



HHC

最新消息

行政總裁的話 Ben Lau

「時間向前流動，而記憶則朝另一方向。」 — 威廉·吉布森, 作家

不知道你對這句話是否也有同感？彷彿就在上週，我們還在感恩2024年，如今時間已經飛快地進入新的一年。

轉眼之間，2025年已經過去將近四分之一，而「展望全人護理」已經邁入第五年。

我們剛剛慶祝了《沿途相伴，健智同行》(Healthy Body Healthy Mind) 健腦運動和多元化活動小組成立兩週年。這個小組致力於包容所有成員患有輕度認知障礙長者及在內的家庭成員。此外，去年七月，我們在Padstow成立了第二個小組。這兩個小組都在穩步成長。我們的節日活動也吸引了眾多參與者，包括最近與「基督教百思道華人公理會」合作舉辦的農曆新年活動，共有超過100人參加。我們的關懷服務對象，包括基督徒和非信徒，都參與了這些活動。我們仍在幫助長者及其家庭獲取居家護理服務。此外，我們也實現了長久以來的目標——我們的教牧關懷同工黃金耀會牧 (Raymond Wong) 正式加入「展望全人護理」團隊，為所有前來尋求幫助的人提供牧養及靈性關懷。

直到你們年老，我還是一樣；直到你們髮白，我仍然懷抱你。我以前既然這樣作了，以後我仍必提攜你；我必懷抱你，也必拯救你。

- 以賽亞書 46:4

透過「展望全人護理」的照顧與服務，神正在各家各戶中尋找失喪的人；透過我們的社交活動，神正在帶領他們進入基督徒社群，並最終認識他們的主和救主——耶穌基督。

直到你們年老，我還是一樣；直到你們髮白，我仍然懷抱你。我以前既然這樣作了，以後我仍必提攜你；我必懷抱你，也必拯救你。

- 以賽亞書 46:4

許多人認為，因為我們獲得了政府資助並提供專業服務，所以我們必定有盈餘。但事實並非如此。我們的核心是一個以事工為本的機構，而商業運作僅僅是其中的一部分，仍處於起步階段。

“

時間向前流動，
而記憶則朝另一方向

威廉·吉布森, 作家

我們致力於建立一個關懷社群，尊重客戶與員工，為長者提供全人的關懷，支持他們的家庭，並關懷我們的工作人員和義工的福祉。我們最終的目標，是創造建立關係的機會，希望所有人都能與基督和好。因此，與許多基督教慈善機構一樣，我們仍然仰賴慷慨的捐助者來維持這項事工的發展。

行政總裁的話...Ben Lau

新的一年裡，我們將持續提供關懷服務，並適應重大監管與資助政策的變革。我們希望在「認知障礙症」及「安寧療護」方面進一步發展，也需要更廣泛地應用科技來降低行政成本。我們將專注於市場推廣與溝通，以擴展我們的教會網絡，與各教會合作舉辦活動，並建立更多《沿途相伴，健智同行》小組，服務社區中的年長華人。我們希望擴大義工的參與度，透過探訪和組織社交活動，促進與社區長者的互動。此外，我們成立了「國語事工委員會」，以提供符合文化和語言需求的服務，滿足不斷增加的中國國內移民群體。

面對這群留給我們傳福音時間最少的人，仍有許多工作需要完成。莊稼的確很多，我們也為此祈求有更多人願意加入我們的行列，支持「展望全人護理」的異象，幫助長者們在這個社群中體驗永恆的盼望。

你願意加入我們嗎？

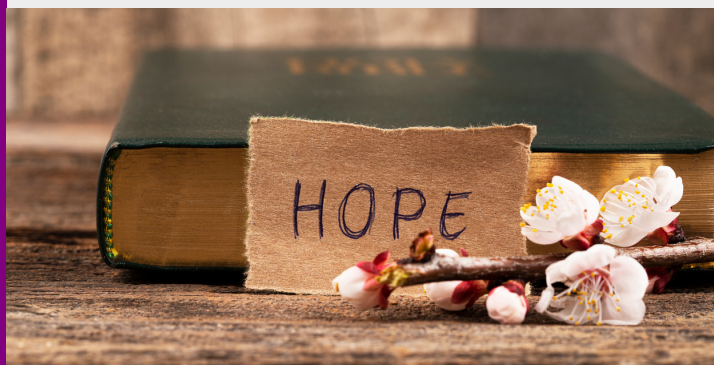
網上奉獻



加入團隊



你願意加入我們嗎？



HOPE HOLISTIC CARE

Shop 1, 34 Herbert Street, West Ryde
NSW 2114

T 02 7228 1369

E info@hopehc.org.au

W www.hopehc.org.au





迎衰老力？ 仍需努力！

你有聽過一首國語流行歌曲 「當你老了」嗎？

人在小的時候，受了別人白眼或欺負，為了長自己志氣，可能最常說的是：「等我大個咗(長大了)，我一定會叻過你(比你強)！」(或搵(賺)好多錢等等)。但很少人會說：「等我老了，我一定會叻過你」！因為「老」是通常給人一種衰敗、被淘汰、沒希望的表現。但「當你老了」是一個值得我們去好好思考的問題，而這個問題也連帶很多相關的問題。你有想過：當你老了，你的外貌會變得如何呢？當你老了，你會住哪裡呢？當你老了，你會依然健康嗎？當你老了，你仍然感受到被愛嗎？

它是一首旋律優美但帶一絲傷感的歌，歌詞開首是這樣寫的：

「當你老了，頭髮白了，睡意昏沉；當你老了，走不動了，爐火旁打盹，回憶青春。」

在你年輕的時候，有想像過「當你老了」會變成什麼樣子嗎？

在我小的時候，看自己的爸爸媽媽，他們就好像屹立不倒的鐵人，不會病，不會老，永遠都是年輕的模樣。當時自己對「老」也沒有什麼概念。到自己成長後，在社會工作一段時間，突然間發現爸媽頭上多了白髮，臉上和手上多了皺紋，行動開始緩慢，那時才驚覺 -- 他們老了。當如此近距離的感受

「老」的真實，心裡第一時間湧出的是莫名的傷感。原來即使我們明白「老」是不能改變或逆轉的人生過程，也看見過不少身邊的人在變老，但當「老」發生在自己身上的時候，可能不是那麼容易去接受，甚至我們會拒絕接受衰老的事實。

迎衰老力？ 仍需努力! ...

「老」的確帶給人多種不同的負面感覺，聖經裡面的偉人（亞伯拉罕、摩西、大衛、所羅門等等）都同樣經歷變老的過程，難怪詩人也記載了毫無保留的表達害怕變老後被神遺棄的恐懼：

**「我年老的時候，求你不要拋棄我；
我力衰的時候，求你不要離開我。」
(詩篇71:9)**

相信詩人的呼求也是我們長者們的心聲，他們也同樣害怕被神或被家人遺棄。但聖經對「老」也有正面的評價：

**「年老的有智慧；壽高的有知識」
(伯12:2)；**

**「他們年老的時候仍要結果子，要滿了
汁漿而常發青。」(詩92:14)**

如果你對「老」有負面的感受，但願我們依靠神和祂的話語，帶領我們安然面對變老的階段，在衰老的日子未到以前，做好心理建設，建立一種能力：「迎衰老力」（迎接衰老的能力），

**讓我們一齊「仍需努力」，
一同迎接尊榮的老年。**



與認知障礙症長者同行

護理工作員/展望義工 -
Yvonne Ku

回來悉尼定居後，感謝主！讓外子和我從2022年初成為展望全人護理(Hope Holistic Care) ("HHC")義工團隊的一份子，學習以基督的愛去接觸和關懷在我們這個城市的華人長者。其後，為著能夠更多認識如何照料老年人，及患有認知障礙症的長者，我們在TAFE修讀了兩個有關課程，並在老人院完成了三個星期的實習。現在，每逢星期三早上，我們會以義工身份，參與由HHC舉辦，給認知障礙長者的活動。我個人偶而也會為認知障礙長者提供社交支援的服務。

TAFE課程中有關認知障礙症的內容讓我對認知障礙症有基本的認識。不過，每個患者的個性和經歷也會影響他的病況。當我接觸一位新的認知障礙症長者時，我都會戰戰兢兢，嘗試從他們的行為舉止去了解他們的病況和性格。

我服務認知障礙症長者的日子很短，經驗也很淺，還是在邊做邊學的階段，而且服務的對象大都是女性。在預備第一次見面的時候，我會想想這位長者平日給我的印象，及我所能得知有關她/他的其他資料。我通常會預備好幾樣需要帶備工具的活動，所謂工具包括一些玩具、紙張、顏色筆等。也會觀察長者家裡可以用得著的材料。



"嘗試從他們的行為舉止去了解他們的病況和性格"



「我們知道，為了愛 神的人，就是按他旨意蒙召的人的益處，萬事都一同效力。」

— 羅馬書 8:28

前一陣子，我曾經為三位患有認知障礙症的女性長者提供社交支援服務。我為她們預備了同樣的玩具和遊戲。然而，我發覺她們在每個遊戲的表現都很不一樣。有的手指仍然靈巧，扣鈕子和扣環的活動板難不倒她；有的可以跟她玩英文串字、造簡單句子；有的可以逐漸理解帶有遊戲規則的玩具並與我對壘。



第一次去到長者的家，我會請她帶我走一個圈。除了讓我認識她的家居環境，也讓她有機會去思考和組織如何介紹她的家居。其中一位長者向我介紹一條掛在衣櫃裏的女孩紗裙，說是她當年買給孫女的，說時拿著紗裙愛不釋手。看見擺放著的家庭照，我會請她介紹一下。其中一位長者的家中擺放了很多不同年代的家庭照，她高興地逐一向我介紹。此刻，彷彿認知障礙症沒有阻礙她的思維和表達。

每次去到這位長者的家，我會與她到屋外的花園散步，呼吸新鮮空氣，和做些伸展運動。對於行動不太自如的長者，我們坐著按摩手指、耳朵，和做眼部和舌頭運動。

我們通常也會花一些時間閒聊。不過，長者的近期記憶多受認知障礙症影響。所以，對於剛剛和近期發生的事情，她們沒甚印象。但對於過往的事情，她們的談話內容變得豐富和生動。一位平日很少說話的長者，談及以往與丈夫一起工作和生活的片段時笑容滿面，說話流暢，流露著幸福和滿足。有時當她們為一些不愉快的經歷仍然非常糾結，我就為她們禱告，讓主耶穌的平安臨到她們。我也鼓勵她們隨時隨地向天父禱告。

有一次我和一位長者玩數字遊戲，漸漸地我發覺我把遊戲設計得太難。這時，她提出了一個建議。之後，我把遊戲改良了，她再玩時就掌握到，而且得到樂趣。

每一位長者都是一個寶庫：他們的人生經驗、生活知識、信仰經歷等都是寶貴的，都有值得敬佩和學習的地方。他們確實經歷過人生的高低起伏，切實地好好活了一場，很值得大家的讚賞和認同。對於他們在生活上各樣的選擇和喜好，在不妨礙健康的原則下，都應該備受尊重和遷就。

職位空缺 - 護理工作員

應聘者需俱備

Certificate III in AgedCare

請幫忙廣傳或到我們網站

<https://zh.hopehc.org.au/careers>登記。

歡迎與我們聯絡了解更多就業機會。

T 02 7228 1369
E info@hopehc.org.au
W www.hopehc.org.au



聖經馬太福音七章12節說：

「...無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人...」。

我自己也踏入了金齡階段，也希望自己年老的日子可以過得愜意和滿有平安。

防跌指南

義工分享 / 運動治療師 - Tiffany Yeong

跌倒會發生在所有年齡段，但在老年人中被認為是一個主要的健康問題。在澳大利亞，跌倒是導致受傷住院的主要原因，2021-2022年有14萬65歲以上的人因跌倒住院。儘管在這一群中跌倒很常見，但不能認為這是正常的或是衰老過程的一部分。



跌倒可以由內在和外在因素的組合引起。內在因素是與衰老過程相關的因素，而外在因素是與環境相關的因素。大多數因素是可以通過干預措施來改變的，例如運動計劃、藥物檢查和設備檢查，這些措施將有助於降低跌倒風險。

內在因素	外在因素
• 行動能力的變化	• 絆倒危險
• 平衡問題	• 照明/光線不足
• 肌肉減少症和/或肌肉無力	• 地面不平
• 反應時間減慢	• 鞋子
• 藥物	• 不熟悉的環境
• 視力障礙	• 缺乏無障礙設施 (例如沒有坡道)

對於老年人來說，力量和平衡訓練是改善內在因素（如肌肉無力和平衡問題）最有效的方法之一，從而預防未來的跌倒。以下的運動針對下肢肌肉和平衡。它們很容易在家中進行，且不需要任何額外的運動設備。當你嘗試這些運動時，確保附近有椅子、桌面或牆壁以提供支持。



Hope Holistic Care
展望全人護理

防跌指南...

1. 坐到站立 - 是一種針對腿部主要肌肉群的運動，有助於從椅子/坐廁坐上起身和坐下。

- 開始時坐在椅子上，雙腳與臀部同寬
- 慢慢從椅子上站起來
- 然後再慢慢坐回椅子上
- 重複八到十次
- 為了挑戰自己，雙臂交叉在胸前完成這個運動
- 如果這個運動對你來說太有挑戰性，可以從使用有扶手的椅子開始



(資料來源: <https://www.seventy-three.co.uk/portfolio-archive/mobility-illustrations>)

2. 腳跟抬起 - 針對小腿肌肉，有助於行走和爬樓梯。

- 握住椅子或桌面作為支撐。
- 同時將雙腳的腳跟抬離地面，僅用腳尖站立
- 然後慢慢將腳跟放回地面。
- 重複八到十次
- 若想增加挑戰，可嘗試將腳尖站立 3 秒鐘再放下腳跟。



3. 交叉站立 / 交叉步行訓練 - 此運動透過縮小支撐基底來挑戰平衡能力。

- 雙腳前後呈「腳跟貼腳尖」的位置，保持靜止十到十五秒。
- 緩慢向前行走，每一步讓後腳的腳尖貼近前腳的腳跟，以增加挑戰性。



(資料來源: <https://www.nhcs.com.sg/patient-care/patient-education/balance-exercises>)

展望最新消息及感恩

- 我們於2025年2月15日在「基督教百思道華人公理會」舉辦了農曆新年慶祝活動，約有118位參加者。
- 我們於2025年2月1日在Chatswood的蛇年節慶典上設立了攤位。
- 我們已於2025年2月16日在Sydney West Asia 亞洲基督教會、2月23日在North Sydney 雙語教會、以及2月26日在天恩長老會分享了我們的服務和事工。
- 我們將於2025年4月19日上午10:30在West Ryde 社區中心舉行復活節崇拜。
- 我們的普通話工作小組委員會已經進行了調查，並與一些能講普通話的義工進行了交流。



代禱事項:

- 求神在財政上有豐富供應，可以繼續營運及資助我們的牧養關懷事工，為華人長者社群帶來盼望。
- 求神賜予更多優質的護理人員，使我們能提供高品質的服務，為主作見證。
- 求神保守從「居家護理配套」(Home Care Package) 過渡到「居家支援計劃」(Support at Home) 的順利推行，包括向持份者有效傳達相關信息。
- 求神幫助我們能為有需要的客戶提供更多的牧養關懷。
- 求神帶領《沿途相伴，健智同行》事工的方向，使我們能按祂的心意前行。

哥林多後書 9:7

各人要隨本心所酌定的，不要作難，不要勉強，因為捐得樂意的人是神所喜愛的。



懇請你們無論在禱告或捐款上支持我們，為長者社群帶來盼望。盼望您們能作出回應! 捐獻\$2 或以上，可憑收據退稅。
<https://www.hopehc.org.au/donate>

網上奉獻



《HHC 復活節粵語展望崇拜暨聖餐 19.04.25》



Hope Holistic Care
展望全人護理



Sydney Chinese Association for Sacred Music
雪梨華人聖樂促進會

復活節

粵語展望崇拜暨聖餐

日期: 2025年4月19日(星期六)
時間: 早上十時半至十二時正
地點: West Ryde Community Hall - Main Hall
3/5 Anthony Rd, West Ryde 2114
講員: 區振威牧師
(展望全人護理義工及前華澳浸信會展愛堂
義務牧師)
內容: 雪梨華人聖樂促進會獻詩, 領守聖餐及證道



查詢: 展望全人護理 (02) 7228 1369 | info@hopehc.org.au | www.hopehc.org.au

《居家支援的服務》



Hope Holistic Care
展望全人護理

居家支援的服務包括:

- 個案居家護理計劃及配套管理預算
- 家務支援, 膳食準備和餐食送遞
- 個人及臨床護理
- 交通接送外出就診, 購物或參加社交活動
- 認知障礙症護理
- 失禁輔助
- 家中暫息照顧
- 輔助醫療服務和設備
- 園藝和居家改造及維修
- 義工居家探訪
- 教牧關懷





Shop 1, 34 Herbert St
West Ryde NSW 2114
02 7228 1369
info@hopehc.org.au
www.hopehc.org.au



其他活動

《沿途相伴，健智同行》

West Ryde

逢星期三



HOPE HOLISTIC CARE
展望健康活動中心

沿途相伴，健智同行

健體活動:
一同做健腦運動和多元化活動訓練，結合研究實證，鍛鍊大腦不同部位，有助記憶、手眼協調等各方面認知能力，為自信心加加油。

適合對象: 長者/長者親友/照顧者
日期: 逢星期三
時間: 早上十時正至十二時半正
地點: Hope Holistic Care Office
Shop 1, 34-36 Herbert Street
West Ryde NSW 2114
收費: \$10(支持發展「展望健康活動中心」
www.hopehc.org.au/donate)

報名連結及二維碼



查詢: 02 7228 1369 | info@hopehc.org.au | www.hopehc.org.au

Padstow

每兩個星期二



HOPE HOLISTIC CARE
展望健康活動中心

沿途相伴，健智同行

HEALTHY BODY & HEALTHY MIND

健體活動:
一同做健腦運動和多元化活動訓練，結合研究實證，鍛鍊大腦不同部位，有助記憶、手眼協調等各方面認知能力，為自信心加加油。

適合對象: 長者/長者親友/照顧者
日期: 每兩個星期二
時間: 早上十時正至一時正
地點: 基督教百思道華人公理會
(Padstow Chinese Congregational Church)
9 Gatwood Close, Padstow, NSW 2211.
語言: 粵語
收費: \$15 (支持發展「展望健康活動中心」
費用包括早茶和午餐, 如有食物過敏,
請提前告知)
www.hopehc.org.au/donate

報名連結及二維碼



查詢: 02 7228 1369 | info@hopehc.org.au | www.hopehc.org.au



Hope Holistic Care
展望全人護理



Sydney Chinese Association for Sacred Music
雪梨華人聖樂促進會

復活節

粵語展望崇拜暨聖餐

日期：2025年4月19日(星期六)

時間：早上十時半至十二時正

地點：West Ryde Community Hall - Main Hall
3/5 Anthony Rd, West Ryde 2114

講員：區振威牧師

(展望全人護理義工及前華澳浸信會展愛堂
義務牧師)

內容：雪梨華人聖樂促進會獻詩, 領守聖餐及證道



查詢：展望全人護理 (02) 7228 1369 | info@hopehc.org.au |

www.hopehc.org.au



Hope Holistic Care

展望全人護理



居家支援的服務包括：

- 個案居家護理計劃及配套管理預算
- 家務支援, 膳食準備和餐食送遞
- 個人及臨床護理
- 交通接送外出就診, 購物或參加社交活動
- 認知障礙症護理
- 失禁輔助
- 家中暫息照顧
- 輔助醫療服務和設備
- 園藝和居家改造及維修
- 義工居家探訪
- 教牧關懷



Shop 1, 34 Herbert St
West Ryde NSW 2114



02 7228 1369



info@hopehc.org.au



www.hopehc.org.au





HOPE HOLISTIC CARE
展望全人護理



JOIN US

展望聖詩分享團契

SINGING Hymn Group

日期:

每月第4個星期四

時間:

早上10:00 – 12:00

地址:

Hope Holistic Care Office
Shop 1, 34-36 Herbert Street,
West Ryde, NSW 2114

