

# 風雨同路，陪你共渡時艱的高齡服務

住在澳華療養院基金鍾氏街社區房屋Yvonne性格開朗，活潑好動，每天都坐輕鐵到唐人街，和朋友共聚午餐，或是享受購物樂趣，生活可說十分愜意。想不到「月有陰晴圓缺，人有三衰六旺」，有一天她坐輕鐵時因遇上突

然急煞車，扭傷了腳，最初還以為是小意思，磁力共振(MRI)檢查後發現她不單腳眼扭傷，連膝蓋也受損，膝後有個小水泡，她因此住進醫院，出院後也不能走動，要坐在輪椅上，從此她的生活就像掉進牢獄一樣，苦不堪言。



在中心內和長輩兒一起打爐爐，當然開心!

### 坐著做太極強健體魄

說起沛德活動中心，Yvonne就眉飛色舞：「活動中心每天都安排不同的節目，所以來到這裡真的很開心!以前我每天都買報紙，現在走不動買不到，但這裡每天都有人讀報紙，讓我足不出戶，仍然知天下事!我最喜歡這裡的午餐，味道真好，款色又多，除主餐外，還有不同老火湯或糖水。以前我常出外用餐，吃的東西都沒營養，但這裡菜色都是營養師設計，飲食均衡，吃得放心。最重要是姑娘很細心，知我皮膚敏感不能吃蝦，那天釀茄子，她們特地為我煮茄子和煎荷包蛋，連家裡的子女都未必做到這麼貼心!要快些康復，我知道一定要多多做運動，但一個人沒有動力。來到沛德活動中心，大夥兒一起做運動，特別開心!姑娘教我們坐著耍太極，他們設計的運動可以預防中風，真的是為長者度身訂造!」Yvonne說「我的養老服務」(My Aged Care)同時派了物理治療師和職業治療師上門協助她，教他復康運動，更協助她購買高身坐廁，讓她康復之路漸入佳境。

沛德活動中心總主任龔姑娘可說是Yvonne復康之路的見證人：「這六、七個月，看到她真的有很大的轉變!由最初坐著輪椅



■ 喜歡群體生活的Yvonne，最愛和一班老友記出外遊玩。進來，慢慢地轉用助行架，到現在她拿著拐杖就可走動。最初她是一臉憂鬱，愁眉不展，現在她臉上總是掛著笑容，積極開朗。看到她身心都一天比一天進步，我和我的團隊都很感動和自豪，這就是我們工作的意義!凡有興趣或欲查詢更多有關沛德活動中心資料，可致電(02)9211 9838與龔姑娘聯絡。

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)



用紙扇打乒乓球，特別有創意。

### 由旁聽生變成正式學員

「我一直都很健康，身體從未試過這樣差，連站也站不起來，腰也不能彎，最基本的上洗間也要人幫，心裡實在很難受。情緒很差，鬱悶得連飯也吃不下，一下子瘦了很多!幸好這裡的房舍助理李姑娘很關心我，每天推我到樓下花園曬太陽，讓我可以喘一口氣。在花園裡，透過玻璃窗，我看到裡面沛德活動中心的長者們在笑得很開心，我像個旁聽生在外面看著十分羨慕。中心主任龔姑娘很好，見天氣冷，招呼我這個未夠資格的旁聽生入內，後來還協助我到「我的養老服務」(My Aged Care)申請，讓我這個旁聽生終於變成正式學員。」那時候，能到沛德活動中心成為Yvonne每天的指望，生活模式出現曙光，心情也漸變開朗。