



ISSUE #30
— OCT 2017

LIVING STRONGER

CHUNG WAH COMMUNITY & AGE CARE
QUARTERLY NEWSLETTER

Caring for Our Community Since 1984



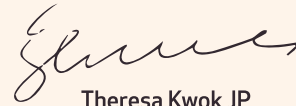
The Chung Wah Association
Community & Aged Care 

中华社区与长者服务 — Hội Chung Wah Chăm sóc Cộng đồng & cao niên

Message from CEO

CEO 寄语

Thông điệp từ CEO



Theresa Kwok JP
Chief Executive Officer (CEO)



Chinese culture, boasting a lengthy history, is composed of numerous sub-cultures. The agricultural way of life, centred around rice, has had a strong influence on the social, economic, political and ideological developments of ancient China. Since the period before Qin Dynasty, rice has been becoming a specially prepared food. It was also used to brew wines and offered as a sacrifice to the Gods. What's more, rice was delicately made into different kinds of food, which played an important role in a number of traditional Chinese festivities, including rice cake for Spring Festival, rice dumplings for the 15th night of lunar month, Zongzi for Dragon Boat Festival and porridge on the 8th day of the 12th lunar month etc.

As we all know, the aged care service has been through the restructure since the government tried to promote the new "consumer-directed" service model and make the whole industry more competitive, which gives the elderly more choices regarding who, when and how the service will be delivered.

With the development of aged care service in WA, each service provider can be seen as a bowl of rice, and customers will choose their favourite one among the others. How can we come out to the top to meet client's needs? The answer will be more efficient and stronger teamwork. Every staff is just like a grain of rice, the closer we work together, the stickier and more delicious our bowl of rice will be. With all of you holding together and better

service being provided to customers, undoubtedly, CAC is sure to be the most welcomed service provider.

CAC has been through a lot along the way since the first day, but we never forget the original intention of the establishment of the organization, which is to provide migrants with culturally appropriate aged care services, and build a better and stronger Chinese community for all. How we treat the elderly now has a far-reaching impact on how we are going to be treated when we are getting older. Therefore, as valuable members to both CAC and the community, please stick with us closer, set a good example to the next generation, and continue to support us to help the elderly as much as we can and fulfil our duties.

中华文化，源远流长，并且有多个不同的子文化组成。以米食为主的农业生产生活方式对中国古代的社会，经济，政治，思想发展有很大的影响。从秦朝开始，大米就已经是一种特别准备的食物。大米也经常被用来酿酒以及祭祀神明。另外，大米更被做成了不同类型的美食，在很多中国传统节日扮演了重要的角色，例如春节吃的年糕、正月农历十五吃的汤圆、端午节吃的粽子和正月农历初八和十二吃的粥等等。

众所周知，自从澳洲政府尝试推行全新的“消费者主导”服务模式以来，养老服务业经历了重大的重组整合，并且行业竞争日益明显。这些变化给予了长者们更多的选择，包括由谁来提供服务、什么时候提供服务和服务的具体形式。

随着西澳养老服务的发展，每个提供服务的机构都可以被看做是一碗米饭，我们的客人会从那么多选择里选出自己偏爱的那个。那么

问题来了，我们怎么做可以满足客人的需求，并且从中脱颖而出？答案就是更加高效率的强大的团队合作。其实每位员工都可以看做是一颗米粒，我们越是紧紧团结在一起，越是能为客人们提供一碗更美味的香喷喷的米饭。有了大家的紧密协作，我们就可以为客人提供更好的服务，毫无疑问，遵循这样的轨迹，CAC一定会成为最受欢迎和认可的养老服务机构。

CAC从成立之初到现在，一路经历了很多也成长了许多，但是我们从来没有忘记机构成立之初的用意，那就是为移民们提供适合他们文化背景的养老服务，更是为了所有亚裔移民创建一个更好更强大的社区。我们现在对待长者的方式将会对以后我们老了被怎样对待造成深远的影响。因此，作为CAC和社区的宝贵一员，请您于我们并肩，一起为下一代树立一个好榜样，并继续支持我们帮助更多的长者，履行我们的职责。

Nền văn hoá Trung Hoa, trải qua chiều dài lịch sử, được hình thành nên bởi nhiều nền văn hoá nhỏ. Lối sống nông nghiệp, xoay quanh hạt lúa, có ảnh hưởng sâu sắc đến sự phát triển xã hội, kinh tế, chính trị và ý thức hệ của Trung Hoa cổ đại.

Kể từ thời kỳ trước Triều đại nhà Trần, lúa gạo đã trở thành một thức ăn được chế biến đặc biệt.

Lúa gạo còn được sử dụng để nấu rượu và làm vật tế các vị thần linh.

Hơn thế nữa, lúa gạo được chế biến một cách tinh tế thành nhiều loại thức ăn khác nhau, đóng vai trò quan trọng trong nhiều lễ hội truyền thống của Trung Hoa, bao gồm bánh gạo trong Lễ hội Mùa xuân, Bánh trôi nước làm bằng bột gạo được dùng trong đêm rằm 15 của tháng âm lịch, Bánh ú trong Lễ hội Thuyền rồng và cháo gạo dùng trong ngày mùng 8 tháng 12 âm lịch v.v.

Như chúng ta đều biết, dịch vụ chăm sóc người cao niên đã trải qua quá trình tái thiết kể từ khi chính phủ cố gắng để quảng bá mô hình dịch vụ mới "theo chỉ dẫn của khách hàng" và làm tăng thêm tính cạnh tranh cho toàn ngành, điều này mang đến cho các bậc cao niên nhiều sự lựa chọn hơn trong các vấn đề về chủ thể, thời gian và cách thức mà dịch vụ sẽ được cung cấp.

Với sự phát triển của dịch vụ chăm sóc người cao niên ở WA, mỗi nhà cung cấp dịch vụ có thể được ví như một bát cơm, và khách hàng sẽ lựa chọn ra trong số đó bát cơm mà họ ưa thích.

Làm cách nào để chúng tôi có thể vươn lên dẫn đầu trong việc đáp ứng các nhu cầu của khách hàng?

Câu trả lời sẽ là kỹ năng làm việc theo nhóm hiệu quả hơn và vững vàng hơn.

Mỗi nhân viên giống như một hạt cơm, càng làm việc sát cánh bên nhau hơn thì bát cơm cũng sẽ kết dính hơn và ngon hơn.

Bằng việc tất cả quý vị gắn bó với nhau và khách hàng được cung cấp dịch vụ tốt hơn, chắc chắn, CAC sẽ là một nhà cung cấp dịch vụ được chào đón nhất.

CAC đã trải qua rất nhiều điều trong suốt cuộc hành trình kể từ những ngày đầu tiên, nhưng chúng tôi sẽ không bao giờ quên ý định ban đầu trong việc thành lập một công ty mang đến cho các di dân những dịch vụ chăm sóc người cao niên phù hợp về văn hoá, và xây dựng một cộng đồng Trung Hoa tốt hơn và vững mạnh hơn cho tất cả mọi người.

Cách thức mà chúng ta đối xử với các bậc cao niên hiện nay có tầm ảnh hưởng sâu rộng đến cách thức mà chúng ta sẽ được đối xử khi về già.

CONTENTS

— October 2017 / Issue No.30



Chung Wah Community & Aged Care
NORTHBRIDGE HUB

1/98 Lake St, Northbridge



Chung Wah Community & Aged Care
BALCATT A HUB

18 Radalj Place, Balcatta



Chung Wah Community & Aged Care
WILLETTON HUB

58 Burrendah Boulevard, Willetton

04 - 05 CAC Social Support Outing
CAC中心出游
Hoạt động dã ngoại Hỗ trợ Xã hội của CAC

06 - 09 NDIS WA - One stop Shop for Disability Services
NDIS WA-残疾人一站式服务
Dịch Vụ tổng thể cho Người Khuyết Tật

10 - 12 Tai Chi
太极
Thái Cực

13 - 14 It's Not About Age. It's About Attitude.
与年纪无关。与态度有关。
Đây không phải là vấn đề về tuổi tác.
Đây là vấn đề về thái độ.

**16 - 17 More Knowledge Leads to Greater Wisdom,
Harder Work Leads to Better Service**
知而获智, 勤奋致远
Càng thêm kiến thức càng thêm khéo léo,
công việc càng khó càng tận tâm phục vụ

18 - 19 My Lovely Second Home
中华社区与长者服务-我可爱的第二家园
Ngôi nhà thứ hai đáng yêu của tôi

The Chung Wah Association

Community & Aged Care 

Ph | 08 9328 3988
Fx | 08 9228 3990
Em | enquiry@chungwahcac.org.au

www.chungwahcac.org.au

CAC SOCIAL SUPPORT OUTING

CAC中心出游

Hoạt động dã ngoại Hỗ trợ Xã hội của CAC



Australia's older population is culturally and linguistically diverse, which provides challenges for meeting people's needs for health and aged care services, especially for those who migrate from non-English speaking countries. The reason why Chung Wah Community & Aged Care (CAC) has existed for more than 3 decades is to provide the elderly, even the whole Chinese community, with culturally appropriate aged care and other services, to improve their quality of life.

In traditional Chinese cultural, we believe healthy ageing implies physical as well as mental health. Getting older doesn't mean you have to stay at home and watch TV for the whole day. Based on our experiences, longevity always combines with more brain work, physical exercises and social activities. Therefore, outings are one way to keep you off the couch, meet new friends and feel stronger and happier. To respond to "WELLNESS" concept proposed by the government, apart from providing the usual aged care services to our elderly on a regular basis, social support outing plays another important role in CAC to maintain client's physical and mental health.

As part of CAC's future activity plan, we are going to organize more outings to a variety of places, including parks, museums, restaurants, markets, famous places and

historical sites. Based on the "person-centre" model, clients will be divided into small groups, and enjoy the outing with people who share the same interests. The reason we are doing this is to provide clients with more choices and the freedom to decide what kind of activity and service they are willing to receive from service providers. On the other hand, we are doing our best to take care of clients in every aspect of their daily life.

During the current outings, some clients were brought to "Epicurean" restaurant in Crown Tower and had a great buffet lunch with a group of friends and CAC staff, other clients chose the outing to Coventry Market to do some grocery shopping. According to staff's observation and client's feedback, both groups enjoyed the day and decided to join more similar activities in the future. To some extent, the goal of our services has been achieved, because they felt happy to be reconnected with people and the community, and they knew quite clearly that they were and would be well look after by us.

The "Person-center" approach is a big challenge for all aged care service providers, but it is a good opportunity as well. During the reformation, the continuous improvements and the "unite-as-one" working attitude of CAC is of great help to prove we are ready to face and conquer any difficulties to keep supporting the elderly and their families, so we can achieve our goal – A better community for all!

澳大利亚的老龄人口在文化和语言上呈现出多样性，这对满足人们，尤其是那些来自非英语国家背景的移民们，对健康和养老服务的需求造成了极大的挑战。中华社区与长者服务(CAC)存在超过三十年的原因就是为向长者们，甚至是整个华人社区，提供文化适宜的养老及其他类别服务，以提高人们的生活质量。

在中国传统文化里，我们相信健康养老意味着身心健康。年纪大了并不代表你一定要待在家里看一整天的电视。根据我们的经验，长寿通常伴随着更多的脑力活动，体育锻炼和社交娱乐。因此，出游活动是一种可以让你远离沙发，认识新朋友，并且让自己感到更强大和快乐的方法。所以，为了回应政府提出的“身心健康”概念，除了定期地为长者们提供养老服务之外，CAC中心出游活动对满足客人们心理健康的需求也起到了很重要的作用。

作为CAC未来活动计划的一部分，我们打算组织更多的出游活动，目的地也包括了更多不同的地方，其中会有公园、博物馆、餐馆、集市、有名的景点和一些历史古迹。基于“消费者主导”服务模式，客人们将会被分成不同的小组，并且会和与自己有共同兴趣爱好的人一起

出外游玩。我们这么做的原因是为了给客人提供更多的选择和自由，让他们自己决定他们希望从服务机构获得怎样的服务，参加怎样的活动。另外一方面，我们也尽力照顾到客人日常生活的方方面面。

在近期的出游活动中，一些客人前往了赌场著名的餐厅“Epicurean”，并和CAC随行员工和一班朋友一起享用了丰盛的自助午餐，而另一些客人则选择前往“考文垂市场”购物。根据员工们的观察和客人们的反馈，两个小组都非常喜欢当天的活动，而且都想以后参与更多的类似活动。从某种程度上来说，我们已经达到了服务的目标，因为客人们重新建立与社区及其他人的联系而感到高兴，并且他们也深知无论何时何地，他们都将受到我们细心的照顾。

“消费者指导型”服务模式的倡导对于所有养老服务机构来说都是一个巨大的挑战，但这同时也是一个机遇。在这次的转型过程中，CAC的可持续发展计划和员工们整齐划一的工作态度起到了很重要的作用，也证明了我们已经为继续支持长者们和他们的家庭，做好面对和战胜困难的准备，为的是实现我们的愿景 - 为大家创建一个更美好的社区！

Dân số già của nước Úc đa dạng về ngôn ngữ và văn hoá, điều này đặt ra những thách thức cho các dịch vụ về y tế và chăm sóc người cao niên trong việc đáp ứng các nhu cầu của mọi người, đặc biệt là những di dân đến từ các quốc gia không nói tiếng Anh.

Lý do để hiệp hội Chăm sóc Cộng đồng và Người Cao niên Chung Wah (CAC) tồn tại trong hơn 3 thập kỷ nay là để cung cấp cho các bậc cao niên, thậm chí là toàn thể cộng đồng Trung Hoa, những dịch vụ chăm sóc người cao niên và các dịch vụ khác phù hợp về mặt văn hoá, nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống của họ.

Trong văn hoá truyền thống Trung Hoa, chúng tôi tin rằng một tuổi già khoẻ mạnh có nghĩa là khoẻ mạnh cả về thể chất và tinh thần.

Tuổi càng cao không có nghĩa là quý vị phải ở nhà và xem ti-vi cả ngày.

Theo kinh nghiệm của chúng tôi, tuổi thọ thường gắn liền với lao động trí óc, tập thể dục và hoạt động xã hội nhiều hơn.

Vì thế, những buổi dã ngoại là cách để quý vị rời khỏi chỗ ngồi, gặp gỡ những người bạn mới và cảm thấy khoẻ mạnh hơn và vui vẻ hơn.

Để đáp lại khái niệm "Sống khoẻ" do chính phủ đề trình, bên cạnh việc thường xuyên cung cấp cho các bậc cao niên của chúng ta những dịch vụ chăm sóc người cao niên thông thường, hoạt động dã ngoại hỗ trợ xã hội đóng một vai trò quan trọng khác trong CAC nhằm để duy trì sức khoẻ thể chất và tinh thần của khách hàng.

Là một phần của kế hoạch hoạt động trong tương lai của CAC, chúng tôi sẽ tổ chức nhiều hoạt động dã ngoại hơn đến nhiều địa điểm, bao gồm công viên, viện bảo tàng, nhà hàng, chợ, những địa điểm nổi tiếng và các di tích lịch sử.

Dựa trên mô hình lấy "con người làm trung tâm", khách hàng sẽ được chia thành các nhóm nhỏ và vui thú hoạt động dã ngoại với những người có chung sở thích.

Lý do mà chúng tôi làm điều này là để cung cấp cho khách hàng nhiều lựa chọn hơn và khách hàng được tự do quyết định loại hoạt động và dịch vụ mà họ muốn nhận được từ các nhà cung cấp dịch vụ.

Mặt khác, chúng tôi đang làm hết sức mình để chăm sóc khách hàng trong mọi khía cạnh của cuộc sống hằng ngày.

Trong các buổi dã ngoại hiện nay, một số khách hàng được đưa đến nhà hàng "Epicurean" ở Crown Tower và đã có buổi ăn trưa tự chọn tuyệt vời với một nhóm bạn và các nhân viên của CAC, một số khác lựa chọn hoạt động dã ngoại đến Chợ Coventry để mua thực phẩm.

Theo quan sát của các nhân viên và ý kiến đóng góp của khách hàng, cả hai nhóm đều đã có một ngày thú vị và quyết định tham gia thêm nhiều hoạt động tương tự trong tương lai.

Ở một mức độ nào đó, các dịch vụ của chúng tôi đã đạt được mục tiêu, bởi vì khách hàng cảm thấy vui khi được kết nối với mọi người và với cộng đồng, và họ hiểu khá rõ rằng họ đã và sẽ được chúng tôi tận tình chăm sóc.

Phương thức tiếp cận lấy "con người làm trung tâm" là một thách thức đối với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc người cao niên, nhưng đồng thời cũng là một cơ hội tốt.

Trong quá trình đổi mới, sự cải tiến không ngừng và thái độ làm việc "đoàn kết một lòng" của CAC đã hỗ trợ rất lớn để chứng minh rằng chúng tôi đã sẵn sàng để đối mặt và chinh phục mọi khó khăn nhằm tiếp tục hỗ trợ cho các bậc cao niên và gia đình của họ, để rồi chúng tôi có thể đạt được mục tiêu của mình - Một cộng đồng tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người!



NDIS WA

残疾人一站式服务

ONE STOP SHOP FOR DISABILITY SERVICES

Dịch Vụ tổng thể cho Người Khuyết Tật



Chung Wah Community & Aged Care is a group under the umbrella of the Chung Wah Association, which was established in 1909, is one of the oldest ethnic community organization delivering care and support to individuals from culturally and linguistically diverse (CALD) background in WA. Our organization is well recognised to provide non-English speaking migrants and aged people with quality services. Recently, we are proud of being approved and registered as one of the NDIS service providers. Now, we would like to take this opportunity to let community people know better about the new service offered by us.

NDIS, also known as National Disability Insurance Scheme, is a unique program funded by the Australian federal government since 2016. The purpose of this program is to assist people living with disability with their different needs by means of providing a lifetime approach to managing their disability and building skills and capacity to participate in and have access to their community.

As an approved service provider, CAC is doing the best to understand the needs of people with disability and their families, and make sure what we are doing is sustainable into the future. We can provide the potential participant with the help of the initial contact with local area coordinator, the assessment of your eligibility and the whole application process, and we will greatly appreciate if you choose us to be your service provider after your request for service being approved. If you are not eligible for this service, but you do require some assistance, what we can do is to help you find some other possible services instead.



中华社区与长者服务隶属于中华会馆旗下。中华会馆成立于1909年，是西澳历史最悠久的民族社区组织之一，长期致力于为来自多元文化背景的个人提供服务和支 持。我们的机构在为非英语背景的移民及长者们提供高质量服务方面是受到广泛认可的。近期，我们非常自豪地被认证成为了提供NDIS服务的机构。现在，我们想借着这个机会让社区大众更多地了解我们这项新的服务。

NDIS，也被称作国家残障保险计划，是自2016年起由澳洲联邦政府出资赞助的一个特殊的项目。该项目的目的是通过提供终身的协助，以帮助残障人士适应和管理日常生活，并帮助他们建立重新融入各自社区的能力和技巧，以满足各个人的不同需求。

作为一个被认证的服务机构，CAC一直在尽全力去理解残障人士及其家人的服务需求，并且确保我们现在所做的事情在未来是可持续发展的。我们能够协助此项目的潜在客户与当地的服务主管取得联系。除此之外，我们还能全程协助您完成政府对您的评估和整个申请流程，并且我们将十分感谢，如果您在申请通过后，能选择我们成为为您提供服务的合作机构。如果您的情况并不满足此项服务的条件，但是您确实需要帮助，我们能够做的就是试着帮您申请其他可能替代的服务。



The WA National Disability Insurance Scheme (WA NDIS)

is a highly personalised, local, relationship based model of service delivery focused on enabling individuals to plan for their current and future needs.

Chăm sóc Cộng đồng và Người cao niên Chung Wah là một ban thuộc sự bảo trợ của Hiệp hội Chung Wah, một tổ chức được thành lập vào năm 1909 và là một trong những tổ chức cộng đồng dân tộc lâu năm nhất cung cấp dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ cho các cá nhân đến từ các cộng đồng đa dạng về văn hoá và ngôn ngữ ở WA. Tổ chức của chúng tôi được công nhận là tổ chức cung cấp các dịch vụ có chất lượng cho người nhập cư và các bậc cao niên không nói tiếng Anh. Gần đây, chúng tôi tự hào vì được phê duyệt và được đăng ký với tư cách là một trong những nhà cung cấp dịch vụ NDIS. Nay, chúng tôi muốn nhân cơ hội này để những người dân trong cộng đồng hiểu rõ hơn về dịch vụ mới do chúng tôi cung cấp.

NDIS, còn được biết đến với tên gọi Chương trình Bảo hiểm Người Khuyết tật Toàn quốc, là một chương trình đặc biệt được Chính phủ Liên bang Úc tài trợ từ năm 2016. Mục tiêu của chương trình này là nhằm để trợ giúp những người khuyết tật theo các nhu

cầu khác nhau của họ bằng cách cung cấp một phương thức tiếp cận lâu dài trong việc kiểm soát những khiếm khuyết của họ và xây dựng những kỹ năng cũng như khả năng tham gia và tiếp cận với cộng đồng.

Là một nhà cung cấp dịch vụ được phê duyệt, CAC đang làm hết khả năng để hiểu nhu cầu của những người khuyết tật và gia đình của họ, và đảm bảo rằng những gì chúng tôi đang làm là bền vững trong tương lai. Chúng tôi có thể cung cấp cho những người tham gia tiềm năng sự giúp đỡ trong việc liên lạc ban đầu với các điều phối viên ở khu vực địa phương, trong việc đánh giá sự hội đủ điều kiện và toàn bộ quy trình nộp hồ sơ, và chúng tôi sẽ vô cùng cảm kích nếu quý vị chọn chúng tôi làm nhà cung cấp dịch vụ của mình sau khi yêu cầu xin được hưởng dịch vụ của quý vị được chấp thuận. Nếu quý vị không hội đủ điều kiện để được hưởng dịch vụ này nhưng lại yêu cầu một số trợ giúp, điều chúng tôi có thể làm là giúp quý vị tìm một số dịch vụ khác có khả năng để thay thế.

Currently, we provide services to most of the Perth metropolitan area. The “person-centre” model is the core of all CAC services, which means our service suits individuals from different age groups and with a variety of cultural background by understanding their life and social needs before personal care plan being drafted and implemented. Each client is encouraged to express what, when and how their services are going to be delivered by contacting their own case worker, who is always be there to help you sort out any problems.

No matter when you are in need of help, please bear this in mind, Chung Wah CAC is by your side and ready to take any responsibilities to satisfy your care needs, support your daily life and help you reconnect to your communities. For more information, please call head office @ **9328 3988** or email to enquiry@chungwahcac.org.au, or just stop by our office, which is located at 1/98 Lake St, Northbridge. Look forward to seeing you there.

NATIONAL DISABILITY INSURANCE SCHEME (WA NDIS)



The Chung Wah Association
Community & Aged Care

现阶段我们向绝大多数珀斯市区区域提供服务。“以个人需求为中心”的服务模式是所有CAC服务的核心，这说明我们的服务适合来自不同年龄段和文化背景的个人，因为我们会在起草和执行个人护理计划之前充分了解他们的生活和社交需求。我们欢迎每位客人联系负责随时准备帮您解决问题的个案负责人员，说明想要的服务内容和具体服务时间安排。

不论何时您需要服务，请记住，中华社区与长者服务一直在您身边，并随时准备着担起满足您的服务希求，支持您的日常生活和帮助您重新融入社区的职责。想获取更多资讯，请拨打办公室电话 – **9328 3988**，或者发邮件至 enquiry@chungwahcac.org.au，或者直接前往位于北桥的办公室，地址是1/98 Lake St, Northbridge。期待您的光临。



Hiện tại, chúng tôi cung cấp dịch vụ đến hầu hết các vùng đô thị của Perth. Mô hình lấy "con người làm trung tâm" là cốt lõi của tất cả các dịch vụ của CAC, điều này có nghĩa rằng dịch vụ của chúng tôi phù hợp với các cá nhân thuộc mọi lứa tuổi và đến từ nhiều nền văn hoá khác nhau thông qua việc tìm hiểu cuộc sống và các nhu cầu xã hội của họ trước khi bản kế hoạch chăm sóc cá nhân được soạn thảo và thực hiện. Mỗi khách hàng được khuyến khích bày tỏ về việc các dịch vụ mà họ sẽ được cung cấp gồm những gì, khi nào và cách thức cung cấp dịch vụ ra sao bằng cách liên lạc với nhân viên phụ trách trường hợp của mình, người sẽ luôn có mặt để giúp đỡ quý vị giải quyết mọi vấn đề.

Bất kể là khi nào quý vị cần được giúp đỡ, xin hãy luôn ghi nhớ rằng, Chung Wah CAC luôn ở bên quý vị và sẵn sàng đảm nhận mọi trách nhiệm để đáp ứng các nhu cầu chăm sóc, hỗ trợ cuộc sống hằng ngày của quý vị và giúp quý vị kết nối lại với cộng đồng của mình. Để biết thêm thông tin, xin vui lòng gọi cho tổng đài qua số **9328 3988** hoặc gửi thư điện tử đến địa chỉ enquiry@chungwahcac.org.au, hoặc ghé vào văn phòng của chúng tôi tại địa chỉ 1/98 Lake St, Northbridge. Chúng tôi mong muốn được gặp quý vị ở đó.

CHUNG WAH CAC AND THE
WA NATIONAL DISABILITY
INSURANCE SCHEME (WA NDIS)
IS A WAY OF WORKING WITH
PEOPLE WITH DISABILITY.

T
A
I
C
H
I
太极
Thái
Cực

珀斯著名的太极师傅
Perth well-known Tai Chi teacher



Tai Chi is considered to be one of the internal styles of Chinese martial art, and is the most widely practiced one in the world today. It is a slow-motion, moving meditative exercise for relaxation, health and self-defence.

As part of the core concept of “Wellness”, CAC Evergreen College at centres have been insisting on high standards of maintaining client’s wellbeing physically and psychologically. Tai Chi is one of the most suitable ways for seniors to do so, and CAC volunteers have always played a crucial role since we introduced this activity.

Robert HE is a well-known Tai Chi teacher not only at CAC, but also in Perth. He has contributed countless of hours to do volunteering work including Tai Chi class and chef. This time, he is more than happy to share some of his stories and life experiences with us.

Robert moved to Perth from China due to his relative’s recommendation, and worked as a chef in 1986. Soon after, he became an owner of a BBQ restaurant because

of his passion for cooking. Now, he’s still assisting his daughter at her restaurant; meanwhile, he spends lots of time in helping seniors at CAC.

He radiates an infectious enthusiasm for Tai Chi, which he started to learn to cure his arthritis back to 1973. He’s a Tai Chi master, and has quite a few students in Perth. The major benefits he shared with us about Tai Chi is wellness, fitness and maintaining mental health. His contribution has been recognized both in China and Australia, the proof of which is the number of awards he has won from professional institutions including “Outstanding Coach Award” and “Award for Contributions of the Promotion of Martial Arts” etc.

Robert heard about Chung Wah Association as soon as he arrived in Perth, and then had the chance to know more about Chung Wah Community and Aged Care. In 2012, he officially became one of CAC’s volunteers, and he enjoys helping people from the same cultural background. Based on his experience teaching Tai Chi to our clients, he has his own unique understanding of “Wellness”, which refers to physical and mental, internal and external health. In addition, a positive life attitude is a must.

太极被公认是中国武术的一部分，也是现如今全世界范围内传播的最广泛的传统武术。太极是一种整合了慢动作，思维放松冥想，健康锻炼和自卫的运动。

作为“身心健康”概念的核心部分，CAC中心长青学院一直以来坚持以高标准来维持客人的生理及心理健康。太极是最适合长者们保持健康的运动之一，CAC的义工们在我们推广这项运动的过程中发挥了很重要的作用。

Robert是一位著名的太极师傅，不仅仅是在CAC，在珀斯地区都是有口皆碑的。他作为一名义工，已经为我们的太极班和厨房岗位贡献出了很多时间。这一次，他十分高兴可以和我们分享一些他的故事和生活经历。

1986年，Robert因为亲戚的推荐从香港移民到了珀斯，并找到了一份大厨的工作。很快，他便因为对烹饪的热情，拥有了自己的BBQ餐厅。如今，他既在协助自己的女儿，帮她管理餐厅；与此同时，他也花了很多的时间帮助CAC的年长客人们。

他一直在用自己的热忱向大家普及太极这项运动，他1973年开始接触太极，是为了想要缓解自己的关节炎。他可以说是一位太极大师，并在珀斯有为数不少的学生。他跟我们分享练习太极最大的好处就是可以保持身心健康。他所做出的贡献受到了中国和澳大利亚的一致肯定，证据之一就是他曾获奖无数，例如专业机构颁发的“杰出教练”和“推广中华武术之贡献奖”等等。

刚到珀斯的时候，Robert就听说了中华会馆，进而了解到了中华社区与长者服务。在2012年，他正式成为了CAC的一名义工，并且很高兴能帮助来自相同文化背景的社区大众。根据他教授CAC客人太极的经验来看，他对“身心健康”这个概念有着独到的见解，那就是身理和心理，外在和内在的健康。除此之外，积极的生活态度也是必不可少的要素之一。



Thái cực quyền được xem là một trong những môn quyền của võ thuật Trung Hoa, và là một môn võ được tập luyện rộng rãi nhất trên thế giới hiện nay. Đây là bài tập thể dục có các động tác chậm rãi, di chuyển uyển chuyển nhằm mục đích thư giãn, nâng cao sức khỏe và khả năng tự vệ.

Là một phần của khái niệm cốt lõi "Sống khỏe", trường học Trường Xuân CAC ở các trung tâm có các tiêu chuẩn cao trong việc duy trì một nếp sống khỏe cả về thể chất và tinh thần của khách hàng. Thái cực quyền là một trong những cách thức phù hợp nhất đối với các bậc cao niên để thực hiện điều đó, và các tình nguyện viên của CAC đã luôn đóng một vai trò trọng yếu kể từ khi chúng tôi giới thiệu hoạt động này.

Robert HE là một giáo viên dạy thái cực quyền nổi tiếng không chỉ ở CAC mà còn ở Perth. Ông đã đóng góp không biết bao

nhieu thời gian cho việc làm tình nguyện ở lớp thái cực quyền và làm đầu bếp. Lần này, ông rất vui mừng khi được chia sẻ với chúng tôi một vài câu chuyện và những trải nghiệm cuộc đời của ông.

Robert từ Trung Quốc chuyển đến Perth theo lời giới thiệu của họ hàng, và làm đầu bếp vào năm 1986. Ngay sau đó, ông trở thành chủ của một nhà hàng BBQ vì niềm đam mê nấu nướng của mình. Hiện nay, ông vẫn đang hỗ trợ con gái của ông ở nhà hàng; trong khi đó, ông dành rất nhiều thời gian cho việc hỗ trợ các bậc cao niên ở CAC.

Ông lan truyền nhiệt huyết dành cho thái cực quyền, môn võ thuật ông học để chữa bệnh khớp của mình từ năm 1973. Ông là một bậc thầy của Thái cực quyền và có khá nhiều học viên ở Perth. Những lợi ích chủ yếu mà ông chia sẻ với chúng tôi về Thái cực quyền là sống khỏe, sự sung sức và duy trì sức khỏe tinh thần. Đóng góp của ông được công nhận ở cả Trung Quốc và Úc, bằng

chúng của điều này là số giải thưởng ông đã nhận được từ các học viện chuyên nghiệp bao gồm "Giải thưởng Huấn luyện viên Xuất sắc" và "Giải thưởng dành cho những đóng góp trong việc Quảng bá Các môn Võ thuật", v.v.

Ngay khi mới đến Perth, Robert đã nghe nói về Hiệp hội Chung Wah, và sau đó ông có cơ hội để tìm hiểu thêm về Chăm sóc Cộng đồng và Người cao niên Chung Wah. Vào năm 2012, ông chính thức trở thành một tình nguyện viên của CAC, và ông rất yêu thích việc giúp đỡ những người có cùng một nền tảng văn hoá như ông. Dựa trên kinh nghiệm dạy Thái cực quyền cho các khách hàng của chúng tôi, ông có một sự hiểu biết đặc biệt riêng có về khái niệm "Sống khỏe", một khái niệm đề cập đến thể chất và tinh thần, sức khỏe bên trong và bên ngoài. Thêm vào đó, một thái độ sống tích cực là điều cần thiết.



Everybody is in the process of getting old, so Robert thinks we should help each other to set a good example for posterity and make sure the traditional Chinese culture and excellent morality go down generation by generation. Being part of CAC and helping people in need always makes him happy and grateful. The most impressive moment he remembers is the Longevity Lunch. He mentioned all the efforts staff put in, the support the community provide, the performances clients prepare, the smiles on guests' face and the festival atmosphere. He feels deep touched, because it's just like the celebration in his hometown.

The term "Tai Ji" refers to the ancient Chinese cosmological concept of the interplay between two opposite yet complementary forces (Yin and Yang) as being the foundation of creation. CAC and all volunteers exist side by side and play a part together, just like Yin and Yang. CAC provides volunteers and clients with a platform to expand social networks and get to make new friends. At the same time, CAC creates a door to let them step outside and show local communities the essence of Chinese culture and martial arts.

Does it sound what you are interested? If do, please call 9328 3988 to join us, show your talent, help more seniors and build a better community for all!

每个人都在变老，所以Robert认为我们应该互相帮助，为后代树立一个好榜样，以此保证中华传统文化和美德的代代传承。作为CAC大家庭的一分子，帮助有需要的人们让他感觉很快乐也很感恩。最让他难忘的是CAC的长寿宴。他提到了员工们付出的精力，社区众人的支持，客人们精彩的表演，来宾们脸上的微笑和传统佳节的热闹气氛。这一切让他深受感动，因为这让他感觉有了自己的家乡的节日氛围。

“太极”是指以中国古代观星中的两种相互补充的力量（阴阳）为基础创造出来的概念。CAC和所有义工互相依靠，就像阴阳一样发挥着巨大的力量。CAC为义工和客户提供了扩大社交网络和结交新朋友的平台。同时，CAC创造了一扇门，让他们走出家门，向当地社区展示了中国文化和武术的本质和精髓。

这些听起来像不像是您所感兴趣的事情？如果是，请您拨打9328 3988加入我们，发挥您的特长，帮助更多的长者，并与我们一起共创更美好的社区！

Mọi người đang trong quá trình lão hoá, vì thế Robert nghĩ rằng chúng ta nên giúp đỡ lẫn nhau để nêu gương cho con cháu và đảm bảo rằng các giá trị văn hoá truyền thống và đạo đức tuyệt vời của Trung Hoa sẽ được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Việc trở thành một phần của CAC và được hỗ trợ những người cần giúp đỡ luôn làm cho ông hạnh phúc và biết ơn. Khoảnh khắc ấn tượng nhất mà ông còn nhớ là Buổi ăn trưa Trường thọ (Longevity Lunch). Ông nhắc đến tất cả những nỗ lực của nhân viên, sự hỗ trợ từ phía cộng đồng, những màn trình diễn mà các khách hàng chuẩn bị, những nụ cười trên gương mặt của các khách mời và không khí lễ hội. Ông cảm thấy hết sức xúc động, bởi vì nó giống như một buổi liên hoan ở quê nhà của ông.

Thuật ngữ "Thái cực quyền" đề cập đến khái niệm vũ trụ luận của người Trung Hoa cổ về sự ảnh hưởng lẫn nhau giữa hai thế lực đối lập nhưng tương hợp (Âm và Dương) như là nền tảng của tạo hoá. CAC và toàn thể các tình nguyện viên tồn tại bên nhau và đóng một vai trò cùng nhau, như là Âm và Dương. CAC cung cấp cho các tình nguyện viên và khách hàng một nền tảng để mở rộng các mạng lưới xã hội và làm quen với những người bạn mới. Đồng thời, CAC tạo ra một cánh cửa để họ bước ra ngoài và thể hiện cho các cộng đồng địa phương thấy được tinh hoa của văn hoá và các môn võ thuật của Trung Hoa.

Đây có phải là điều mà quý vị quan tâm hay không? Nếu đúng như vậy, xin vui lòng gọi đến số 9328 3988 để tham gia cùng chúng tôi, để thể hiện tài năng của quý vị, giúp đỡ các bậc cao niên và xây dựng một cộng đồng tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người.

IT'S NOT ABOUT AGE. IT'S ABOUT ATTITUDE.

与年纪无关。
与态度有关。

Đây không phải là vấn đề về tuổi tác. Đây là vấn đề về thái độ.

Can you imagine how happy you will be when you can celebrate 95th birthday with friends and people from different cultural background in another country other than your motherland? Do you have any idea how joyful everybody feels when they sing birthday song to an old lady, and share the same cake with the elderly?

As staff working for Chung Wah CAC, we are lucky enough to experience the above scene lively, and I will bear the oldies beautiful smile in my mind for a long time. Today, the heroine of this story is a respectable old lady – My Thi DANG, who is in good physical and mental health conditions regardless of her age. The celebration was full of warmth and love, two cakes with two candles on, being surrounded by a group of old friends, receiving the blessing from staff and other clients. Although we can't understand Vietnamese, we still can tell how she was touched from her bright smile. From what I know, Ms Dang has been a member of CAC family for a long time, and she always says she enjoys the friendly environment at the centre, and thanks the effort all the staff have made to provide better services to the clients.

Some people are old at 18 and some are young at 90. Time is a concept that humans created. As an elderly with migration background, she always has a positive life attitude, which helps her make her life much more fun and meaningful than others, who would rather sit in the couch and watch TV all day. She likes the social support outings, which are organized once a month for the Vietnamese group. Compared to some young people, her life style is a lot healthier, as she's still connected with the communities, and she still can feel the love from people who she also loves. That may be her secret to longevity – stay connected to the outside world.

Look how far you have come and how far you have to go. How much experience and wisdom you can show to others? Look at what a grand journey your life has been until now. As we are here by your side, we would like to wish you a happy birthday.



你可以想象在异国他乡有一群来自不同背景的朋友和人们帮你庆祝生日是一件可以让你多开心的事情?你是否知道在场的每个人有多么的高兴,当大家为一位值得尊敬的长者唱生日歌,并且分享美味的生日蛋糕?

作为中华社区与长者服务的一名员工,我们很幸运地见证了一位长者的异乡生日会,而且我们会久久地记住这些美好的回忆。今天,故事的主角是一位深受尊敬的婆婆 – My Thi DANG, 在她95岁高寿之际,她的身体和精神状况依旧非常健康。庆祝会的过程充满了温暖的爱,两个生日蛋糕,两根生日蜡烛,婆婆被一群老朋友围着,并接受着员工和其他客人的祝福。虽然我们听不懂越南话,但是我们依然可以从她明亮的笑容中感受到她的感动。据我所知,DANG婆婆很久之前就加入了中华CAC这个大家庭,她总是说她很喜欢中心有好的氛围,并且感谢员工们想为客人提供更高服务质量所付出的努力。

有些人年纪大了,但却像18岁一般;而有些人虽然年轻,但是却活得像90岁一样。时间其实是人类创造出的一个概念。作为一个拥有移民背景的长者,DANG婆婆的生活态度一直很积极,这也使得她的生活比起那些整天窝在沙发里看电视的老人家更加有趣和有意义。她喜欢中心出游活动,她的生活方式也更健康,因为她始终跟不同的社区接触,并且能从她的人那里感受到相同的爱。那也许就是她长寿的秘诀 – 始终和外界保持互动。

看看你已经走了多远,你还要走多远。你向别人展示了多少经验和智慧? 看看直到现在你的生活是一场多么伟大的旅程。因为如今在你身边,我们祝你生日快乐。



Quý vị có thể tưởng tượng được là mình sẽ hạnh phúc như thế nào không khi có thể mừng sinh nhật lần thứ 95 với bạn bè và những người đến từ các nền văn hoá khác nhau ở một đất nước khác không phải là quê hương của mình? Quý vị có biết là mọi người cảm thấy vui như thế nào khi họ hát bài hát chúc mừng sinh nhật của một lão bà và chia sẻ bánh sinh nhật cùng các bậc cao niên?

Là nhân viên làm việc cho Chung Wah CAC, chúng tôi có đủ may mắn để trải nghiệm cảnh tượng sống động nêu trên, và tôi sẽ giữ mãi nụ cười tươi đẹp của các bậc cao niên trong tâm trí của mình. Hôm nay, nhân vật chính của câu chuyện này là một lão bà đáng kính – My Thi DANG, người có một sức khoẻ tinh thần và thể chất tốt bất chấp tuổi tác của bà. Buổi liên hoan đầy ấm áp và tình yêu thương, hai chiếc bánh có thập hai ngon nên ở trên, vây quanh là những người bạn già, nhận những lời chúc mừng từ nhân viên và những khách hàng khác. Mặc dù chúng tôi không hiểu tiếng Việt, nhưng nhìn nụ cười rạng rỡ của bà, chúng tôi vẫn có thể hiểu là bà đã cảm động như thế nào. Từ những gì mà tôi biết, bà Dang đã là thành viên của gia đình CAC trong một thời gian dài, và bà luôn nói rằng bà yêu thích môi trường thân thiện ở tại trung tâm, và cảm ơn những nỗ lực của toàn thể nhân viên trong việc cung cấp các dịch vụ tốt hơn cho khách hàng.

Có người mới 18 tuổi đã già nua trong khi có người ở tuổi 90 vẫn còn trẻ. Thời gian là khái niệm do con người tạo nên. Là một bậc cao niên có nguồn gốc di dân, bà luôn có một thái độ sống tích cực và chính điều này đã giúp bà có được một cuộc sống vui vẻ và có ý nghĩa hơn rất nhiều so với những người chỉ thích ngồi ở ghế và xem ti-vi cả ngày. Bà thích những buổi dã ngoại hỗ trợ xã hội được tổ chức mỗi tháng một lần cho hội người Việt. So với một số người trẻ tuổi, phong cách sống của bà lành mạnh hơn nhiều, vì bà vẫn kết nối với cộng đồng, và bà vẫn có thể cảm nhận được tình yêu thương từ những người mà bà yêu quý. Đó có thể là bí quyết để sống lâu – giữ mối liên hệ với thế giới bên ngoài.

Hãy xem quý vị đã đi được bao xa và còn phải đi bao xa nữa. Quý vị có thể thể hiện cho những người khác thấy được bao nhiêu kinh nghiệm và sự thông thái của mình? Hãy xem cuộc đời của quý vị mãi cho đến hôm nay quả là một hành trình vĩ đại. Vì chúng tôi ở đây cạnh bên quý vị, chúng tôi muốn chúc quý vị có một sinh nhật vui vẻ.

UNIT 1/98 Lake Street Northbridge
Chung Wah Community & Aged Care

The Chung Wah Association
Community & Aged Care 

MAKING A BETTER COMMUNITY FOR ALL

中华社区与长者
服务-为所有人
创建一个更美好
的社区

Xây dựng một cộng
đồng ngày càng tươi
đẹp cho mọi người

MORE KNOWLEDGE LEADS TO GREATER WISDOM — HARDER WORK LEADS TO BETTER SERVICE

知而获智 - 勤奋致远

Càng thêm kiến thức càng thêm
khéo léo - công việc càng khó càng
tận tâm phục vụ



In order to provide clients with high-quality services, Chung Wah CAC organizes training and meeting sessions for staff and support workers on a regular basis, and the latest one was held on 26 Aug 2017. All support workers and operational staff were encouraged to attend the training on that day to learn more professional skills and make some useful suggestions to improve CAC services.

On the day, we had a tight schedule to run. With the introduction of CAC update and professional boundaries done by Theresa, the brief update of the new IT system done by Chong Yee, continuous improvement done by Sue, and New Home Help Client Care Journey done by Felice, all attendees were believed to have a better understanding of where CAC is now and the challenges we are facing together.

Quite a few questions arose from support workers for all the speakers. And the atmosphere was fantastic, which made everyone feel like going back to school and being eager to learn something new.

CAC is always on the way of learning, improving and providing better services to help seniors live independently at home for as long as possible. Regular meetings are one of the effective ways to keep our people up to date with the changes in aged care services. Also, it is a platform for support workers to voice out and share their opinions and difficulties. We hope this can be established as a long-lasting and efficient channel for two-way communication, which is of help for us to understand each other more and develop a healthier working relationship. Caring for our own people is a true picture of us caring for the community. We'll always be there for you. Please let us hear your voice.



为了提供更高品质的服务给客人, 中华社区与长者服务会定期向员工和照顾人员提供培训和见面会, 最近的一次是在2017年8月26日。所有的照顾人员和工作人员都被要求参加此次培训, 借此机会学习更多专业技巧, 并且为改进服务提供一些有用的建议。

与会当天, 时间安排十分紧凑。郭太介绍了CAC最近的新动态和一些关于职业界限的内容, 新的IT经理 – Chong Yee介绍了公司系统的更新, Sue介绍了一些关于CAC持续改进的内容, 还有Felice介绍的关于家庭服务部客人的工作安排流程, 所有与会人员都对CAC的现状和未来共同面对的挑战有了一个更清楚的认识。

大家在听的过程中提出了很多问题。现场气氛很热烈, 每个人都感觉像是回到了学校学习更多新知识的状态。

CAC总是不断地在学习, 改进和努力提供更好的服务来帮助社区长者尽可能地在自己家中独立生活。定期的会议是其中一个让所有员工了解养老服务业变化的最有效的途径之一。这也是一个可以让照顾人员们畅所欲言, 并且与大家分享他们工作中的经验和困难的平台。我们希望这样的模式可以被视作一个长期有效的双向交流的渠道, 可以让每个人有更多的共识, 借此培养更健康的工作合作关系。关心我们自己的员工就是关心社区的真实写照。我们一直在等待。请大声告诉我们你们的想法。

Vì chúng tôi ở đây cạnh bên quý vị, chúng tôi muốn chúc quý vị có một sinh nhật vui vẻ. Để cung cấp được cho khách hàng các dịch vụ chất lượng, Chung Wah CAC thường xuyên tổ chức những buổi đào tạo và gặp mặt cho các nhân viên và các nhân viên chăm sóc, và lần tổ chức gần đây nhất là vào ngày 26 tháng Tám năm 2017. Toàn thể các nhân viên chăm sóc và các nhân viên vận hành được khuyến khích tham gia buổi đào tạo vào ngày hôm đó để học thêm các kỹ năng nghề nghiệp và đưa ra một số đề xuất hữu ích nhằm nâng cao các dịch vụ của CAC. Vào ngày hôm đó, chúng tôi đã có một lịch trình làm việc kín mít. Với phần giới thiệu về những cập nhật của CAC và những giới hạn nghề nghiệp được trình bày bởi Theresa,

những cập nhật ngắn gọn về hệ thống IT mới được trình bày bởi Chong Yee, những cải tiến không ngừng được trình bày bởi Sue, và Hành trình mới về Chăm sóc Khách hàng cần Giúp đỡ Tại gia được trình bày bởi Felice, chúng tôi tin rằng toàn thể những người tham dự đã hiểu hơn về vị trí của CAC hiện nay và những thách thức mà chúng ta đang cùng nhau đối mặt.

Có một số câu hỏi được các nhân viên chăm sóc nêu ra cho tất cả những người trình bày. Và không khí tuyệt vời ấy đã làm cho mọi người cảm thấy muốn quay trở lại thời đi học và hào hứng học thêm những điều mới mẻ.

CAC luôn trên bước đường của sự học hỏi, cải tiến và cung cấp các dịch vụ tốt hơn để giúp các bậc cao niên sống độc lập ở

tại nhà càng lâu càng tốt. Những buổi gặp mặt thường xuyên là một trong những cách thức hiệu quả để cập nhật cho mọi người về những thay đổi trong các dịch vụ chăm sóc người cao niên. Đồng thời, đây cũng là cơ sở để các nhân viên chăm sóc nêu lên và chia sẻ những quan điểm cũng như những khó khăn của họ. Chúng tôi hi vọng là điều này có thể được thiết lập như một kênh giao tiếp hai chiều dài lâu và hiệu quả, giúp cho chúng ta hiểu nhau hơn và phát triển một mối quan hệ làm việc lành mạnh hơn. Chăm lo cho người dân của chính chúng ta là một bức tranh thiết thực của việc chúng ta đang chăm lo cho cộng đồng mình. Chúng tôi sẽ luôn có mặt khi quý vị cần. Hãy vui lòng để cho chúng tôi nghe được quan điểm của quý vị.

Ngôi nhà thứ hai đáng yêu của tôi

MY LOVELY SECOND HOME

CASSY



I first came to Perth in 2008 to pursue higher education. Living and studying in a foreign land has allowed me to experience a completely different lifestyle compared to my life back in Malaysia. Nevertheless, I was attracted by the beauty of this city and enjoyed the relaxing life here.

I heard about Chung Wah Community & Aged Care through a friend who was working there, and I also knew one person who was using their services. I first started working as a support worker at Chung Wah CAC after completing my Bachelor Degree of Occupational Therapy at Edith Cowan University, and this opportunity broadened my view as I realised working in the community or in the home setting is very challenging, compared to my previous work experiences in a residential facility. I also enjoy meeting people from different cultural backgrounds and sharing their life history.

Working with the elderly is my passion. I would also like to be able to utilise my skills to serve my own community, especially the migrants. Therefore, I decided to take up the role of case worker. I am happy to be part of the CAC family and work hand in hand with other team members to build a stronger and better community for everyone.

2008年，我为了求学，初次来到珀斯。在这个陌生的国度生活和学习让我经历了与以前在马来西亚完全不同的生活方式。然而，这个城市的美和悠闲的生活方式深深吸引着我。

我当时是从一个在中华社区与长者服务工作的朋友那里知道这个机构的，而且我也认识当时使用他们服务的一位客人。我一开始是在ECU完成我的理疗师的本科学位之后，作为一名照顾人员加入中华的，这个机会开阔了我的眼界，因为相对于我之前在养老院工作的经验，我意识到了为社区或者是家庭提供服务是非常有挑战性的。我也很喜欢跟来自不同文化背景的人接触，并听他们跟我分享他们的故事。

我一直对为长者服务这项事业很有热情。我希望可以用学习到的技巧来帮助自己的社区，特别是移民朋友们。因此，我决定担当起一个个案负责员的职责。我很开心可以成为中华这个大家庭的一分子，并且跟其他的团队成员携手合作，为各位创建一个更强大，更美好的社区。

Tôi đến Perth lần đầu tiên vào năm 2008 để theo đuổi một bậc giáo dục cao hơn. Việc sống và học tập ở một miền đất mới đã cho tôi trải nghiệm được một lối sống hoàn toàn khác so với cuộc sống của tôi ở Malaysia. Tuy nhiên, tôi bị cuốn hút bởi vẻ đẹp của thành phố này và được tận hưởng cuộc sống thứ thái nơi đây.

Tôi đã được nghe về dịch vụ Chăm sóc Cộng đồng và Người cao niên Chung Wah qua một người bạn đang làm việc ở đó, và tôi cũng có biết một người đang sử dụng các dịch vụ của họ. Sau khi tốt nghiệp bằng Cử nhân về Liệu pháp Nghề nghiệp tại Trường đại học Edith Cowan, tôi bắt đầu làm nhân viên chăm sóc ở Chung Wah CAC, và cơ hội này đã mở mang quan điểm của tôi khi tôi nhận ra rằng làm việc trong cộng đồng hay trong bối cảnh tại gia là đầy thử thách, so với những trải nghiệm công việc trước đây của tôi tại một cơ sở thường trú. Tôi cũng thích gặp gỡ những con người đến từ các nền văn hoá khác nhau và chia sẻ về lịch sử cuộc đời của họ.

Làm việc với các bậc cao niên là niềm đam mê của tôi. Tôi cũng muốn có khả năng sử dụng những kỹ năng của mình để phục vụ cho cộng đồng của mình, đặc biệt là những người nhập cư. Vì vậy, tôi quyết định đảm nhiệm vai trò của một nhân viên phụ trách trường hợp. Tôi rất hạnh phúc được làm một phần của gia đình CAC và cùng chung tay làm việc với các thành viên khác trong nhóm để xây dựng một cộng đồng vững mạnh và tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người.

NOEL



In 2015, I migrated to Australia with my husband and lovely daughter to pursue a better life and reunion with my siblings. Comparing the busy pace of life in Hong Kong, the life style in Perth is relaxing and comfortable. Although we know exactly what kind of challenges and difficulties we were going to face, the friendly living environment and local people made us always feel welcome in this foreign city – which we are going to call our “second home”.

I used to be a social worker back in Hong Kong, and the reason I made that choice was because of one interview when I applied for another major before entering the university. At that moment, I was totally lost, since I didn't know what I really wanted. The interviewer's words changed my whole life because it started on my journey of working with the elderly.

I knew about Chung Wah CAC through one of my family members, and started to help as a volunteer not long after I moved here. I quite enjoyed the working environment at Chung Wah, and I was lucky enough to get a job offer to be a case worker, which allows me to continue to do the things I have passion for. Only this time, what I do will be more meaningful, since I can help people, especially the elderly from migrant backgrounds from my own community.

From my point of view, Chung Wah CAC is more like a beacon, which guides us when things are getting hard. Also, it is the sunlight when you need someone to care for you. I would like to work harder with my team, so together we can build a better community for all.

2015年，我同我的丈夫和可爱的女儿一起移民至澳大利亚，为的是追求更好的生活，并和我的兄弟姐妹们团聚。相比较与香港繁忙的生活节奏，珀斯的生活方式非常的悠闲和舒适。虽然再来之前我们就已经知道了将要面对的困难和挑战，但是这个城市 – 一个将会被我们称为“第二家园”的地方，她的友好的生活环境和当地人让我们觉得自己在异乡并不孤单。

我以前在香港就是社工，而当当初让我选择这份职业的原因是因为我大学申请专业时候的一次面试。那时候，我其实很迷茫，不知道自己真正想要做什么。面试官的一席话彻底改变了我的人生，因为那些话开启了我为长者服务的新旅程。

我是通过家人知道中华社区与长者服务这个机构的，在我搬来珀斯不久之后，我就开始以义工的身份加入了这个大家庭。我十分喜欢中华的工作环境，而且当时我十分幸运能得到一份个案负责的工作，而这个机会也是我能够继续发挥我的热情，做我喜欢做的工作。只是这一次，我做的事情会更加有意义，因为我可以帮到别人，尤其是自己社区中有移民背景的长者们。

依我看来，中华CAC更像是一个灯塔，在困难的生活中不断指引着我们。它也像一束阳光，在你需要别人的关心和照顾的时候。我希望可以跟我的团队更加努力地工作，这样我们才可以为大家创建一个更好的社区。

Vào năm 2015, tôi di cư đến Úc cùng với chồng và đứa con gái để thương của tôi để theo đuổi một cuộc sống tốt đẹp hơn cũng như để đoàn tụ với anh chị em của tôi. So với nhịp sống nhộn nhịp ở Hồng Kông, lối sống ở Perth thật thư giãn và thoải mái. Mặc dù tôi biết chính xác về những thử thách và khó khăn mà chúng tôi sẽ phải đối mặt, môi trường sống và những người dân địa phương thân thiện đã làm cho chúng tôi luôn cảm thấy được chào đón ở thành phố mới mẻ này - nơi mà chúng tôi sẽ gọi là "ngôi nhà thứ hai" của mình.

Tôi đã từng làm một nhân viên công tác xã hội ở Hồng Kông, và lý do của sự lựa chọn đó là một cuộc phỏng vấn khi tôi nộp hồ sơ xin vào một ngành khác trước khi vào đại học. Lúc ấy, tôi hoàn toàn lạc lối vì tôi không biết mình thực sự muốn điều gì. Những lời của người phỏng vấn đã làm thay đổi toàn bộ cuộc đời tôi bởi nó đã bắt đầu cho hành trình làm việc với các bậc cao niên của tôi.

Tôi biết về Chung Wah CAC thông qua một người thân trong gia đình và không lâu sau khi chuyển đến đây, tôi bắt đầu phụ giúp với tư cách là một tình nguyện viên. Tôi khá thích môi trường làm việc tại Chung Wah, và tôi đã may mắn nhận được một công việc làm nhân viên phụ trách trường hợp, một công việc cho phép tôi tiếp tục được làm những việc mà mình đam mê. Chỉ đến lúc này, điều mà tôi làm sẽ càng có ý nghĩa hơn, khi tôi có thể giúp mọi người, đặc biệt là những bậc cao niên di cư từ cộng đồng của tôi.

Theo quan điểm của tôi, hiệp hội Chung Wah CAC giống như một tín hiệu dẫn đường, dẫn dắt chúng tôi khi mọi việc trở nên khó khăn. Đồng thời, hiệp hội cũng là ánh dương khi quý vị cần một ai đó để chăm sóc cho mình. Tôi muốn làm việc chăm chỉ hơn với nhóm của mình, để cùng nhau chúng ta có thể xây dựng nên một cộng đồng tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người.



中华社



区大讲堂

FREE

身在异国他乡，越来越多的人开始注重与日常生活有关的信息的获取，这也是我们开办这个“中华社区大讲堂”的初衷。我们理解很多年长的移民可能由于语言或者文化障碍，一般很难及时有效地获得所需的信息，尤其是与生活息息相关的，像是疾病的预防与治疗、养老金和政府补助的申请与领取、出门在外的个人人身安全等等。

CAC近年来与各大相关机构与政府部门合作，例如 Centrelink、西澳警署、西澳失智症协会等等，为广大社区移民朋友带来了一堂堂非常有帮助的讲座，也让大家对各种关心的问题有了更深刻的认知和了解。很多参与者都跟我们纷纷表示觉得这些讲座非常有益，希望我们可以多多开展这类活动。

为了响应社区要求，我们在2017也准备了系列的信息讲座，如今年已过大半，但是剩下的日子也不会无聊，以下是十月至十二月的讲座安排，免费讲座，座位有限，请大家留意并及时拨打 9328 3988 预留定位!期待在当天看到您的再次参与!

个人安全, 诈骗

WA Police Department

20 OCT (周五) 10am - 11.30am
128 James St, Northbridge
英文/普通话

9 NOV (周四) 11am - 12pm
巴卡达
英文/普通话

10 NOV (周五) 11am - 12pm
威乐顿
英文/普通话

获取更多详细咨询:

Ph | 08 9328 3988
Fx | 08 9228 3990
Em | enquiry@chungwahcac.org.au

家庭安全, 澳大利亚法律, 诈骗

WA Police Department

6 DEC (周三) 11am - 12pm
巴卡达
英文/普通话

8 DEC (周五) 11am - 12pm
威乐顿
英文/广东话

肠癌

Cancer Council WA

24 OCT (周五) 11am - 12pm
威乐顿
英文/普通话

26 OCT (周四) 11am - 12pm
巴卡达
英文/广东话

肺癌

Cancer Council WA

21 NOV (周二) 11am - 12pm
威乐顿
英文/普通话

23 NOV (周四) 11am - 12pm
巴卡达
英文/广东话

The Chung Wah Association

Community & Aged Care

中华社区与长者服务 — Hội Chung Wah Chăm sóc Cộng đồng & cao niên