

八十日體驗療養院生活之旅

澳華療養院基金屬下的療養院及社區服務，每年都歡迎來自不同大學的學生來實習，讓他們親身體驗華人長者在澳洲的生活。這位來自雪梨大學社工系 (Bachelor of Social Work — The University of Sydney) 的學生Min，獲大學分派來澳華療養院基金實習，並要在80天內為三位長者製作他們的人生相簿。在北京出生的Min，由於成長階段沒有爺爺嫗嫗、外公外婆，對「老人」感到很陌生，因只會講英語和普通話，也擔心和長者溝通有障礙，所以最初被派到療養院實習時，心裡有點患得患失。但想不到這80天的療養院生活，她不單和長者建立深厚的情誼，還超额完成她的工作，為六位長者完成人生相簿。最重要是這80天旅程讓她對人生也有新的啟悟。

一起唱歌跳舞開始建立關係

Min知道要為長者製作人生相簿並不容易，必須取得長者信任，所以最初她盡量參與不同的活動，「和長者一起唱歌跳舞是最好的熱身，想不到長者那麼喜歡跳舞，可能跳舞老師帶得真的很好，很能牽動長者的情緒，一開音樂長者就聞歌起舞，跳得很投入很开心；還有迷你奧運動，透過一些比賽，拿到一些小禮物，長者已很开心！和他們一起打球，有長者問我會否打乒乓？原來他

是乒乓球高手，以前代表出賽，一談起來就告訴我很多故事。還有一個意外的收穫是我在療養院學會了打麻將，長者向家人介紹我是誰時，說我是他們的麻將朋友，蠻有趣的！」

為長者度身訂造的人生相簿

每位長者經歷都不相同，究竟從何入手怎樣剪裁，才能製作一本令每位長者都滿意的人生相簿？「基本上我是按照長者不同年齡不同階段來編排，但也不每位長者都能用這架構，好像有位長者自丈夫過世後，一直鬱鬱不歡，她年青時是位優秀大學生，丈夫是工程師，於是製作她的相簿時，主要集中在她年青的光輝歲月，讓她每次翻閱相簿，能勾起美好回憶，重拾成就感而再現歡顏。」想不到年紀輕輕的Min，心思如此細密，能觀察到每位長者的需要。對於首次接觸長者的她，在製作過程最大難度是甚麼？「長者年紀大，要留意他們的精神狀況，訪問時間不能太長，所以急不來，一定要很有耐性。我第一本相簿是訪問一位九十多歲的長者，她是位老師，很有學問和修養，是那個年代的清華大學高材生。雖然年紀大，但她思路清晰，家人從旁協助，找來很多漂亮的舊相



片，所以相簿內容很充實，完成後我也覺得很滿意，她療養院的姑娘看見都說很漂亮很有意思，聽見他們讚賞讓我更有信心和動力，所以才超额完成六位長者的人生相簿！」

「以前我很怕老，覺得老了有皺紋不漂亮，但原來老了也可以很優雅很有韻味；以前覺得老了沒有用，生活沒意思，現在看到療養院的長者，坐著唸完一首長恨歌就很高興，所以有甚麼沒甚麼都不重要，最重要能享受生命每一刻！」

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)

