的是，她不忘关怀自己新落户的社区，当她发现公园中常有一群长者无所事事的徘徊，她自发地把他们组织起来，在当地社区申请活动场地，让他们有一个共同的“家”。又联系社工实习生为当地长者填表读信，帮助他们解决困难，而她本人也成为这一个家的领导人，善举得到宝活市市长的嘉奖。

顾及他人，凝聚欢乐是顾静给小组活动提出的宗旨。她为社区竖立了尽心尽力、真诚待人的好榜样，使我们的社区更和谐美好。



▲义工顾静（站于最左穿紫红色外套女士）带领华人服务社宝活组的成员出游

原载新报周刊CASS天地 - 2016.09.17

# 以良心代理食品 凭创意激化品牌

## —记著名资深掌舵商人林国川先生

营商的初衷皆离不开谋利，但方式却可以多种多样：有商家循规蹈矩、有些勇于创新、有的不择手段、也有良知当头的。最近，我们华人服务社与好几个机构携手举办“中式厨艺推广活动”，笔者参与活动，有幸遇见澳洲最大亚洲食品进出口商林和成贸易公司的行政董事总经理林国川先生及其夫人，他们分享了创业过程中所体验的苦与乐。

林先生出生于越南显赫殷富之家，其父经营贸易生意，惟时局不稳家道中变，在1979年，他只有投奔怒海远赴澳洲。初抵埗时，难民的身份让他选择有限，为谋生计，他从事过多种工作。后来，在父亲和叔伯的鼓励和支持下，以3万元澳币开始了创业生涯，做起以亚洲食品为主的贸易。

80年代的澳洲，华裔移民虽零星落索，但这小市场却“龙争虎斗”。一般的竞争策略大致离不开“贱价”。激烈的市场正是测试企业家商业触觉和较量胆色的考场，林生表示：“以廉取胜无异于杀鸡取卵，造成恶性竞争，所以我采用了不同的策略，另觅新的产品，并挑起了做代理的担子。”

相比起做零售商，代理商需要投放资本去囤货、承担责任去推广品牌、甄选有潜质的分销商。林太强调：“食物关乎人体健康，经营是必须良心行先，我们对每种代理的产品一定先亲自品尝和测试，然后才推出市场。”

他们的目光、胆识和对品质的追求通过了市场考验，最初代理的几个牌子渐有成绩，成为不少澳洲华裔家庭必具的食材或调味料，而他们旗下的几个品牌奠定了其在亚洲食品市场的龙头地位。

有一中国著名啤酒品牌的酒厂董事向他们查询是否有兴趣做澳洲

代理时，林生爽快地答应了，因为他预测未来20年将有大量亚洲移民进入澳洲，市场具潜力。他把这啤酒称为上帝赐予的礼物，他很骄傲也很感恩，这种啤酒还成功地打入了主流社会。订货量由最初每次3至5个集装箱增加了几十倍。

另一种产品是华人特有的应节食品：月饼。该食品具有时令和地域的特征，在移民来自五湖四海的澳洲推广起来殊不容易。在取得了全澳洲的总代理权后，林生和他的市场部团队推出了买月饼送汽车的创举，他们定下的第一张订单，其数量是生产商建议采购量的4倍！虽然看似冒险，而预期的业绩却提前降临了，所有月饼都在中秋前夕就售罄。

林和成代理的琳琳总总的产品陪伴着澳洲人已有30多年，林生认为：“即使是一种深入民心的品牌仍需不时以新颖的方式活化。我们曾重金礼聘香港明星为月饼销售举办演唱会，参加者多达2千人，其中不乏年青人。这就是一种策略，把既定的品牌延续到新生代中。”

林家信奉“取之于民，用之于民”的理念，他们每年都会从盈利中拨款支助社区中最有需要的团体，而每年各区市政府举办的农历新年摊位活动，他们都举家出钱出力支持，以振兴市面。

以良心代理食品才能长久地赢得客户的心，凭创意激化品牌方能令产品历久常新。



◆ 林国川先生和夫人在阅读华人服务社的一些资料

原载新报周刊CASS天地 - 2017.08.19

## 耄耋之年 不惑之劲

### —记艾士菲欢乐时光活动组组长陶雪怡

在澳洲的社会里，义工精神受到广泛的认可和赞誉，人们普遍感谢义工们的服务和贡献，认可服务社区是澳洲公民的义务，认为义工精神是澳洲最为重要的精神财富之一。

诚然，如果一个人力所能及地帮助他人、获得他人的肯定和支持，这会给人带来无限的正能量。澳洲人中有超过三分之一做过义工，这其中有不少华人的身影。笔者近日到我们华人服务社的艾士菲欢乐时光活动组参加活动，见到该组的组长陶雪怡女士，精神矍铄，忙前忙后地布置现场和指挥工作。笔者被她的热情爽朗感染，上前攀谈请她介绍自己所参与的义工工作，发现她身兼数职，常年担任我社艾士菲欢乐时光组长和华康舞蹈组秘书兼收费员，还曾在2017年负责管理新改组的华金社交舞班，她将各项工作打理得井井有条。

陶女士说：“我退休前在广州从事医务工作，退休后就常常组织长者开展各类有益身心的活动，比如办舞会、组队旅行、学唱歌等。2002年第一次到悉尼探望儿子时，参加了华人服务社华康组活动，就这样加入了服务社当义工，开始了我在澳洲的义工旅程。2010年我正式被选为华康舞蹈组的小组管理委员会成员，任职秘书。虽然我热爱舞蹈，很想下场同组员们切磋，但管理工作需要我，我便专职坐在前台，负责接待前来参加活动的组员及收费。2015年底，我得悉艾士菲市政厅礼堂有空档，就马上向服务社提议，成立艾士菲欢乐时光组，遂成为该组的筹委会负责人。2016年1月18日，艾士菲欢乐时光组正式开展活动，运作至今，每周出勤人数超过100人。”

担当这么多活动组的工作，难道陶女士不累吗？她答道：“我通

过参加这些活动组的工作，和一群志同道合的伙伴们紧密合作，当中包括陈赛华、李可琼、李洁、殷茵等资深舞蹈爱好者，和较年轻的陈明和陈其永等参与策划，大家各司其职，合作默契，比起身体是否劳累，我获得了无上的心灵快乐。为了更好地推广我们活动组，我和伙伴们一起努力学习现代科技，对微信掌握透彻，利用微信广泛宣传和维持同组员的交流；我们还到处观摩学习其它机构的舞会，吸取经验，当发现其它舞会有一套音响非常适合我们的小组，马上商量并当机立断地决定更新音响设备，让大家跳舞更有劲。我每天都充满活力，到现在都带头亲自搬桌子椅子、动手收拾场地、搞卫生，虽然我已83岁，但从不觉得自己年老体衰。”

看着这位八十耄耋之年的长者，身上却透出四十不惑之劲，神采奕奕，身体硬朗，才思敏捷，仪态轻盈。笔者了解到鉴于她出色的义工服务，我社管理层非常感谢这位资深义工多年来的贡献，于是提名她为2017年度圣佐治区优秀义工，由新州 Oatley 区议员 Mark Coure 亲自颁奖给她。

笔者鼓励广大社区的各界人士，踊跃加入我社，大家一同为华人社区贡献一份力量而当义工。



▲ 华人服务社资深  
义工陶雪怡女士

原载新报周刊CASS天地 - 2018.02.10

# 感激栽培之恩 回报社区送福

## —记潘南弘荣获新大杰出校友奖

常言道：十年树木，百年树人。2018年5月28日，新南威尔士大学（简称新大）一年一度的“杰出校友奖”颁奖仪式在校园内的圆屋举行。我们华人服务社创社主席暨现任义务执行董事潘南弘(Henry Pan)作为新大的校友，因其对社区的杰出贡献，获得主流社会的肯定，获颁“2018新大杰出校友奖”中“社会影响和公众政策”类别的奖项。

该奖项已有46年历史，新大至今约30万名毕业生中仅有200多人获此殊荣，他们均在自身领域中对澳洲社会有杰出贡献，其中不乏政界人士。潘南弘不仅是这晚获得殊荣的11位校友中唯一一位东亚裔人士，更是一位视障人士。他为人低调务实不求名利，起初多番推辞，但为扩大华人对澳洲社会的正面影响，他最终才接受提名。事实证明他得奖是实至名归。

许多本地华人对潘南弘这个名字早已耳熟能详。他出生于新加坡，1970年来澳洲就读于新大机械工程系，毕业时获颁工程（一等荣誉）学士学位和大学奖章。他毕业后回新加坡服兵役，后在测试领域工作。1978年，他接受新大助教奖学金而再来澳，后在电力行业工作，在商业和项目管理、系统规划和开发、电力市场运营和环境管理方面拥有丰富的专业经验。他还是一名积极的长期义工，多年来坚持服务本地社区尤其华人社区。他于1981年创立我社，从无到有，为机构的管理、推广和营销奉献了卓识远见，令我社成长为成熟的社区服务机构，目前每年运营额超过1900万澳元。他在主流社会中也颇有影响力，不仅曾担任多个法定机构和社区组织的委员会成员，包括新州社区关系委员会等，还曾担任新州行政决策仲裁庭的非司法委员和澳洲日大使。他于1997年获得OAM国家勋衔，2001年获得百周年纪念奖章。

我社周波主席也出席了颁奖盛会，他说：“潘南弘重回阔别多年的母校，站在大堂的水银灯下领奖后致辞，他百感交集地说，推动他长久参与义务工作的动力，是因为他感谢在半个世纪前澳洲社区给予他在新大学习的机会。从他1974年毕业以来，他对自己作出承诺，他会奉献自己，无论何时何地都自愿为社区服务，以此来报答他的感恩之情。这种感觉来自他父母从小就教给他的中华文化。当然，澳洲社会大力鼓励志愿服务，他因此有很多当义工的机会。他认为此次获奖是我社团队全体的荣誉。”

对于他的获奖，新州议会上下两院都通过议案表示祝贺，并表扬我社多年来不懈努力地服务社区。在潘南弘的领导下，每周有几千个家庭受惠于我社各类服务和活动。2006年，他在服务时因公被伤害造成双目失明，但他丝毫没有气馁，学会借助电脑软件“听”阅电邮、新闻和打电话。他常到总部办公，用坚强的意志和毅力感染着伙伴们，把几十年丰富的管理经验言传身教给年轻一代。

潘南弘从未放弃致力社区服务的追求。他虽看不见，却像黑夜里的一盏明灯，活出生命的精彩。中华文化里一直提倡君子“自强不息，厚德载物”，他正是澳洲这片土地上的一位君子。



▲ 2018新大杰出校友奖颁奖仪式当晚得奖人合影

原载新报周刊CASS天地 - 2018.07.28

# 孜孜不倦 服务不止

## —记一位默默耕耘回馈社区的义工

华裔移民最常面对的一种困难是言语不通、英语有限，当收到政府的信件或需要填写表格时，会束手无策盼望协助。因此，有些社区机构安排提供免费填表服务，笔者了解我们华人服务社移民定居服务便有由义工提供的填表服务。

我社的其中一个填表服务地点，设在艾士菲文娱中心里。每个周一的早上，无论暑寒晴雨，总有一位白发苍苍、温文有礼的伯伯为市民在此提供免费填表服务。他是我社移民定居服务的填表义工—王龙飞先生。这位年过八旬的义工，多年来坚持为华裔移民填写表格。

这天，笔者遇到王先生，于是请他讲述人生故事和从事义务工作的心路历程。王先生说：“我是50年代武汉大学的毕业生，在大学从事教育和科研工作逾40载。由于工作需要，我掌握了一些外语，在读写方面较强。1996年，我和太太移居悉尼，协助儿子照顾孙儿和打理家务。照顾家庭之余，我们也不忘个人提升，报读了成人移民英语课程、又进修计算机和办公室管理等课程，既提高英语的听、说能力也加强了其他技能。”

“我觉得既然来到澳洲，就必须要融入澳洲社会，对社会做一点贡献和结交新朋友。孙儿长大后，我有了些空闲时间，曾在本地某家社区机构担任义工。后来通过媒体对华人服务社有了更多了解，尤其对创社主席暨义务执董潘南弘奉献社会的精神由衷敬佩立志效尤。2010年初，我目睹服务社艾士菲的服务点工作相当繁忙，于是向那里的工作人员毛遂自荐做义工，同年7月起开始正式成为服务社的填表义工。”

八年来，王先生每周都会为当地居民解读一些政府的信件或填写一些表格，如申请中心连接署（Centrelink）资助的申请表等。王先生的无私奉献给市民带来了实质帮助，不少人对他的崇高精神和服务素质都赞赏有加。是什么驱使王先生不懈地服务市民呢？

王先生谦逊地表示：“其实要做好义务工作，必须要有一颗责任心。一方面是对服务机构要负责，因为做义工时代表的是服务社，必须保证质量，否则会影响社区人士对服务社的印象。另一方面是对服务对象的责任心，帮他们解决好问题，特别是高龄长者，或者从老远的地方过来寻求帮助的人士。因此不论是否有人预约服务，我都会提前到达，有些人需要填写较复杂的表格、或者准备文件不足，常会拖延工作时间，但我都尽量配合，不会计较超时。”

从我社伙伴处笔者得知，有次王先生得了急病要住院，他身在医院强忍病痛也想方设法通知我社作好安排，以免预约的客人白跑一趟。当他的私事安排有可能和义工时间相撞时，他总是尽量优先义工工作。王龙飞先生造福大众的工作是有目共睹的，于2018年他荣获Amy Large 年度义工奖之高龄义工奖。他谦逊地说：“在义务工作中，我只是帮助了一些人，我会继续做好今后的工作。”他不仅鼓励并帮助了不少新移民，更是大家学习的好榜样。



▲ 王龙飞先生及王太太在义工颁奖礼上合照

原载新报周刊CASS天地 - 2018.09.01

# 徐风送君至远方 明月照人念挚友

## —佳节致意义工伙伴徐明

中秋佳节是华人社区的一个重要日子，一般是家人们共聚一堂，同享团聚的温馨时刻。趁今年的节日之际，笔者致电问候多位远方的亲朋好友，相互了解生活近况。其中有一位多年的好友徐明大姐，她曾是我们华人服务社垦思活动组的活跃义工。

徐大姐在电话中说：“由于子女相继移居至昆士兰，为了家人间更好地互相关照，不久前我和丈夫选择了迁居到布里斯班，离开了生活多年的悉尼。但我的心仍思念着在服务社垦思活动组度过的时光，那里留下了我无数的足迹，尤其8月时与挚友伙伴们依依惜别的场面，至今仍历历在目。”

谈起她和垦思活动组的结缘，徐大姐说：“千禧年初时，我们一家移民来到澳洲，在这里自由地追求人生乐趣。我一直记得一个重要的日子：2003年8月2日。这天，我在义工卢允芳的介绍下，与垦思活动组结缘。我热爱文艺，也由衷地喜爱文艺表演。虽然我五音不全、歌唱得不好，但我享受音乐激发的节奏。我也喜爱舞蹈，因为舞蹈不只优美高雅，而且是很好的体能锻炼，让我保持身型笔直、体态灵活轻盈。垦思活动组的活动恰恰满足了我的兴趣爱好。”

“活动组的舞蹈老师组织我们跳舞，我便专注地学，回家还会勤加练习并做笔记。学习舞蹈，重要的是将记忆要化整为零，把整支舞分割成几部分，每个舞步以图型来标示，自己理解后记忆就会牢固了。通过这个方法我熟练掌握了不少舞步，后来舞蹈老师因事离职，我便自告奋勇挑起了这个岗位。从原来的自己学，到搜寻最新流行的舞蹈、学会后再传授给组员。舞蹈是我们垦思小组的活动亮点之一，每周二在垦思活动中心，全体组员们婀娜多姿地跳舞，是一道亮丽的

风景线。我们还得到其他机构的邀约，不时地在各种社区活动的舞台上展示舞姿。”

对组员的心意和活动组的付出，大家都对徐大姐感念在心。得知她决定移居昆士兰后，服务社和活动组为她举行了隆重又热闹的欢送会，笔者当然有参加。现场既有离愁别绪、又扬溢着浓浓温情，组员与徐大姐难舍难离。

在欢送会上徐大姐动情地说：“我每周来小组参加活动，在这里度过了15年零19日，大家的盛情实在让我感动不已。我所做的其实微不足道，只是追求自己喜欢的志趣。相比起服务社为新移民和长者搭建了这么好的活动平台，我个人小小的贡献何足挂齿？其实，服务社的领导伙伴见我那么不舍得活动组，也考虑到我们夫妇年事已高，曾提建议为我们安排申请辖下的颐养院宿位。如此为我们着想，这样的人情味是我从这里最大的收获之一。”

年近83岁的徐大姐，即使高龄又迁居，仍以积极乐观的精神，努力地了解新居当地的交通、医疗、购物等设施。她还积极在当地寻找一个类似我社的组织，继续融入社区，参加社交活动，获得各种资讯和高龄服务等。祝愿长者们都像徐大姐一样安康快乐，积极生活。



▲ 为徐明大姐举行的欢送会

原载新报周刊CASS天地 - 2018.11.10

# 颂扬巾帼功绩 认可社区英雄

## —记新州政府2019杰出女性奖评选活动



► 新州政府的网站上有关“2019年杰出女性奖”“社区英雄”评选的资讯

在现代社会中，女性们巾帼不让须眉，在社会各领域做出了耀眼的成绩。为了表彰杰出的女士，有关方面因此设立了表彰机制，如新州政府设立“杰出女性奖”，每年授予那些在新州各行业、社区和社会上作出了突出贡献的女性，颂扬认可她们的功绩。

几天前，笔者在浏览网站时，赫然发现新州政府正在呼吁各界，踊跃参加其主办的“2019年杰出女性奖”的评选活动投票。而在“社区英雄（Community Hero）”这个奖项的决赛候选人名单中，见到一位多年的老朋友——我们华人服务社荣誉主席陈玲医生的名字。陈玲医生热心公益、服务社区四十多年，笔者一直满怀敬佩，对她入选的消息感到兴奋，马上致电社推广组的伙伴小宋，要求面谈了解情况。

小宋在位于垦思区的我社总部接待了笔者，介绍道：“新州政府设立的这个‘杰出女性奖’下有几个分类奖项，有的注重商业领域的职业女性，有的是为嘉奖18-30岁的年轻女性。而陈玲医生获提名的‘社区英雄’奖，是为表彰在社区服务领域无私奉献的女性代表人物。”

“我社全体工作伙伴为此提名欢呼雀跃。今年的候选人十分优秀，有非盈利机构的领袖人物，为弱势儿童、少年和家庭提供创伤咨询；有的在多个非盈利机构担任主席，倡导女性领导力；还有的帮助慈善机构组织募捐，帮助照顾过许多孩子，创办慈善机构为无家可归者提供食物。陈玲医生与这些优秀的女性同时入选，竞争激烈，说明这个‘社区英雄’奖的含金量非同一般。”

“我相信陈玲医生是呼声很高的候选人，她作为一位全科医生，既是专业领域的资深专家，又是热心社区工作的义工。四十余年来，她将青春年华奉献给了社区服务，为社区中的各类弱势群体，比如儿童、长者、残障人士和新移民等争取需要的服务，2011年时因其突出的贡献，获新州州长颁予‘梅光达社区服务终身成就奖’。除了为澳洲社区服务，她还曾连同其他热心人士，长途跋涉到中国边远地区，为那里缺医少药的白内障患者赠医施药。”

小宋感叹地表示：“陈玲医生作为华裔义工的代表人物入选，固然是她多年的奉献获得政府的肯定，但这也代表了整个亚裔社群为澳洲社会做的贡献得到了肯定，是我们华裔社群全体的荣誉！”

“大家需要支持陈玲医生，她才能拔得头筹，那将是整个华裔社区共享的荣誉！‘社区英雄’奖的评选由大众在线投票选出，在网站 [www.women.nsw.gov.au/awards](http://www.women.nsw.gov.au/awards) 即可投票，在电脑、智能手机或平板上都可操作，截止日期是2月15日，人人都有机会以投票支持自己心目中的社区英雄。政府会在今年3月7日、也就是国际妇女节前夕举行颁奖典礼，将奖项正式授予获奖者。”

笔者听罢，迫不及待地拿出手机投票，还将告诉亲朋好友，鼓励大家一起投票，选出属于华裔社区的社区英雄。

后记：陈玲医生荣获新州“2019年杰出女性奖”“社区英雄”的荣誉称号。

原载新报周刊CASS天地 - 2019.02.02

# 用个人的兴趣来帮助别人

## — 记社区名厨李王美芳女士

在每年的女皇寿辰日，澳洲联邦政府都会颁授勋衔予一些对社会有贡献的人士，表扬他们在科学、艺术、社区服务、教育及商业领域方面的业绩。早前笔者阅读今年的获奖名单时，赫然发现扎根于墨尔本的一位著名华裔名厨、烹饪导师陈月意女士（Elizabeth Chong）也在其中，获颁“澳洲员佐勋章(AM)”，真是可喜可贺。她在过去的五十年里，致力向主流社区推广中餐。看到陈月意的故事，笔者不期然想起了另一位名厨——李王美芳女士，她一直活跃于悉尼华裔社区，人称李太。很巧此时我们华人服务社的伙伴小郑来电称，她与李太是多年旧友，笔者便向他询问李太的生平事迹。

小郑说：“李太生长在香港，从小因有家中长辈照顾，所以并不擅长烹煮调制食物。在1990年她移居悉尼，碰到的一道难题就是要照顾好一家大小的饮食，需要自己动手。万事起头难，乐观开朗的李太开始努力钻研烹饪技巧，不断地学习和尝试，不久便练就了一手好厨艺。身边的亲友对她做的菜赞不绝口，并经常向她请教菜式食谱和烹饪技巧。这时李太发现原来许多华裔新移民都跟她一样，因要负责家中的饮食而遇到跟她同样的困难。为了帮助大家，李太决定开班授课，二十多年来先后在三个社区机构开办过中式烹饪班，当中包括了我社。这些班非常受社区人士欢迎，让李太桃李满门。”

“多个本地的中文电台先后邀请她开讲‘李太好介绍’、‘饮食天地’和‘美食速递’等节目，她为听众深入浅出地介绍各样菜式的烹调技巧，也分享自己丰富的入厨心得。其中SBS中文电台自2018年开始，把

她的‘美食速递’节目上载到网上专页，方便民众随时收听。多年来李太亦先后在多份本地报章和周刊设有专栏，定期发表食谱，为众多读者提供入厨灵感。她还选取了部份食谱收录成书，发行了两本中文食谱。”

小郑还说：“除了以厨艺助人，李太还身体力行地在多个社团当义工，将她多年来在社区中建立起的广阔人脉关系，用于统筹活动和筹款的工作。只要有求于她，她便定必帮忙。过去二十年里，她曾协助我社举办多次烹饪比赛，为高龄颐养院筹款，还为多次的慈善晚宴寻找赞助商及推销餐券，我至今仍记忆犹新。她获得过数不清的众多社团授予她的感谢状，正是反映她在社区中投入帮助他人的最佳见证。”

热心公益、乐于助人正是李太在澳洲社区服务这些年的写照。烹饪已经成为她生活中不可或缺的一部份，这份兴趣，让她非常乐意与他人分享，与及以此帮助他人。祝愿李太在未来岁月里继续钻研烹饪技巧，为大家带来更多的美味菜式！



◀ 李太(左一)于2017年协助华人服务社成功举办了“食得健康、煮得精彩”烹饪比赛

# 爱心美味 暖人心脾

## — 记一位出色的韩裔义工恩静

近年来，在澳洲的韩裔群体不断壮大，对社区服务的需求日渐增长。韩裔社区中也涌现出很多无私服务社区的义工，可惜他们的故事是以韩文报道，发表在韩文媒体，其他族群的民众鲜有机会得知。

我们华人服务社提供的服务很多，不少是面向多元文化社区，其中向韩裔社区提供的服务发展很快，且覆盖面广泛，所以韩裔工作伙伴人数众多，成为我社重要组成部分之一。抱着了解韩裔社区里义工事迹之心，笔者走访了韩裔工作伙伴小金。

小金听了笔者的来意后说：“在韩裔社区里动人的义工故事有很多，我就分享一位出色义工恩静的故事吧！”

小金介绍道：“在我们的罗兹（Rhodes）韩裔高龄活动组，以前每周五的早晨，一走进活动室便能闻到阵阵香味，这是义工恩静姐在为长者们准备可口的、充满爱意的餐食。恩静姐对工作尽心尽力，令人钦佩。自六年前加入我社义工队伍后，她积极了解长者们的喜好，发挥自己的烹饪天赋，不断改善菜品，烹制有益长者健康的餐食。”

“她为了给大家提供更可口的饭菜，总要采购新鲜的食材，常常自己掏腰包也从不计较。有时她需要回韩国探望母亲，每次临行前都会把准备工作做好，妥善地托付给其他义工。如果恩静姐返回悉尼的日子是星期五，她甚至会从机场直接赶赴活动组，还会拿出刚从韩国带回的酱料，给大家烹制餐食。”

“活动组偶尔去野餐时，恩静姐还会准备美味的韩国烧烤，看到

大家开心地享用美食时，她总会露出欣慰的笑容。她把活动组的长者们当作自己的家人一样，必要时还帮助老人出行，为活动组的各种活动出谋划策，是活动组的中坚力量。”

“恩静姐做的饭菜，充满了对长者们的爱，而用爱烹制的饭菜是最美味的。恩静姐不仅了解食物，更了解长者的心。在过去六年里，她用每周五的美味餐食抚慰了长者的心，使他们快乐。人们问恩静姐怎么会有如此多的精力投入到义工服务中，她谦虚地说，在服务的过程中她自己也得到了快乐。她高尚的奉献精神获得了大家的肯定，她被提名竞逐2019新州年度义工奖，获选入围最终提名。”

讲到此处，小金略带遗憾地说：“为了照顾重病的母亲，恩静姐现在在韩国，不知何时会回来。尽管不再担任活动组的厨师，但她还是那么关心活动组，一有空就给我们发信息，跟我们讨论菜单，分享菜谱。恩静姐的热情洋溢和无私奉献感动着所有人，她的态度鼓励着其他义工更加努力地服务大众，继续进行着和她一起创建的活动组餐食。”

古语云，爱人者，人恒爱之。大家都对恩静姐有一份思念与期盼，希望她能早日归来共享美味与欢乐时光。



▲ 华人服务社韩裔义工恩静早前于新州年度义工颁奖礼上获颁奖状

原载新报周刊CASS天地 - 2020.02.01

# 慧智兰心 心灵手巧

## —记华兴组才艺兼备义工刘著芬

数年前，当我们华人服务社高龄颐养院举行开幕庆典时，澳洲高龄残障服务部长专程前来剪彩，在场嘉宾无不为那设计精巧、手工细腻的幕布赞叹不已。这是我社华兴组优秀义工刘著芬，利用两天时间废寝忘食完成的精心之作。

近日在我社总部，笔者偶遇伙伴婉明，谈到这位义工芬姐的手艺和事迹，婉明表示芬姐因心灵手巧早已远近闻名，而且她多才多艺，并乐于奉献，在我社社群中广为传颂。

婉明介绍说：“芬姐是越南华侨，90年代移民来澳，一直在制衣厂工作，退休后加入我社华兴活动组，至今已有11年。她热心助人，连续六年高票当选为副组长。多年来她不断自我完善，学习唱歌、跳舞、时装表演，自信心在工作中渐渐增强。以前拿着话筒公开讲话她都会胆怯，现在可以轻松自如地在小组庆祝活动中担当司仪，并为大



▲ 多才多艺的义工芬姐

家高歌一曲或是来段即兴舞蹈。”

“芬姐的心灵手巧大家有目共睹，华兴舞蹈组表演服装的设计和缝改，大部分出自她之手，活动幕布、装饰帘布的制作和修改，她也积极参与。除了缝制衣物的手艺，她曾在我社的烹饪比赛中大显身手。每月她还到我社颐养院义务为长者理发，并曾手工自制近100条水晶项链和纺织围巾送给长者。在活动组中，为了解决茶点的供应，她用木板锯成一张张卡片，用砂纸打磨四周，方便组员凭卡报数。一百多张卡让芬姐磨到双手红肿，她也毫无怨言。逢年过节时，她会亲自下厨为组员们提供美食，乐此不疲。”

“活动组组员众多，且来自四面八方，难免偶尔发生小矛盾。芬姐也受到过委屈和指责，但她从不放在心上，她会和活动组管理委员会成员们达成共识妥善处理。有时组员生病了，她便亲手煲汤去探望。为丰富华兴组的文娱活动，她出钱出力为大家服务，申请更多的活动时间，也和大家一起筹集资金购买音响设备等。芬姐的热心和气量为大家所欣赏，也赢得了组员的爱戴与尊重。”

婉明继续说：“近年来，我社在更多地区发展活动组，芬姐主动积极地参与了奥本活动组的筹建工作，至今也仍然在该组为大家服务。她总是有求必应，急社区民众之所急，为社区服务尽心尽力。为了服务社区活动，芬姐会把自己的旅行日期推迟，也会发动组员们积极参与。在她及众多义工的努力下，华兴组现今已是宾士镇各类社区活动中的主要力量，也是我社一个优秀的活动组，常常代表我社参与各市政府举办的嘉年华活动等，深受社区的赞扬。”

推崇义工精神、鼓励义务服务，是澳洲社会的主流价值观。华裔群体中，有像芬姐这样闪光的义工，在为社区建设而无私默默地奉献着自己的时间与精力。

原载新报周刊CASS天地 - 2020.02.22

## 有志男儿 热心公益

### — 记年轻义工章钏

多年来，澳洲向外输出教育，所以有很多的年轻人选择来澳洲留学，他们中有人在学成后选择归国，有人则眷恋澳洲的蓝天白云、风土人情，选择了留在这片土地上，在这里成家立业，融入澳洲社区。

日前在我们华人服务社总部遇到一位十分随和年轻、还略带腼腆的大男孩章钏，在慢慢与他闲聊中，逐渐熟络起来，话匣子也渐渐打开。

他说在这里求学、立业和成家，不仅开拓了事业，还在社区公益这个领域里不断学习，默默成长，如今是我社义工群体中活跃的一分子。

关于他自己，章钏谈到：“我是浙江绍兴人，2008年来到澳洲留学，当时住在南澳的叔叔家。我的叔叔是一名社工，并热衷于参加义工工作，在他的耳濡目染下，我也开始尝试着利用课余时间追随叔叔一起做义工。2012年我来到悉尼攻读金融硕士，毕业后决定留在澳洲。当时我在机缘巧合下走进了房地产销售业，2016年又开始独立创业，创立了自己的房产公司。”

谈到进入我社的历程，章钏说：“南澳的义工经历是一个很好的开始，而服务社则是我真正开始成长的土壤。2013年时，我刚入职房产销售不久，工作压力很大，我很怀念在南澳时做义工的快乐时光，便萌发了在悉尼继续做义工的念头。在朋友的介绍下，我开始了在服务社的义工工作。当时做的事情其实很简单，就是每周开着小巴车去接老人家来我们的活动中心做做活动，陪老人们打麻将、唱歌、

跳舞。当时我感到极大的开心和满足，简单的生活带来了简单的快乐，也让我在紧张的工作间隙得到了很好的放松。之后在我社前辈潘先生的引荐下，我进入了董事局，成为候补董事。开始时我只是个懵懂青年，但在和前辈们的接触和学习中，我了解到创社之不易，发展之艰难。2016年时，在当时的环境下，我被选为副主席兼财政，倍感荣幸。我希望能为华人社区贡献自己的绵薄之力，也想为社区的发展输入一些新鲜的血液和想法。”

谈到选择留在澳洲，章钏说：“澳洲让我变得更加平和，这里人与人之间的信任和平等，对多元文化的尊重和包容，让我的生活更舒服。特别是在加入服务社之后，涉入领域越多，也让我学会处事不惊，保持沉着与冷静，引发我去思考在如此的环境下如何能为华人社区谋求更多福祉，以及我作为华人社区年轻的一员，如何能更好地回馈社会。”

年轻人愿意把时间和精力投入到社区建设中，是值得我们每一个人去学习的，也期待有如此新鲜血液的注入，能让我们的社区生活变得更加有活力、完善和美好。



▲ 华人服务社年轻义工章钏(右一)早前在员工晚宴上颁奖予幸运儿

# 仁医仁术 古道热肠

— 记热心义工李超浩医生

很多华人留学生和新移民刚来到澳洲时，可能会对“看病就医”感到困惑。一般人由于缺乏医学知识，在看医生前都会对“去哪里看医生？”、“病症要用哪些英文来表达？”等问题有所担忧。

在今年3月时，新冠病毒疫情还没有在澳洲扩散开来，笔者就参加了一个由我们华人服务社举办有关疫情的讲座，其主讲人是病理学家李超浩医生，他以简明生动的语言，将与疫情相关的医学原理表达出来，让没有医学背景的普通人也能轻松听懂。

当时在场的我社伙伴向大家介绍说：“李医生任职于悉尼Westmead医院，是我社副主席之一、也是华裔社区义工队伍中非常热心的一员。早在1980年代当他还在澳洲读医时，便已立志向华裔社区推广正确的医疗知识。如今他除了是华裔社区中声名显著的医生，还运用他的专业所学，协助提高我社的残障和家居护老服务水平。”

讲座结束后，笔者便马上抓住机会，和温文尔雅的李医生聊开了。他说：“一般的民众都很难用英语将自身的健康状况准确地表达出来，更遑论艰涩的医学名词，大部分人都是一知半解。而且，在华人的传统文化中，通常将医生当做专家权威，澳洲的华裔民众更可能会因语言障碍，鲜少对医生的建议提问。因此，我觉得协助华裔病患者与医生建立良好的沟通桥梁，就显得尤为重要。多年来，我在各广播电台主持专栏节目，在各报章杂志上撰写专栏文稿，还参与多个社区组织及澳华医学会，都是为了向华裔社区宣扬正确的医学观念和知识。”

谈到进入我社董事局的机缘，李医生表示：“多年前我透过与社区机构的合作，就了解到有华人服务社这个机构，一直在默默服务社区、特别是在照顾长者上做了很多工作。后来我还多次在服务社举办的活动中讲解健康资讯。2018年一次机缘巧合下，我有幸被提名成为候补董事，就此加入了华人服务社董事局。隔年更荣幸获选为正式董事和副主席，与其他董事局伙伴们一同为社区福祉作贡献。”

李医生对自身的角色有长远的目标，他说：“近年来，澳洲的华裔社区对医疗体系和医学知识的认识已逐步提高，华裔专业人士的数量也不断增加，诸如医生、护士、药剂师、翻译等，这是再好不过的事情。不过，澳洲社会正逐渐老龄化，因此需要推广社区高龄服务，我希望自己不仅仅是将资讯提供给广大民众，而是更进一步帮助到社区内的长者和残障人士等弱势群体。此外，我也希望透过与各大医院的合作，提高自己在高龄医学方面的专业知识，从而普惠大众。”

能有这样一位既有医学专业知识、又对社区服务充满热情的专业人士，愿意投入时间和精力，献身义工服务，实为华裔社区之福。期望有更多如李医生一样的专业人士参与社区工作，让我们的社区更加美好。



◆ 李超浩医生早前在华人服务社举办的健康讲座上主讲

原载新报周刊CASS天地 - 2020.08.22

## 忠诚严谨的管家

### — 记华兴活动组资深会计戎巧云女士

俗话说：“挣钱难，管钱更难”，各行各业都需要有优秀的财务管理人员。就算社区里的每个活动组，也需要有善于管理活动经费的管家。但是很多人不愿与钱打交道并承担责任，所以很少有人肯担此重任。

近日笔者与我们华人服务社负责活动组工作的伙伴婉明闲聊时，了解到华兴组有一位戎巧云阿姨，担任义务会计工作，一做就是12年，风雨无阻，从未间断。通过安排，笔者遇见了戎姨，她表示自己已年过八旬，行动不便，更担心自己因头脑不清做错账，故向婉明请辞。仰望着这位可敬的长者，想起12年来她在华兴组收费、整理账目的情景，历历在目，笔者便和她谈起过往的经历。

戎姨说起担任华兴组会计一职的初衷：“我退休移民前，在中国一直从事企业的会计工作。来到澳洲生活初期，从报纸上获悉有华兴组，我当时想多参与些社交活动，就开始参加了华兴组。不久，我发现无专人负责管理活动费，收费只是放在一个小盒里，买东西后也是直接从这小盒里取钱，完全没有记录。出于职业本能，我乃向小组建议，应重视活动经费的管理，数目虽不大，但如管理不善，也会出现问题。没想到，众人因此推荐我担任华兴组的会计。我欣然应允，并且在其位谋其事，虽是活动组，我也完全按照正规财务要求来履行职责。”

“谈到账目管理，要将会计与出纳严格分工，所以我们便从组里挑选另一位热心义工Tony负责出纳工作，管理现金及存款。每到活动日，我与Tony、组长及义工们一早来到活动场地，等其他组员来

时，Tony负责收费，我则请他们在准备好的本子上签名登记报到。当活动结束后，我和Tony统计好当天的收入，对照是否与签名本的出席人数吻合，是否有任何差错遗漏。清算之后，我会做好账簿记录，Tony则负责把活动费存入银行。活动组每年有四五次大型活动，我会承担售票工作，常常忙得不亦乐乎。”

在旁的婉明也称赞说：“每到华兴组活动日，戎姨和Tony都尽忠职守，笑脸迎接每位组员。活动组的钱财数字虽少，但戎姨一直以来都兢兢业业，认真地把每笔活动费和赞助费记录在册，按支出标准严格把关，谨慎审核每笔报销钱款，并精细规范流程。甚至每月的财务报表和年度财务总结报告，她都做到账目明细清晰，数字准确，书写整洁，及时登记和分装归档，且完整地保存着十多年的账本和单据。她还一直尽心培养接班人，倾囊相授，为小组安排好后续工作。”

时光飞逝，原本只是打算来华兴组健身跳舞的戎姨，没想到做回了老本行，乐此不疲又干了12年。我们的社区正因为有她这样的义工，发挥余热，才变得更美更好。



► 华人服务社华兴组的忠诚财务管家戎姨(右)与Tony正准备审核账目

原载新报周刊CASS天地 - 2020.10.10

# 鞠躬尽瘁孺子牛 献身华社高风在

— 沉重悼念出色的社区服务管理者郑家宝

人虽然无法控制生命的长度，却可以让有限的生命多姿多彩，奉献社会。当我们华人服务社运营总经理郑家宝（Maria）逝世的噩耗传来时，伙伴们无不悲痛万分，掩面哽咽，她的音容笑貌仍历历在目，久久挥之不去。

Maria于2011年加入我社，笔者有幸便与她认识，当时她主管定居服务部门，为我社在主流社会中建立良好形象及关系起到重要作用。不久被提升为运营总经理，成为义务执董潘南弘的得力助手。此时正值我社为兴建颐养院在社区中募捐，连续多年举行大型的“龙善行”、“百花齐放文艺汇演”、“慈善晚宴”等活动，无不留下她策划组织指挥的身影。有时她还粉墨登场，大家记忆犹新的是在一次的义演中，有个神秘节目吸引了观众的眼球—她与高龄服务伙伴黄汉昌合演英文版“帝女花”，穿上古装戏服后，令大家觉得表演者有点脸熟。当谢幕时才揭晓了庐山真面目，至今仍留下深刻印象。



◀ Maria于《垦丁集 2013》发布仪式后与道具书合影

她亲自出面到各商业机构，介绍我社颐养院项目游说募捐，也鼓励我社各活动组为筹建颐养院项目“添砖加瓦”。在大家的努力下，2015年颐养院开始营运。这座曾获得新州最佳设计奖的现代化高龄院舍，座落在总部后面的第五街，吸引着路人注目，多少长者渴望能入住这宾馆般的院舍！

作为一个慈善机构，我社有着广泛的社区联系。逢年过节，对外她与董事局成员们参与各地区政府及社团的庆典活动，对内她则陪同政府官员和董事局成员们，到我社分布在悉尼各地区多个活动组慰问。她不遗余力，为草根阶层出身的义工们争取登上颁奖台，如一年一度澳洲日的优秀市民奖，新州义工奖及各级议员奖等，并陪同得奖者出席，深受大家的爱戴。

两年前，当她获知自己十年前的癌症再度复发并有所转移时，她坦然面对并通过电邮告知大家，从那时起伙伴们一直以忐忑不安的焦虑心情关注她病情的发展。大家知道她在澳亲友不多，以社为家，都争着为她解忧排难。同事们都为她煲最好的汤水，负责她的晚餐，接送她看病，让爱滋润她的心。她也并没有因为疾病而停止工作，工作成了她暂时忘记疼痛的寄托。当伙伴们看着她拖着虚弱的身躯，步履艰辛穿插在总部及各办公室之间而忙碌着，深深为她身体力行，置病痛于度外的精神所感动。

人生能有几个十年？Maria把人生最后的十年无私地奉献给我社及社区服务。她的生命虽然有限，但她对于生命的坦然乐观，无私奉献精神，却长存人们的心中。她的离去对我社是一个难以弥补的重大损失：不仅失去了一位出色的主管，同事们也失去了一个优秀的工作伙伴，舞台上再看不到帝女花的身影，在我社乒乓球桌上失去一位快攻手。

亲爱的Maria，一路走好，天堂安息！我们永远怀念您！

原载新报周刊CASS天地 - 2020.12.19

# 为和谐多元文化社区孜孜不倦

## — 记资深义工彭广明二三事

澳洲有很多热心的人士在默默地做着各种义务工作，他们把自己宝贵的时间和精力奉献出来，帮助其他有需要的人。一般义工是为某一弱势群体服务，例如照顾长者；又或者定期为某一社区机构服务。而笔者认识的一位义工，却把自己的时间排得满满的，长期为多个社区机构、组织从事各式各样的义务工作，他就是我们华人服务社的常务副主席兼秘书彭广明。

彭广明的专业工作是会计师，在过去的三十多年，他一直活跃于社区义务工作中，尤其多年来他一直为推广澳洲共建和谐多元文化社区而努力，在反种族歧视方面不遗余力。他曾被委任为多个公营机构的专员或顾问，如前新州社区关系委员会等；此外他也曾担任多个社区机构的董事局成员，如内部审计师协会主席、澳华论坛主席、北岸社区电台FM99.3的秘书、董事及主持人，并从2008年开始加入我社董事局至今。



▲ 彭广明(后排右三)在2017年与华人服务社伙伴们参加“Walk for Respect”大游行

在加入我社三年后，彭广明被委任为董事局秘书。他积极在其他族裔社区推广我社的服务，也尽力为我社找寻适合的颐养院选址，在我们筹建的Asquith项目上，更与他的努力密不可分。笔者日前在我社的一个活动上遇到他，于是和他聊起来。

他讲起2017年2月的往事，当时联邦当局继2013年修例失败后再次提出修改《反种族歧视法》第18章C条例（简称18C），此举再次触动社区各族裔人士的神经，担忧澳洲多元文化的基石将面临严重破坏。他于是加入了“确保新州安全”组织（Keep NSW Safe），该组织由多个族裔社区领袖组成，旨在促进新州及联邦层面有关族裔的法案能有效地被执行。

在那段时间里，他与多个族裔社区领袖走访各地、积极游说，也曾多次往返于悉尼与堪培拉。随后他还带领我社近30位伙伴，参加了名为“尊重之行”（Walk for Respect）的大游行，恳请当局保留原18C条例，维护社区种族公平。在各方努力下，有关修例的议案最终未获参议院通过，让各族裔社区松了一口气。

彭广明也说到年前他获政府委任为新州坟场及火葬场咨询委员会的成员，对新州与此相关的政策作建议。他曾质疑为何有些坟场的华人墓园收费较其他族裔社区墓园收费偏高，积极争取为华裔人士在有需要时可以用更合理的价钱使用墓园。

听着彭广明谈起多姿多彩的义工经历，使人深感做义工不只是付出，同时也收获到精神上的满足、人生的丰富。正是有许多像彭广明一样的义工们孜孜不倦的热心投入，回馈社区，才让我们在澳洲的生活更加美好，未来可期。

# 青史留名 今生无悔

## — 记载入新州“多元文化荣誉名册”的已故郑家宝女士

澳洲是一个多民族的移民国家，奉行多元文化的国策，政府会表彰对国家有贡献的人士。从2000年开始，新州就设立了“多元文化荣誉名册”，以表彰那些已逝世而曾对新州有贡献的人士。2001年，新州开始每年举办“州长和谐晚宴”，在盛会上，举行典礼颁发各种奖项，包括宣布被载入“多元文化荣誉名册”的人士，并颁发证书予其家人。

在刚举行的2021年晚宴上，我们华人服务社已故的运营总经理郑家宝，其名字被宣布载入新州“多元文化荣誉名册”，由我社荣誉主席陈玲医生代表上台接受新州州长颁发的证书。家宝把她生命最后的十年，无私地奉献给予社区服务，获此殊荣是实至名归。

郑家宝是在去年12月不幸逝世的。当大家在分享如今这一荣誉时，就更加怀念与她一起走过的岁月。笔者与义务执董潘南弘谈起家宝，他是语音哽咽，强忍着心中的悲痛。

潘南弘说他见证了家宝十年来的努力和付出，感叹生命的无常和命运的作弄，还未满一甲子的家宝，竟然在人生的壮年就告别人间。他说：“十年前，家宝加入了我社大家庭，开始她在澳洲社区服务的职业生涯。她的专业和投入，让她很快就担负起我社运营总经理的重任。拥有法律学位和社工硕士学位的她，加上在香港多个公司和社会服务机构的任职经历，让她在新的岗位上游刃有余。”

从潘南弘的话中，不难听出对家宝工作的欣赏。的确，这十年来我社的业绩突飞猛进，有家宝不可磨灭的贡献。

与家宝共事十年的伙伴婉明也表示：“两年前，当家宝得知多年前的癌症再度复发并有所转移时，她并没有因病而停止工作，反而把工作当成忘记自己疼楚的寄托。伙伴们深深被她身体力行，置病痛于度外的精神所感动。”

每位与家宝共事过的伙伴都有同感：能文能武的家宝，既能粉墨登场饰演英文版的《帝女花》，唱腔走台十足；又可挥拍上阵，在乒乓球桌前展现快攻手的风采。

笔者参加家宝的《今生无悔》追思会时，就真切地感到了大家对她的深爱和不舍。从视频中所看到她的成长之路，点点滴滴，感人至深。这位香港女孩，从小开朗活泼，聪明好学，获香港大学奖学金完成学位。她不仅喜欢戏剧，还是运动好手，是大学女子篮球队成员及田径队队员。大学期间，同学们都爱称呼她叫“宝宝”，可见她的亲和及率真。

“今生无悔”——家宝为自己的生命画上了完满的句号。佳人已逝，繁世如烟。家宝虽然走了，但她的英名，却长存在“多元文化荣誉名册”上，更铭记在我社每一位伙伴心中。



▲ 已故郑家宝女士被载入“多元文化荣誉名册”的证书

原载新报周刊CASS天地 - 2021.04.10

## 园丁颂

### — 从一封家庭日托服务家长感谢信说起

一个人的成长会经历不同的阶段，其中婴幼儿零至五岁是关键期。有人形容这时期的孩子就像花园里的花朵一样，需要园丁去精心培植，才能茁壮成长，这话一点也不错，因为这时期的婴幼儿在生理、心理等各方面都在迅速地发展，他们的个性、品格等开始萌芽并逐渐形成，而各方面的可塑性强，因此施以正确的教育和引导，让他们形成良好习惯和个性对其一生都有重要的影响。

谈及幼儿教育，笔者从我们华人服务社伙伴那儿得知，最近我社的家庭日托服务收到一封家长的感谢信，于是特意走访该部门以了解情况。日托部主任伙伴介绍：“感谢信是赞扬日托部的幼儿教育者（简称：幼教者）邓老师，家长特别感谢老师多年来对她两个孩子的照顾和教育。现在，两个孩子已经进入小学了，使她感到惊讶的是孩子很快适应小学的学习生活，独立能力强，除了学习好、用功、懂得礼貌，还会帮助别人。孩子在学校的表现得到学校的奖励和老师们的赞扬，所以家长特别感谢邓老师对她两个孩子的悉心栽培，给孩子日后打下了良好的习惯和基础。”

“孩子的第一任老师就是自己的父母亲，他们是孩子生活中不可缺少的成长榜样。而第二任老师应该是除父母亲以外，接触比较密切的人，在幼儿时期通常要算是托儿中心的幼教者或祖父母等。对于双职工作的家庭来说，如能找到一间能够信赖的家庭日托或托儿中心，确实能解决家长的后顾之忧。”

伙伴续称：“其实像邓老师这样用爱心去照顾和培养孩子的幼教者，在我们日托部众多幼教者中又何止一人。有些家长的几个孩子都

认定一家的服务，又如林老师的家庭日托，其中一个家庭的三个孩子，从一岁开始就使用林老师的日托服务一直到上小学。到现在，上学的那两个孩子在放假时还用林老师的假期照顾服务。林老师不但在生活上对孩子们作无微不至的照顾，同时培养他们的自信心、自理能力和道德规范。家庭日托就像孩子们的第二个家。”

伙伴对服务充满热诚的表示：“我们的幼教工作者，各自拥有不同的专业知识和技能，她们在日复一日平凡的工作中默默地付出，成果得到家长们的信赖和认可。选择幼教作为职业，除了在工作收入以外，看着孩子在自己的手中从几个月大一直照顾到进入小学，看着孩子的每一阶段的成长过程，更是有一份成就感。”

笔者觉得日托部的幼教者能赢得赞誉，与严谨的部门管理不无关系，日托部严格按照政府条例要求，并每年提供相关的培训，帮

助各幼教者提高她们的专业水平，并传递最新的政策、条例要求及教育资讯，确保家庭日托的运作符合标准，让幼儿在良好的环境下成长。幼教者能专注地发挥自己的教育专长，才能把工作做得有声有色，达至理想的成果。



► 华人服务社家庭日托服务为有需要的家庭提供理想和专业的服务

原载新报周刊CASS天地 - 2016.09.10



## 爱惜环境 从小学起

### — 记托儿中心的环保教育

随着时代的转变，现今孩子接触大自然的机会比以前少得多，他们或住在楼房里，或忙于应付学业及多彩多姿的现代科技，鲜会去亲近自然。当往市场购买食材时，接触到的都是包装好的食品，因而孩子们只能从图画或电脑认识动植物的生长过程。

最近笔者经过我们华人服务社运营的垦思托儿中心时，发现中心的户外园地充满了田园气息，种植着各式花卉、香草及蔬果。巧遇负责的老师，便与她攀谈起来，老师表示：“孩子们其实对周遭的环境充满了疑问，好像红萝卜是树上长出来的还是长在土里呢？苹果和草莓是怎样结果实的？大自然和我们吃到的水果蔬菜到底有何关系呢？如果孩子们没有亲身接触大自然，亲身体验种植的奇妙，很难会有深刻的认识。”

“我们便在托儿中心搭建起这些设置，提供机会让孩子接触大自然。他们每天热衷协助打理花园，为植物灌溉、施肥及除草，透过这些活动，孩子们建立了对照顾生命的责任感，而在过程当中，也培养他们保护环境和爱护大自然的公民意识及行为。”

老师续称：“澳洲政府推行的《儿童早期学习纲要》，提出童年是归属感、自由存在和成长的形成时期。幼教者需要从小培养孩子了解周围的世界，尊重环境，将来长大承担起社会责任时，才能对社会作出贡献。”

“在种植的过程中，孩子透过亲身的探索、观察、分析和体验，认识到食物的来源，当他们看着植物慢慢地成长，培养耐心要等待成果，也认识到要付出才有收获。通过参与种植和收获果实，孩子们会

深刻记得红萝卜是植物的根部、草莓是由小小的草本植物种植出来的、苹果是由树上生长出来的，并且认识到植物生长需要什么。在老师的引导下，他们从学习自然科学知识，以至担任照顾者的角色中，培养了责任感；又学会了珍惜食物，不随便浪费。这些情操，由孩子亲自领悟，比长辈的口头教导更加有效。”

“珍惜地球上的资源是环境教育的重要一环，我们身体力行，实践‘3R’，就是‘Reduce 减少、Reuse 回收、Recycle 再利用’的概念。我们从日常生活小节上教导孩子们不要浪费，例如：他们在进餐时自取食物，除了培养他们的自主能力，亦学习不可浪费食物。我们教导儿童物尽其用，鼓励他们将不再需要的物品转送他人。透过废物利用的活动，我们发展他们的创造力，例如：孩子们用包装材料制造自己的玩具。他们利用树枝、树叶、果子，创造美术作品。我们又教导孩子有关垃圾分类，如何善用红、黄、绿三色不同垃圾筒，培养他们珍惜资源、不随便浪费的美德及习惯。”

孩子是社会未来的主人翁，幼教者有责任培养孩子保护环境，爱护大自然的观念及行为，让孩子对这个世界上的万物怀着责任感和尊重，自小培养出爱惜地球的态度及习惯，才能建立一个可持续发展的社会。



▲ 华人服务社垦思托儿中心的孩子们正在堆肥和收获果实

原载新报周刊CASS天地 - 2017.10.07





## 从小培养孩子的自理能力

### — 谈托儿中心的实践模式

与有年幼孩子的家长们闲谈，大家不免会分享自家孩子的状况——陈太太担心孩子仍不会自己进食、李先生表示儿子不愿收拾玩具……教养孩子的确并非易事。笔者特意走访我们华人服务社于好市围区的浩智托儿中心的院长，了解专业的育儿技巧。

中心院长表示：“我们的中心会按孩子的年龄，教导及鼓励他们提高自理能力，这对于其成长和个人发展尤为重要。简单如洗手，实为自理能力的表现，对其健康及卫生有关键影响，因此中心的设备也配合学习需要，例如供幼儿用的洗手盆都调至幼儿能使用的合适高度，在院长指导过后，孩子一般都能在有需要时主动去洗手。”

“我们也透过午膳时间培养孩子的自理能力，孩子们需要自行领取食物，这个简单的安排，既能让他们决定自己想吃的食品和份量，也让他们掌握用膳时间。而在午睡结束后，孩子们也需学习自己穿鞋袜及折叠被铺，这连串日常的生活习惯，一方面培养他们良好的生活自理能力，另一方面也在建立不同的技能，如大小肌肉操作、手眼脑协调等等。”

院长表示：“每当有新家长到中心参观，他们都对中心任由孩子自行领取午餐的行动表示惊讶，我们会向家长解释，当孩子有足够的能力及技巧时，不应设限，若我们对他们过份保护，他们便什么都不愿意尝试。但前提是先对孩子作出正确的指导，确保他们认识相关技能。”

“经过持久及不断的尝试，孩子的进步将会是显著的。曾有家长向我们表示，儿子已4岁多了，在家吃饭很慢，往往要家人喂食，但在中心上课一段日子后，孩子愿意自己用餐具进食。无疑，通过朋辈的

互相观察和持久的坚持练习，每个孩子都能按其成长里程，完成相应的自理项目。”

“要注意的是需要根据每个孩子的年龄，安排合适的自理训练项目。早前，有位刚满两岁的孩子入托，家长就非常担心的表示孩子不会把鞋和袜放好，其实当孩子尚幼，他们的某些技能仍在发展中，有些项目不能完全独立完成时，师长应予以适当的协助。我们也告知家长在家可如何配合训练，在数个月后，孩子便独立地完成放好鞋袜的任务了。”

院长又提醒：“需要让培养有关技能成为一项持久的习惯，就像中心设有固定的时间表，时间渐久，孩子们都能根据时间和活动的安排自行打点一切，比如他们知道在户外活动回到中心，需要把个人物品放回自己的储物格、午睡起床后自己穿鞋袜、用膳后放好待清洁的餐具等等。”

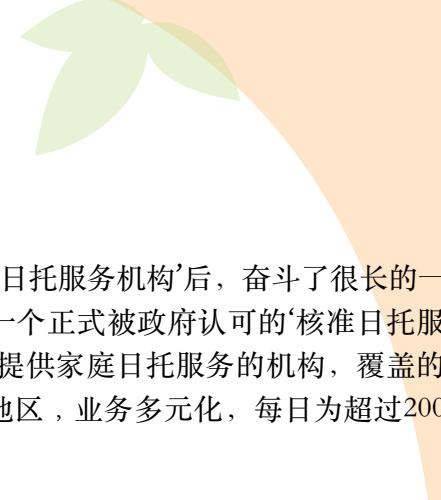
“其实孩子都拥有学习的天性，从出生到成长都在不断观察、探索四周的人与物，从他们有意识起便可灌输不同的技巧，并类化这些不同的技巧到日常生活上。我们认为孩子们都极具可塑性，只需要配合适当的指导，并将这种理念贯穿在照顾幼儿的过程中，必定能让他们养成良好的生活习惯，为成长独立作最好的准备。”



► 华人服务社好市围区浩智托儿中心培养孩子良好的生活习惯

原载新报周刊CASS天地 – 2017.12.09





# 一条充满挑战和艰苦的创业路

## — 参加家庭日托35周年庆有感

在澳洲生活的华人家庭，只要是有幼童的家长，相信对家庭日间托儿服务(简称家庭日托)不会陌生。家庭日托与传统的托儿中心方式不同，它是受过专业家庭幼儿教育培训的幼儿教育者在其家中提供托儿服务，而服务质量同样按照澳洲儿童服务的质量标准。近年来，因家庭日托提供灵活的服务时间、安全舒适的学习环境和优质的服务，受到越来越多家长的青睐。

这项为社区造福、为家长分忧的服务，我们华人服务社早在35年前就开始为悉尼的华人社区提供了。在2017年末，为庆祝我社的家庭日托成立35周年，有关的伙伴们举办了一个聚会。我社主席周波、创社主席暨现任义务执行董事潘南弘等多位董事局成员、日托服务新旧幼教者及曾用过服务的家长等共八十多人，欢聚一堂共同回顾35年来努力走过的历史片段，笔者有幸参加了联欢会。

找了个机会，笔者与执董潘南弘谈起35年前创办日托服务的艰苦创业事迹。他说：“回顾八十年代早期，悉尼的托儿服务数量稀少。对于那些非英语背景的年轻父母来说，要找一个文化上适宜的托儿服务就更难了。鉴于这样的情况，华人社区里一群热心人士便共同努力成立了一个筹备委员会（即华人服务社的雏形），在最初没有政府资助的情况下，仍然于1982年设立了家庭日托服务，从一个电话转介服务开始，义务无偿为当时的家长介绍服务，为保姆牵线搭桥。这是我社向社区提供的第一项服务。”

潘先生补充说：“当时我们的服务还有游戏组，同时还发展了‘日托发展支援服务’，去满足非英语背景家庭的需要。经过多年坚持不懈的努力和争取，我们终于获得新州政府社区服务厅颁发准证，成为‘注册日托服务机构’，可提供训练、发牌照、让有志从事幼儿教育的妇女

登记成为专业的幼教者。”

“我们从1992年成为‘注册日托服务机构’后，奋斗了很长的一段时间，在2007年才获批准成为一个正式被政府认可的‘核准日托服务机构’，我们是民族社区中唯一提供家庭日托服务的机构，覆盖的地区遍及悉尼东南西北超过30个地区，业务多元化，每日为超过200多个家庭提供优质的托儿服务。”

在庆祝会上，一位工作多年的幼教者朱女士更充满感激地表示：“庆祝家庭日托服务成立35周年，心情激动难以言喻，感谢历任领导的大力扶持，同仁的耐心指导与支持，让我们在澳洲这片土地上找到自我的价值，也为澳洲托儿服务作出了贡献。”

“35年来，我们经历了不同的挑战，从早年创立初期的困难，到近年政策的变化，例如政府在2015年取消对所有日托服务的营运资助，我们走过的是一条漫长、崎岖不平、充满荆棘和挑战的道路。”潘先生表示：“虽面对重重挑战，但我们的信念始终不渝。我社日托服务会秉承一贯严谨工作态度，严格执行政府条例，继续为社区提供优质的服务。”



▲ 华人服务社家庭日托庆祝35周年联欢会众人一起切蛋糕

原载新报周刊CASS天地 – 2018.01.20

# 着手做实验掌握科学概念

## — 记甘纳早教中心幼儿实验教学点滴

儿童天生对周遭的世界充满好奇，因而会不断地在知识海洋中探索，所以有需要鼓励孩子们多参与动手的科学实验，从而掌握各种科学概念。有经验的幼教者会有体会，透过趣味无穷的实验，能很好地激发孩子们的学习动机。

听闻我们华人服务社甘纳早教中心在这方面有安排，笔者特意访问该中心的院长Mona女士，她说：“孩子们对这样的实验兴奋不已，包括有：火山爆发、水底漫游、火箭发射、万乐珠糖爆破、气球船、单个钉子和排钉刺气球、空气有重量也有体积、牛奶颜色会变化等等。”

“在实验中，老师和孩子们探讨发生经过、耳听目睹的现象、发生原因及相关的课题。在孩子们对课题作出假设性推断前，老师会以浅白的方式解释实验的因果。通过让儿童参与完整的学习体验，边做边学，他们的批判性思考能力得到提高。鼓励孩子们学习观察数据、独立思考，减少对权威的依赖。这加强了孩子们的学习动力并提高感知力、创造力和逻辑分析力。因此，他们不仅能在日常生活中应用到课堂上所学到的知识，还可以将整个学习体验应用于各种生活情境中。”

Mona院长继续说：“我们注意到科学是广受孩子们欢迎的科目，因为他们有渴求认识和了解周围世界的需求。当孩子们参与科学项目时，会非常专注并积极探索。由于参与科学项目常需要和同伴一起工作，这加强了孩子们的群体合作精神和沟通技巧。他们会互相谈论对实验的预测、观察所得，还会发问等等。”

“孩子们进入课堂时，对科学概念的敏锐度各有不同。比方说：当被问到哪些物品会在水中下沉而哪些物品会漂浮时，一些对周围环境探讨更多的孩子更能作出准确的判断，而只接触个别事物的孩子就会感到困难。在这些情况下，我们会鼓励孩子们尝试对不同的事物作多种体验，以开放式的活动让孩子们按照自己的学习步伐来探索世界。”

“此外，我们还有自然类和生活类的实验。比如去年引进的‘发现毛毛虫’的项目，让孩子们和毛毛虫共度一段时光，从而了解其生命周期。经过几周观察后，孩子们惊讶地发现并不是所有的毛毛虫都会蜕变成蝴蝶，有些只会成飞蛾，这是孩子们真正地与大自然发生连接。在和毛毛虫同行的这段旅程中，孩子们心中对毛毛虫的各种疑团找到了答案，如吃了什么食物？要便便吗？要喝水吗？在茧中待多久？还有烹饪实验，老师演示如何做煎饼，孩子们会思考‘变化’这个概念。他们看到煎饼由面粉加水混合变成流质，经煎烘后又变成固体，因而认识到什么是‘变化’以及如何才能发生‘变化’。”

着手做实验乐趣多、掌握快。对我社管理的各幼教中心进行各类实验活动，笔者为此感到高兴，祝愿孩子们得到不断的激发，对科学、技术、工程和数学的兴趣会有所提高。



► 华人服务社甘纳早教中心的孩子使用智能多媒体设备学习日常生活中的知识

原载新报周刊CASS天地 - 2018.08.25

# 互助乐园地 开心实验场

## — 记充满趣味的课外托管服务

在澳洲，很多妈妈需要上班工作，这就可能带出一个问题：孩子每天的放学时间一般早于父母的下班时间，那么孩子在放学后或学校假期时由谁来照顾呢？为解决在职妈妈们的困扰，使父母们的正常工作时间有保证，课外托管服务应运而生。

笔者的一位朋友小张，她正是在职工作的妈妈。日前与她偶遇聊天时，她分享了自己的心得，其解忧良策是为孩子选择了我们华人服务社的课外托管服务。

她说：“刚开始时我是很担心的，因为了解到课外托管服务会把不同年龄段的学生集中在一起，不知道我的孩子能否适应。同时，在没有我们家长监管的情况下，孩子是否能及时完成作业。我想很多家长一开始都会有类似的担忧。”

“不过，我的忧虑很快就消除了。课外托管服务的孩子们虽然年龄不尽相同，但幼教者很贴心地鼓励孩子们沟通和交流，帮他们建立伙伴关系。如他们组织很多小组游戏，让孩子们有机会一起参与，亦鼓励大一点的孩子去帮助小一点的孩子进行活动。特别是在一些外出游览活动中，孩子们组成几个小组结伴而行，小组里年长的孩子被分派要照顾年幼者，鼓励他们施展领导能力。这样一来，不同年龄的孩子们都可以学习沟通技巧，发展出积极和长久的友谊。”

小张也谈到课外托管服务照顾学习方面的需求：“幼教者会创造一个安静的环境，让孩子们专注地完成作业，还会为课外学习提供必要的支持与资源。通过幼教者巧妙的妥善安排，甚至会让学习变得有趣。例如通过烹饪活动，孩子们能学会看懂制作说明、食谱、测量、称重，还有掌握时间。此外还能学到很多生活实用知识，好像如何打

碎鸡蛋，如何使用正确的工具去皮和切菜等。很多孩子很喜欢学习这类的生活技能，我的孩子就常常很开心。”

“在课外照顾服务中，孩子还有机会体验多种多样的活动。在科学活动中，可以了解不同物质之间的反应，观察气泡爆炸、观察自己制作的火山喷发、颜色如何混合、如何制作彩蛋等等。在手工活动、棋盘游戏、体育运动中，年长的孩子能给年幼的孩子起到模范作用。幼教者还鼓励孩子们积极探索，如假设露营钓鱼这样一个情景，让大家利用身边的材料进行情景模拟，孩子们常常乐在其中，努力搜寻材料物尽其用。”

“我的孩子在被照顾时，常常得到幼教者的赞扬和鼓励，这就帮助他建立自信心，尝试新事物，不断发展技能。通过跟不同年龄的人接触，他还学会了分享与帮助，体验到了照顾与被照顾，受益良多。”

课外托管服务在解决了家长们的后顾之忧的同时，也为孩子们搭建了与外界接触的桥梁，开阔了孩子们的眼界与生活，学会了适应与应变。开心成长，从这里开始吧！



◆ 华人服务社的课外托管服务为孩子提供体验多样活动的机会

原载新报周刊CASS天地 - 2019.12.14

# 万众一心 携手抗疫

## —记社区服务机构科学应对疫情点滴（上）

今年一月新型冠状病毒疫情爆发，已波及众多国家，世界各国经济、文化、生活等方面均深受影响。随着疫情在澳洲本土蔓延，于3月25日，澳洲政府宣布了严格的社交隔离措施。

此公告一出，我们华人服务社于第一时间宣布暂停所有活动组和护老中心的活动。笔者十分关切我社众多活动组员们的动态，遂向伙伴婉明了解情况。

婉明谈到：“我社作为一家扎根于澳洲本土的社区服务机构，一直遵守一个重要的原则，那就是按照澳洲的国情，紧随政府指引办事。如在2月初时，中国的疫情已相当严重，但当时澳洲的情况还很缓和，政府要员和朝野议员们都呼吁各界不需恐慌，应如常生活，因此我们遵照政府的指引，各项活动和服务都如常展开。在2月28日，还举办了一场大型演出，作为佐治河市政府高龄节活动的一部分，数百位民众观看后一致褒奖有加。”

“我社同时也开展必要的疫情防控信息推广。我们即时印发了小册子给各活动组，并开讲座邀请专家讲解，帮助大家加深对病毒的认识。我社并在各活动中心提供酒精洗手液，每天更新和传播政府对疫情的措施与指引。从海外回来的组员，我们建议他们自我隔离14天；对前来参加活动的组员，请他们一定要洗手后再进入活动场地。如有活动组的义工和组员，希望活动暂不对外开放、或是适当减少活动，我们也尊重他们的意见。”

在现今严格的社交距离措施下，组员们不能再面对面地交流。婉明说：“现在的政策和2月有所不同，反映政府一直在密切注意事态发展，按照疫情的进展适时调整防疫措施。我们积极传播和努力解释政府的措施后，大家都了解到少去人群密集的地方、勤洗手是最好的防护措施。其实大多数组员都对活动组有着家一般的亲切和眷恋，在过去二十多年的快乐时光里，从没像今天这样要强行停止活动，每人心中的不适和不舍不言而喻。但同时大家都明白，大疫当前，人人参战，这是一场没有硝烟的战役，关乎每个人的自身安全及社会公众的安全。组员们都表现出应有的大义，我为他们自豪。”

谈到这里，婉明的手机响起，原来是某活动组微信群的组员们催促她上网一起活动。婉明说：“疫情期间不需要封闭和苦闷，组员们一样有办法自得其乐，在社交平台上开展在线活动，就是很好的一个方法。”说罢她向笔者承诺下次一定好好介绍这些在线活动，便赶去和组员们在线相聚了。

灾难无情，人间有情。只要我们能团结一心，积极响应政府的号召，自爱自律，就能打好这场仗。



▲ 疫情爆发前，华人服务社华兴组组员们在宾士镇长者中心前合影留念

原载新报周刊CASS天地 - 2020.04.18

# 依依暂别原活动 网络互动续精彩

## —记社区服务机构科学应对疫情点滴（中）

澳洲本土新冠疫情爆发后，政府逐步加强严格的社交隔离措施。图书馆、美术馆、博物馆、健身房、游乐场所等生活上非必要服务设施都被关闭，餐厅、美食街、咖啡馆等餐饮业也被禁止堂食，居民因违反社交距离而被处以高额罚款的新闻屡见不鲜，反映政府力争时间、高效抗疫的决心。而各种措施也初显成效，新增病例逐渐放缓增长速度，治愈人数也不断增加。

我们华人服务社的所有活动组，遵循政府指引暂停各种活动，因而长者们不能像以往一样出门活动和娱乐。笔者犹记得上周见到我社伙伴婉明时，她提到大家现在转战网络平台，依靠社交媒体，拿着手机进行线上活动，继续活跃和相互关心。为了解更多详情，笔者迫不及待地再次找到婉明。

婉明说：“虽然现在不能开展面对面的活动，但组员们并不孤单寂寞，各活动组长在第一时间为组员们搭建了社交媒体群组，线上活动很是活跃和丰富。大家彼此交流种植心得、烹饪技巧，分享养生视频及育儿经验，还传递疫情最新动态及自我防护措施，真是不亦乐乎。为了防止大家沉迷网络，避免因长时间看手机导致头昏脑胀眼花，组长会定时组织做体操或跳舞，于是各种健身操、形体舞蹈视频每天在群聊中流传。跳舞组的组员们还相约，每人在家自行从网络上学习一个新舞蹈，日后恢复活动时要互相表演。”

“我鼓励组员们用视频通话，或录制视频在群里分享，哪怕只有十秒、二十秒，群聊中有了他们的面孔，小组才会更有凝聚力。”

婉明也邀请笔者与垦思组元老许定娟大姐视频通话，许大姐分享了自己现在的生活状态：“活动组暂停后，虽然没有了老伙伴们在身边，但我每天在家坚持打拳、看书，再和老友们打电话或发微信聊天。最近我迷上了做点心，也会和好友们交流心得，尝试做不同的新品种。我是电话关怀服务的义工，本来每周五都会到服务社的办公室去，打电话问候社区中的长者。现在不方便出门，我用自己的电话，每周五如常地给这些长者打电话。他们中很多来自上海，但已经多年未回去过，非常怀念家乡，所以我用上海话跟他们交流。长者们每周都期待我的电话，我自己也很开心。我还会把我了解到的信息与他们分享，比如在通过政府评估后如何正确使用上门护老服务等。疫情期间虽然不方便出门，但人与人之间的联系并没有中断，特殊时期大家更应该要相互关爱。”

活动组暂停原来的运作形式，是应对疫情降低病毒传播的举措。在不同环境下，我们以另一种形式相互扶持，疫情将过去，期待大家再次重聚的欢乐时刻。



华人服务社活动组的组员们在暂停活动时彼此于线上分享及交流

原载新报周刊CASS天地 - 2020.04.25

## 一如既往 共克时艰

### —记社区服务机构科学应对疫情点滴（下）

新冠疫情在澳洲爆发后，经济随之受创，失业率的攀升，无疑增加了人们的焦虑和不安。但澳洲政府紧接着实施的各项政策，给民众生活提供了有力保障，也让人们找到坚实的依靠。社会各界团结一心，从小到个人，大到国家的暖心之举，也让大家感受到真正的澳洲精神。

最近笔者致电一位长者王太太，当谈到我们华人服务社，她说：“现在疫情当前，形势严峻，服务社的人员还坚持工作，给我安排了营养师、理疗师和修甲师，令我不至在疫情期间，自己在家无人关心。他们真是亲如家人，我很感动也感激不尽！”

为此，笔者以电话访问了我社的几位伙伴，以了解在特殊时期我社如何能一如既往地开展服务。

家居高龄服务的伙伴黄汉昌谈到：“其实越是特殊时期，社区民众就越需要帮助。疫情期间，我们适当地调配了每位伙伴的工作，轮流在家办公，大大地减少办公室的人员密度，而所有在办公室的伙伴，相互间都要间隔至少1.5米。通过电邮、电话、视频会议的形式，工作依旧有序地进行着。同时，长者们现在不能到活动组里活动，只能留在家中，我们就更要多问候他们、更密切留意他们的日常生活。我们策划拍摄一些小短片定期发给组员们，内容有生活小片段，也有专业知识，例如营养学专业人士介绍饮食方法等，通过视频把关爱传递到社区中。登门护老服务、家居及个人清洁服务，仍如常进行，高龄服务协调员也时刻保持与客户的联系，做到及时沟通，消除顾虑。”

定居服务的伙伴小翁则说：“随着图书馆、社区中心等公共设施的关闭，我社在多个区的服务点也只有暂停服务，但需要社工服务的人其实反而增加了，尤其是申请补贴的民众，因此我们保留了墨尔本总部及位于西怀德的怀德服务中心两个服务点。我们既有预约的面见服务，也延长热线电话的服务时间，辅以微信、电邮等多种网络形式，继续提供咨询、个案及转介服务。”

在托儿服务方面，伙伴石姐说：“我们家庭日托和三间早教中心也是照常服务。现在，幼教者们工作时会着重教导孩子们各种预防措施。比如，为指导如何正确洗手，幼教者安排游戏、活动和图片，让孩子们了解脏手上的细菌会藏在哪里，以实验道具演示正确的洗手方法如何彻底杀死病毒。早教中心的卫生管控也更加严格了，除了每天必要的环境清洁和消毒，亦每天检测职工和孩子们的体温。员工们都尽职尽责地照顾好每位孩子，为工作在一线的家长们解除后顾之忧。”

艰难的时期，我们并不是孤独的个体。一路携手相伴，同舟共济，共迎曙光，这便是澳洲这个多元文化社会的温暖之处。



▲ 疫情当前，华人服务社的早教中心仍然照常服务

原载新报周刊CASS天地 - 2020.05.02

# 实时互动的在线中文课堂

## —记启思中文学校网课开展点滴

受新冠病毒疫情影响，新州教育厅指示所有社区语言学校暂时不能应用公校场地上课，鼓励孩子们在家学习，于是网课便应运而生，并且进行了一段时间。这种不同于以往的新兴教学方式，令老师们不得不在短时间内转变为网红主播，在网上教学。

我们华人服务社启思中文学校在了解学生学习中文的需要后，开设了网上授课，让孩子们不因疫情影响而中断中文的学习。网课的运行状况如何？带来哪些改变，又遇到哪些困难？带着这些疑问，笔者走访了校长小陈，向她了解更多网课背后的故事。

小陈谈到：“开网课真不是一件容易的事，正所谓‘台上一分钟，台下十年功’，这很形象地描述了我们的老师们在网课开始前的准备过程和工作。面对这个新兴事物，我们也是从头开始探索，让老师们进行多次的培训，掌握网课的基本形式和流程，了解所借助的软件使用



▲ 将中文教学和家庭常见物品结合，孩子上网课专注又快乐

功能和操作技巧。老师们自发地多次组织在线会议，相互交流心得体会、加强熟悉软件功能操作、彼此分享可用的教学资源等。网课开课前，老师们都处于非常紧张忙碌的状态，不停地准备课件、搜罗资源、研究各种趣味教学形式。”

“在如何确保学生参与网课方面，我们也下了很多功夫。首先，我们在社交媒体上和家长群里公布了开展网课的信息，有的家长很积极，第一时间就给孩子报了名；有家长持保留态度，担心孩子太小，在电脑前坐不住；也有家长表示愿意先试一试。我校的主管们在收到学生报名信息后，都第一时间与家长取得联系，安排班级，确保不遗漏每一个学生。最终，大部分学生都报名参加了网课。也有不少学生，原本因担心疫情之前没有报名的，听闻现在开了网课，他们便积极报名。”

小陈回忆起第一次举行网课的情景，她说：“看得出老师们当时有些紧张与谨慎，但对于这新形势的课堂，老师、学生和家长们都努力地摸索和适应。受限于网络，也曾发生一些小技术问题，例如受网络带宽影响导致掉线等。但是课后家长们的积极反馈，给老师们吃了一颗定心丸，大家一致表示，看得出老师们对教学内容做了精心的准备，课上也很注重与孩子们的互动与沟通。这样的加油打气，让老师们备受鼓舞，所以从第二次课开始，老师和学生们都渐入佳境，找到了更舒服的状态，老师们在技术操作上也更熟悉流畅，课堂内容愈发丰富多样。”

我们从没有一丝懈怠，力求完善是我们一直以来的追求。求新求同，“新”是适应形势的挑战与改变，“同”是我们未曾改变地服务区民众的真心与努力。

原载新报周刊CASS天地 - 2020.06.13

# 急人之需 扶困济贫

## — 记疫情期间社工服务点滴

新冠病毒疫情爆发后，澳洲政府实施了严格的社交距离措施，许多社区服务机构都被迫减少业务，甚至取消面对面的服务。可以想象，这对于那些有语言障碍、对澳洲主流服务又了解甚少的华裔移民而言，必定带来非常大的挑战。那社区服务机构又是如何运作呢？带着疑问，笔者走访了我们华人服务社定居服务部的社工小卢。

见到小卢时，她刚结束了当天上午的面见服务，依然带着口罩和手套。她在爽朗的笑声中说：“我穿戴的是疫情爆发以来的‘装备’。面见客人时，我会先为他们测体温，简单介绍社交距离等规定。所有的服务点都提供消毒洗手液，每间面见房间也严格按照4平方米一个人的标准来布置。我们也尽量安排电话或者微信服务，减少没有必要的面对面咨询。”

“疫情期间有很多民众需要使用社工服务，因为他们需要帮助。疫情下许多店铺都被迫关门，很多人失去工作，甚至从不认为自己需要政府帮助的人，现在都陷入经济困难。因此，寻求社工帮助的人增加了很多，也可看到这次疫情对民众打击之大。”

她接着说：“我社是唯一获澳洲政府拨款，在新州为华裔新移民提供定居服务的华人机构，所以我们更深刻体会到对华裔移民的责任。当三月底很多个服务点被迫关闭时，我社就决定要在垦思的总部及怀德的服务中心保留两个服务点，不让急需帮助的民众无处去寻求帮助。同时，我们延长热线电话服务时间，并以微信、电子邮件等多种网络形式继续为新移民提供咨询、个案及转介服务等。”

小卢介绍了在疫情期间常见的情形：“来寻求服务的移民中，很多是因为企业关闭而失去工作，但因为语言或网络技术上的问题，他们不知道去哪里了解信息，也不知该怎样申请。有些客人说要申请疫情补助，但他们其实不清楚一次性的\$750经济补助和每两周\$550的额外新冠疫情补助这两者之间有何不同。有人甚至完全不知道自己的情况可以申请哪种津贴，还有人以为寻工津贴(Jobseeker Payment) 和留工津贴 (Jobkeeper Payment) 可以同时领取。”

小卢说：“在疫情期间，由于中心连接署(Centrelink)的电话经常打不通或者等待时间较长，导致很多人都被迫到福利部的现场去排队，这样既增加了传染的风险，又会耗费很多时间。因此，我们特意将常用的申请表格提前打印好，供有需要的人取用。我们还整理出一系列中英文简介，内容包括如何提前领取强积金(superannuation)、如何建立myGov帐户、如何向福利部报告收入等，受到民众的广泛欢迎。”

疫情之下，为民众排忧解难，是社工的责任与担当。相信大家一定都能渡过难关，迎来新的曙光。



民众寄来感谢卡和信件，感谢华人服务社在疫情期间提供的支援

原载新报周刊CASS天地 - 2020.06.20

# 致力于社区服务工作的华人服务社

华人服务社致力于为多元文化社区提供社会和福利服务，目前服务覆盖的地区包括悉尼大都会地区和五龙岗。其品牌名称“CASS”由多个注册慈善机构组成，包括母公司华人服务社（成立于1981年），以及子公司 CASS Care Ltd （成立于2002年），CASS Care Ltd 是获澳洲税务局核准的公益慈善机构。

服务社致力于为广大群众服务，目前服务对象主要为东亚裔背景人士，包括华裔、韩裔、印尼裔、越南裔等，现在每星期有超过3,500个家庭在使用其服务或参与活动，包括以下范围。



## 【高龄服务】

- 设有优质服务的高龄颐养院，为有需要的东亚裔长者提供完善的住宿护理服务
- 登门护老服务 (HCP)
- 短期复原护理服务 (STRC)
- 联邦政府家居支援服务 (CHSP) 和多元服务
  - 日间暂息中心、灵活暂息服务、家务协助、个人护理及社区支援（小组/个人）
  - 便利支援服务
  - 家居护理外判服务
- 高龄活动组
- 长者住宿服务



## 【残障服务】

CASS为全国残障保险计划 (NDIS) 注册服务机构，提供的残障服务包括：

- 残障人士宿舍（残障人士之家）
- 日间活动中心
- 个人支援服务，包括个人护理、家务协助、参与社区活动、购物、交通协助、独立生活能力训练等
- 服务支援协调
- 计划管理
- 照顾者支援小组

## 【托儿服务】

- 早教中心：为0-5岁孩童提供全日托儿服务，位于星思 (Campsie) 、好市围 (Hurstville) 及圣兰纳 (St Leonards) 地区
- 课外照顾服务 (OSHC)：为学童提供课前/后及学校假期照顾服务
- 日间家庭托儿服务：安排和监督持牌的双语家庭幼儿教育者在其家里为0-12岁孩童提供托儿服务
- 游戏组网络：为有0-5岁幼儿的非英语背景的妈妈们提供社交活动及各种社会福利信息



## 【就业及培训服务】

- 日间家庭托儿就业服务
- 与注册培训机构联合开办各类课程：成人英文班、中文急救证书课程、协助失业者求职的职业证书课程等
- 为学生提供工作实习机会



## 【定居及健康服务】

- 定居服务：为华裔和韩裔新移民提供资讯、个案及转介的面对面服务，亦提供微信、电邮（[help@cass.org.au](mailto:help@cass.org.au)）及热线电话服务，以帮助解决新移民在居住、就业、教育、医疗和福利等方面的问题
- 举办资讯讲座及展览
- 填表及JP认证服务
- 填写报税表服务
- 健康服务：为社区提供健康资讯及资源，推广健康生活方式



## 【义工服务】

服务社招募并培训义工协助其多方面的社区服务，主要包括：

- “老有所伴”社区探访计划
- 长者电话关怀服务
- 支援主流社会服务机构，提供华语和韩语义工转介服务



## 【推广中文教育和中华文化】

- 启思中文学校：中文班、STEM课程班、辩论班、公共演讲班等
- 启思艺术学校：芭蕾舞、绘画、排舞、社交舞等
- 其他文化兴趣班：武术、金龙醒狮班、太极、中文书法、围棋等

## 【社区活动】

- 义务环保队
- 青少年组：文体活动
- 兴趣班：跳舞、书法、集邮等

## 【社区能力建设】

- 向政府表达意见和建议，为多元文化社区争取权益
- 为其他慈善机构举办筹款活动
- 鼓励及促进华人参与社区事务

## 查 讯

- 电 话 : 61-2-9789 4587  
电 邮 : [cass@cass.org.au](mailto:cass@cass.org.au)  
网 站 : [www.cass.org.au](http://www.cass.org.au)  
脸 书 : [www.facebook.com/cass.oz](http://www.facebook.com/cass.oz)  
微 博 : [www.weibo.com/5619245620](http://www.weibo.com/5619245620)  
微 信 : 华人服务社CASS悉尼华助中心  
总 部 地 址 : 44-50 Sixth Avenue,  
Campsie NSW 2194, Australia

# 铭谢/编后语



白驹过隙，岁月静好。

《垦丁集》中文版第四辑——《垦丁集2021》又与读者见面了。今年正逢我们华人服务社四十周年社庆，这本文集，无疑是一份“特别”的贺礼：四十不惑，我社将稳步迈向“知天命”的五十周年。

2020年是不同寻常的一年，肆虐全球的新冠疫情彻底打乱了人们正常的生活模式，所以，有了今年《垦丁集》里的“疫情下的华人服务社”一页，以纪念在疫情中无私奉献的工作伙伴和义工。

【CASS天地】专栏自开创以来，垦丁们笔耕不辍，每周都定期见诸报章，“风雨”无阻。《文集》因为版面有限，只撷取了近五年来发表的62篇文章，编者在挑选文章时深感难以取舍，未入选本书的文章，读者可以通过访问我社网站的【CASS天地】页面阅读。

垦丁专栏文章发表后，我们常收到不少忠实读者的反馈，畅谈他们的感想，与我们分享互动；春秋数载，一路陪伴，这也是我们持续耕耘这块园地源源不断的动力，展望未来，我们仍将不忘初心，写出更多有趣的、感人的故事，继续与大家分享。

一如既往，这本书的出版问世，得到了各方面的大力支持，包括《澳洲新报》和其他华文媒体、新闻工作者、义工、我社的领导层和员工，以及众多的社区人士。更承蒙各商家赞助刊登广告，为这本书的出版提供了财政支持。在此，再一次表示衷心的感谢！

《垦丁集2021》编辑小组

编辑小组成员包括：

周 波、潘南弘、王健卓、郑敏恒、翁峻硕、梁杰莹、陈晓敏  
谈旭颖、张剑南、黄 钰、吴景亮、杜瑞仪、梁丽华、宋宏敏

2021年4月于悉尼



真切關懷 思憶表揚 文化兼容



在有需要之日，我們是您稱心的助手。我們尊重各種宗教信仰、了解文化風俗。我們的團隊精幹、操雙語、富同履心。聯繫家庭、貫連世代。在同一的目標下，同步同心。為深受景仰的生命，安排高雅莊嚴的道別。並凝視這生命所遺下的身影。然後踏上治愈之路。讓我們向珍愛的生命，獻上無盡的禮讚。

歡迎致電 電話: 1300 688 228 手機: 0414 688 228 (24小時熱線)

Selina Leung 專業喪禮策劃顧問

悉尼北區: Unit 6, 35-39 Higginbotham Rd, Gladesville, NSW 2111

悉尼南區: Shop 5, 313 Forest Rd, Hurstville, NSW 2220 (corner of Bridge St)

網站: [www.galaxyfunerals.com.au](http://www.galaxyfunerals.com.au) 電郵: [info@galaxyfunerals.com.au](mailto:info@galaxyfunerals.com.au)



微信公眾號



华人服务社

# 短期复原护理服务(STRC)

Short-Term Restorative Care (STRC) Service

## ② 什么是STRC

服务协助身体状况突然走下坡的高龄人士，在短期（最多8周）里为他们提供灵活的、深入的护理及帮助，让他们可以尽快得到复原，减轻他们对长期护理服务的需要。

## 如何申请STRC？

要获得STRC服务，您需要通过 My Aged Care 转介进行高龄护理评估。请致电1800 200 422 联系My Aged Care登记并安排评估。

## 收 费

酌量收费，个别经济有困难者可做特别的安排。申请人不会因经济条件而影响申请的机会。

## 联系我们

📞 (02) 9789 4587  
✉️ cass@cass.org.au  
🌐 www.cass.org.au  
 FACEBOOK: www.facebook.com/cass.oz  
🗣️ 华人服务社CASS悉尼华助中心  
📍 44-50 Sixth Avenue, Campsie NSW 2194

## 服 务 内 容

- 临床服务
- 个案管理
- 个人护理
- 锻炼课程
- 家居检查评估
- 心理咨询和辅导
- 辅助设备（包括助行器材）
- 社工
- 辅导员支持
- 治疗服务，如言语治疗、脊椎按摩疗法、足病医疗、营养师服务、职业和物理治疗服务
- 支援服务，如购物、花园整理、烹饪、房屋清洁、家庭维护和药物管理



\*这项服务得到澳洲健康部的支持

**Congratulations to CASS on their 40th anniversary!**

祝贺华人服务社四十周年志庆！



## Jodi McKay MP

NSW Labor Leader  
Shadow Minister for  
Multiculturalism  
Member for Strathfield

## 周迪麦凯 议员

新州工党领袖  
影子多元文化厅长  
史卓菲州议员



**Suite 2, 36-38 Victoria St, Burwood NSW 2134**

**(02) 9747 1711**

**Strathfield@parliament.nsw.gov.au**



Please feel free to contact my office if you require any assistance.  
如果您需要任何帮助，欢迎联络我的办公室

*Congratulations  
to CASS on 40  
fantastic years of  
service across our  
community*



**Mark COURE MP**  
Member for Oatley

9580 9349 24 Pitt Street, Mortdale NSW 2223  
[oatley@parliament.nsw.gov.au](mailto:@oatley@parliament.nsw.gov.au) MarkCoure

Authorised Mark Coure MP, 24 Pitt Street, Mortdale NSW 2223. Funded using parliamentary entitlements.

*Congratulations on 40 wonderful years  
Thank you for making our  
community a better place*

恭賀華人服務社四十週年。感謝您讓我們的社區更美好

**Chris Minns MP**

柯民思州議員

Member for Kogarah

Shadow Minister for Transport

Shadow Minister for Corrections

OFFICE ADDRESS: SUITE 1 LEVEL 1, 22 REGENT ST, KOGARAH NSW 2217

MAIL: PO BOX 482, KOGARAH NSW 1485

TEL: (02) 9587 9684

EMAIL: [KOGARAH@PARLIAMENT.NSW.GOV.AU](mailto:KOGARAH@PARLIAMENT.NSW.GOV.AU)

Authorised by Chris Minns MP, 22 Regent St, Kogarah NSW 2217 funded using parliamentary entitlements



*Congratulations to  
CASS 40<sup>th</sup> anniversary*



**GM Digital Printing**

喷绘 | 设计 | 招牌 | 印刷

Large format digital printing | Design | Vinyl banners | Posters

Window stickers | Exhibition displays | Offset printing

[gm.nswau@gmail.com](mailto:gm.nswau@gmail.com)

[www.gmdigitalprinting.com.au](http://www.gmdigitalprinting.com.au)



LITTLE WHALES  
WELLBEING CENTRE



## 嬰兒急救課程

Baby First Aid &  
Parenting Education



## 母嬰產品商城 Online Marketplace



02 9716 4666



Little\_Whales



info@littlewhales.com.au  
Shop10, Phoenix Arcade  
2A Brown Street, Ashfield  
[www.littlewhales.com.au](http://www.littlewhales.com.au)

\*Course fees claimable from private health funds subject to level of covers  
可申請醫療保險回扣部分學費

# 小鯨魚

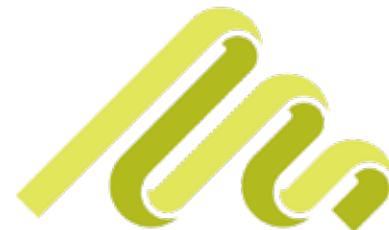
## 健康中心

### 產前產後課程

Pre & Postnatal Class  
(Bilingual)\*



<sup>th</sup>  
**Congratulations to  
CLASS 40<sup>th</sup> anniversary**



Active Mobility

## ACTIVE MOBILITY SYSTEMS

Unit 8, 110-120 Silverwater Road, Silverwater, NSW 2128, Australia

Tel 02 9649 2111

Fax 02 9649 8506

email: [sales@activemobility.com.au](mailto:sales@activemobility.com.au)

**CONGRATULATIONS  
TEAM CASS**

**OUR  
HEARTFELT  
THANKS FOR  
40 YEARS OF  
SERVICE**

**WE LOVE OUR CUSTOMERS.  
YOUR BANKING ALLOW US  
TO PRESENT AND PROMOTE  
EVENTS THAT INSPIRE,  
ENHANCE LIFE AND GROW  
PASSIONS.**



**I'M HERE TO HELP**

**KELLY MAK  
MOBILE BANKING MANAGER  
0488 602 100**

Community Bank  
Darling Square

**B Bendigo Bank**

**Hakka** 客家  
*Be our Guest!*

**The food that Asians Choose**

**客家魚丸，  
媽媽的魚丸，  
我的魚丸**



[www.hakka.com.au](http://www.hakka.com.au)





## BUILDING BETTER FUTURES TOGETHER

让我们携起双手，创造美好未来

Navitas English is ready to help you live your best life in Australia. Come and join our free classes and get help with:

- Reading
- Writing
- Digital skills
- Speaking skills
- Listening skills
- Employability skills

Navitas English英文课程助力移民在澳活出精彩人生。快来参加我们的免费课程，提高：

- 英文阅读
- 英文写作
- 数码技能
- 英语口语
- 英语听力
- 就业技能

PROUD PROVIDERS OF: 优质课程提供商:



Contact us today, we speak your language  
立刻联系Navitas (提供中文服务)

1300 798 111

info@navitas-english.com.au

成人移民英语课程（AMEP）由澳大利亚政府拨款资助。  
学习及就业技能培养项目（SEE）由澳大利亚政府拨款资助。  
职业衔接协助服务（CTA）由澳大利亚政府拨款资助。  
人生成长基础技能培训项目（FSFY）由澳大利亚政府教育、技能与就业部拨款资助。  
Navitas English隶属于Navitas Group, RTO代码: 0927。

The Adult Migrant English Program (AMEP) is funded by the Australian Government.

The Skills for Education and Employment (SEE) program is funded by the Australian Government.

The Career Transition Assistance (CTA) program is funded by the Australian Government.

The Foundation Skills for Your Future Program (FSFY) is funded by the Australian Government through the Department of Education, Skills and Employment.

Navitas English is part of the Navitas Group. RTO Code: 0927.

GS-202103111023-0321-JM

“在超过二十五年的长河中，TOTAL 孕育了一个又一个新项目，见证它们从无到有的过程。”

TOTAL 一直致力于支持澳大利亚本土以及国际组织发展。同时与CASS的合作，以杰出的工作让人们的生活朝着越来越好的方向改变，也让我们十分自豪”。

- Steve Taylor, Managing Director  
TOTAL



## Contact Us

To find out more call 02 9746 9555, email [enquiries@totalconstruction.com.au](mailto:enquiries@totalconstruction.com.au) or simply scan the QR code below

**TOTAL**  
[www.totalconstruction.com.au](http://www.totalconstruction.com.au)



SCAN ME

Your Rental Guru



**CAPSTONE  
REALTY**



Your  
**PROPERTY**  
Our  
**PRIORITY**

**CBD**

Suite 602 / 227 Elizabeth Street,  
Sydney NSW 2000

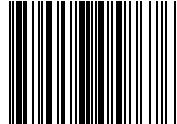
**Rhodes**

Shop 2 / 46 Walker Street,  
Rhodes NSW 2138

**Contact**

02 9299 9899  
[info@capstonerealty.com.au](mailto:info@capstonerealty.com.au)

ISBN 978-0-9870586-7-6



9 780987 058676