

# From Commonwealth Home Support Programme to a Touch of Sweetness during the Pandemic

Australian Chinese Daily Weekend Edition: 15/8/2020

## 疫情下長者生活的一點甜，由聯邦家居支援服務說起

新冠病毒在全球蔓延已有半年。最近澳洲因為維省的第二波爆發，引至新州確診數字亦持續上升，市民開始提高警覺，在公共交通如火車、巴士上亦看見很多人戴上口罩，以防止病毒傳播。許多專家都說，新冠病毒短期內不會消失，可能還會持續一年半載，提醒大家都要作出長期抗疫的心理準備。

### 透過視頻與活動中心長者聯繫

這個新冠病毒真的改變了全世界人的生活模式，好像所有大型活動都要暫停，再沒有人可以坐飛機四處旅遊；工作要轉成在家工作，學習也要上網學習。好像平常來我們活動中心的長者，現在也被逼要留在家中，雖然如此，我們活動中心的同事，仍然每天透過視頻或電話，與長者聯絡，和他們一起做運動，安撫他們的情緒，讓他們在疫情中，仍然感覺有人關心和支援他們。

### 必須先申請聯邦家居支援服務

如果你也是長者，在這疫情期間，也感到孤獨無助，或是心情鬱悶，想找朋友傾訴及支援，也可考慮參加澳華療養院基金的活動中心。有興趣的長者必須先與「我的養老服務」(My Aged Care) 聯絡，說明要申請聯邦家居支援服務 (Commonwealth Home Support Programme)。聯邦家居支援服務除可提供清潔家居外，也可以提供個人社交支援及活動中心社交支援。所以當長者聯絡到「我的養老服務」(My Aged Care) 後，可以說出他們的需要及服務，工作人員會安排上門或在電話作詳細評估，評估後通常於數星期內長者便會收到報告。長者拿著評估報告便可以申請並使用我們的服務。

今年澳華療養院基金的聯邦家居支援服務部份服務種類已經擴展到悉尼多個區域，詳情見附表：

服務種類	服務地區
家居支援：如清潔家居，洗熨衣物	北悉尼、東南悉尼和西悉尼和內皮恩(包括：彭理斯、藍山、霍克斯伯里)、
個人社交支援：陪伴長者或外出與朋友見面等	北悉尼、東南悉尼、西南悉尼和西悉尼
個人護理：如協助沐浴，梳頭如廁	西悉尼

### 疫情下生活的一點甜

Janet 是好思維活動中心的長者，疫情前她的生活安排有序，每星期五去泳池游水，兩天去活動中心，星期日上教堂。但自從疫情下所有場所都關閉後，她突然覺得很失落，苦惱了幾天，生活開始重新安排。「現在我每天遲一些起床，早餐後做半小時運動，然後出外走一個圈，或買一些蔬菜。每星期我也會和好思維活動中心職員保持聯絡，聽到他們親切的問候，心裡也覺溫暖，在疫情下覺得特別重要！」

Janet 說在疫情下會吃一些甜品，例如冰花燉蛋。她說做法很簡單，一隻蛋加大半碗冰糖水攪勻，摺去汽泡，用錫紙包著蒸 8 分鐘，再焗 8 分鐘即可。若你也想在疫情下品嚐一點甜，不妨也試試吧！



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