

從心出發，陪伴長者安老

中國人向來崇尚儒家思想，所謂「孝悌忠信」。孝是用心侍奉雙親，是倫理道德之首。可惜隨著社會的轉變，再難以維繫這種倫理道德思想。許多長者即使有兒有孫，生活仍然艱苦，孤獨無助。2013年7月1日起，中國內地實施新修訂的《老年人權益保障法》，立法規定與年老父母分居的子女要經常回家探望父母，不得忽視、冷落老人，用法律保障傳統道德。但立法真的有效嗎？所謂「慈烏反哺」，連烏鴉都懂得反哺之恩，作為子女，又怎可無視父母養育之恩，讓他們晚年過得那麼孤苦。

家居服務助長者重拾生趣

當然每個人也有自己的煩惱，年輕一代，為了養兒育女，維持生計，每天為口奔馳忙碌工作，那有時間陪伴父母，但你有沒有想過尋求協助，以改善父母的生活質素，讓他們重拾生趣。澳洲政府資助的家居服務，可以按照每個長者的需要，上門為長者提供服務，包括清潔家居，預備膳食，陪伴他們看醫生，開車接送他們去活動中心，和朋友飲茶共聚，以維持他

們正常的社交生活；有些身體較差的長者，家居服務可以協助他們洗澡、銀飯；甚至有需要時，註冊護士、物理治療師、足部治療師等專業團隊，可上門為長者提供特別護理。有了這些支援，長者就可安心住在自己家裡而無後顧之憂。

為父母找個安渡晚年的家

若長者身體開始不能自理，讓他們獨自留在家裡，長者很容易會跌倒或發生意外，這個時候，能為長者找一間同聲同氣的療養院，讓他們安渡晚年，亦是另一種孝順。療養院內24小時有醫護人員照顧長者，比長者獨自留在家裡安全；而療養院內的康樂活動主任，每天安排不同的活動，例如健身操、音樂治療、園藝治療、繪畫、做手工，出外旅遊、參觀藝術館等，讓長者雖然住進療養院，生活仍然多姿多彩。康樂主任蕭姑娘說：「大時大節如農曆新年和中秋節，不是所有長者都有家人陪伴。在療養院裡，我們會開聖誕派對，請聖誕老人來大派禮物；農曆新年也特別請人來舞龍舞獅，更有財神來大派利是，陪伴長者在

歡樂的氣氛中共渡佳節！最重要是工作人員都很關心長者，多聆聽他們說話，適時地開導他們，就像一家人一樣溫馨共聚，這樣長者就不會感到孤單寂寞了！」

每個人都需要別人陪伴，老了更加需要。為自己父母未雨綢繆，無論是安排家居服務，讓他們安心住在家裡，或是找一間合適療養院，讓他們安渡晚年，都是子女們應盡的孝道。每天打開收音機，都會聽一句說話：「當白髮龍鍾的老人經過你身邊時，你是否想過他就是明天的自己！伸出溫暖的手，關懷老人，就是關懷自己！」

9月25日（星期二）早上十時在車士活慕思中心舉行的講座主題是：「預防腦退化症，由養生開始」（普通話主講），由於名額有限，

參加人士必須報名，額滿即止。
報名可打電話：(02) 9784 0838或
電郵cmu@anhf.org.au。講座地址：
MOSAIC Multicultural Centre, 12
Brown Street, Chatswood NSW 2067

（澳華療養院基金供稿）

