

2022 夏季季刊

[www.ageconcernauckland.org.nz](http://www.ageconcernauckland.org.nz)



**AGE**  
CONCERN  
AUCKLAND  
奧克蘭  
長者關愛會

# Age Concern

Auckland Asian Services edition

奧克蘭長者關愛會



For advertising phone Sam 027 872 6629 or email [samanta@kiwipublications.nz](mailto:samanta@kiwipublications.nz)

A Kiwi Publications Limited publication | [www.kiwipublications.co.nz](http://www.kiwipublications.co.nz) | Please refer to website for disclaimer



## 聯繫方式

電話: (09) 820 0184 (英語)  
 電子郵件: ageconcern@ageconak.org.nz  
 地址: 57 Rosebank Road, Avondale,  
 Auckland 1026  
 郵政地址: PO Box 19542, Avondale,  
 Auckland 1746

### 中文熱線與服務時間

電話: (09) 820 0271  
 周一至周五 上午9點至中午12點 (普&粵語)

亞裔服務經理 - Felix Lin, 022 639 0184,  
 felixl@ageconak.org.nz

華語社區聯絡員 - Jenny Zhen, 021 975 208,  
 jennyz@ageconak.org.nz

華語社區聯絡員 - Lily Lin, 021 243 7757,  
 lilyl@acns.co.nz

華語社區聯絡員 - Cassandra Lee, 021 020  
 10087, cassandra@accm.org.nz

華語社區聯絡員 - Oscar Yu 021 593 031,  
 oscary@ageconak.org.nz

日語社區聯絡員 - Fumio Togashi  
 fumiot@ageconak.org.nz

## 我們的服務

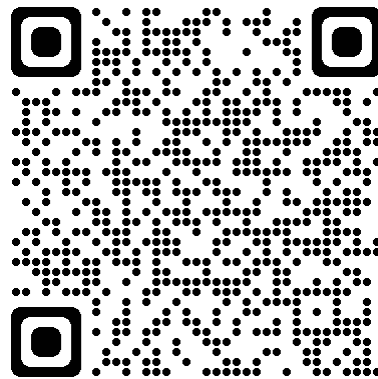
義工探訪服務 (AVS) - 為在社區中獨立生活的老年人提供陪伴和支持, 為他們提供定期志願者探訪服務。

社區聯繫活動 - 提供一系列有趣、社交、互動和促進健康生活的免費講座、研討會和計劃, 並幫助長者日常交流所需更廣泛的支持和服務。

健康樂齡講座 - 向社區提供有關老年人的生活資訊, 包括穩步向前、高齡營養、睡眠、網路安全、老年抑鬱、腦健康, 及應用科技 (平板電腦、手機) 等講座。

預防與處理 虐待老人 - 旨在通過提供案例管理、免費和保密的建議以及與一系列衛生專業人員合作提供全方位的支持服務來改善處於虐待情況下老年人的生活質量並防止虐待。

申請出租車優惠卡和社區小巴服務 (收費) - 評估並向符合條件的人提供 Total Mobility Card, 以便他們在不再能夠使用公共交通工具時獲得補貼出租車。



## 我們最新的董事會成員介紹 - Trevor Lowe



我出生在玉木川的岸邊在Kie Kie山的庇護下我是華裔我住在奧克蘭我的名字是特雷弗洛你好, 大家好

我很榮幸也很高興能在奧克蘭長者關愛會董事委員會開始我的工作。我目前在 Sir Keith Park 學校擔任 kai pūtea/特許會計師兼職, 並與位於 Dannevirke 的 iwi 的 Ngati Kahungunu ki Tamaki Nui a Rua Trust 簽約。這種靈活性使我能夠為殘疾人空間的其他 2 個委員會做出貢獻, 並在當地臨終關懷中親自參與廚房工作。

在我的會計職業生涯中, 我有幸在大型企業、家族企業、學校、社會服務 (住房和青年服務) 工作。

我繼續在我參與的每個組織中學習, 並希望在不同的組織部門以及多元和豐富的文化中分享學習。

### 是什么吸引您加入奧克蘭長者關愛會?

看著我 90 多歲的父母經歷改變生活的磨難, 導致他們在 Covid 開始時搬出了他們的 4 間臥室的家, 並搬到了一個一個高度護理的一居室公寓的退休村, 他們看起來很痛苦, 最後看到他們搬回去和親人們住在一起, 他們感覺開心多了。

### 在接下來的 12 -18 個月內, 您希望 奧克蘭長者關愛會實現的最重要的目標是什麼?

協助亞裔服務的發展, 使他們成為注重與社會緊密連結的服務團隊, 為在奧克蘭的亞裔長者尋求更多支持與幫助。

您認為作為一個社區, 我們可以如何變得對老年人更加友好, 奧克蘭長者關愛會如何支持/促進這一點? 加強擁護其他重視老年人的文化, 並了解這些關係如何運作以及這在其他文化中如何運作。

## 聖誕放假通知

我們的辦公室將於 12 月 23 日星期五至 2023 年 1 月 4 日關閉,  
 1月5日星期三上午 9 點重新開放。  
 對於在此期間發生的虐待老人事件,  
**請撥打虐待老人響應服務幫助熱線 0800 32 668 65**  
**節假日和周末尋求幫助: Need to Talk 免費電話或 txt 1737**

請記住 - 緊急報警電話111

和非緊急電話 105



我們的中文季刊在廣告商的支持下得以延續, 請讓他們知道您是通過我們知道他們。

Many thanks

免責聲明: 本季刊中的文章表達的觀點不一定代表 Age Concern Auckland 奧克蘭長者關愛會的觀點。包含或排除任何產品並不意味著出版商或 Age Concern 提倡或拒絕使用它。



## 首席執行官更新

我記得去年這個時候我為季刊寫了一篇文章，當時奧克蘭正處於封鎖狀態，並說我希望 2022 年會是一個更安定的一年，生活會恢復到一些正常的狀態。當我現在坐在這裡，在新西蘭的我們正在慢慢恢復正常，我期待著新的一年充滿樂觀。在經歷了三年的不確定性之後，我們中的許多人渴望更多的確定性、更多的平靜，以及回到更正常的時代。



每年 10-20 次相去甚遠。此外，我們的工作非常成功，現在我們正在幫助新西蘭各地的亞裔老年人，並獲得資金在漢密爾頓、惠靈頓和基督城舉辦健康教育研討會。

與以往一樣，我們依賴於大家的付出、支持和慷慨，雖然我們不可能感謝到所有幫助過我們的人。我們擁有優秀的員工、優秀的志願者和優秀的支持者，我們一起改變了許多人的生活。我要感謝所有幫助我們實現這一目標的人。

最後，這份季刊將在 12 月初的某個時候送達給您，我想祝大家節日快樂。12 月，我五年來第一次前往威爾士與父親共度家庭時光，我期待著再次體驗令人振奮又寒冷的空氣，並有機會帶父親去小酒店的 Harbour Inn 他居住的索爾瓦漁港，當我們到了那裡時，我們會舉杯祝福並感謝所有居住在新西蘭，長期支持奧克蘭長者關愛會並做出了巨大貢獻的你。

凱文·蘭姆

奧克蘭長者關愛會首席執行官

然而，對於與我們一起工作的許多老年人來說，過去幾年的挑戰並沒有什麼特別之處。對許多人來說，孤立感和孤獨感、被排斥感和被邊緣化感並不是什麼新鮮事。在 COVID-19 疫情之前和在疫情期間這都是許多老年人每天都需要面臨的困難與挑戰，但可悲的是，一旦 COVID-19 成為過去，這種情況仍然會存在。

政府在 COVID-19 期間提供了資助，以支持使弱勢社區能夠建立社區互通聯繫，並且通過這筆資金，使奧克蘭長者關愛會組織能夠發展我們以社區為基礎的社會支持團隊和諮詢團隊。這筆資金將於 2023 年 6 月 30 日結束，我們現在正積極與政府合作，以確保他們認識到他們對奧克蘭老年關懷組織的支持使我們能夠更好地支持被社會邊緣化的老年人，但這不僅僅是與新冠肺炎疫情-19 相關，因為許多情況之前存在，之後將繼續存在。我們的目標是確保成功建立我們的資源來支持那些最脆弱的人，我們不希望看到該資源現在消失。我真誠地希望政府認識到他們提供的資金是絕對必要的，而取消它將是一個巨大的倒退。

12 月初，我們將正式推出新的亞裔服務團隊，並將召集我們的朋友、合作伙伴、支持者和行業相關者，共同慶祝我們亞洲服務計劃的成功。我總是對我們的亞洲服務團隊在過去支持年長的奧克蘭中國、韓國和日本人方面所做的令人印象深刻的工作感到驚訝和高興，並反思我們在這方面的工作如何短時間內取得的進展。

當我第一次被委托研究如何為老年人提供支持時，奧克蘭長者關愛會組織每年與亞裔老年人社區聯繫 10 到 20 次，只幫助了少數人。在確定了這項被迫切需要的服務之後，我們著手發展並不斷加強我們支持亞裔老年人的能力。我請我的亞洲服務經理告訴我，我們現在與年長的亞裔聯系的次數，在過去的六個月裡，這個數字接近 20,000 - 與五年前的

## 主席的報告

歡迎閱讀 2022 年最新一期時事通訊。這又是考驗我們個人和社區韌性的一年。然而，當我回顧奧克蘭長者關愛會在過去 12 個月中所取得的成就時，我感到非常自豪，並且知道我們為所有需要我們幫助的人提供了強大的支持和服務。



額外的合同資金使我們能夠擴展我們工作的三個關鍵領域。我們的社區社會工作團隊不斷壯大，以滿足日益增長的需求，並在上一個財政年度協助了 1,087 名 65 歲以上的老人。該團隊不僅幫助那些在社會、住房和健康問題上苦苦掙扎的人們，還確保滿足客戶的基本人類需求。你本以為這些條件是在新西蘭生活最基本的保障，但現實卻並非如此。

我們還能夠增加我們的諮詢服務以滿足更高的需求，從一名在南奧克蘭工作的兼職心理咨商顧問擴大到 3 名在奧克蘭工作的兼職心理咨商顧問。每天，我們的輔導員都會支持幫助長者處理與年齡相關的難題，幫助他們處理問題，看到不同的觀點並做出自己的決定。

最後，我們擴大了對亞裔服務團隊提供的支持。這個小而具有影響力的團隊現在以普通話、粵語、韓語和日語提供支持和服務。他們擴大了他們為社交聯系提供的活動，現在以面對面和線上課程方式提供他們的教育計劃。他們還通過利用微信等數字平台擴大了影響力，人們可以輕鬆地向他們發送消息並請求幫助或諮詢。

同樣重要的是，在整個 2022 年，奧克蘭長者關愛會繼續支持遭受虐待和忽視、需要社會聯系並希望獲得關於健康老齡化的信息、建議和技巧的人們。由於我們出色的志願者和工作人員的奉獻精神，所有這些至關重要和必要的工作才可能實現。我們的志願者每年都會捐贈超過 16,000 小時來幫助我們的客戶，這太不可思議了。作為一名志願者，當我說謝謝時，我是認真的。你很棒，很專業，沒有我們會迷失的。

我們優秀的員工非常努力地領導和提供奧克蘭老年人所需的服務和支持。代表我們的董事會感謝您一直以來的承諾。對於我們的會員和捐助者，您的支持意味著我們可以繼續為需要我們的人服務，謝謝。

過去三年清楚地表明了我們組織的重要性，我們期待將我們引以為豪的服務和影響力傳承延續到 2023 年。自 1949 年以來，奧克蘭長者關愛會一直在為我們社區的老年人不懈努力，我想結束向所有在過去 70 年中參與奧克蘭老齡事業的傑出人士和我們的祖先致敬。我們現在比以往任何時候都更需要關注奧克蘭長者關愛會的工作。感謝所有為奧克蘭老年人提供服務的人，並願在即將到來的假期中一切順利。

維多利亞沃克

奧克蘭長者關愛會董事會主席



关注我们微信公众号

关注我们微信公眾號

ml

REUBEN & M<sup>c</sup>GEACHIE LAW

We are friendly, reliable and would love to help you with all your legal needs

我们的法律服务对老年卡持有者有折扣优惠！

골드카드 소지자를 위한 법률 서비스 할인

YOU COME TO US or WE COME TO YOU

如需法律帮助·你可以来找我们·我们也可以上门服务！

우리 사무실을 방문해 주시거나 저희가 찾아가겠습니다

- Property - Sale/Purchase/Refinance
- Elder Law - Retirement Villages
- Estate Planning & Wills & Trusts
- PPPR & Enduring Power of Attorney
- General Practice Specialists incl. Mediation / Litigation / Separation / Immigration

T: 09 835 1520 | A: 33 Lincoln Road, Henderson, Auckland

E: admin@rmlaw.co.nz | F: https://www.facebook.com/ReubenMcGeachieLaw



## 社區聯繫更新

我們的服務在志願者和他們探訪的人之間建立了特殊的友誼。在今年初，我們配對了我們新的志願斯蒂芬和路易斯，他們的友誼從那時候開始並快速發展。最近 Steph 和我們分享了關於他們的故事，她也在她的社交媒體上把它分享出來，招募更多的志願者！

“你可能想知道路易是誰？好吧，讓我告訴你關於路易的事！路易是一個非常棒的角色，他已經 86 歲了！他是來自奧克蘭的土生土長的新西蘭人。路易 15 歲時加入海軍，並在商船海軍擔任船長。他是一個遊歷甚廣的人，我喜歡聽他過去的冒險以及他在描述這些冒險時的熱情。路易喜歡音樂劇（40 年代）、歌劇和交際舞。他喜歡英國電視喜劇，例如。爸爸的軍隊，全天候開放，Fawlty Towers 和 The Chase 讓他保持清醒！（他說他們只會讓白痴上節目。哈哈）

路易喜歡去當地的咖啡館吃午飯，我經常和他一起吃午飯，飯後我們會一邊吃冰激凌一邊坐著聊天，人們看著傑基托乞求舔一口！路易喜歡經典的香草味。他有一個女兒瑪格麗特，她住在加拿大，他們經常保持聯繫，她將於 2023 年 3 月來訪，他很高興見到她，因為他們上次見面已經 5 年多了。

路易在他這個年紀的身體狀況很好，他的行動力很好，經常使用他的電動滑板車去當地的商店和咖啡館。由於黃斑變性，他戴眼鏡，並且每天都有藥物治療的醫療支持。4 個月前，我通過奧克蘭長者關愛會與 Louie 配對。這是我一直在做志願者的一個可愛的組織。

今天午休時，我帶路易去了他最後一次訪問是在 1991 年的米申灣，他喜歡看噴泉，我們當然做了我們最喜歡做的事情，人們在我的音響上邊聽歌劇音樂邊看（愛他們）。拜訪路易之後，我總是感到很开心。”



我們還收到了這張布魯斯的可愛照片，他是我們訪問服務的一部分。他的訪客特魯迪在克拉克斯海灘為布魯斯拍照。特魯迪決定把布魯斯帶出家門，在那裡他們可以享受可愛的陽光、美味的小吃和美妙的陪伴，這將是一件很棒的事情。布魯斯說，特魯迪每週拜訪他一次真是太好了，這是他生活中的一盞明燈，真的很感激特魯迪的時間。



我們最近還幫助我們的訪問服務中的一些客戶慶祝了一個里程碑式的生日——那些以 0 或 5 結尾的人。在當地 GBB 分會 Age Concern Auckland 奧克蘭長者關愛會的麵包師的大力支持下，我們為生日人士安排了特別蛋糕的交付。下面是我們最近慶祝的幾個生日的照片。



Wai Kan 在她 80 歲生日時得到這些好看的紙杯蛋糕



Joan 慶祝她的 100 歲生日有一個非常特別的蛋糕，恭喜 Joan 在這個驚人的里程碑上。



Lorrain 80 歲生日時，她與志願者 Trudie 分享了這個美味的胡蘿蔔蛋糕。



# 骨關節炎

骨關節炎是最常見的關節炎，影響著紐西蘭約 10% 的成年人。任何年齡的人都可能患上骨關節炎，但通常在 40 歲以後開始。它可以影響身體的任何關節，但最常見於手和負重關節，如腳、腳踝、膝蓋、臀部和脊柱。

骨關節炎影響整個關節，包括骨骼、軟骨、韌帶和肌肉。儘管經常被簡單描述為「磨損」，但現在被認為是炎症、受傷或衰老在內等多種因素的結果。

骨關節炎是一種可以發展多年的慢性疾病。如果管理不善，可能會導致巨大的疼痛和殘疾，但早期治療和自我保健可以減緩病情的進展並最大限度地減少疼痛。

## 警示信號

如果您有以下症狀超過兩週，請盡快去看醫生：

下床或久坐後關節僵硬

移動或休息時關節內或關節附近疼痛

關節內或附近腫脹

肌肉無力

活動關節時發出疼痛的咯吱聲或開裂。

## 我該如何管理我的骨關節炎？

雖然無法徹底治癒但很多方法可以緩解症狀並改善其對生活的影響：

藥物 - 對乙酰氨基酚等止痛藥可以幫助減輕疼痛和僵硬，但它們不能治療關節炎本身。

運動——太極拳、步行、游泳和水療（在加熱游泳池中進行溫和運動）等運動不會損害您的關節，但有助於減輕疼痛並增加您的靈活性和整體健康。

熱和冷 - 熱能促進血液循環，並可能減輕關節炎關節的疼痛和僵硬。不要對發炎的關節加熱，因為關節已經感覺溫暖。改為使用冷敷袋，通過限制該區域的血液流動來減輕疼痛。

關節保護 - 您可以通過使用“小玩意兒和小工具”

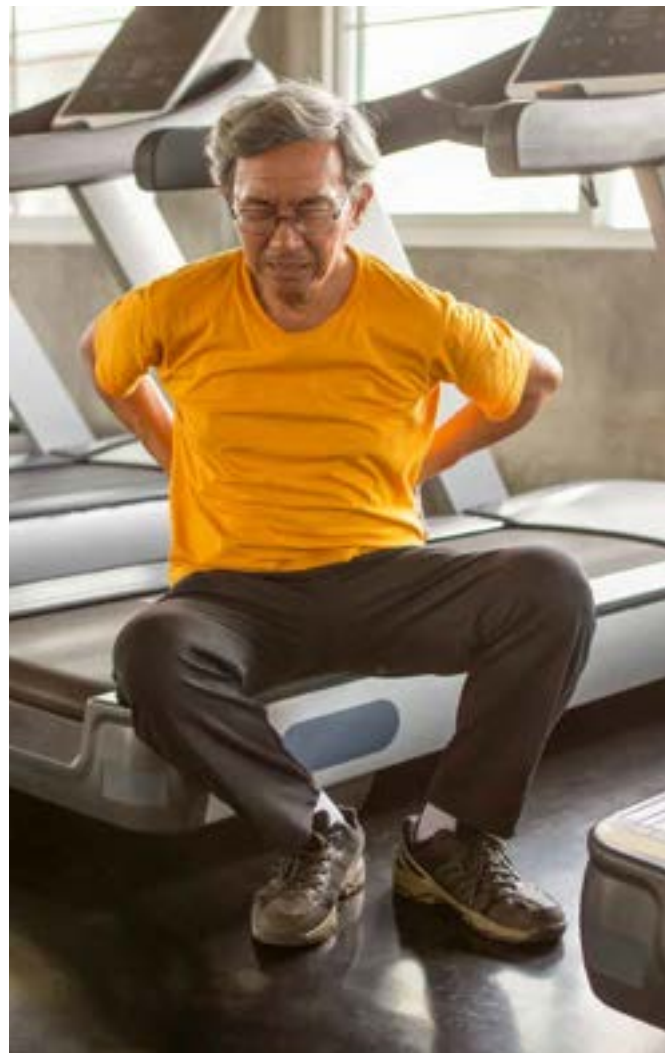
來減輕關節的壓力。

緩解壓力——壓力和疲勞會使疼痛加重。

補充療法——研究表明，一些補充產品和療法有助於控制骨關節炎的症狀，而另一些則結果好壞參半。在開始任何補充產品或治療之前，請諮詢註冊治療師、醫生或專家。

手術 - 廣泛受損的關節可能需要手術來更換或修復它。最常見的關節置換是髖關節和膝關節。然而，如果骨關節炎在早期階段得到有效管理和治療，則可以避免“最後手段”手術的需要。

信息來源 [www.arthritis.org.nz](http://www.arthritis.org.nz)



关爱老人

# 博爱养老院 家

您安享晚年的家

随时欢迎您参观我们的养老院

3 DOVEY PLACE  
MASSEY  
AUCKLAND  
PH: 8339106  
24小时咨询: 021802118

The advertisement features a bright blue sky background with white clouds and a smiling sun icon in the top right corner. The text is in large, orange, stylized Chinese characters. Below the main text, there are illustrations of elderly people in a care facility, including one in a wheelchair and others sitting at tables. The overall tone is warm and inviting.



## 樂齡健康計畫

在奧克蘭居住的長者可以免費參與下列主題的健康講座及活動。時間地點請關注我們的臉書或微信公眾號。

如要註冊您感興趣的活動,請致電 (09) 820 0184 或發送電子郵件至: [ageconcern@ageconak.org.nz](mailto:ageconcern@ageconak.org.nz) 您的姓名將被列入該活動的排隊名單,一旦日期和時間得到確認,我們將聯繫您進行優先預訂

### 謹防老化

這個2.5小時的研討會旨在支持老年人更好地應對衰老和衰老帶來的挑戰,並減輕壓力、焦慮和抑鬱。我們還希望幫助參與者體驗正念的好處,例如更好的睡眠和記憶力。

### 憂鬱不是抑鬱

這個2.5小時的研討會將提高您對抑鬱症的認識和理解,並幫助您認識“憂鬱症”和“抑鬱症”之間的區別。會有應對建議,您還將了解如何以及在哪儿尋求幫助。我們還將探討如何在晚年過上豐富的生活。該研討會面向那些為自己或他們關心的人尋求信息的人。可以向參與者提供一個保密、無威脅和支持性的環境。

### 我的家,我的選擇

這個2.5小時的講座主要針對年長的自住業主,將為您提供一個基於研究使用的小冊子/卡片資源的機會,以幫助您思考退休期間,您希望如何以及在哪儿生活。如果您想留在那裡,它還將提供信息,幫助您如何使用和調整您當前的家,以更好地滿足您的需求。



### 改善睡眠

這個 2.5 小時的研討會專為那些睡眠不足和/或睡眠質量不佳的人而設計。我們將探索睡眠的結構及其對我們健康的影響,並為您提供積極的策略和建議,以改善您的優質睡眠時間。

### 長者道路使用安全

為高齡駕駛者舉辦的3小時課堂進修研討會(包括早茶)。該研討會使用紐西蘭交通局提供的信息和資源,旨在調整您的安全駕駛知識,增加您對道路法規變更的了解,並概述其他可幫助老年人保持機動性的交通選擇。課程輕鬆且內容豐富,您不需要接受任何考試。

### 老有所學-基礎科技應用

讓您有機會與我們優秀的志願者一起在您的設備(例如手機、平板電腦和筆記本電腦)上獲得個人輔導。按照您的節奏學習,並了解如何做您希望您的設備完成的事情(例如電子郵件、互聯網等)。如果可能,請帶上充滿電的設備和說明書。



### 臉書簡介

您想與新西蘭和海外的朋友和家人建立更多的社交聯繫嗎? 這個2.5小時的研討會將向您介紹“Facebook”解釋如何使用它以及如何在使用的時候保護自己。帶上您自己的設備(例如手機、筆記本電腦、平板電腦/iPad),我們將組成一個小組,幫助您安全地設置“Facebook”帳戶。它將重點關注“Facebook Messenger”,它允許直接向個人發送消息和視頻通話。請將您的設備充滿電並攜帶說明書(如果有)。

### Zoom使用簡介

我們已經看到人們在工作和保持社交聯繫方面使用“Zoom”的情況大幅增加。對於一群人同時在線見面(家庭聚會或會議)特別有用。這個 2.5 小時的研討會將向您介紹 Zoom—解釋如何訪問它並將其用於基本目的。帶上您自己的設備(例如手機、筆記本電腦、平板電腦/iPad),我們將組成一個小組,幫助您自信地使用Zoom。請將您的設備充滿電並攜帶說明書(如果有)。

### 預先護理計劃

預先護理計劃是一種幫助您思考、談論和分享您對未來醫療保健的想法和願望的方法。現在是考慮在可能得到嚴重疾病之前,參加預先護理計劃對話的最佳時機。該計劃將幫助您和您周圍的人了解什麼對您很重要,以及您想要什麼樣的治療和護理。加入我們的2.5小時研討會,我們的專家與演講嘉賓將幫助您了解預先護理計劃是什麼以及如何擬訂此計畫。

### 持久授權書和遺囑

如果您不再有自理能力,誰來管理您的事務? 您是否了解可能影響您和您家人的授權書立法的變化? 參加這個2.5小時的研討會,從我們的專家演講嘉賓那裡了解有關持久授權書的信息,並了解創建和/或審查遺囑需要考慮的事項。

### 葬禮策劃信息

這個2.5小時的研討會旨在加強和教育發生喪親之痛時需要考慮的實際和法律問題。向我們的專業演講嘉賓學習有關葬禮策劃的所有信息,以及奧克蘭提供的所有選項和選擇。



### 積極向前

這是為期四個星期的計劃旨在支持老年人幫助他們保持獨立並保持他們的健康和福祉。您將獲得有用的信息並指導您進行一些溫和的練習(北岸僅提供中文講座)。

### 穩定的步伐

一小時的演講將介紹有關滑倒、絆倒和跌倒的事實及其可能原因,並提供有關降低跌倒風險的簡單策略的信息,從而幫助您保持獨立。

### 針對健康老化改善營養

一個一小時的演講將概述隨著年齡的增長和我們不斷變化的營養需求的營養重要性。包括查看食物組、它們的重要性和建議的每日攝入量、蛋白質、纖維、液體、強健骨骼、維生素D和營養小食的重要性。

### 詐騙警報!

一個一小時的演講,旨在教育老年人並增強他們應對各種不同騙局的能力-提供有關如何避免這些騙局的提示和策略。

以上講座非常歡迎各老年人團體、養老院或退休村管理會邀約合作。本機構的團體講座皆是免費提供,但如有捐款支持,能大力幫助我們持續推動這服務項目,我們不勝感激。講座時長僅供參考,會依據團體人數、邀請方希望的講座內容而有所調整。我們的講師都已完全接種疫苗。

如需為您的團體或院社安排演講,請致電:(09) 820 0184 或發送電子郵件至:[ageconcern@ageconak.org.nz](mailto:ageconcern@ageconak.org.nz)



對於我們的亞裔服務團隊來說，這幾個月是個非常忙碌的月份。因為疫情趨緩，我們北岸長者活動中心陸續恢復了實體課程以及舉辦了大型活動。我們『老有所學』基礎科技課程與健康教育講座一直受到社區長者們的熱烈響應。我們機構也希望在春夏之際帶長者參與一些戶外社交活動，一起慶祝生日，希望豐富長者們生活。

華人的中秋節是除了農曆新年和端午節最重要的三大節之一。根據傳統，華人在此節都會與家人朋友團聚，品嚐月餅，共同賞月。我們亞裔服務團隊在今年舉辦了中秋節活動，並邀請我們華人會員一起慶祝。Jenny珍妮老師這次指導了會員們如何製作三種不同月餅：廣式月餅、台式月餅(綠豆椪)以及冰皮月餅。長者們都非常高興參與其中，我們這次活動共計有160多名參與者，且共同製作出超過600多個月餅與大家分享。



第一屆日本老有所學-數位學習課程在奧克蘭格拉夫頓的 The Spreading Tree 舉行。15 位日本長者參加並學習了如何使用 Zoom 和 Google Meet。三名年輕志願者前來為老年人提供詳細的支持。下課後，他們一起吃午飯，玩得很開心。其中一位參與者說：「由於 COVID-19 大流行，過去兩年我無法見到同齡的朋友。這麼多年後見到這麼多朋友並學習新知識，真是太好了。」



我們的健康資訊講座也會以普通話和粵語進行，關於電子科技和預防詐騙的宣導講座非常受到長者歡迎。令人興奮的是，在漢密爾頓也為華人長者舉辦了首次華語講座，第一場是通過 Zoom 完成的，第二場是面對面的。11月也在基督城舉行首次的粵語健康講座。能夠在奧克蘭以外的華人社區中心開展這項工作並成功完成了前所未有的服務，我們亞裔服務團隊深感榮幸並感謝各地華人團體的支持。



我們亞裔服務團隊還慶祝了一些特殊的生日。

右圖是為長者如恆(音譯)慶祝，下圖則是在我們北岸活動中心積極參加活動的會員柳梅娉和池玉平的生日慶祝會。我們的Jenny珍妮老師為她們手工製作了蛋糕和小點心，讓壽星長者能與其朋友和同學們一起分享生日喜悅。這些高齡七、八十甚至九十歲的長者都非常感謝有這樣的活動聚會場地能讓他們交流情感、互相學習。



重陽節，又稱敬老節，每年農曆九月九日舉行。登高是這個節日的傳統習俗之一。人們經常在這一天的去爬山或健行，以驅除厄運和災難，表達長壽的願望。我們亞裔服務團隊的Jenny珍妮老師、Lily君宜老師和溫迪Wendy與我們的老年人一起從德文波特圖書館步行到維多利亞山的山頂。這是美好的一天，有超過 25 位老年人參加。



亞裔服務經理 Felix Lin 和探訪服務協調員 Cassandra Lee 與我們的志願者協調員 Emah Butler 一起在 Orakei 志願者博覽會上鼓勵更多的華人、日本和韓國志願者支持我們與亞裔老年人的工作。世博會的一大亮點是會見星球大戰衝鋒隊！







## 一个有意义的葬礼的重要性

殡葬服务一直是生活的一部分。直到 2020 年，当 Covid 袭来时，突然间不允许举行葬礼，这处境很艰难。很多人失去了所爱，有的人做好了失去的准备，有的人却出乎意料。无论哪种方式，我们对悲伤和参加葬礼仪式的原始需求都被拒绝了。这种情况的影响现在在全国范围内乃至全世界范围内都可以看到。

人类自古就有葬礼，葬礼在悲痛之旅中扮演着极其重要的角色。它们使我们能够面对失去亲人的现实，支持家人和朋友并得到他们的支持，表达我们的感受和情感，并开始过渡到没有亲人的生活。

现在，我们比以往任何时候都更加意识到为那些留下的人举行葬礼的重要性。预先计划您的葬礼可以为您和您的家人带来安慰和安宁。它还可以确保您得到您想要的告别。

在 Davis Funeral Care 预先计划葬礼是免费的，我们尽可能去为您提供更方便简洁的服务。立即联系我们专业、经验丰富的葬礼承办人可以指导您打造完美的送别仪式。

您可以拨打我们的电话 638 9026，前往我们的网站 [davisfunerals.co.nz](http://davisfunerals.co.nz) 或发送电子邮件至 [office@davisfunerals.co.nz](mailto:office@davisfunerals.co.nz) 了解更多信息。

DAVIS  
FUNERAL CARE

## 你有没有考虑过给奥克兰长者关爱会留下一笔遗产？



Age Concern Auckland 奥克兰长者关爱会是一家慈善机构，依靠我们社区的慷慨捐助来筹集超过 60% 的资金来提供我们的基本服务和支持。

留给我们的任何遗赠，无论大小，都会产生持久的影响，并有助于确保我们能够继续支持所有需要我们帮助的老年人。

对奥克兰长者关爱会的遗赠可让您在离开后很长一段时间内留下持久的遗产变成一段佳话。这是您可以对社区表现出的善意和关怀的最终行为。

留下遗产很容易。在照顾好您所爱的人之后，在遗嘱中留下一份礼物给奥克兰长者关爱会的最简单方法是与您的律师交谈。他或她可以确保您的遗产以符合您意愿的方式进行分配。

要将遗产留给 Age Concern Auckland 奥克兰长者关爱会，我们建议使用以下措辞：「我向 Age Concern Auckland Incorporated 提供了 XXX 纽元（或我的遗产的剩余部分，或我的遗产的一部分），用于其一般用途。我声明，Age Concern Auckland 奥克兰长者关爱会的正式收据对于我的受托人来说是足够的收据。」

如果您想在遗嘱中给我们留下遗产，这些是您需要的官方详细信息：

法律慈善机构名称：

Age Concern Auckland Incorporated

慈善登记号：CC25023

如果您想进一步与我们讨论如何将遗产留给奥克兰长者关爱会以及它将产生的影响，请致电

09 972 0092 联系 Alexis Sawyers。

如果您想要进行遗赠，也请告诉我们，以便我们亲自感谢您。我们特别感谢所有在遗嘱中记住我们的人。

## 成为一名会员

每年只需 \$20.00，您就可以成为奥克兰长者关爱会的会员，并成为致力于为奥克兰社区老年人赋权的组织的一部分。

作为会员，您将收穫

- 一份季刊
- 活动邀请或课程优先报名权
- 盡享我們辦公室提供的信息和資源

注册成为一名新会员

我是一名在籍会员

姓名： 先生/  夫人/  小姐/

女士

地址：

区号：

电话：

电子信箱

支付信息

用借记卡/信用卡付款（煩請致電 09 820 0184 由專人為您操作）

網上銀行直接支付

- Age Concern Auckland, ASB 賬號 12-3011-0755744-00
- 參考1: Renewal (續費)
- 參考2: 亞裔會員請註明Asian

現金 - 請至我們Avondale或Milford辦公室並附上此報名表

我/我們 願意捐 \$

- 捐款\$5或更多可以抵稅
- 慈善事務委員會號CC25023

感謝您的支持。



## 感謝我們出色的支持者

奧克蘭長者關愛會與奧克蘭地區的數千名老年人、他們的家人/whanau 和組織合作，從南區馬努考 Counties Manukau 到 Dairy Flat——從那些只是尋求建議和指導的人到我們社區中最脆弱的老年人。

每年為我們的社區提供這些關鍵服務需要花費 340 萬紐幣。我們僅從政府獲得提供這些服務所需資金的 65% 左右。這意味著我們依靠當地社區的慷慨解囊來籌集剩余的 35%。

我們謹代表奧克蘭長者關愛會的董事會和工作人員，感謝所有在過去一年中支持我們的團體與政府單位：

- Albert-Eden Local Board
- Auckland Council
- B.H. & S.W. Picot Charitable Trust
- Blockhouse Bay Senior Citizen's Club
- Chinese Positive Ageing Trust
- Constellation Brands NZ
- Community Capability and Resilience Fund
- Devonport-Takapuna Local Board
- Estate of Ernest Hyam Davis
- Forever Rosa
- Foundation North
- Four Winds Foundation
- Henderson-Massey Local Board
- Howick Local Board
- Kaipatiki Local Board
- Lion Foundation
- Margaret Olive Russell Charitable Trust
- Maurice Paykel Charitable Trust
- Ministry of Health
- Ministry of Social Development
- Mt Wellington Charitable Trust
- North Shore Fund
- NZ Lottery Grants Board
- Otara-Papatoetoe Local Board
- Papakura Local Board
- Ted & Mollie Carr Endowment Fund
- The Trusts Community Foundation
- Transdev Auckland
- Your West Support Fund

我們還要感謝所有個人捐助者的支持以及我們所有出色的志願者，他們每周共同提供超過 380 小時的志願服務。

## 誠邀您捐款支持我們的各項服務 您可以一次性或定期捐款：

- 網上捐款  
www.ageconcernauckland.org.nz
- 網上銀行直接支付  
Account Number  
12-3011-0755744-00  
Ref 1 – Donation  
Ref 2 – Surname and Initials
- 或者致電 09 820 0184
- 現金-請到我們的事務所：

### Avondale Office

57 Rosebank Road, Avondale

### Milford Office

177B Shakespeare Road, Milford

- 郵寄您的捐款給我們以下地址：  
Age Concern Auckland  
PO Box 19542, Avondale,  
Auckland, 1746

- 我/我們 願意捐 \$
- 捐款\$5或更多可以抵稅
  - 慈善事務委員會號CC25023

姓名: .....

地址: .....

區號: .....

電話: .....

郵箱: .....

**感謝您的慷慨，以確保我們能夠繼續支持居住在  
我們社區的長者們。**

