

ISSUE #32
— MAY 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)



"Care" is a simple word, but at CAC, it has a much deeper and profound meaning. Care is an expression of our humanity and is an essential element in the development and fulfilment of our lives. The capacity for caring is a natural part of our human nature.

It is this humanized element of care that our CAC will include in their professional roles, triggering a caring process based on self-knowledge, sensitivity, intuition, moral values and organizational principles.

The two elements in the human capacity for caring are the capacity to feel for people and the capacity to understand the uniqueness of their situation from their own viewpoint.

As a service provider, we wish to consider the client needs and maximize choices to

assist them to live more fulfilling, happier and healthier lives. In caring for our elderly, we are also assisting many families who feel guilty, but find it difficult to care for their loved ones juggling between their work and home life.

Speaking of choices, it is time for CAC to make one in 2018. We have always put a high value on our interactions with communities via different media platforms, such as newspaper, radio programs and newsletters, issued on a regular basis.

Now, it seems we need more than the paper-based media. We are considering a more efficient communication tool, in line with current times. So, social media platforms will be our next stop. Facebook and WeChat are well-known as a platform for people to get useful information, connect people from different backgrounds,

make new friends and share stories. It is going to be a platform for everyone to learn about what happens in our communities and to feel the care with love and respect.

We are looking forward to the launch of CAC Facebook and WeChat in Apr 2018 and expecting your comments and suggestions. We know without people, there will be no improvement, so please let us know your advice and help us build a better community for all.

Our embedded human capacity to care, for our families, friends, animals and nature is reason to be hopeful of continuous improvement in the delivery of quality care. I see many of you are already making a difference in the lives of our elderly. I am hopeful that this will inspire others to provide a high quality of person centred care.

"关心"是一个很简单的词,但是在中华社区与长者服务,这个词代表了更深层的含义。关心他人是一种人性的体现,并且是推动我们生活的必要因素。关心他人是人类的天性之一。

人性化的关怀正是CAC想要纳入自己的职业角色的因素,可以帮助我们建立基于自我认知,体恤,直觉,道德价值观和机构原则的关爱做事方法。

关心他人的能力是有两个因素组成的,一个是感同身受,还有一个就是从他人角度出发,理解每个人特殊情况的能力。

作为一个服务机构,我们希望从客人的角度出发,考虑他们的服务需求,并为他们提供最大化的选择,帮助他们过得更健康、快乐和独立。在帮助长者的同时,对于很多虽然觉得愧疚,但是却发现很难在工作和家庭中取得平衡的家庭,我们也帮助他们照顾他们关心爱护的家人。

说到选择,2018年是中华CAC做出选择的新的一年。一直以来,我们都重视从不同的渠道,像是定期发行的报纸、广播节目和期刊,同社区的互动和交流。

现在看来,这些是远远不够的。相比较于纸质媒体,我们正在寻找一种更为有效的,与时俱进的交流工具。因此,社交媒体平台是我们未来的发展方向。作为连接来自不同文化背景的人们的最强有力的工具,脸书和微信都是其中有名的佼佼者,这两个平台可以为人们提供实用信息,认识新朋友并且分享彼此的故事。这将成为每个人了解社区中所发生的事情的平台,并让大家都觉得自己是被关爱和尊敬着的。

我们非常期待2018年4月会正式上线的CAC脸书和微信公众号,并期望收到各位的反馈和意见。我们知道,没有人,就不会有进步,所以,请告诉我们您的建议,帮助我们为所有人共建一个更好的社区。

我们人性中对于家庭、朋友、小动物和自然的深入关怀的能力是为社区提供优质服中持续不断提升自己的原因和动力。我见证了你们中的许多人正在改变长者的生活。我也希望这会成为激励其他人为长者们提供高质量的以个人需求为中心的服务。

"Chăm sóc" là một từ đơn giản, thế nhưng tại CAC, từ này có một ý nghĩa sâu sắc hơn nhiều. Chăm sóc là một biểu hiện của loài người và là một yếu tố quan trọng trong quá trình phát triển và hoàn thiện cuộc sống của chúng ta. Năng lực chăm sóc là một bản năng tự nhiên của loài người.

Yếu tố nhân văn của sự chăm sóc này chính là điều mà CAC chúng tôi sẽ thể hiện trong các vai trò nghề nghiệp, trong việc kích hoạt quá trình chăm sóc dựa trên sự hiểu biết cá nhân, sự nhạy cảm, trực giác, những giá trị đạo đức cũng như các nguyên tắc tổ chức.

Hai yếu tố trong năng lực chăm sóc của con người là khả năng cảm thông cho người khác và khả năng thấu hiểu tính đặc thù của từng hoàn cảnh từ quan điểm của chính người đó.

Là một nhà cung cấp dịch vụ, chúng tôi mong muốn được xem xét các nhu cầu của khách hàng và tối đa hoá các lựa chọn để giúp họ sống một Cuộc Sống trọn vẹn hơn, hạnh phúc hơn và mạnh khoẻ hơn. Trong việc chăm sóc các bậc cao niên, chúng tôi còn dành sự hỗ

trợ cho nhiều những gia đình cảm thấy có lỗi vì không chăm sóc được người thân yêu của mình do phải lo toan giữa công việc và cuộc sống gia đình.

Nói về các sự lựa chọn thì đây chính là thời điểm để CAC lựa chọn trong năm 2018. Chúng tôi đã luôn đề cao sự tương tác với cộng đồng thông qua các nền tảng truyền thông khác nhau, chẳng hạn như báo chí, các chương trình phát thanh và các bản tin, được phát hành theo thường lệ.

Hiện nay, dường như chúng ta cần nhiều điều hơn là các phương tiện truyền thông bằng giấy. Chúng tôi đang cân nhắc một công cụ giao tiếp hiệu quả hơn, phù hợp với thời điểm hiện tại. Chính vì thế, các nền tảng truyền thông xã hội sẽ là bước tiến tiếp theo của chúng tôi. Facebook và WeChat nổi tiếng là một nền tảng truyền thông để mọi người tiếp nhận các thông tin hữu ích, kết nối với những người đến từ các nền văn hoá khác nhau, kết bạn và chia sẻ những câu chuyện. Đây sẽ là một nền tảng để mọi người tìm hiểu về những

gì diễn ra trong cộng đồng của chúng ta và để cảm thấy đầy đủ sự chăm sóc bằng tình yêu thương và lòng quý trọng.

Chúng tôi mong đợi sẽ ra mắt trang Facebook và WeChat của CAC vào tháng Tư năm 2018 và mong muốn nhận được những lời bình luận cũng như góp ý của quý vị. Chúng tôi hiểu rằng nếu không có mọi người thì sẽ không có sự cải tiến, vì thế xin hãy vui lòng cho chúng tôi biết về lời khuyên của quý vị và hãy giúp đỡ chúng tôi xây dựng một cộng đồng tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người.

Năng lực chăm sóc vốn có của loài người, dành cho gia đình, bạn bè, các loài động vật và thiên nhiên là lý do đầy triển vọng về một sự cải tiến không ngừng trong việc cung cấp một dịch vụ chăm sóc có chất lượng. Tôi đã nhìn thấy nhiều người trong số quý vị đã và đang làm nên sự khác biệt trong cuộc sống của các bậc cao niên. Tôi hi vọng rằng điều này sẽ truyền cảm hứng cho những người khác trong việc cung cấp một dịch vụ chất lượng cao lấy con người làm trung tâm.

CONTENTS

— May 2018 / Issue No.32



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 media platforms -
a new way to connect you with the communities
CAC 社交媒体平台 - 连接您与社区的新方式
Các nền tảng truyền thông của CAC - một cách
thức mới để kết nối quý vị với cộng đồng

06 - 08 Evergreen College - A Wellness Disneyland
长青学院 - 身心健康的乐园
Học Viện Trường Xuân - Vườn Disney Vui Khỏe

09 - 11 Caring and Being Cared
爱与被爱
Chăm Sóc và Được Chăm Sóc

12 - 13 Photo Gallery
照片墙
Thư Viện ảnh

14 - 15 Chong Yee's self-introduction
自我介绍
Phần tự giới thiệu của Chong Yee

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 MEDIA PLATFORMS A NEW WAY TO CONNECT YOU WITH THE COMMUNITIES

CAC社交媒体平台 -
连接您与社区的新方式

Các nền tảng truyền thông của CAC -
một cách thức mới để kết nối quý vị với cộng đồng



The CAC is a not-for-profit organisation, providing professional care services, to the elderly and people with disabilities in our communities. This includes information and advice to keep them connected to the outside world. Apart from the information sessions provided at our centres, we enable the communities to connect or source information via radio, and newsletters and the social media.

However, many of our elderly do not understand English. Earlier on, we have provided translated written information and our website available in three different languages.

Moving with times and modern technology, we are now considering other social media platforms to further enable our elderly to connect with the wider societies and get access to information from different sources. This will enable our communities to connect through generations, both abroad and in their new home country, Australia. We envisage that the connections will provide comfort and a feeling of belonging to the community, to reduce the feelings of isolation especially amongst the elderly. The new sources of information will increase individual confidence.

We are excited to share the launching of our Facebook and WeChat by the end of April! You will be able to share your personal experiences and stories, as you assist someone with your knowledge and connect them to various services. Or simply have fun getting some information on a subject of your interest.

Efficient two-way communication is always a critical element to make sure what we provide is what people need. Therefore, a variety of different platforms we mentioned above are good channels to achieve the goal. Considering the different languages and cultural background, the contents that we are going to post are going to be bilingual, which makes it easier for the elderly to access.

You don't have a clue on how to create a new account, or log on Facebook and be a follower of CAC WeChat official account? Not a problem! Just join the computer class under "Evergreen College", which is one of the highlights of our programs, we can assist you to solve any difficulties you encounter in terms of learning how to use the electronic appliances. We encourage young people to participate as your contributions provide connections, bridging the generational gaps.

Please call 08 9328 3988 or email to enquiry@chungwahcac.org.au for more information.



follow us:
chungwahcac



Scan QR code within
WeChat APP

CAC là một tổ chức phi lợi nhuận, cung cấp các dịch vụ chăm sóc chuyên nghiệp, dành cho các bậc cao niên và người khuyết tật trong cộng đồng chúng ta. Dịch vụ này bao gồm cả việc cung cấp thông tin và lời khuyên để kết nối họ với thế giới bên ngoài. Bên cạnh những buổi thông tin được tổ chức tại các trung tâm, chúng tôi còn cho phép cộng đồng kết nối hay tiếp cận các nguồn thông tin qua chương trình phát thanh, các bản tin mới và qua truyền thông xã hội.

Tuy nhiên, có nhiều bậc cao niên không hiểu được tiếng Anh. Trước đây, chúng tôi cung cấp các thông tin đã được dịch bằng văn bản và trang mạng của chúng tôi có sẵn ba ngôn ngữ.

Cùng với thời gian và công nghệ hiện đại, hiện nay chúng tôi đang cân nhắc các nền tảng truyền thông xã hội khác để tiếp tục tạo điều kiện cho các bậc cao niên kết nối với xã hội rộng lớn hơn và tiếp cận được với thông tin từ nhiều nguồn khác nhau. Điều này sẽ cho phép các cộng đồng của chúng ta kết nối xuyên thế hệ, cả ở nước ngoài và ở trên chính quê hương mới của họ là nước Úc. Chúng tôi tiên lượng rằng sự kết nối này sẽ mang lại sự thoải mái và cảm giác được là một phần của cộng đồng, đồng thời làm giảm đi cảm giác cô độc thường xảy ra ở các bậc cao niên. Các nguồn thông tin mới sẽ làm gia tăng được sự tự tin ở mỗi cá nhân.

Chúng tôi hào hứng muốn được chia sẻ về kế hoạch ra mắt trang Facebook và WeChat của chúng tôi vào cuối tháng Tư này! Quý vị sẽ có thể chia sẻ những câu chuyện và những trải nghiệm của bản thân, cũng như việc quý vị giúp đỡ một ai đó bằng hiểu biết của mình và kết nối họ với các dịch vụ khác nhau. Hoặc đơn giản là vui vẻ tiếp nhận các thông tin về một chủ đề mà quý vị yêu thích.

Giao tiếp hai chiều hiệu quả luôn là một yếu tố có ý nghĩa quyết định để đảm bảo rằng những điều mà chúng tôi cung cấp chính là những gì mà mọi người cần. Vì thế, những nền tảng khác nhau mà chúng tôi đề cập ở trên là những kênh hữu dụng để đạt được mục tiêu này. Bởi có sự khác biệt về ngôn ngữ và văn hoá, những nội dung mà chúng tôi đăng tải sẽ được thể hiện bằng song ngữ, điều này giúp cho các bậc cao niên tiếp cận dễ dàng hơn.

Quý vị không biết cách tạo một tài khoản mới, hoặc không biết đăng nhập Facebook hay theo dõi tài khoản WeChat chính thức của CAC? Không có vấn đề gì cả! Chỉ cần tham gia lớp học máy tính ở "Trường học Trường Xuân", vốn là một trong những chương trình nổi bật của chúng tôi, thì chúng tôi có thể giúp quý vị giải quyết bất kỳ khó khăn nào mà quý vị gặp phải trong việc học cách sử dụng các thiết bị điện tử. Chúng tôi cũng khuyến khích những người trẻ tuổi tham gia bởi sự đóng góp của quý vị sẽ mang lại sự kết nối, tạo cầu nối để khoả lấp các khoảng cách về thế hệ.

Xin vui lòng gọi số 08 9328 3988 hoặc gửi thư điện tử đến enquiry@chungwahcac.org.au để biết thêm thông tin.

中华社区与长者服务是一个为社区中的长者和残障人士提供专业护理服务的非营利组织。服务内容包括了提供信息和建议,使他和外界保持联系。除了在我们长者中心提供的资讯环节之外,我们通过不同的多媒体平台,像是电台、期刊和社交媒体工具来使普罗大众得到自己需要的信息。

然而,长者中的大多数人不会说英语。早前,我们的网站拥有三种语言的不同版本,各种书面信息也都有不同语言的翻译。

随着时代和科技的日新月异,我们正在考虑让长者们通过社交媒体平台上的不同的渠道获取信息,并和更多社区保持联系。这会将我们社区中不同年龄段的人联系在一起,不论他们身在国外或者是在他们新的故乡,澳大利亚。我们预计这样的紧密联系会让社区大众有舒适的归属感,可以降低长者们的孤独感。全新的信息渠道来源会让人变得更为自信。

在2018年4月底,我们将迫不及待地与您分享CAC脸书和微信公众号的正式启用!您将可以分享自己的亲身经历和故事,用您的知识帮助其他人,找到适合他们的不同服务。或者只是单纯的想要获取一些与您感兴趣的事情相关的信息。

有效的双向交流一直都是确保我们所提供的服务是人们真正所需的关键因素之一。因此,以上我们提到的不同平台都是达到这个目的的有效渠道。考虑到不同的语言和文化背景,所有平台上发布的内容都是双语的,这也方便了众多不会说英语的老人家们。

您不知道怎么创建一个新账户,或者是登录脸书和微信,关注我们的动态?完全没有问题!您可以加入作为“长青学院”的亮点课程之一的电脑班,会是帮助您解决在使用电子设备中遇到的任何难题的答案。同时,我们也鼓励年轻一辈更多的参与,因为你们所做的一切会是老少两代更紧密的联系在一起,并减少代沟。

更多详情,请致电 9328 3988 或者发邮件至 enquiry@chungwahcac.org.au



长青学院 - 身心健康的乐园

EVERGREEN COLLEGE - A WELLNESS DISNEYLAND

Học Viện Trường Xuân - Vườn Disney Vui Khỏe

Following the conclusion of another successful term of Evergreen College, 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.

The purpose of the Evergreen College is to maintain our clients' physical, social and mental wellness as per their needs. One of our goals in the Year of the Dog is to increase access to Evergreen College by bringing it to your door-step. We will now provide this service to In-Home support clients and clients who do not attend our centres regularly.

"Evergreen College" is not a place for people to attend lectures or classes to receive more knowledge. It is a special program, which contains a variety of interest classes taught by CAC volunteers, outings led by CAC staff and community talks conducted by the professionals from other organizations. It is designed for people who would like to improve their wellness and keep learning via a range of different choices, to get more satisfaction in their lives.

Currently, the Evergreen College is provided at both Balcatta and Willetton Hubs and hosts interest classes in physical exercises, calligraphy, cooking, taichi, English, computer and memory support. The dancing class provided at Willetton has proved to be very popular.

As we all know, exercise gives a sense of satisfaction and achievement. It is a favourite with many of our clients. Following the instructions from the support workers and the rhythm of the music, you will find it difficult to keep still!

The Calligraphy, Cooking, English, and Computer classes, are opportunities for the seniors to learn something new, make some new friends and improve their wellbeing. Our classes are flexible and tailored

to meet the needs of the participants. As an example, to help our client communicate with their friends and family, we might provide guidance in using WeChat as part of a computer class. The Memory support class is a way to engage and work with the clients experiencing dementia or memory loss to maintain their ability of recognition.

CAC centre and community outing are familiar to you all. The Centre outing program is suitable for a small group of CAC clients who make their own choice about when, where and what to do, with support from staff and volunteers. The Community outing program is more suitable for family or large group of people to travel to places they would not be able to go on their own due to transport restrictions. The CAC promotes all activities through flyers to inform clients and seeks feedback and suggestions to provide flexible choices.

Now, with the launch of CAC social media platforms such as Facebook and WeChat in the near future, we anticipate greater community participation access to information. We hope you can voice yourselves out to help us build a stronger and better community.

Finally, I would like to mention the community talks. We understand sometimes it is difficult for migrants, from non-English speaking backgrounds, to receive useful information, such as the change of government laws and regulations or information on health and diseases. CAC offers a two-way platform linking people with different local organizations and government departments, enabling a connection to the broader society.

The above is only a snap shot of our Evergreen College. Only your experience can tell you the difference.

Come and experience the difference, the satisfaction of learning, the joy of friendships and the feeling of being cared for by our CAC.

Welcome to CAC at Evergreen College!



“长青学院”又一个学期成功落下帷幕，在2018年，我们希望大家可以根据用户和义工的调查结果和反馈，为大家提供更多的学习选择。

长青学院成立的目的是为了保持客人的身心健康，并满足他们的服务需求。我们今年的目标之一就是为那些不定期参加中心活动，或者是只接受家居服务的客人，把长青学院带进您家。

“长青学院”其实并不是一个传统意义上的给人们提供课程教学、学习知识的地方，它是一个特别的服务项目，包含了一众由CAC义工教学的兴趣班，由CAC员工带领的出游活动和由来自其他专业机构的专业人员讲解的社区讲座。这个项目是为了提高那些想通过不断学习不同的新东西，从而提高身心健康和得到更多的满足感的人而设。

近期，中心的长青学院在南北两个中心开设了很多不同的班，有体育锻炼、书法、烹饪、太极、英文、电脑和记忆强化。南部中心还有非常受欢迎的舞蹈班。

众所周知，运动会让人产生巨大的满足感，所以这个班一直是我们的客人的最爱。跟随着照顾人员的指示和音乐的律动，你会发现很难就这么安静地坐在位置上被别人运动，会不由自主地想要加入他们。

书法、烹饪、英文和电脑版，他们都是长者们学习新知识，认识新伙伴和促进身心健康的好帮手。为了满足客人们的需要，我们的课程设置非常灵活。例如，为了帮助我们的客人学会如何与家人朋友保持联络，电脑班会专门有堂课教大家如何使用微信。记忆强化班是一种通过与有老人失智症或者是短暂记忆却是的客人一起来玩来维持他们的认知能力。

他们对CAC中心和社区出游活动都了然于心。中心出游非常适合一小群CAC客人的需求，根据他们的选择，在我们员工和义工的陪同下，决定何时、何地 and 去哪里做什么。社区出游更适合家庭或者是一大群朋友参加，去一些平时由于交通限制等无法到达的地方。然而，不管是哪个活动，我们都会提前准备传单海报，并征询众人的意见，然后根据反馈提供更多更灵活的选择。

如今，随着脸书和微信公众号这样的社交媒体平台的建立，我们希望社区中更多人可以方便的得到使用信息。我们希望大家都可以通过这些平台大胆发声，帮助我们一起建立一个更好更强大的社区。

最后一个我们要提到的就是社区讲座了。我们明白有些时候，对于一些移民，尤其是来自非英语背景的长者来说，获取例如政府律法修改，或者是防止各种疾病等的与日常生活息息相关的使用信息是一件困难的事情。CAC非常愿意成为连接各种当地机构及政府部门与这些人群沟通的双向交流平台，帮助人们在不同社区中互相联系。

以上所提到的内容只是“长青学院”能够为大家提供的服务的一部分。只有您亲身体会之后，才能体会它的与众不同。

加入CAC来感受下不同，学习新知识带来的满足感，认识新朋友带来的喜悦和被人关爱着的感受。

欢迎加入中华社区与长者服务长青学院！



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.

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 di dân thú vị hơn.



CARING AND BEING CARED

爱与被爱

Chăm Sóc và Được Chăm Sóc



**Guide
Dogs**

WA

guidedogswa.com.au

Everybody still remembers two adorable guide dogs, who were led by the staff from Guide Dog WA and attended CAC Longevity Lunch on 22 Feb 2018? On that day, the traditional lion dance was replaced by the dog demonstration and parade, which we didn't know in the first place how our clients would react to this new idea. However, the dogs were the star of the day, and the attendees were happy to see the mascot during the celebration of the Year of Dog. They touched their head and cuddled with them to show their kind and affection to the little guys.

Giving red packets to Guide Dog WA is one of the sign to show the love and respect to the local not-for-profit organizations just like Chung Wah Community & Aged Care, which provides proper services to people in need to improve their life qualities. Red packet is a sign of caring others as well. CAC cares for our clients and people from the communities, but sometimes we neglect that people who we care for should learn how to care for others as well. The purpose of the dog parade is to make our clients realize that they also have the ability in caring and helping each other to build a stronger community.

As we mentioned above, Guide Dog WA is a not-for-profit organization which provides guide dog services for the blind and visually impaired. The cost for training a dog is expensive, and they only receive about 10% subsidy from the government, and the rest they expect to rely on the donations and support from the communities. For the people they serve, dogs are not only the tools helping them with their daily life, but also a comfortable and constant companion, which is more like the role CAC would like to play in our client's life, to guide and assist them to live a better life. We have a lot of things in common, so we could have a better understanding about how much help we need from the communities and try our best to help each other out of the difficulties by the means of further and deeper cooperation.

As we promised, on 26 Mar 2018, Mrs. Theresa KWOK – CEO of CAC, together with the chairwoman – Esther CHANG, brought the cheque, including more than \$1,300, which was collected in the red

packets from the attendees of longevity lunch, to where Guide Dog WA locates, and donate to them in person to show our support and appreciation for what they did for our seniors and the community. The staff brought out our little friend to welcome us in front of the office and walked us through where they work. It was drizzling on that day, but our hearts were full of warmth due to the companion of the little guy. When we presented the cheque to the staff in the reception, I looked up and saw a painting in Chinese words, which stands for “Caring”. This character perfectly matched the scene, both organizations care for others, in the meantime, they are cared by the community as well.

“Caring” and “being Cared” are two sides of a coin. The elderly should be cared, especially migrants with language and cultural barriers, but they should be able to care for others who maybe less fortunate and may need more cares from the community. All of us are members of the community, everyone of us could be an important factor to make it better. A community full of love, respect and caring is the best place for all, including the seniors and migrants to enjoy their lives.

Now, we call for anyone who would like to do something for the community to care for those lovely guide dogs, who can be adopted or sponsored to do more for people in need. Your small efforts could be helpful and meaningful for those little cute beings. So, please contact them to make your first step of building a better community for all.

您们还记得2018年2月22日出现在中华社区与长者服务“新春齐欢长寿宴”现在的两只可爱的导盲犬吗？

因为今年是农历狗年，传统的舞狮被替代，我们邀请了“西澳导盲犬协会”带着导盲犬参加现场活动，为大家提供了有关于导盲犬如何帮助有需要的人群的相关信息。

当天的开场是由穿着狗道具服的CAC员工，在“who let the dogs in”的欢快音乐中跳舞欢迎到场的长者和其他来宾。然而，当天活动的高潮，是由导盲犬带来的训练及技能示范环节。

西澳导盲犬协会是一个非营利组织，也是西澳社区唯一一个提供导盲犬培训的组织。导盲犬服务的主要对象是西澳年满16周岁，并且满足要求的盲人和视障群体。每一只导盲犬都需要差不多两年左右的时间进行训练和评估。一只小狗经过训练毕业之后，可能会成为导盲犬，或者是被选为陪伴、协助或者是医疗犬。其实训练一只合格的导盲犬的花费是十分高昂的，并且政府津贴有限，他们依赖社区众人的支持和捐款来凑齐剩余费用。

导盲犬是通过使用人的指令，并且准确定位障碍物和地标建筑来增强用户的行动能力。他们为盲人及视障群体提供独立性和品质生活。但最重要的是，他们提供陪伴和帮助使用者与社区的联系。

当天在场的每位来宾都有机会可以抚摸导盲犬，拍拍他们的头，或者拥抱他们，并且捐赠红包，这也是长者们关心他人的一种体现。导盲犬巡游的目的也是为了让我们的长者意识到，他们同样也有能力关爱他

人，并且互相帮助来共建一个更强大的社区。这些红包是代表尊重的一种象征，并且也是一种对于当地非营利组织所做的提供有需求人群的生活质量的工作的一种理解。

2018年3月26日，为了表达我们对他们的支持和感谢，CAC主席 — Esther Chang 女士，与机构 CEO – Theresa Kwok 同行，如约将我们在长寿宴上收到的大约1300澳元的捐款，以支票的形式亲自送去了导盲犬协会。

工作人员带着小家伙到前台来迎接我们。当天下着牛毛细雨，但是我们的内心却充满了温暖。当我们在前台将支票交给工作人员的时候，我抬头看见了一幅中国字画，内容写的是“爱心”。这幅字画完美诠释了当时的场景，两个机构互相关爱的同时，他们也被社区中的人们关心着。

如果您也想要帮助这些可爱的小家伙们，或者是对他们的服务表示感谢，或者想咨询相关服务，您可以致电西澳导盲犬协会，联系电话是 08 9311 8202。

“关爱他热”和“被他人关爱”是一个硬币的正反两面。长这应该被关心，特别是那些有语言和文化障碍的移民，但是他们也该学会如何去关心社区中比他们更需要关爱的人们。我们所有人都是社区中的一员，每个人都是创建更美好社区的助力之一。一个充满爱、尊重和关心的社区是一个能够让所有人享受生活地最好归宿。

这与CAC想要在客人生活中扮演的角色类似，去引导、协助他们享受更好的生活。CAC同样力争更好地理解社区的需求，并寻求更深入的与社区众人的联系。

Quý vị có nhớ hai chú chó dẫn đường đáng yêu tại Bữa trưa Trường Thọ vào ngày 22 tháng 2 năm 2018 không?

Năm nay là năm Mậu Tuất, chúng tôi đã thay thế Múa Lân truyền thống của mình bằng tiết mục biểu diễn của Tổ Chức 'Chó Dẫn Đường Tây Úc', đồng thời cung cấp những thông tin lợi ích về chó dẫn đường.

Bắt đầu với bài nhạc "Ai để chú chó xông chuồng" và nhân viên trong trang phục chú chó đáng yêu chào đón các cao niên và những vị khách mời khác. Tuy nhiên, phần thú vị nhất trong ngày là phần trình diễn về đào tạo và các kỹ năng được giới thiệu bởi chó dẫn đường.

'Chó Dẫn Đường Tây Úc' là một tổ chức phi lợi nhuận và là nhà cung cấp dịch vụ huấn luyện chó hướng dẫn duy nhất có trụ sở tại Tây Úc trong cộng đồng. Dịch vụ chó dẫn đường dành cho người khiếm thị cư ngụ tại Tây Úc, ít nhất 16 tuổi và được công nhận khiếm thị. Mỗi con chó dẫn đường mất khoảng hai năm huấn luyện và khảo sát. Một con chó con có thể tốt nghiệp như một con chó dẫn đường hoặc được chọn làm chó đồng hành, hỗ trợ hoặc điều trị. Chi phí đào tạo một con chó khá tốn kém và với kinh phí có hạn, tổ chức dựa trên sự đóng góp hào phóng của cộng đồng.

Chó dẫn đường tăng cường khả năng di động bằng cách định vị các chướng ngại vật hoặc ký hiệu và lắng nghe hướng dẫn của chủ nhân. Tổ chức nâng cao chất lượng cuộc sống và sự độc lập cho những người khiếm thị. Nhưng quan trọng nhất, họ cung cấp sự đồng hành giúp hòa nhập vào cộng đồng.

Chó dẫn đường tăng cường khả năng di động bằng cách định vị các chướng ngại vật hoặc ký hiệu và lắng nghe hướng dẫn của chủ nhân. Tổ chức nâng cao chất lượng cuộc sống và sự độc lập cho những người khiếm thị. Nhưng quan trọng nhất, họ cung cấp sự đồng hành giúp hòa nhập vào cộng đồng.

Mọi người đều có cơ hội chạm vào đầu hoặc âu yếm các chú chó, cho lì xì như một dấu hiệu chăm sóc cho người khác. Mục đích của cuộc diễu hành chó cũng là để làm cho người cao tuổi của chúng tôi nhận ra rằng họ cũng vậy, có khả năng chăm sóc và giúp đỡ lẫn nhau để xây dựng một cộng đồng vững mạnh hơn. Các bao lì xì là một cử chỉ tôn trọng về tính chất công việc của tổ chức phi lợi nhuận này, việc cải thiện chất lượng cuộc sống cho những người có nhu cầu. Điều này trùng hợp với các giá trị của Chung Wah CAC trong việc chăm sóc khách hàng, nâng cao chất lượng cuộc sống.

Ngày 26 tháng 3 năm 2018, Chủ tịch, bà Esther Chang cùng với Giám đốc điều hành, Theresa Kwok, giao cho tổ chức 'Chó Dẫn Đường Tây Úc' một chi phiếu trị giá 1.300 đô la thu được từ những bao lì xì Bữa Cơm Trưa Trường Thọ.

Cùng với các chú chó đáng yêu, nhân viên của Tổ Chức chào mừng chúng tôi rất nồng nhiệt. Trời đang mưa vào ngày hôm đó, nhưng trái tim chúng tôi cảm thấy rất ấm cúm.

Nếu bạn muốn hỗ trợ hoặc đóng góp hoặc tìm hiểu thêm về dịch vụ của 'Chó Dẫn Đường Tây Úc', bạn có thể liên hệ qua số điện thoại: 08 9311 8202

"Chăm sóc" và "được chăm sóc" là hai mặt của một đồng xu. Người cao niên cần được chăm sóc, đặc biệt là những người di cư có rào cản về ngôn ngữ và văn hóa, nhưng họ cũng có thể chăm sóc những người khác kém may mắn hơn. Chúng ta đều là thành viên trong cộng đồng; đóng một vai trò quan trọng để xây dựng nó tốt hơn. Một cộng đồng tràn đầy tình thương, sự tôn trọng và quan tâm là nơi tốt nhất cho tất cả mọi người, bao gồm cả người cao niên và người di cư, để họ có thể tận hưởng cuộc sống.

Điều này tương tự như vai trò của CAC trong cuộc sống của khách hàng, hướng dẫn và giúp họ sống một cuộc sống tốt đẹp hơn. CAC cũng cố gắng tìm hiểu từ cộng đồng và tìm kiếm một sự kết nối sâu sắc hơn.

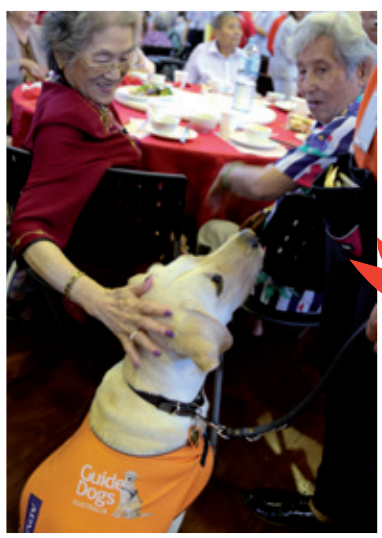


PHOTO GALLERY

心之所属。

Nhà là nơi trái
tim ta thuộc về





CHONG YEE'S SELF- INTRODUCTION 自我介绍

Phần tự giới thiệu của Chong Yee

Experiences with CAC

I am truly inspired by the heart of service by the team. All the staff and volunteers truly give their best to provide a warm and inclusive environment at respite centres and providing needed services at homes. In addition, our volunteers provide much needed connections in different places such as hospitals, nursing homes and social outings. To see the joy and life happening brings good memories from my childhood when we gathered as a family with all my grandparents, uncles, aunts and cousins. And with the new services for National Disability Insurance Scheme and Interim Hospital Packages, I believe CAC can deliver more services in our community.

Family

My family migrated to Perth more than 30 years ago and I have a sister who is working in the education industry. My dad brought the whole family here because he believed that Australia would be a great place to raise a family and provide a great education experience. I have seen so many changes in both the ethnicity and maturing growth in Perth. We even have other relatives from Malaysia migrating to Australia with several to call Perth home too. The migrant story is strong and ongoing, in which I can see the role CAC plays in our community becoming more important and relevant.

Future

I am looking forward to the days ahead with my boy where I can share more stories of my family's past. My dad has passed away, but I know he would have loved his grandson very much. If it were possible to bring younger generation to engage with our aged community, who knows, CAC might even establish day care services.



CAC所看所想

CAC团队的服务核心给了我很多启发。所有的员工和义工们，不论在长者中心，或者是提供家居服务，都在尽力为客人提供一个温暖和极具包容性的服务环境。除此之外，我们的义工们在诸如医院、养老院和一些社区出游活动等不同的场合都提供了非常必须的联系。看到了那么多的快乐和生活中所发生的事情，把我带回了小时候与祖父母、叔叔阿姨和表亲一家人团聚的时候。随着CAC开始提供新的服务，诸如残障保障计划和出院临时护理服务，我想在未来CAC可以为社区做得更多。

家庭

我们全家三十年前移民到Perth，我有一个在教育行业工作的姐姐。我的父亲当年把全家带来这里，是因为他相信澳大利亚是一个非常适合家庭生活，养育孩子的好地方，并且能为孩子提供最好的教育。我已经见证过了Perth很多的变化。我们家族中也有其他亲戚从马来西亚移民来Perth，并把这里称作作家。移民的故事还在继续，在这些故事中我可以预见CAC在社区中扮演的角色会越来越重要。

未来

我很期待将来等我的儿子长大了，我可以跟他分享更多关于我们家族过去。我的父亲已经过世，但是我知道如果他在，他会非常爱他的孙子。如果有可能让年青一代和我们现在所做的养老服务接触更多，谁知道呢？也许CAC甚至可以运营幼儿看护服务。

Những trải nghiệm với CAC

Tôi thực sự được truyền cảm hứng bởi tính nhân văn của dịch vụ mà cả đội mang lại. Toàn thể nhân viên và các tình nguyện viên đã thực sự làm hết sức mình để mang đến một môi trường ấm áp và đầy đủ tại các trung tâm nghỉ dưỡng cũng như cung cấp các dịch vụ theo nhu cầu tại nhà. Thêm vào đó, các nhân viên tình nguyện đã mang đến sự kết nối thực sự cần thiết tại nhiều địa điểm như bệnh viện, nhà dưỡng lão và các buổi dã ngoại. Để thấy niềm vui và cuộc sống đang diễn ra mang đến những kỷ niệm đẹp từ thời thơ ấu khi chúng ta tụ họp gia đình với toàn thể ông bà, chú bác, cô dì và anh chị em họ. Và với các dịch vụ mới thuộc Đề án Bảo hiểm Khuyết tật Quốc gia và các Gói Bệnh viện Chuyển tiếp (National Disability Insurance Scheme and Interim Hospital Packages), tôi tin tưởng rằng CAC có thể sẽ mang đến nhiều dịch vụ hơn nữa cho cộng đồng của chúng ta.

Gia đình

Gia đình tôi di cư đến Perth cách đây hơn 30 năm và tôi có một người chị gái hiện đang làm việc trong ngành giáo dục. Bố tôi đưa cả gia đình đến đây bởi ông tin rằng nước Úc sẽ là một nơi lý tưởng để xây dựng gia đình và mang lại những trải nghiệm giáo dục tốt đẹp. Tôi đã nhận thấy rất nhiều những thay đổi cả về bản sắc dân tộc cũng như sự phát triển hoàn thiện ở Perth. Chúng tôi thậm chí còn có cả những người bà con khác di cư từ Ma-lay-si-a đến Úc và một trong số họ cũng gọi Perth là quê hương. Câu chuyện di dân vẫn đang diễn ra mạnh mẽ và liên tục, trong đó tôi có thể thấy được vai trò của CAC trong cộng đồng đang ngày càng trở nên quan trọng và xác đáng.

Tương lai

Tôi đang hướng về những ngày sắp tới cùng với con trai tôi để tôi có thể chia sẻ nhiều hơn nữa những câu chuyện về quá khứ của gia đình mình. Bố của tôi đã qua đời, nhưng tôi biết ông ấy sẽ rất yêu thương cháu trai của mình. Nếu có thể tạo cơ hội để những thế hệ trẻ tuổi hơn đến tương tác với cộng đồng cao niên của chúng ta, biết đâu, CAC còn có thể sẽ xây dựng được các dịch vụ chăm sóc ban ngày.



FREE TALKS

COMMUNITY TALKS

JUN TO NOV 2018

Chung Wah CAC is proud to present a series of community talks featuring a variety of topics that improve your everyday life.

Come and learn some useful tips and stay connected with your friends at our upcoming talks!



LIMITED SEATS!

Call 9328 3988 for more information and RSVP.

LIVE WELL.
STAY WELL.

Family and Domestic Violence 家庭暴力

PRESENTED BY
WOMEN HEALTH & FAMILY SERVICE

Date 12 JUN 2018 (TUE)
Time 11am - 12pm
Venue 18 Radalj Place, Balcatta
.....
Date 13 JUN 2018 (WED)
Time 11am - 12pm
Venue 58 Burrendah Blvd, Willetton

Information: Stroke 中风

PRESENTED BY
NATIONAL STROKE FOUNDATION

Date 12 SEP 2018 (WED)
Time 11am - 12pm
Venue 18 Radalj Place, Balcatta
.....
Date 13 SEP 2018 (THU)
Time 11am - 12pm
Venue 58 Burrendah Blvd, Willetton

Reducing Your Risk of Dementia 降低老人失智症的风险

PRESENTED BY
ALZHEIMER'S WA

Date 11 JUL 2018 (WED)
Time 11am - 12pm
Venue 18 Radalj Place, Balcatta
.....
Date 12 JUL 2018 (THU)
Time 11am - 12pm
Venue 58 Burrendah Blvd, Willetton

Healthy Lifestyle 健康的生活方式

PRESENTED BY
CANCER COUNCIL WA

Date 11 OCT 2018 (THU)
Time 11am - 12pm
Venue 18 Radalj Place, Balcatta
.....
Date 12 OCT 2018 (FRI)
Time 11am - 12pm
Venue 58 Burrendah Blvd, Willetton

Information: Heart Disease 心脏病

PRESENTED BY
HEART FOUNDATION

Date 22 AUG 2018 (FRI)
Time 11am - 12pm
Venue 18 Radalj Place, Balcatta
.....
Date 24 AUG 2018 (FRI)
Time 11am - 12pm
Venue 58 Burrendah Blvd, Willetton

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