

A New Year Begins. A New Plan for Sunset Years

Sing Tao Weekender 12/1/2019

打新年伊始，為晚年重新規劃

新年伊始，萬象更新。祝福每位長者新年快樂，身體健康，和家人朋友幸福相聚，珍惜生命的每一刻。無論過往一年有甚麼失敗跌倒，疾病傷痛，都隨風流逝！棄舊迎新，讓我們重新上路。踏入新年，建立良好生活習慣，多做運動，只要持之以恆，身體健康定必改善；更重要是擴闊生活圈子，結交知心好友，彼此相伴互相砥礪，這樣晚年才不會寂寞，生活可以繼續愉悅精彩。

不要逞強，避免受傷

許多人都有個錯誤的想法，以為老了就沒用了。其實，晚年才是人生美好的階段。幼小求學，青年耽於戀愛婚姻，中年追求事業忙於養家，到了晚年才恍然大悟，人生能踏實生活最重要，可以做自己喜歡的事情，過自己喜歡的生活。要實現這個夢想，必須老得健康，要注意身體保養，要吃得有營養。最重要不要逞強，避免受傷；樂於找人幫忙。澳洲政府推出的聯邦家居支援服務 (Commonwealth Home Support

— 44 2019-01-12

Programme 簡稱 CHSP) 及家居配套服務 (Home Care Package)，正好協助長者居家安老，為有需要長者提供服務。服務範圍包括為長者清潔家居，安排膳養，提供交通接送，陪伴長者購物及看醫生。甚至個人護理如協助長者洗澡，替換清潔衣服等。此外，還有強而有力的輔助醫療團隊成員作為後盾，例如長者營養不良時會找營養師為長者設計營養餐單；長者腰酸背痛時，亦有物理治療師教長者學習各式舒緩運動等。

居家安老，事不延遲

聯邦家居支援服務為年滿65歲或以上長者，日常生活中需要少許協助，以便他們能繼續在家獨立生活。若長者所需服務比較複雜，又或長者使用家居支援服務時發覺服務已不能滿足他們的需要時，便可考慮申請家居配套服務。凡申請家居配套服務的長者，必須先通過「養老評估小組」(Aged Care Assessment Team) 的評估，專業人士如醫生、護士、社工等上門家訪長者，



瞭解長者目前的生活自理能力，以確定他們所需的護理級別。現在申請家居護理配套服務的長者為數已不少，一般評估後順利取得服務，亦要輪候12至18個月後才可真正享用服務。所以申請家居服務，實在事不延遲！

晚年要怎樣過？要看你今天怎樣規劃。若你還沒有開始申請家居服務，趁著新的一年，及早行動吧！澳華療養院基金明白許多長者因為不懂英語，不知怎樣申請這些服務。若你也有這方面的困難，不妨和我們聯絡，我們定會盡力為你提供協助。

高齡服務熱線 (02) 9784 0838 或 電郵 cmu@anhf.org.au

(澳華療養院基金供稿)

