

# CONNECTIONS

會員繫訊 ~ 2014 夏

ON LOK 活動部

## 有意義的聯繫讓每個中心充滿生機



On Lok Lifeways (安樂居) 30th Street Center (30 街中心) 老年人與志願者一起打保齡球。



我們的一位老年人正在插花。

撰稿人: Micah Apruebo、Sherry Lifton 和 Kim Pham

**您** 每次造訪任意一個 On Lok (安樂居) 中心時, 總是有活動在進行: 唱歌、與醫療小丑互動、椅上瑜珈、繪畫、縫紉、在遊戲機上打保齡球, 還有其他許多趣味活動。何必去看畫展或讀詩會? 每個中心展示的參與者藝術品都值得畫廊收藏, 而且參與者透過朗讀自己的詩作或唱歌, 淋漓盡致地展現他們的藝術天賦。如果沒有 On Lok (安樂居) 活動職員安排的活動, 我們的中心將變得黯淡無光。

活動療法涵蓋了多個不同的特長領域, 包括休閒和藝術治療。活動療法的目的是在治療中採用不同的形式, 以實現病患的既定目標。On Lok (安樂居) 職員有不同的特長、語言和文化技能, 可滿足各中心多元參與者的需求。儘管有些活動和計劃是一樣的, 但是各中心根據參與者的需求和興趣設計自己的活動治療方案。為做到這一點, 活動職員謹慎完成初始評估, 以便更好地瞭解參與者在過去、現在和將來的休閒興趣。活動職員也會觀察各中心的參與者, 與每個人建立有意義的聯繫。此外, 每個參與者會在每一季和每六個月獲得總體健康狀況的評估。

活動療法建立在幾個關鍵價值之上。它需要有治療性, 包括一個以改善每個參與者的心智、身體和精神為目標的保健要素。有意義的聯繫是另一個基本價值。每項活動都需要對參與者有意義。

具有休閒療法專長的 San Jose Center (聖荷西中心) 活動治療師 Kim Pham 說: 「當你看到我們和參與者一起很快樂的時候, 你可能沒有注意到每項活動

——下接第 5 頁

6 我們廣泛的醫生網路為您提供保障

6 日期預告!

# 聯繫

——上接第 4 頁

的重要基本目標。」活動療法方案的核心在於為老年人營造社區意識，以及無需考慮身體和認活動和活動療法之間的關鍵區別在於治療價值和目標。知障礙而參與的機會。

多數活動是作為團體療法，參與者坐成一圈或半圈，有助於營造互動環境。活動療法方案的核心在於為老年人營造社區意識，以及提供他們機會能夠接觸其他的長者，而他們也無需考慮身體上或是意識能力上的不足。這些治療上的價值及目標則是活動療法跟一般的活動最大的區別。

**代際學習。** 透過和參與者互動、一起閱讀、分享故事和享受彼此的陪伴，我們傑出的志願者也參與這一類的治療。例如，San Jose Center（聖荷西中心）從 Project SHINE 受益良多，它是一項聖荷西州立大學的代際和跨文化社區學習計劃。Project SHINE 學生來到 San Jose Center（聖荷西中心）為我們的參與者提供志願服務，所建立的聯繫對所有人都有意義！我們也有由參與者親自動手的志願專案。例如，Fremont Center（佛利蒙中心）和 Peralta Center（佩拉塔中心）的參與者每月去一次華盛頓醫院的髖關節和關節置換中心，進行藝術創作和裝飾。老年人創作的藝術品留在醫院供病患欣賞，也做為寄給病患的問候卡。San Jose Center（聖荷西中心）的參與者現在於每星期五製作毛絨動物，計劃捐贈給 Children's Hospital（兒童醫院）。

**全人取向。**「醫學是有限的。情感和認知接觸對於老年人特別重要。」30th Street Senior Center（30 街老年中心）的活動治療師 Sherry Lifton 指出，「我們在設計活動時把每位參與者看成完整的個人；我們評估他們的健康狀況和活動療法的效用。」「日常的例行工作哪一點使我深受鼓舞？我們的參與者！他們完成專案時的興奮



Grandriders 和 30th Street Senior Center (30 街老年中心) 的老年人一起做氣功。

令人鼓舞。」

On Lok（安樂居）活動部與 Institute on Aging（老齡研究所）的 CEYA 計劃密切合作。最近的成就包括 Powell（鮑威爾）中心的參與者用織物方塊製作美麗的壁畫，以及 30th Street Senior Center（30 街老年中心）創作激發靈感的英文和西班牙文詩。

臺灣八旬老人團體 Grandriders（不老騎士）訪問了 On Lok（安樂居）中心和 30th Street Senior Center（30 街老年中心），作為他們騎摩托車從三藩市到洛杉磯的四天三晚奇蹟之旅的一部分。兩處中心的老年人在花園中參與集體氣功練習且從中受益。

研究顯示，創意藝術和活動療法對老年人有許多益處：健康改善、積極情緒增強、積極的角色認同、生活滿意度提高、生活品質改善、醫療費用降低（例如減少對止痛藥的依賴）、社交聯繫意識增強，以及成功積極的老年生活！On Lok（安樂居）活動部職員每天努力幫助參與者盡可能長久享受社區生活。

# 一旦需要，即刻相助



## 請留意以下日子

第七屆(可持續長期護理)會議

星期二，2014年9月16日

UCSF MISSION BAY CONFERENCE CENTER  
SAN FRANCISCO

30th Street Senior Center

秋天的魔術慶典

星期六，2014年9月27日

PATIO ESPAÑOL RESTAURANT, SAN FRANCISCO

第26屆 安樂居之友時裝秀

星期六，2014年10月18日

EMPRESS OF CHINA, SAN FRANCISCO

欲知詳情請到網址  
[www.onlok.org/events](http://www.onlok.org/events)  
或撥打 415-292-8768

**我**們的職員專注於您的健康福祉。如您所知，On Lok Lifeways (安樂居) 在各中心有一名醫生為參與者提供初級保健治療。我們亦幸有足科醫生、牙醫、聽力矯正專家和眼科醫生，他們在我們的多個中心定期值班。

您知道我們在 San Francisco (三藩市)、Fremont (佛利蒙)、Newark (紐瓦克)、Union City (聯合市) 和 Santa Clara County (聖塔克拉拉縣) [不包括 Gilroy (吉爾羅伊)]

、Morgan Hill (摩根山) 或 San Martin (聖馬丁)] 有一個廣泛的社區醫生網絡，能夠為我們的參與者提供專業醫療照護嗎？僅舉幾例，我們有心臟科醫生、腎臟科醫生、神經科醫生和風濕病學醫生，隨時準備為 On Lok Lifeways (安樂居) 的參與者提供服務。

當有需要時，您的 On Lok Lifeways (安樂居) 主治醫生會為您轉介給專科醫生。這些專科醫生與您和您的 On Lok (安樂居) 主治醫生

合作，共同解決您的具體健康顧慮。

如果您想索取在 San Francisco (三藩市)、Fremont (佛利蒙)、Newark (紐瓦克)、Union City (聯合市) 和 Santa Clara County areas (聖塔克拉拉縣地區) [不包括 Gilroy (吉爾羅伊)、Morgan Hill (摩根山) 或 San Martin (聖馬丁)] 加盟 On Lok Lifeways (安樂居) 網絡的醫生的完整名單，請向您的社工查詢。

若需更多有關 ON LOK LIFEWAYS (安樂居) 如何幫助您和家人的資訊，請電洽  
1-888-886-6565 或蒞臨  
我們的網站, [www.onlok.org](http://www.onlok.org)。

本資訊內容是由各領域專家提供。有關您個人健康的問題，請向您的醫師諮詢。照片與插圖中可能會出現模特兒。◆ 若您不想繼續收到本刊物，請致電 415-292-8704。

## 如何聯絡我們

管理辦公室  
1333 Bush St., San Francisco

三藩市中心 (San Francisco Centers)  
225 30th St.  
1333 Bush St.  
3575 Geary Blvd.  
1441 Powell St.

東灣區中心 (East Bay Centers)  
159 Washington Blvd., Fremont  
3683 Peralta Blvd., Fremont

南灣區中心 (South Bay Centers)  
130 N. Jackson Ave., San Jose  
299 Stockton Ave., San Jose

登記  
1-888-886-6565

聽障人士  
TTY: 415-292-8898

電子郵件: [info@onlok.org](mailto:info@onlok.org)

網站: [www.onlok.org](http://www.onlok.org)