

# Seniors Wellness Centres – A Boost to Elderly Wellbeing

## Australian Chinese Daily Weekend Edition

### 6/7/2019

《1606期》長者資訊

Design : Shirley

## 讓長者身心康泰的活動中心

現在七、八十歲的長者，他們也曾年青過，屬於他們輝煌的日子應該是六、七十年代，那年代社會沒那麼富裕，生活儉樸簡單。年青的他們終日為口奔馳，養兒育女，基本很少娛樂。所以很多長者從沒踏足過保齡球場，從未去過健身室。他們的子女或會陪父母上茶樓，但很少會和他們一起去打保齡球或去健身室。想不到八十多歲的長者，因為參加了好思維活動中心，才有機會第一次走進健身室，參與由健身教練特別為長者度身訂造的健體活動，令長者這個第一次充滿汗水、驚喜和快樂的笑聲。

### 長者健身練習平衡

年紀大了，最重要是有健康的身體，所以好思維活動中心的長者，每次來到活動中心，最熱衷參與的就是各式健腦、健體運動，但這些活動一般都在中心內進行。這次中心職員首次帶著長者去到派蒙開心健身室 (Pymont Movement Republic)，那裡職員早已笑臉相迎。平日他們健身室多被年輕人佔用，但那天卻充滿長者的笑聲。職員特別為長者設計了一些活動，例如長者用手掌托著汽球，然後轉動手腕，轉用手背托著汽球，繼而再加強難度，就是一邊圍圈走一邊轉換手掌及手背的汽球，這活動可以讓長者練習手腕外，也可練習其專注力和平衡。長者愈玩愈投入，汗流浹背，連外套和上衣都除掉，還笑說他們今天的肺功能強壯很多呢！

### 集體創作發揮潛能

位於好市圓的好思維活動中心，本是專為腦退化症長者而設。活動中心譚姑娘說：「帶長者去做健身，除了練習長者體能，同時可練習他們的專注

力和身體的平衡，但最重要是讓他們開心！好像之前帶他們去保齡球場打保齡，很認真地計分，他們也玩得很投入很開心，就好像回到年青的日子！人開心腦內會分泌內啡肽，對長者身體也有好處。一般腦退化症長者，只記得以前的事，但很快忘記近期發生的事。但這次健身室活動，很多長者過了一個星期仍然記憶猶新，證明他們真的很開心才記得這個活動。」問譚姑娘未來還有甚麼特別節目安排給長者，「精彩節目陸續有來，我們將會安排專業人士來到中心，教長者打鼓和跳舞，還有教練來中心主持體能治療 (physical therapy)，讓長者可參與更多有益身體的運動；另外，我們還會邀請老師來教藝術，和長者一起集體創作，發揮潛能，並計劃將他們的作品在展覽會展出，讓長者實現夢想，有更大滿足感！」這個快樂的活動中心設於好市圓，凡有興趣參加或查詢更多有關詳情，請致電 (02) 8558 8098 與譚姑娘聯絡。



**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](mailto:cmu@anhf.org.au)

網址: [www.anhf.org.au](http://www.anhf.org.au)