

Volunteer Visits Helped the Elderly Get out of Emotional Abyss

Australian Chinese Daily Weekend Edition 10/4/2021

義工探訪協助長者走出情緒幽谷

新冠肺炎肆虐一年多，令全球人類的健康受到嚴重威脅。而免疫能力較低的長者，政府都會勸籲他們留在家裡，減少外出免受感染。長者宅在家裡，沒有正常的社交生活，容易產生孤獨、焦慮不安。許多醫生也提醒，若長者長期情緒低落，出現頭痛、食慾不振，甚至失眠等症狀，可能是患上精神或情緒病的警號。

疫情下因子女失業而焦慮

疫情期間，澳華療養院基金的家居服務一直護理居家安老的長者，盡力為他們提供生活所需，如購買食物及日用品，為他們預備餐膳、清潔家居等，同時專業的護理員也留意到長者的情緒變化，向家居護理顧問匯報。好像有位長者黃姨，疫情期間她的子女失去工作，她很擔心，但因不能外出也找不到傾訴對象，性格變得抑鬱，甚至要服食安眠藥助眠，但情況一直沒有好轉。家居護理顧問林姑娘說：「我時常跟她通電話，知道她的情緒出現問題，很需要人關心和聆聽，於是我跟義工主任聯繫，看我們有沒有義工可以上門探訪她。」

社區探訪計劃為長者配對義工

義工主任黃姑娘解釋：「澳華療養院基金有一個服務叫社區探訪計劃（Community Visitors Scheme, CVS），主要是安排義工定期探訪缺乏社交生活或孤寂的長者，讓他們得到關懷與陪伴。疫情期間這服務曾暫停，但因為收到林顧問的轉介，我看那時候疫情也較緩和，於是為她找義工配對。黃姨是信奉基督教，她要求找一位同一信仰的義工，陪伴她一起閱讀聖經。於是找到一位基督徒的義

工，最初我讓她們先用微信聯繫，熟悉後她們希望能面對面交談，於是義工就開始每星期定期上門探望黃姨，陪伴她一起看聖經，一起討論分享，經過四個多月時間，黃姨的狀況有明顯的好轉。」

不再需要安眠藥助眠

家居護理顧問林姑娘也說黃姨現在情緒已漸趨穩定，義工除了每星期探訪，陪她一起閱讀聖經外，也會聆聽她的困惑，開解她放下憂慮，並鼓勵她參加一些興趣班，讓生活更充實。「黃姨參加了書法班，急躁性格也練習到放慢下來。現在她已經不用服食安眠藥也可以好好睡覺。疫情緩和後，黃姨也可以回到教會，有正常的社交生活；子女們也找到工作，她也不再掛慮他們。而我們的義工因為要再回到校園進修，所以這個探訪經雙方同意下也暫停。但她們還繼續在微信聯絡，互相為對方打氣！」黃姨非常感激這位義工和澳華療養院基金團隊，在她最低落的時候，陪她走過情緒的幽谷。

社區探訪計劃是讓義工上門探訪一些獨居或寂寞的長者，與長者一起聊天、閱讀、聽音樂、捉棋、做運動，或學習使用新科技如智能手機等。若你也有興趣加入這麼有意義的義工探訪工作，可於辦公時間致電澳華療養院基金義工主任：(02) 8741 0240。



ANHF
AUSTRALIAN NURSING HOME FOUNDATION
澳華療養院基金