

# Window to My Heart – lighting up lives

## Sing Tao Weekender 5/1/2019

### 打開心窗，以生命燃亮他人

踏入新年，許多人都喜歡定下新的計劃新的願望。年紀漸長，最大的願望莫過於身體健康。要保持身體健康，最重要換個好心情，心境開朗，疾病也過門不入。所以我們療養院的工作人員，每天都帶著笑容和長者打招呼，就是希望每位長者都感受到備受關愛和尊重，在愉快的氣氛裡安渡晚年。澳華療養院基金重視每一位長者，珍惜他們的人生，年前推出的「打開心窗」計劃，幫助許多長者完成他們的人生相簿。

#### 實習學生協助完成人生相簿

問院舍生活主任黎宇菲姑娘，當初為甚麼會構想這個計劃？「年前和行政總裁鄭賜霞女士一起絞盡腦汁，希望為長者構思一個有意義的計劃，為長者做一本人生相簿，記錄他們的人生故事。剛好悉尼大學社會科學院主任聯絡我們，雙方協議建立長遠學生實習支援計劃，於是這班學生便成為我們的新力軍，先後為我們三間療養院長者完成人生相簿。」黎姑娘說起初長者對陌生的學生都有些戒心，後來相處日久，才樂意打開心窗，傾訴自己的

生命故事。除學生外，長者家人亦從旁協助，搜集相片和資料，和長者關係變得更親密，有些家人甚至說，長者向學生提到的事情，他們從未聽聞，現在聽到父/母親經歷過的人生坎坷，不禁感動得潸然淚下！

#### 最好的生命教材

在陪伴那麼多長者完成他們的人生相簿這過程中，有甚麼東西令黎姑娘最深刻難忘？「真的有很多難忘片段，好像其中一位長者談到年輕時父母在戰亂中離世，身為長女的她，年紀輕輕便要肩負照顧弟妹的責任。在震耳欲聾的炮彈聲和槍聲中，每次都要集齊弟妹，帶他們到藏身之處。生活窮困，番薯是唯一的食物！其後她日間念護士課程，餘下的時間一邊工作，一邊照顧弟妹。那堅強的鬥志，實在令人敬佩！另一長者，雖然患有腦退化症，仍然記得丈夫早逝，為了養活孩子，她在市集開小攤子，甚麼能賣都拿來賣，好像自己做的糕點、小吃和蔬菜等。她還興高采烈地說她曾養過八條可愛的金魚，每次翻閱相簿看到這生命片段時，都會流露喜悅的



神情。好像人生無論多艱苦，仍然可以找到快樂！他們的人生就好像活生生的教材，閱讀他們的故事，讓我們得到很多啟發和領悟。日月如梭，時光荏苒，讓我們珍惜時間，珍惜生命！」

這個計劃中還有很多從口中說出來，然後匯集成冊的生命故事。動人心弦的故事為長者和家人們帶來美好回憶和昔日情懷。我們衷心感謝社會科學院的同學和悉尼大學參與其事，和我們並肩完成這個滿有意義的夥伴計劃。

高齡服務熱線 (02) 9784 0838或電郵 [cmu@anhf.org.au](mailto:cmu@anhf.org.au)。

(澳華療養院基金供稿)

