

Out of the Abyss of Depression through Volunteering

Sing Tao Weekender 13/10/2018

從做義工開始走出人生陰霾

每個人都會有情緒低落的時候，特別是當人生遇到重大打擊如失去親人、頑疾纏身、失戀或失業等挫折時，都會覺得很難受很不開心，但若這種不開心情緒一直持續不退，揮之不去，甚至影響到日常生活時，或許已是患上情緒病或抑鬱症的先兆，若不及早處理及治療，後果可能會很嚴重。

日日天光等到天黑

梁女士(Khim)本是星加坡人，為了子女移民到澳洲生活。梁女士性格外向，喜歡活動和熱鬧，在星加坡時每天都



■在蘇懷活動中心為長者派發午餐

會和大班朋友一起吃飯、唱卡拉ok，生活過得有滋有味。可是來到澳洲後，舉目無親，又沒有朋友，生活變得枯燥乏味。到子女長大成人，各有各忙，每天總是早出晚歸；後來連丈夫也因健康問題住進療養院，梁女士頓失依靠，感覺更加寂寞。她形容：「我好像變成一個

孤獨老人，每天早上起來，就坐著等天黑，覺得日子過得真的沒意思。躺在床上，總是胡思亂想，開始失眠，吃不下，睡不著，精神很差，真的很痛苦。後來我去看醫生，醫生說我有憂鬱症，於是我開始吃抗抑鬱藥，但藥愈吃愈多，人仍然是不開心！」

幫助別人同時幫助自己

偶然機會下，朋友介紹梁女士來蘇懷活動中心做義工，她覺得這是她人生的轉機，一口便答應。最初她每星期來做一天義工，後來她要求一星期五天都來。梁女士主要工作是為活動中心患有腦退化症的長者唸報紙，陪他們聊天，到花園散步，跟車接送他們來回中心，生活忽然變得很充實。「原來我也可以幫助別人，看見長者開心，我也很開心！」問梁女士與患有腦退化症的長者溝通有沒有問題？「當然沒有問題，做義工前澳華療養院基金都會先培訓我們，讓我們對腦退化症患者有基本認識。每天工作前，中心主任與員工及義工簡報每位長者最新狀況，那位需要特別護理，那位需要特別關注，很快我已和長者熟稔起來，就像一家人一樣！」

「自從來蘇懷活動中心做義工後，我覺得整個



■梁女士與長者一起包餃子

人像脫胎換骨一樣！每天早上起來都覺得很有目標很有動力。幾個月後我回去覆診，對醫生說我的病好了，不用再吃藥了！起初醫生還不太相信，但現在他也確定我不需要再吃藥了！原來幫助別人的同時，我也幫助了自己！所以說：「助人為快樂之本」，這句話真的沒錯！」成為義工，找到豐盛人生，原來抑鬱症也可以不藥而癒！

澳華療養院基金需要不同的義工參與義工工作，包括專門探訪獨居或有需要長者的「社區探訪計劃」，凡有興趣可致電(02) 8741 0240與義工主任蕭女士聯絡。

10月23日(星期二)早上十時在車士活多元文化中心舉行的講座主題是：「長者必需掌握的高齡服務資訊」(廣東話主講)，名額有限，參加人士必須報名，額滿即止。報名請致電：(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)

