

Accompanying the Elderly in Reablement Australian Chinese Daily Weekend Edition 14/9/2019

陪伴長者走上復康之路

住在澳華療養院基金鍾氏街社區房屋的 Yvonne 性格開朗，活潑好動，每天都坐輕鐵到唐人街，和朋友共聚午餐，或是享受購物樂趣，生活可說十分愜意。想不到有天她坐輕鐵時因遇上突然急煞車，扭傷了腳，最初還以為是小意思，怎料後來磁力共振 (MRI) 檢查後才發現她不單腳眼扭傷，連膝蓋也受損，膝後有個小水泡，她因此住進醫院，出院後也不能走動，要坐在輪椅上，從此她的生活就像掉進牢獄一樣，苦不堪言。

由旁聽生變成正式學員

Yvonne 身體一直都很健康，從未試過大病，但現在連站也站不起來，腰也不能彎，最基本上洗手間也要人幫，心裡實在很難受。情緒很差，鬱悶得連飯也吃不下，一下子瘦了很多！「幸好這裡的房屋助理李姑娘很關心我，每天推我到樓下花園曬太陽，讓我可以喘一口氣。在花園裡，透過玻璃窗，我看到沛德活動中心的長者在玩在笑很開心，我像個旁聽生在外面看著十分羨慕。中心主任龔姑娘很好，見天氣冷，招呼我這個未夠資格的旁聽生入內，後來還協助我到「我的養老服務」(My Aged Care) 申請，讓我這個旁聽生終於變成正式學員。」那時候，能到沛德活動中心活動成為 Yvonne 每天的指望，生活模式出現曙光，心情也漸變開朗。

營養師設計的豐盛午餐

說起沛德活動中心，Yvonne 就眉飛色舞：「活動中心每天都安排不同的節目，所以來到這裡真的很開心！以前我每天都買報紙，現在走不動買不到，但這裡每天都有人讀報紙，讓我足不出戶，仍然知天下事！

我最喜歡這裡的午餐，味道真好，款色又多，除主餐外，還有不同老火湯或糖水。以前我常出外用餐，吃的東西都沒營養，但這裡菜色都是營養師設計，飲食均衡，吃得放心。最重要是姑娘很細心，知我皮膚敏感不能吃蝦，那天釀茄子，她們特地為我煮茄子和煎荷包蛋，連家裡的子女都未必做到這麼貼心！要快些康復，我知道一定要多做運動，但一個人沒有動力。來到沛德活動中心，大夥兒一起做運動，特別開心！姑娘教我們坐著耍太極，他們設計的運動可以預防中風，真的是為長者度身訂造！」Yvonne 說「我的養老服務」(My Aged Care) 同時派了物理治療師和職業治療師上門協助她，教他復康運動，更協助她購買高身座廁，讓她康復之路漸入佳境。

沛德活動中心總主任龔姑娘可說是 Yvonne 復康之路的見證人：「這六、七個月，看到她真的有很大的轉變！由最初坐輪椅進來，慢慢地轉用助行架，到現在她拿著柺杖就可走動。最初她是一臉憂鬱，愁眉不展，現在她臉上總是掛著笑容，積極開朗。看到她身心一天比一天進步，我和我的團隊都很感動和自豪，這就是我們工作的意義！」凡有興趣或欲查詢更多有關沛德活動中心資料，可致電 (02)9211 9838 與龔姑娘聯絡。



ANHF
AUSTRALIAN NURSING HOME FOUNDATION
澳華療養院基金
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