

ISSUE #31
— FEB 2018



LIVING STRONGER

CHUNG WAH COMMUNITY & AGED CARE
QUARTERLY NEWSLETTER

Caring for Our Community Since 1909



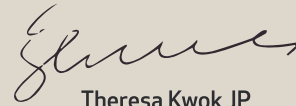
The Chung Wah Association
Community & Aged Care

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)



The past year was full of both achievements and challenges, not only for us at CAC, but also for the entire community. It was an interesting year, and we are here to celebrate and embrace 2018 as we say goodbye to 2017. On behalf of Chung Wah Community & Aged Care (CAC), I would like to wish you and your family a prosperous and happy new year – may it be filled with an abundance of love, laughter and kindness.

At CAC, we treasure life and the joys it brings to us. We respect and care for our clients, their family members, as well as our volunteers and staff. As changes and difficulties arise, we bravely face them hand in hand. When someone is in need, our people are there to provide support, assistance and advice.

As we all age, our needs become increasingly complicated. At CAC, we learn from the care journeys we've walked through with our clients, and through those experiences we are constantly aiming to raise and improve the standard of our services. We do this so we can exceed our clients' expectations and requirements and keep a bright smile on their faces.

We appreciate the warmth our clients bring to us, and in return, we would like to help them achieve their life goals in their lives through our wide range of activities and events, such as the Longevity Lunch. For the last 5 years, our clients have shared their stories with us to remind us how beautiful life can be. Being surrounded by these amazing people, we've

been taught how to enjoy every single day of our own migrant life in Australia through their courage and strength.

In the coming new year, we would like to share more inspiring stories from our clients and volunteers. These men, women and children and their stories help bring smiles to more people, reminding us to appreciate each memorable moment of our lives and live a truly meaningful and satisfying life. Let us look forward to what these heroes and heroines are going to bring us in 2018.

过去的一年，对于CAC和整个社区来说，都充满了成就和挑战。过去的一年也是非常有趣的一年，当我们迎来2018之际，我们告别了2017。在这里我代表中华社区与长者服务全体同事，祝愿大家有一个幸福快乐的新年 – 希望新的一年充满爱、欢笑和友善。

在CAC，我们一直珍视生命，并感谢其带给我们的快乐。我们尊敬并关爱长者，以及他们的家人，还有义工和员工。当改变和困难来临之时，我们手拉手一起勇敢面对。当有人需要帮助时，我们都在这里等着为你们提供支持和服

我们都在慢慢变老，这代表着我们会有更复杂的服务需求。在CAC，我们从多年服务客人的经验中不断学习，通过这些学习，我们旨在不断提高和改进服务标准。我们做这些是为了超越客人们的期许和要求，让每个人脸上都有明亮的笑容。

我们很感激客人们带来的温暖，作为回报，我们希望通过组织更多有趣的诸如“长寿宴”活动帮助他们实现更多的生活目标。在长寿宴成功举办过的过去五年间，很多客人分享了他们的故事，这些故事提醒了我们生命是多么的美好。被这些出色的人们包围着，通过他们的勇气果敢，我们也学会了怎样去享受移民生活的每一天。

在新的一年里，我们希望同您分享更多的励志故事。这些人他们的故事为更多的人带去了欢笑，提醒他们去享受生命中每个值得纪念的瞬间，并开心的生活每一天。在2018年，让我们翘首期盼这些无名英雄为我们的生活带来的改变。

Năm vừa qua là một năm đầy thành công lẫn thách thức, không chỉ đối với chúng tôi ở CAC, mà còn đối với toàn thể cộng đồng. Đây là một năm thú vị, và chúng tôi có mặt ở đây để đón mừng năm mới 2018 và nói lời tạm biệt với năm cũ 2017. Thay mặt cho Hội Chăm sóc Người cao niên và Cộng đồng Chung Wah (CAC), tôi muốn gửi đến quý vị và gia đình lời chúc năm mới thịnh vượng và hạnh phúc – cầu mong năm mới sẽ đầy ắp tình yêu thương, đầy ắp tiếng cười và lòng nhân ái.

Tại CAC, chúng tôi quý trọng cuộc sống và niềm vui mà cuộc sống mang lại cho chúng ta. Chúng tôi tôn trọng và quan tâm đến khách hàng và thân nhân của họ, cũng như đến đội ngũ nhân viên và tình nguyện viên của chúng tôi. Khi những thay đổi và khó khăn xuất hiện, chúng tôi cùng chung tay để đứng cảm đối diện. Khi một ai đó cần giúp đỡ, nhân viên của chúng tôi luôn có mặt để hỗ trợ, giúp đỡ và tư vấn.

Khi chúng ta già đi, các nhu cầu của chúng ta cũng ngày trở nên phức tạp. Tại CAC, chúng tôi học hỏi từ hành trình chăm sóc mà chúng tôi đã cùng trải qua với các khách hàng của mình, và thông qua những trải nghiệm đó, chúng tôi đang không ngừng hướng đến việc cải thiện và nâng cao các tiêu chuẩn dịch vụ của mình. Chúng tôi làm điều này để có thể thoả mãn được niềm mong đợi cũng như những yêu cầu của khách hàng và giữ được nụ cười tươi sáng trên gương mặt họ.

Chúng tôi trân trọng tình cảm nồng ấm mà các khách hàng đã dành cho chúng tôi, và để đáp lại tình cảm ấy, chúng tôi mong muốn được giúp đỡ họ đạt được những mục tiêu trong cuộc sống của mình thông qua việc mang đến nhiều hoạt động và nhiều sự kiện như Bữa ăn trưa Trường thọ (Longevity Lunch). Trong 5 năm qua, các khách hàng của chúng tôi đã chia sẻ những câu chuyện

của họ để nhắc nhở với chúng ta rằng cuộc sống có thể tươi đẹp đến nhường nào. Được ở bên những con người tuyệt vời này, chúng tôi đã học được cách để tận hưởng cuộc sống mỗi ngày trong cuộc đời di dân của chính mình trên nước Úc thông qua lòng can đảm và sức mạnh của họ.

Trong năm mới sắp tới này, chúng tôi mong muốn sẽ chia sẻ nhiều hơn những câu chuyện truyền cảm hứng từ các khách hàng và các tình nguyện viên của chúng tôi. Những người đàn ông, phụ nữ và trẻ em này cùng với những câu chuyện của họ sẽ mang đến nụ cười cho nhiều người hơn, đồng thời nhắc nhở chúng ta biết trân trọng từng khoảnh khắc đáng nhớ trong cuộc đời mình và sống một cuộc sống thật sự ý nghĩa và mãn nguyện. Hãy cùng mong đợi điều mà những con người quả cảm này sẽ mang đến cho chúng ta trong năm 2018.

CONTENTS

— February 2018 / Issue No.31



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 Longevity Luncheon 2018
2018 新春齐欢长寿宴
Bữa ăn trưa Trường thọ

06 - 07 Evergreen College - Classes
长青学院
Trường học Trường Xuân

08 - 11 Happy Mondays - New! Centre Outings
欢乐周一 中心出游
Ngày Thứ Hai Hạnh phúc
Cuộc dã ngoại ở Trung tâm

12 - 13 2016-2017 Survey Customer Survey Results
客户调查
Khảo sát Khách Hàng

14 - 16 Eating Well To Age Well
健康饮食 快乐养老
Ăn uống lành mạnh để tuổi già khoẻ mạnh

18 - 19 Home Is Where The Heart Belongs
家, 心之所属
Nhà là nơi trái tim ta thuộc về

The Chung Wah Association
Community & Aged Care 

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

www.chungwahcac.org.au

LONGEVITY LUNCHEON 2018

2018 新春齐欢长寿宴

Bữa ăn trưa Trường thọ



*images shown from 2017

狗年



As we say goodbye to 2017, we also herald the arrival of 2018 – The Year of the Dog.

For thousands of years, dogs have played the role of humanity's most loyal friends and guardians, offering protection, assistance and companionship. This role is also one CAC aspires to play in the community.

With Chinese New Year just around the corner, we sincerely invite you to our 6th Longevity Luncheon - a great opportunity to celebrate life, love and longevity, as well as the wide array of different cultural backgrounds of our elderly clients.

As usual, this event will be free for seniors who are 90 years old or above. As for everyone else, we hope to have your support and donations, which will go a long way to help us bring this joyous event to our diverse community.

We look forward to seeing you there!

Khi nói lời tạm biệt với năm 2017, chúng ta cũng đồng thời tiên đoán về năm mới 2018 – năm Mậu Tuất. Trong hàng ngàn năm, chó luôn đóng vai trò là người bạn và người giám hộ trung thành nhất của loài người, chúng mang đến sự bảo vệ, sự hỗ trợ và làm người bạn đồng hành. Đây cũng chính là vai trò mà CAC khát khao được đảm nhiệm trong cộng đồng.

Nhân dịp Tết Âm lịch sắp tới, chúng tôi trân trọng kính mời quý vị đến dự Bữa ăn trưa Trường thọ lần thứ 6 - một cơ hội tuyệt vời để tri ân cuộc sống, tình yêu và tuổi thọ, cũng như tri ân nhiều sự khác biệt về văn hoá giữa các khách hàng cao tuổi của chúng tôi.

Như thường lệ, sự kiện này sẽ được tổ chức miễn phí cho các bậc cao niên trên 90 tuổi. Đối với những người khác, chúng tôi hi vọng sẽ nhận được sự hỗ trợ và đóng góp, để nối dài cánh tay giúp chúng tôi mang sự kiện vui vẻ này đến với cộng đồng đa dạng của chúng ta. Chúng tôi mong đợi sẽ được gặp quý vị ở đó!

当我们同2017告别之时,我们一起欢呼迎接2018狗年的到来。很久以前,狗一直扮演着人类最忠实的朋友和守护者的角色,为人列提供保护、帮助和陪伴。这也正是中华社区与长者服务想在社区中扮演的角色之一。

春节的脚步越来越近了,我们诚意邀请您参加第六届“春节齐欢长寿宴”,这是一个与来自不同文化背景的长者们赞颂生命、庆贺长寿的绝佳机会。

像往常一样,这个活动对于年满90周岁或以上的长者是免费的。我们需要其他人的支持和捐赠,这些善款将会帮助我们快乐传递到这个多元文化社区。

期待当天您的光临!



EVENT DETAILS (活动细则)

Date (活动日期) Thursday 22 Feb 2018 (周四)
Time (活动时间) 10.30am - 2.30pm
Venue (活动地点) CAC Cultural Centre (中华文化中心)
 18 Radalj Place, BALCATTWA 6021
Price (午餐善款) \$43.00/ person
 or \$430.00 / table (10 person/ table)
 FREE for seniors 90+ years old
 (43元/位; 430元/桌, 每桌十位)
 90岁以上老人免费 (包含90岁)

RSVP DETAILS (预订留位细则)

Due Date (报名截止) Thursday 26 Jan 2018 (周四)
Phone (报名电话) 9328 3988
In Person (当面报名) Northbridge (北桥) 1/98 Lake St, Northbridge 6003
 Balcatta (巴卡达) 18 Radalj Place, Balcatta 6021
 Willetton (威尔顿) 58 Burrendah Blvd, Willetton 6155
Payment (付款方式) Cash payment in person at one of the three hubs
 (在任一中心当面现金支付)
 Credit card via phone call
 (电话信用卡付款)
Transport (交通) If transport is required, additional fee may apply. Please contact your home help service case worker or centre staff for details. (如需要交通, 可能会产生额外费用。请联系您的家居服务个案负责人或中心工作人员。)

长青学院

EVERGREEN COLLEGE CLASSES

Trường học Trường Xuân



Our Evergreen College has been running for several years, and it is now one of the most engaging and exciting programs at Chung Wah Community & Aged Care. We are proud that members of the community and local service providers are increasingly learning about CAC and its offerings through this fun and unique service model.

The Evergreen College offers a number of different classes and excursions to satisfy clients' needs, introduce them to new skills and help them strive to achieve their goals. Currently, the Evergreen College at Centre hosts classes in cooking, taichi, English and computer, located at CAC's Balcatta and Willetton hubs. We also have a popular dancing class at Willetton.

Our classes are flexibly tailored to meet the needs of the participants. For example, to help our client communicate with their friends and family, we might provide guidance in using Wechat as part of a computer class. For those who don't attend our centres regularly or clients who only receive in home support, we also want to bring Evergreen College classes right to your home, which is one of our goals for the coming new year.

Following the conclusion of another successful term, in 2018 we would like to offer a wider selection of learning choices based on the survey results and feedback from our valuable clients and volunteers - after all, the purpose of our Evergreen College is to maintain our clients' physical, social and mental wellness and to meet their needs. To achieve this goal, we are devoted to continually improving and reviewing our Evergreen College service format and standards.

On the topic of wellness, at CAC we believe that wellness is not about what we are actually capable of, but instead wellness comes from our motivation and desire to achieve our goals, and from doing what makes us feel proud about ourselves. At CAC, we have many unsung heroes whose heartwarming stories make us all feel proud to be a part of this family. To kick off 2018, we would like to share some of these stories with you to give some insight into the happy moments that our clients have experienced with CAC and how our elderly clients overcome the cultural barriers and find a new way to live a more interesting migrant life.

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.

“长青学院”项目已经推行了好几年了，如今，已经俨然成为了中华社区与长者服务最有趣最吸引人的服务项目之一。我们觉得非常骄傲，很多的社区朋友和当地的养老服务机构也开始通过这个有趣特别的服务模式逐渐认识和了解CAC以及我们提供的给类服务。

“长青学院”提供了一系列为了满足客人们服务需求而设立的的兴趣班和远足活动，帮助他们学习新技能和完成生活中的目标。我们现在在南北两个活动中心都设有烹饪班、太极班、英文班和电脑班。南部威乐顿中心还成立了舞蹈班。

这些兴趣班为了满足参与者的需要，授课时间和内容十分灵活。举个例子，为了帮助客人同他们的家人朋友保持联络，我们可以在一堂电脑课中教会客人如何使用微信。对于不经常参加中华中心活动的社区朋友，亦或是只有家居服务的客人来说，我们来年的目标就是在您家为您提供“长青学院”的服务。

现在，我们刚结束了一个学期的课程，在新的一年里，我们希望能够根据问卷的结果和从客人还有义工那里得到的反馈，为各位提供更多更广泛的学习选择 – 毕竟，这个项目的成立之初的目的是为了帮助长者保持身心健康。为了完成这个目标，我们需要投入更多去不断地回顾和改进服务模式和标准。

说到身心健康，在CAC我们相信这跟我们能力可以做到什么无关，但是它却与我们希望做什么，做事情的动机，达成目标的愿望和做什么能让我们觉得自豪有关。我们有很多的无名英雄，他们暖心的故事让我们觉得成为这个家庭的一分子是多么骄傲的事情。2018年伊始，我们希望同所有人分享更多他们的故事，让你们了解更多他们在CAC经历过的每个快乐的瞬间，和长者们如何克服文化差异，并找到让自己的移民生活更有趣的方法。



Evergreen College offers a number of different classes and excursions to satisfy clients' needs, introduce them to new skills and help them strive to achieve their goals.

Trường học Trường Xuân có nhiều lớp học và các hoạt động du ngoạn khác nhau nhằm để thoả mãn nhu cầu của khách hàng, để giới thiệu đến họ những kĩ năng mới và giúp họ phấn đấu đạt được các mục tiêu của mình. Hiện nay, Trường học Trường Xuân ở Trung tâm có mở các lớp về nấu ăn, thái cực quyền, tiếng Anh và máy tính, tại các cơ sở Balcatta và Willetton của CAC. Chúng tôi còn có lớp học khiêu vũ nổi tiếng ở Willetton.

Các lớp học của chúng tôi được thiết kế linh hoạt để đáp ứng nhu cầu của từng người học. Ví dụ, để giúp khách hàng giao tiếp với bạn bè và gia đình của mình, chúng tôi sẽ cung cấp hướng dẫn sử dụng Wechat như là một nội dung của lớp học máy tính. Đối với những người không thường xuyên đến các trung tâm hay những khách hàng chỉ nhận hỗ trợ chăm sóc tại gia, chúng tôi cũng mong muốn mang các lớp học của Trường học Trường Xuân đến ngay tại nhà của quý vị, đây là một trong những mục tiêu của chúng tôi trong năm mới sắp đến này.

Tiếp nối kết quả của một học kỳ thành công khác, trong năm 2018, chúng tôi sẽ cung cấp nhiều lựa chọn học tập hơn dựa trên các kết quả khảo sát và ý kiến đóng góp từ quý khách hàng và các tình nguyện viên của chúng

tôi - cuối cùng thì mục tiêu của Trường học Trường Xuân của chúng tôi là duy trì sức khoẻ thể chất, tinh thần và giao tiếp xã hội của các khách hàng và đáp ứng nhu cầu của họ. Để đạt được mục tiêu này, chúng tôi nguyện không ngừng cải thiện và xem xét mô hình cũng như các tiêu chuẩn của dịch vụ Trường học Trường Xuân.

Nói về chủ đề sống khoẻ, tại CAC, chúng tôi tin rằng sống khoẻ không chỉ là về việc chúng ta thực sự có thể làm được những gì, mà thay vào đó, sống khoẻ xuất phát từ động lực và khát vọng đạt được mục tiêu, và từ việc thực hiện những điều khiến chúng ta cảm thấy tự hào về bản thân mình. Tại CAC, chúng tôi có rất nhiều những người hùng thầm lặng, những người mà những câu chuyện cảm động của họ làm chúng ta cảm thấy tự hào được là một phần của gia đình này. Để bắt đầu năm 2018, chúng tôi mong muốn được chia sẻ với quý vị một vài trong số những câu chuyện này để mang đến một sự hiểu biết sâu sắc hơn về những phút giây hạnh phúc mà khách hàng của chúng tôi đã trải nghiệm cùng CAC và cách mà những khách hàng cao niên đã vượt qua những rào cản văn hoá và tìm ra cách thức mới để sống một cuộc đời đi đầu thú vị hơn.

Trường học Trường Xuân của chúng tôi đã hoạt động trong nhiều năm và hiện nay là một trong những chương trình hấp dẫn và thú vị nhất tại Hội Chăm sóc Người cao niên và Cộng đồng Chung Wah. Chúng tôi tự hào rằng các thành viên của cộng đồng và những nhà cung cấp dịch vụ tại địa phương ngày càng tìm hiểu về CAC và các dịch vụ của Hội thông qua mô hình cung cấp dịch vụ vui nhộn và độc đáo.

HAPPY MONDAY CENTRE OUTINGS

欢乐周一 中心出游

Ngày Thứ Hai Hạnh phúc
Cuộc dã ngoại ở Trung tâm.



At CAC, ageing happily is one of the topics we keep talking about, but how do you define happy? People have thousands of answers to this question. In our opinion, doing something you like with someone you love is the best way feel happy and satisfied. We designed "Happy Monday" to meet this goal.

CAC plans outings for our clients on Mondays to a variety of places such as western style restaurants, parks, famous attractions, exhibitions and anything else our clients might express interest in. Our most recent destination was the Mundaring Weir, a well-known and scenic dam, with access for our seniors to go for a stroll and take in the views. Being surrounded by all this beauty, our clients took plenty of cheerful photos with friends and staff (and some with themselves). Their smiling faces demonstrates the best answer to our question on happiness.

There are no limits to happiness, which is why we are constantly designing better projects and activities to keep our clients happier and healthier, even if they live by themselves and only attend our centres infrequently. Promoting maximum happiness within a limited time is the core of our work, and finding ways to enjoy life in a country with different cultural background is a challenge not only for CAC clients, but also all migrants trying to overcome the language barrier.

在CAC, 快乐养老是我们一直讨论的话题之一, 但是怎么定义快乐呢? 我想不同的人有不同的想法。就我们的观点来说, 让自己快乐和满足的最好的办法就是和自己喜欢的人一起做一些喜欢的事情。因此, “欢乐周一”项目的应势而生是为了满足广大客人的需求。

CAC会提早为客人们计划好周一活动地点, 包括西式餐厅, 公园, 著名景点, 各种展览会和任何我们客人可能会感兴趣的地方。最近一次的出游地点是位于Mundaring的大坝, 那是一个非常著名、景色宜人的水库, 而且很适合老人家们到处走走, 欣赏美景。因为风景秀丽, 客人们都非常高兴, 并且与朋友和员工拍了许多照片。照片中他们笑得那么开心的脸庞应该是对快乐的定义给出的最好的诠释。

快乐没有界限, 这就是为什么我们总是不断地想出更好的活动来帮助我们的客人更健康快乐地生活, 哪怕他们是独自居住, 并且不经常参加中心活动。怎样利用有限的时间创造出无限的快乐一直是我们工作中的关键, 而如何在异国他乡享受生活, 这不仅对于CAC的客人来说是个挑战, 对所有来自不同文化背景的移民们都是需要克服的障碍。



Tại CAC, tuổi già hạnh phúc là một trong những chủ đề mà chúng tôi đang tiếp tục thảo luận, nhưng quý vị định nghĩa hạnh phúc như thế nào? Người ta có hàng ngàn câu trả lời cho câu hỏi này. Theo ý kiến của chúng tôi, được làm điều gì mà quý vị thích với người nào đó mà quý vị yêu thương là cách tốt nhất để cảm thấy hạnh phúc và mãn nguyện. Chúng tôi đã thiết kế "Ngày thứ Hai Hạnh phúc" để thoả mãn mục tiêu này.

CAC lên kế hoạch đi dã ngoại cho khách hàng vào các ngày thứ Hai và đi đến nhiều nơi như các nhà hàng theo phong cách phương Tây, công viên, các điểm tham quan nổi tiếng, các buổi triển lãm và những nơi mà khách hàng bày tỏ sự quan tâm. Điểm đến gần đây nhất của chúng tôi là Mundaring Weir, một con đập có danh thắng cảnh nổi tiếng, có đường dành cho các bậc cao niên đi dạo bộ và ngắm cảnh. Được đắm mình trong cảnh đẹp này, các khách hàng của chúng tôi đã chụp nhiều bức ảnh vui vẻ với bạn bè và nhân viên (và

một số ảnh chụp riêng). Những gương mặt tươi tắn của họ đã nói lên câu trả lời hay nhất cho câu hỏi về hạnh phúc của chúng tôi.

Hạnh phúc không có giới hạn, vì thế cho nên chúng tôi không ngừng thiết kế những dự án và những hoạt động tốt hơn để các khách hàng của chúng tôi ngày càng hạnh phúc và khoẻ mạnh hơn, ngay cả khi họ sống một mình và không đến các trung tâm một cách thường xuyên. Thúc đẩy hạnh phúc tối đa trong một thời gian hạn chế là cốt lõi công việc của chúng tôi, và việc tìm cách để tận hưởng cuộc sống trên một đất nước đa văn hoá là một thách thức không chỉ đối với các khách hàng của CAC, mà còn đối với tất cả những di dân đang cố gắng vượt qua rào cản về ngôn ngữ.

Để đáp ứng mô hình dịch vụ "lấy con người làm trung tâm" do chính phủ Úc thiết lập gần đây, chúng tôi đã và đang nâng cao nỗ lực của mình để hiểu hơn về các nhu cầu thể

chất và tinh thần của khách hàng. Chúng tôi tin rằng việc phát triển các mối quan hệ và sự hiểu biết lẫn nhau giữa khách hàng và nhà cung cấp dịch vụ là nền tảng của một mối quan hệ dịch vụ lành mạnh và dựa trên niềm tin về chất lượng cao nhất. Chúng tôi cũng hướng đến việc cung cấp các dịch vụ linh hoạt và phù hợp với yêu cầu của khách hàng về địa điểm, thời gian và cách thức cung cấp dịch vụ. Một nguyên tắc chung được áp dụng cho các chương trình và các hoạt động như hoạt động đi dã ngoại. Chúng tôi nhận thấy rằng những chương trình nằm bắt được sở thích của từng cá nhân và lựa chọn của các bậc cao niên cũng chính là những chương trình được đón nhận nhiều nhất, và chúng tôi nghĩ rằng những nụ cười và tiếng cười của họ là phần thưởng dành cho chúng tôi và cũng là một cách phản hồi chân thật nhất.

In response to the “person-centered” service mode recently established by the Australian government, we have increased our drive to better understand our clients’ physical and mental needs. We believe that the development of rapport and understanding between client and service provider is the foundation of a healthy, trust-based service relationship of the highest quality. We also aim to deliver services that are flexible and adaptable to our clients’ requirements regarding where, when and how the service will be delivered. The same principle is applied to our programs and activities like outings. We find the programs that capture the personal preferences and choices of our seniors are also the most well received, and we think that their smiles and laughter is our reward and the most honest form of feedback.

We first started “Happy Monday” with a small group of clients, with an ever-increasing uptake by clients eager to join in the fun and activity. We believe this shows we are on the right track to achieve our goal – to provide culturally appropriate services to the seniors and build a better community for all. It is easy to say, but hard to do. With help and support from you, we have confidence in making our goals come true. So, please join us as a support worker or volunteer, and be part of our journey to bring a more colourful world to the elderly community.

Come on board and choose to make a difference in people’s lives. For more information, please call 9328 3988.

为了响应政府近期倡导的“以个人需求为中心”的服务模式，我们必须了解更多客人的身心健康的需求。我们相信提供服务的机构和客人之间互相促进了解是建立起一种互相信任的良好的服务关系的基石。我们的目标是为客户提供灵活的服务，根据客人需要的时间、地点和服务内容进行调节，便于满足客人的个人需要。对于各种项目和活动，例如中心出游，我们采取的是同样的方针。我们发现那些根据客人喜好和选择制定的出游计划往往是最受欢迎的，他们在行程中露出的笑容是对辛勤工作最好的回报和反馈。

“欢乐周一”起初只是小范围在一群客人中小试牛刀，现在越来越多的客人为了生活中更多的欢乐加入了这个活动。我们相信种种迹象表明了CAC的服务正在正确的道路上前行，我们服务的根本目标是为长者提供文化适宜的养老服务 and 创建一个更好的社区。这个说起来容易，要做到却不易。但是有了你们的支持和帮助，我们有信心将梦想变为现实。因此，请加入我们，无论是作为照顾人员还是义工，成为为长者社区创建一个更多多姿多彩的世界的伙伴之一。

加入我们，为别人的生活创造不同。更多信息，请致电9328 3988。

Ban đầu, chúng tôi bắt đầu "Ngày thứ Hai hạnh phúc" với một nhóm khách hàng nhỏ, và các khách hàng hào hứng muốn tham gia các trò vui và các hoạt động ngày càng gia tăng. Chúng tôi tin rằng điều này thể hiện là chúng tôi đang đi đúng hướng để đạt được mục tiêu – cung cấp cho các bậc cao niên những dịch vụ phù hợp về mặt văn hoá và xây dựng một cộng đồng tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người. Nói thì dễ nhưng làm thì khó. Với sự giúp đỡ và hỗ trợ từ phía quý vị, chúng tôi có thêm lòng tin vào việc biến các mục tiêu thành hiện thực. Vì thế, xin hãy vui lòng tham gia cùng chúng tôi với tư cách là nhân viên hỗ trợ hay tình nguyện viên, và trở thành một phần trong hành trình mang đến một thế giới đầy màu sắc hơn cho cộng đồng người cao niên.

Xin hãy ủng hộ và lựa chọn để tạo nên sự khác biệt trong cuộc sống của mọi người. Để biết thêm thông tin, xin vui lòng gọi số 9328 3988.



THERES NO LIMIT
TO HAPPINESS,
THAT'S WHY WE
CONSTANTLY DESIGN
MORE PROJECTS
AND ACTIVITIES TO
KEEP OUR CLIENTS
HAPPIER!



WE ASKED WHAT YOU REALLY THINK

客户。
调查。

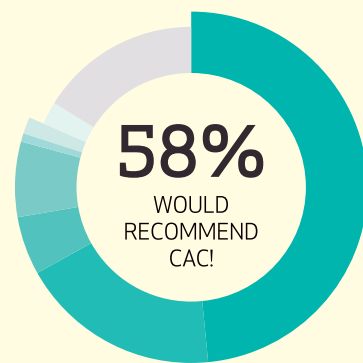
Khảo sát Khách Hàng

OVERALL, HOW SATISFIED ARE YOU WITH CAC SERVICE?



EXCELLENT	54%
VERY GOOD	17%
GOOD	28%
POOR	4%
N/A	17%

HOW LIKELY IS IT THAT YOU WOULD RECOMMEND US TO A FRIEND?



RATE FROM 1 (EXTREMELY LIKELY) TO 8 (NOT AT ALL LIKELY)

1	58%	6	2%
2	22%	7	3%
3	6%	8	0%
4	8%	N/A	19%
5	1%		

SURVEYS COUNTED



109

Chung Wah Community and Aged Care is devoted to improving the standard of our services to clients, especially migrants from non-English speaking backgrounds. Every year, we have more and more new clients joining our big family, so it is our responsibility to develop more engaging activities and provide a wider range of choices for them, meet their care needs, maintain their wellness, and enrich their lives.

We always value suggestions and advice from our customers, their families and the community. There have been many changes in aged care services in recent times and we are working to adapt and improve our ability to provide person-centered care for our customers.

Late last year, we conducted a survey to find out how satisfied our clients are with our services. And we are glad to share the results here.

中华社区与长者服务长期以来致力于改进所提供的服务的质素和标准, 尤其是针对来自非英语背景的客人的相关服务。每年我们都迎接更多的新客人加入这个大家庭, 所以满足客人们的需要, 发展更多有趣吸引人的活动, 为他们提供更多的选择, 帮助他们保持身心健康, 使他们的生活更加丰富多彩是我们应尽的责任。

我们一直以来非常重视来自客人、他们的家人和社区的意見和反饋。近来养老服务业经历了很多的转变, 我们也在为了为客人提供“以个人需求为中心”的养老服务而改变自身去适应这些变化。

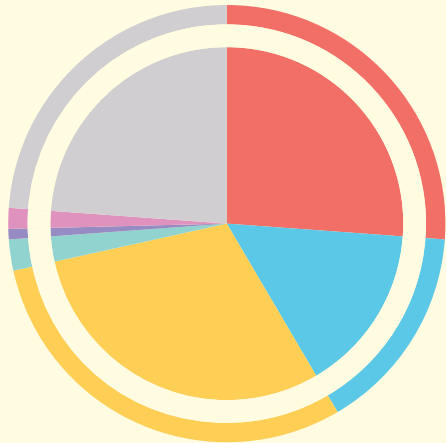
2017年早些时候, 我们邀请所有客人做了一次针对我们提供的服务的满意度的问卷调查。我们非常高兴在这里跟大家分享所得到的调查结果。

Hội Chăm sóc Người cao niên và Cộng đồng Chung Wah nguyện nâng cao tiêu chuẩn dịch vụ dành cho khách hàng, đặc biệt là những di dân đến từ các nước không nói tiếng Anh. Hàng năm, có thêm nhiều khách hàng mới gia nhập vào gia đình lớn của chúng tôi, vì thế trách nhiệm của chúng tôi là phát triển nhiều hơn những hoạt động hấp dẫn và cung cấp nhiều lựa chọn hơn cho khách hàng, thoả mãn các nhu cầu chăm sóc của họ, duy trì lối sống khoẻ và làm cho cuộc sống của họ thêm phần phong phú.

Chúng tôi luôn coi trọng các đề xuất và lời khuyên từ các khách hàng, từ thân nhân của khách hàng và cộng đồng. Thời gian gần đây có nhiều thay đổi trong các dịch vụ chăm sóc người cao niên và chúng tôi đang thực hiện để thích ứng và nâng cao khả năng của mình trong việc cung cấp cho khách hàng dịch vụ chăm sóc lấy con người làm trung tâm.

Cuối năm ngoái, chúng tôi đã tiến hành một cuộc khảo sát để tìm hiểu mức độ hài lòng của các khách hàng đối với các dịch vụ của chúng tôi. Và chúng tôi rất vui khi được chia sẻ các kết quả khảo sát tại đây.

WHICH CAC SERVICE DO YOU RECEIVE?



HOME CARE PACKAGES	31%
HOME & COMMUNITY CARE AT HOME	18%
CENTRE BASED DAY CARE	36%
DAY LONG RESPITE CARE CENTRE	3%
NDIS	1%
HOME & COMMUNITY VISITORS SCHEME	2%
OTHER	28%

WE ASKED YOU TO RATE THE PERFORMANCE OF OUR STAFF!



EATING WELL TO AGE EVEN BETTER —

Ăn uống lành mạnh để tuổi già khoẻ mạnh

健康饮食。
快乐养老。



As we progress in age, we start to notice changes inside our bodies. Aging bodies are more sensitive to changes in nutrition, and require more care to keep us healthy and energetic. There may be some myths and misunderstandings about how to eat well for seniors, so we would like to share some tips on how to eat well to age well.

As you age, you may think you need to eat less than before due to the shrinkage of your stomach. In fact, the reason you think of this way is because of the decrease of your appetite, but the truth is the size of your stomach remains the same, and in fact, you actually may need more foods and better nutrition to protect and fuel yourself and age well.

Another common myth is that the elderly only need to eat what they feel like. As a result of losing our appetite, the ageing process may play a trick on us in relation to how much and what type of food we need to take every day. Some people think seniors should have less food, since their energy output decreases, however it can be dangerous for elderly to eat less and irregularly, which leads to some health problems; instead it is better to eat small meals throughout the day to account for a slower digestive system.

It is well known that vegetables play an important role in your diet when you are ageing, but the absorption of proteins can't be neglected either. So, it is essential for seniors to have protein food like poultry, fish or meat as a key item accompanied by nutritious vegetables. And adding a bit of fat in foods such as olive oil, nuts, avocado and oily fish is not a bad thing either.



随着年龄的增长, 我们开始感觉到自己身体内部逐渐产生的变化。衰老的身体对于所需营养的改变是十分敏感的, 需要更多的关心来保持健康和活力。然而, 对于老年人日常如何健康饮食一直存在误区, 所以今天我们就来分享一些健康饮食, 快乐养老的小贴士。

年纪大了, 你可能认为因为胃萎缩的关系不需要像以前一样吃那么多了。实际上, 您会有这样的想法是因为您食欲减退的关系, 但是, 事实是你的胃容量是不会改变的, 而且你的确可能需要更多的食物和更好的营养来保护自己和为身体充电。

另外一个常见的误区是老人们只需要吃他们喜欢吃的食物即可。老人的食欲减退会引起问题, 对于每天应该吃些什么食物和摄入的量, 慢慢增长的年纪可能跟我们开了一个玩笑。一些人觉得长者应该少食, 因为他们每天的能量消耗减少了。然而, 吃得少而且不规律的错误观点对于老年人来说可能是很危险的, 可能会导致一些健康问题。因此, 比较好的解决办法就是为了适应逐渐衰退的消化系统, 每天少食多餐。

当我们年纪大了, 蔬菜就在你的菜单上扮演了很重要的角色, 但是蛋白质的摄入也是不容忽视的。因此, 对于长者来说, 富含蛋白质的食物, 例如红肉, 搭配一些有营养的蔬菜是很必需的。除此之外, 在每天的饮食中加入适量脂肪, 例如橄榄油、坚果、牛油果和鱼类, 对身体健康也是有利无害的。

Khi tuổi càng cao, chúng ta bắt đầu nhận thấy những thay đổi bên trong cơ thể. Cơ thể của người cao tuổi nhạy cảm hơn với những thay đổi về dinh dưỡng, và đòi hỏi phải được chăm sóc nhiều hơn để giữ cho chúng ta khỏe mạnh và năng động. Có thể có một số quan niệm sai lầm hay hiểu sai về cách ăn uống lành mạnh dành cho người cao niên, vì thế chúng tôi muốn được chia sẻ một số mẹo nhỏ về cách ăn uống lành mạnh để tuổi già khỏe mạnh.

Khi về già, có thể quý vị nghĩ rằng mình cần ăn uống ít hơn trước đây do dạ dày co lại. Thực ra, nguyên nhân khiến quý vị nghĩ như vậy là do cảm giác ăn ngon miệng bị suy giảm, nhưng vì sự thật là kích cỡ dạ dày của quý vị vẫn không thay đổi nên thực sự là quý vị càng cần nhiều thức ăn và dinh dưỡng tốt hơn để bảo vệ và nạp năng lượng cho bản thân và có tuổi già khỏe mạnh.

Một quan niệm sai lầm khác là người cao tuổi chỉ cần ăn những gì mà họ cảm thấy thích. Do mất cảm giác ngon miệng, quá trình lão hoá có thể đánh lừa chúng ta về lượng và loại thức ăn chúng ta cần mỗi ngày. Một số người nghĩ rằng các bậc cao niên nên ăn ít lại do nhu cầu tiêu hao năng lượng đã bị suy giảm, thế nhưng việc ăn uống thất thường và ăn ít hơn có thể sẽ gây nguy hiểm cho người cao tuổi, dẫn đến một số vấn đề về sức khoẻ; thay vào đó, do hệ tiêu hoá hoạt động chậm hơn nên sẽ là tốt hơn nếu ăn các bữa nhỏ trong ngày.

Ai cũng biết rằng rau củ quả đóng một vai trò quan trọng trong chế độ ăn khi quý vị về già, nhưng việc hấp thụ các chất đạm cũng không thể bỏ qua. Vì thế, các chất đạm cần thiết cho các bậc cao niên như thịt gia cầm hay các loại thịt khác là những thực phẩm chủ yếu bên cạnh các loại rau củ quả giàu dưỡng chất. Và việc thêm một ít chất béo như dầu ô-liu, các loại hạt, bơ quả và dầu cá vào thức ăn cũng không hẳn là xấu.



Don't rely solely on supplements. Supplements often claim to help their customers live healthier and longer, but they can never replace the importance of having daily proper meals including fresh and nutritious foods. Sometimes you can easily get better nutrition simply by eating well instead of supplements.

Drink enough water every day, and don't wait until you feel thirsty. You are already dehydrated by the time you feel thirst. Make it a habit to drink certain volume of water regularly every day to keep your body and brain fully functional. Water can also be consumed as part of other beverages like tea, juice or broths.

Last but not least, as we mentioned above, the elderly should eat a balanced and sizable meal, but we appreciate that it might be hard for seniors to have three full meals a day, due to the decrease of the appetite, instead, try and have 5-6 small meals throughout the day, with some healthy snacks in the interval.

Ageing is the natural process everyone has to face, but how we can age well is an open-ended question with endless solutions. Hope the above tips are of use to help you eat well to age well.

不要依赖保健品。一些保健品宣称可以帮助你延年益寿，但是保健品永远不可以代替每天适当的饮食，包括众多新鲜又营养的食物。有时候通过吃反而比吃保健品更容易吸收营养。

每天喝足量的水，不要等到觉得渴了才喝水。当你觉得口渴的时候，你的身体已经开始脱水了。因此，最好的办法就是每天定时定量喝水，以此保证身体和大脑的正常运转。

最后一点，我们之前提到过，对于长者来说，应该定时定量的吃一日三餐，但是，我们明白对长者来说，由于食欲减退，一天三顿正餐对于长者来说可能有点困难。最好的解决办法就是将三餐分为5-6餐，并在间歇吃些健康的零食。

衰老是每个人都必须面对的自然过程，但是怎样快乐养老是一个没有精确答案的开放式问题。希望以上的小贴士能对您有所帮助。

Đừng lệ thuộc chủ yếu vào thực phẩm chức năng. Các thực phẩm chức năng thường khẳng định là giúp người sử dụng sống khoẻ mạnh hơn và sống thọ hơn, nhưng những thực phẩm này không bao giờ có thể thay thế tầm quan trọng của những bữa ăn hợp lý hằng ngày bao gồm các thức ăn tươi ngon và giàu dưỡng chất. Đôi khi, thay vì dùng thực phẩm chức năng, quý vị có thể hấp thụ chất dinh dưỡng tốt hơn chỉ đơn giản bằng cách ăn uống lành mạnh.

Uống đủ nước mỗi ngày và đừng đợi cho đến khi cảm thấy khát mới uống. Khi cảm thấy khát là quý vị đã bị mất nước. Hãy tạo thói quen uống một lượng nước đều đặn mỗi ngày để giữ cho cơ thể và bộ não của quý vị thực hiện đầy đủ chức năng. Nước cũng có thể được tiêu thụ dưới dạng các thức uống khác như trà, nước trái cây hay nước canh hầm.

Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, như chúng tôi đã đề cập ở trên, người cao tuổi nên ăn những bữa ăn cân bằng về dưỡng chất và nhiều về số lượng, nhưng chúng tôi cho rằng sẽ khó để các bậc cao niên ăn đầy đủ ba bữa một ngày do cảm giác ngon miệng bị suy giảm, thay vào đó, hãy thử ăn 5-6 bữa trong ngày, với một ít đồ ăn vặt giữa bữa.

Lão hoá là một quá trình tự nhiên mà ai cũng phải đối mặt, nhưng làm thế nào để chúng ta có thể sống một tuổi già khoẻ mạnh là một câu hỏi mở với vô số các giải pháp. Hi vọng rằng những mẹo nhỏ trên đây sẽ được sử dụng nhằm giúp quý vị ăn uống lành mạnh để có một tuổi già khoẻ mạnh.



FREE TALKS

HEALTH TALKS

MARCH - MAY 2018

As we get older, nutritious eating, staying in as best shape we can, and learning about health issues are things we need to consider.

Learn some useful tips on how to live well and manage your health at our talks this year!



LIVE WELL.
STAY WELL.

LIMITED SEATS!

Call 9328 3988 for more information and RSVP.

DIABETES TALKS

PRESENTED BY DIABETES WA

Date Tuesday 13 Mar 2018
Time 11am - 12pm
Venue 58 Burrendah Blvd, Willetton
Language English/Mandarin
.....

Date Wednesday 14 Mar 2018
Time 11am - 12pm
Venue 18 Radalj Place, Balcatta
Language English/Mandarin

OSTEOPOROSIS

PRESENTED BY ARTHRITIS & OSTEOPOROSIS WA

Date Tuesday 10 April 2018
Time 11am - 12pm
Venue 58 Burrendah Blvd, Willetton
Language English/Mandarin
.....

Date Wednesday 11 April 2018
Time 11am - 12pm
Venue 18 Radalj Place, Balcatta
Language English/Mandarin

ABOUT DIGESTION

PRESENTED BY CONTINENCE ADVISORY SERVICE OF WA

Date Tuesday 15 May 2018
Time 11am - 12pm
Venue 58 Burrendah Blvd, Willetton
Language English/Mandarin
.....

Date Wednesday 16 May 2018
Time 11am - 12pm
Venue 18 Radalj Place, Balcatta
Language English/Mandarin

HOME. WHERE THE HEART BELONGS

THOMAS

家。
心之所属。

Nhà là nơi trái
tim ta thuộc về



Two years ago, just like everyone around me in Hong Kong, I worked extremely hard and put in 100% effort to live a better life. At some point, I made a conscious choice to move to Perth and left everything familiar behind, including my career, my friends and my relatives. There were two reasons for me to do that, and one was that I wanted a better living environment for my daughter, who should be able to enjoy a simple and happy childhood. The other one was for myself, as I wanted to discover more possibilities in my life.

On 15 Jan 2016, I got on the flight to Australia with four suitcases and one saxophone. During the flight, I planned for the worst scenario which would be busking in the Perth City. Becoming a CAC volunteer in April 2016 was the turning point of my life in Perth. The multicultural services CAC provides to the community, and the hardworking staff's ability to handle complex cases impressed me. The most important thing that blew my mind was CAC's corporate value and vision – a better community for all.

I was lucky to be offered an opportunity to join CAC in July 2016, which allowed me to continue to serve my purpose of helping people in need. Everything is still new and fresh to me, and I am grateful for being given a good start in this city and hope that I can contribute more to CAC and our community.

两年前，像我周围所有的香港人一样，我们为了更好的生活而努力工作，凡事拼尽100%的全力。在某一时刻，当时的我有意识地做出了移民珀斯的选择，离开我所熟悉的一切，包括我的事业、朋友圈和家人。我这么做主要有两个原因，一是为了让我女儿能够拥有更好的生活环境，无忧无虑地享受简单快乐的童年。另一个原因跟我自己有关，我想在我有限的生命里探索更多的可能性。

2016年1月15日，我登上了前往澳洲的飞机，随行的只有四个行李箱和一个萨克斯风。飞行途中，我已经做好了最坏的打算，在珀斯街头卖艺。2016年4月，成为CAC的义工是我移民生活的转折点。CAC为社区提供的多元文化服务，和所有员工的辛勤工作及处理复杂案子的能力让我印象深刻。最让我心之所向的是CAC的企业价值和追求的目标 - 为所有人创建一个更好的社区。

我在当年7月很幸运的成为了这个大家庭的正式一员，这样的话我可以继续履行帮助有需要的人的心愿。如今，这里的一切对我来说仍旧是新鲜的。我很感激在这个城市有一个好的开始，并且希望自己可以继续为CAC和社区做出更多贡献。

Cách đây hai năm, cũng giống như những người sống quanh tôi ở Hồng Kông, tôi làm việc cực kỳ vất vả và đặt 100% nỗ lực để sống một cuộc sống tốt đẹp hơn. Tại thời điểm ấy, tôi đã thực hiện một lựa chọn có ý thức là chuyển đến Perth và bỏ lại đằng sau mọi thứ thân thuộc, bao gồm sự nghiệp, bạn bè và người thân của tôi. Có hai lý do khiến tôi làm điều đó, một là vì tôi muốn một môi trường sống tốt hơn cho con gái của tôi, người cần được tận hưởng một tuổi ấu thơ giản đơn và hạnh phúc. Lý do còn lại là cho bản thân tôi, vì tôi muốn khám phá nhiều khả năng hơn nữa trong cuộc đời mình.

Vào ngày 15 tháng 01 năm 2016, tôi lên máy bay đến Úc với 4 cái vali và một chiếc kèn xác-xô-phôn. Trong suốt chuyến bay, tôi đã lên kế hoạch cho một viễn cảnh xấu nhất là sẽ làm người hát rong ở thành phố Perth. Trở thành tình nguyện viên ở CAC vào tháng Tư năm 2016 là một bước ngoặt của cuộc đời tôi ở Perth. Các dịch vụ đa văn hoá mà CAC cung cấp cho cộng đồng và khả năng làm việc không mệt mỏi của các nhân viên để giải quyết những trường hợp phức tạp đã gây ấn tượng cho tôi. Điều quan trọng nhất khiến tôi kinh ngạc chính là giá trị và tầm nhìn doanh nghiệp của CAC - một cộng đồng tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người.

Tôi đã may mắn có được cơ hội gia nhập CAC vào tháng Bảy năm 2016, và điều này đã cho phép tôi tiếp tục thực hiện mục đích của mình là giúp đỡ những người cần trợ giúp. Mọi thứ vẫn còn mới mẻ đối với tôi, và tôi cảm thấy biết ơn vì đã có được một sự khởi đầu tốt đẹp ở thành phố này và hi vọng rằng tôi có thể đóng góp nhiều hơn nữa cho CAC và cộng đồng của chúng ta.



新春齐



欢长寿宴



22 FEB 2018

亲爱的顾客们,

当我们告别2017年的同时,我们也迎来了新的2018年,狗年的到来。长久以来,狗都被视为人类最忠实的朋友和守护者,正如中华社区与长者服务一如既往地社区中起到的作用一样 - 保护移民的权益,并且提供文化适宜的养老、残障及其他社区服务。

在中华传统文化里,狗代表农历九月,一年之中收获的季节。CAC在过去三十多年里已经在社区播下了爱、尊重和分享的种子,现在新年的脚步临近,我们诚挚邀请您参加第六届“春节齐欢长寿宴”,这将会是一个同来自不同文化背景的长者们共同赞颂生命和庆贺长寿的绝佳机会。

期待您的参与!

活动细则

- 活动日期** Thursday 22 Feb 2018 周四
- 活动时间** 10.30am - 2.30pm
- 活动地点** 中华文化中心
18 Radalj Place, BALCATT
- 午宴善款** 43元/位; 430元/桌, 每桌十位
90岁以上老人免费 包含90岁

预订留位细则

- 报名截止** Thursday 26 Jan 2018 周四
- 报名电话** 9328 3988
- 当面报名** 北桥 1/98 Lake St, Northbridge
巴卡达 18 Radalj Place, Balcatta
威尔顿 58 Burrendah Blvd, Willetton
- 付款方式** 在任一中心当面现金支付
电话信用卡付款
- 交通** 如需要交通,可能会产生额外费用。请联系您的家居服务个案负责人或中心工作人员。

获取更多详细咨询:

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

狗年



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