

living

STRONGER



ISSUE #38
2020

CHUNG WAH COMMUNITY & AGED CARE NEWSLETTER

**LOVE WITH
RESPECT AND
CHOICES**

ENG P.04 | CHI P.22 | VIE P.40

**LET'S STICK
TOGETHER, EVEN
WHEN WE ARE APART**

ENG P.08 | CHI P.26 | VIE P.44

**OUR YOUNGEST
MASTERCHEF - STORY
ABOUT JIANAN**

ENG P.14 | CHI P.32 | VIE P.50



Message from CEO

What a strange time that we are living in at the moment! There is no denying that COVID-19 pandemic has shaken the whole world due to its extreme impacts on people's physical and mental health as well as the way we live. I believe it is fair to say that it has been a painful experience for everyone. My heart goes out to patients who are combating this virus and family members who have sadly lost their loved ones because of COVID-19.

Despite these unfortunate turn of events, I want to assure all members of our community that CAC is continuing to support our elderly and people with disabilities.

As the current situation continues to rapidly develop, our priority is the safety and wellbeing of our elderly and those living with disabilities who are at a much higher risk of becoming severely ill if infected with COVID-19. While many of our social support programs have been suspended temporarily, CAC has established new services as alternatives including Food/Grocery Delivery, In-home Respite, Wellness with CAC & CAC Care Line Support so that many of our consumers can stay safe while being supported at home.

CAC is closely monitoring all recommendations by the Commonwealth and State Governments and taking necessary measures to minimise the spread of COVID-19 to our community. We are also providing the latest information relevant to our consumers, staff and volunteers through our COVID-19 correspondence issues on a regular basis www.chungwahcac.org.au/covid-19.

Similar to everyone out there, CAC is also going through a lot of changes due to COVID-19. I would like to thank many of our community members for their support, understanding and commitment to CAC during this pandemic.

On the same token, I would also like to acknowledge the excellent work our frontline support workers, staff and volunteers have put in. I am proud to say that they have shown great resilience and dedication to continue delivering essential services to people who need them. Thank you!

It goes without saying that CAC's existence is to care and ensure our consumers are well looked after in both good and challenging times. CAC has been and will continue to be here for our community, to assist our vulnerable individuals in every way we can. We will be your friends, family members and your support network. We will get through this TOGETHER, for a better community for all!

Theresa Kwok JP
Chief Executive Officer (CEO)

contents

— ISSUE NO.38 2020



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 **04**

Love with respect & choices

COVID-19 Special Report **08**

Let's stick together, even when we are apart

The Conversation **14**

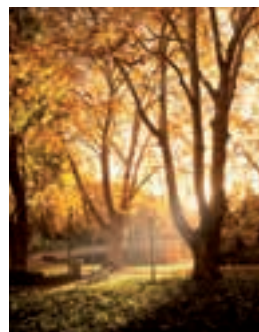
Our youngest MasterChef - Story about Jianan

Our Community **18**

A good deed brightens the community

中文 **20**

Tiếng Việt **38**



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: An autumn afternoon at Hyde Park, 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

LOVE WITH RESPECT & CHOICES

Chung Wah Community and Aged Care (CAC) has been building strong relationships with our members in the community. With all the amazing support from our consumers, staff, support workers, volunteers and other members of the society, we are building a community empowering seniors in Perth to live a better life. Many of our clients have been with us for decades, their stories are unique and always mean a lot to us.

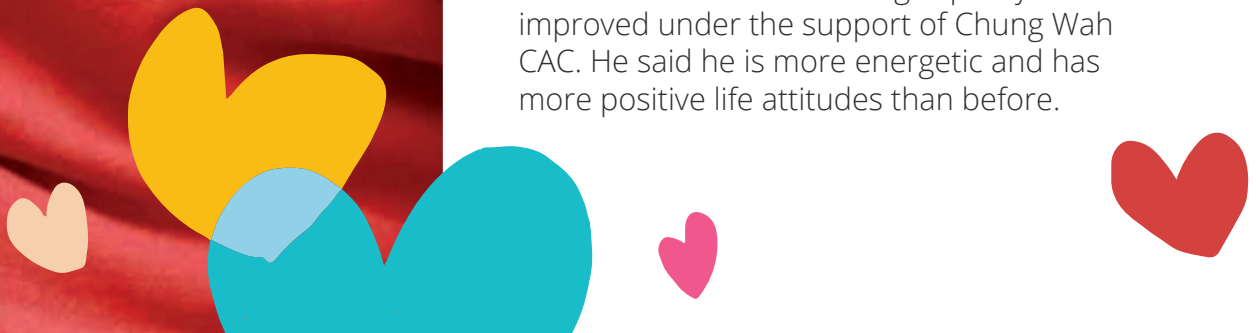




"Socialising Does Wonders for Physical and Mental Wellbeing"

Mr Phung migrated to Australia since the early 1980s. He was born in China and lived in Vietnam when he was nine. The 95-year-old music and poem enthusiast has plenty of hobbies such as poem writing, cooking, playing Chinese musical instruments "Xiao" and "Erhu". Mr Phung always loves to share exciting ideas with others, which would benefit both of his physical and mental wellbeings.

He often refers to the support worker, Helen from Chung Wah CAC as his "soulmate", because she understands his social needs and observes his interests in Chinese culture and history. When Helen started home help services with Mr Phung, she noted that there was a Chinese dictionary and a book called "300 Tang Poem" (唐诗三百首) on his bedside table. Although Mr Phung can't write calligraphy very well due to his physical condition, Helen wanted to help him realise his dream and turned his poetry work into a meaningful and beautiful creation. Mr Phung's quality of life has improved under the support of Chung Wah CAC. He said he is more energetic and has more positive life attitudes than before.





"Social Lives Made More Meaningful"

Mr and Mrs Ng used to live in the busy metropolitan city of Hong Kong. They now have a good time interacting with new friends from different cultural backgrounds, tasting culturally diverse cuisines, and sharing intriguing life stories and experiences with fellow, staff and volunteers at Chung Wah CAC. The couple loves new experiences. As big fans of our computer classes, they enjoy learning new and exciting topics through online searching and trying out various technologies.

Mr Ng recalls, "I told Nancy (his friend who is a 100-year-old lady who sits on the same table at Chung Wah CAC,) that I have to wake up frequently to use the bathroom at night, and ongoing issues that disturbs my sleeping quality.



She advised me to take pumpkin seeds and sunflower seeds. I tried, and it works! I felt so surprised, and this was an unexpected harvest from the CAC community hub." Mr Ng's daughter, Nora, is delighted to see the differences after her parents have received the services. "My parent's wellbeing, including mental health has been maintained in good condition. Their social lives are more meaningful, and it's great to see they're more independent than relatives who are at a similar age."

Mr and Mrs Ng are always eager to join our outing activities such as shopping and cultural events such as the Longevity Lunch, which offer some exciting activities that bring the big group of friends together.

"Chung Wah CAC is the Best Life Therapy"

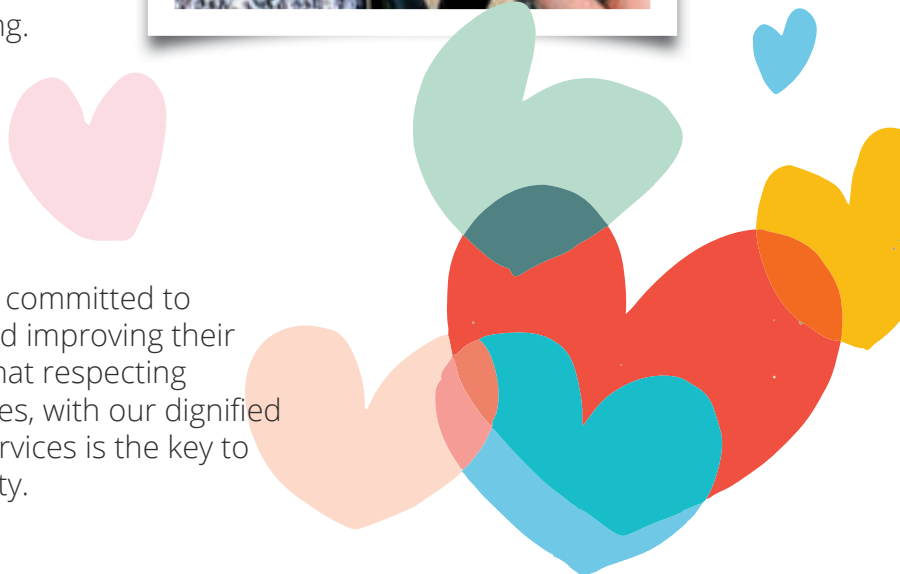
Mrs Lee, a cheerful 102-year-old lady, is always up for wonderful and harmonious acquaintances with friends at Chung Wah CAC since joining us more than 40 years ago. She has lived through two world wars in her time. "Our life was very tough during that time in Hong Kong," she recalls the hardship of raising ten children and neighbours wanted to borrow money from her to buy groceries. "We should help each other. Unfortunately, I didn't have enough money to share, but I did what I could and brought them some rice."

Mrs Lee's caring spirit has brightened our days in Chung Wah CAC. Of course, she enjoys playing mahjong which makes her feel energetic along with many other programs and social activities in the CAC community hub. "Perhaps this is the secret to longevity" according to Mrs Lee.

Mrs Lee's daughter, Polly, told us how much her mother enjoys visiting Chung Wah CAC. "On a particular occasion, although my mom had a sore finger and I pleaded with her not to go out, and she said going to Chung Wah is the best therapy for her!" It was a coincidence walking past the Chung Wah Association Building in James Street 40 years ago, but the friendship is always precious and long-lasting.



Chung Wah CAC's team is committed to empowering our clients and improving their quality of life. We believe that respecting individual needs and choices, with our dignified and respectful care and services is the key to building a better community.



COVID-19 SPECIAL REPORT

LET'S STICK TOGETHER, EVEN WHEN WE ARE APART

It is fair to say that we are facing one of the most unprecedented moments in history. The COVID-19 global pandemic has completely changed our lives the way we know it. However, Chung Wah Community and Aged Care are very proud to say that since the beginning of this public health crisis, we have closely monitored the evolving recommendations from the Commonwealth and our State Government to provide our consumers with the latest and most trusted information relevant to our consumers. We have also taken all necessary steps issued by the Australian Government and Department of Health to prevent the spread of COVID-19 to our community.





WHY IS IT IMPORTANT TO PAY MORE ATTENTION TO OUR ELDERLY?

COVID-19 is considered highly contagious and affecting the world population at a rapid rate. Current research studies have indicated that COVID-19 transmission is person-to-person through droplets that an infected person sneezes or coughs out. Droplets usually travel no further than one metre through the air. Droplets cannot go through the skin can only lead to infection if you have close contact with an infected person who coughs/sneezes, or you touch a contaminated object (e.g. door handle) and touch your mouth, nose, eyes.

According to the Department of Health in Australia, the risk of serious illness and fatalities from the virus increases for older people. People aged 70 years and above, and people with chronic medical conditions are at higher risk of more severe illness due to their weakened immune system. Since there is no current cure or vaccine for COVID-19, we all need to learn how to protect ourselves as well as our loved ones. If you are a senior or you are caring for elderly parents, look for any changes in health conditions as their symptoms might vary:

- !! A change in mental awareness with the person being more confused than usual
- !! Cough that is different from any typical cough. It may be more wet sounding or more frequent
- !! Development of change in shortness of breath
- !! Often the older person will NOT have a fever

WHAT IS COVID-19 (NOVEL CORONAVIRUS)?

Discovered in late 2019, COVID-19 is a new strain of virus known to cause respiratory infections and cause illness ranging from the common cold to more severe diseases such as Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) and Middle East Respiratory Syndrome (MERS). When you look at the virus through a microscope, coronaviruses look kind of like a crown. Corona means crown in Latin, which is how coronavirus got its name.

Due to individual health differences, people can experience slightly different symptoms when they are infected with the virus; some might be worse than others. However, in most cases, coronavirus affects our respiratory systems, such as our nose & lung. Thus, you might experience below symptoms if you are sick with COVID-19:

- !! Fever
- !! Dry cough
- !! Sore throat
- !! Fatigue
- !! Shortness of breath

Please note: while COVID-19 is of concern, it is essential to remember that some people displaying these symptoms are likely suffering from a cold or other respiratory illness – not coronavirus.



Until a vaccine or treatment is available, the only way to help stop the spread of COVID-19 is prevention. It is up to everyone to protect our community, especially our vulnerable individuals, and the best ways to do so includes:

- » Covering your coughs and sneezes with your elbow or a tissue and disposing of used tissues immediately into a rubbish bin and use alcohol-based hand sanitisers (60% alcohol),
- » Washing your hands often with soap and water (for at least 20 seconds), including before & after eating and after going to the toilet,
- » Stay at home, avoid non-essential travel and only go out for essential reasons (e.g. grocery shopping),
- » Practice social distancing from other people (stay 1.5 metres away — 2 arms' length),
- » Exercise personal responsibility and follow the government's gathering restrictions.

SHOULD I GET TESTED FOR COVID-19?

From Thursday 9th April 2020, Western Australia Government has expanded the testing criteria for COVID-19 regardless of where you live, where you have travelled or your profession occupation. You can be tested for COVID-19 if you meet ONE of the following criteria:

- !! Anyone presenting with a fever ($\geq 38^{\circ}\text{C}$); or
- !! A documented history of a fever in the last few days; or
- !! An acute respiratory infection e.g. shortness of breath, cough, sore throat

There are now 7 COVID clinics opening across the metropolitan area (8.00 am to 8.00 pm daily) and two regional clinics operating at Bunbury Health Campus and Broome Hospital:

- » Armadale Health Service – Ground Floor, 3056 Albany Highway Mount Nasura
- » Fiona Stanley Hospital – Bedbrook Row, north-eastern end of hospital, Murdoch
- » Joondalup Hospital – Car Park P4, Regents Park Road
- » Rockingham General Hospital – Elanora Drive Cooloongup
- » Royal Perth Hospital – Ground Floor, Ainslie House, 48 Murray Street, Perth
- » St John of God Midland Hospital – Yelverton Drive Midland
- » Sir Charles Gairdner Hospital – C Block, Hospital Avenue, Nedlands

In addition, from 17th April 2020, patients with a GP referral can be tested at 11 private pathology collection centres across the metropolitan area. Your GP can recommend a testing facility upon your initial consultation.



HOW IS CHUNG WAH CAC DEALING WITH THE COVID-19 PANDEMIC?

If you have been following the latest news and regular updates from the Prime Minister, you are well aware of the constant changes in social restrictions and regulations that have completely altered our normal ways of lives. In all honestly, nothing about this 'new normal' feels natural and certain. Despite this uneasy experience, one thing remains the same is the continuity of Chung Wah CAC's services to care and support all the vulnerable individuals in our community, which will always be our topmost priority.

As soon as being aware of the current looming pandemic, Chung Wah CAC has taken necessary precautions for the safety of our clients and staff, which are in accordance with all guidelines issued by the Department of Health and the Australian Government. These include:

- » COVID-19 Response Team was established to address any questions and concerns from clients, staff, support workers, and volunteers in relation to COVID-19. Our designated team can be contacted via email: COVID19-Response@chungwahcac.org.au
- » All CAC staff have been practising workplace social distancing when possible as well as good hygiene.
- » Support workers are required to wash hands before, during and after each service delivery. They will need to wear proper Personal Protection Equipment as needed for specific services (this does not apply to all services).
- » Staff and support workers are directed not to come to work if they are unwell or display any flu-like symptoms and must self-isolate for 14 days if they have recently returned from interstate and/or overseas travel. If your services are affected, we will notify you as soon as possible and will endeavour to find a relief worker. We might request some flexibilities in relation to service time.
- » COVID-19 correspondence issues, which provide the latest news and development regarding the pandemic, are distributed regularly via emails, Facebook, WeChat and our website: chungwahcac.org.au/covid-19

As part of CAC's precautionary measures to prevent the spread of COVID-19 to our community, many of our social support programs have been temporarily suspended. On a positive note, this has allowed us to be more creative and to think 'outside of our ordinary box'. Thanks to our incredible CAC team who have been working tirelessly to establish new services to ensure our CAC consumers and participants can continue receiving the appropriate care and support.

As part of CAC's precautionary measures to prevent the spread of COVID-19 to our community, many of our social support programs have been temporarily suspended. On a positive note, the current situation calls for a more creative approach to keep our community connected and to ensure the appropriate care and support will continue. Thanks to our incredible CAC team who have been working tirelessly to establish new services for our CAC consumers and participants.



Food/Grocery Delivery

Minimising the risk of public exposure can be tricky, especially when it comes to getting our daily necessities. Following the government's recommendation, we encourage everyone, especially our elderly and NDIS participants, to stay home as much as possible. Our Food/Grocery Delivery service can allow you to remain at home while getting your groceries done and delivered by our support workers. This service is open to not only our consumers but also to all community members.

In-home Respite (or 1:1 Home Visit)

There have been studies about the negative impacts of the absence of social interaction on our mental wellbeing, which can lead to depression, anxiety, etc. To tackle the risks of social isolation for our elderly and NDIS participants, our In-home Respite (1:1 Home Visit) service is available to help you avoid any stay at home blues. Our support worker will visit and keep you company over different activities such as playing board games (mah-jong, chess, etc.), exercising or doing arts & crafts with you for a couple of hours.





CAC Wellness TV (on YouTube and Facebook)

Catching up with community news, tips and demos for different activities and enjoying some giggles at home with your favourite CAC team through our new program CAC Wellness TV. A new video is aired every week that features a variety of content that we guarantee you will never feel bored at home. These videos are informative and at the same time highly entertaining for our elderly while keeping up a healthy lifestyle. All you need to do is log on to YouTube, search "Chung Wah CAC" and subscribe today.



CAC Care Line Support



For most of us, human interaction is a significant part of our daily lives and a way to maintain our mental wellbeing. CAC Care Line Support program is established to give our clients practical and emotional support in a safe environment of your home while getting you through this difficult time. Our staff members have been conducting regular phone calls to all our clients to keep them in touch and reduce their risk of social isolation during a period when we are instructed to practise social distancing as much as possible. In fact, being able to talk to our consumers helps us to develop more programs to cater to the current needs for activities to do at home.

During this fluid and ever-changing situation with no real end in sight, Chung Wah CAC is so proud to have the support of an incredible community including our clients, staff, support workers and volunteers. Everyone has been working together to keep each other safe and healthy, and we would like to express our sincerest thanks for your understanding, flexibility and cooperation during this challenging period.

It is a painful journey that we are all experiencing together, but please rest assured that we are and will be here, stand with you and "Together, we will get through this!"

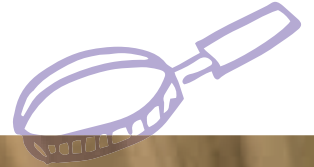
Our team always love to hear from you, so please do not hesitate to send us a quick email via COVID19-Response@chungwahcac.org.au or call us during office hours (08) 9328 3988. We are very much looking forward to hearing from you soon.

THE CONVERSATION

OUR YOUNGEST MASTERCHEF

– STORY ABOUT JIANAN

Since the roll-out of the National Disability Insurance Scheme (NDIS) in 2017, Chung Wah Community and Aged Care (CAC) has been an established NDIS provider, delivering support services for many Australian and migrant participants under the aged of 65 with a significant or permanent disability to achieve their goals and living a better life.



Having over 40 years of experience in providing comprehensive support services for Australian seniors and especially non-English migrants, CAC is proud to say our NDIS services are delivered with care, compassion and with a profound understanding for the culturally and linguistically diverse individuals. Thus, we want to ensure that all of our NDIS participants, including young children, are aware of and closely connected with their cultures.



We would like to share an extraordinary story about Jianan, a very special child with autism who has a keen interest in cooking. His fascination of various cultural cuisines has allowed CAC to introduce his talent to our community hub, where he has received countless praises and made new friends along the way.

Jianan migrated to Australia with his parents when he was 7 years old. Jianan's father shared that it was a very challenging time for the whole family to settle into a new environment. "Jianan and I have different opinions and ways of doing things because of the culture we were brought up, and this led to many arguments between us" – said Jianan's father. However, this was all in the past. Jianan has well-settled since then and is now a healthy and happy senior high school student.

Despite an increase of NDIS clients over the past years, CAC continues to embrace the importance of individuality. Our staff continuously practice a client-centric approach in service delivery by getting to know each participant as an individual and learning their unique qualities to better support them.



Like many families with children with special needs, Jianan's parents also hold many concerns for Jianan including whether he will be treated differently because of his disability, how he can make new friends and communicate better with other people. Jianan's parents share that since receiving support services from CAC, they have noticed a significant improvement in Jianan's personalities as he starts taking the initiative to communicate with others. Moreover, his recent interest in cooking has given Jianan a new life purpose as well as a valuable life skill that he enjoys very much.

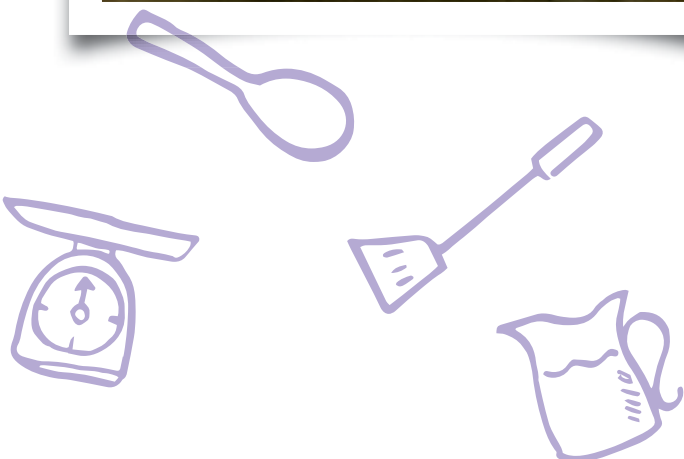
According to Jianan's support worker, Jacqueline, Jianan is an imaginative boy who likes to participate in different activities. His cooking talent was discovered by chance when Jacqueline was exploring with Jianan what might interest him. After discussions and planning between Jianan and his parents, our CAC case coordinator and Jacqueline developed a structured program in which Jacqueline prepares a recipe for Jianan to cook during his weekly service. Jacqueline shared that Jianan bonded very well with her via this activity and he has become more outgoing, so much that he even made jokes during our recent visit to try out his latest recipe, the famous Brazilian Cheese Puff.

While talking with Jianan's father, we could not help getting a bit distracted by the sensational smell of the cheese puffs baking in the oven.



After we complimented how good the smell was, we could see the joy and happiness on his face. Jianan's father told us how proud he is of Jianan's improvements, and his hopes for Jianan to be more outgoing and participate in the local church's youth service group activities. Jianan's father shared with us a piece of advice for everyone out there whose child is also special, "Encourage your children to communicate with other people and teach them skills that are suitable for their future carers".

As the cheese puffs were ready to be served, Jianan's father rushed to set the dining table so we could take photos of Jianan's achievements. It was such a precious moment that we were fortunate enough to share with Jianan, his family and our support worker. Everyone was glowing with happiness as they know Jianan's future will be just as wonderful as his delicious creations.



— CAC —
Wellness



Now available on:




Search: **Chung Wah CAC**



OUR COMMUNITY

A GOOD DEED BRIGHTENS THE COMMUNITY

An aerial photograph showing a two-lane asphalt road winding through a dense forest. The forest is a mix of vibrant autumn colors (browns, oranges, yellows) and dark, charred trees, suggesting a bushfire impact. The road has white lane markings and a dashed center line. The overall scene is a mix of natural beauty and environmental devastation.

Conceded as the second-worst bushfire in Australian history and the most destructive on record, 2019–20 Australian bushfire season, known as the "Black Summer" is now well behind us. Many Australians lost their summer as intense fires devastated communities, destroyed wildlife populations and left many feeling bereft and overwhelmed.

Over
\$6,000
raised

the power of
humanity




More than 12.6 million hectares turned to ashes, and over 1 billion animals killed, this event has changed the landscape of this beautiful country that we call home. At least 3,700 Australian firefighters from around the country were in the frontline fighting to protect our nature and wildlife. Alongside were thousands of support personnel, including our army, navy and air force reservists and volunteers who were assisting with search and rescue and clean-up efforts. There were also more than 240 firefighters from the US, Canada and New Zealand came to aid Australia.

Chung Wah CAC recognises there are going to be many long-term effects that Australians will be coping with for some time to come. Despite being considered as a migrant community, we are part of this beautiful country. We have a responsibility to take solace in the time of disaster and lend a hand to fellow Australians like our own family.

In light of this, Chung Wah CAC organised several fundraising appeals including this year's Longevity Lunch and the Chinese New Year Fair on James Street to help support the most affected Australians in the aftermath of



the bushfires. With the overwhelming support from our community, clients and friends, we received over six thousand dollars in donations to contribute to the Red Cross Disaster Relief and Recovery Program.

Your generous donations played a vital part in supporting people at evacuation, relief and recovery, and more than 27,500 Australians have received support from Red Cross to date. A total of \$200 million were raised through the relief program. The fund was allocated to meet the immediate needs where many people whose homes were destroyed hospitalised for injuries as a result of the fires, and mid-to-long-term assistance including emotional and psychological support to cope with aftermath trauma.



Months after catastrophic bushfires destroyed large parts of Australia, there's a glimpse of hope for the future of Australian wildlife as Koalas are slowly being released back into the wild.



CEO 寄语

我们现在生活在一个异于平常的时期。不可否认的是，新型冠状病毒（COVID-19）在全世界范围内的传播正对人们的身心健康和生活环境产生巨大影响。坦白地说，这对每个人都是一次充满挑战的经历。我向正在抗击新冠病毒的病人以及因疫情失去至亲的家属致以深切的慰问。

尽管近期发生了许多不幸的事情，但是我还是想告诉所有社区成员，中华CAC正不间断地为长者以及残障人士提供支持。

随着当前局势持续快速发展，确保长者及残障人士的安全和福祉是我们的首要任务，他们作为高危人士，如果感染新冠病毒会有重病的风险。虽然我们暂停了许多社交活动，但是中华CAC已经在提供新的替代服务，这包括食品或杂货配送服务，居家暂息服务，身心健康在CAC项目以及CAC热线支持服务。这些新的服务项目可以让我们的顾客在家保持安全的同时也得到关怀。

中华CAC积极听取来自联邦和州政府的建议并采取必要措施以减少新冠病毒在我们社区中的传播。与此同时，我们定期的新冠病毒通讯将最新的相关信息传递给顾客，职工，义工以及社会各界人士。网址：

www.chungwahcac.org.au/covid-19

正如许多人一样，中华CAC也由于新冠病毒而经历着很多变化。我想要衷心地感谢来自社区各界人士在疫情大流行期间对中华CAC的支持，理解以及合作。

借此机会，我还要感谢我们身处一线的护工，员工以及志愿者的杰出工作。我可以骄傲地说，他们在疫情期间体现出了优秀的应变能力和奉献精神，这使他们能够持续为需要他们帮助的人提供至关重要的服务。十分感谢你们的付出！

毋庸置疑地说，CAC的存在是为了关照并确保我们的客人在正常和艰难时期都能得到妥善的关怀和支持。CAC会自始至终致力于社区服务，尽我们所能地帮助弱势群体。我们是您的朋友，家人以及信息传递者。我们将会一起共度难关，共创一个更美好的社区！

Theresa Kwok JP
Chief Executive Officer (CEO)

目录

— ISSUE NO.38 2020



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 **20**

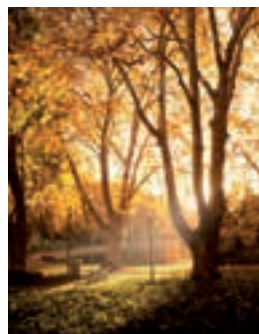
百花齐放 **22**
充满尊重与选择的爱

COVID-19 特别报告 **26**
我们相隔虽远,但又团结一致

访谈 **32**
我们最年轻的主厨 —— 关于佳楠的故事

我们的社区 **36**
为善而善,惠及社区

Tiếng Việt **38**



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: An autumn afternoon at Hyde Park, 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

充满尊重与 选择的爱

长期以来，中华社区与长者服务致力与社区各界人士建立良好的关系。在我们客人，员工，护工，义工以及其他社区成员的大力支持下，我们正努力为珀斯的长者创造一个更美好的社区，改善他们的生活品质。许多客人与我们一同走过几十年，他们多姿多彩的故事对我们来讲意义深远。

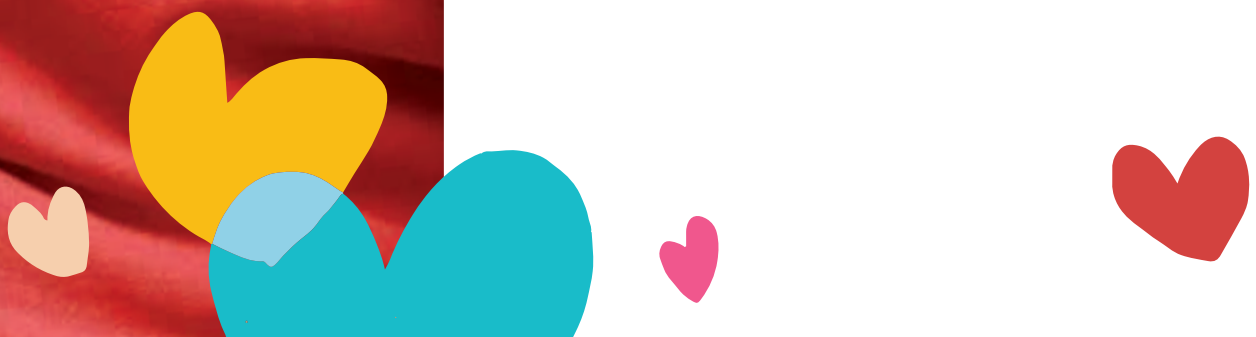




“社交活动为身心健康带来了奇迹”

冯伯自上世纪80年代移民到澳洲。他出生自中国，后于9岁时来到越南。这个现在已经95岁高龄的音乐和诗句爱好者有许多不同的兴趣，比如写诗，烹饪以及弹奏中国民族乐器箫和二胡。冯伯一直以来都喜欢与他人分享许多不同的想法，这对他的身心健康都有很大帮助。

他经常把他在中华CAC的护工Helen看作“知音好友”，因为Helen总能理解冯伯的社交需求并发现他在中华文化和历史方面的兴趣。当Helen开始为冯伯提供居家服务时，她注意到冯伯的床头有一本中文字典和一本《唐诗三百首》。尽管由于冯伯的身体原因无法写很好的书法，但是Helen依然希望帮助冯伯实现自己的梦想，她将冯伯的诗歌想法变成有意义而美丽的作品。在中华CAC的帮助下，冯伯的生活质量有所改善。他说他的生活态度相比以前变得更加积极乐观了。





“我的社交生活变得更有意义”

吴先生和吴太太过去住在香港这座繁华的大都市里。现在，他们来到中华CAC，有机会与来自不同文化背景的人交朋友，品尝不同文化的美食，与好友和CAC的员工及义工分享有趣的生活经历。这对夫妇喜欢体验新鲜食物，作为我们电脑班的忠实学员，他们喜欢学习不同的新科技，并从网上学习了解新闻和趣事。

吴先生回忆，“我告诉Nancy（与他在中华CAC坐同一桌的好友，现在已经超过100岁了）我夜晚经常起床上厕所，这让我十分苦恼。她建议我吃点南瓜籽和向日葵籽。我尝试了她的建议，没想到真的十分有效！我感到十分惊喜，这真是在中华CAC意想不到的收获。”吴先生



和吴太太的女儿Nora看到她父母接受中华CAC服务后的变化而感到十分欣慰。”我父母的身体状况包括心理健康一直保持在不错的水平。他们现在的社交生活十分有意义，我也很高兴看到我的父母比其他同龄的长者亲戚更加独立自主。”

吴先生和吴太太一直都十分喜欢我们外出购物的活动和一些具有文化特色的活动，长寿宴就是其中之一。我们的长寿宴是亲朋好友共聚一堂的时刻，其中会有许多精彩的活动供来宾观赏。

“中华就是最好的生活治疗法”

李太太是一位开朗的有102岁高龄的女士。在她加入我们的40年里，她一直与中华的朋友们有着美好而融洽的关系。在她的一生中经历过两次世界大战。“我们那时在香港的生活十分艰难。”李太太回忆道，在要抚养十个孩子的生活已经很艰辛的时候，邻居想向她借钱买生活所需的食品。“我们应该互相帮助，但是不幸的是我真的没有多余的钱外借，但是我尽我所能为邻居拿了些大米。”

李太太的关怀精神使我们在中华CAC的时光变得更加美好。她喜欢打麻将，这使她与中华CAC其他社区中心的社交活动一样充满活力。“这也许是长寿的秘诀吧。”李太太说。

李太太的女儿Polly告诉我们她的母亲真的十分喜欢来到中华CAC的活动中心。“一天，我母亲感到手指很酸痛，但是她坚持来到中华CAC，她说来这里就是获得了最好的治疗。”40年前在北桥逛街时偶然看到中华会馆的建筑是巧合，但是在那之后与中华的情谊是珍贵持久的。



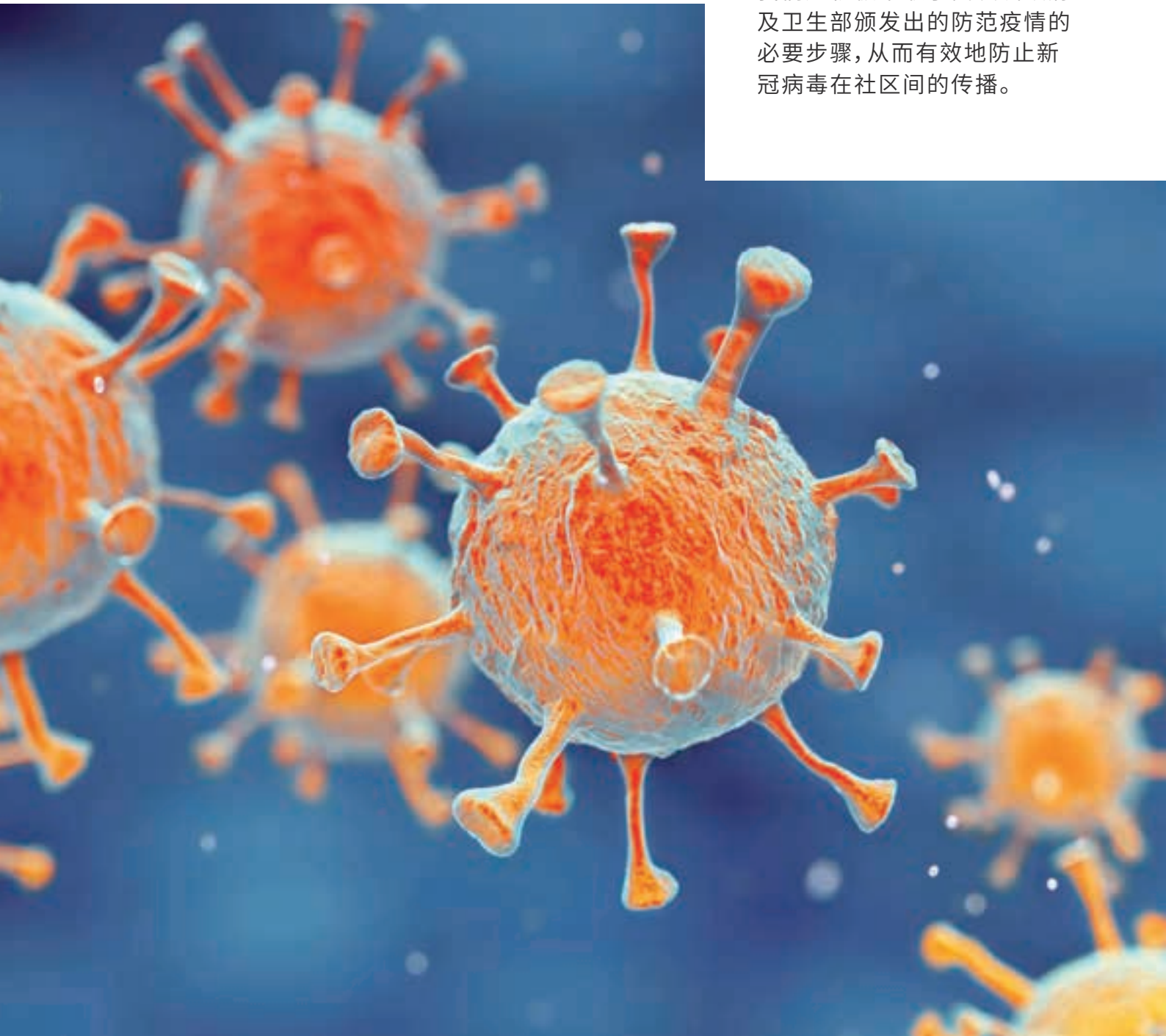
中华CAC团队致力于赋予客人更多的权利并改善他们的生活质量。我们相信以充满尊重 and 理解的关怀和服务来尊重个人的需求和选择是创建更美好的社区的关键。



COVID-19 特别报告

我们相隔 虽远,但又 团结一致

众所周知,我们在经历一个史无前例的时期。新型冠状病毒在全球的大流行正深深影响我们的家庭,社区以及我们生活的方式。然而,中华社区及长者服务可以非常自豪地说,自这场公共卫生危机开始以来,我们一直在密切关注来自联邦和州政府的发展建议,向我们的消费者提供与我们紧密相关的最新并可信赖的消息。我们还积极采取了由澳洲政府及卫生部颁发的防范疫情的必要步骤,从而有效地防止新冠病毒在社区间的传播。





为什么注重长者的健康格外重要？

新冠病毒传染性高并快速影响着全球人口。目前的研究表明，新冠病毒的传播是通过被感染者打喷嚏或咳嗽时产生的飞沫在人与人之间传播。飞沫通常在空气中的传播不会超过一米。飞沫不会穿透皮肤进行传播。您只会与咳嗽或打喷嚏的受感染者密切接触，或者触摸过被污染的物体（例如门把手）后触摸您的口腔、鼻子和眼睛时感染新冠病毒。

基于来自澳洲卫生部门的信息，对于长者来说，因新冠病毒所导致的严重疾病和致命的风险有所增加。70岁以上的人群，以及患有慢性疾病的人群由于他们薄弱的免疫系统而导致患有重大疾病的风险更大。既然目前尚无针对COVID-19的治愈方法和疫苗，我们需要学习如何能够保护自己 and 亲人。如果您是一名长者或是长者的照顾者，您要注重观察长者的健康状况的变化，因为他们可能会因为疫情患有以下不同的症状：

- !! 他们的心理意识上的变化会比平时更令人困惑
- !! 咳嗽与平时的咳嗽有所差别并更加频繁
- !! 发现呼吸急促的情况时有发生
- !! 一般来讲，长者他们不会出现发烧的症状

什么是COVID-19 (新型冠状病毒)?

COVID-19 于2019年末时被发现，这是一种新型病毒，已知会引起呼吸道感染并引起疾病，从普通感冒到更严重的疾病，例如严重急性呼吸道综合征 (SARS) 和中东呼吸综合征 (MERS)。当您通过显微镜去观察这个病毒时，冠状病毒长得很像一个皇冠。单词“Corona”在拉丁语里是皇冠的意思，这也就是新冠病毒被这样命名的原因。

由于每个人的身体状况不同，不同的人在感染病毒时所表现出来的症状可能会有些许差别，而且有些人的症状可能会比其他人的更严重。然而，在绝大多数情况下，病毒会影响您身体中的呼吸系统，这包括：鼻子和肺部。如果您因为新冠病毒而生病，您可能会有以下症状：

- !! 发烧
- !! 干咳
- !! 身体乏力
- !! 呼吸急促

请注意：虽然冠状病毒令人担忧，但请记住重要的一点，那就是大多数表现出这种症状的人可能患上的是感冒或其他呼吸系统疾病，而不是感染了冠状病毒。



在疫苗或治愈方法可以推广之前，帮助新冠病毒传播的唯一方式就是预防，这包括我们每一个人都要保护我们的社区，尤其是弱势群体，抵御病毒最好的方法包括：

- » 当您咳嗽和打喷嚏时用手肘或纸巾掩面
- » 经常用肥皂洗手
- » 保持待在家中，仅在有必要原因时出行
- » 保持社交距离
- » 遵守政府相关规定

我应该接受新冠病毒的检测吗？

自2020年4月9日星期四，在西澳州接受检测的标准有所放宽，不管您住在哪里，是否外出旅行或者是你从事的职业，如果您呈现以下任何一点都可以接受新冠病毒的检测：

- !! 任何出现发烧症状的人士(体温大于等于38摄氏度)，或者
- !! 在过去的几天有发烧的历史纪录的人群，或者
- !! 急性呼吸道感染。例如呼吸急促，咳嗽，或喉咙痛

现在在城区内有以下7个检测新冠病毒的诊所进行检测(开放时间:每天8 am – 8 pm)，在郊区也有两个可以检测新冠病毒的诊所，他们是Bunbury Health Campus 和Broome Hospital:

- » Armadale Health Service – Ground Floor, 3056 Albany Highway Mount Nasura
- » Fiona Stanley Hospital – Bedbrook Row, north-eastern end of hospital, Murdoch
- » Joondalup Hospital – Car Park P4, Regents Park Road
- » Rockingham General Hospital – Elanora Drive Cooloongup
- » Royal Perth Hospital – Ground Floor, Ainslie House, 48 Murray Street, Perth
- » St John of God Midland Hospital – Yelverton Drive Midland
- » Sir Charles Gairdner Hospital – C Block, Hospital Avenue, Nedlands

除此之外，自2020年4月17日起，通过家庭医生转诊的患者可以在城区内的11家私立病理采集中心进行检测。



中华CAC如何应对此次COVID-19 大危机？

如果您在过去的一个月里有关注来自总理的最新报道和定期的更新，您应该已经注意到我们的社交限制和相关规定正让我们的日常生活发生着翻天覆地的变化。老实说：这种“新常态”下的任何事情都不轻松，尽管我们目前所经历的让我们感到重大的担忧和不确定性。但是有一点您可以确定的是中华CAC 会持续致力于服务弱势群体并关爱我们的社区，这是CAC的首要任务。

自中华CAC注意到疫情大流行到来的时刻，我们已经有所准备以确保我们顾客及员工的安全。于此同时，我们严格落实来自卫生部和澳洲政府发布的相关指南，其中包括：

- » 成立COVID-19 反应小组以负责任何来自顾客，员工，护工以及义工对于新冠病毒的相关问题和担忧。您可以通过电邮：COVID19-Response@chungwahcac.org.au 来联系这个特定的小组。

- » 中华CAC所有的员工和护工都会在工作场所保持社交距离以及良好的卫生习惯。
- » 我们要求护工在提供服务的前，中，后期洗手。护工也会在负责特定服务时应佩戴个人防护措施（这并不适用于所有的服务）。
- » 我们要求员工和护工如果出现任何身体不适或有类似感冒的症状不可以继续工作。如果他们近期从 国外或其他州返回则必须隔离14天。如果这影响了您在CAC的服务，我们会尽早告知您并尽力安排一名替代工作者。我们可能会请求您在服务时间上进行一些灵活变动。
- » 新冠病毒的通讯包括关于疫情的最新的资讯和动态，这些信息会通过电邮，在脸书，微信以及我们的网站 chungwahcac.org.au/covid-19 都会定期更新。

中华CAC的许多社交互动都已暂停,这是我们为预防新冠病毒在社区传播的重要一步。令人欣慰的是,这让我们可以产生许多有创造力的想法并跳出框架思考。由于我们卓越的CAC团队,他们一致在不懈的努力以提供一系列新的服务,可以确保我们能够持续为CAC的顾客收到适当的关怀和支持。



食品/杂货配送

降低暴露在公共场合的风险可能会比较困难,尤其是当我们需要获得日用品时。根据政府的相关建议,我们鼓励各位尤其是长者及NDIS服务参与者能够尽可能地待在家中。我们的食品杂货配送服务可以让您在家就可以收到来自我们护工转交的生活必需品,这项服务不仅可以提供给我们的顾客,也向所有社区人士开放。

家中暂息服务(1对1家访)

研究表明,缺乏社交活动会对我们的心理健康产生负面影响,这可能导致抑郁,焦虑等情绪。为了确保我们长者及NDIS参与者免于社交孤立的风险,我们的护工可以提供家访服务,在两个小时里陪您一起参与到不同的活动中,如玩棋盘游戏(如麻将,象棋等),与您一起烹饪美食或制作手工艺品。





身心健康在CAC (常青学院)

您可以通过我们的新节目《身心健康在CAC》了解社区新闻，尝试不同的活动，并与您最喜欢的CAC团队一起，让家中充满欢声笑语。我们每周会播出一个新的视频，其中涵盖丰富多彩的内容让您在家中永远不会感到无聊。社区新闻，简单的运动，烹饪示范，艺术和手工艺活动等等。这些视频在内容丰富，鼓励长者健康生活的同时兼备娱乐性，您需要做的只有请登录YouTube 搜索”Chung Wah CAC” 即刻订阅我们的频道。



CAC关爱热线

毫无疑问的是，人与人之间的互动是维持我们日常生活中保持心理健康的重要因素。为此，中华CAC热线关怀活动的建立是为了用最可靠的办法让我们的顾客感受到生活和情感方面的关怀，帮助他们更好地度过这个艰难的时期。我们的员工会定期与所有顾客保持电话联系，以在我们被要求保持社交距离的期间减少被孤立的风险。实际上与您聊天可以让我们去思考不同的项目已迎合现阶段在家活动的需求。

在这种瞬息万变的局面中，中华CAC对能够得到我们的客户，员工，护工和志愿者对社区的支持而感到自豪。大家一直在努力确保彼此的健康和安全，在此充满挑战的时期，我们要衷心感谢您的理解，配合和合作。

我们都在经历一个充满挑战的时期。然而，请放心，我们将会与您一起众志成城，共克时艰。

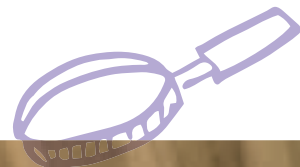
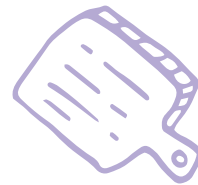
我们的团队希望了解您的故事。请随时通过电邮 COVID19-Response@chungwahcac.org.au 或在工作日致电 **93283988** 与我们联系。我们非常期待收到您的回音。

访谈

我们最年轻的主厨

关于佳楠的故事

自2017年全国残障保险计划 (NDIS) 开始推广以来, 中华社区及长者服务 (CAC) 便成为NDIS服务的提供者, 为65岁以下的有重大残疾和永久残疾的人们提供支持 and 关照, 旨在帮助他们过上更美好的生活并实现自己的人生目标。



作为一家为澳洲的长者尤其是为具有非英语文化背景的移民人士提供全方位支持和服务的机构，中华CAC很自豪的说我们可以为来自不同文化和语言背景的社区各界人士提供体贴入微，热诚的，文化适宜的 NDIS 服务。我们希望确保所有接受我们 NDIS 服务的参与者，这也包括年幼的孩子，都能够在享用我们服务的同时与自己的文化紧密联系在一起。



我们想在这里分享一个关于佳楠的非凡故事，佳楠是一个特别的自闭症儿童，他对烹饪十分感兴趣。他对不同文化的美食都有自己的奇思妙想，这让我们想到可以让具有烹饪天赋的他在我们的活动中心大展身手。佳楠在我们的活动中心收到了无数的赞美，也交到了新的朋友。

佳楠在7岁时随父母移民到澳洲。根据佳楠父亲的回忆，全家定居到一个新的环境时遇到了很多挑战。“由于我和佳楠成长的文化背景不同，他和我在做事情的方式和观点上有许多不同，这也导致我们产生了许多争执。”佳楠的父亲说。然而，这些都是过去，从那时起佳楠逐渐适应了澳洲的生活，现在他已经是一名健康快乐的高中生。

在过去的几年，中华CAC始终秉承个性化服务的重要性，这使参与到 NDIS 服务的客人有显著增长，我们的员工在了解每个 NDIS 客人的个人背景以及兴趣爱好后，通过更适合的服务支持他们，在给予服务中不断实践以客户为中心的服务理念。



如许多特殊的孩子一样，佳楠的父母也曾对佳楠的生活产生担忧。佳楠是否会因为他的特殊而被区别对待，他该如何交新朋友并更好的与他人交流都曾是佳楠的父母担心的问题。佳楠的父母告诉我们，自从佳楠获得来自CAC的支持和关照以来，他们注意到佳楠开始主动与他人交流，性格方面得到了显著的改善。此外，佳楠最近对烹饪的兴趣不仅让他的生活更加丰富充实，也让他有了一项宝贵的生活技能。

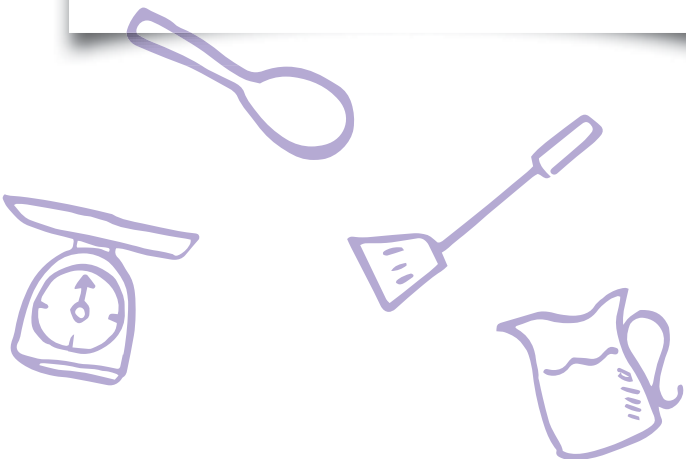
跟据中华CAC护工Jacqueline 的观察,佳楠是个充满想象力的孩子,他喜欢参与到不同活动中。Jacqueline偶然发现佳楠在烹饪方面的兴趣。在与佳楠以及他的父母针对服务方案沟通中,我们的客户负责人与Jacqueline制定了更周到详细的计划,其中包括为每周的居家服务准备菜谱。Jacqueline 说到,佳楠与她的关系通过烹饪的活动变得更加紧密,佳楠开始变得越来越开朗。在我们最近的家访中,佳楠与我们有说有笑,我们还尝试了他的最新菜谱——著名的巴西芝士泡芙。

在与佳楠的父亲访谈中,我们禁不住总是被芝士泡芙香浓的味道所吸引。当我们纷纷夸赞芝士泡芙的香气后,佳楠父亲的脸上流露出喜悦和幸福。佳楠的父亲告诉我们他为佳楠的进步而感到骄傲,他也祝愿佳楠能够更加开朗,



多多参与到当地教堂为年轻人开展的小组活动。佳楠的父亲向我们分享了一些作为特殊孩子的父母的建议,“鼓励你的孩子多多与他人交流,教他们一些在未来职业发展上有用的技能会对他们的成长有很大的帮助。”

当巴西芝士泡芙准备完成时,佳楠的父亲赶忙摆好桌子,让我们为佳楠的进步拍照留念。我们有幸与佳楠,他的父母以及我们的护工共度这一宝贵的时刻。每个人的脸上都洋溢着幸福的笑容。我们共同祝愿佳楠的未来能像这美味佳肴一样美好。



— CAC —
Wellness




Now available on:



Search: **Chung Wah CAC** 

我們的社區

为善而善， 惠及社区

An aerial photograph showing a two-lane asphalt road winding through a dense forest. The forest is a mix of vibrant autumn colors (yellows, oranges, and browns) and dark, charred trees, suggesting a wildfire impact. The road has white lane markings and a dashed center line. The overall scene is a stark contrast between the remaining greenery and the devastation of the fire.

2019至2020年那场被称为“黑色夏天”的澳洲山火终于过去了。这场火灾被公认是澳洲历史上第二大森林大火以及有史以来最具破坏性的火灾。山火摧毁了许多社区，破坏了野生动植物种群。许多人失去了美好的夏日时光，也因此感到失落和不知所措。

Over
\$6,000
raised

the power of
humanity




超过1260万公顷的土地化为灰烬，超过10亿只动物因山火而死亡，这一灾难影响了我们这一美丽国家的面貌。

至少3700名澳洲消防员坚守在灾区前线。数千名服务人员，包括陆海空军备役人员以及志愿者参与到了协助搜救和清理工作。来自美国，加拿大和新西兰的240余名国际消防员也来到澳洲为灾区提供力所能及的帮助。

中华社区及长者服务意识到这场山火会对澳洲人的生活产生许多长期的影响。我们不仅服务于移民社区，也是这个美丽国家的一部分，在遭受灾难之际，我们有责任像对待自己家人一般向澳洲同胞伸出援助之手，让大家在为难之时感到慰藉。借此，中华CAC在今年的长寿宴以及在北桥街道举办的农历新年庆祝节日中为因灾难受到影响的澳洲人募捐，为在山火后受影响的澳洲人提供帮助和支持。在社区，



客人和中华CAC朋友们的大力支持下，我们已经筹集到六千多澳币的捐款来资助红十字会的灾后重建计划。

您慷慨的捐助在支持人们疏散，救济和灾后恢复方面发挥了至关重要的作用。迄今为止，已有27500多名澳洲人获得了来自红十字会的支持。资助计划共筹集到2亿澳币，以用于配合目前灾后重建的需要。由于山火的原因，许多人美好的家园被毁，有人因为火灾受伤而不得入院治疗，也有人需要社区心理辅导以减轻因灾难而导致的灾后心理创伤和焦虑。



山火灾难后数月，随着树熊（考拉）慢慢放回在野外，澳洲野生动物的未来正充满希望。



Thông điệp từ Giám đốc điều hành

Chúng ta đang sống trong khoảng thời gian hiếm có trong lịch sử! Không thể phủ nhận rằng đại dịch COVID-19 đã gây chấn động cả thế giới do những tác động tiêu cực của nó đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của mọi người, cũng như lối sống hàng ngày của chúng ta. Tôi cho rằng thật không khoa trương khi nói đây là một trải nghiệm khó khăn của tất cả mọi người. Trái tim tôi hướng về những bệnh nhân đang chống lại vi rút này và những người đã mất người thân vì COVID-19.

Dù những biến cố đáng tiếc này vẫn đang diễn ra, tôi khẳng định với tất cả các thành viên trong cộng đồng của chúng ta rằng Công ty Chung Wah CAC đang tiếp tục hỗ trợ người cao niên và người khuyết tật.

Khi tình hình hiện tại diễn biến nhanh chóng, ưu tiên hàng đầu của chúng tôi là sự an toàn và phúc lợi của người cao niên và những người khuyết tật - những người có nguy cơ bị bệnh nặng hơn nhiều nếu bị nhiễm COVID-19. Mặc dù nhiều chương trình hỗ trợ xã hội của chúng tôi tạm thời bị đình chỉ, Công ty Chung Wah CAC đã xây dựng các dịch vụ mới và đó là các lựa chọn thay thế, bao gồm: Giao hàng thực phẩm / tạp hóa tại nhà, Chăm sóc thay thế tại nhà, Chương trình chăm sóc sức khỏe với CAC & Đường dây hỗ trợ CAC để khách hàng của chúng tôi có thể an toàn khi được hỗ trợ tại nhà.

Công ty Chung Wah CAC vẫn tiếp tục theo dõi chặt chẽ tất cả các khuyến nghị của Chính phủ Liên bang và Chính phủ Bang và thực hiện các biện pháp cần thiết để giảm thiểu sự lây lan của COVID-19 đến cộng đồng của chúng tôi. Chúng tôi cũng đang cung cấp thông tin mới nhất liên quan đến khách hàng, cán bộ và tình nguyện viên của chúng tôi thông qua các bản tin hàng tuần www.chungwahcac.org.au/covid-19.

Giống như mọi người ngoài kia, Chung Wah CAC cũng đang trải qua rất nhiều thay đổi do COVID-19. Tôi muốn gửi lời cảm ơn chân thành tới các thành viên trong cộng đồng của chúng tôi đã hỗ trợ, hiểu và cam kết đồng hành cùng với Chung Wah CAC trong đại dịch này.

Đồng thời, tôi cũng muốn ghi nhận công việc tuyệt vời mà các nhân viên văn phòng, các nhân viên hỗ trợ tuyến đầu và tình nguyện viên đang thực hiện. Tôi tự hào nói rằng họ đã thể hiện sự kiên cường và cống hiến để tiếp tục cung cấp các dịch vụ thiết yếu cho những người cần chúng. Cảm ơn tất cả các bạn!

Trước khi kết thúc, tôi khẳng định rằng sự tồn tại của Công ty Chung Wah CAC là để chăm sóc và đảm bảo khách hàng của chúng tôi được chăm sóc tốt ngay cả trong thời điểm khó khăn và thử thách này. Chung Wah CAC đã và sẽ tiếp tục ở đây vì cộng đồng của chúng tôi, để hỗ trợ các cá nhân dễ bị tổn thương theo mọi cách có thể. Chúng tôi sẽ là bạn, thành viên gia đình và mạng lưới hỗ trợ của quý vị. Chúng ta sẽ vượt qua thời điểm khó khăn này cùng nhau vì một cộng đồng tốt hơn cho tất cả mọi người!

Theresa Kwok JP
Chief Executive Officer (CEO)

nội dung

— ISSUE NO.38 2020



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 20

Thông điệp từ Giám đốc điều hành 38

Bài viết tích nãg 40
Tình yêu đi cùng với sự tôn trọng và lựa chọn

COVID-19 Báo cáo khẩn cấp 44
Hãy gắn bó với nhau, ngay cả khi chúng ta xa nhau

Hội thoại 50
Vua đầu bếp trẻ nhất của Chúng tôi — Câu chuyện về Jianan

Cộng đồng của chúng tôi 54
Chúng ta vươn lên bằng cách giúp đỡ nhau



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: Một buổi chiều mùa thu tại Hyde Park, 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

TÌNH YÊU ĐI CÙNG VỚI SỰ TÔN TRỌNG VÀ LỰA CHỌN

Chung Wah CAC đã và đang xây dựng mối quan hệ mật thiết với tất cả thành viên trong cộng đồng. Cùng với sự hỗ trợ lớn lao từ các khách hàng, cán bộ, cán bộ chăm sóc, tình nguyện viên và các thành viên khác trong xã hội, chúng tôi đang xây dựng một cộng đồng nhằm tăng quyền cho những người cao niên ở Perth để họ sống một cuộc sống tốt hơn. Rất nhiều khách hàng của chúng tôi đã đồng hành cùng chúng tôi trong nhiều thập niên vừa qua, những câu chuyện của họ kể cho chúng tôi nghe rất độc đáo và luôn có ý nghĩa to lớn đối với chúng tôi.

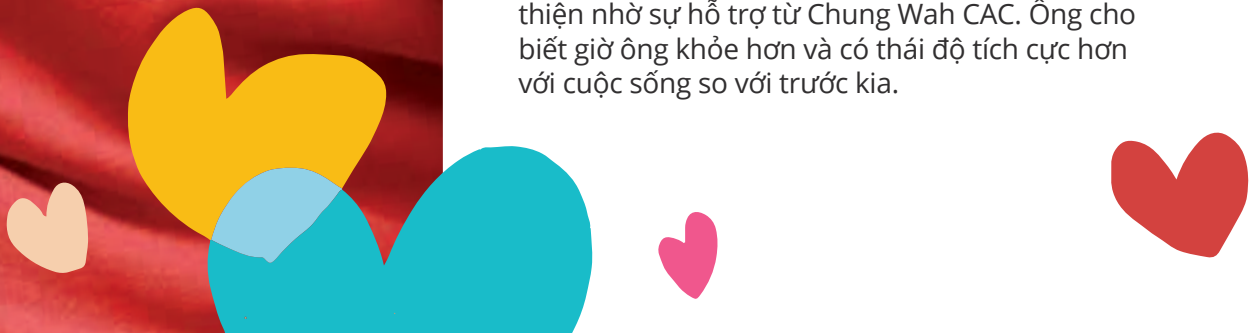




"Đời sống xã hội đã tạo nên những điều kỳ diệu về sức khỏe thể chất và tinh thần"

Ông Phụng di cư sang Úc từ đầu những năm 1980. Ông sinh ra tại Trung Quốc và ở đó cho đến khi ông được 9 tuổi thì sang Việt Nam. Ông cụ 95 tuổi này có nhiều đam mê và sở thích như làm thơ, ca hát, nấu ăn và chơi các nhạc cụ của Trung Quốc như "Sáo" và "Đàn nhị". Ông Phụng luôn thích chia sẻ những ý tưởng hay với người khác. Điều này luôn có lợi cho sức khỏe thể chất và tinh thần của ông.

Ông thường coi cô Helen, cán bộ chăm sóc của Chung Wah CAC là "người bạn tâm giao" của mình bởi vì cô hiểu những nhu cầu xã hội của ông và đáp ứng nhu cầu chăm sóc của ông dựa vào văn hóa và lịch sử Trung Hoa. Khi cô Helen bắt đầu cung cấp dịch vụ hỗ trợ tại nhà cho ông Phụng, cô luôn thấy ông Phụng có cuốn từ điển tiếng Hoa và một cuốn sách có tên "300 bài thơ Đường" (唐诗三百首) đặt trên bàn cạnh giường ngủ của ông. Mặc dù ông Phụng không viết thư pháp tốt như trước do điều kiện sức khỏe không cho phép nhưng cô Helen luôn muốn giúp ông thực hiện ước mơ của mình. Vì vậy cô đã giúp ông viết những bài thơ của ông thành những tác phẩm đẹp và có ý nghĩa. Chất lượng cuộc sống của ông Phụng đã được cải thiện nhờ sự hỗ trợ từ Chung Wah CAC. Ông cho biết giờ ông khỏe hơn và có thái độ tích cực hơn với cuộc sống so với trước kia.





"Cuộc sống xã hội ngày càng trở nên có ý nghĩa"

Ông bà Ng đã từng sống ở một thành phố đô thị sầm uất của Hồng Kông. Bây giờ họ có thời gian giao lưu với những người bạn mới đến từ các nền văn hóa khác nhau, nếm thử các món ăn đa dạng từ các nền văn hóa và chia sẻ những câu chuyện và trải nghiệm cuộc sống thú vị với những người bạn, cán bộ và tình nguyện viên tại Chung Wah CAC. Cả hai ông bà đều yêu thích những trải nghiệm mới. Là người tích cực tham gia các lớp học máy tính của chúng tôi, ông bà thường thích tìm hiểu các chủ đề mới và thú vị thông qua các công cụ tìm kiếm trực tuyến và thử sử dụng các công nghệ khác nhau.

Ông Ng kể lại: "Tôi đã nói với bà Nancy (bạn của ông ngồi cùng bàn tại Chung Wah CAC, một phụ nữ 100 tuổi) rằng tôi phải thức dậy thường xuyên để đi vệ sinh vào ban đêm. Bà đã khuyên tôi nên ăn bí ngô và hạt hướng dương. Tôi đã thử dùng và chúng thực sự có hiệu quả đối với tôi! Tôi cảm thấy



rất vui mừng vì đây là một chia sẻ quý báu mà tôi có được trong quá trình sinh hoạt tại CAC". Con gái ông Ng, Nora, rất vui mừng khi nhìn thấy sự thay đổi tích cực sau khi cha mẹ cô sử dụng các dịch vụ của Chung Wah CAC. Cô Nora chia sẻ: "Sức khỏe của cha mẹ tôi, bao gồm cả sức khỏe tinh thần, vẫn đang được duy trì tốt. Cuộc sống xã hội của họ có ý nghĩa hơn và tôi cảm thấy vui mừng khi họ trở nên độc lập hơn những người họ hàng khác của tôi khi ở độ tuổi tương tự."

Ông bà Ng luôn nhiệt tình tham gia các hoạt động đi chơi của chúng tôi như mua sắm và các sự kiện văn hóa như Bữa trưa trường thọ, nơi cung cấp một số hoạt động thú vị dành cho các nhóm bạn mong muốn được tụ tập và giao lưu.

"Chung Wah CAC là liệu pháp cuộc sống tốt nhất"

Bà Lee, một bà cụ tính tình vui vẻ và đã 102 tuổi. Bà luôn sẵn sàng làm quen với những người bạn tuyệt vời và hòa đồng với bạn bè tại Chung Wah CAC kể từ khi bà tham gia sinh hoạt và sử dụng dịch vụ của chúng tôi từ hơn 40 năm trước. Bà đã sống qua hai cuộc chiến tranh thế giới. Bà nhớ lại những khó khăn khi nuôi 10 đứa con và thời gian mà hàng xóm của bà luôn muốn mượn tiền của bà để mua đồ tạp hóa: "cuộc sống của chúng tôi rất khó khăn trong thời gian đó ở Hồng Kông; vì vậy chúng ta nên giúp đỡ lẫn nhau. Nhưng thật không may, thời đó tôi không có đủ tiền để chia sẻ, nhưng tôi đã cố làm những gì có thể và đã chia sẻ với họ chút gạo mà tôi có."

Tấm lòng chia sẻ của bà Lee đã trở thành nguồn cảm hứng cho Chung Wah CAC trong việc xây dựng và cung cấp dịch vụ. Bà Lee thường thích chơi mạt chược và tham gia các chương trình và hoạt động xã hội khác mà Chung Wah CAC tổ chức vì chúng khiến bà cảm thấy cuộc sống có ý nghĩa và tích cực hơn. Bà Lee cho biết: "có lẽ đây là bí quyết kéo dài tuổi thọ của tôi".

Con gái của bà Lee, cô Polly, chia sẻ với chúng tôi rằng mẹ của cô rất thích đến sinh hoạt tại Chung Wah CAC. Cô cho biết "Có một lần, khi ngón tay của mẹ tôi bị sưng và đau nhức, tôi khuyên bà không nên đi ra ngoài, nhưng mẹ tôi cho rằng đi đến Chung Wah là liệu pháp tốt nhất dành cho bà". Bà đã từng tình cờ đi qua Tòa nhà của Hiệp Hội Chung Wah nằm trên phố James cách đây 40 năm và đây cũng chính là giây phút khởi đầu cho mối quan hệ gắn bó mật thiết của bà với Hiệp hội trọn suốt thời gian qua.



Đội ngũ cán bộ của Chung Wah CAC cam kết tăng quyền cho khách hàng và cải thiện chất lượng cuộc sống của họ. Chúng tôi tin rằng tôn trọng nhu cầu và lựa chọn cá nhân cùng với sự chăm sóc tận tình và dịch vụ chuyên nghiệp chính là chìa khóa để xây dựng một cộng đồng tốt hơn cho người cao niên.



COVID-19 BÁO CÁO KHẨN CẤP

HÃY GẮN BÓ VỚI NHAU, NGAY CẢ KHI CHÚNG TA XA NHAU

Thật không sai khi nói rằng chúng ta đang đối mặt với một trong những khoảnh khắc chưa từng có trong lịch sử. Đại dịch toàn cầu COVID-19 đã thay đổi hoàn toàn cuộc sống hàng ngày như chúng ta đã biết. Tuy nhiên, Chung Wah CAC rất tự hào khi nói rằng kể từ khi bắt đầu cuộc khủng hoảng sức khỏe cộng đồng này, chúng tôi đã theo dõi sát sao các khuyến cáo sức khỏe từ Liên bang và Chính phủ để cung cấp cho khách hàng của chúng tôi những thông tin mới nhất và đáng tin cậy nhất liên quan đến sức khỏe của họ. Chúng tôi cũng đã và đang thực hiện tất cả hành động cần thiết do Chính phủ và Bộ Y tế Úc yêu cầu để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 đến cộng đồng của chúng ta.





Vì sao cần phải đặc biệt chú ý đến khách hàng cao niên của chúng ta?

COVID-19 được cho là rất dễ lây lan và ảnh hưởng đến dân số thế giới với tốc độ nhanh chóng. Các nghiên cứu hiện tại đã chỉ ra rằng COVID-19 lây truyền từ người sang người qua những giọt nước mà người nhiễm bệnh hắt hơi hoặc ho. Những giọt nước thường di chuyển không quá một mét trong không khí. Các giọt nhỏ không thể xuyên qua da và quý vị chỉ có thể bị lây nếu quý vị tiếp xúc gần với người bị nhiễm bệnh khi họ ho hoặc hắt hơi hoặc khi quý vị chạm vào một vật có chứa vi rút Cô-rô-na (ví dụ: tay nắm cửa) và sau đó lại chạm vào miệng, mũi, mắt của quý vị.

COVID-19 (Vi rút Cô-rô-na chủng mới) là gì?

Được phát hiện vào cuối năm 2019, COVID-19 là một chủng vi-rút mới được biết là gây nhiễm trùng đường hô hấp và gây ra các bệnh từ cảm lạnh thông thường đến các bệnh nghiêm trọng hơn như Hội chứng hô hấp cấp tính nặng (SARS) và Hội chứng hô hấp Trung Đông (MERS). Khi bạn nhìn vi rút qua kính hiển vi, vi rút Cô-rô-na có hình dáng giống như một vương miện. Cô-rô-na có nghĩa là vương miện trong tiếng Latin, bởi vậy mà người ta gọi nó là vi rút Cô-rô-na.

Do sự khác biệt về sức khỏe cá nhân, mỗi người có thể gặp các triệu chứng hơi khác nhau khi họ bị nhiễm vi-rút, một số người có thể bị nặng hơn những người khác. Tuy nhiên, trong hầu hết các trường hợp, vi rút cô-rô-na đều gây ảnh hưởng đến hệ hô hấp của chúng ta, chẳng hạn như mũi và phổi. Do đó, quý vị có thể gặp các triệu chứng dưới đây nếu quý vị bị nhiễm COVID-19:

- !! Sốt
- !! Ho khan
- !! Đau họng
- !! Mệt mỏi
- !! Khó thở

Xin lưu ý: vì hiện nay mọi quan tâm đều đặt vào COVID-19, nên quý vị cũng lưu ý rằng một số người có những biểu hiện trên cũng có thể đang bị cảm lạnh hoặc các bệnh hô hấp khác mà không phải họ bị nhiễm vi rút Cô-rô-na.

Theo Bộ Y tế Úc, nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng và tử vong do vi-rút gia tăng đối với người cao niên. Những người từ 70 tuổi trở lên và những người mắc bệnh mãn tính có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng hơn do hệ thống miễn dịch bị suy giảm. Vì hiện tại không có thuốc chữa bệnh hoặc vắc-xin phòng COVID-19 nên tất cả chúng ta cần học cách bảo vệ bản thân cũng như những người thân yêu. Nếu bạn là người cao niên hoặc đang chăm sóc cha mẹ cao tuổi, hãy quan sát và theo dõi bất kỳ thay đổi nào về sức khỏe của người cao niên vì họ có thể biểu hiện các triệu chứng khác nhau bao gồm:

- !! Thay đổi về nhận thức tinh thần đối với những người bị nhầm lẫn nhiều hơn bình thường
- !! Họ bị ho khác với ho thông thường. Âm thanh ho có thể ướt hơn hoặc thường xuyên hơn
- !! Có thay đổi trong việc khó thở
- !! Thường thì người già sẽ KHÔNG bị sốt.



Cho đến khi có vắc-xin hoặc liệu pháp điều trị, cách duy nhất để giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 là phòng ngừa. Điều này phụ thuộc vào ý thức và hành động của tất cả mọi người để bảo vệ cộng đồng của chúng ta, đặc biệt là các cá nhân có khả năng nhiễm bệnh cao. Cách tốt nhất để phòng ngừa bao gồm:

- » Che miệng khi ho và hắt hơi bằng khuỷu tay hoặc khăn giấy.
- » Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước
- » Ở nhà, tránh đi lại không cần thiết và chỉ đi ra ngoài vì lý do cấp thiết
- » Thực hành giữ khoảng cách xã hội
- » Tuân theo các quy định Chính phủ ban hành.

Tôi có nên xét nghiệm COVID-19?

Từ thứ Năm, ngày 9 tháng 4 năm 2020, Chính phủ Tây Úc đã mở rộng các tiêu chí xét nghiệm COVID-19 cho dù bất kể quý vị sống ở đâu, đi đâu hoặc làm việc ở đâu. Quý vị có thể được kiểm tra có bị nhiễm COVID-19 nếu quý vị có MỘT trong những triệu chứng sau đây:

- !! Bất cứ ai bị sốt ($\geq 38^{\circ}\text{C}$); HOẶC LÀ
- !! Có tiền sử sốt trong vài ngày qua; HOẶC LÀ
- !! Nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính, ví dụ như khó thở, ho, đau họng

Hiện có 7 phòng khám COVID-19 hoạt động trên các khu vực đô thị (mở cửa từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối hàng ngày) và 2 phòng khám khu vực hoạt động tại Cơ sở y tế tại Bunbury và Bệnh viện Broome:

- » Dịch vụ y tế Armadale - Tầng trệt, 3056 Albany Highway Mount Nasura
- » Bệnh viện Fiona Stanley - Bedbrook Row, Bệnh viện phía đông bắc của Murdoch
- » Bệnh viện Joondalup - Bãi đỗ xe P4, Đường Regents Park
- » Bệnh viện đa khoa Rockingham - Elanora Drive Cooloongup
- » Bệnh viện Royal Perth - Tầng trệt, Ainslie House, 48 Murray Street, Perth
- » Bệnh viện St John of God Midland - Yelverton Drive Midland
- » Bệnh viện Sir Charles Gairdner - Block C, Hospital Avenue, Nedlands

Ngoài ra, từ ngày 17 tháng 4 năm 2020, bệnh nhân được bác sĩ gia đình giới thiệu có thể được xét nghiệm tại 11 trung tâm thu thập bệnh lý tư nhân trên toàn khu vực đô thị. Địa chỉ cụ thể sẽ được chỉ định bởi bác sĩ gia đình dựa trên vị trí nơi bệnh nhân ở.



Chung Wah CAC đối phó với đại dịch COVID-19 như thế nào?

Nếu quý vị đã và đang theo dõi những tin tức mới nhất cập nhật thường xuyên từ Thủ tướng, quý vị sẽ nhận thấy rõ những thay đổi liên tục về quy định hạn chế tiếp xúc xã hội đã thay đổi hoàn toàn lối sống hàng ngày chúng ta. Nói một cách trung thực, những quy định này chắc chắn không mang lại cho chúng ta cảm giác tự nhiên và chắc chắn. Mặc dù chúng ta có những trải nghiệm không dễ dàng này nhưng điều không thay đổi là các dịch vụ của Chung Wah CAC vẫn tiếp tục được cung cấp để chăm sóc và hỗ trợ tất cả các cá nhân cao tuổi và/hoặc có khuyết tật trong cộng đồng của chúng ta - đây luôn là ưu tiên hàng đầu của chúng tôi.

Ngay khi biết thông tin về đại dịch COVID-19, Chung Wah CAC đã thực hiện các biện pháp phòng ngừa cần thiết nhằm đảm bảo sự an toàn của khách hàng và nhân viên của chúng tôi. Các biện pháp này đều tuân theo tất cả các hướng dẫn của Bộ Y tế và Chính phủ Úc. Bao gồm:

- » Nhóm phản ứng COVID-19 được thành lập để giải quyết mọi thắc mắc và mối quan tâm từ khách hàng, các nhân viên văn phòng các nhân viên hỗ trợ và tình nguyện viên liên quan đến COVID-19. Quý vị có thể liên hệ với nhóm phản ứng này của chúng tôi qua email: COVID19-Response@chungwahcac.org.au
- » Tất cả nhân viên văn phòng của CAC đã thực hành giãn cách xã hội tại nơi làm việc khi có thể cũng như thực hiện giữ vệ sinh thường xuyên.
- » Các nhân viên hỗ trợ được yêu cầu rửa tay trước, trong và sau mỗi lần cung cấp dịch vụ. Họ được yêu cầu sử dụng thiết bị bảo vệ cá nhân phù hợp khi cần thiết khi cung cấp các dịch vụ cụ thể (điều này không áp dụng cho tất cả các dịch vụ).
- » Nhân viên được hướng dẫn không đến làm việc nếu họ không khỏe hoặc có bất kỳ triệu chứng nào giống cúm. Họ cũng phải tự cách ly trong vòng 14 ngày nếu họ vừa trở về từ các bang khác hoặc/và đi du lịch nước ngoài. Nếu dịch vụ của quý vị bị ảnh hưởng, chúng tôi sẽ thông báo tới quý vị sớm nhất có thể và sẽ nỗ lực tìm nhân viên hỗ trợ. Chúng tôi có thể phải nhờ quý vị linh động ngày và thời gian cho dịch vụ thay thế.
- » Cung cấp thông tin và trao đổi liên quan đến COVID-19 thông qua các nhóm thông báo theo chủ đề nhằm cập nhật những tin tức mới nhất cũng như sự phát triển của đại dịch. Các thông báo này được gửi thường xuyên qua email, Facebook, WeChat và đăng tải trên trang mạng của chúng tôi: chungwahcac.org.au/covid-19

Một trong các biện pháp phòng ngừa, ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 đến cộng đồng, nhiều chương trình hỗ trợ xã hội của CAC đã tạm thời bị ngưng. Tuy nhiên điều này cũng cho phép chúng tôi sáng tạo hơn và có những suy nghĩ không theo lối truyền thống. Nhờ sự tài năng và tận tâm của đội ngũ nhân viên CAC, những người đã làm việc không mệt mỏi để thiết lập và vận hành các dịch vụ mới nhằm đảm bảo mọi khách hàng của CAC có thể tiếp tục nhận được sự chăm sóc và hỗ trợ phù hợp.

Giao hàng thực phẩm/ tạp hóa



Việc giảm thiểu rủi ro tiếp xúc với bên ngoài có thể khó thực hiện tuyệt đối đặc biệt quý vị vẫn nhận nhu cầu thiết yếu hàng ngày chúng tôi mang đến. Theo khuyến cáo của Chính phủ, chúng tôi khuyến khích tất cả mọi người, đặc biệt là người già và người tham gia Chương trình bảo hiểm khuyết tật quốc gia (NDIS) ở nhà càng nhiều càng tốt. Dịch vụ giao hàng thực phẩm/ tạp hóa của chúng tôi có thể cho phép quý vị vẫn ở nhà và nhân viên hỗ trợ của chúng tôi sẽ thực hiện mua hàng và giao tận nhà cho quý vị theo yêu cầu. Dịch vụ này không chỉ dành cho khách hàng của chúng tôi mà cho tất cả các thành viên cộng đồng.

Chăm sóc thay thế tại nhà (viếng thăm 1:1 tại nhà)

Hiện tại đã có những nghiên cứu về tác động tiêu cực của việc không có sự tương tác xã hội đối với sức khỏe tinh thần của chúng ta. Điều này có thể dẫn đến trầm cảm, lo lắng, v.v ... Để đảm bảo người cao niên và những người tham gia chương trình Bảo hiểm Khuyết tật quốc gia (NDIS) không gặp nguy cơ bị cô lập xã hội, dịch vụ chăm sóc thay thế tại nhà (viếng thăm 1:1 tại nhà) của chúng tôi luôn sẵn có để giúp quý vị tránh khỏi những nguy cơ khi ở nhà. Nhân viên hỗ trợ của chúng tôi sẽ đến thăm và cùng quý vị thực hiện các hoạt động khác nhau như chơi các trò chơi (mạt chược, cờ vua, v.v.), tập thể dục hoặc làm nghệ thuật, thủ công với quý vị trong vài giờ.





CAC Wellness TV (Chương trình Sức khỏe với CAC)

Chương trình này cập nhật các tin tức cộng đồng với nhiều hoạt động khác nhau. Quý vị có thể theo dõi một số tiết mục hài tại nhà với đội ngũ nhân viên của CAC thông qua Chương trình Sức khỏe CAC mới của chúng tôi. Hàng tuần chúng tôi đều phát sóng một video mới với nhiều nội dung mà chúng tôi đảm bảo là quý vị sẽ không bao giờ cảm thấy buồn chán khi ở nhà. Những video này cung cấp thông tin và đồng thời mang tính giải trí cao cho người cao niên trong khi vẫn giúp quý vị giữ một lối sống lành mạnh. Tất cả những gì quý vị cần làm là đăng nhập vào YouTube, sau đó tìm kiếm cụm từ "Chung Wah CAC" và thực hiện đăng ký ngay hôm nay.



Đường dây hỗ trợ chăm sóc CAC



Sự tương tác của con người là một phần không thể thiếu trong cuộc sống hàng ngày để duy trì sức khỏe tinh thần của chúng ta. Ngoài ra, chương trình đường dây hỗ trợ chăm sóc CAC được thành lập với mục đích mang đến cho khách hàng của chúng tôi sự hỗ trợ tâm lý theo cách an toàn nhất để giúp họ vượt qua thời điểm khó khăn này. Nhân viên của chúng tôi đã thực hiện các cuộc gọi điện thoại thường xuyên cho tất cả khách hàng để giữ liên lạc với họ và giảm nguy cơ bị cô lập xã hội trong thời gian chúng tôi được hướng dẫn thực hành giãn cách xã hội càng nhiều càng tốt. Trên thực tế, việc có thể nói chuyện với khách hàng đã giúp chúng tôi rất nhiều để thiết lập các chương trình khác nhau nhằm phục vụ nhu cầu hiện tại của khách hàng cho các hoạt động họ làm tại nhà.

Trong bối cảnh luôn thay đổi như hiện nay và chúng ta không biết bao giờ đại dịch mới kết thúc, Chung Wah CAC rất tự hào khi có được sự hỗ trợ đáng khâm phục của cộng đồng, bao gồm khách hàng, nhân viên văn phòng, nhân viên hỗ trợ và tình nguyện viên của chúng tôi. Mọi người đã làm việc cùng nhau để giữ cho nhau an toàn và khỏe mạnh. Vì vậy chúng tôi muốn bày tỏ lời cảm ơn chân thành nhất vì sự hiểu biết, linh hoạt và hợp tác của quý vị trong giai đoạn thử thách này.

Đây là một thời gian khó khăn mà tất cả chúng ta đang trải qua cùng nhau. Tuy nhiên, hãy yên tâm rằng chúng tôi đã và sẽ luôn ở đây và sát cánh cùng bạn. Cùng nhau, chúng ta sẽ vượt qua điều này!

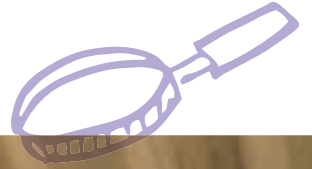
Chúng tôi luôn muốn nghe ý kiến của quý vị, vì vậy đừng ngần ngại gửi email cho chúng tôi qua COVID19-Response@chungwahcac.org.au hoặc gọi cho chúng tôi trong giờ hành chính (08) 9328 3988. Chúng tôi rất mong muốn được nghe ý kiến sớm từ quý vị.

HỘI THOẠI

VUA ĐẦU BẾP TRẺ NHẤT CỦA CHÚNG TÔI

— CÂU CHUYỆN VỀ JIANAN

Kể từ khi triển khai Chương trình Bảo hiểm Khuyết tật Quốc gia (NDIS) năm 2017, Trung tâm Cộng đồng và Chăm sóc Cao Niên Chung Wah (CAC) đã thành lập bộ phận cung cấp dịch vụ NDIS để hỗ trợ cho nhiều người Úc và người di cư dưới 65 tuổi bị khuyết tật nặng hoặc vĩnh viễn nhằm giúp họ thực hiện được những mục tiêu của bản thân và sống một cuộc sống tốt hơn.



Với hơn 40 năm kinh nghiệm trong việc cung cấp các dịch vụ hỗ trợ toàn diện cho người cao niên Úc và đặc biệt là người di cư không phải người Anh, CAC tự hào nói rằng các dịch vụ NDIS của Trung tâm được cung cấp một cách chu đáo, với sự chia sẻ, cảm thông và dựa trên hiểu biết sâu sắc về sự khác biệt văn hóa và ngôn ngữ của từng khách hàng. Vì vậy, chúng tôi đảm bảo rằng tất cả khách hàng sử dụng dịch vụ NDIS của chúng tôi, bao gồm cả trẻ nhỏ, nhận thức được và có sự gắn kết chặt chẽ với văn hóa của họ.



Nhân dịp này chúng tôi muốn chia sẻ câu chuyện phi thường về Jianan, một cậu bé rất đặc biệt mắc chứng tự kỷ nhưng lại rất thích nấu ăn. Nhờ niềm say mê của cậu đối với các món ăn của các nền văn hóa khác nhau mà CAC đã hỗ trợ cậu bé thể hiện tài năng của cậu tại Trung tâm. Ở đây, Jianan đã nhận được vô số lời khen ngợi và đã kết bạn thêm với nhiều người mới.

Jianan di cư đến Úc cùng bố mẹ của cậu khi cậu mới 7 tuổi. Bố của Jianan chia sẻ rằng đó là thời gian rất khó khăn đối với cả gia đình ông khi định cư ở một môi trường hoàn toàn mới. Ông cho biết “Jianan và tôi có quan điểm khác nhau và cách làm mọi thứ cũng khác nhau bởi vì chúng tôi lớn lên trong các nền văn hóa khác nhau, điều này đã gây ra nhiều cuộc tranh cãi giữa chúng tôi”. Tuy nhiên, đó chỉ là trước kia thôi. Giờ Jianan đã hòa nhập tốt hơn và hiện tại cháu đã trở thành một học sinh trung học khỏe mạnh và hạnh phúc.

Mặc dù trong những năm qua số người sử dụng dịch vụ NDIS ngày càng tăng lên nhưng CAC vẫn tiếp tục lấy trọng tâm của việc cung cấp dịch vụ là dựa vào từng cá nhân khách hàng. Cán bộ và nhân viên của CAC áp dụng phương pháp lấy khách hàng làm trung tâm bằng cách tìm hiểu từng khách hàng với tư cách cá nhân và hiểu những đặc điểm riêng biệt của từng người để cung cấp dịch vụ cho họ tốt hơn.



Giống như nhiều gia đình có trẻ em có nhu cầu đặc biệt, cha mẹ Jianan cũng có nhiều mối quan tâm đối với Jianan bao gồm cả việc cậu sẽ được đối xử khác biệt vì cậu bị khuyết tật, làm thế nào để cậu có thể kết bạn mới và giao tiếp tốt hơn với người khác. Cha mẹ của Jianan chia sẻ rằng kể từ khi nhận được dịch vụ hỗ trợ từ CAC, họ đã nhìn thấy sự thay đổi tích cực đáng kể trong tính cách của Jianan, khi cậu bắt đầu chủ động giao tiếp với người khác. Hơn nữa, sở thích nấu ăn gần đây của cậu đã mang đến cho Jianan một mục đích sống mới. Đây cũng là một kỹ năng sống quý giá mà cậu rất trân trọng.

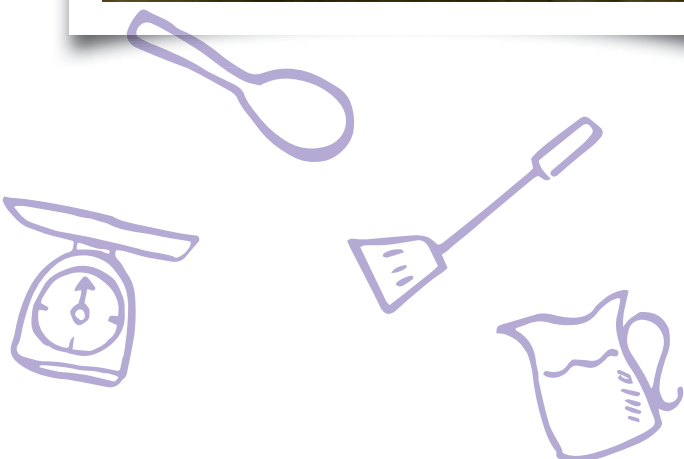
Theo Jacqueline, cán bộ hỗ trợ chăm sóc Jianan thì Jianan là một cậu bé giàu trí tưởng tượng, thích tham gia các hoạt động khác nhau. Tài năng nấu ăn của cậu được phát hiện tình cờ khi Jacqueline đang tìm hiểu xem Jianan có những mối quan tâm nào trong cuộc sống. Sau khi trao đổi và lập ra kế hoạch giữa Jianan và cha mẹ của cậu, điều phối viên của CAC và cán bộ hỗ trợ, Jacqueline, đã xây dựng một chương trình cụ thể, trong đó Jacqueline sẽ chuẩn bị một công thức nấu ăn để Jianan nấu ăn trong quá trình cung cấp dịch vụ hàng tuần của Trung tâm cho cậu. Jacqueline chia sẻ rằng Jianan phối hợp và giao tiếp rất tốt với cô thông qua hoạt động này và cậu đã trở nên hướng ngoại hơn, đến nỗi cậu thậm chí còn pha trò trong chuyến thăm gần đây của chúng tôi để thử công thức nấu ăn mới nhất của cậu là món bánh phồng phô mai (Cheese Puff) nổi tiếng của Brazil.

Khi nói chuyện với cha Jianan, chúng tôi không thể không bị phân tâm bởi hương vị hấp dẫn của bánh phồng phô mai đang nướng trong lò. Khi chúng tôi



khen ngợi mùi vị món ăn tốt như thế nào, chúng tôi có thể nhìn thấy niềm vui và hạnh phúc trên khuôn mặt của cậu ấy. Cha Jianan chia sẻ với chúng tôi rằng ông rất tự hào về những tiến bộ của Jianan, và hy vọng Jianan sẽ hướng ngoại hơn và tham gia vào các hoạt động của nhóm thanh thiếu niên tại nhà thờ. Cha Jianan cũng chia sẻ với chúng tôi lời khuyên cho những người có con đặc biệt rằng: “hãy khuyến khích con bạn giao tiếp với người khác và dạy chúng những kỹ năng phù hợp với nghề nghiệp tương lai của chúng”.

Khi món bánh phồng phô mai đã được nấu xong, cha Jianan đã nhanh chóng chuẩn bị bày biện chúng trên bàn ăn để chúng tôi có thể chụp ảnh lại thành quả của Jianan. Đó là một khoảnh khắc quý giá mà chúng tôi đã may mắn được chia sẻ cùng với Jianan, gia đình và cán bộ hỗ trợ của Jianan. Mọi người đều rạng ngời hạnh phúc khi biết rằng tương lai của Jianan sẽ tuyệt vời như những sáng tạo tuyệt vời của cậu ấy.



— CAC —
Wellness




Now available on:



Search: **Chung Wah CAC** 

CỘNG ĐỒNG CỦA CHÚNG TÔI

CHÚNG TA VƯỢN LÊN BẰNG CÁCH GIÚP ĐỠ NHAU



Được ghi nhận là thảm họa tồi tệ thứ hai nhưng lại có tính tàn phá lớn nhất trong lịch sử nước Úc, trận cháy rừng năm 2019-20 tại Úc được biết đến với tên gọi "Mùa hè Đen" giờ đã qua đi. Rất nhiều người dân Úc năm ngoái đã không có mùa sự tàn phá dữ dội của các đám cháy đã phá hủy các quần thể động vật hoang dã và khiến nhiều người cảm vào cảnh hụt hẫng và choáng ngợp.

Over
\$6,000
raised

the power of
humanity



Hơn 12,6 triệu héc ta rừng đã biến thành tro bụi và hơn 1 tỷ động vật bị chết. Sự kiện này đã thay đổi cảnh quan của đất nước Úc xinh đẹp nơi được coi là nhà của chúng ta. Ít nhất 3.700 lính cứu hỏa Úc từ khắp nước Úc đã có mặt để thực hiện cứu hộ. Bên cạnh đó là hàng ngàn nhân viên cứu trợ đến từ quân đội, hải quân và không quân dự bị cũng như tình nguyện viên đã hỗ trợ nhằm thực hiện các nỗ lực tìm kiếm, cứu nạn và công tác làm sạch môi trường sau đó. Ngoài ra còn có hơn 240 lính cứu hỏa đến từ Hoa Kỳ, Canada và New Zealand đã được gửi đến Úc để giúp đỡ.

Công ty Chung Wah CAC hiểu rằng người dân Úc sẽ phải chịu rất nhiều tác động lâu dài trong thời gian tới và cần tìm biện pháp để ứng phó các tác động đó. Mặc dù được coi là cộng đồng di cư, chúng tôi cũng là một phần của đất nước xinh đẹp này và có trách nhiệm giúp đỡ qua những hành động thiết thực khi thảm họa xảy ra và chung tay cùng người dân Úc đối phó với thảm họa như khi đang giúp đỡ gia đình của mình.

Công ty Chung Wah CAC đã tổ chức một số chiến dịch gây quỹ bao gồm Bữa trưa Trường Thọ và Hội Chợ đón Năm Mới tại Đường phố James trong đầu năm nay để hỗ trợ những người bạn Úc bị ảnh hưởng nặng nề nhất sau trận cháy rừng. Với sự hỗ trợ to lớn từ cộng đồng, khách hàng và bạn bè của



chúng tôi, Chung Wah CAC đã thu được hơn sáu ngàn đô la (AUD6,000) tiền quyên góp và gửi tới Chương trình Cứu trợ và Khắc phục Thảm họa của Hội chữ Thập đỏ.

Sự đóng góp hào phóng của quý vị đã đóng một vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ người dân sơ tán, cứu trợ và phục hồi. Tính đến thời điểm hiện tại, hơn 27.500 người dân Úc đã nhận được hỗ trợ từ Hội chữ Thập đỏ. Tổng cộng 200 triệu đô la đã được huy động thông qua Chương trình cứu trợ. Quỹ hỗ trợ này đã được phân bổ để đáp ứng nhu cầu trước mắt cho những nơi mà nhiều người dân có nhà bị phá hủy hoặc phải nhập viện vì thương tích do hỏa hoạn. Quỹ cũng được sử dụng để thực hiện hỗ trợ trung hạn dài hạn bao gồm cả chăm sóc, tư vấn tâm lý, giảm trần thương và tổn thương sau thảm họa.



Nhiều tháng sau khi những trận cháy rừng thảm khốc đã thiêu rụi phần lớn nước Úc, chúng tôi muốn chia sẻ với quý vị một tin tốt lành về hy vọng cho tương lai của các động vật hoang dã là gấu trúc (Koala) đang được dần thả lại về tự nhiên.



STAY IN STAY SAFE STAY WELL

WITH CHUNG WAH CAC



As part of Chung Wah CAC's precautionary measures to prevent the spread of COVID-19 in our community, many of our social support programs have been temporarily suspended. On a positive note, Chung Wah CAC is pleased to announce a range of new services ensure the continuation provision of appropriate care and support for our CAC consumers and participants.



FOOD/GROCERY DELIVERY

Minimising the risk of public exposure can be tricky, especially when it comes to getting our daily necessities. Our Food/Grocery Delivery service can allow you to remain at home while getting your groceries done and delivered by our support workers. This service is open to not only our consumers but also to all community members.



IN-HOME RESPITE (1:1 HOME VISIT)

With the absence of social interaction can have a negative impact on our mental wellbeing, which can lead to depression and anxiety. Our In-home Respite (1:1 Home Visit) service by our support worker will keep you company for a couple of hours with different activities such as: playing board games, exercising or arts & crafts making.



CAC CARE LINE SUPPORT

For most of us, human interaction is a significant part of our daily lives and a way to maintain our mental wellbeing. CAC Care Line Support program is established to give our clients practical and emotional support with regular phone calls to keep them in touch and reduce their risk of social isolation.



CAC WELLNESS TV (YOUTUBE & FACEBOOK)

Catch-up with community news, tips and demos for different activities and enjoying some giggles at home with your favourite CAC team through our new program CAC Wellness TV. New video is aired weekly and they are ideal for our elderly to keep a healthy lifestyle while staying at home.

EMAIL: covid19-response@chungwahcac.org.au

PHONE: (08) 9328 3988



for the last news, helpful info, updates [chungwahcac](http://chungwahcac.org.au)

The Chung Wah Association

Community & Aged Care

www.chungwahcac.org.au