

# So Wai Support Group – Support for Family Members of People with Dementia

## Australian Chinese Daily Weekend Edition

### 15/6/2019

《1603期》長者資訊

Design: Shirley

## 為腦退化症家人而設的 蘇懷支持小組

最近一位患有腦退化症的伯伯因為迷路，誤打誤撞走進我們屋苑，幸好他身上有家中地址，於是大家合力送這位伯伯回家。原來他的妻子發現丈夫不見了，已外出尋找卻遍尋不獲，正彷徨無助不知怎算好時，看見我們把她的丈夫送回來，心情激動不已！她淚盈於睫向我們訴說，自從丈夫患上腦退化症後，她幾乎沒有一天睡得安穩，因為擔心丈夫隨時「逃」出家門，不再回來。她一再強調，自己真的很辛苦！這一句「很辛苦」，彷彿有千斤重！

### 蘇懷支持小組的成立

澳華療養院基金明白要二十四小時照顧家中患有腦退化症家人，所面對的壓力非一般人所能明白。早於 2008 年開始成立蘇懷支持小組，小組負責人陳姑娘說：「這個小組主要是給一些要照顧腦退化症患者的家人，因為他們背景相同，聚在一起，可以互相分享經驗，彼此安慰和支持。2007 年及 2009 年澳華療養院基金與新州阿爾茲海默氏協會合辦一個名為『記憶減退，仍有生趣』工作坊，主要是將有關資訊給與腦退化症早期患者及其家人，讓他們有所預備面對未來。而這批參加者後來亦成為蘇懷支持小組第一批成員。」

### 遇上同路人不再孤單

現在是支持小組會長者的梁太，回憶當初怎樣找到支持小組時也有她的故事：「父親過世後，母親天天在哭，起初我們還以為她有抑鬱症，後來帶她去看醫生，做了很多檢查，才診斷她原來是患上腦退化症。那時我對這個病一無所知，有點束手無

策，只有上網找資料，幸運地我找到蘇懷活動中心陳姑娘，她告訴我很多有關腦退化的知識，又建議我母親參加專為腦退化患者而設的蘇懷活動中心，讓母親得到適當的照顧。同時鼓勵我參加支持小組。在這個支持小組裡，我認識了很多同路人，大家都有患有腦退化症的親人，又有相似的困擾和苦惱，所以覺得自己並不那麼孤單！在小組裡，我們互相分享照顧親人的苦與樂，那位朋友有問題，我們都盡力協助他，大家同行多年，現在都成了知心好友！」

### 實用資訊講座學習減壓

梁太說在支持小組裡獲得很多有用資訊：「他們安排資訊講座內容很全面，對照顧者很實用。例如會安排律師來講解監護人和遺囑處理，讓我們及早預備；也會參觀獨立生活器材中心，尋找適合裝備以便照顧親人；亦有情緒治療師來教我們怎樣舒緩壓力，有時也會安排我們出外旅遊，放鬆身心，例如去摘水果、吃自助餐等。就因為有這班同行者，讓我們可以聚在一起哭一起笑，在這漫長歲月裡，我們才有力氣繼續前行。」

如果你也是照顧者，正為照顧家中患有腦退化症親人而苦惱，或正想尋找更多有關資訊，以便照顧家人的親人，歡迎加入澳華療養院基金蘇懷支持小組，讓這班同路人陪伴你在這段艱難的日子裡一路同行。



**ANHF**  
**澳華療養基金**  
Culturally Appropriate Aged Care Since 1980

高齡服務熱線電話：(02) 9784 0838 電郵：cmu@anhf.org.au  
網址：www.anhf.org.au

