



ANHF

AUSTRALIAN NURSING HOME FOUNDATION

澳華療養院基金

Culturally Appropriate Aged Care Since 1980

會訊



60 Weldon St, Burwood NSW 2134



1800 882 288



info@anhf.org.au



www.anhf.org.au



ANHFAU



目錄

創意 X 科技 成就非凡養老體驗	1-3
不一樣的療養院 與長者聯繫起來	4-5 6
澳華養老中秋敬老聯歡午宴	7
跨界的專業旅程	8
我踏進高齡服務的心路歷程	9
季度捐款鳴謝	10
聖誕同歡，新年同慶	11-12

編輯:

鄭賜霞 關靜雯
馮嘉碧 李芷樺
黃慧恩

顧問:

澳華療養院基金董事會

創意 X 科技

成就非凡養老體驗

伍嘉樺 項目經理 (創新科技)



澳華養老最近在多個大型的高齡服務博覽會展出不同形式的樂齡科技產品，收到業界合作夥伴並客戶非常正面的回響。我們可說是走在時代尖端，將智能科技引入高齡服務領域。請問你作為項目經理（創新科技），可否分享澳華養老對這些技術使用的願景嗎？

在不同行業中使用科技來支援營運已是全球趨勢。科技的確可以改善高齡護理行業的營運、效率、安全性和服務效果。此外，人口老化也對整個社會帶來巨大影響，世界各地許多公司正研發樂齡科技產品來應對這些挑戰。

澳華養老相信引入新科技將為長者身心健康帶來顯著的好處。作為亞洲社區高齡護理的先驅，我們已經在服務中引進了各種科技，例如個案管理系統、預防滑跌的設備等。最近引入的產品更注重提升長者的康復過程和效果，以及提供獨特的休閒活動。



加入澳華養老前，我在香港負責推動和長者護理有關的樂齡科技發展和應用。相對來說，香港在利用樂齡科技方面較為先進。我希望借鑒這一積極經驗，向澳華養老和澳洲高齡護理業界推介新的選擇。

請簡要分享我們引入的這些樂齡科技產品的功能。

我們已經在澳華養老位於哥頓的黃應榮療養院引入了五種產品。

(1) **互動機器人Kebbi**：Kebbi 可以與使用者溝通、唱歌、跳舞和協助他們做運動等。以後將添加更多功能，例如閱讀報紙和電台廣播等。

(2) **沉浸式虛擬現實系統**：這個便攜式系統可以提供270°多感官體驗，包括能檢測多個使用者同時活動的遊戲和沉浸式視頻等。

(3) **互動投影機**：這個便攜式裝置可以投影在地板、桌子和牆上，也有一些遊戲特別為腦退化症人士設計。

(4) **走動感應器虛擬現實遊戲**：這個虛擬現實賽車遊戲有可以調節靈敏度的感應系統，適應個別使用者的能力。

(5) **認知和手眼協調訓練**：這個系統的大按鈕設計可按使用者的按壓力產生相對反應。所有內容都可以通過簡單的電子表格軟件程式（Excel）按需設定。

以上所有產品都是從香港的一家科技公司進口的。產品的運作界面都按華人社區需要設定。我們還計劃與這家香港科技合作夥伴共同創作，提高產品功能。

這些產品如何提升長者身心健康？

這些樂齡科技設備為黃應榮療養院的院友帶來積極的影響，例如虛擬現實賽車遊戲非常受院友歡迎。他們現在可以像年輕人一樣進行遊戲。看到屏幕上的角色奔跑時，自己也躍躍欲試，不知不覺中做了更多運動。感應器還可以連接在各種常規運動工具上，以便跟踪所需數據。





此外，年齡較大且行動不便的人士幾乎無法再去旅行。但有了沉浸式虛擬現實系統，長者現在早上可以暢遊日本，下午可以轉往意大利。這是一種很好的社交活動，讓他們留下美好回憶和回味無窮的經歷。我仍記得向一對夫婦展示威尼斯的視頻時那一個感人時刻。那位先生一直握著他妻子的手說：「我們曾經到過這個地方；這是聖馬可廣場。」我確實能夠在他眼中看到那幸福的回憶。

我們相信這些樂齡科技產品可以提升長者的身心健康。藉著這些獨特的活動，長者可以在樂趣中探索世界，迎接新挑戰和發揮潛能。

樂齡科技已經在我們的療養院中使用了幾個月，請問長者及其家人的一般反饋如何？那些遊戲最受長者歡迎？

長者都歡迎這些新科技。一開始有些長者可能會猶豫是否應該一試，但當發覺到自己能夠應付時，便非常喜歡這些活動。我們發覺長者們特別喜歡動態遊戲，例如打蟲子和打地鼠。家庭成員也可以共享樂齡科技的樂趣，也很高興看到澳華養老提供這些創新的活動，為長者帶來不一樣的體驗。

澳華養老的樂齡科技有那些實施計劃？我們如何進一步影響高齡護理行業吸納樂齡科技？

我們將在本身的服務中逐漸增加使用樂齡科技產品，例如在長者活動中心和療養院中使用機械人。在未來的幾個月，會在黃應榮療養院和長者活動中心舉行「樂齡科技遊戲日」，希望讓更多使用者有機會試用這些新產品。同時我們也會為員工安排基礎培訓，讓他們能夠掌握熟練操作技巧，在不同服務單位中協助使用這些產品。

對於高齡護理行業，我們將繼續通過不同渠道分享積極經驗，希望改變公眾對高齡護理的看法：高齡護理並不囿於個人護理，還涉及樂趣、機會和重建能力。

我們正與一些機構合作，研究樂齡科技產品對使用者產生那些應用效果，將有助於展示樂齡科技在營運高齡護理服務這方面的有效程度。我們希望更多業界夥伴參與其事，藉著科技提升高齡護理服務。

我們也會聯繫不同的產品研發者，並尋找更多合作夥伴或共同創作的機會。在未來幾年，可以預見澳華養老將會發展成為樂齡科技開發的樞紐和實驗平台。

不一樣的療養院

拳擊運動讓長者重拾自信

黎宇菲 物理治療/康體生活助理



哥頓黃應榮療養院是一間充滿活力和歡樂的療養院，其吸引之處不僅是優雅的建築設計，更在於那裡獨特且充滿活力的康樂活動。其中一項活動可能是悉尼療養院首間引入的活動，就是長者拳擊班。位於二樓專為長者而設的健身室，特別安裝長者拳擊要用的履帶裝置、吊機、安全帶等設備，以確保每位長者在這裡進行拳擊運動時的安全。而每次拳擊訓練課程都會有物理治療師在場，評估參與的長者是否適應運動的強烈程度，並調節每位長者的動作及速度。

澳華養老物理治療師黎宇菲，是最先將拳擊運動這個概念引入療養院，問她最初為何有這樣的構思：「幾年前，有朋友向我轉發一條YouTube視頻，是香港的長者在健身房裡做拳擊。我看後印象很深刻。那時我們正在興建HYJNH時，於是我去找行政總裁Ada談起這個話題，看有沒有可能在那裡的健身房讓長者一起打拳擊，她也感到很興奮，並給予了很大的支持。」

黎宇菲細數拳擊運動對長者有甚麼好處，她說這項運動可增強長者的上肢和下肢力量、核心力量、平衡、步態訓練和減少跌倒，並可增進長者的手眼協調和反應，最重要的是拳擊對長者來說真的很有趣！當長者知道訓練時都繫上安全帶，很安全的，他們就可以很自信地參與，並享受箇中快樂！





拳擊運動在黃應榮療養院自推出之後，很受長者歡迎，由每星期進行一次增至兩次仍不足夠。黎宇菲說透過這拳擊訓練，看到長者身心明顯有很大的進步，好像一些有帕金森症、或平衡較差的長者，亦有長者腿部已開始退化及無法發力，但他們使用拳擊的吊帶裝置，教導他們進行步態訓練（Gait Training），現在步行姿勢明顯有改善。

拳擊班的助教 - 黃文波

長者拳擊班的助教黃文波亦表示，他感到非常榮幸能參與拳擊班的助教工作。數年前他已開始接受各項的相關培訓，以協助創造一個安全環境讓長者可以安心在這裡練習拳擊。

阿波表示，這項拳擊活動在黃應榮療養院開辦至今已有半年多，他見證到整個過程，長者及其家人由原本對拳擊班半信半疑，到後來都十分放心，並非常投入和熱愛這項運動。長者每次拳擊運動後，都感到很舒暢，並一致認為拳擊訓練對他們的健康有幫助。

阿波看到長者的轉變，見證他們愛上打拳擊並樂在其中，阿波也感到很有滿足感。



與長者聯繫起來

續寫精彩人生課程

澳華養老傳意及服務推廣部特別策劃的續寫精彩人生，是專為65歲及以上的年青長者度身訂造的線上課程。目的是招募一班年青長者，積極關注身心健康，介紹澳洲政府的福利及高齡服務，並教授他們手機和電腦科技知識，讓這班年青長者與時並進，提升自信心，愉悅地開展人生的新一頁。這課程自2022年推出後，甚受社區人士歡迎，多達150位長者參與及支持。2024年我們計劃推而廣之，開展續寫精彩人生課程的行動篇，不單與長者在線上見面，還會舉辦實體科技課程，手把手教長者如何使用My Gov、My Aged Care網上帳戶，並網絡安全小秘訣。課程旨在讓學員每節課堂後，即時將學會的新技術應用於生活中。



教學相長

李芷樺 傳意及服務推廣主任

身為傳意及服務推廣部主任，除了參與這門課程的建立和設計外，我也是其中的一位教師。我的主要角色是教導長者基本的IT知識和手機應用程式。我所教授的課程包括基本的手機應用程式、掃描QR碼、手機翻譯、備份手機數據，以及ChatGPT等。儘管學生的平均年齡超過70歲，但他們的學習能力和對新知識的渴望絲毫不亞於年輕人。我很高興看到學習新技術知識已成為持續寫下精彩人生故事中最受歡迎的主題。



好消息! ANHF獲電子科技撥款資助

為達成與長者續寫精彩人生的夢想，澳華養老傳意及服務推廣部嘗試透過不同途徑申請多個資助補貼，最近傳來好消息已獲Good Things Foundation資助的電子技能Digital Skills Grant撥款資助，期望將會有更多好消息，協助社區更多長者開展精彩人生。





澳華養老中秋敬老聯歡午宴

勁歌熱舞讓長者綻放活力與歡笑

澳華養老一年一度舉辦的中秋敬老聯歡午宴，曾因為疫情停辦，今年雙春兼潤月正值人月兩團圓的中秋佳節，澳華養老一連兩天於9月29日（星期四）假悉尼Kogarah龍景軒酒樓舉辦中秋敬老聯歡午宴，聯同於9月28日（星期三）在卡市世紀碗酒樓的迎月午宴，合共400多名澳華養老的服務對象參加，包括沛德長者活動中心、蘇懷長者活動中心、好思維長者活動中心、北區長者活動中心、金匙長者活動中心、社區房屋及家居服務的長者，藉此中秋佳節，讓這個大家庭的眾長者能歡聚一堂，共慶中秋。



為了讓長者能歡渡一個難忘的中秋佳節，澳華養老今年特別悉心安排豐富節目，邀請到著名華人歌星李佩芳老師，她是廣州白雲歌劇團獨唱演員，曾擔任多個澳洲音樂賽事評委；另外還邀請到澳洲歌星龐安鴻，Anson曾於85年參加悉尼華人歌唱比賽獲得冠軍晉身悉尼樂壇，兩位表演者歌聲繞樑三日，讓長者如痴如醉。當日澳華養老的董事局成員謝蘇美薇女士、郭立德先生及謝慶鎰醫生，聯同行政總裁鄭賜霞女士及護理服務總

經理蔡葉德君女士特別頒發大利是給聯歡午宴的三位最高齡長者，分別是何灼榮先生（99歲）、葉張光女士（99歲）及鄧美蓉女士（98歲）。何灼榮先生同時是澳華養老永久名譽總理，一個月後他就滿100歲，大會特別為他安排切蛋糕儀式，祝願每一位長者都健康長壽！



當日節目精彩，長者享用豐富美味佳餚的同時，大會特別邀請到來自意大利的拉丁舞者Brianna表演，她更誠邀在場所有長者及嘉賓一起勁歌熱舞，頓時長者都變身成為舞王舞后，整個宴會廳滿載歡笑聲和歡呼聲，將氣氛推至高潮！席間還有桌上獎品和幸運大抽獎，讓長者除了有一個溫馨愉快的午宴外，還滿載而歸。澳華養老行政總裁鄭賜霞女士在致謝辭時特別鳴謝午宴贊助人多年來的鼎力支持，包括代表陳氏家族的陳紀廉先生Mr Brad Chan，澳華養老永久名譽總理何灼榮先生Mr Bernard Hor。另外她也感謝這次午宴多個贊助商包括林和成貿易有限公司Ettason、中華點心及Chang's Noodle，因為他們慷慨捐贈豐富獎品，令午宴得以圓滿舉行。



跨界的專業旅程

從照護支援到ANHf的使命

甄敏恒 項目經理 (居家支援計劃)

加入澳華養老前，我是在康士比市政廳 (Hornsby Shire Council) 擔任部門支援和發展主任。在這個角色中，我支援高齡服務提供者，尤其是家居服務提供者，透過培訓、諮詢和促進提供者之間的合作，使他們能更好地為長者提供服務。

隨著眾多的工作年資，我在政府、商業和非營利部門都有過工作經驗，擔任過市場營銷、諮詢、運營、業務改進等多種角色。

在之前支援高齡服務提供者的角色時，有機會接觸到許多高齡護理機構。澳華養老的同事，從管理層到前線工作人員，他們始終如一地以他們的關懷、專業精神和熱情，給我留下深刻的印象。這似乎是一個極好的工作文化。因此，當加入澳華養老的機會出現時，我毫不猶豫地接受了。

我很喜歡我現在的新角色、新的同事和Campsie的新工作環境。

我在一個對高齡服務提供者來說充滿挑戰的時期加入澳華養老，聯邦政府正在推出高齡服務改革。家居服務提供者長期以來一直在為2025年7月開始的新「居家支援計劃」的巨大任務做準備。作為這個計劃的項目經理，我希望成為澳華養老順利過渡的媒介，更好地在新的高齡護理環境中為我們的長者提供服務，同時平衡長者和我們辛勤工作的同事的健康和福祉。

我喜歡閱讀和長時間散步。我喜歡照顧我的毛茸茸和有羽毛的朋友（一隻叫做Tofu的老兔子和兩隻美麗的中國絲羽雞），但最重要的是，我喜歡與我那三個永遠愛挑戰、有鮮明意見和幽默感的孩子們共渡美好時光。

我踏進高齡服務的心路歷程

呂昕 - 黃應榮療養院副院長

1. 作為黃應榮療養院的副院長，聽說你很喜歡澳華養老這個機構，為甚麼？入職成為澳華養老一份子後，有沒有新的體驗和看法？

我聽說澳華養老是悉尼為華人長者提供高齡護理服務很有聲譽的一家機構。我與澳華養老有著相同的價值觀，就是我們尊重每一位長者的生活體驗和文化背景。我相信在這樣一個具有文化特色的環境中工作會讓我更有歸屬感，並能更好地照顧他們，因為我能理解並與他們生活在同一的文化背景中。

澳華養老考慮到華人長者的特殊需求，例如為他們提供中餐和麻將等娛樂活動。我以前曾在主流療養院工作過，那裡的長者大多數都是白人，偶爾才有一兩位華裔長者。由於他們英語有限，無法適應環境並與他人有正常社交，所以他們會感到很孤單。

在澳華養老工作令我印象最深刻是這裡的長者確實生活得很愉快。他們可品嚐多樣化的中餐，可以一起玩中國象棋，並他們一天中最喜歡的活動——打麻將。您可以清楚地看到長者在午餐後彼此發出邀請，一同到指定的麻將室玩麻將的熱情和快樂。這些都是在其他非華人養老院不可實現的夢想。所以這裡的長者總是用微笑迎接我，讓你知道他們在這裡生活真的很開心和滿意。



2. 可否介紹一下之前你做過甚麼相關的高齡服務工作？會否呼籲年青人加入高齡服務行業？

加入澳華養老前，我是在老年護理質量與安全委員會工作，擔任首席評估員。我每周都會探訪不同地點的療養院，審核他們是否符合8項標準及42項要求。我在澳洲各地曾審核過40多家養老院，看到養老院內不同的文化和運作模式。這些經驗讓我了解養老院普遍存在甚麼問題，並讓我思考如何有系統地解決這些問題。

我是一名註冊護士，曾照顧過很多長者。最初，我必須適應療養院的環境，會因為看到長者離世而感到很沉重。但這同樣讓我感受到，在長者生命的最後旅程，能為他們提供高質量的護理尤為重要。若我看到長者能在養老院裡，與工作人員建立良好關係，並與其他長者成為朋友，因而享受他們生活，我會因而感到很有成就感。因此我也呼籲像我一樣的年青人加入高齡服務行業，親身體驗這人生寶貴的一課。

3. 可否簡單介紹你自己？讓我們可以認識你的另一面？

我大部分的休閒時間都會參與不同類型的運動。好像下班後我喜歡與朋友們一起打羽毛球，而在周末，我會選擇騎自行車、攀岩、釣魚、露營、潛水或浮潛。進行鍛煉是釋放壓力的好方法，也創造與朋友們交流的絕佳機會。

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

PERSONAL DETAILS (個人資料)

Please support ANHF to deliver quality and culturally competent aged care to our community.

請支持澳華療養院基金為社區提供高質素及符合文化的高齡護理服務。

Mr 先生 Mrs 太太 **Family Name** **First Name**
 Ms 女士 Miss 小姐 **姓氏** **名字**

Chinese Name 中文 **Address 地址**
名字 **地址**

Suburb 地區 **Post Code 郵區號碼** **Phone 電話號碼**

DONATION DETAILS (捐款資料)

Donation of \$2 or over is tax deductible. 凡捐款\$2或以上可扣稅。

I would like to make a donation of \$_____.

Payment Type

Electronic Funds Transfer

Please debit this card

TO: Australian Nursing Home Foundation (BSB 082-201, Account No: 580-328-001)

Mastercard

Visa

Other:

Name on Card

Card No. - -

Expiry Date /

Signature

BEQUEST - Leave a Gift in your Will

By leaving a Gift to the ANHF in your Will, you are creating a lasting legacy that will help us continue a thriving and vibrant environment that will enable our elders to age with dignity and grace. If you wish to leave a Gift in your Will, you should seek appropriate legal advice. For more information, you may wish to request further information by tickling the box below.

Please send me details on making a gift to the Foundation in my will. 我希望在遺囑中對基金作出饋贈，請將詳情寄給我。

Please fill in the form and post it to: Australian Nursing Home Foundation (60 Weldon St, Burwood, NSW 2134)

You can also donate securely via our website: <http://anhf.org.au/contact-us/donations>

Thank you for your support. Below are the donations received from October to December 2023

謝謝各位的支持。以下為2023年10月至12月期間之捐助人士芳名。

\$100以下/ < \$100	\$100-\$499	\$500-\$999	\$1000-\$4999	\$5000以上/ \$5000 and above
Fung Yee MAK Yuting Zhang	Siew Khim Leow	Dr Anselm Kuok Shuo Chen Dr Robert Yeoh	XOPP DARLING SQUARE PTY LTD AUSTRALIAN CHINESE JOCKEY CLUB (SYDNEY) LTD Louis Bernard Hor Angel & Alec HONE Keith MA Yin Chun Leung Hongdu Luo Jin He Shihong Luo Shiping Luo Diana Yee	Mirian CHAN Dr Yue Chiu LAU family & friends Tsai Family Banna Foundation In Loving Memory of 李若琴女士 Lily Yan Ettason Pty Ltd

聖誕同歡，新年同慶

BCNH 陳秉達療養院



CCPNH 周藻泮療養院



LCACC 錢梁秀容療養院



HYJNH 黃應榮療養院



SWSWC 蘇懷活動中心



CSWH 金匙長者康怡天地



So Wai Support Group 蘇懷支持小組



HSWC 好思維活動中心



SHSWC 沛德活動中心

