

CONNECTIONS

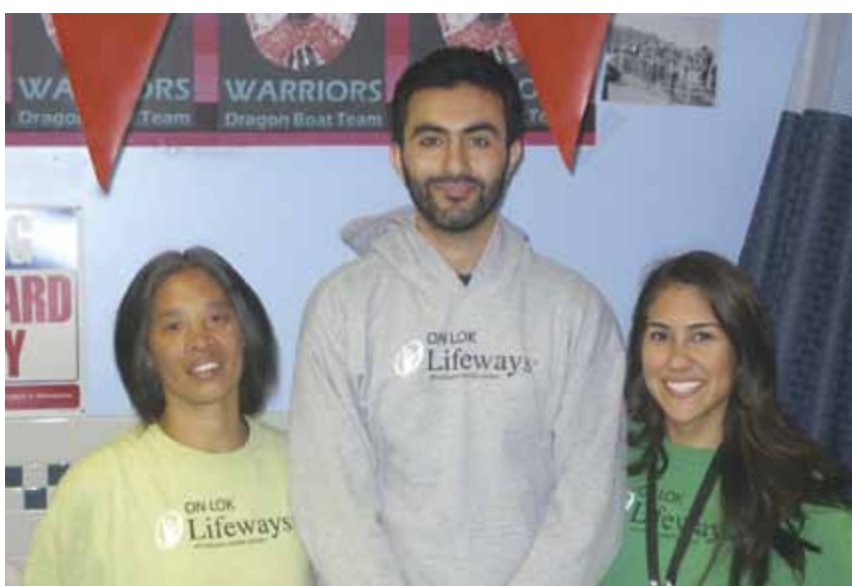
會員通訊 ~ 2014 冬

OASIS AQUATICS PROGRAM (綠洲水上運動計劃)

悠游於 (行走於) 九霄之上



老年人與指導員 Mohammed Asaad 在池中鍛煉。



優秀的 Oasis Aquatics Program (綠洲水上運動計劃 團隊) (左起): Susan Fong、Mohammed Asaad 和 Naomi Lozano。

「我來到這裡的時候總是很開心，」On Lok Lifeways Mission Center (安樂居使命中心) 的一名參與者 Camile 說。

「我覺得棒極了！」正準備入池鍛煉的另一名使命中心參加者 Peter 說。

「我今天簡直像是跑了一回馬拉松！我覺得比以前任何時候都要強健，」來自 Rose Center (玫瑰中心) 的 Ilina 在池水中行走時充滿信心地說

「我全身充滿活力，精力十足，神清氣爽！哦，我勁開心啦！」第 30 街中心的參與者 Vivian 在池中鍛煉 45 分鐘後讚歎。

我們的 Oasis Aquatics Program (綠洲水上運動計劃) 名副其實：一個讓人感到幸福和寧靜的地方。

On Lok (安樂居) 的創始人和前任 Executive Director (執行董事) Marie-Louise Ansak 最先提出在 Gee 大樓裡建造一座游泳池。當大樓於 1994 年啟用的時候，游泳池便以她的名字命名。如今，Oasis Aquatics Program (綠洲水上運動計劃) 每週傳授 10 節課，在每個為期七週的學段裡為 55 至 60 名參與者服務。本計劃為舊金山的 On Lok (安樂居) 和 Institute on Aging (銀髮族協會) 中心提供服務，每名參與者每週都來池中進行鍛煉。本計劃是專為有慢性疼痛纏身的參與者所設計。

Oasis Aquatics Program (綠洲水上運動計劃) 的主要目標是藉由減輕疼痛、愉悅心情和增強體力的方式來改善參與者的生活品質。本計劃是與提供轉介服務至本計劃的每個跨領域團隊共同努力的成果。我們的工作人員不時會接到社區居民的來電，詢問他們是否可以報名參加 On Lok (安樂居) 的 Oasis Aquatics Program (綠洲水上運動計劃)，因為他們聽說這個計劃很棒。想報名參加的人已經超出我們可以容納的人數。

——下接第 5 頁

5 給予新生：成為器官捐獻者

6 如何調節假日的憂鬱情緒

九霄之上

——上接第 4 頁

水上運動計劃的治療功效絕不僅止於能夠緩解疼痛。本計劃也希望達成提振心情、保持或改善睡眠品質和自信心以及積極參與日常活動等其他目的。因為是採取小班授課的方式，不但可以培養一種親密的氣氛，指導員也能時刻注意參與者的個別情況，而且參與者彼此間還可以結交朋友。團隊側重於確保每位參與者在運動時能有受到歡迎和輕鬆自在的感覺。

「我們在水中載歌載舞。我們結交新朋友。誰會不喜歡這樣呢？」Aquatics Coordinator (水上運動協調員) Mohammed Asaad 說。

舒適宜人的溫水和水療法是治療身心的不二選擇。在為期七週的療程之後，參與者表示體力增強了，疼痛減輕了，心情也好多了。其中一名參與者害怕水。她這輩子從未接觸過水和游泳運動。在我們活力和熱情四射的團隊（由 Mohammed、Naomi Lozano 和 Susan Fong 三人組成）的幫助下，這位參與者終能克服她的恐懼，盡情享受在池中運動的樂趣。我們中也有參與者因為殘疾而困在輪椅上 10 多年。他們也充分體驗到水上運動計劃帶給人的許多好處，甚至可以在水中行走，自由地舒展身體。

Activity Specialist (活動專員) Nicholas Sager 與我們分享 Oasis Aquatics Program (綠洲水上運動計劃) 正努力實現的一個宏大目標：「我們將繼續與 On Lok (安樂居) 的品質保證部門合作，評估參加游泳課程的老年人的健康改善情況。想像一下，我們可以追蹤記錄參與水上運動計劃是否能隨著時間逐漸幫助老年人減少跌倒的風險！參加課程之後，老年人是不是更主動，並且保持



參與者獲得提升情緒、改善睡眠品質、增強自信心和提高參與日常活動的積極性等諸多益處。

積極樂觀的態度？身為一名經理，我想知道我們能否透過此計劃幫助老年人保持更久或提高居家能力。即使延緩幾個月住進老人居家護理設施，都能對一個老年人的生活產生巨大的變化。」

計劃團隊的另一個夢想是：這可能是許多 On Lok (安樂居) 工作成員和老年人共同的一個夢想，設法在我們位於佛利蒙和聖荷西的各個南灣中心創辦計劃。「這可能需要當地提供一些游泳設施，但是我們充滿信心！」Nicholas 說。



捐贈生命

目前，加利福尼亞有大約 20,000 人在等待器官移植。一名器官和組織捐贈者可能可以為 50 個人挽救生命或治癒疾病。所有主要宗教都將捐贈視為無私的慈善行為。

以下是其他一些事實：

- 無論年齡和病史，任何人都是潛在的捐贈人。死亡時的醫療狀況決定了可以捐贈什麼。
- 捐贈不會對捐贈者的家庭或財產帶來任何影響。
- 捐贈的器官可以挽救生命。組織可以替代骨骼、肌腱和韌帶。角膜可以恢復視

力。皮膚移植可以治癒燒傷患者。

歡迎造訪 www.donatelifecalifornia.org 登記成為捐贈人。個人資訊將嚴格保密。如需瞭解更多資訊，請致電 1-866-797-2366。

如果您決定成為捐贈人，請務必轉告您的家人和朋友。

California
Transplant
Donor
Network



擺脫假日憂鬱情緒

優美的假日音樂和精美的賀卡提醒了我們每年在這個時候應該很高興。但是很多人卻反而提不起勁，無法感到快樂。他們這是染上了假日的憂鬱情緒。

緒低落的原因很有多，包括想念親人；感歎歲月的流逝；感覺到假日高峰期所伴隨的緊張、疲勞和經濟壓力。如果您在假期間往往心情低落，下面是一些幫助您緩解情緒的方法。

常保聯繫。如果您需要人幫助外出，請家人或朋友開車帶您參加聚會。邀請他們至您府上。打電話給有一段時間未聯繫的某個人。

分享您的感受。和一個信任的朋友或親人談談您的感受。

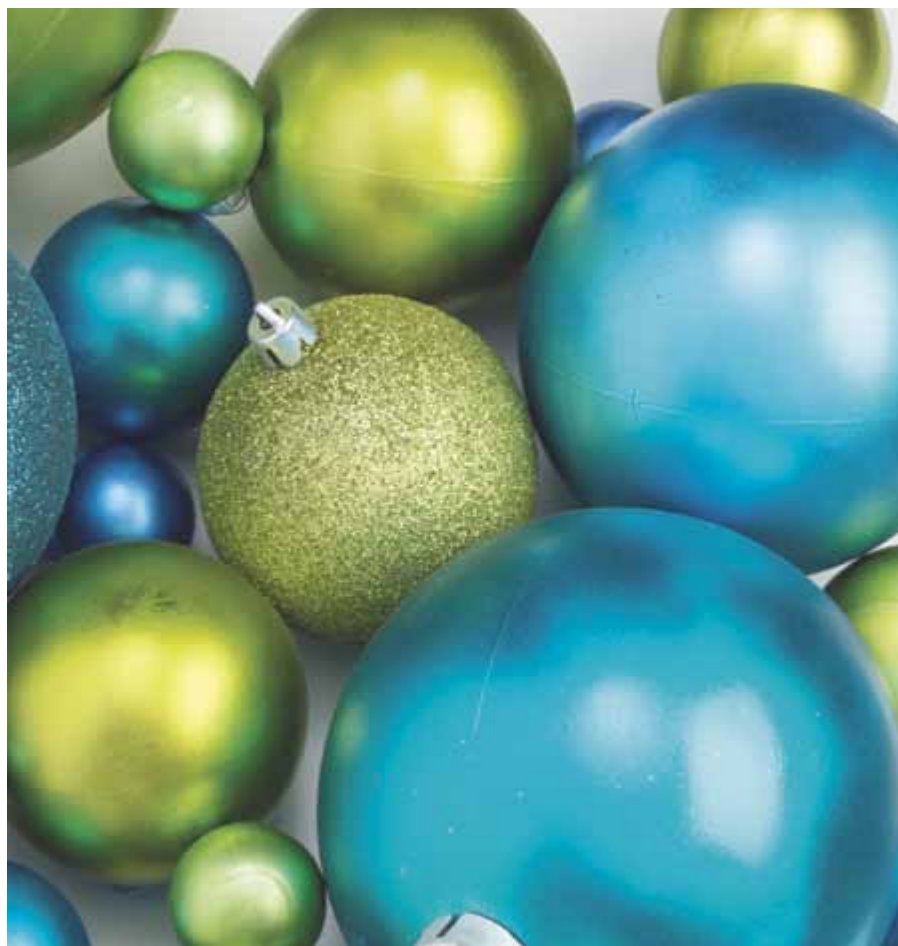
主動幫忙。考慮加入社區志願活動。助人為快樂之本。

遵循適度的購買禮物預算。或是烘培或烹飪美味的食物。

記得，假日期間沒有過節的快樂並不算什麼，絲絲憂鬱的情緒總是會隨風而逝。

積極面對未來。
不要把現在的生活與逝去的歲月比較。

控制自己的情緒。記得，假日期間沒有過節的快樂並不算什麼，絲絲憂鬱的情緒總是會隨風而逝。但是劇烈而持久的悲傷情緒可能演變成憂鬱症，一種嚴重但可治癒的病症。憂鬱症的其他徵象包括對事物失去興趣或樂趣；內疚感、自卑感或無助感；或是嗜睡、難以入眠或



保持睡著。如果您發覺自己可能患上憂鬱症，請告知醫生。如果您經常有尋死或自殺的想法，請立即尋求幫助。致電 National Suicide Prevention Lifeline（全國預防自殺生命線）**1-800-273-8255**。

來源：美國老年病學會 (AMERICAN GERIATRICS SOCIETY); 美國心理學會 (AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION)

若需更多有關 ON LOK LIFEWAYS (安樂) 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.

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

三藩市中心 (San Francisco Centers)
225 30th St.
1333 Bush St.
3575 Geary Blvd.
4430 Mission St.
1441 Powell St.

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

南灣區中心 (South Bay Center)
299 Stockton Ave., San Jose, CA

管理辦公室
1333 Bush St., San Francisco, CA

登記
1-888-886-6565

聽障人士
TTY: **415-292-8898**

電子郵件: info@onlok.org

網站: www.onlok.org