

Homebound 100 Days – Life Was Still Fabulous to the Elderly

Australian Chinese Daily Weekend Edition 14/6/2020

足不出戶 100 多天 長者生活依然精彩

新冠肺炎肆虐全球，澳洲政府為免病毒傳播，呼籲市民盡量留在家中，減少社交生活及聚餐。雖然近日疫情已趨緩和，政府限聚政策亦逐步放寬，但仍提醒市民外出時亦要維持社交距離。在實施限聚令期間，許多人都投訴宅在家裡日子過得很無聊，甚至出現情緒病。但有位使用澳華療養院基金家居服務的長者，由一月開始已足不出戶，至今已有 100 多天，聞說她日子過得有滋有味，充實而精彩，為此特別電話訪問這位 88 歲高齡仍充滿正能量的高媽媽。

家居服務員工專業又貼心

電話裡傳來高媽媽歡悅而洪亮的聲音：「疫情下，澳洲政府呼籲七十歲以上長者留在家中，避免受到感染。我應盡公民責任，不想給政府、家人及服務機構添麻煩，所以由 1 月份開始我就沒踏出家門，已有四個多月，但我一點都不覺得寂寞，每天豐衣足食，生活過得很充實！」

她說雖然不出門，但女兒會幫她買食物和必需品，放在門外。而澳華療養院基金家居服務的員工每星期都會上門提供服務，有需要也會幫她買藥、修理一些小東西、買外賣及寄信等。為甚麼連女兒都不容進門，反而放心我們的家居服務員上門提供服務，她不擔心受到傳染嗎？「你們公司的員工受過訓練都很專業，每次上門都做健康申報、在門外消毒，戴上口罩、手套、鞋套，或換另一對乾淨鞋進屋；你們公司的政策很嚴謹，要求所有員工在 5 月 1 日前都要打預防感冒針，連我自己都沒出門打針，而且每位員工都很專業很貼心，對我照顧無微不至，所以我可以很安心！」

足不出戶仍維持社交生活

問高媽媽宅在家裡 100 多天，一天 24 小時，究竟是怎樣安排每天的生活？她親述了幾個要點：「我一

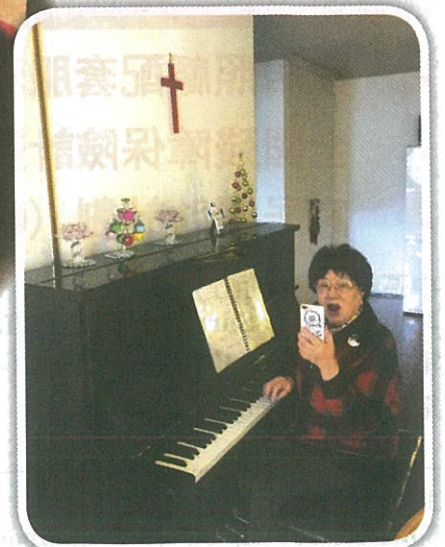
天 24 小時都在家，所以一定要把家弄得乾乾淨淨，整整齊齊，這樣才會感到舒服。第二就是自己想做甚麼就做甚麼，想吃甚麼就吃甚麼。我自己會做飯，今天吃小籠包，明天吃餛飩、餃子，天天不同款式，最重要是夠營養。」還有，高媽媽非常重視身體健康，每天最少做 2 個半小時鍛鍊，包括肺部呼吸運動、腰部運動及踏步的腿部運動，她說不鍛鍊，腿會衰退特別快！除此以外，高媽媽每天都看電視新聞，因為要知道澳洲政府最新的政策和世界大事，雖然英語不都能聽懂，但她說電視有字幕，不明白就記下來查字典，所以澳洲政府分三個階段放寬限制她都很清楚。

「下午 1 點到 2 點，我會讓自己休息一下躺一下，或是到陽台曬曬太陽，我非常珍惜陽光，一點都不浪費！」高媽媽喜歡唱歌，過往一直參加社團和朋友一起唱歌，現在不能外出，她就在微信群組裡與朋友一起唱歌，她們喜歡唱英文歌，一邊唱歌一邊練習英語。此外，高媽媽每天也會跟不同的朋友在微信互相問候或電話聊天，所以生活過得很忙碌。

日子過得那麼充實，社交生活那麼豐富，難怪高媽媽足不出戶，也不會感到寂寞！



· 在陽台踏步鍛鍊身體



· 每天在微信群組和朋友一起練歌



ANHF

AUSTRALIAN NURSING HOME FOUNDATION

澳華療養院基金

Culturally Appropriate Aged Care Since 1980