



ANHF

AUSTRALIAN NURSING HOME FOUNDATION

澳華療養院基金

Culturally Appropriate Aged Care Since 1980

會訊

第35期- 秋季 2021

60 Weldon St, Burwood NSW 2134 Tel:1800882288 Website:www.anhf.org.au Email:info@anhf.org.au

疫情下，療養院如何活出健康新常態

目錄：

疫情下，療養院如何活出健康新常態	1
給周藻泮療養院的感謝信	3
頤康苑開設電腦及手機課程	3
打破地域限制的網上講座	4
義工探訪陪伴長者走過情緒幽谷	5
員工支援計劃，為員工提供情緒支援	5
義工善用時間發揮藝術天賦	6
國語節目『開心七十後』	6
錢梁秀容療養院十週年院慶	7
你的支持	7
年...又過年，共慶歡樂團圓	9
大家庭新力軍	10

編輯

鄭賜霞 關靜雯
馮嘉碧 張雪儀
黃慧恩 黃思敏



顧問

澳華療養院基金董事會



新冠病毒對全球人類生活造成巨大的影響，疫情下，我們習慣了不能外遊，出門要戴口罩，保持社交距離，回家立即洗手，逆境中慢慢建立新的生活模式。最近澳洲疫情較為緩和，政府亦有序地為全民接種疫苗，但仍未敢掉以輕心。為此特別訪問周藻泮療養院的院長陳國信，看在疫情下住在療養院的院友如何活出健康新常態。

陳國信院長強調在疫情下，院舍一直緊貼澳洲政府的指引，實施嚴格的措施。「自從 2020 年 12 月 23 日北岸及 Croydon 地區先後爆發疫情及隨之實施的禁制令後，為保護院內長者的安全，我們實施非常嚴格的探訪限制，感激院友及家人一直以來的體諒和支持，讓院內防疫工作能順利進行。最近疫情開始緩和，政府政策亦逐步放寬，家人終於可以進入療養院探望長者，能夠再次和親人面對面相見，他們表現都異常興奮！但為保障院友安全，我們的防疫工作絕不可以鬆懈，家人進入院舍仍然要做健康申報、量度體溫和洗手。進入院舍內，家人亦只能在長者房間或指定會客室與親友會面，不能在院舍隨處走動。」

流感高峰期提高警覺

由於澳洲冬季臨近，又是流感高峰期，加上疫情不會短期內消失，陳院長相信院內的防疫工作會一直持續，成為我

們生活的一部份。他特別提醒員工、院友和親友必須提高警覺，依循澳洲政府的防疫指引，包括: 1) 經常洗手 2) 保持 1.5 米社交距離 3) 經常清潔消毒接觸過的地方 4) 戴上口罩及 5) 依從 2021 年政府指引接種新冠疫苗。他說自己也習慣每天都會查看澳洲政府有關新冠病毒的網站，以更新資料及得到政府最新指引。

<https://www.nsw.gov.au/covid-19/latest-news-and-updates#latest-covid-19-case-locations-in-nsw>



保持樂觀心境享受生活

既然要長期作戰，陳國信院長說在疫情中最重要鼓勵長者保持樂觀心境，享受每天的生活。在疫情期間，由於長者不能外出，親友亦不能到訪，為讓院友保持身心健康，特別為院友安排一些額外活動:

1) 安排巴士觀光，車內亦保持1.5社交距離，雖然每次出外人數限制5人，但院友能在巴士觀光，且觀光後也會買些外賣回來一起吃，所以院友都很開心。

保持樂觀心境享受生活

既然要長期作戰，陳國信院長說在疫情中最重要鼓勵長者保持樂觀心境，享受每天的生活。在疫情期間，由於長者不能外出，親友亦不能到訪，為讓院友保持身心健康，特別為院友安排一些額外活動:

1) 安排巴士觀光，車內亦保持 1.5 社交距離，雖然每次出外人數限制 5 人，但院友能在巴士觀光，且觀光後也會買些外賣回來一起吃，所以院友都很開心。

2) 疫情下院友長期困在院舍裡，情緒難免低落。院內特別安排「小休小談」節目，員工每次帶一位院友出外散步 10 分鐘，讓院友呼吸自由的空氣，舒緩情緒。

3) 院友雖然不能外出飲茶享用美食，但經家人同意下，員工特別為長者點餐訂購外賣，以滿足院友可以享受不同美食的需求。同時為院友網上購物，介紹每星期超級市場特價貨品，協助長者購買水果及薯片等零食，滿足他們的購物樂趣。

4) 因為團體不能進入院內表演節目給長者欣賞，院內特別安排更多線上節目如歌星演唱會，以滿足長者娛樂需求。

5) 院內的聯繫大使利用電子產品，如智能電話，平板電腦等，讓長者可以與親友(甚至海外親友)保持聯繫。

家人給周藻泮療養院的感謝信

整整一年，因疫情限制，期間只能在特定的地方探訪母親，今天是第一次可以進入院舍，去到母親的房間探訪，沿途看到院舍非常清潔，沒有雜物堆放，母親的房間內也是一塵不染，簡潔整齊，母親亦說這裏非常安全。院內膳食非常好，同時每天安排不同節目，令她一點也不沉悶，還常覺得時間不夠用呢！她還說護士和員工姑娘都很有愛心，當然，我每次探訪母親時，看到其他院友狀態都很好，疫情期間，為保護院友們，所有員工皆謹守各自的崗位，非常感謝院長、副院長及全體周藻泮療養院員工盡心盡力照顧守護院友們渡過嚴峻艱難的時刻！

Michelle Tso



錢梁秀容頤康苑開設電腦及手機課程

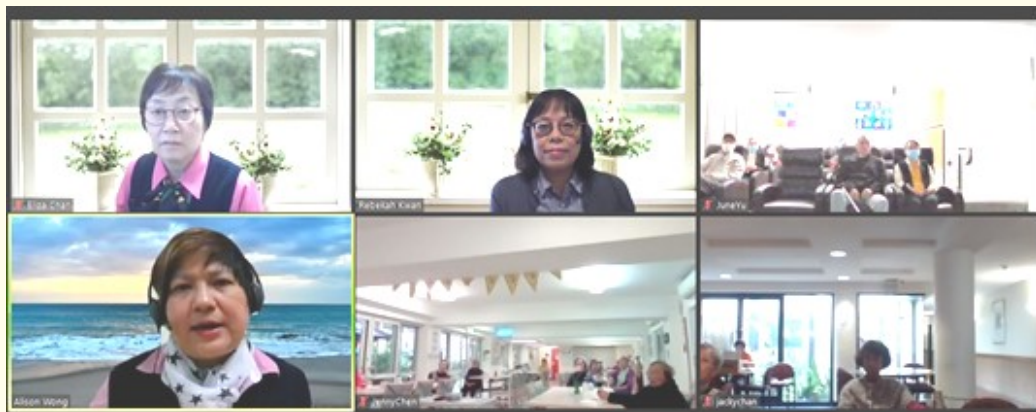
疫情下許多長者都希望學習更多資訊科技與社會接軌，與海外親友聯繫。錢梁秀容頤康苑主任為滿足長者需求，除在屋苑添置電腦外，更開設電腦及手機學習班，與助理李姑娘一起親自教授長者上網的知識。

陳主任說：「最近疫情較為緩和，但長者為了安全，還是較多時間留在家裡。我們鼓勵他們學習電腦新知識，一方面可以鍛鍊腦筋不會患上腦退化，另一方面他們在網上找到自己喜歡的娛樂節目，特別有滿足感！」

住客在網上找到自己心愛的粵劇節目欣賞，感到十分興奮！

打破地域限制的網上講座 - 開心天地線

隨著疫情漸趨緩和，澳華療養院基金屬下的長者活動中心亦逐步重開，但為保障長者的安全，各中心仍緊守嚴格的防疫措施，保持社交距離，所以能回到中心參與活動的長者人數也有限。為了滿足長者的需求，在疫情下仍然能和我們保持聯繫，並獲取最新的資訊，於是傳意及服務推廣部與聯邦家居支援服務部一起合作舉辦定期網上講座，名為「開心天地線」。



負責人之一的陳麗芳(社區腦退化症顧問)說：「過往我們的長者活動中心都會邀請嘉賓來講一些健康或高齡服務資訊講座，但在疫情下，講員不能來到中心，而長者為了安全亦避免外出，與外界接觸愈來愈疏遠，情緒容易低落，所以我們開始構想一個網上平台，讓長者透過這個平台，可以獲取最新資訊，同時知道我們仍然關心他們，能做到互相支持，彼此關懷。」

「開心天地線」是用zoom視像會議進行，活動中心的長者在職員協助下，透過電視大熒幕便可以參加講座，亦可以提出問題，讓講員即時解答。「雖然不像實體講座可以與長者面對面接觸，但網上講座可以打破地域限制，長者安坐家中，都可以參與，省卻長途跋涉的勞累，而且可以讓更多人參與！」

為了讓更多長者可以參與，「開心天地線」網上講座同時使用微信群組直播。讓家居服務的客戶，以及當天不能來中心的長者，即使他們不懂使用zoom參與視像會議，亦可以透過手機的微信群組收看直播。長者只要下載微信，然後用微信掃描二維碼，加入「澳華療養互助群」，便可透過群組收看直播。



**開心天地線**
ONLINE HAPPY HUB
三月份主題
我要升級
(由聯邦家居支援服務
升級至家居配套服務)
講員：黃國瑛
(澳華療養院基金家居服務經理)
日期/時間：3月23日(星期二)上午11時
報名：請致電聯絡 0438 228 466



掃描

發現

參加者請先用微信掃描二維碼
加入 澳華療養互助群
當日即可透過群組收看直播

透過網絡聯線，將高齡服務及長者健康最新資訊帶給長者。
在疫情下提供支援及正能量，讓長者繼續保持健康身心。

疫情下，義工探訪陪伴長者走過情緒幽谷

義工主任 廖黃芳

社區探訪計劃 Community Visitors Scheme (CVS) 安排義工定期探訪缺乏社交生活或孤寂的長者 (每兩周至少一次，每次一小時)，讓他們得到關懷與陪伴。

疫情期間，由於長者是高危一族，政府建議他們減少外出，同時避免有探訪者，減少社交活動，免受感染。但時間久了，長者感到很孤獨，情緒也變得低落。我們家居護理顧問察覺長者的需要，特別與我們聯繫，希望社區探訪計劃的義工，能夠探望有需要的長者，讓他們情緒得到支援。最後在長者同意下，我們重新開始探訪服務。

去年10月，疫情在悉尼還算穩定。一位獨居長者年過80，希望能有一位義工，陪伴她閱讀聖經。機緣巧合下，我們找到了一位信奉基督教的義工，可以為長者提供服務。開始時，他們先用微信聯絡，後來覺得面對面見面更好，就開始每星期或每兩星期探訪一次，一直維持了4個月。長者非常滿意這個探訪計劃，尤其是對這義工表示感激，每次她到訪，不但與長者閱讀聖經，還一起分享彼此的體驗，互相鼓勵。

這位長者本來需要利用藥物來助眠，但經過這4個月的義工探訪，現在已可暫停藥物，她低落的情緒也漸趨穩定。經過義工不斷的鼓勵，長者積極參加她喜歡的書法班，學習改善急躁的性格，生活亦變得充實。由於義工要重返校園進修，沒有太多時間，在大家同意下，這個探訪計劃亦暫停。但她們還繼續在微信聯絡，互相為對方打氣!



員工支援計劃，為員工提供情緒支援

人力資源主任 鄭麗媚

新冠病毒蔓延全球，嚴重影響我們的生活常態。長時間從不同渠道聽到許多疫情負面消息，情緒也容易焦慮不安。在這方面，澳華療養院基金對員工有何支援？

人力資源主任鄭麗媚回應：「澳華療養院基金向來關注員工身心健康，一直有為他們提供保密及不記名的專業輔導。意思是員工使用這個專業輔導服務，機構甚至他的主管都不會知道，機構只會知道有多少人使用過這服務。根據資料顯示去年或因新冠病毒疫情，使用『員工支援計劃』人數輕微增加。在這艱難期間很高興基金已有這服務給予員工額外支援。要持續提供優質服務，一個健康快樂的工作團隊實在不可或缺。」

疫境自強，義工善用時間發揮藝術天賦

退休後的Anna一直在澳華療養院基金做義工，但一場疫情，一切活動暫停。但她沒有賦閒在家，反而善用時間積極學習，疫境自強，收穫也碩果纍纍。

Anna小時候已喜歡畫畫，但婚後忙於工作照顧家庭，一直沒閒下來做自己喜歡的事情，這次疫情讓她留在家裡，無聊時在網上找到很多習畫的資源。「網上有很多老師，不同風格不同派系，很多課程都是專給初學者，可以跟著一步步模仿練習，只要有心學習並不困難。」現在Anna每天都習畫，一天不拿起畫筆都不舒服，家裡已有百多幅畫，掛在家裡不同地方，每天她都會「換畫」，為家裡更添新意。此外，Anna還報讀腦退化症證書課程。「這幾年在療養院裡接觸過一些腦退化症長者，因此想學習怎樣有技巧地與他們溝通；同時自己年紀大了，也擔心會患上腦退化症，所以想學習更多有關知識去豐富自己，希望能及早預防腦退化症。」

「這次疫情讓我體會到人生隨時會遇到許多突然而來不可控制的事情，所以更要珍惜現在，做自己喜歡的事情，因為下一秒鐘，不知道還有沒有這個機會。現在能拿起畫筆，每一天加一些色彩，我已經覺得很滿足很快樂！」



國語節目『開心七十後』2月9日於2CR中文電台首播

澳華療養院基金在2CR電台的廣東話節目『開心老友記』自播出以來，一直深受華人社區歡迎，節目每次都邀請不同專業人士，講解長者應該知道的澳洲高齡服務。最近我們收到一個聽眾家人來電，說她母親因病住院，但她在母親家裡找到一張字條，發現她母親原來一直收聽『開心老友記』，並寫下澳華療養院基金高齡服務熱線電話，因此致電求助，查詢怎樣為母親申請入住療養院。期望我們的節目繼續深入每個華人家庭，為他們提供及時的協助。

我們希望將電台節目擴展到普通話群組，因此推出國語節目『開心七十後』，集中介紹澳華療養院基金的專業家居服務團隊，並已於2月9日於2CR中文電台首播。播出時間是星期二下午3時，重播時間是星期四下午3時。而廣東話節目『開心老友記』的播出時間是星期一下午12時半，重播時間是星期日下午5時。



錢梁秀容療養院十週年院慶



錢梁秀容療養院十週年院慶，為答謝在這裡工作十年的員工，管理層特別開了一個慶祝派對，並派發獎狀和禮物，感激員工在這十個年頭為錢梁秀容療養院付出的努力和卓越貢獻。

沛德長者活動中心十七週年生日快樂



沛德長者活動中心十七週年生日快樂！除了切生日蛋糕外，更與一起長者翻看幻燈片，讓長者集體回憶過往溫馨美麗的片段！

Your Support Takes Us Further 你的支持，讓我們的服务更進一步

You can also donate securely via our website 捐助可同時透過我們網站: <http://anhf.org.au/contact-us/donations>

Thank you for your support. Below are the donations received from **January to March 2021**
 謝謝各位的支持。下為**2021年1月至3月**期間之捐助人士芳名。

\$100以下 Below <100	\$100—\$499	\$ 500—\$ 999	\$1000-\$4999	\$5000以上 \$5000 and above
Mr Xin Hua Cao	Ms Wai Ching So	Mr Alan Wong		Mr Louis Bernard Hor
	Ms Yee Mai Kitty Kong	PayPal Giving Fund Australia		
	Mr John Ebrahim			

Happy Lunar New Year! 年…又過年，共慶歡樂團圓



沛德長者活動中心



好思維長者活動中心



蘇懷長者活動中心



伊士活及金匙長者康頤天地

Happy Lunar New Year! 年…又過年，共慶歡樂團圓



陳秉達療養院

新州工黨領袖麥凱議員 (Jodi Mackay) 農曆新年到訪澳華療養院基金轄下陳秉達療養院，向院友拜年並大派禮物包，受到院友熱烈歡迎。



周藻泮療養院



錢梁秀容療養院



Sen Choi TENG Learning & Development Officer

Sen Choi Teng has commenced as the new L&D Officer for the organisation. Sen has both managerial and educational experience and will be a great asset in identifying development opportunities for all staff.

鄧勝 培訓及發展主任

鄧勝先生履新澳華療養院基金培訓及發展主任，富管理及培訓經驗，必能助益機構籌劃員工發展機會。



Ka Ki (Laura) SO Local Trainer (Community Care)

Laura first finished her nursing education in Australia in the 90s and hence practised nursing in Hong Kong for 10 years before returning to Sydney and continued her career both in hospital and various aged care facilities since 2004. She had also worked for CCPNH years ago. While taking on this Community Care Local Trainer position Laura will continue her RN role with another mainstream residential provider.

蘇家琪 社區服務培訓主任

蘇家琪女士在九十年代於澳洲完成護理課程，隨後在香港從事護理工作達十年，於2004年返回悉尼，先後在醫院及各高齡護理機構工作。蘇女士除出任基金社區服務培訓主任一職外，亦在另一主流高齡護理院舍任職註冊護士。



Michelle Sze Man WONG Executive Assistant

Michelle Wong has joined ANHF team as the Executive Assistant to the CEO, GMs and the Board. She has established her credentials as a competent Administrative Officer at Indochinese Aged Care Services since 2015. Michelle previously worked in Hong Kong and Sydney, where she demonstrated a wide range of skills in administrative operations including HR Assistant duties, staff rostering, payroll, and providing helpdesk support for training and enrolment.

黃思敏 行政助理

黃思敏女士加入基金大家庭任職行政助理，主要工作為輔助行政總裁、各總經理及董事會。黃女士自2015年起於印支高齡服務中心任職行政助理，表現卓越。不論在香港或悉尼任職，黃思敏女士均發揮其行政工作技能，例如人力資源助理工作、員工執勤安排、工資單、支援員工培訓及登記事宜、維繫部門與部門間之內聯網入口網頁等。