

暖心守護 安享晚年

盧允芳

在悉尼南區，有一家溫馨的養老院—Fairlea Nursing Home。這裡共有七十二個床位，入住的都是老年女性長者。全院八十四名工作人員各司其職、用心服務。院落雖不大，卻是“麻雀雖小，五臟俱全”，各項工作井然有序，讓每一位老人都能安享舒心、安康的幸福晚年。

該院的Patrick柯院長與Monica小俞經理待人謙和、親切熱忱，始終把老人的身心健康與生活需求放在首位。面對家屬與外界諮詢，他們耐心解答、事事回應，態度真誠、履職盡責。就連華人服務社的管理人員也曾由衷稱讚：“很多養老院收到郵件常常石沉大海、無人回應，而Fairlea Nursing Home總能及時回復、認真處理，足以看出團隊的用心與負責。”這份良好口碑，離不開Patrick院長親力親為、事事上心的擔當，也讓養老院在業界收穫了一致認可與好評。

院長與經理始終秉持初心，全心全意為長者服務，把院內每一處細節、每一個環節都安排得細緻周全。日常工作中，人們常常能看到Patrick院長戴上工作帽、口罩，走進廚房忙忙碌碌，親身參與後勤保障。每到午餐時段，他總會主動詢問老人：飯菜是否合胃口？飯量是否足夠？有沒有需要改進的建議？以身作則的暖心舉動，溫暖著院裡的每一位長者。

院內護工更是溫柔貼心、盡心盡責。安全第一，是每一位護工開展工作的重要準則。遇到無法自主進食的老人，護工們像照顧孩童一般，耐心端碗餵食，一口一口細心照料，溫柔又細緻，用溫情守護著老人的日常三餐，讓老人倍感溫暖。

院內有一位八十多歲的義大利長者，偏愛西餐口味，廚師便特意為她烹製合口的義大利風味餐食。老人有個生活習慣，飯後稍作休息就一定要外出走動。可她意識時而混沌，經常迷失方向，護工便總會牽住她的手、輕扶她的腰，寸步不離陪著她緩步散步，既規避走失、跌倒的風險保障安全，又滿足老人活動筋骨的需求。

院裡還住著一位106歲的婆婆，至今已在此生活十年。老人作息十分特別，常常睡三天、醒三天，即便處於睡眠週期，日常吃喝拉撒都一切如常。待到清醒的時候，護工就及時為她洗浴更衣，時刻保持身體潔淨清爽，身上毫無異味。婆婆言語旁人難以聽懂，但護工總能細心讀懂她的訴求，妥帖照料好方方面面。也正因這般細緻照護，大家都感慨，在這家養老院居住，老人更容易延年益壽。

這份全方位的悉心照料，離不開護工團隊強大的協作精神。護工們心中有著共同的準則：只要老人按鈴發出求助，團隊裡無論哪位工作人員，都會第一時間上前提供說明。

小俞經理格外重視長者的身心健康與精神生活，精心規劃了豐富多彩的每週文娛活動。考慮到多數老人行動不便、站立不穩，院裡專門開設坐姿健身活動，由護工帶領老人跟隨視頻舒展肢體，活動手腳、放鬆腰背，安全又養生。趣味十足的坐姿踢氣球運動，既能鍛煉腿部肌肉，又規避了摔倒風險；經典的Senior Bingo遊戲，有效鍛煉老人思維與反應能力，益智又解壓。

每月一次的巴士觀光出遊—Bus Trip 游車河，更是老人們最期待的

活動之一。大家乘車走出院區，欣賞戶外風光，一路歡聲笑語、齊聲歌唱，不僅開闊了眼界，更鍛煉了心肺、愉悅了身心。常態化的集體生日會、各類節日慶祝活動，更是有效驅散了老人的孤獨感，豐富了晚年生活。院內一位103歲的高齡長者，精神狀態極佳，借助助步車行走時，身姿矯健、步履輕快，精氣神十足。

Fairlea Nursing Home 院內環境整潔雅致、溫馨舒適。所有房間每日乾淨整潔、通風透亮，護理人員定時為老人清潔洗護，老人每週多次沐浴打理，始終清爽整潔、無異味。更換的衣物被褥，洗衣房基本當日清洗烘乾、及時送還，保障老人起居乾淨、舒心安逸。

正是因為全院各崗位工作人員細緻入微、溫情周到的服務，院內長者個個生活安穩、心情舒暢，真正實現了老有所養、老有所依、老有所樂。讓老人安心、家屬放心、社會暖心。

同時，澳洲政府完善的養老補貼與惠民政策，為老年養老生活提供了堅實保障，切實守護著每位長者的晚年幸福。一個國家對老年弱勢群體的關懷與保障，最能彰顯社會溫度與文明高度。完善的養老體系、貼心的民生服務，讓老有所終、弱有所扶，充分展現了濃厚的人文關懷與深厚的文明底蘊。

真心稱讚：Fairlea Nursing Home 是一所真正溫暖人心、守護晚年的優質養老院！

（2026年9月於Fairlea Nursing Home）



【師竹軒賞花雅集】

序

丘雲庵

西元二零二六年，歲在丙午，十月一日，譚文華院長於府上設席，邀老友相聚。93歲丘雲庵先生、77歲武止戈先生、詩詞協會李振國會長、李作恒副會長如約而至，朱珠、丘慄以及李副會長夫人陳瑞瓊女士也一同前來。

一院花開，滿席清歡。中秋國慶，滿園春色，朱頂紅、君子欄，群芳競豔，熱烈絢麗，燦爛奪目。主客圍坐一堂，“開瓊筵以坐花，飛羽觴以醉月”，賞花、飲酒、賦詩，樂也融融，快然自得，不知老之將至！

勝地不常，盛筵難再！因特列敘當日群賢唱和詩作，以誌其盛。

鷓鴣天

李振國

日暖南溟照小樓，花紅滿院映晴柔。
八君共賞韶光好，九秩同歡笑語稠。
斟美酒，話風流。丹青妙筆寫春秋。
炎黃一脈情長系，醉裡他鄉憶故州。

浣溪沙

李作恒

勝日歡欣訪友家，
頂紅簇簇綻仙葩，
小園春暖漫流霞。
風骨傲然生瑞氣，
嬌姿清逸入芳華，
一庭春色醉天涯。

七絕

譚文華

神州秋月卷尼春，朱頂花開滿後園。
詩友高朋邀共賞，花枝酒盞鬧竹軒。

七律

武止戈

霞衣翠佩立階前，歲歲如期展麗妍。
瓣展丹心凝曉露，枝搖翠影映晴煙。
一庭秀色迎佳日，滿院清芬潤錦年。
不與群芳爭爛漫，靜舒芳意向雲天。

七律

朱珠

小院霞英照晚陽，芳筵雅集沐春光。
朱葩並蒂迎佳客，翠葉連枝映玉觴。
喜度稀齡開綺席，欣逢國慶醉華堂。
花梢吐豔添新錦，共把金樽祝壽長。

七絕

丘素

朱頂紅花向日開，嬌姿綻放映明台。
文人共賞群芳醉，一曲歡歌暢未來。

七絕

劉繼格

玉潔冰清姐妹花，香飄四處引仙家。
老譚揮墨寫幽雅，豔色芳香繪彩霞。



譚文華畫作《朱頂紅》。

效蠶絲吐盡，入殼好安修

——陳玉明詩詞暨論文選集序

（接上期）《阿俊生日寄語》更是洋溢著對妻子滿滿愛意：

冬去春來綠樹梢，
玉人望斷九獅橋。
色河幾度柳含翠，
後院何時苔吐嬌。
情海滔滔思切切，
關山渺渺路迢迢。
夜深隨雁到腮上，
夢裡良宵慰寂寥。

陳玉明懷著對獨女陳凌深深的父愛，寫了許多詩篇。這首新詩《父親·女兒》誰讀了都無不感動：

清晨，/當時針指向“7”的時候，/爸爸，會騰地躍起，/清脆的鍋碗瓢盆進行曲隨即奏響，/這是父親在為他心愛的女兒烹調豐盛的早餐。//

傍晚，/當第一縷斜陽劃過天空的時候，/乘巴士回家的女兒，/發現前方站處有一位長者在翹首遠望，/那是父親，關切女兒平安歸來的眼光。//

週末，/父女倆結伴同行，/徜徉於貝殼外形的悉尼歌劇院和拱形大橋，/穿梭於享譽世界的奧林匹克公園和Easter show/嬉戲於風光綺麗的達令港和臥龍崗海灘，/處處灑下父女倆斑斑的足

跡、深深的情感。//

晚飯後，/漫步於利物浦路上的老少搭檔，/總會惹來路人豔羨的目光，/從中東的耶路撒冷到古埃及的金字塔，/從舊時猶太人的逃難史到如今美以稱霸阿拉伯世界，/都是父女倆滔滔不絕的話題。//

夜深了，/零落的星辰已低垂下了眼簾，/女兒困乏的趴在書桌上睡著了，/父親輕輕熄滅了檯燈，掩上房門，/把女兒送進溫馨的夢鄉。//

在夢中，/仿佛父親攜著女兒，/來到他心馳神往的阿爾卑斯山，/在斯達巴克思塵戰過的雪山上，/父親毫不猶豫地頂著肆虐的寒風，/為女兒營造了避風港。/這如山的父愛，/讓女兒時刻沉浸在無憂無慮的孩提時代。

四

陳玉明是個有故事的人，他的經歷足可以寫一部情節曲折、引人入勝的長篇小說。你想像不到，他早年在中國時，一個事業有成、教授級別的科技研究員，曾經被某些勢力跨地區長途追殺，危如累卵，驚險萬分；在澳洲，他這樣一個已有名望的文化人，也曾經“玩消失”，人間蒸發，讓朋友們

一陣驚恐。

事實上，他當年是真的“攤上事”了——竟在墨爾本被澳洲移民局關押到一個叫維拉活地方的集中營，而且一關就是四年！而他的出獄又是一個奇跡。有一天，他到餐廳吃午飯，突然見到來檢查工作的聯邦議員陳之彬先生端著飯菜朝他這邊走來，並坐在他的對面。陳議員盯著陳玉明，說，很面熟，問他是不是來此——採訪？陳玉明幾乎不敢相信他的眼睛，這個人就是他在墨爾本“華夏”報社任總編時認識的陳之彬先生。他十分驚訝陳玉明居然被關押在這個集中營達四年之久，急著要問明何故。陳玉明說他是冤枉的。陳之彬議員當即調閱了陳玉明的材料，離別握手時笑著對他說，別擔心！幾天之後，2007年11月9日傍晚，陳玉明便得以離開這

個集中營。真是喜從天降，他突然深深覺得：自由多麼可貴啊！

至今，陳玉明在澳洲已經生活了近四分之一個世紀。雖然曾經有過這一段冤獄，雖然這裡並非什麼都十全十美，他卻已深深熱愛上這個自由民主平和美麗的國度。他撰寫的大量詩歌即是明證。他甚至在醫院病床上，也時常神游澳洲各地美景，或回憶身邊種種人事，並以詩記之，或讚歎，或感恩，或自勉。

有一次，他傳來一首《同游臥龍崗》：

一路同行三好友，
臥龍崗外解煩憂。
山清水秀宜禪靜，
海闊天空任暢遊。
小鎮樓前留倩影，
長堤岸上看飛舟。
咖啡飲罷神清爽，
餛飩招來幾十鷗。

我高興地問他，你出院了嗎？身體這麼好了？能到這麼遠的臥龍崗遊玩了？他笑答道：還是在醫院。這是年前一次遊玩的回憶。

玉明兄最近一首詩是

2024年12月12日作於悉尼醫院，或可視作他近年生活的寫照，是他萬千思緒的流露。詩曰：

腹腔細菌鬧風波，
微創洗腸滅病魔。
患難逞強福報旺，
逢凶化吉感恩多。
心中往日恩光明，
海外今朝現華佗。
長歎世間長有禍，
人生歲月總蹉跎。

此時此刻，我不禁又一次想起陳玉明2000年7月22日寫於飛機上的那首詩。本文開頭說過，他的妻子女兒前一日在青島機場海關口與他依依揮手惜別，此情此景，歷歷在目，於是在飛機上作此詩留念：

我欲騰雲天外飛，
家人青島囑千回。
此時一別騰空去，
來日三合渡海歸。
赤道難分情與愛，
大洋可化是與非。
身離祖國國一搏，
魂系神州奪九魁。

正是二十五年過去，彈指一揮間！期間人事變遷，或令人百感交集，但無論如何，如今玉明兄一家在澳洲安居樂業。知父莫如女。陳凌寫於一年父親節的隨筆，就說了，她的父親是個很有意思的人。年輕的時候老爸雄姿英發，帥哥才子一枚；如今的他，雖然老了，依然豪情滿懷，是位淡泊明志的



陳玉明先生與何與懷博士在畫展上的合照。

君子，還努力為澳洲華人文化界做出自己的貢獻。

玉明兄的《老夫自吟》，是他的自畫像，是他的心之聲：

瞬息韶光逝，同齡已退休。
老夫尋自樂，整日弄琴頭。
晨練蘭亭序，夜闌看解牛。
日間忙畫展，午後會諸侯。
偶爾觀棋術，抽空網上游。
最親書作伴，更喜夢同舟。
妙筆橫生趣，奇文使忘憂。
誦仙將進酒，杜甫亦悲秋。
清照聲聲慢，琵琶恨已悠。
壯懷歌赤壁，長歎賦東流。
鬱鬱難言志，空空愈發愁。
暢思聊史記，靜坐看紅樓。
水游識仁義，三分使計謀。
了然天下事，奮起續春秋。
漫漫天涯路，翩翩海上鷗。
叱吒風浪裡，老命未曾丟。
望海豪情在，詩篇似水流。
效蠶絲吐盡，入殼好安修。

何與懷



2025年5月23日，陳玉明會長（右三）榮獲澳華文化界傑出貢獻獎。這是他與頒獎嘉賓合影留念。