

The Benefits of Gardening (Ang mga Pakinabang ng Paghahardin)

TOTAL DURATION: 00:12:18:10

| Time in | Time out | Transcription | Translation |
|----------|----------|--|---|
| 00:15:01 | 01:16:17 | Jenelyn: Hello and welcome po sa Speak My Language Program na kung saan ang mga taong nabibilang sa culturally at linguistically na komunidad ay magsasalaysay tungkol sa pamumuhay nang matiwasay na may kapansanan. Ako po ay si Jenelyn Terkildsen at nagtatrabaho para sa Ethnic Communities Councils of New South Wales. Sa ating mga panayam, atin pong natutunan sa mga taong may kapansanan ng iba't ibang kulturang komunidad tungkol sa paggamit ng personal na kakayahan at resources ng komunidad. para mamuhay nang matiwasay kahit saan man sila. Nagbabahagi po tayo ng totoong kwento, mga tip at kaalaman na nanggagaling sa mga taong may kapansanan na makapagsalaysay ng mga na-access na lugar, mga aktibidad at oportunidad. Sa araw na ito, ang atin pong panauhin ay pinili na hindi gagamit ng kaniyang pangalan sa panayam na ating gagawin. Hello and welcome po! | Jenelyn: Hello and welcome to the Speak My Language Program where people who belong to the culturally and linguistically diverse community will talk about living well with a disability. My name is Jenelyn Terkildsen and I work for the Ethnic Communities Councils of New South Wales. In our interviews, we learned from people with disabilities from different cultural communities about the use of personal skills and community resources to live well no matter where they are. We share real stories, tips and knowledge from people with disabilities who can tell us about accessible places, activities and opportunities. Today, our guest has chosen not to use her name in the interview we will be doing. Hello and welcome! |
| 01:17:00 | 01:18:09 | Storyteller: Maraming salamat! | Storyteller: Thank you very much! |
| 01:19:05 | 02:06:15 | Jenelyn: Sa panayam na ito, ang ating storyteller ay ating kapapanayamin tungkol sa kaniyang libangan ng gardening o ang paghahalaman na kung saan nakapagpasaya sa kaniya, nakadagdag ng bilang ng maraming kaibigan at pagkakaroon ng aktibong partisipasyon sa kaniyang lokal na komunidad. Ang ating storyteller ay magbabahagi ng kanyang mga karanasan at kagawian sa pang-araw-araw na kung saan nakapagbibigay sa | Jenelyn: In this interview, our storyteller will be interviewed about her hobby of gardening which has made her happy, made many friends and actively participated in her local community. Our storyteller will share her experiences and daily habits that give her strength and a positive outlook on life. She compares her story to the sunlight that continues to shine and give hope to humanity. Let's start our interview. Please describe your garden. |

| | | | |
|----------|----------|---|---|
| | | <p>kanya ng lakas at positibong pananaw sa buhay. Ang kaniyang kwento ay inahahalintulad niya sa sikat ng araw na kung saan patuloy na nagliliwanag at nagbibigay ng pag-asa sa sankatauhan. Masimulan po natin ang ating panayam. Ilarawan niyo po ang inyong hardin.</p> | |
| 02:07:06 | 02:31:14 | <p>Storyteller: Ang aking hardin ang sa harap ay puro mga bulaklak. Sa likod naman, mga gulay at punong kahoy na tulad ng mangga, abukado, saging at guava. At mga gulay na tulad ng talbos ng kamote, lemongrass at alugbati. Iyan.</p> | <p>Storyteller: My front garden is full of flowers. At the back, there are vegetables and trees like mango, avocado, banana and guava. And vegetables like sweet potato, lemongrass and alugbati. That's it.</p> |
| 02:31:24 | 02:49:23 | <p>Jenelyn: Ang ganda ng garden niyo po. So, maraming salamat sa pag-describe at parang nakikita namin po ang inyong garden, kahit na hindi po namin nabisita. Ngayon po, matanong ko kayo, gaano kahalaga ang inyong garden sa inyo po?</p> | <p>Jenelyn: Your garden is beautiful. So, thank you very much for describing it and it's like we can see your garden, even though we haven't visited it. Now, let me ask you, how important is your garden to you?</p> |
| 02:50:12 | 03:31:17 | <p>Storyteller: Mahalaga dahil ito ay nagbibigay sa akin ng saya. Sa tuwing titingnan ko ang aking hardin, ako ay nagkakaroon ng inspirasyon at motivation. Ang aking mga halaman ay nakakahalintulad sa sikat ng araw na patuloy na nagbibigay-ligaya at pag-asa sa mundo. Ang aking mga halaman ay kagaya ng sikat ng araw na patuloy na nagbibigay sa akin ng saya at pag-asa sa buhay. Sa tuwing sila ay namulaklak, nagkakaroon ng prutas, di kaya'y may panibagong tubo ng halaman, ako ay nagkakaroon ng excitement.</p> | <p>Storyteller: It's important because it makes me happy. Every time I look at my garden, I get inspiration and motivation. My plants are like the sunshine that continues to bring joy and hope to the world. My plants are like sunshine that continues to give me joy and hope in life. Every time they flower, bear fruit, even get a new shoot, I get excited.</p> |
| 03:32:08 | 03:41:00 | <p>Jenelyn: Ang galing po, nakaka-excite. So, matanong ko po kayo, ano ang benepisyo sa pagkakaroon ng hardin?</p> | <p>Jenelyn: It's great, it's exciting. So, may I ask you, what is the benefit of having a garden?</p> |
| 03:41:14 | 04:16:16 | <p>Storyteller: Unang-una, nakakabawas ng stress at nakaka-reduce ng isolation. Masasabi ko na sa aking panig ay mararamdaman ko na talaga ang aking hardin ay nagdudulot sa akin ng</p> | <p>Storyteller: First of all, it reduces stress and isolation. I can say that for my part I can really feel that my garden brings me motivation on a daily basis. I also share plants, fruits and vegetables with my</p> |

| | | | |
|----------|----------|---|---|
| | | motivation sa araw-araw. Namamahagi din ako ng mga halaman, prutas at gulay sa aking mga kaibigan. Kalimitan sa aking pagbibisita sa aking mga kaibigan ay nagdadala ako ng mga gulay at iba pa na nanggagaling sa aking hardin. | friends. Usually when I visit my friends I take some vegetables and other things from my garden. |
| 04:17:07 | 04:32:20 | Jenelyn: Ang galing po! Namimigay po kayo ng mga gulay. Ang sarap po napakinggan na kayo po ay namamahagi ng inyong biyaya sa ating kapwa. Ngayon po, ano ang connection ng inyong hardin sa inyong mga kaibigan? | Jenelyn: That's great! You are handing out vegetables. It's good to hear that you are sharing your blessings with other people. Now, what is the connection of your garden to your friends? |
| 04:33:10 | 05:37:23 | Storyteller: Ako at ang aking mga kaibigan ay malimit namin pinag-uusapan ang tungkol sa aming mga pinagkakaabalahan. Isa na dito ang aming mga hardin. Anong mga pampatubo ang ginagamit nila? Ano ang kanilang mgaistratehiya sa pag-alaga ng mga halaman? Anu-ano ang mga tip na maiwasan ang pagkamatay ng mga halaman? Bukod pa diyan, pinag-uusapan din namin kung ano'ng magandang dulot ng pagkain ng mga gulay at prutas. Nakakatawa para ba siyang isang gayuma na ikaw ay nabibighani na mapapalago ang iyong hardin. Pag-uusap namin tungkol sa hardin ay isa lamang sa mga maraming bagay na aming pinag-uusapan. Dahil sa aming mga hardin, ako at aking mga kaibigan ay nag-uusap din tungkol sa aming mga pamilya at kung paano namin inalagaan ang aming mga apo at mga iba pang mahal sa buhay. | Storyteller: My friends and I often talk about things that keep us busy. One of them is our gardens. What fertilisers do they use? What are their strategies for plant care? What are the tips to prevent plants from dying? In addition to that, we also talk about the benefits of eating vegetables and fruits. It's funny how it is like a potion that you are enchanted to grow your garden. Our talk about the garden is just one of the many things we talk about. Because of our gardens, my friends and I also talk about our families and how we took care of our grandchildren and other loved ones. |
| 05:39:02 | 05:53:15 | Jenelyn: Maraming salamat po. Ngayon po, maiba ang ating tanong. Bukod po sa inyong pagtitipon-tipon na kasama ang inyong mga kaibigan, mayroon po ba kayong mga ibang activities na sinasalihan po? | Jenelyn: Thank you very much. Now, this question is different. Besides your get-togethers with your friends, do you have any other activities that you participate in? |
| 05:54:04 | 07:17:07 | Storyteller: Marami. Aktibong kasapi sa | Storyteller: A lot. Active member in our |

| | | | |
|----------|----------|---|--|
| | | <p>aming simbahan. May mga pagtitipon-tipon kami sa loob at labas ng religion. Ako din ay kalimitan at inaatasan na mag-organize ng mga aktibidades at iba pa. Ako ay sumali sa zumba class na kung saan natulungan ang aking pisikal na kalusugan. Sa zumba din ang aking nalalaman ang iba pang mga lokal na serbisyo na makikita at makukuha sa ating lokal na pamayanan. May mga grupo din ako at kinabibilangan na kung saan lumalabas kami, kumakain kami at naglalakad sa may dalampasigan. May mga catch up din ako sa loob at labas ng Australia. Malimit akong makipagkwentuhan sa kanila at nakikibalita. Minsan hindi maiwasan na ikwento ko sa kanila ang aking garden. Ayun, palitan na naman ang mga tip tungkol sa gardening. Ako din ay tumutulong sa pagkakat ng impormasyon na maiwasan na maabuso ang karapatan ng mga matatanda, ako din ay tumutulong na maipamahagi ang mahalagang serbisyo na maaaring makuha ang ating kapwa senior na Filipino.</p> | <p>church. We have gatherings inside and outside of religion. I am also often asked to organise activities and so on. I joined a Zumba class which helped my physical health. At Zumba, I also know the other local services that can be found and are available in our local community. I also belong to groups where we go out, eat and walk on the beach. I also have catch ups inside and outside of Australia. I often chat with them and catch up with the news. Sometimes I can't help but tell them about my garden. Then, we exchange tips on gardening again. I am also helping to spread information to prevent the rights of the elderly from being abused, I am also helping to distribute important services that our fellow Filipino seniors can get.</p> |
| 07:18:15 | 07:37:21 | <p>Jenelyn: Ang galing po. Ang dami ninyo palang mga aktibidad na sinasalihan. Napakarami. Ngayon po, ano ang pakiramdam ninyo na ngayon po ay napakaaktibo, active po kayo, hindi lamang sa loob at kung hindi, pati rin sa labas ng bahay. Ano po yung pakiramdam?</p> | <p>Jenelyn: That's great. There are so many activities you participate in. So many. Now, how do you feel now that you are very active, you are active, not only inside and if not, also outside the house. How does it feel?</p> |
| 07:38:09 | 08:28:09 | <p>Storyteller: Ako ngayon ay masaya. Dahil may mga kaibigan ako na makakausap at matutulungan ko rin ang aking pisikal na kalusugan sa pang-araw-araw na gawain. Ako ay masaya dahil naipagpatuloy ko ang aking pagiging independent at ang aking malusog na emotional at psychological na emotion ay napapanatili dahil ako ay</p> | <p>Storyteller: I am now happy. Because I have friends to talk to and I can also help my physical health with daily activities. I am happy because I continue being independent and my healthy emotional and psychological emotions are maintained because I actively participate in various activities. Besides that, I am also proud to have friends and</p> |

| | | | |
|----------|----------|---|---|
| | | <p>aktibong sumasali sa iba't-ibang aktibidades. Bukod pa diyan, ako din ay proud na may mga kaibigan at kakilala na nag-a-appreciate sa mga maliliit na tulong at mga bagay na aking naibabahagi. Makatulong sa kapwa ay isang karangalan na maaaring maramdaman ko panghabambuhay.</p> | <p>acquaintances who appreciate the little help and things I share. Being able to help others is an honour that I might feel forever.</p> |
| 08:29:22 | 09:53:20 | <p>Jenelyn: Maraming salamat po! Dumating na po tayo sa pangwakas ng ating panayam. Ako po ay nagpapasalamat nang lubos sa ating storyteller sa pagpaunlak sa ating panayam tungkol sa kaniyang karanasan. at pagbabahagi ng mahalagang impormasyon kung papaano mapapanatili ang pamumuhay na matiwasay na may kapansanan. Ang dami po nating natutunan para sa akin ang pag-access po ng mga resources at suporta na makukuha sa loob at labas ng ating lokal na komunidad ay mahalaga ang pagiging bukas sa loob sa anumang tulong at impormasyon ay makakatulong na ating malabanan ang hamon sa araw-araw. Ang naibahagi ngayon ng ating storyteller ay isang huwaran na yung palang garden, yung palang mga kaibigan ay nakakatulong na maiwasan ang pagiging malungkutin at pagiging hindi aktibo na kagaya ng kahit ikaw ay may kapansanan maipagpapatuloy mo ang pamumuhay nang matiwasay. Bilang pangwakas, tatunungin ko po kayo kung ano'ng maaari nyong ipabaon sa ating mahal na mga Filipinong tagapakinig po.</p> | <p>Jenelyn: Thank you very much! We have now come to the end of our interview. I am very grateful to our storyteller for allowing our interview about her experience and sharing important information on how to keep living well with a disability. We have learned a lot. For me, accessing resources and support available inside and outside of our local community is important. To be open to any help and information that will help us overcome daily challenges. What our storyteller shared today is an example that the garden, the friends can help to avoid being sad and being inactive, even if you have a disability, you can continue living well. Finally, I would like to ask you what you would like to say to our dear Filipino listeners.</p> |
| 09:55:03 | 11:09:14 | <p>Storyteller: Mga kaibigan at kapwa Filipino, ang anumang kapansanan ay hindi hadlang sa buhay, kung tayo ay may bukas na loob na tumanggap ng mga suporta na nanggagaling sa ating mga kaibigan at sa ating lokal na pamayanan. May mga aktibidades ang</p> | <p>Storyteller: Friends and fellow Filipinos, any disability is not an obstacle in life, if we have an open mind to accept the supports that come from our friends and our local community. Our local Community Centres have activities that can give us tips on how to hone our skills</p> |

| | | | |
|----------|----------|---|---|
| | | <p>ating mga lokal na Community Centers na makapagbigay sa atin ng mga tip kung papaano mahasa ang ating mga kakayanan at talino. Kahit may kapansanan, ang paghahardin ay ipagpatuloy at ang pagiging aktibong pisikal ay mapapanatili kung tayo ay may tiwala sa ating sarili. Tayo ay maaaring mamumuhay nang matiwasay na may kapansanan at maging maligaya sa pamagitan ng mga impormasyon na makukuha natin sa ating mga kaibigan. Ang kaibigan ay tulad ng isang halaman, kapag inalagaan, ito ay lalago. Kapag ito ay lumago para silang sikat ng araw na patuloy na nagbibigay sa iyo ng liwanag. 'Yon lang po.</p> | <p>and talents. Even with a disability, gardening can be continued and being physically active can be maintained if we have confidence in ourselves. We can live well with a disability and be happy through the information we get from our friends. A friend is like a plant, when nurtured, it will grow. When it grows they are like sunshine that keeps on giving you light. That's all.</p> |
| 11:11:18 | 12:18:10 | <p>Jenelyn: Kung kayo po ay nasiyahan sa ating recording, pakibisita lang po ang aming website "speakmylanguage.com.au" na kung saan makukuha niyo ang karagdagang impormasyon at pakibahagi po sa iba ang tungkol sa Speak My Language. Maaari niyo po kaming makita sa Facebook, Twitter, Instagram, o LinkedIn at tulungan niyo po kami na maipamahagi ang kwento sa buong Australia o di kaya'y sa buong mundo. Ang Ethnic Communities Councils of New South Wales ay nalulugod na maibabahagi ang programa ng Speak My Language sa New South Wales. Ang programa ng Speak My Language ay pinopondohan ng Department of Social Services at pinamamahagi sa buong Australia sa pamamagitan ng pakikipagtulungan ng lahat ng mga state at territory, Ethnic at Multicultural Communities Councils at Multicultural Councils sa buong Australia. Ang ating national na broadcast partners ay ang SBS at NEMBC.</p> | <p>Jenelyn: If you were satisfied with our recording, please visit our website "speakmylanguage.com.au" where you can get more information and please share with others about Speak My Language. You can find us on Facebook, Twitter, Instagram, or LinkedIn and help us spread the story around Australia or even the world. The Ethnic Communities Councils of New South Wales are pleased to share the Speak My Language program in New South Wales. The Speak My Language program is funded by the Department of Social Services and is delivered across Australia in partnership with all states and territories, Ethnic and Multicultural Communities Councils and Multicultural Councils across Australia. Our national broadcast partners are SBS and NEMBC.</p> |