

# Volunteering Can be a Heart Healing Medicine

## Sing Tao Weekender 1/6/2019



# 助人助己，成為義工治癒心靈傷痛

澳華療養院基金屬下有百多名義工，是我們另一重要的人力資源。偶然機會下和這些義工談起來，才發覺他們每人都有自己的故事。許多人最初來到澳華療養院基金做義工，本意也是想幫助一些孤單體弱的長者。沒想到成為義工後，反而讓他們的生命更豐盛更完整，甚至治癒自己心靈的抑鬱與傷痛。

## 治癒產後抑鬱

來自中國大陸的趙姑娘，笑容可掬，年青貌美，沒想到她曾患過產後抑鬱症。「最初移民來澳洲，因為言語不通，朋友和親人大多不在身邊，很不適應。後來生了孩子，竟然患上產後抑鬱症，失眠、焦慮、整天呆在家裡，覺得做人很沒意思。朋友見我的情況愈來愈嚴重，帶我去看醫生，我開始服食抗抑鬱藥和安眠藥。朋友也鼓勵我從家裡走出來，提議我去做義工。我在網上看到澳華療養院基金的網站，發覺是個歷史悠久，口碑很好的機構，於是嘗試接觸，後來義工主任安排我到蘇懷活動中心協助長者。我看到中心裡

面的長者，雖然年紀老邁，身體不好，行動也不方便，但仍然積極樂觀，時常開懷大笑，我自己那麼年輕有能力，為何反而終日愁眉不展呢！從那些長者身上，我學到很多東西。」

趙姑娘發覺自己對高齡服務很有興趣，於是接受培訓上了高齡服務三級課程，後來當蘇懷活動徵聘工作人員時，趙姑娘亦成功入職，現在已是澳華療養院基金的正式職員。問她現在是否還需要看專科醫生和吃抗抑鬱藥物？她回答說：「早就不需要了！現在我的人生很有目標很有意義，心情很舒坦，晚上自然也睡得很香呢！」

## 探望獨居長者

另一位長者稱為玲姑娘的義工，因緣巧合下收聽澳華療養院基金電台節目「開心老友記」之後加入我們的義工團隊。「我本身也是做老人工作的，那次聽你們電台節目，介紹「社區探訪計劃」是專門探望一些孤單獨居的長者，我覺得很有意思，於是和你們的義工主任聯絡。因為我是基督

徒，義工主任於是為我安排了一位基督徒伯伯，他是患有帕金森症，很孤獨沒人關心。我去到他家，和他一起唸聖經，一起祈禱，慢慢就成了好朋友，每次他都很期待我到訪。

後來，我家裡養了多年的狗狗突然去世，我很傷心，情緒很低落，伯伯看在眼里，反過來安慰我，讓我很感激，好像他也陪我走過最難過的日子。可惜，伯伯身體每況愈下，有次跌倒被送進醫院，醫生說他不能再獨自居住，我去醫院探望他時，他擔心再見不到我，我答應他無論他住那裡，都會去看他。現在伯伯已住進療

養院，我仍然定期去看他，大家已成了老朋友，實在不捨得不去探望他呢！」

問我們的義工主任蕭姑娘，怎樣的人才有資格成為義工？蕭姑娘說：「最重要是有心！要是你真心想幫助華人長者，請和我們聯絡。不要怕甚麼都不懂，我們會安排培訓課，教你怎樣摻扶長者，避免感染等，讓你掌握更多有用資料，成為一個專業的義工。」

如果你也是有心人，希望親身體驗幫助別人的滿足與快樂，請別猶豫，立即和我們的義工主任蕭姑娘聯絡。電話(02) 8741 0240



■一班義工接受電台訪問。



■長者積極樂觀，讓義工學習良多。