

积极乐颐年



对于维州多元文化社区的老年人来说，安享晚年意味着什么？三位长者分享了他们鼓舞人心的故事。

Theresa Sengaaga Ssali 的故事

77 岁的 Theresa Sengaaga Ssali 仍在积极影响他人的生活。她是 African Women's and Families Network（非洲妇女与家庭网络，简称 AWAFFN）的联合创始人及前主席，致力于支持维多利亚州的移民和多元文化社区。

Theresa 出生于乌干达，在一个村庄长大，是家中 11 个孩子中的一个，从小被鼓励接受教育。她于 1977 年获得奖学金来到澳大利亚。后来，由于乌干达政局动荡，她被迫离开祖国，返回澳大利亚。尽管遭遇了种族歧视、职场不公，并与丈夫多年分离，Theresa 依然坚定地努力为创造更美好的未来而努力。



Theresa 主修社会工作，毕生致力于帮助他人。25 年来，她一直从事残障人士、青少年、妇女及老年人相关项目的工作。通过 AWAFFN，她帮助许多年长的移民女性通过游泳、瑜伽和缝纫小组等活动，逐渐摆脱孤独感。Theresa 认为，安享晚年在于拥有尊严、归属感与联结。她的目标很简单：让每个人都能感受到被重视、被接纳并得到支持。

让我们共同创造一个平等繁荣的世界。
携手同行，我们能够做到。

Theresa Sengaaga Ssali —— 社会工作者、倡导者与社区领袖