



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



文化與創新共融 讓療養院長者生活 更健康更多姿彩

目錄

| | |
|-----------------------------|-------|
| 文化與創新共融 讓療養院長者生活 更健康更多姿彩 | 1-2 |
| 永不言老 創新科技為療養院長者注入更多活力 | 3-4 |
| 專為療養院長者身體健康而設的 物理治療師助理 | 4 |
| 多元化活動小組協助長者積極生活 | 5-6 |
| 見證着活動帶給長者們的正面感受 | 6 |
| 澳華養老義工嘉許晚宴 | 7 |
| 致周藻泮療養院感謝信 | 8 |
| 蘇懷支持小組成立16週年 為同路人提供支援 | 9 |
| 季度捐款鳴謝 | 10 |
| 歡笑聲遍澳華養老 | 11-12 |



澳華養老最近在第12屆亞太長者護理創新獎中榮獲「年度創新 - 康復計劃」獎項，再次獲得國際認可。今年獎項主要表彰澳華養老在創新方面的貢獻，好像在哥頓黃應榮療養院推出的「長者拳擊與技術增強鍛煉計劃」，巧妙地將運動與文化元素結合，讓院友深受裨益。

過去黃應榮療養院也曾在2023年悉尼設計獎上榮獲「金獎」，並在2023年第

11屆亞太長者護理創新獎上獲得「年度最佳室內設計」殊榮。

澳華養老行政總裁鄭賜霞對是次再獲殊榮表示興奮和欣慰，她說最初在黃應榮療養院推出健身房練習拳擊，開始時有些人也有所保留，認為拳擊不適合老年人，但當家人看到父母參與拳擊活動獲得的正面效益和樂趣後，他們都很高興父母能繼續參與這項培訓計劃。

鄭賜霞說中國人認為生、老、病、死是人生必經的階段，但她記得有位老人專科醫生說過，長者若能保持活躍和健康的體魄，或可避免經歷病痛折磨這個階段，能愉快享受晚年的生活。這句說話烙印在她心中，成為她的信念，推動她在療養院

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



內舉辦各式創新、增強健康及鍛煉體魄的活動，促進院友身心健康。「創新及創意的思維方式，已深植於我們機構的文化和運作中，支持以尊重各文化特色的方式，實踐以人為本的服務理念。」

「通過融合傳統鍛煉、創新和現代技術，黃應榮療養院的康復計劃顯著提升了院友的健康和生活質量。」

「這個獎項證明我們方向正確，再次肯定長者拳擊和科技增強運動的有效性。」

動態感應虛擬實境運動系統

除拳擊運動外，療養院內同時推行科技增強運動，其中一種是動態感應虛擬實境運動系統，該計劃使用的一款設備來自香港的 Silvermove，讓院友在虛擬的實境中進行康復訓練，並可選擇扮演不同角色，如各式動物或虛擬人物。

虛擬背景採用香港街景，讓相同文化的院友更感親切和有趣。我們將增添更多虛擬街景，以切合院友的文化背景。

經過療養院治療師的評估後，院友將根據個人需求制定一個修改方案。這方案以院友為中心，旨在設定具有意義且以成果為目標的計劃。

「我們的目標是每位院友每周至少進行三次訓練，到目前為止，已有很多院友定期參與這計劃。」

由於系統便攜，職員可以根據需要將其攜帶到院友房間進行一對一培訓。

院友及其家人的回饋非常正面，對新技術也很感興趣。

沉浸式虛擬實境營帳

此外，澳華養老還引入沉浸式虛擬實境營帳。該營帳內配備龍舟競賽或舞龍舞獅等中國元素的虛擬實境遊戲，並附有道具的感應器，使院友能在沉浸式環境中模仿參與這些中國傳統文化活動。

鄭賜霞說：「療養院生活通常被認為是單調乏味的，但創新與科技結合可改變這看法，我們以新視角為長者日常生活注入更多活力，讓他們生活不再單調。」她重申創新不僅增添科技器材，同樣需要不斷反思及改良傳遞服務的方法，並徵詢長者及家人的意見，持續優化這些產品以達致能完全符合長者的需要。

「不論長者的健康狀況如何，虛弱或殘疾，我們都視院友為積極參與者，每個人都有機會根據自身能力進行鍛煉，因為我們知道這對他們的整體健康和幸福至關重要。」

「我們的員工是創新活動的原動力，他們接受以人為本的培訓，充滿樂趣地帶動院友一起活動。」

董事會及高層管理從擬建至設計健身室及拳擊活動表示全力支持。我們非常榮幸黃應榮療養院獲得如此多的獎項。

「我們的成就體現澳華養老員工的奉獻精神和辛勤付出，並院友及其家人的熱情參與——這是一個雙贏的結果。」

永不言老 創新科技 為療養院長者 注入更多活力

黎宇菲 物理治療師及康樂活動主任

數年前黃應榮療養院仍在興建時，我收到一段長者在健體中心玩拳擊的短片，心裏便萌生在我們的院舍內為長者設計拳擊活動這念頭。拳擊對較年長人士來說是一種別開生面的體能活動選擇，也帶來許多體能和精神上的好處，例如改善心血管功能、增強體能及靈活性、提升平衡及肢體協調能力和改善精神健康。最重要的，就是當中樂趣無窮！很多謝行政總裁鄭賜霞女士，她高瞻遠矚，大力支持運動可以為長者帶來好處這個信念，也熱心地幫助我推行這個計劃。

日前當鄭賜霞女士宣佈澳華養老獲「年度創新-康復計劃」獎，其中包括拳擊這項目時，我既感高興，也感到與有榮焉。盼望每個人都知道：面對拳擊運動，我們永不言老，更要從中得益良多。



物理治療師評估督導

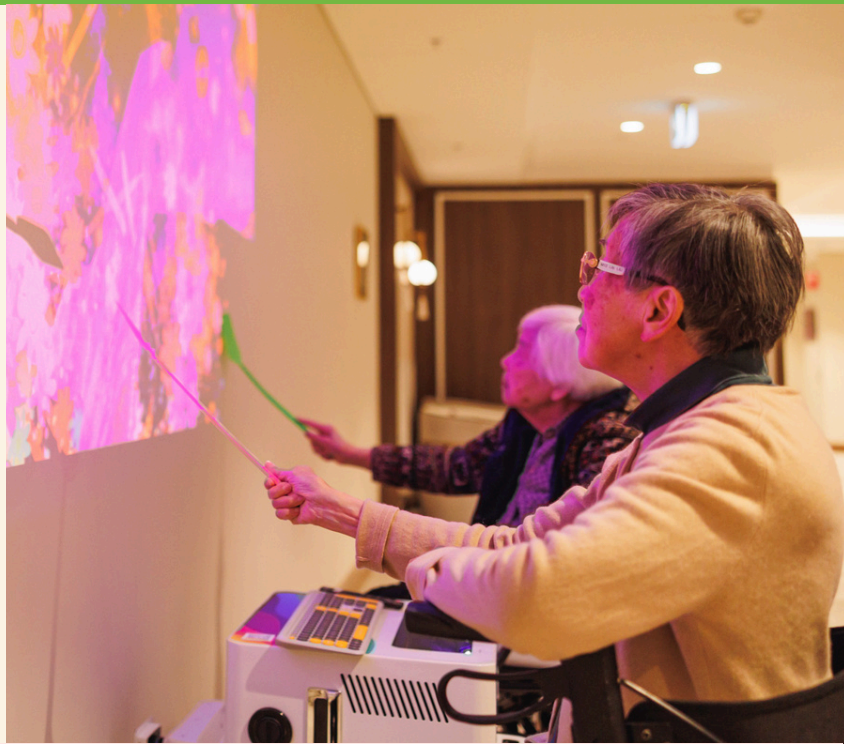
直到今天仍然有些院友及家屬對這活動有所保留。可能他們擔心或者活動過於劇烈，或會導致受傷。要扭轉這個看法，我一直都不斷向員工、院友及家屬解釋這活動既安全，又有很多好處。我也向他們保證所有院友必須由物理治療師評估是否適宜進行這運動，重要的是在參與過程中有物理治療師和已受訓的物理治療助理全程督導。這些鼓勵和保證減輕了他們的擔心。

創新科技遊戲讓長者生活增添趣味

各種創新科技器具在引進後，都備受長者歡迎。院友們參與這些「趣味遊戲」時，都樂在其中，完全不覺得自己正在運動。這是一個正面的效果。一位親屬告訴我她的母親很喜歡其中一個叫做「捉老虎」的新科技遊戲，在運動之餘，漸漸改善健康，心情也更開朗。另一位院友說機械人「阿寶」可愛得很，和它一起跳舞是賞心樂事。也有另一位院友告訴員工在參與沉浸式虛擬實景環遊世界時，重溫當年和丈夫遊覽威尼斯聖馬可廣場的情景——的確是效益甚佳的懷緬往事治療法！看到院友在享受活動的當兒，也同時達致提升身心健康的效果，我們也感到很高興。

讓坐輪椅長者再次步行

我留意到黃應榮療養院的院友明顯地不抗拒新科技，更樂於參與新科技器材引進的活動。雖然我們沒有實際的研究統計數字客觀地顯示這些活動對院友的健康帶來多大的好處，但從院友自己及其家屬的直接評價，我們知道院友在參與這些活動後感覺更加良好、身體也更好。有些院友更說感到更有活力，有些則說睡得更好。這些都是非常正面的回饋信息。作為治療師，我和同事都留意到部分院友的步履及平衡力都改善了。他們的下肢更穩健，也增強了上肢功能。還有威廉！威廉可說是我們的模範院友。初入住院舍時，必須在兩個人幫忙下才能以輪椅代步，現在卻能使用步行架來往自如。他的故事實在令人驚訝！



專為療養院長者身體健康而設的物理治療師助理

儘管療養院開發新科技及運動，必須有員工去執行協助長者做運動，才能讓長者保持身體健康，而療養院內的物理治療師助理(PTA)，就是每天協助長者做運動的員工。他們每天推著裝滿運動器材(包括拳擊手套、腳踏單車器、復康虛擬遊戲、繫繩乒乓球等)的運動車進出長者的房間，鼓勵他們每天做運動，陪伴長者打拳擊或練習動乒乓球，當培養到他們有興趣的時候，更會邀請他們上去樓上的健身室一起做運動。

少玲 (物理治療師助理)：

曾經有長者跌倒骨裂要整天躺在床上，我們會協助她躺在床上做運動，保持她的肌肉量，等她可起來時，會用前臂支架(Fore arm frame)讓她練習走路，起初看到她可能只行3、4步，慢慢地增多，看到他們很努力練習，然後慢慢康復，我也感到很受鼓舞！



Gavin(物理治療師助理):

因為院內很多長者都熱衷做運動，所以現在我們的健身室早上9點半就已開放，讓長者可以上來做運動，他們喜歡踏單車、玩拳擊和拉繩等運動。我覺得這是很有意義的工作，因為可直接幫助到長者，有長者曾對我說，很幸運入住這間療養院，遇到你，有你照顧我很安穩！聽到他這樣說，感覺特別窩心！



多元化活動小組

協助長者積極生活

潘穎 居家支援計劃項目主任

1. 澳華養老近年致力推動創新科技及活動，讓我們照顧的長者所過的生活更有活力更多姿彩，作為家居服務的團隊主任，你怎樣配合公司發展的目標和方向，推出各式創新科技又有意義的活動？

家居護理服務一直以增進護理對象身心健康為首任，在關注身體健康外，也關心他們的精神和情緒健康。一貫以來我們都安排有意義的交誼活動，幫助長者過快樂、積極的生活。除了在黃應榮療養院為院友安排以創新科技引進的活動外，也將這些有意義的活動推介至我們其他交誼活動小組，與此同時也收到大量積極的回應。



動包括邀請藝術治療師及音樂治療師設計支援記憶及認知能力的活動。

耆樂社 (Fun and Joy Club) 交誼活動小組服務對象為活動能力較高的長者。小組引進創新科技的活動，也邀請輔助醫療專業人士主講健康資訊，此外也安排手工藝及刺激身體各項功能的活動來幫助長者過積極的生活。

齡活社 (Active Club) 是家居護理在九月推出的嶄新預防滑跌活動，對象是使用四輪步行架的長者。滑跌是入院治療的主要原因。

3. 這些活動自推出後，聽說十分成功，報名人數甚至超過預期，請問你可否簡單介紹一下你們設計了甚麼特色活動給長者？有哪些活動是特別受到長者及家人歡迎？

耆樂社及樂思社一直都非常成功，我們正考慮在其他地區設立這些活動小組。



2. 聽說我們家居配套服務，特別為我們護理的客戶，度身訂造不同小組活動，讓他們生活更多樂趣，有些甚至是特別為腦退化症患者而設，可否簡單介紹一下這些小組，以及他們各自的功能？

樂思社 (Mindful Club) 是特為腦退化症患者而設的支援小組，在金匙 (Campsie) 及依士活 (Eastwood) 兩個地點分別每兩週舉行一次。小組活



每月一次的外遊備受歡迎。過去我們曾經去過日本花園、南天寺、悉尼動物園、悉尼燈光音樂節等很多好地方。從長者那裏聽到最多的回應是：「我從來沒有去過，有人帶我去真好！」

4. 以你的觀察及長者和家人的回饋，我們推出這些創新科技活動後，對長者身心健康有甚麼改善？未來還有甚特色節目可以預告？

日漸增長的登記數字告訴我們這些活動切合他們的需要。活動後時常聽到家人說父親/母親參加完活動後都心情大好。將來我們仍會繼續設計增加長者身心健康的活動，也打算在更多地區設立耆樂社及樂思社，更會添加其他交誼活動例如麻將大賽。請留意家居護理通訊公佈新活動的舉行日期。



見證着活動帶給長者們的正面感受

陳麗芳姑娘 - 居家支援計劃活動主任

【樂思社】顧名思義是讓長者們在歡樂的環境下一同思考，以鍛煉腦筋、延緩退化、盡量維持有質量的生活。藉著安排各樣活動，讓他們能：



抒發內心感受 — 例如：美術治療

我最開心是看到長者們在治療師的引導下一一解釋他們的作品，其中當然有懷緬的元素，讓長者們覺得被聆聽、尊重和接納。

其中一位長者事後講述，她原是陪伴患上早期腦退化症的丈夫來參加，在創作前不明白其用途，但當她在照導師指示完成作品，並解釋用不同顏色和圖案代表她的人生不同階段，情感舒發過後，她像驟然放下一塊很大的心頭石，覺得心情輕鬆了很多！

又有一個長者的女兒跟我分享，她母親一向是非常內向，非常抗拒參與任何活動，當她幾經努力，母親終於願意一試樂思社。第一次時，她陪伴左右，到第二次，母親已經不需要她在旁。接著每星期母親還主動問是否今個星期去樂思社！她極之喜出望外，因為她母親這麼多年來從未試過期盼外出，更不用說表示參加活動中心！



鍛煉集中能力、記憶力、感官和手腳協調 — 例如：音樂治療

有位長者陪同他患上早期腦退化症的妻子來。他們第一次參加的節目剛好是音樂治療，當日見到他與妻子都非常投入，而且他經常留意妻子的一舉一動，見到妻子能跟得上治療師的指示，能跟得上拍子來敲擊樂器和唱出整首歌時，他面露着無比欣慰的笑容。之後他對我說，他本來只是想妻子參與多些活動、保持腦筋靈活、減慢退化，現在他也親自感受到當中的好處，他非常滿意各樣活動的安排，又欣賞義工和職員們的體貼和愛心，他決定每次都與妻子一同來。



澳華養老義工嘉許晚宴

澳華養老於2024年5月31日舉行了年度義工嘉許晚宴，以表彰我們義工的卓越工作和奉獻精神。我們還特別為在澳華養老服務滿3年、5年、10年甚至15年的義工頒發獎項，以感謝每位為我們的長者帶來歡樂和溫暖的義工。

以下是張蓓分享作為義工的感受：

作為一名義工，我已經與老人們相伴將近一年多了。我會去療養院與老人們聊天閒談，一起參加各種活動。我推著坐在輪椅上的老人到院子裡去賞花、看樹、仰望藍天白雲，感受清風拂面、和煦陽光、清新空氣，一起哼唱「一條大河波浪寬」、「月亮代表我的心」。有的老人也願意談談他們的往事，而我是他們最忠實的聽眾。

養老院的工作人員和其他義工也給予我熱情的幫助，使我漸漸與大家打成一片，我感受到另一種社會大家庭的溫暖和融洽。

也許有人會問，為什麼要成為義工呢？說來也巧，當初是為了實習，我就在網上找到了澳華養老。之後聯繫了義工主任，通過了一系列的學習、面談、文件簽署等程序，我便成為了一名義工。我的母親也在中國一家養老院裡居住，也許是這份愧疚與責任，使我能更貼近老人們的心靈，陪伴他們，共同取暖，將我對母親的這份情誼轉送給他們。


我將盡自己的綿薄之力，繼續為老人們服務。不負韶華，不負光陰，活在當下，砥礪前行。



歡迎成為澳華養老義工

您是否希望發揮您的技能和熱情，並獲得有價值的回饋和滿足感？澳華養老義工服務讓您參與社交互動，找到成就感，並且是回饋社會的絕佳途徑。

我們有很多義工角色適合不同的人士參與：您可以選擇在長者活動中心或療養院，陪伴長者聊天或喝茶，透過探訪長者，協助團體活動，如烹飪、藝術、唱歌或玩遊戲，分享您的專業技能，如行政、IT/電腦技能和活動管理。

 (02) 8741 0240



volunteers@anhf.org.au



www.anhf.org.au/en/volunteer-service/

致周藻洋療養院感謝信

陳國信院長：

很高興在星期三我們再次和你及員工見面。我母親尤其感到像回到家裏一樣。謝謝陳院長的建議和提醒，在起初先讓母親自行選擇。對她來說，由自己決定而非被迫入住院舍很重要。最後她非常享受院舍生活，我們也寬心不已。在你的管理下，院舍運作出色。

衷心感謝每一位曾經幫助過母親的員工。在母親入住的第一天，我非常沮喪和傷心。看到她好像刻意讓我們看到她不吃早餐和午飯，我在離開院舍時，心裏滿是沮喪和傷心。後來註冊護士Kimberly打電話告訴我母親已經吃過晚飯，叫我不必擔心。當天晚上我睡了一個好覺。謝謝Kimberly。

感謝所有護理員工關懷備至、悉心照顧母親：幫助她淋浴、進食、上廁所、參與康樂活動、運動以及所有大小事情。在第一個星期我每天都在院舍，親眼看到護理員工怎樣耐心地幫助母親和其他院友。

也要謝謝伍葦述副院長細心留意母親的身心健康。她一直都讓我知道母親的情況，也在觀察到她安頓下來時好意地為母親安排長期宿位。她提醒我們如果母親成為長期住宿院友後，可以在週末返回家中。我們都感到很欣慰。

也要多謝所有將院舍打掃得一塵不染的清潔員工。

滿心感謝廚師和膳食員工，謝謝你們為院友炮製美味健康的食物。我有機會親嚐美食，餐飲員工每天都將份量豐富的安素奶粉和益力多分發給院友們。

請將我的心意轉達信內遺漏了的人。

最重要的是：感謝每一位讓我最終可以踏上旅途的人。對我們來說，和老朋友聚舊、欣賞美景簡直遙不可及，多年來只可以在YouTube視頻上想像自己親臨其境，不過現在終於可以和母親重新上路。盼望在另一個旅程中再次和你們見面。

祝大家身體健康、心境愉快！

Daisy
2024年6月

澳華養老一對一養老諮詢服務

- 協助您認識 My Aged Care 並申請養老服務
- 解釋申請養老服務的程序及輪候時間
- 幫助您理解 My Aged Care 寄來的英文信件
- 一對一解答您的養老疑難

BURWOOD LIBRARY & COMMUNITY HUB (寶活圖書館)

每月第二個星期二 早上10時至1時

BURWOOD RSL CLUB

每月第四個星期五 早上10時至1時

(02) 9784 0839





蘇懷支持小組成立16週年 為同路人提供支援

Miranda - 蘇懷支持小組主席

2011年家母經老人專科醫生確診患上腦退化症，幾經安排，參加了澳華養老轄下位於Burwood的蘇懷日間中心，這是專為腦退化人士而設的日間中心，而我也以照顧者的身份參加了蘇懷照顧者支持小組。雖然每個月只有一次大概兩小時的聚會，但我很快就知道，能夠加入這個小組是多麼幸運。

我們每次聚會都有不同主題，包括由專業人士主持的教育及資訊講座、戶外活動和聚餐等。還有機會讓各照顧者暢所欲言，同路人都有類似的經歷，感同身受，很容易便有共鳴。組員之間互相安慰和支持，或交換各自處理難題的方法，每次分享之後，大家的壓力都得以舒緩，身心都輕鬆了！



因澳華養老的關係，支持小組也參與了不同機構或大學的腦退化症研究項目，包括問卷調查、視象訪談和拍攝教學短片等，過程中我們也獲益良多。

踏入七月，蘇懷照顧者支持小組已經成立16年，多謝澳華養老一直以來的支持，小組現在是悉尼區唯一一個專為華人腦退化症患者照顧者而設的支持小組，非常難得。所以，家母離世之後，我仍願意參與小組的活動，希望把我的經驗和心得，和其他新手照顧者分享，希望蘇懷照顧者支持小組，可以繼續發揚光大，幫助到更多有需要的同路人。

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合符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 Address
 中文名字 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 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 April to September 2024

謝謝各位的支持。以下為2024年4月至9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 |
|--------------------------|----------------|---------------|---------------------|-------------------------------|
| Tim Shing Luk | Raymond Chan | Irene Kay | Andrew Gock | William Hui |
| David Chung Cheong Chien | May Wong | Chen Howe | Johnny Teong | Therese and Robert Tong |
| Pauline Broadhead | Louisa Lee | John Wong | Kai Fung | Louis Bernard Hor |
| Sherry Yee | Danny Tang | Tat Ming Wong | Cham Hung Chik | Millie Tong |
| Toni Yam | Lai Kwan Yiu | Teresa Roche | Mandy Ho | Alex and Nancy Ma |
| Lin-Chi Cheung | Y.C. Lee | John Pow | Anthony Chan | Catherine Kit Fong Lam |
| Huizhen Li | Eille W. Huang | | Che Man Sandy KWAN | 曹民生伉儷 |
| | John Chih | | Cynthia Tang | Gloria Chiu |
| | Monica Chow | | Dr Francis Chung | |
| | Patrick Fong | | Emily Chang | |
| | Winnie Yau | | 陳少珍 | |
| | Siew Khim Leow | | Patrick Wan | |
| | Evina Wong | | Yu Ming Grace Huang | |
| | Freda Huang | | Linda C Yiu | |
| | Regina Ma | | Alexander Yuen | |
| | | | Victor Tsang | |
| | | | Justin Chau | |
| | | | Ben Chau | |
| | | | Nellie Lee | |
| | | | Linda Lo | |

歡笑聲遍 澳華養老

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

