



**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 📱



## 讓長者動起來 活得更快樂

潘穎 居家支援計劃項目主任



自從新冠疫情後發現許多長者情緒出現問題，澳華養老向來關注長者身心健康，自去年開始，家居配套服務特別為我們服務的長者度身訂造許多不同形式的活動，讓長者轉換心情，生活更快樂。為此訪問這計劃總負責人居家支援計劃項目主任潘穎，讓她分享她的構想與期望。

### 目錄

讓長者動起來 活得更快樂	1-2
蘇懷長者活動中心 讓長者找到樂趣及支援	3
從照顧腦退化症母親到 成為澳華養老護理員	4
充滿越南特色的長者活動中心	4
二十載耕耘 沛德中心是長者最溫暖的家	5
錢梁秀容療養院十三週年 成就最優秀團隊	6
來自錢梁秀容療養院 一位院友女兒的感謝信(撮要)	7
黃應榮療養院一週年院慶 黃震遐醫生親臨切蛋糕	7
「全國健康及醫療研究議會」及 「正視腦退化症計劃」簡介	8
聯邦議員陳莎莉、新州議員李逸仙及 寶活市長 JOHN FAKER到訪陳秉 達療養院向長者拜年	9
季度捐款鳴謝	10
歡歌笑語，迎接初秋	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

1. 家居配套服務給人的印象一般來說就是提供上門服務，協助長者清潔家居或個人護理，或陪伴長者外出購物或看醫生等。甚麼原因讓你構想為長者設計這麼多不同的活動讓他們參與？

在任職業務發展主任前，我的職位是家居護理顧問，很多時候都聽到客戶說很少有機會外出，只是待在家裏；有些更提到感到孤單。在家居護理團隊定期會議的議程中，其中有一項是探討客戶的需要。既然他們的身心健康這麼重要，便需要為他們提供情緒支援。在我們開展這個計劃期間，管理層一直都大力支持。自從去年年中，便開始安排戶外活動，每一個都備受歡迎。自2023年年底以來，社交支援小組的活動愈來愈受我們家居護理客戶歡迎，這現象更加強我們提供更多類似活動的動力。



## 2. 我知道你們的活動有很多不同形式，戶外戶內的節目都包含。可否簡單介紹一下你們的活動內容？

提供戶內和戶外活動能夠照顧不同的客戶需要。我們安排每月一次探訪位於哥頓的新院舍黃應榮療養院，在那裏客戶除了參觀院舍外，更可以參與我們新引進的樂齡科技遊戲，享受其中樂趣。在依士活（Eastwood）我們也有一個耆樂社（Fun & Joy Group），活動內容近似我們現有的長者活動中心。現有的活動中心已經滿額，明顯地顯示以中心為基的活動需求甚殷。來到小組的客戶可以享受社交生活和小組活動帶來的樂趣，正正就是小組的服務焦點，也是它名實相副的地方。我們會邀請嘉賓講員主講健康資訊、和長者玩新科技設計的遊戲、邀請嘉賓表演，也有手工藝時段和小組健體運動。在這一系列的活動外，我們也安排每月一次的戶外活動，曾經去過的地方包括日本花園、花園、廟宇及植物公園。

## 3. 這些活動推出已有差不多半年時間，請問長者的回饋如何？有哪些活動是長者最喜歡參與？為甚麼？

長者的回饋非常正面，過去大部分活動都需求甚高，每一個活動都因為限制人數的客觀因素導致出現等候名單；例如我們要考慮巴士的大小和活動地點可容納的人數。有些時候的確沒有可能讓所有已經報名的人士參與，就像最近的農曆新年自助餐，因為是一個特別的節慶活動，報名情況非常熱烈，我們便要安排更多次數來容納每一位有興趣參加的長者。參觀黃應榮療養院也是個一直都特別受歡迎的活動，客戶知道我們開設了一間新療養院，都渴望一睹為快。在過去兩次參觀中他們紛紛拍照留念，更告訴我說既然一般大眾不太容易直接預約參觀，所以很希望讓朋友們看看這些哥頓新院舍的照片。我們的戶外活動也是一些熱門的活動。我在上面也提過有些客戶在家感到孤單，渴望外出參加不同的活動。

## 4. 可否預告未來還會有甚麼新構想或活動會陸續推出？

已安排在今年三月參觀南天寺，其他如市中心或海濱遊、觀賞藍花楹、參觀藝術廊等都在將來暢遊之列。我們持開放態度聆聽長者的意見，因應他們的喜好及建議，安排更多不同類型的活動來滿足長者的需要。目的就是要長者動起來，有更多機會相聚玩樂，累積美好幸福的回憶，精彩快樂地享受每一天。







# 蘇懷長者活動中心 讓長者找到樂趣及支援



活潑開朗的蘇懷長者活動中心主任周姑娘，最喜歡與長者互動逗他們開心。在三月新州長者節，蘇懷活動中心與北區活動中心一起活動，邀請歌舞團來載歌載舞，讓長者歡慶共聚，特別熱鬧。問周姑娘蘇懷活動中心與其他中心最大不同地方，她回應：「蘇懷活動中心是專為腦退化症長者及照顧者而設的活動中心，讓長者透過活動中心獲得快樂和成功感，從而延緩腦退化症，能繼續維持正常生活。」

腦退化症照顧者要長期照顧家人，難免身心疲累。周姑娘說蘇懷長者活動中心特別為照顧者提供支援，讓照顧者將家人送到活動中心，可以暫時放下照顧者的責任，去處理個人事務或相約朋友共聚，得以暫時休息。她說好像有位太太平日要24小時7天照顧患有腦退化症丈夫，壓力沉重，但自從她帶丈夫來到蘇懷長者活動中心後，看見丈夫很投入地參與活動，與中心老友記一起下棋玩樂，甚至健康和自理能力也大有進步，「之前在家裡她的丈夫可能一直依靠太太的照顧，就算吃飯都需要太太協助，但來到中心後，丈夫竟然可以自己拿著碗筷吃飯，太太都覺得很驚訝！」周姑娘說這位老人家現在每星期三天來到蘇懷長者活動中心，而太太就有三天的時間暫時休息，去做自己喜歡的事情，兩個人都各自找到自己的快樂。



# 從照顧腦退化症母親到 成為澳華養老護理員



## Lily Tam 蘇懷活動中心的護理員

Lily母親曾患上腦退化症，她因為照顧母親的關係而與澳華養老結緣，後來更成為蘇懷活動中心的護理員。「自從母親患上腦退化症，我們兄弟姐妹把各自的專業工作減量，以便輪流在家照顧母親，希望可減緩她退化的速度。」在朋友介紹下，Lily帶母親來參加澳華養老轄下的好思維長者活動中心。「還記第一天帶母親來到中心，看到員工及義工對長者無微不至的照顧，而長者們臉上都掛滿愉快的笑容，讓我印象非常深刻。」Lily說自母親參加好思維活動中心後，認識很多朋友，性格變得樂觀和開朗，對延緩她的腦退化症有莫大的幫助。

因為時常陪伴母親來到中心，深切體會到能照顧有需要的長者是一份非常有意義的工作。五年前，Lily加入澳華養老蘇懷活動中心工作，以照顧母親的經驗和專業知識，照顧同樣患有腦退化症的長者。她形容蘇懷活動中心團隊十分專業，對長者關懷備至，同事們工作認真，遇有任何問題和困難都合力一起解決。「看見來到中心的長者，透過團隊設計的活動，他們的能力、自信心和精神健康都有所改善，這是我工作最大的滿足感！」。



阿欣(左一)說越南人農曆新年都喜歡穿上國服去拜年

## 充滿越南特色的長者活動中心

澳華養老轄下也有特別為來自越南的長者而設的活動中心，中心職員阿欣(Kyan)同樣來自越南，她津津樂道越南文化特色，說越南華僑和中國人一樣會慶祝農曆新年、端午節和中秋節等傳統節日，農曆新年一家大小都會穿著越南國服，興高彩烈地外出拜年。越南人很重視生活的品味，吃飯一定要鋪枱布；也很注重外表，長者即使八、九十歲仍然會悉心打扮穿著漂亮，喜歡化裝和塗香水，這是他們的社交禮儀。

活動中心特別聘請到一位擅長烹調越南食物的廚師，讓長者可以品嚐越南牛肉粉、越南扎肉檬粉、越南春卷等地道美食。越南文化特別喜歡唱歌，唱得興起時更會站起來一起跳舞。歡樂氣氛是可以互相傳染，長者來到中心總是開懷大笑，特別有歸屬感。中心也會定時帶長者外出旅遊，如到海邊散步，或到國家公園郊遊和燒烤野餐。阿欣記得有次帶長者們去海邊散步，身邊有位伯伯望著大海很感慨地說：「這裡真的很漂亮，我已經很久沒有看海了！」只是一次簡單的外遊，想不到對伯伯來說是這麼重要！阿欣心裡受到觸動，更覺到自己的工作是很有價值和意義。



# 二十載耕耘 沛德中心是長者最溫暖的家



屹立在歐田磨區的沛德長者活動中心二十年來成為無數華人長者歡樂相聚的地方，員工設計各式新穎有益身心的活動和遊戲，讓一班老友記生活增添許多歡笑和溫暖。

二十週年當天沛德活動中心張燈結彩，門外掛滿金色的閃帶和彩色的氣球。活動中心主任陳姑娘特別宴請中心創辦人之一的前社區總監植太，並董事局成員謝蘇美薇女士、行政總裁鄭賜霞女士及前活動中心主任龔姑娘一起來中心，可謂新知舊雨共賀週年，感覺特別溫馨。員工精心炮製精彩節目，讓場內笑聲不絕。最感人就是一位九十多歲的李伯伯，在網上學習了景泰藍手工藝，不眠不休親手特意製作了一個牌扁，上面刻著：「沛德中心長者至親，中心創建二十週年致慶」，令整個週年慶典倍添意義。



## 譚婆婆

住在鍾氏街社區房屋的九十歲的譚婆婆，每星期都會參加中心活動，「我曾因為跌傷要坐輪椅，出入都很不方便，心情低落，自從參加沛德活動中心，開心很多，在員工和朋友的鼓勵下，再練習走路，現在我拿著拐杖也可以走路，真心感謝沛德活動中心的員工的細心照顧，他們不是親人，但勝似親人！」

## 林婆婆

八十多歲的林婆婆，因為安全問題減少出外活動，生活難免感到枯燥乏味，但自從來到沛德活動中心，生活多了很多姿彩，「我喜歡早上讀報環節，可以和職員互動討論新聞，足不出戶也知道世界大事；另一個最喜歡的就是戶外活動，有職員帶著我們去參觀藝術館或遊覽國家公園，特別安全，也讓我開眼界大開！」





# 錢梁秀容療養院十三週年 成就最優秀團隊



位於好市圍的錢梁秀容療養院最近內部經過全面裝修粉飾，特別明亮照人。十三週年當天院內張燈結彩，掛滿色彩斑斕的氣球和彩帶，充滿歡樂熱鬧的氣氛。

澳華養老董事局成員謝蘇美薇女士、謝慶鎰醫生、郭立德先生，聯同行政總裁鄭賜霞女士和財務及企業總監張文良先生及護理服務總經理蔡葉德君女士都到場致賀。



入住院舍已有四年的林姨，說在院舍住得好吃得外，特別盛讚這裡的員工很優秀，對長者照顧體貼入微，說能在這裡安享晚年感到很幸福！行政總裁鄭賜霞期望員工繼續保持熾熱的團隊精神，為長者提供最好的護理服務，讓錢梁秀容療養院成為好市圍區一個美麗的傳奇！



# 來自錢梁秀容療養院 一位院友女兒的感謝信(撮要)

尊敬的LCACC全體員工：

我想寫這封信來表達我對你們誠摯的謝意！本月初我離開澳洲外出旅遊，這次是母親入住貴院四年多以來，我第一次出國旅遊。母親因病沒有食慾，每天只願喝湯不肯飲開水，在我離開澳洲期間，唯有向貴院求助。想不到院長Emily和代副院長Amy立即同意，並交帶廚房每餐煮滾湯包後給母親飲用，當我聽到這個消息時，內心不由湧起感激之情，感謝你

們用愛心護理每一位院友！更感謝貴院廚房的工作人員的悉心安排和預備。在你們全體員工的協助下，讓我能夠放心地、完全地將母親交託給院方，使我有一個安心和愉快的旅程，非常感謝！

當我回來第一天探望母親時，她告訴我護理員Judy為了哄她能多食一點東西，想盡辦法將杏仁餅浸軟，餵給母親食。我聽到後都覺得有愧，我從沒有想過用這方法讓母親吃到餅，我這個做女兒的還不如一個護理員想得細心和

有愛心。Judy更時常幫助母親整理衣櫃，有序備好每套衣服方便她洗浴，貴院能有這樣的員工，實在值得慶幸！

這次離開母親16天，回來看見母親安然無恙，全賴貴院很多護理員辛勤工作。在此請容我再次向你們表示最真誠的感謝和祝福！

此致  
敬上

女兒愛平  
23/3/2024



## 黃應榮療養院一週年院慶 黃震遐醫生親臨切蛋糕

位於哥頓的黃應榮療養院，自去年三月投入服務後，不知不覺已邁進一週年。這年碩果纍纍，除獲得多項設計大獎外，更讓80多位長者獲得一個安渡晚年最佳居所，得到最適切的護理服務。一週年當日董事局主席雷文潔女士及董事局成員郭立德先生、行政總裁鄭賜霞女士及財務總監張文良先生出席外，更邀請到贊助人黃震遐醫生親臨一起切蛋糕。大會安排豐富節目讓長者及家人一起歡渡週年慶典，除有精彩歌舞表演，更有悉尼情歌王子李振華先生獻唱，逗得長者都笑得甜蜜蜜！期望每位長者都能在這裡獲得最好的護理，健康長壽，頤養天年。





# 「全國健康及醫療研究議會」及 「正視腦退化症計劃」簡介

梁淑儀 聯邦家居支援服務經理

**要告訴大家一個令人雀躍的消息：我們將會參與兩個特別為多元文化社區籌劃的創新腦退化症護理計劃。**



## 多元文化「正視腦退化症計劃」(Face Dementia)

澳華養老已和悉尼大學成為合作夥伴，在多元文化社區開展了「正視腦退化症計劃」。這計劃旨在於多元文化社區內推廣及時診斷腦退化症的意識、鼓勵社區人士尋求幫助和減低對這個病症的羞恥感；此外也聚焦於夥伴機構的互相協調、共同推廣及評估計劃能否達致預期目標。這計劃的對象是西南悉尼的華裔、越裔及阿拉伯裔社區。我們會與社區代表和跨文化專業人士合作，致力提升對腦退化症的認識、減少障礙，為診斷及治療腦退化症締造一個支援的環境。

澳華養老被邀請參與這計劃的諮詢小組，其中一個角色是見證我們以堅定不移的熱忱提供針對文化需要的優質護理。我們不單是參與機構，也肩負另一使命：促使其他機構為我們所服務的社區提供符合其獨特需要和價值觀的預期成果。

## 「全國健康及醫療研究議會」(NHMRC) 度身訂做「腦退化症照顧者網上技能培訓計劃」(iSupport Model)

澳華養老很高興有機會和弗林斯德大學 (Flinders University) 合作，針對腦退化症照顧者的需要，整合了一個「多元文化腦退化症照顧者網上技能培訓計劃」(下稱「培訓計劃」)。「培訓計劃」以多種語言 (英語、簡體中文、繁體中文、越文及印尼語) 提供技能培訓，涵蓋照顧腦退化症患者各重點範疇，包括了解腦退化症到照顧者如何處理壓力以至推廣以消費者為本的護理。有了為不同文化度身定做的培訓計劃，便可以確保照顧者能夠掌握新技能和新知識，盡可能提供最佳護理。

在協力構思策略和共同創作培訓模式的過程中，澳華養老突顯了機構不斷提升腦退化症患者和照顧者身心健康和生活質素的熱誠。藉著評估「培訓計劃」的實質效果和運作策略，便可在華人及越裔社區開拓新里程，讓他們在照顧腦退化症人士這方面更得心應手，也掌握更多資訊。

## 並肩前行

這些主導計劃代表我們在締造一個對腦退化症患者及其家人更包容、更體諒和更多支援的社會氛圍的路上，又再踏前一大步。作為其中一間服務華裔及越裔社區的高齡護理先導機構，澳華養老並不止於參與這個蛻變的旅程，我們更以先驅為己任，為多元文化社區腦退化症護理塑造一個新的未來。





## 聯邦議員陳莎莉、新州議員李逸仙及寶活市長 JOHN FAKER到訪陳秉達療養院向長者拜年

農曆新年最重要是與自己喜愛的親人和好朋友相聚慶團圓。2月20日Reid選區聯邦議員陳莎莉(Sally Sitou)、新州議員李逸仙(Jason Li)聯同寶活市長 John Faker, Mayor of Burwood到訪陳秉達療養院向長者拜年，他們都是澳華養老的好朋友。澳華董事局主席雷文潔、董事謝慶鎰醫生和郭立德先生，以及行政總裁鄭賜霞女士、財務及企業總監張文良先生及護理服務總經理蔡葉德君女士到場迎接多位貴賓，感謝他們於新春佳節，誠意為華人長者送上溫馨的祝福。



大會特別安排舞獅助慶、財神獻瑞及新春樂開場扇舞，讓會場充滿一遍喜氣洋洋的新年氣氛，之後三位貴賓分別致辭，陳莎莉議員稱與澳華養老關係友好，已多次造訪陳秉達療養院，非常開心能於新春佳節親臨療養院向長者恭賀新年快樂，身體健康! 李逸仙議員以流利廣東話向長者拜年，更稱龍年喻意吉祥好運，特別恭祝長者龍年龍馬精神，萬事如意!而穿著一身中國服的寶活市長John Faker，也用普通話向長者恭賀新年快樂，恭喜發財! 他特別感謝華人多年來對社區作出的貢獻，並盛讚澳華養老團隊出色的工作表現為華人長者提供最佳的護理及安享晚年的美好居所。三位嘉賓在一遍賀年歌聲中，向在場的長者大派利是，長者們都歡天喜地爭相與三位嘉賓合照，更有一位百歲的長者拉著陳莎莉議員盡吐心中情，分享她在陳秉達療養院安享晚年的喜悅!





# 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**   
**名字**  **地址**   
**Suburb**  **Post Code**  **Phone**   
**地區**  **郵區號碼**  **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 ticking 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 January to March 2024**

謝謝各位的支持。以下為2024年1月至3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
Siew Khim Leow	Yuen Kwun Law	Ping Yum Lau	2CR China Radio Network	Invocare Australia
David	Armando Wong	Kai Kong Tong	Y W & J L Leung	DR Richard Ho & Queeny Pun
Yin Wa Ng	Yi Ling Zeng		Judy Cheung	In Loving Memory of 李若琴女士
anonymous	Ping Kin Ling		Tu Trinh Dang 鄧秀貞	
Yu Yuk Liu	Xiaoqing Yang		Tony Liu and Orawan Liu	
Farida Kumalawati	Chih-Chung Tsai			
Lian Y Zhang				
Kwi Eng Chong				
Madelyne Heah				
Megan Heah				
Yee Chong Cheung				
Kok Leung Lui				
Fn Lin				
Vivian Chong				
Connie Chow				
Vivian Chong				
Hsiu Ching Liu				
Sin Ying Chan				



# 歡歌笑語 迎接初秋

BCNH 陳秉達療養院



CCPNH 周藻洋療養院



LCACC 錢梁秀容療養院





### HYJNH 黃應榮療養院



### SWSWC 蘇懷長者活動中心



### CSWH 金匙長者康怡天地



### SHSWC 沛德長者活動中心

