

living

STRONGER



ISSUE #37
2019

CHUNG WAH COMMUNITY & AGED CARE NEWSLETTER

**RIGHT KIND
OF BLOSSOM –
CLIENT SURVEY**

ENG P.04 | CHI P.16 | VIE P.28

**NEVER TOO YOUNG
(OR OLD) TO
VOLUNTEER**

ENG P.08 | CHI P.20 | VIE P.32

**LIVELY HUB:
COMMUNITY
EVENTS & ACTIVITIES**

ENG P.10 | CHI P.22 | VIE P.36



Message from CEO

Feeling right puts an extra spring in our steps. Spring has brought many significant community events and activities here at Chung Wah CAC, making the atmosphere at our community hubs warm and vibrant. I would like to thank all those who came and participated in making these events a success. Thank you again for all the wonderful contributions that our staff, support workers and volunteers make to our community.

During September, our Chung Wah CAC clients were invited to take part in our centre based survey to understand how our clients felt about our centre activities and what's right for them. The feedback received was very positive (see our feature article) and our clients can expect more exciting activities from us in the coming months. This also brings us into a sharper focus for this edition of Living Stronger, the concept of "right" as it has been a topic for continuous dialogue amongst our staff and clients.

Right is a powerful notion, and when used correctly, it can make a huge difference in our everyday lives. For example, "doing things right" means doing things in the manner people come to expect or require while "it's your rights" can empower you to make the difference to your life and wellbeing. However, being "right" on the other hand doesn't make anyone more powerful or a place of authority, it just makes a terrible listener. We can always benefit from others' ideas and perspectives, and when someone has been mistreated or show signs of concerns, you have the rights to voice your opinion. At Chung Wah CAC, we want to embrace "right" for our community, doing things right by you, providing you with the right environment to choose and respecting your rights and your cultural background. This may sound like hard work, but we believe it's a lot easier than living in a community of despair, neglect and poor choices. Together, let's build the right environment to pursue a better community for all.

I hope you enjoy this edition of Living Stronger and I welcome any suggestion or contribution to our future publications.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Theresa Kwok". The signature is fluid and cursive.

Theresa Kwok JP
Chief Executive Officer (CEO)

contents

— ISSUE NO.37 2019



Chung Wah Community & Aged Care
HEAD OFFICE
1/98 Lake St, Northbridge



Chung Wah Community & Aged Care
NORTHBRIDGE COMMUNITY HUB
2/98 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

Message from CEO	02
Feature Story Right Kind of Blossom - Client Survey	04
The Conversation Never Too Young (or Old) to Volunteer	08
Lively Hub Community Events & Activities	10
中文	14
Tiếng Việt	26



Living Stronger is a quarterly newsletter published by Chung Wah Community & Aged Care (CAC). We're a not-for-profit organisation striving to provide the highest standard of services and enriching the quality of life for the aged and disabled community, particularly for people from culturally and linguistically diverse (CALD) backgrounds.

Cover Photo: Blossom Festival at S&R Orchard - Walliston Perth WA

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

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



follow us:

chungwahcac

www.chungwahcac.org.au

FEATURE STORY

RIGHT KIND OF BLOSSOM CLIENT SURVEY

There is an old Chinese proverb "Spring is when the flowers blossom (春暖花开)." While plenty of fun activities occurs at our community hubs all year round, spring is definitely the time for our Chung Wah CAC team to leap into action and make preparations for our upcoming activities.

For most parts, our Evergreen College Program aims to improve the quality of life, and it is one of the most loved services amongst our clients and the community. Fun and interactive, the program is designed for elders who come from culturally and linguistically diverse (CALD) backgrounds with a variety of interest classes such as cooking, storytelling, calligraphy, new technology and much more to suit their interests.
















The program continues to strengthen over the past years, along with its variety and popularity. Many of the participants found that the classes have enhanced independence and enriched their daily lives while some enjoy the social interaction and reduce the risk of social isolation.

To determine which class best suits our consumers and to make Evergreen College even better, we invited the participants to take part in our survey and share their feedback. According to the results, 98% of CAC's elderly participated in the Evergreen College Program, many of which attend regularly. There are also 90% of people who are pleased with the quality of the program and amongst the favourite activities are exercise, mahjong and karaoke. We're incredibly proud of the positive feedback and committed to being proactive in strategic planning for upcoming classes.



OUR CLIENT'S FAVOURITE ACTIVITIES

	Exercise	37%
	Mahjong	12%
	Cooking Class	11%
	Sing Activity	10%
	Tai Chi	9%
	Computer Class	6%
	English Class	6%
	Story Telling	5%
	Others	4%





AN OVERALL PERCENTAGE OF CLIENTS
ATTENDED OUR CENTRE ACTIVITIES



THE FREQUENCY FOR PARTICIPATING IN
THE CENTRE ACTIVITIES

ONCE OR MORE THAN ONCE A WEEK:	86%
ONCE PER FORTNIGHT	10%
ONCE PER MONTH	4%
RARELY	0%



THE LEVEL OF QUALITY FOR OUR CENTRE
ACTIVITIES RATED BY THE PARTICIPANTS

EXCELLENT	65%
GOOD	25%
AVERAGE	7%
POOR	2%
N/A	1%



OUR STAFF AND VOLUNTEERS WHO SUPPORT THE
CENTRE ACTIVITIES RATED BY THE PARTICIPANTS

EXCELLENT	70%
GOOD	21%
AVERAGE	7%
POOR	1%
N/A	1%

THE CONVERSATION

NEVER TOO YOUNG (OR OLD) TO VOLUNTEER

To build a better community for all, we believe the best way is by working together with the community. Our volunteers play a vital role in our daily operations and make a real positive difference to individuals' lives.

There are many kind souls from different walks of life, taking the step forward to contribute towards the lives of others. We recently had the opportunity to interview our youngest volunteer Han, aged 19 and our oldest volunteer Mr Loong, aged 91.

Han is a first-year undergrad student from UWA studying Bachelor of Medical Science, and she became a Chung Wah CAC volunteer since the beginning of 2018.

Mr Loong became a volunteer of Chung Wah CAC many decades ago. Over the years, he has built a tight relationship with the clients, and everyone at Chung Wah CAC enjoys his renowned Hainanese Chicken Rice.



Q1: How do you know us?

Han: My sister is a student at Chung Wah Chinese School. She recommended me to come here to do volunteer work while we're here.

Mr Loong: I come to know of the Chung Wah Association since 1963. Some years later, I met Mrs Kwok, who invited me to become a volunteer.



Q2. Why do you want to do volunteer work with CAC?

Han: I would like to take a gap year from university studies and jump out of my comfort zone while doing something meaningful for the community.

Mr Loong: I would like to help seniors in need of community support. (According to an earlier interview with Mr Loong, he is passionate about being a volunteer with Chung Wah CAC as he finds it very rewarding)

Q3. What kind of volunteer work do you do in CAC?

Han: I help by mingling with elderly clients and organise various centre-based activities.

Mr Loong: I used to teach singing where many of the clients really enjoyed these classes. Nowadays, I come to Chung Wah CAC to cook Hainanese Chicken Rice for the clients. Hainanese Chicken Rice is also a signature dish from my restaurant days.

Q4. How do you find your experience of doing volunteer work with Chung Wah CAC?

Han: The volunteer work in CAC has helped me understand different cultural concepts. I acknowledge the awareness of respecting seniors from diverse cultural backgrounds. The volunteering experience also helps me to prepare for my future career. (According to another CAC staff, she is very popular at the Willetton Community Hub. She has built a great relationship with many clients)

Mr Loong: Many of the clients have become a friend of mine. I like the friendly and enthusiastic environment created by Chung Wah CAC. (Doing volunteer work in CAC has become part of Mr Loong's daily routine as he enjoys coming to the centre)

LIVELY HUB

COMMUNITY EVENTS & ACTIVITIES



During Duanwu Festival (also known as the Dragon Boat Festival), Chung Wah CAC organised a mini funfair with plenty of activities. Still, the goal was more than keeping everyone busy, everything was designed to encourage the ability for independence and to choose the right activities that suited the individual. It was an action-packed event, including games, Chinese calligraphy, as well as singing performances. Everyone thoroughly enjoyed the day with lots of memorable moments.



CULTURAL CELEBRATIONS

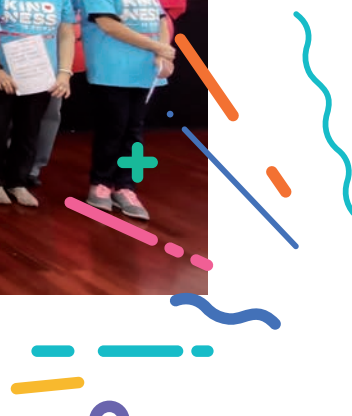
There is never a dull moment at our community hubs. For the past few months, Chung Wah CAC celebrated some of the most important cultural events, such as the Dragon Boat Festival and Mid-Autumn Festival. These events provide opportunities for everyone at Chung Wah CAC to build stronger connections with each other and with the broader community. Many of our consumers have enjoyed participating in the events and as it provides the right kind of vibe for joyful and meaningful social interactions.





September was the Mid-Autumn Festival, and our community hubs were buzzing with the festive vibe coupled with cultural centric activities. Our clients and guests (including our special guest, the Chinese Consul – General Dong Zhihua) also participated in various activities, such as making moon cakes, calligraphy and lantern decorating. To engage with our elders from diverse language backgrounds, all activities were translated into multi-languages, and our CAC team were onsite to provide translations to the people in need.

The feedback from both of these events was very positive! We are very proud of the dedicated CAC team and our passionate volunteers who have provided an enormous amount of contribution for making these events a big success.



COMMUNITY TALKS

One of our most important initiative here at Chung Wah CAC is to build a positive relationship and to help people within our community. We believe a well-informed community makes a better community.

We regularly host talks on a variety of topics to support our community in staying abreast with the latest information. The range of topics includes information about dementia, Medicare and home safety, which are often delivered by individuals who are experts in their field. These sessions are presented in numerous languages to ensure consumers from diverse backgrounds can benefit from the information.



Dementia Talk

Infecting more than 370,000 people and rising, dementia is conceded as the second leading cause of death in Australia. A condition which affects memory, speech, cognition (thought), behaviour, mobility and an individual's personality, while their health and functional ability decline as the disease progresses. Chung Wah CAC recognises that many people from a diverse cultural background may have a different stand on dementia and lack the proper understanding of the symptom and its treatment. To protect you and your loved ones and identify sufferers from the first few symptoms of the illness, CAC regularly hosts dementia information sessions for our clients. The dementia talks are very popular, and they encourage lots of Q&A throughout the session.



Home Safety Talk

For most of us, our home is where we feel safe, without the need of looking over your shoulder. Unfortunately, crime can happen anywhere and anytime. It is quite upsetting to hear that elderlies are more likely to be victims of crimes such as robbery, theft, fraud, rape and homicide.

During August, Chung Wah CAC invited the WA Police Force to present information on Crime prevention for seniors at our Balcatta, Northbridge & Willetton community hub. Crime prevention is everyone's responsibility, not just a job for law enforcement. The presentation covered several essential tips on how to increase security, improve personal safety and prevent fraud for our seniors. Throughout the presentation, the police officers delivered helpful information in a manner that was related to our daily living, making it easier to understand and more relevant to the audience.



If you or your loved ones are interested in attending our future community talks or if you're interested in a specific topic, please feel free to contact our helpful staff, email: enquiry@chungwahcac.org.au or phone: 9328 3988



CEO 寄语

合适的时机为我们的发展锦上添花。随着春天的到来，中华CAC开展了许多重要的社区活动，使我们的社区氛围温暖且充满活力。借此季刊发表之际，我想感谢所有参与组织这些活动的人们，是你们的帮助使得这些活动获得成功。再次感谢CAC的工作人员，及志愿者们对我们社区作出的巨大贡献。

在9月份，中华CAC的客户们被邀请参与了一项有关中心活动的调查，以了解他们对中心活动的看法。我们收到的反馈是非常积极的（详情请参考我们的专题文章）。在接下来的几个月中，您可以期待我们即将带来更有趣的活动。这也使得我们更加关注这一版的季刊的主题：Living Stronger. 关于“权益”的概念已经成为我们员工和每位客人持续关注的一个话题。

权益是一个强大的概念，当我们合理的运用它时，它可以对我们的日常生活带来很大的改变。例如，告诉人们“这是你的权益”可以赋予他人改变生活和提升幸福感的力量。当人们可以合理使用自己的权益时，他们的行为和想法是被社会所支持的，他们会更容易在社会中感到不受约束。然而在一些方面，主观性强并不会使人变得更有权威，它只会令他人觉得难以接受。我们可以从别人的想法和角度中受益。当别人受到虐待或者表现出令人担忧的现象时，您有权益表达您的看法。在中华CAC，我们希望为我们的社区提供“正确”的环境，在您的身边做实事，为您提供合适的文化环境，支持您作出尊重您权益的选择。这项工作并不容易，但是我们坚信这比生活在一个冷漠和没有选择的社区要容易得多。让我们同心协力，为共创一个更美好得社区而努力。

希望您会喜欢这份来自中华CAC的 "Living Stronger" 季刊，并且我也欢迎您对于CAC的季刊未来出版的建议和反馈。

Theresa Kwok JP
Chief Executive Officer (CEO)

目录

— ISSUE NO.37 2019



Chung Wah Community & Aged Care
HEAD OFFICE
1/98 Lake St, Northbridge



Chung Wah Community & Aged Care
NORTHBRIDGE COMMUNITY HUB
2/98 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

English **02**

CEO 寄语 **14**

百花齐放 **16**
来自中华客人的反馈

访谈: **20**
心有多大, 义工的舞台就有多大

生机勃勃的活动中心: **22**
社区讲座及活动

Tiếng Việt **26**



Living Stronger 向阳而生是由中华社区和长者服务中心 (CAC) 发表的季刊。我们作为非盈利机构努力提供最高标准的服务以提升社区内长者及残障人士的生活质量并丰富他们的日常生活。我们尤其注重来自不同文化和语言背景的社区各界人士的长者或残障服务需求。

封面照片: Blossom Festival at S&R Orchard - Walliston Perth WA

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

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



follow us:

[chungwahcac](https://www.facebook.com/chungwahcac)

www.chungwahcac.org.au

精选故事

百花齐放

顾客调查

有一句古老的中文谚语叫“春暖花开”。当许多有趣的活动在中华社区和长者服务中心(CAC)如火如荼的进行时,春天的到来提醒了中华CAC的员工是时候采取行动筹备更多的活动了。

长青学院作为中华CAC社区中心最受广大客人喜爱的一个项目,旨在提升广大客人的生活品质。长青学院的课程主要针对来自不同文化及语言背景的长者们所设计以满足不同的学习需求。课程中不乏许多的有趣的活动如烹饪、说故事、书法、电脑班,等等。
















在过去的几年,我们都在持续的推广并改善长青学院的课程。这主要是为了让课程变得更加多样化并更受广大客人的喜爱。很多参与长青学院课程的学员都认为这项课程锻炼了他们独立自主生活的能力并充实了他们的日常生活。此外,长青学院的课程创造了让来自不同文化地区的学员们一个互相交流的机会,这使他们更容易融入社会以避免被孤立。

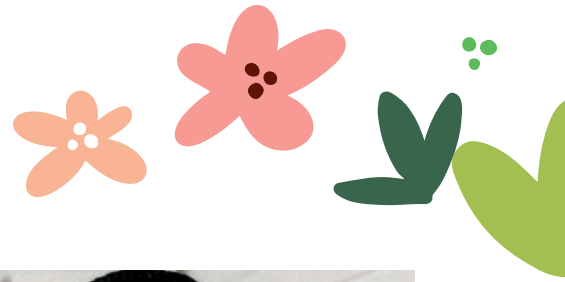
为了推广最适合中华CAC客人的课程,进而改善长青学院计划,我们邀请中华社区和长者服务中心的客人们参与长青学院课程满意度调查。调查报告显示,98%的中华CAC的客人已是长青学院的定期学员。90%的学员对课程的素质表示满意。其中最受欢迎的活动有身体锻炼、麻将及歌唱活动。我们为所收到的积极正面的反馈感到非常骄傲,与此同时,我们也极力规划着更多能够吸引更多客人及社区各界人士的课程。



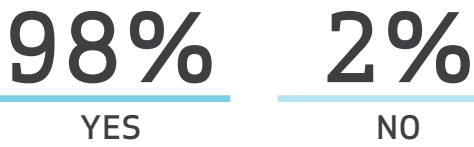
OUR CLIENT'S
FAVOURITE ACTIVITIES

	Exercise	37%
	Mahjong	12%
	Cooking Class	11%
	Sing Activity	10%
	Tai Chi	9%
	Computer Class	6%
	English Class	6%
	Story Telling	5%
	Others	4%





AN OVERALL PERCENTAGE OF CLIENTS
ATTENDED OUR CENTRE ACTIVITIES



THE FREQUENCY FOR PARTICIPATING IN
THE CENTRE ACTIVITIES

ONCE OR MORE THAN ONCE A WEEK:	86%
ONCE PER FORTNIGHT	10%
ONCE PER MONTH	4%
RARELY	0%



THE LEVEL OF QUALITY FOR OUR CENTRE
ACTIVITIES RATED BY THE PARTICIPANTS

EXCELLENT	65%
GOOD	25%
AVERAGE	7%
POOR	2%
N/A	1%



OUR STAFF AND VOLUNTEERS WHO SUPPORT THE
CENTRE ACTIVITIES RATED BY THE PARTICIPANTS

EXCELLENT	70%
GOOD	21%
AVERAGE	7%
POOR	1%
N/A	1%

访谈

心有多大， 义工的舞台 就有多大

我们坚信，为所有人建造一个更佳社区环境的办法就是与社区合作。我们的义工对我们的工作至关重要，对个人的生活也产生了积极的影响。

许多来自各行各业的善良灵魂为他人的生活做出了贡献。最近，我们有幸采访到我们最年轻的义工，19岁的Han，以及最年长的志愿者，91岁的龙祥先生。

Han是一名西澳大学一年级的本科生，正在攻读医学学士。从2018年开始，她成为了中华CAC的义工。

几十年前，龙先生就成为了中华CAC的义工。多年来，他和许多客户都建立了良好的关系，中华CAC的每个人都很对他著名的海南鸡饭赞不绝口。



问题1:您是怎么知道我们的?

Han:我姐姐是中华中文学校的一名学生，她推荐我过来做义工。

龙先生:我在1963年就知道中华会馆了，几年之后，我遇见了郭太太并且受邀成为了志愿者。



问题2: 您为甚么想在中华CAC做义工呢?

Han: 我想在利用学习间隔年, 做一些对社区有意义的事情。

龙先生: 我想帮助需要社区支持的老年人。(根据此前对龙先生的采访, 他对成为中华CAC的志愿者非常有热忱, 因为他觉得这很有意义)

问题3: 您在做中华CAC的义工期间都需要做些什么呢?

Han: 我经常和长者客人们交流并协助组织各项中心活动。

龙先生: 我曾经在中华CAC教长者们唱歌, 现在我会去中心为长者们烹饪海南鸡饭。海南鸡饭曾经是我餐厅里的招牌菜。

问题4: 您在CAC做义工的感受怎么样呢?

Han: 在CAC做义工的期间, 我很好地了解到了不同的文化概念。我意识到要尊重来自不同文化背景的老年人。义工的经历也将帮助我为未来的职业规划做准备。(根据CAC另一位员工的说法, 她在Willetton中心非常受欢迎, 与许多长者客人建立了很好的关系)

龙先生: 许多长者客人已经成为了我的朋友。我非常喜欢中华CAC这种热情友好的环境(来中华CAC做义工已经成为了他日常的一部分, 因为他非常享受其中)

充满活力的中心

社区项目及活动



文化庆典

在中华社区和长者服务中心 (CAC), 没有一刻是沉闷的。过去的几个月里, 中华CAC举办了各式各样的重要的文化庆典例如, 端午节及中秋节。这些活动让来自不同文化背景的社会各界人士建立更密切的关系。欢乐的气氛及有意义社交联系也让中华的客人们享受在其中。

在庆祝端午节之时, 中华CAC举办了不同的康乐活动。这个项目除了是要客人们多活动筋骨之外, 主要的目的是为了要鼓励客人们学习自





立及选择适合自己个人的活动。这些节目包含了许多有趣的例如：游戏、中文书法和歌唱表演。这些活动都让大家留下了难忘的回忆。

九月份是中秋节。中华CAC也为此准备了一系列以中华文化为主题的活动。我们邀请客人们（包括中国驻珀斯总领事董志华女士）参与一系列令人难忘的活动如制作中秋月饼、书法和布置灯笼等。为了提升来自不同语言背景长者们的参与感，所有的活动内容都翻译成不同的语言。

这两项文化庆典都获得好评。除此之外，中华CAC的员工及热诚的义工们亲力亲为的帮助和奉献才使这些活动能够顺利的举行。为此中华CAC感到无比的骄傲和自豪。



社区讲座

中华CAC特别注重是和我们的社区建立良好关系并提供他们所需的帮助。此外，我们也相信了解社区信息有助于各界人士共同建立一个美好的社区。

因此，我们都定期举办不同主题的讲座，这旨在帮助我们的社区了解最新的资讯。我们也邀请了专业人士提供不同主题的讲座。讲座主题包括，认知障碍、健康保险、居家安全。讲座会都以多种语言来呈现，并确保听众们都能受益。



认知障碍讲座

据统计表示, 370,000的澳大利亚人被诊断拥有认知障碍症。认知障碍症也是澳大利亚人第二大死亡因素。它将影响一个人的记忆力、语言能力、思考能力、行为、行动能力、一个人的个性, 进而是一个人的心理及机能的衰退。中华CAC也意识到来自不同文化背景的人都对认知障碍持有有不同的见解, 甚至缺乏对认知障碍最初症状及治疗。为了保障当事人与家人可以有能力和辨识认知障碍最初症状, 中华CAC也定期举办有关认知障碍的讲座。此讲座也收到许多人的支持, 听众也在讲座(进行)时积极提供出问题。



居家安全讲座

对大部分的人来说, 家是一个可以提供安全感的地方。很不幸的, 犯罪活动可在不同的地方发生。当然, 令人们苦恼的是长者们常常成为罪犯的目标例如, 抢劫、偷窃、诈骗、奸淫及杀人案。

在八月分, 中华CAC很荣幸邀请到西澳警方在Balcatta, Northbridge和Willetton各中心提供长者们有关预防犯罪的资讯。预防犯罪不单只需要法律上的加强, 而是每一个人的责任。这场讲座涵盖了不同的策略来改善居家保安、提升个人安全及预防诈骗等等。透过这个讲座, 警方提供不同与日常生活相关的资讯, 以便长者们容易明白并将所学到的知识实践在日常生活中。



如果您或者您的家人有兴趣成为中华CAC的一分子, 或您对任何的社区讲座主题有兴趣, 欢迎联络相关人员。联络方式为: 电邮致 enquiry@chungwahcac.org.au 或拨打热线电话93283988



Thư ngỏ từ CEO

Quý vị có thực sự cảm thấy một mùa xuân nữa lại đến theo từng bước chân của chúng ta. Mùa xuân đến cũng mang theo nhiều sự kiện và hoạt động quan trọng tại Trung tâm Chung Wah CAC, làm cho bầu không khí tại các trung tâm cộng đồng trở lên ấm áp và sôi động. Tôi muốn gửi lời cảm ơn tới những người đã đến và tham gia để những sự kiện này được diễn ra thành công. Một lần nữa tôi xin chân thành cảm ơn những đóng góp của nhân viên trung tâm, của cán bộ hỗ trợ và của tình nguyện viên đã dành cộng đồng của chúng tôi.

Trong tháng 9, các khách hàng của Chung Wah CAC đã được mời tham gia cuộc khảo sát tại trung tâm. Cuộc khảo sát nhằm mục đích chính là giúp chúng tôi hiểu cảm nhận của khách hàng về các hoạt động của trung tâm và xem xét hoạt động nào phù hợp với họ. Phản hồi nhận được từ khảo sát rất tích cực (xin mời xem Điểm Nhấn phần bản tin), và quý vị có thể chờ đợi nhiều hoạt động thú vị hơn nữa trong những tháng tới. Những phản hồi đưa chúng tôi tập trung vào khái niệm về "Quyền Hạn" trong phiên bản Living Stronger này. Khái niệm này là chủ đề được bàn tới liên tục trong thời gian vừa qua giữa các nhân viên và cùng với khách hàng.

Quyền Hạn là một thuật ngữ có ý nghĩa rộng. Khi thuật ngữ này được sử dụng đúng, nó có thể tạo ra một sự khác biệt lớn trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Ví dụ "làm việc đúng" có nghĩa là làm mọi việc theo cách mọi người mong đợi hoặc yêu cầu, trong khi đó cụm từ "Quyền Hạn của Bạn" trao cho quý vị các quyền để quý vị có thể tạo ra sự khác biệt trong cuộc sống và phúc lợi của bản thân. Tuy nhiên, mặt khác "làm đúng" không làm cho bất kì ai trở lên quyền lực hơn hoặc là tạo ra một nơi có thẩm quyền, nó chỉ tạo ra một người biết lắng nghe không hơn. Chúng ta luôn có thể hưởng lợi từ các ý tưởng và quan điểm của người khác, nhưng khi ai đó bị ngược đãi hoặc có dấu hiệu đáng lo ngại, quý vị có quyền nói lên tiếng nói của mình. Tại Chung Wah CAC, chúng tôi tôn trọng "Quyền Hạn" trong cộng đồng chúng ta, làm mọi việc đúng cho quý vị, cung cấp cho quý vị môi trường phù hợp để lựa chọn và tôn trọng quyền lợi và nền tảng văn hóa của quý vị. Nghe có vẻ là một công việc khó khăn nhưng chúng tôi tin rằng nó dễ dàng hơn nhiều so với việc sống trong một cộng đồng mà mọi người không có hy vọng, bị bỏ bê và không có nhiều lựa chọn. Vì vậy chúng ta hãy cùng nhau xây dựng một môi trường chuẩn để theo đuổi mục tiêu một cộng đồng tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người.

Tôi hy vọng quý vị sẽ thích đọc Bản tin Living Stronger này và tôi luôn chào đón mọi ý kiến đóng góp để các bản tin sau chất lượng và bổ ích hơn.

Theresa Kwok JP
Chief Executive Officer (CEO)

nội dung

— ISSUE NO.37 2019



Chung Wah Community & Aged Care
HEAD OFFICE

1/98 Lake St, Northbridge



Chung Wah Community & Aged Care
NORTHBRIDGE COMMUNITY HUB

2/98 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

English **02**

中文 **14**

Thư ngỏ từ CEO **26**

Điểm nhấn: **28**
Mùa Hoa Nở – Khảo sát khách hàng

Hội thoại: **32**
Không bao giờ quá trễ (hoặc già) với tình nguyện viên

Trung tâm sôi động: **36**
Các Sự kiện & Hoạt động cộng đồng



Living Stronger (Sống Khỏe Mạnh Hơn) là bản tin hàng quý do Trung tâm Cộng đồng và Chăm sóc cao niên Chung Wah (CAC) xuất bản. Chúng tôi là một tổ chức phi lợi nhuận hoạt động nhằm cung cấp tiêu chuẩn chăm sóc cao nhất và làm phong phú chất lượng cuộc sống cho cộng đồng người già và người khuyết tật, đặc biệt là cho những người đến từ đa dạng nền văn hóa và ngôn ngữ.

Bìa trước: Blossom Festival at S&R Orchard - Walliston Perth WA

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

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



follow us:

chungwahcac

| www.chungwahcac.org.au

BÀI VIẾT TÍNH NĂNG

MÙA HOA NỞ KHẢO SÁT KHÁCH HÀNG

Ở Trung quốc có một câu ngạn ngữ cổ là "Khi hoa nở là mùa xuân đến (春暖花开)." Mặc dù quanh năm có rất nhiều hình thức vui chơi diễn ra tại các trung tâm cộng đồng của chúng tôi, mùa xuân chắc chắn vẫn là thời gian để Hiệp hội Chung Wah CAC của chúng tôi tổ chức các hoạt động khác nhau và chuẩn bị cho các hoạt động sắp tới của năm.

Đối với hầu hết các bộ phận, Chương trình Học Viện Trường Xuân (Evergreen College) của chúng tôi luôn nhằm mục đích cải thiện chất lượng cuộc sống và đây là một trong những dịch vụ được các khách hàng và cộng đồng của chúng tôi yêu thích nhất. Vui nhộn và tương tác, chương trình được thiết kế dành cho những người cao tuổi đến từ các nền văn hóa và ngôn ngữ đa dạng với nhiều lớp học hay như nấu ăn, kể chuyện, thư pháp, công nghệ mới, v.v.
















Chương trình tiếp tục tăng cường các hoạt động trong những năm qua, thu hút nhiều sự tham gia cũng như tổ chức thêm các hoạt động đa dạng. Nhiều người tham gia nhận thấy các lớp học đã giúp tăng cường sự độc lập và làm phong phú cho cuộc sống hàng ngày của họ trong khi một số người thích sự tương tác xã hội và giảm nguy cơ bị cô lập xã hội.

Để xác định loại lớp học phù hợp nhất với mỗi khách hàng và để làm cho Chương trình Học Viện Trường Xuân trở nên tốt hơn, chúng tôi đã mời những người tham gia trả lời khảo sát của chúng tôi và chia sẻ phản hồi của họ. Theo kết quả, 98% người cao tuổi của CAC đã tham gia các hoạt động của Chương Trình, nhiều người trong số họ tham dự thường xuyên. Có 90% số người tham gia cho biết họ hài lòng với chất lượng của các hoạt động. Các hoạt động yêu thích bao gồm tập thể dục, mạt chược và hoạt động ca hát. Chúng tôi vô cùng tự hào về những phản hồi tích cực và cam kết chủ động trong việc lên kế hoạch chiến lược cho các lớp học sắp tới.



OUR CLIENT'S FAVOURITE ACTIVITIES

	Exercise	37%
	Mahjong	12%
	Cooking Class	11%
	Sing Activity	10%
	Tai Chi	9%
	Computer Class	6%
	English Class	6%
	Story Telling	5%
	Others	4%





AN OVERALL PERCENTAGE OF CLIENTS
ATTENDED OUR CENTRE ACTIVITIES



THE FREQUENCY FOR PARTICIPATING IN
THE CENTRE ACTIVITIES

ONCE OR MORE THAN ONCE A WEEK:	86%
ONCE PER FORTNIGHT	10%
ONCE PER MONTH	4%
RARELY	0%



THE LEVEL OF QUALITY FOR OUR CENTRE
ACTIVITIES RATED BY THE PARTICIPANTS

EXCELLENT	65%
GOOD	25%
AVERAGE	7%
POOR	2%
N/A	1%



OUR STAFF AND VOLUNTEERS WHO SUPPORT THE
CENTRE ACTIVITIES RATED BY THE PARTICIPANTS

EXCELLENT	70%
GOOD	21%
AVERAGE	7%
POOR	1%
N/A	1%

HỘI THOẠI

KHÔNG BAO GIỜ QUÁ TRẺ (HOẶC GIÀ) VỚI TÌNH NGUYỆN VIÊN

Để xây dựng một cộng đồng tốt hơn cho tất cả mọi người, chúng tôi tin rằng cách tốt nhất là làm việc cùng với cộng đồng. Các tình nguyện viên rất quan trọng đối với công việc của chúng tôi và tạo ra sự khác biệt tích cực thực sự đối với cuộc sống của mỗi cá nhân.

Có nhiều tình nguyện viên tốt bụng đến từ các tầng lớp khác nhau, họ bước tới để đóng góp cho cuộc sống của người khác. Gần đây chúng tôi có cơ hội tham dự một cuộc phỏng vấn không chính thức với tình nguyện viên trẻ tuổi nhất tên là Han, 19 tuổi và tình nguyện viên lớn tuổi nhất của chúng tôi, ông Loong, 91 tuổi.

Han là sinh viên năm thứ nhất đang học ở Đại học Tây Úc (UWA), chuyên ngành Y Khoa. Han đã trở thành tình nguyện viên ở Chung Wah CAC kể từ đầu năm 2018.

Ông Loong đã là tình nguyện viên của Chung Wah CAC từ nhiều thập kỷ trước. Trong những năm qua, ông đã xây dựng mối quan hệ chặt chẽ với khách hàng của Chung Wah CAC. Mọi người tại Chung Wah CAC đều thích món cơm gà Hải Nam nổi tiếng của ông.



Câu hỏi 1: Ông/Bạn biết về chúng tôi như thế nào?

Han: Em gái tôi là học sinh của trường tiếng Hoa Chung Wah. Em ấy đề nghị tôi đến đây để làm công việc tình nguyện trong khi chúng tôi ở đây.

Ông Loong: Tôi biết đến Hiệp hội Chung Wah từ năm 1963. Vài năm sau, tôi gặp bà Kwok, người đã mời tôi trở thành tình nguyện viên của Trung tâm.



Câu hỏi 2. Tại sao Ông/Bạn muốn làm công việc tình nguyện tại CAC?

Han: Tôi muốn dành một năm nghỉ học của tôi để làm việc gì đó có ý nghĩa cho cộng đồng. Tôi muốn làm một điều gì đó khác biệt với những việc trước đây tôi từng làm.

Ông Loong: Tôi muốn giúp đỡ người cao tuổi cần sự hỗ trợ của cộng đồng. (Theo một cuộc phỏng vấn trước đó với ông Loong, ông rất say mê làm tình nguyện viên với Chung Wah CAC vì ông thấy nó rất bổ ích).

Câu hỏi 3. Ông/Bạn làm công việc tình nguyện viên gì?

Han: Tôi giúp đỡ bằng cách trò chuyện với các khách hàng lớn tuổi và hỗ trợ tổ chức các hoạt động khác nhau ở trung tâm.

Ông Loong: Tôi từng dạy hát và nhiều khách hàng thực sự thích các lớp học này. Hiện nay, tôi đến Chung Wah CAC để nấu cơm gà Hải Nam cho khách hàng. Cơm gà Hải Nam cũng là một món ăn đặc trưng ở nhà hàng của tôi những ngày trước.

Câu hỏi 4. Bạn thấy kinh nghiệm làm tình nguyện viên ở Chung Wah CAC thế nào?

Han: Công việc tình nguyện ở CAC đã giúp tôi hiểu khái niệm về đa dạng văn hóa. Tôi đã nhận thức được việc tôn trọng người cao tuổi đến từ các nền văn hóa khác nhau. Kinh nghiệm tình nguyện cũng sẽ giúp tôi chuẩn bị cho sự nghiệp tương lai của mình. (Theo một nhân viên CAC khác, cô ấy rất hoà đồng tại Trung tâm Willetton. Cô ấy đã xây dựng mối quan hệ tuyệt vời với nhiều khách hàng)

Ông Loong: Nhiều khách hàng đã trở thành bạn của tôi. Tôi thích môi trường thân thiện và nhiệt tình do Chung Wah CAC tạo ra. (Làm công việc tình nguyện ở CAC đã trở thành một phần công việc thường nhật của ông Loong vì ông luôn thích đến Trung Tâm CAC)

TRUNG TÂM SÔI ĐỘNG

SỰ KIỆN VÀ HOẠT ĐỘNG CỘNG ĐỒNG



Trong suốt buổi lễ Duanwu (hay còn gọi là Lễ hội Thuyền rồng), Chung Wah CAC đã tổ chức các trò chơi vui với nhiều hoạt động. Tuy nhiên, mục tiêu của lễ hội này không chỉ là giúp mọi người cảm thấy vui vẻ mà còn khuyến khích mỗi cá nhân chủ động tham gia vào các hoạt động phù hợp với sở thích và sức khỏe của họ. Đây là sự kiện với rất nhiều hoạt động, bao gồm các trò chơi, viết thư pháp Trung quốc và biểu diễn ca hát. Những người tham gia đều tận hưởng hoạt động trong cả ngày với nhiều khoảnh khắc đáng nhớ.



Các lễ kỷ niệm văn hóa

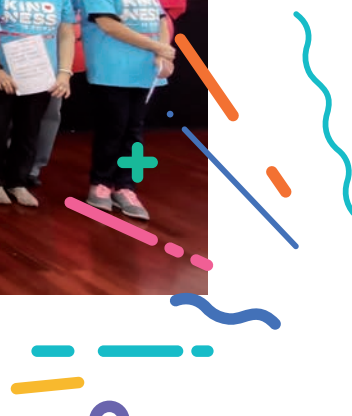
Bạn sẽ không bao giờ cảm thấy buồn tẻ khi đến với các trung tâm cộng đồng của chúng tôi. Trong vài tháng qua, Hiệp hội người cao tuổi Chung Wah (CAC) đã tổ chức một số sự kiện văn hóa quan trọng, bao gồm Lễ hội Thuyền rồng và Tết Trung thu. Những sự kiện này tạo cơ hội cho mọi thành viên của Chung Wah CAC có thể kết nối với nhau và với cộng đồng lớn hơn. Nhiều khách hàng của chúng tôi đã rất yêu thích tham gia vào các sự kiện nói trên vì chúng tạo cho người tham gia cảm giác thoải mái, vui vẻ và có ý nghĩa thông qua các tương tác xã hội này.





Tháng 9 là thời gian Tết Trung thu diễn ra, các trung tâm cộng đồng của chúng tôi đều bận rộn với việc tổ chức các hoạt động đậm chất văn hóa. Các khách hàng của chúng tôi đều được mời tham gia một loạt các hoạt động bao gồm làm bánh trung thu, viết thư pháp, trang trí đèn lồng. Để thu hút sự tham gia của các thành viên cao tuổi đến từ nhiều nền văn hóa khác nhau, tất cả các hoạt động của Trung tâm CAC đều được giới thiệu bằng nhiều ngôn ngữ và được tổ chức có sự hỗ trợ của phiên dịch viên cho những người có nhu cầu.

Phản hồi từ người tham gia đối với các sự kiện đều rất tích cực! Chúng tôi đều rất tự hào về đội ngũ nhân viên của chúng tôi và sự tham gia nhiệt tình của các tình nguyện viên – những người đã đóng góp rất lớn cho sự thành công của các hoạt động này.



Các buổi nói chuyện cộng đồng

Một trong những sáng kiến quan trọng của chúng tôi tại Hiệp hội Chung Wah CAC là xây dựng mối quan hệ tích cực để giúp mọi người có thể kết nối với nhau trong cộng đồng. Chúng tôi tin rằng khi cộng đồng được thông tin tốt hơn thì cộng đồng đó sẽ trở lên tốt hơn.

Chúng tôi thường tổ chức các buổi nói chuyện với nhiều chủ đề khác nhau để hỗ trợ cộng đồng của chúng tôi được nhận các thông tin mới nhất. Một loạt các chủ đề về chứng mất trí nhớ, Medicare (bảo hiểm y tế), an toàn khi ở nhà đã được tổ chức và do các chuyên gia trong lĩnh vực chia sẻ. Các buổi nói chuyện đều được trình bày và dịch ra nhiều thứ tiếng khác nhau để đảm bảo những người tham gia đều có thể nhận được thông tin đầy đủ.



Buổi nói chuyện về chứng mất trí nhớ

Với 370,000 người mắc bệnh và số lượng này tiếp tục đang tăng lên, chứng mất trí nhớ là nguyên nhân đứng thứ hai gây tử vong ở Úc. Khi ai đó bị ảnh hưởng đến trí nhớ, lời nói, nhận thức (suy nghĩ), hành vi, khả năng vận động và tính cách của bản thân cũng như sức khỏe và khả năng cũng như các chức năng cơ thể bị suy giảm thì đó là chứng mất trí nhớ đang diễn ra và phát triển. Hiệp hội Chung Wah CAC nhận thức rằng những người đến từ các nền văn hóa khác nhau có thể có quan điểm khác nhau về chứng mất trí nhớ và chưa có hiểu biết đúng đắn về triệu chứng của bệnh này và cách điều trị. Để bảo vệ quý vị và người thân của quý vị, cần xác định các dấu hiệu đầu tiên của bệnh cũng như các triệu chứng. CAC thường xuyên tổ chức các buổi nói chuyện chia sẻ thông tin với các khách hàng về bệnh này. Các buổi nói chuyện về chứng đãng trí đều được rất nhiều khách hàng quan tâm và chúng tôi luôn khuyến khích mọi người đặt nhiều câu hỏi trong quá trình nói chuyện.



Buổi nói chuyện về an toàn tại nhà

Đối với mỗi chúng ta, nhà chúng ta là nơi chúng ta cảm thấy an toàn và không cần tìm kiếm sự giúp đỡ. Tuy nhiên đáng tiếc là hiện nay tội phạm vẫn xảy ra ở khắp mọi nơi. Chúng ta thường đau lòng khi nghe thấy nhiều nạn nhân của các vụ phạm tội như trộm, cướp, lừa đảo, hiếp dâm, giết người là người cao tuổi.

Trong tháng 8, Chung Wah CAC đã mời Lực lượng cảnh sát của Tây Úc đến nói chuyện và cung cấp thông tin về phòng chống tội phạm cho người cao tuổi tại các trung tâm cộng đồng đặt tại Balcatta, Northbridge & Willetton của chúng tôi. Phòng chống tội phạm là trách nhiệm của mọi người chứ không chỉ riêng của cơ quan thực thi pháp luật. Bài thuyết trình bao gồm một số lời khuyên cần thiết để giúp tăng cường tính bảo mật, cải thiện an toàn cá nhân và khả năng ngăn chặn các vụ việc lừa đảo người cao tuổi có thể xảy ra. Trong suốt buổi thuyết trình, các nhân viên cảnh sát đã cung cấp thông tin hữu ích có liên quan đến cuộc sống hàng ngày của người cao tuổi, giúp người nghe dễ hiểu và phù hợp hơn với người cao tuổi.



Nếu bạn hoặc người thân của bạn quan tâm đến việc tham dự các buổi nói chuyện cộng đồng trong tương lai của chúng tôi hoặc nếu bạn quan tâm đến một chủ đề cụ thể, vui lòng liên hệ với nhân viên của chúng tôi thông qua thư điện tử (email): enquiry@chungwahcac.org.au hoặc số điện thoại: 9328 3988



BEGIN YOUR LIFE JOURNEY WITH CHUNG WAH COMMUNITY & AGED CARE

OUR SERVICES



Commonwealth Home Support Programme (CHSP)



National Disability Insurance Scheme (NDIS)



Centre Based Respite (DLRC)



Home Care Packages (HCP)



Evergreen College - CAC Wellness Initiative



Community Outings



Chung Wah Community and Aged Care (CAC) is a not-for-profit group under the umbrella of Chung Wah Association. We are here to care for the needs of our non-English speaking migrants and aged people.

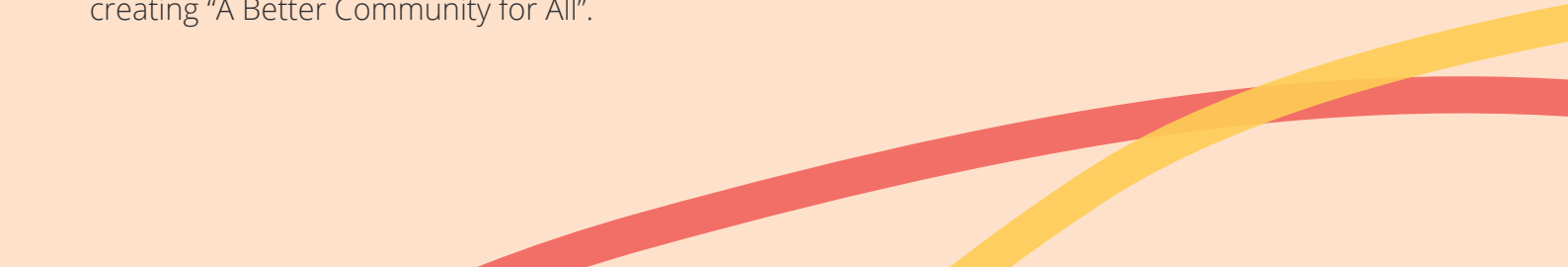
Currently, we have provided government funded and culturally appropriate aged care and disability services to more than 800 frail and/or disability clients with different health conditions from Chinese, Vietnamese, Cambodian and other ethnic communities throughout the Perth metro area. We also deliver a series of general community programs and events for Asian migrants and the community at large.

For more information, please visit our website: chungwahcac.org.au or call us on: 08 9328 3988.



Our workforce consists of staff, support workers and volunteers from more than 19 culturally and linguistically diverse backgrounds. And what is beyond the language is our care to everyone, not only the seniors in the community. We are always there to walk through the journey with you and be ready to help. Embracing every culture with the same respect is an essential part of our vision – creating “A Better Community for All”.

A BETTER COMMUNITY FOR ALL





FREE

HEALTH TALKS 2020

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

Come and learn some useful tips and stay updated with the latest health information.



LIVE WELL. STAY WELL.

LIMITED SEATS!

Call 9328 3988 for more information and RSVP.

JAN	Fuel Your Body PRESENTED BY STAY ON YOUR FEET
Date	14 JAN 2020 (TUE)
Time	11am - 12pm
Venue	18 Radalj Place, Balcatta
.....	
Date	15 JAN 2020 (WED)
Time	11am - 12pm
Venue	58 Burrendah Blvd, Willetton
.....	
Date	16 JAN 2020 (THU)
Time	11am - 12pm
Venue	2/98 Lake St, Northbridge

FEB	Heart Disease PRESENTED BY HEART FOUNDATION
Date	12 FEB 2020 (WED)
Time	11am - 12pm
Venue	18 Radalj Place, Balcatta
.....	
Date	13 FEB 2020 (THU)
Time	11am - 12pm
Venue	58 Burrendah Blvd, Willetton
.....	
Date	14 FEB 2020 (FRI)
Time	11am - 12pm
Venue	2/98 Lake St, Northbridge

MAR	Move Improve Remove PRESENTED BY STAY ON YOUR FEET
Date	11 MAR 2020 (WED)
Time	11am - 12pm
Venue	2/98 Lake St, Northbridge
.....	
Date	12 MAR 2020 (THU)
Time	11am - 12pm
Venue	18 Radalj Place, Balcatta
.....	
Date	13 MAR 2020 (FRI)
Time	11am - 12pm
Venue	58 Burrendah Blvd, Willetton

APR	Parkinson's Disease PRESENTED BY PARKINSON'S WA
Date	21 APR 2020 (TUE)
Time	11am - 12pm
Venue	18 Radalj Place, Balcatta
.....	
Date	22 APR 2020 (WED)
Time	11am - 12pm
Venue	58 Burrendah Blvd, Willetton
.....	
Date	23 APR 2020 (THU)
Time	11am - 12pm
Venue	2/98 Lake St, Northbridge

MAY	Diabetes PRESENTED BY DIABETES WA
Date	13 MAY 2020 (WED)
Time	11am - 12pm
Venue	18 Radalj Place, Balcatta
.....	
Date	14 MAY 2020 (THU)
Time	11am - 12pm
Venue	58 Burrendah Blvd, Willetton
.....	
Date	15 MAY 2020 (FRI)
Time	11am - 12pm
Venue	2/98 Lake St, Northbridge

JUN	Bowel Cancer PRESENTED BY CANCER COUNCIL
Date	10 JUN 2020 (WED)
Time	11am - 12pm
Venue	2/98 Lake St, Northbridge
.....	
Date	11 JUN 2020 (THU)
Time	11am - 12pm
Venue	18 Radalj Place, Balcatta
.....	
Date	12 JUN 2020 (FRI)
Time	11am - 12pm
Venue	58 Burrendah Blvd, Willetton



for the latest news, helpful tips & updates
chungwahcac

The Chung Wah Association

Community & Aged Care