

秋季季刊 2023



AGE
CONCERN
AUCKLAND

奧克蘭
長者關愛會

Age Concern Auckland Asian Services 奧克蘭長者關愛會



www.ageconcernauckland.org.nz

聯繫方式

電話: (09) 820 0184 (英語)

電子郵件: ageconcern@ageconak.org.nz

地址: 57 Rosebank Road, Avondale,
Auckland 1026

郵政地址: PO Box 19542, Avondale,
Auckland 1746

中文熱線與服務時間

電話: (09) 820 0271

周一至周五 上午9點至中午12點 (普&粵語)

亞裔服務部

亞裔服務部經理 – Felix Lin, 022 639 0184,
felixl@ageconak.org.nz

華語社區聯絡員 – Jenny Zhen, 021 975 208,
jennyz@ageconak.org.nz

華語社區聯絡員 – Lily Lin, 021 243 7757,
lilyl@acns.co.nz

華語社區聯絡員 – Cassandra Lee, 021 020 10087,
cassandral@accm.org.nz

華語社區聯絡員 – Oscar Yu, 021 593 031,
oscary@ageconak.org.nz

日語社區聯絡員 – Fumio Togashi,
fumiot@ageconak.org.nz

韓語社區聯絡員 – Sunny Lee, 021 459 091,
sunnysl@accm.org.nz

免責聲明:本季刊中的文章表達的觀點不一定代表
Age Concern Auckland 奧克蘭長者關愛會的觀
點。包含或排除任何產品並不意味著出版商或
Age Concern 提倡或拒絕使用它。



Printed by **AlpinePrint**
an environmentally friendly company using only
sustainable resources in the production of this publication.



ALPINEPRINT
FAMILY OWNED SINCE 1977



Please remember to recycle
when disposing of this product.



Plymouth

Publishing Limited

Plymouth Publishing has been supplying sporting and recreational club hand books, annual reports and yearly publications for over 20 years throughout the country.

We specialise in sporting club handbooks containing yearly programmes. As well as club annual reports such as RSA and Cosmopolitan Clubs, for club members.

Contact us any time and find out just how easy and effortless your next publication can be.

You will be amazed that in most cases we can provide high quality printed books **free of charge**.

P. 09 489 9743 | E. plymouth.ltd@gmail.com
W. www.plymouthpublishing.co.nz
A. 2b Dodson St | Takapuna



我們的服務

義工探訪服務 (AVS) - 為社區中獨立生活的老年人提供定期探訪的公益服務, 配對合適且受過培訓的義工, 根據老年人的喜好或語言提供陪伴和支持。

社區聯繫活動 - 提供免費的講座、活動和課程, 有助於長者的社交、互動和健康生活, 同時也幫助他們日常所需的交流和服務。

健康樂齡講座 - 提供有關有助於老年生活或廣受關注的主題, 如穩步向前、高齡營養、睡眠、網絡安全、老年抑鬱、腦健康, 以及應用科技 (平板電腦、手機) 等實用資訊講座。

預防與幫助受虐老人 - 通過提供案例管理、免費和保密的建議, 以及與一系列衛生專業人員合作提供全方位的支持服務, 旨在改善處於虐待情況下老年人的生活質量並防止虐待發生。

申請出租車優惠卡和社區小巴服務 (部分收費) - 評估符合條件的長者, 向他們提供 Total Mobility Card, 以在無法使用公共交通工具時可獲得出租車的花費補貼。

首席執行官最新消息

當我寫這篇秋季通訊時，夏天已經離去，這讓我感慨萬分！在聖誕節期間，我拜訪了北半球的家人和朋友，滿心期待回到紐西蘭享受漫長且寧靜的夏日。取而代之的是家人和朋友們的問候和關懷，確認是否一切安好，因為颶風在前不久席捲了紐西蘭。我很幸運，我的房子完好無損，財產也未受影響。但對許多人而言，並沒有那麼幸運，他們的家園被颶風摧毀和淹沒，珍貴的回憶也被洪水沖刷殆盡。我亦希望大家都能以各種方式支持那些受災的家庭，盡我們所能地幫助他們渡過難關。

我的心與所有受到洪水和颶風影響的人們同在，這次災難對奧克蘭和整個北島的許多家庭和個人造成了災難性的影響。希望通過這次事件讓人們意識到氣候變化的嚴重性。我呼籲每個人都要盡自己的一份力量，減少人類對地球的影響。畢竟，面對我們唯一擁有的星球，我們必須要好好保護它！

對於許多老年人來說，洪水和颶風對他們的影響是毀滅並直接的。雖然許多人受到了影響，但大多數人是能夠保護自己的家園，並經受了颶風的考驗，但對於一些老年人來說，這是令人望而生畏的，甚至不可能完成的任務。我的女兒和她伴侶的公寓被洪水吞噬，她們還向我分享了洪水往臥室裡湧動的驚心動魄的視頻畫面。慶幸的是，她能夠及時將財物移至安全之處，雖然她將需要向保險公司索賠無法移動的少量家具，但她們只是失去了一些容易替換的東西而已。對於那些無法及時保護家園、無法將物品及時轉移至安全高度的人們來說，他們失去了一生的回憶，這些回憶是任何保險索賠都無法替代的。

這個事件讓我們更加明確地意識到，為社區中老年人提供支持的重要性，特別是對那些不幸的人，那些孤立無援、沒有家人，幾乎沒有社區聯繫的人，他們就是奧克蘭長者關愛會 (Age Concern Auckland) 需要幫助的目標人群。我始終強調，也將繼續堅持認為，我們的老年人是具有適應力的，能夠應對生活中的任何困難。不過，有時候，我們中的大多數人都需要一些額外的幫助。奧克蘭長者關愛會 (Age Concern Auckland)，將作為社區資源的鏈接者，進而提供所需的幫助和支持。我們出色的團隊，針對解決住房問題到獲得生活中必需品等方方面面，通過提供實際幫助以確保長者們可以獲得更廣泛的幫助和支持。



奧克蘭長者關愛會 (Age Concern Auckland) 與社會發展部簽訂了一份關於聘請五名社區聯絡員的服務合約。作為紐西蘭最大的城市，她們的工作內容涵蓋所有社區，他們支持並幫助了奧克蘭所有長者們。但是，這項服務合同將於今年六月底結束，我們懇請政府續簽合同，並繼續維持這個至關重要的服務。

這項服務合約最初是因COVID-19而設立的，旨在幫助那些被封鎖的長者們。在過去的三年裡，我一直在爭取這項服務，因為對於那些需要幫助的許多長者而言，他們在隔離和封鎖期間所經歷的孤獨感，在我們遇到COVID-19之前就已經存在了，而且很遺憾的是，在“後疫情”時代，這種情況還會繼續存在。

我知道紐西蘭需要花費大量資金清理和修復颶風災害造成的損失，但我真誠地希望不要以犧牲社區中那些最脆弱的人的利益為代價來完成這些工作，否則，這將成為最短視的錯誤決策。今天所花費的每一分錢（來支持長者），都將為政府節省許多不必要的健康護理和其它社會支出成本。希望政府和決策者有智慧、遠見和無畏的勇氣去做正確的事情。

與此同時，真誠的感謝並感謝社會各界人士對奧克蘭長者關愛會 (Age Concern Auckland) 的關注和支持！

CEO-Kevin Lamb

Age Concern Auckland 奧克蘭長者關愛會

主席致辭

很難相信在過去的幾個月發生在奧克蘭和紐西蘭的事情。1月底的毀滅性洪水和2月初的Gabrielle加布里埃爾颶風。很多人受到這些自然災害的影響，很多人的生活發生了巨大的改變。我希望您在這些事件中平安安好，如果您受到直接的影響，希望您會得到需要的支持。請知悉，您可以隨時聯繫Age Concern Auckland奧克蘭長者關愛會（亞裔服務團隊），我們會盡我們所能提供必要的幫助。我們的北岸Milford辦公室因被洪水淹沒並在修復中，所以暫時關閉我們的北岸辦公室，希望您諒解。不過請放心，在這種情況下，我們的團隊將在家，以及其他辦公室繼續為各位長者服務。之前的新冠大流行也讓我們員工能夠靈活應對他們面臨的任何挑戰。

2023年初在Jacinda Arden（紐西蘭前總理）辭職後對內閣進行了改組，並任命了一位新的Minister for Seniors 老年事務部長紅金妮·安德森（Hon Ginny Anderson）。Hon Anderson 是 Hutt South（新西蘭北島下哈特南部）的議員，自2017年以來一直在議會任職。除了擔任老年人事務部長外，Hon Anderson 還是 Minister for Digital Economy and Communications 數字經濟和通信部長、Small Business and Associate Minister 小型企業副部長（懷唐伊條約談判和移民）。在進入議會之前，安德森曾在議會擔任私人秘書和高級政治顧問，在此之前還曾在紐西蘭警察局任職。我們祝願她在這個非常重要的職位中一切順利。

Age Concern Auckland 奧克蘭長者關愛會仍然很忙碌，我們的工作範圍不斷擴大以滿足新的需求，或獲得更多的資助機會，對我們的服務和援助的需求仍然很高。董事會和管理團隊即將舉行戰略規劃日，審視我們的戰略目標，並在必要時對未來幾年的戰略目標進行完善。我們的戰略計劃於2020年制定，一直持續到2025年，因此現在是時候重新審視它並確保它符合我們當前所服務的社區的需求。

Age Concern Auckland 奧克蘭長者關愛會現在也已完全從社團組織轉變為慈善信託。我們一直是一家慈善信託基金，但由於我們成立於1949年，因此我們主要以非常傳統的會員制方式作為社團運營。這在我們成立之初很合適，當時一切都由志願者提供，但隨著我們組織的發展和變化，現在我們更適合作為慈善信託基金運作。我們仍然有像你們一樣的會員，他們對支持我們的工作至關重要，但他們不負責我們組織的運作。這並不意味著我們交付的



服務或您與我們的之間的互動會有任何變化，但我想將這些變化傳達給您。

我還想提醒您，我們為您提供了 Eldernet 的“Where from here He ara whakamua”免費英文手冊，您可以在我們的辦公室獲取。該手冊為長者們提供了重要信息，包括如何照顧您的身心健康、在家中獲得幫助、如何照顧與護理長者、設立持久授權書、獲得經濟援助、遠離詐騙。它還列出了不同地區的養老院，並詳細說明了每個養老院提供的護理水平，並重點介紹了奧克蘭的家庭幫助提供者和日間計劃。如果您有興趣獲得一份手冊，除了可以從我們的辦公室獲取，也可以從許多當地圖書館、RSA 和公民諮詢局免費獲取該手冊，或者您可以致電 Eldernet 0800 162 706 索取手冊。我知道我們收到了很多反饋是關於這本手冊是包含多麼有用的信息。

享受接下來的幾個月，我希望天氣穩定，我們有一個更平靜的時光，請保持安全和健康。

Victoria Walker

主席 – Age Concern Auckland 奧克蘭長者關愛會



老有所學 智享生活課程

此課程旨在提高長者的數位素養，增強他們使用手機的信心和技能，並提供一個愉快的互動學習環境，同時鼓勵長者積極參與社區活動。



免費指導65歲以上的長者

8週

每周兩小時
連續八週

4級

根據程度分班
輕鬆學習

8人

小班教學
滿八人開班



5月1日
開課



上午班10-12點
下午班13-15點



北岸活動中心
Level 2/7 The Strand,
Takapuna, Auckland

報名或課程諮詢請洽 奧克蘭長者關愛會

09-820-0271

DigitalLiteracy@acem.org.nz

贊助/合作單位



MINISTRY OF SOCIAL
DEVELOPMENT
TE MANATŪ WHAKAHIATO ORA



Te Tari Kaumātua
Office for Seniors



奧克蘭長者關愛會亞裔服務團隊受到 Te Tari Kaumātua (Office for Seniors) 和 Te Manatū Whakahiato Ora (Ministry of Social Development, MSD) 贊助，從今年五月開始積極推展「老有所學-『智』享生活課程」，重點希望鼓勵長者們積極參與社區活動，在一個愉快的互動學習環境中，增強並提高他們使用手機的信心與技能。為了充分考慮到長者的接受度和學習能力，我們採用靈活簡潔的教學形式，將本課程分為四個教學等級。同時，本課程改為小班授課，每個班級滿8人即可開班，每周只需要兩小時，一個級別總共八周的學習時間。目前課程提供中、韓、日文教學，陸續會安排在奧克蘭各區開班授課，若您有意願參與此課程，歡迎與我們聯繫。

歡迎訂閱我們的微信公眾號，隨時掌握最新消息

关注我们
微信公眾號



關注我們
微信公眾號

平安行 医疗接送 专注于老年人门对门 医疗预约的接送以及出行服务

关于我们

我们提供安全、可靠、专业的门对门接送和出行服务，全面满足老年人去非紧急医疗单位以及其他用车需求。我们的司机可说国、粤、英语，并经过警方严格审查，急救培训，持有特殊运营(P)endorsement 驾照（运送乘客的牌照许可）。我们重视客人的安全，您和您的家人可以放心使用我们的服务。如果就医需要陪同或者翻译服务，请提前告知。我们是奥克兰交通局指定的交通补贴计划Total Mobility Scheme 出租车服务商，该计划为有障碍及乘坐公共交通工具具有困难人士提供交通费用补贴。

我们的服务包括

- 接送您到家庭医生诊所，公立或私立医疗机构看诊
- 接送您到超市或商场购物
- 机场接送服务
- 驾车观光游览
- 接送您参加老年人的各种社交活动
- 请提前致电预约



扫一扫上面的二维码图案，加我微信



联系我们 Jessica Ma/小马

电话: 020 4069 1390 | 微信: M02040691390 | 邮箱: info@healthshuttleltd.co.nz



关爱老人

博爱养老院 家

您安享晚年的

随时欢迎您参观我们的养老院

3 DOVEY PLACE
MASSEY
AUCKLAND
PH: 8339106

24小时咨询: 021802118



歡迎更多義工加入我們



讓我們一起關愛長者，傳遞快樂與幸福的能量！打造一個對長者友善的社區氛圍，提升長者的尊嚴與福祉。

關於我們

長者關愛會(Age Concern)是一個全國性服務長者的慈善組織，目前共有35個分支，奧克蘭分部在紐西蘭已有超過70多年的歷史，主要為當地長者提供不同種類的社區服務，包括專業社工服務、老人虐待協助、健康資訊推廣、推動社區互助、組織義工發展等等，我們奧克蘭長者關愛會的服務範圍涵蓋整個奧克蘭區，目前更持續推展亞裔長者服務，希望讓不同族裔的長者們能夠得到全方位的關懷和協助。

服務對象

我們主要服務的對象是居住在奧克蘭65歲以上的長者們，且由於亞裔服務部門的成立，我們希望為華裔長者提供更多的幫助。

不少華人的長者因為語言不通、行動不便、文化差異、子女不同住等原因，導致他們與社會出現隔閡，甚至隱蔽在家。長久以往，他們可能會出現不少情緒問題如抑鬱、厭世等，行動能力及健康狀況也會加速退化。

因此，奧克蘭長者關愛會希望透過義工探訪，定期與這些長者聊聊天，關懷他們的近況，帶他們參與

社區活動，陪他們玩一些有益於身心的互動遊戲。哪怕是簡單的問候與歡聲笑語，都能為他們減少孤獨感起到了至關重要的作用。

探訪服務時間彈性，大家如果有空餘的時間不妨成為義工，跟我們一起關心社區的長者。

義工服務內容

- 探訪長者
- 協助活動講座
- 交通接送/物資派送

探訪義工

接受培訓後，我們會根據義工的條件，譬如居住地、語言、興趣愛好等，與長者進行配對，希望義工與長者建立友誼，帶領長者重新與社區連結。我們的義工必須是：

1. 身心健康，有愛心，耐心，與同理心
2. 喜歡與長者溝通
3. 每周至少能提供一個小時陪伴配對長者
4. 是新西蘭公民或永久居民
5. 需要通過警察局「無犯罪查核」
6. 需要提供兩位諮詢人

其他類型義工

我們有很多不同活動與課程需要義工幫忙，我們會在需要支援時提前詢問您。除了沒有每週一小時的硬性要求外，其他加入條件與探訪義工大致相同。

施比受更為有福

您一周只要花一到兩個小時，就可以為長者帶來正向影響，提高他們的生活質量。在擔任義工的過程，您還能提升自己的溝通能力，展現同理心，從長者身上獲取他們寶貴的人生經驗與生活閱歷。歡迎加入這個快樂、溫馨的公益大家庭，讓您貢獻的時間變得更有意義！

如何保持積極的人生態度

夏秋之際，溫暖涼爽的季节帶給了我們更多戶外的機會，使生活豐富起來。讓我們來享受生活，欣賞一下大自然，恢復疲憊的精神！以下是一些專家建議我們如何保持積極的人生態度：

- **通過某些日常生活習慣來幫助自己保持心情愉快。**一邊喝咖啡或茶一邊閱讀最喜歡的書籍，看著書籍中鼓舞人心的語句。或是一邊深呼吸一邊做一下伸展，或是沿著風景如畫的步道散步—您喜歡哪一種呢？
- **放棄自責。**您可能會覺得，由於您自身的問題或缺陷，您“活該”感到孤獨。請停止任何傷害性的自言自語和消極的想法，希望您能像對待朋友一樣照顧好自己。
- **承認問題。**接受您目前的情緒，並把您的日常行為與更大的目標連繫起來，確保那些可能感覺微不足道的行為將會讓您的生活更好。例如，經常洗手的行為或保持清潔也可能會挽救生命。
- **擁抱閒聊。**越來越多的研究表明，即使是與陌生人的微不足道的互動，比如與超市收銀員聊天或停下來問路，也可能會加強與他人的聯繫感。設定一些小挑戰，比如在某一天向您在街上遇到的每個人問好，或者問問你的鄰居是否需要幫助。
- **審視您自己。**為了與他人建立有意義的聯繫，您必須了解什麼對您很重要，這反過來會幫助您有意識地選擇自己想要的生活方式。
- **把自己引導到具有創造性的活動中，例如烹飪、園藝或房屋項目。**創造力具有計劃和活在當下的要素。當看到某樣東西成形，無論是一條麵包還是一座樂高積木城市，都會減少無助感，帶來滿足感和平靜。
- **積極聆聽。**好的聆聽者會為說話的人提供一個安全的環境，反過來，他們往往會更積極地回應。聆聽並理解。
- **多花時間和善於聆聽的人在一起，少和那些只談論自己而耗盡你精力的“吸血鬼”在一起。**享受被人惦記和關心感覺！

- **通過網絡與他人聯繫。**與家人、朋友和志同道合的人一起玩(即使是虛擬的)有很多好處。您可以玩遊戲、加入健身小組、聊聊共同的興趣以及提供或接受建議。如果可以，請選擇一個最適合自己道德標準並且做得比較大的平台。(一般這種平台都有不錯的口碑和比較大投放的推廣)。如果您想保持簡單-可以多與家人或朋友視頻聊天。又或者您可以有一個主題-例如電影之夜，歡樂時光。
- **保持學習。**當你情緒低落時，或許您會很想揮霍一下。例如吃蛋糕、購買一套新衣服或一件奢侈品來獲得瞬間的愉悅感。然而，這種愉悅感是短暫的，並不會持久。但是投身於學習會給你帶來持久的滿足感和結識他人的機會。報名參加木工課程或加入編織小組或通過我們奧克蘭長者關愛會來學習一下長者數碼課程，您將會獲得更好的成功與滿足感，並認識更多的朋友。
- **找一個在線筆友。**如果您正在學習一門外語並希望有人與之練習或正在尋求文化交流，那麼 Interpals 可能是您的不二之選。免費加入 – www.interpals.net。
- **和自己出去玩。**去新的地方進行一場迷你冒險，並為這個場合盛裝打扮。有時候生活的魅力在於獨自一人的瀟灑自由。

資料來源: Family Care New Zealand Issue 43



流感疫苗開始接種

希望您在這個冬天能保持健康

每年接種流感疫苗的時候又來了，流感疫苗將會從4月中旬開始提供。接種疫苗後大約需要兩周時間才能產生免疫力。在理想的狀態下，免疫接種應在5月至9月主要流感活動之前進行。

季節性流感疫苗接種被認為是減少季節性流感影響的最有效方法，尤其是對於那些最有可能出現併發症的人。

遵循基本的衛生習慣也將幫助您保持健康：

- 定期洗手，洗手時至少20秒，並用20秒擦乾或乾，或使用含酒精的洗手液
- 咳嗽或打噴嚏時用紙巾捂住口鼻，然後將使用的紙巾放入垃圾袋中
- 如果沒有現成的紙巾，請咳嗽或打噴嚏時用手遮擋
- 避免觸摸眼睛、鼻子和嘴巴
- 盡量不要就口分享飲料
- 避開人多的地方
- 如果您生病了，請待在家裏
- 外出時使用口罩



流感無處不在，保護自己與家人最好的方式是接種疫苗。65歲以上的長者可以免費接種疫苗，請諮詢您的醫生、護士或藥劑師關於如何免費接種流感疫苗。同樣重要的是，如果您確實感到不適，為了減少傳播，請待在家裏直到好轉。這個冬天，希望您保護好自己與家人的健康。



EV Bikes NZ, 508 Ferguson Street, Palmerston North

Get back your independence.

Regain your independence with your very own TM3 Trike. Go wherever you want to go in supreme comfort and classic style. Hassle-free ownership with no licence, no registration and almost no maintenance. Plus, have peace of mind with fantastic personal local support, local repair and local parts from EV Bikes.



Order yours today and get your very own TM3 Trike for only \$4,500 tested and delivered right to your door. Buy online or call us and get back your independence today!



CALL US

0800 222 249



BUY ONLINE

EVBIKES.CO.NZ

消防警報器能拯救您的生命

煙霧警報器在關鍵時刻能挽救生命，現在是可以進行檢查以確保您的煙霧警報器是否正常工作的好時機。

您的房子至少需要一個煙霧警報器，並且應該安裝在離臥室最近的走廊上

然而，專家的建議是在每間臥室、起居區和房子的走廊安裝煙霧警報器，最好能將它們放在每個房間的天花板中間

有一款專門為聽力受損人士準備的煙霧警報器。這些警報器具有額外的功能，例如：聲音特別響亮或是低音調的警報聲，或是彩色頻閃燈，或是具有振動的裝置。您可以向您所在的當地聽力受損支援組織 (deaf support organisation) 諮詢，他們或許能告訴您是否具有資格獲得衛生部的資助，或者是否有資格獲得由 Kainga Ora 安裝的系統。

紐西蘭消防和應急部門 (The Fire and Emergency NZ) 推薦使用長效的光電式煙霧警報器 (long-life, photoelectric type smoke alarm)

- 長效的光電式煙霧警報器對比於電離警報器，能更有效地檢測到緩慢並陰燃的火災 (陰燃是一種相對溫和、進展緩慢的燃燒形式，雖然有煙，卻不見火焰。燃燒數小時後爆發火焰)。並且提供長達10年的煙霧檢測。



- 解決了讓人煩惱的“低電量電池鳴叫聲”
- 這款長效的光電式煙霧警報器是低成本的，因為它不需要經常更換電池
- 讓生活更便捷與安全，您不必每年都爬梯子 (或讓其他人爬梯子) 來更換電池

正常的煙霧警報器需要定期檢查，每年至少更換一次電池，並須保持無灰塵和蜘蛛網。

免費上門消防安全檢查

如果您是超過65歲以上的長者，您可能有資格獲得免費的家庭消防安全檢查。只需撥打 0800 NZ FIRE (0800 693 473)，看看您是否有資格獲得紐西蘭消防和緊急情況部門的訪問以及對您家提供免費的消防安全檢查。您可能還有資格免費安裝長效的光電式煙霧警報器。

資料來源於：www.fireandemergency.nz



請注意

請支持我們的廣告

我們的中文季刊在廣告商的支持下得以延續，請讓他們知道您是通過我們知道他們。

Thank you!

A message from Prime Minister Chris Hipkins



When I took on the job of Prime Minister, I made a commitment to focus on the bread and butter issues that matter most to New Zealanders. That's why, in my first few weeks in the role, we put in place extra cost of living support and raised wages.

The steps we've taken to help smaller budgets stretch further, like extending the fuel tax cut, are already making a difference for many. However, at a time when global factors like inflation are pushing up prices here at home, we need to do more to support New Zealanders.

As part of this work, I recently announced that recipients of Superannuation will receive an inflation increase of 7.22% from 1 April. This will see a couple who are both aged over 65 receive \$102.84 more in total a fortnight and a single person living alone receive an extra \$66.86 each payment. This builds on the increases that we've made to Superannuation since taking office in 2017.

While this boost to Superannuation alone won't solve everything, it will ease some pressure - and right now, I know every bit helps.

On top of this, our Winter Energy Payment will help older New Zealanders heat their homes over winter. This annual support restarts from 1 May, helping with power bills through the colder months so people can stay warm and healthy, with less financial stress. A single person will receive more than \$80 a month and couples will receive more than \$125 per month.

此為廣告宣傳



Measures like these sit alongside a range of programmes that support older New Zealanders. For example, we've made doctors' visits cheaper for hundreds of thousands of people, and we've taken steps to improve the health system and cancer care, including through record investments in Pharmac's medicines budget.

Right now, we also need to make sure people feel safe and supported as we continue to respond to some of the most significant weather events in our history.

My back to basics approach means a greater focus on the issues that matter most to New Zealanders, here and now. As I've signalled, the cost of living and cyclone recovery will continue to be our top priorities, and you will see this reflected in our upcoming Budget.

*Authorised by Rt Hon Chris Hipkins MP,
Parliament Buildings, Wellington*

記憶力衰退

隨著年齡的增長，您的大腦會隨著您的變化而衰退。隨著年齡的增長，您變得更加健忘或出現輕微的記憶衰退或思維問題是正常的。一些與記憶力衰退相關的正常經歷包括：

- 較慢的回憶和思考
- 忘記談話的細節
- 學習新資訊較為困難
- 解決複雜或不熟悉的問題時速度較慢
- 難以同時處理多項任務

由於不同的原因，可能會出現不同類型的健忘。這些類型的健忘是正常的，並不是癡呆症的徵兆：

- 短暫性—隨著時間的推移忘記事實或事件
- 心不在焉—忘記是因為你沒有密切注意
- 舌尖現象—答案就在您的嘴邊
- 錯誤歸因—準確地記住了一些細節，但對其他節感到困惑
- 可暗示性—在某件事融入你的記憶後學習新信息
- 偏見—您的個人看法會影響您實際回憶起的信息，包括經驗、信念、情緒和理論知識

記憶力衰退原因

記憶力的改變可能是年齡增長引起的，但也可能是其他原因引起的。造成記憶力衰退的一些常見原因有：

- 某些藥物或藥物組合可能會導致健忘或是記憶混亂
- 輕微頭部創傷或損傷
- 不重視
- 心理健康，包括壓力、焦慮和抑鬱
- 維生素 B-12 缺乏症

如果您的記憶力發生變化，請一定要與您的醫生一起調查原因。

有效預防記憶衰退

如果您發現自己的記憶出現問題，可以使用一些技巧來幫助您繼續在日常正常的生活。

日常管理

- 製作待辦事項清單來跟踪您每天需要做的事情
- 使用計劃表或日曆來安排您每天或每週需要做的事情
- 把您的任務拆分成小任務，方便管理
- 定期休息
- 一次只做一件事情

如何提醒自己

- 利用日曆、時鐘和每日報紙來提醒自己時間和日期
- 保留做日程表或日曆的習慣，方便提醒會議、備註或需要記住的重要事情
- 把鑰匙、眼鏡、錢和手機等重要物品放在家裡的同一個位置，這樣您就知道在哪裡可以找到它們
- 為常規帳單設置自動付款或銀行自動扣款（銀行可以幫助您設置）
- 把重要的電話做一個清單並記錄在電話裡
- 請使用手錶或手機的鬧鐘來提醒您在什麼時間需要做什麼事情。

心理暗示

- 嘗試把注意力集中在重要的事情上，而不是去記住每一個細節
- 一遍又一遍地重複記憶姓名或電話號碼等重要資訊，以鞏固它們在您的記憶中
- 在心裡回顧您做過的事情或去過的地方，並試著記住每一個細節
- 把信息分類，以便以後更容易回憶

- 如果您卡住了或不記得某些事，請先做其他事情，稍後再試著回憶

老年失智症

失智症是一個涵蓋一系列改變大腦結構的疾病的術語。在某些情況下，記憶力減退可能是失智症的第一個跡象。如果您的記憶喪失且已影響了您獨立生活的能力，您必須要去看醫生，尋求協助。

與年齡相關的正常記憶力衰退不會影響您正常度過一天的能力。如果您屬於以下情況，您可能有失智症的早期跡象：

- 反覆問同樣的問題
- 忘記常用詞和混淆詞，例如把“桌子”說成“床”
- 把東西誤放在不合情理的地方，例如把錢包放在廚房的抽屜甚至是冰箱裡
- 步行或開車時在熟悉的地方迷路
- 金錢、手機與交通管理能力下降並變得困難，或者忘記服藥等

您可以訪問 www.harrislist.co.nz 或致電 Dementia Auckland 0800 433 636 了解更多有關失智症的信息。如果您擔心自己或親友已有類似情況發生，請立即聯絡 Dementia Auckland 或諮詢您的醫生。

輕度認知障礙 (MCI)

如果您的記憶力和思維能力比同年人的記憶力衰退得更嚴重，但還沒有嚴重到像是失智症，您可能被診斷出患有輕度認知障礙 (MCI)。這會影響記憶、語言、思維和判斷力。MCI 會增加您罹患失智症的風險，但這並非不可避免，五分之一的 MCI 患者會在幾年內恢復到與其年齡相符的正常認知水平。

MCI 患者可以通過認知訓練和復健很好地控制記憶力衰退。如果您患有 MCI，您應該盡可能保持健康生活，以盡量減少罹患失智症的風險。



如何增強記憶力

改變一些生活方式可以降低因年齡增長而導致的記憶力衰退風險。這些包括：

- 活躍思維—通過智力遊戲訓練您的大腦，並積極嘗試學習新事物
- 身體鍛鍊—每天至少運動 30 分鐘
- 營養均衡—多吃健康、富含抗氧化的食物，並勤喝水，確保身體水分充足
- 充足睡眠—確保每晚睡眠時間在 7-9 小時
- 社交活動—社交也是減緩記憶力衰退的重要因素。保持有效的社交關係，可以刺激您的大腦並讓您的心情保持愉快
- 練習呼吸法或冥想—通過冥想關注到您的呼吸並放鬆心情，可以減輕壓力、焦慮和抑鬱

如果您擔心自己的記憶力或認知能力下降，請諮詢您的醫生。

如果您想要了解更多與年齡相關的腦部變化資訊，請訪問 www.greymatters.co.nz。

資料來源於：www.ageconcern.org.nz

聖誕節的溫暖與關愛

社區慷慨的捐贈了食物、禮物和手工卡片，讓 Age Concern Auckland 奧克蘭長者關愛會得以在聖誕節向我們在奧克蘭各地的獨居長者提供了300個食品盒、護理包和蛋糕。這些聖誕關愛禮物給收到它們的人們帶來了很多快樂。

特別鳴謝以下組織給我們的支持：

Allied Press Magazines;
Bidfood;
Countdown Lynfield;
Dilmah Tea NZ;
Driving Miss Daisy Milford;
Ecostore;
Frozen Fresh;
Good Bitches Baking- South, West, & Central Auckland;
Greenhithe Guides;
Herb & Spice Mill;
Life Church;
Lynfield College;
Milford School;
Moving Made Easy;
Northcote Community Sewing Group;
Pacific Hygiene;
Ryman Healthcare;
St Aidan's Church Knitting Group;
Torbay School;
Voices of Hope;
Waitakere Cake Decorators Club and West Auckland Quilters Circle.

我們衷心感謝所有捐贈人的慷慨解囊，您的善意不僅為我們提供了所需的資源，更為我們注入了正能量和信心。您的支持和捐贈讓我們能夠更積極地致力於為長者們的需求提供服務，同時也為我們的機構注入了更多活力和動力。我們由衷地感激您的慷慨捐贈，並期待未來能夠與您們攜手合作，讓更多的長者們感受到社會的溫馨與關懷。





一个有意义的 葬礼的重要性

殡葬服务一直是生活的一部分。直到 2020 年，当 Covid 袭来时，突然间不允许举行葬礼，这处境很艰难。很多人失去了所爱，有的人做好了失去的准备，有的人却出乎意料。无论哪种方式，我们对悲伤和参加葬礼仪式的原始需求都被拒绝了。这种情况的影响现在在全国范围内乃至全世界范围内都可以看到。

人类自古就有葬礼，葬礼在悲痛之旅中扮演着极其重要的角色。它们使我们能够面对失去亲人的现实，支持家人和朋友并得到他们的支持，表达我们的感受和情感，并开始过渡到没有亲人的生活。

现在，我们比以往任何时候都更加意识到为那些留下的人举行葬礼的重要性。预先计划您的葬礼可以为您和您的家人带来安慰和安宁。它还可以确保您得到您想要的告别。

在 Davis Funeral Care 预先计划葬礼是免费的，我们尽所能去为您提供更方便简洁的服务。立即联系我们专业、经验丰富的葬礼承办人可以指导您打造完美的送别仪式。

您可以拨打我们的电话 638 9026，前往我们的网站 davisfunerals.co.nz 或发送电子邮件至 office@davisfunerals.co.nz 了解更多信息。

DAVIS

FUNERAL CARE

感謝我們慷慨的支持者

奧克蘭長者關愛會與奧克蘭地區的數千名老年人、他們的家人/whanau 和組織合作，從南區馬努考 Counties Manukau 到 Dairy Flat—從那些來尋求建議和需要援助的人群到我們社區中最脆弱的老年人。

每年為我們的社區提供這些關鍵服務需要花費約310萬紐幣。我們僅從政府獲得70%左右的服務補助，這意味著其餘的30%，我們皆須仰仗著當地社區的慷慨解囊來籌募所需資金。

我們謹代表奧克蘭長者關愛會的董事會和全體工作人員，感謝所有在過去一年中支持我們的單位：

- Albert-Eden Local Board
- Auckland Council
- B.H. & S.W. Picot Charitable Trust
- Blockhouse Bay Senior Citizen's Club
- Chinese Positive Ageing Trust
- Constellation Brands NZ
- Community Capability and Resilience Fund
- Devonport-Takapuna Local Board
- Estate of Ernest Hyam Davis
- Forever Rosa
- Foundation North
- Four Winds Foundation
- Henderson-Massey Local Board
- Howick Local Board
- Kaipatiki Local Board
- Lion Foundation
- Margaret Olive Russell Charitable Trust
- Maurice Paykel Charitable Trust
- Ministry of Health
- Ministry of Social Development
- Mt Wellington Charitable Trust
- North Shore Fund
- NZ Lottery Grants Board
- Otara-Papatoetoe Local Board
- Papakura Local Board
- Ted & Mollie Carr Endowment Fund
- The Trusts Community Foundation
- Transdev Auckland
- Your West Support Fund

我們還要特別感謝所有個人捐助者的支持以及我們熱心的義工團隊，他們每週總共提供超過380小時的志願服務。

因為有您的幫助與支持，讓我們秉持初衷不斷的奉獻與付出，把關懷長者的愛心傳遞到社會的各個角落，讓溫暖得以持續，讓善意得以廣傳。

誠邀您捐款支持我們的各項服務 您可以一次性或定期捐款：

- 網上捐款
www.ageconcernauckland.org.nz
- 網上銀行直接支付
Account Number
12-3011-0755744-00
Ref 1 – Donation
Ref 2 – Surname and Initials
- 或者致電 09 820 0184
- 現金-請到我們的事務所：

Avondale Office

57 Rosebank Road, Avondale

- 郵寄您的捐款給我們以下地址：
Age Concern Auckland
PO Box 19542, Avondale,
Auckland, 1746

- ☐ 我/我們 願意捐 \$
- 捐款\$5或更多可以抵稅
 - 慈善事務委員會號CC25023

姓名:

地址:

區號:

電話:

郵箱:

感謝您的慷慨，以確保我們能夠繼續支持居住在我們社區的長者們。