

# Lucy Chieng Gardens – Physical and Emotional Wellness for Seniors

## Sing Tao Weekender 3/8/2019

### 讓長者保持身心健康的頤康苑

當你還未走到九十歲，或許你真的不知道一個九十歲的婆婆在想甚麼，她真正的需要是甚麼。最近有機會和一位住在金匙錢梁秀容頤康苑的李婆婆談起來，她跟我說：「活到我們這個年紀，已經很滿足了！我並不害怕死亡，可謂視死如歸，最擔心反而是腦退化。所以物質享受對我來說並不重要，最重要是精神健康！」

#### 活動中心，讓長者身心健康

位於金匙區的頤康苑，是一個專為長者而設的長者宿舍。為了配合近年澳洲高齡服務改革理念，讓長者「活得更長久，活得更精彩」(Living Longer, Living Better)，今年年初已開始在屋苑內開設「康怡天地」，讓長者可以參與更多活動，保持身心健康。除此以外，更邀請到香港浸會大學社工系的實習學生來，為長者設計不同形式的活動和遊戲，讓年輕人的青春與活力溶入屋苑，為長者帶來更多歡樂與生趣。李婆婆說：「以前我不知道甚麼是社會工作，但住進頤康苑，有機會參加這裡的活動，開始體驗到這些活動

中心，都是為長者身心健康而設。特別是每年香港浸會大學的社工系學生來實習，他們都很認真，為長者設計不同有益身心的活動，讓我們樂在其中！」

#### 積極鍛鍊，保持認知能力

因為怕患有腦退化，所以李婆婆非常積極參與活動，特別是一些益智問題，她都會搶著回答：「我是在測試自己的反應是否夠快，希望能保持自己的認知能力。常常有機會這樣鍛鍊，就不會有腦退化症。我雖然喜歡閱讀，但近年眼睛不是太好，不能長時間唸書。實習學生教我們摺紙，畫公仔，各種藝術活動，我都特別喜歡。」為了配合活動中心開設，許多東西要重新規劃，李婆婆也因此搬上二樓。問她會否覺得不方便？想不到她說：「我看人，分兩種，一種是令我舒服，另一種是令我不舒服。如果讓我感覺不舒服的人，我不會理睬他。但今次跟我講的是這裡房屋主任陳先生，他處處為我著想，我很放心，覺得自己不用動腦筋，就跟著他安排好了。以前我住的房間在地

下，比較冷，現在搬上二樓，房間很光猛。搬上來的第一晚九點鐘就上床睡，一覺醒來，看到一屋陽光，感覺很開心！」

因為參與活動，李婆婆和浸會大學社工系兩位實習學生建立深厚感情，兩位學生實習完結即將離開時，她特別寫了一封感謝信給他們，信內情深意切：「我們是夕陽一族，正在慢慢老去。唯一能體現生命存在價值的，就是好好活在當下。這意味著珍惜每一天，能夠集中精神做喜歡的事情。兩位浸會社工系學生，透過小組活動通過音樂、舞蹈、繪畫和手工摺紙等藝術活動，激發長者們的潛能，訓練腦、眼、手靈活配合，學會享受美的情趣，促進身心靈的健康！十分感激你們辛勤的付出，帶給我們許多新概念和知識，今天，我們就像對自己的孫兒輩那樣，滿懷熱切的期望和摯愛，祝福你們前途無限，在社工光輝的征途上，發揮青春的光和熱！」



澳華療養院基金每月設有定期講座，8月份講座將於8月28日(星期三)早上十時在葉坪舉行，講座主題是：「認識腦退化症及預防方法」，名額有限，參加人士必須報名，額滿即止。報名請致電：(02) 9784 0838或電郵cmu@anhf.org.au。講座地址：EPPING UNITING CHURCH, cnr. CHESTER & OXFORD Streets, 56 Oxford St, Epping

