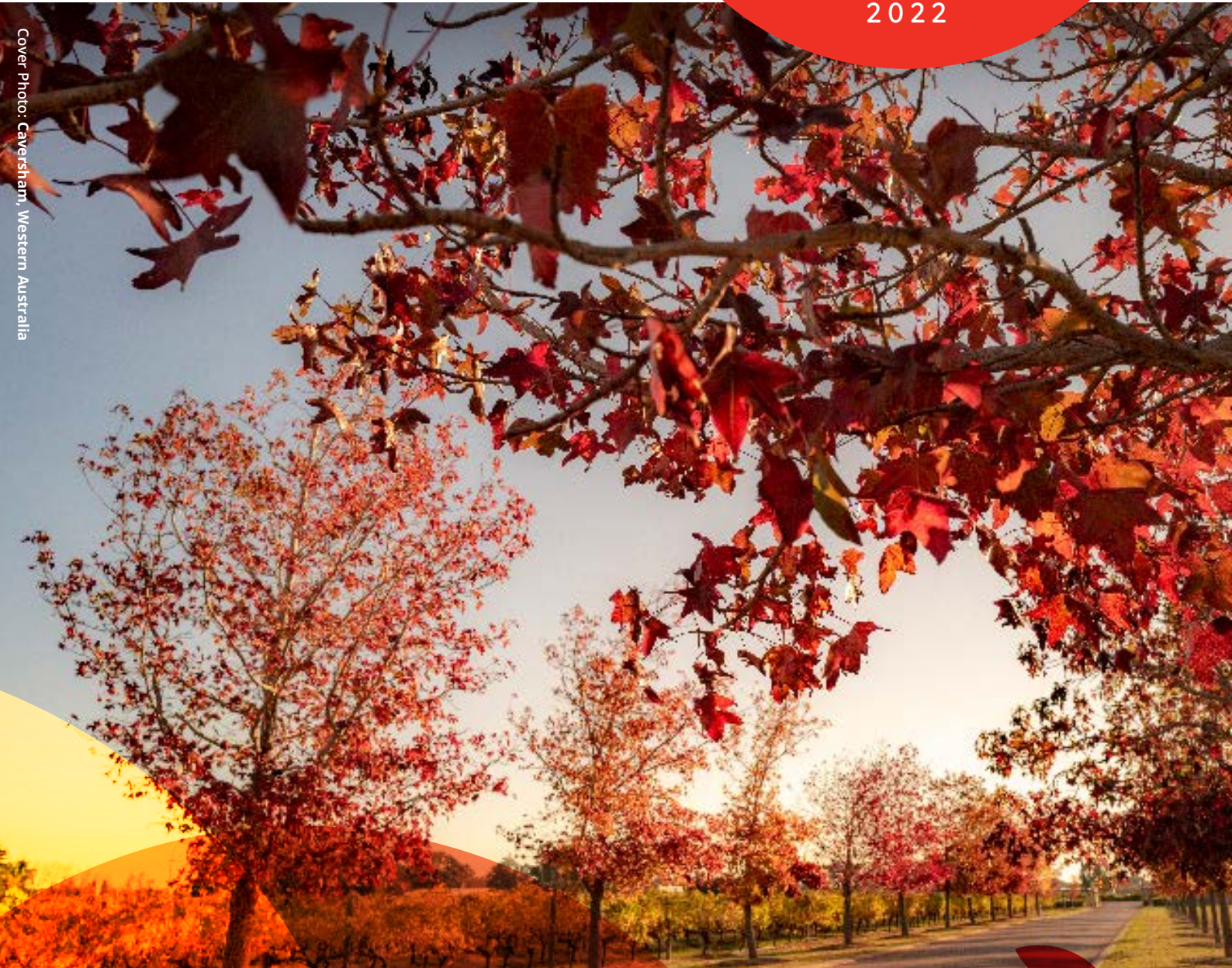
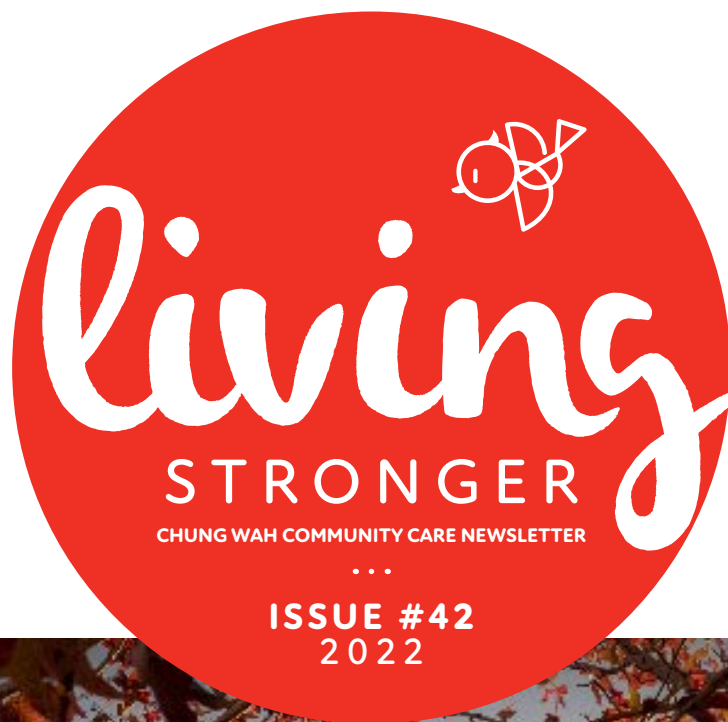


**FEATURING**

**OUR COMMUNITY –  
BRANCHING TOGETHER**

**CULTURE OF  
CELEBRATION**

**PERTH REPORT –  
TRAVEL AND OUTINGS**



Cover Photo: Caversham, Western Australia



**CHUNG WAH  
COMMUNITY  
CARE** Chung Wah Association Inc  
Est. 1909





## Message from CEO

An official announcement of the new name and rebranding as "Chung Wah Community Care". A new symbol for our community and a way to make new connections.

A welcome change that revitalises our role in the community. Since our humble beginning some 37 years ago, Chung Wah Community and Aged Care (Chung Wah CAC) has provided a high level of culturally appropriate care for the aged community, particularly for migrants from non-English speaking backgrounds. Over the years, our organisation has grown jointly with our community, branching together and working towards a more encompassing and inclusive care service to improve the quality of life of our seniors and the community.

“ **We are pleased to announce the official launch of our rebranding "Chung Wah Community Care (Chung Wah CC)". While we continue to be WA's leading provider of aged care services for the CaLD community, now it's time to align our vision and further expand our network with government and partner organisations that will benefit the community as a whole.**

Therefore, our rebrand and evolving positioning depict the growth and our role in the community. Here is how.

It is all about bringing people together, young and old, as one inclusive community! The new brand platform connects different stakeholders

by key topics aligned with the common interests of everyday wellness.

Chung Wah CC represents a caring organisation that our staff, clients and volunteers are very proud of. Our commitment to the broader scope of the community service with our years of accumulated experience and the extension of our high-quality care support for more people. This includes our reablement initiatives such as the Evergreen College programs, our NDIS services for people from ages of 7 to 64 who live with a disability, primary carers assistances, and additional care programs that promote individual choice.

Chung Wah CC is the new symbol that subtly captures the notion of our brand heritage, vibrancy, and connectedness. It represents our vibrant community and is further defined by our new logo. The prominent use of the letter "C" symbolises care, community, and an archway to the wellness journey, whilst our beloved bird mascot, aka "Red", wears the multi-coloured wings that signify our multi-faceted community together in harmony.

Let's celebrate together. From everyone at Chung Wah CC, we invite you to welcome and participate in this exciting rebranding initiative together. Let's build a better community for all.

Theresa Kwok JP  
Chief Executive Officer (CEO)



# contents

ISSUE#42 — 2022



## OUR CONTACT DETAILS

**Office** 1/98 Lake Street, Northbridge,  
Western Australia 6003

**Postal** PO Box 73 Northbridge,  
Western Australia 6865

**Phone** 08 9328 3988

**Email** enquiry@chungwahcc.org.au

## OUR COMMUNITY HUBS



CHUNG WAH  
COMMUNITY CARE  
**NORTHBRIDGE HUB**  
2/98 Lake Street,  
Northbridge



CHUNG WAH  
COMMUNITY CARE  
**BALCATT A HUB**  
18 Radalj Place, Balcatta



CHUNG WAH  
COMMUNITY CARE  
**WILLETTON HUB**  
58 Burrendah Boulevard,  
Willetton

Message from CEO 02

Our Community – Branching Together 04

Culture of Celebration 10

Perth Report – Travel and Outings 14

中文 20

Tiếng Việt 38



**Living Stronger** is a quarterly newsletter published by Chung Wah Community Care (CC). 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.



# OUR COMMUNITY BRANCHING TOGETHER

Chung Wah Community Care (Chung Wah CC) has been building a welcoming and inclusive community to empower consumers to live a better life. Our new vivid rebranding, coupled with this year's energetic theme "Branching Together", will expand our reach in providing high-quality care and support services for more members of our community. We sincerely believe that diversity and multi-culturalism are important parts of our society. At Chung Wah CC, our consumers feel a sense of belonging, and they also have opportunities to learn new things making the experience much deeper. The following stories encapsulate our people here at Chung Wah CC. Through collaboration and connection, we branch through various communities, young and old, to support each other and create a better community for all.

## Feels Like Home Wherever I Go

Mr and Mrs Yaw migrated to Australia to be near family back in 2009. Mr Yaw has a good sense of humour, and he often considers himself a nomad. Mr Yaw passionately shared his native country experience with his new friends in the community - Mauritius.

As a second-generation immigrant, Mr Yaw worked incredibly hard when he was young. He continued to study Chinese and French after high school. However, due to the economic challenge, he had no choice but to drop out of school and work to help his family. Despite his financial condition, his interest in Chinese culture did not diminish. In fact, he had worked across various industries, including the retail trading business, before retirement.

One day Mr Yaw discovered an article posted by Chung Wah CC, with help from his family, the couple applied to My Aged Care services



and have joined various social activities at the Willetton Hub ever since. As a result, they expanded their social circle, rekindle passions, and increase a sense of belonging in the community. Mr Yaw is also a highly disciplined individual, he consistently practises Tai Chi for at least two hours daily, while Mrs Yaw enjoys exercise as well.

The couple offers their high praise to Chung Wah CC, especially for their core value of improving people's quality of life and boosting the inner sense of belonging for seniors to better integrate into the community. Mr and Mrs Yaw's story is truly inspiring! Wherever you're from, you can feel at home wherever you go!



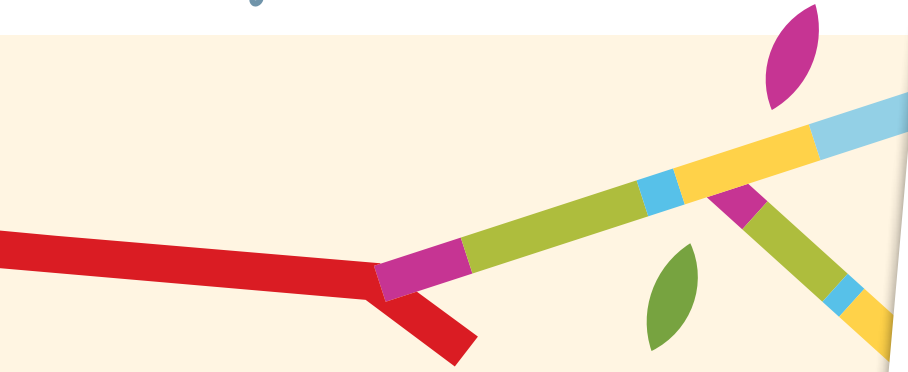
## A heart-warming story about Amy



As seen on a TV commercial...

"You might see her missing out on the excursion, but you don't see her parents struggling to make ends meet. You might see her worn-out uniform, but you don't see her hiding because she doesn't fit in. You might see her losing confidence, but you don't know how hard she's trying. For children in poverty, every day can be overwhelming. Amy has almost nothing left to give! Support an Australian Child today. The Smith Family."





Chung Wah Community Care (Chung Wah CC) invites supporters to help with the charity events at the annual Chinese New Year celebration. Just last year, we supported communities that were affected by natural disasters. In the Year of Tiger new year celebration, we wanted to support the deprived children to create a better future for themselves through the power of education. Nurturing our children's future has always been a core value in many Asian families. So, we lent a hand to disadvantaged Australian children through this meaningful event while kicking off our 2022 theme "Branching Together", signifying branching through various communities to support each other. Amy's story deeply touched our seniors, our kind participants donated to support in order to inspire hope, dreams, and achievement. By collaborating with different stakeholders to support such meaningful charity events to build a better community for the young generation. Chung Wah CC made a difference and successfully raised \$1,661.50 for the Smith Family.

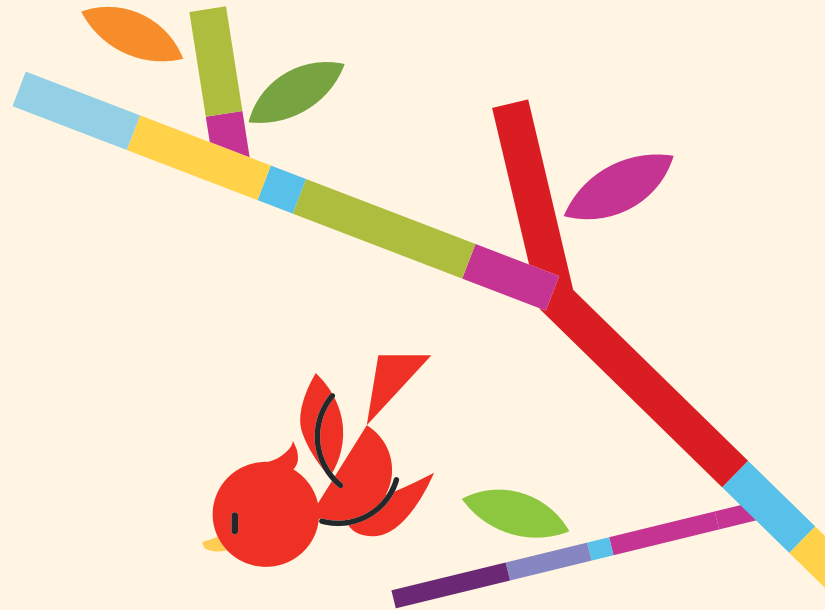


## A Community Where Everyone is Welcome

According to national statistics, there are 4.4 million or 1 in 6 (18%) Australians living with disabilities, and around 405,500 of them reside in Western Australia. Why is this important? There are misconceptions in society that people with disabilities are wheelchair-bound, sick, or in constant pain. In fact, people with disabilities include those who have long-term physical, mental, intellectual, or sensory impairments, which may hinder their full and effective participation in society on an equal basis. People with disabilities also have a desire to live a normal life, connect with people, and be treated with the same respect.

We are collaborating to build a more inclusive community for all. Chung Wah CC became a NDIS service provider in 2017 and has slowly introduced its National Disability Insurance Scheme (NDIS) service to the community. The Australian Government funds the NDIS support services at no cost to participants. Our NDIS program aims to empower the Asian Culturally and Linguistically Diverse (CaLD) community to better navigate the NDIS system.

As an NDIS registered provider, Chung Wah CC supports the participants with more independence while providing families and caregivers with relevant knowledge to make informed decisions for planning and action-taking. This involves more than simply encouraging people; it requires ensuring adequate policies and practices are in effect.



**Registered NDIS Provider**



In addition, the skill set that we can bring to the NDIS participants to help them live meaningful lives is very near and dear to our hearts. As a result, our staff have undertaken extensive training and have been granted certifications from the NDIS Quality and Safeguard Commission.

Chung Wah CC has 70 support workers and coordinators currently helping around 40 NDIS participants every day. They have access to opportunities and resources and can contribute their perspectives to be part of an inclusive community. For example, one of our proud NDIS participants living with Autism started visiting our Willetton Community Hub weekly. He is a young boy who just finished high school. One of his passions is drawing. He later became a volunteer helping with our craft classes and creating beautiful artistic works in the hub. As you can see, this meaningful program can positively transform one's life, providing NDIS participants with an opportunity to improve their social wellness to better integrate into the community.



## Secret to Longevity



On the 7th day of the Chinese New Year (CNY), Chung Wah CC hosted a not so typical CNY event at the Balcatta hub. For the first time in our Chung Wah CC community, our guests from the Latin America group joined us in celebration of the Chinese New Year. It is a melting pot of the Latin American and Asian cultures fusing together to enjoy their golden era.

As usual, age 90+ senior participants attended the celebration event free of charge and received a new year's gift bag and warm wishes from our generous sponsor.

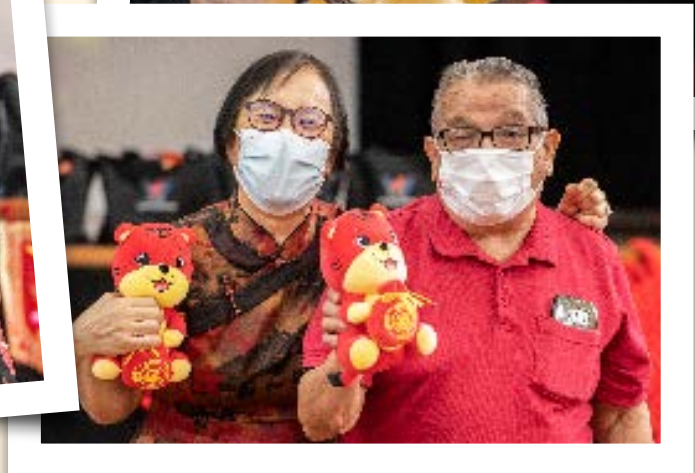
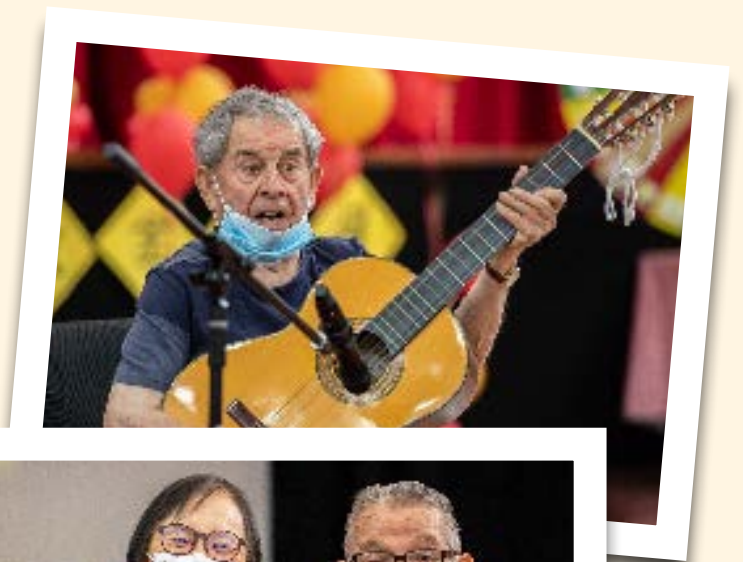
Together, let's unlock the secret of longevity with our energetic Latin American seniors.

What does "longevity" mean to you? It might shed some light on your life.

Four 90+ Latin American seniors commented enthusiastically, "Do more chores, cook often, and sleep well", "exercise and dance", "keep working to keep the brain active", and "it might be genetic, but simple lifestyle matters".

The eastern and western cultures have shared some common perspectives on a long life. For example, restful sleep, happiness, exercise, and a healthy diet are important factors for longevity. In fact, according to various medical studies, genetics only contributes to 15% of a longer life. However, seniors can control 60% of the factors; this includes maintaining an optimistic mentality, exercise, restful sleep, and a balanced diet.

Hands were clapping and a joyful vibe flowing in the air along with the lively lion dance performance. The multicultural exchange makes us a stronger community, it's all about inclusiveness and respect for each other. This year's lunar new year celebration events mark a unique experience of the eastern and western cultural exchange.







## Tai Chi - Empowerment to Health and Wellness

Asian cultural aspects and ideas have been a fascination for many Westerners. From food to clothing to leisure activities, these exchanges of cultural traits have contributed to building a harmonious multicultural society. For example, the ancient martial and healing art – Tai Chi. It is seen as a tool to transform an individual mentally and physically, and it has been a prevalent form of exercise in Western culture. Mr James Husband is a perfect example. James was born and raised in New South Wales, a surfing enthusiast who travelled to different parts of South-East Asia and developed a profound interest in Asian cultures. James first picked up Tai Chi in Singapore in 1978 from different instructors.

In 2008, James moved to Perth for work, but he later suffered from a workplace injury that forced him to retire. Although Tai Chi is very

much an integration of the mind and body, it became his rehabilitation as there are many benefits of Tai Chi. As he continued to make progress, James became less reliant on the pain-relief medication.

Through hard work and consistency, James met his Tai Chi mentor, Master Huang in Perth when practising in the park. Interestingly, Master Huang comes from Shangdong, China, she has been teaching Tai Chi for over 30 years. Through their passion and interactions, James realised Master Huang was different from his previous instructors, and not too long after, James's health problems were healed.

Eventually, the student became the teacher. Although James doesn't speak any Chinese, he volunteers at the Willetton Hub and facilitates Tai Chi sessions. His classes are attended by many, it's a wonderful way to give back to the community and empower others. James was invited to perform the Tai Chi swords during the Chinese New Year celebration. Chung Wah CC branches through the communities and connects various stakeholders to improve health and well-being for all.



## CULTURE OF CELEBRATION

The cheers and smiles that light up our community hubs – give us great joy to hear their laughter and see their beautiful smiles. At Chung Wah CC, our community hubs are places to celebrate culturally significant events, collective achievements, and individual milestones. Celebrations at their core are about sharing joyous events; community involvement really shapes us as people and strengthens social adhesion.

Our senior consumers are wonderfully diverse, each with a unique background and story. Celebrations in the community hubs are perfect for them, providing a chance to get

involved in a range of activities and be deeply immersed in the colourful presentation of the musical and dance. At Chung Wah CC, we value celebrations as there are many health benefits of social connectedness. We recognise that various positive sources of social support can reduce stress and feeling of isolation for our seniors. As humans, we thrive on connection and understanding. Our organisation continues to create feelings of community and belonging through various celebrations.





## CHUNG WAH COMMUNITY CARE'S CNY CELEBRATIONS

Chung Wah Community Care (Chung Wah CC) hosted the Chinese New Year celebrations between 1st to 7th Feb at the Balcatta and Willetton hubs to extend the CNY festive cheers with our seniors. A series of culturally rich activities such as picture taking with our beloved God of Wealth to bring all things prosperous in the new year, dazzling dance performances by community volunteers, and various exciting games.

Our Chung Wah CC CEO, Mrs Kwok, proudly announced the new name of Chung Wah Community Care and this year's theme, "Branching Together", signifying branching





through various communities to connect and support each other. To further enhance the overall experience, our proud sponsor of this celebration event, Wing Hong Food Services, provided new year gift bags and warm wishes to our 90+ senior participants.

We are so proud of our Chung Wah CC staff and volunteers for their hard work in making these week-long celebration events possible and honoured to share this truly unforgettable Chinese New Year celebration with our seniors. As an organisation, we strived to improve the quality of life for our community by celebrating significant events like this to enhance social connectedness so they can enjoy their golden era!







## A GOLDEN AUTUMN BIRTHDAY - HEART-WARMING CELEBRATION

Perth experienced the hottest summer in 44 years. Picturesque amber and gold colours will soon blanket the city as the weather begins to cool down, the summer heat has been slowly fading into a crisp autumn in March.

With the pleasant change of seasons, Chung Wah Community Care (Chung Wah CC) had the absolute privilege of celebrating our seniors' autumn birthdays (March, April, and May). It was a beautiful celebration, and everybody was moving through the music and immersed in the festive vibe. Our staff and volunteers sang birthday songs in multi-languages, wishing our seniors joyful and content years ahead while everyone enjoyed some delicious cakes.

In Chung Wah CC, quarterly birthday celebrations carry a double meaning. While a traditional celebration is key, we believe it is equally important to mark the milestones of the senior's past year. Maintaining a positive emotional and physical well-being is vital to happier ageing.

## What is your definition of healthy and happy ageing?

Seniors stay physically active for a healthy body and mind at the Chung Wah CC's community hubs. Although many say age is merely a number, we believe happy and healthy ageing has given seniors a chance to rekindle their passions and interests. Moreover, through promoting the principles of choice, life-long learning and new purposes, seniors will be supported to revive and maintain autonomy and a sense of belongings to enjoy their golden era.







# PERTH REPORT — TRAVEL & OUTINGS —

Western Australia has been closed to much of the nation and adopted some of the strictest restrictions due to the COVID-19 Pandemic, and reopened its border on 3 March 2022. The reopening day was postponed by almost a month from the original date after the state government cited fears of low booster vaccination rates. However, emotional reunions were seen at Perth Airport as WA finally reopened its borders after being closed to most of the country and the rest of the world for 696 long days.





There is no doubt that COVID-19 had an extraordinary range of consequences. In particular, the prolonged nature of the Pandemic affects the global economy. Some businesses have crumbled, production and supply chain bottlenecks, disruptions to the labour markets, shipping and transporting constraints, and families/friends forced to separate. In addition, with Perth having just emerged from its hottest summer on record, its neighbour states faced unprecedented weather

changes with extreme flooding. Thousands of people were affected, and this exacerbated the food supply chain disruptions in WA.

Indeed, it has been an unsettling year for many, it is time to get out and about to reconnect with the world around us. For many seniors, travel can be an excellent way to stimulate the mind, connect with a broader community, discover new things and have fun.

Studies have shown there are many benefits of outings and staying active. Here are five key health benefits:



Improve cognitive function: physical activity has been linked to improved brain health and enhance the quality of life in ageing populations.



Improve mood, emotional health, and social wellness.



Improve sleep quality: active lifestyle can promote better quality sleep and feel rejuvenated the next day.



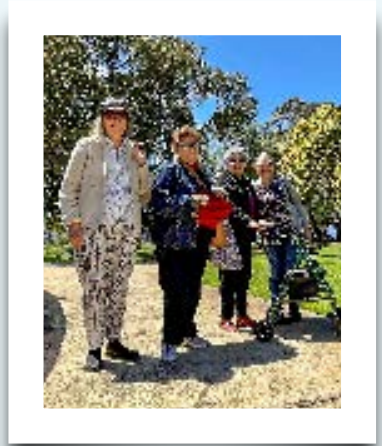
Increase life span: engaging in various activities can improve seniors' health and well-being, thus increasing life span.



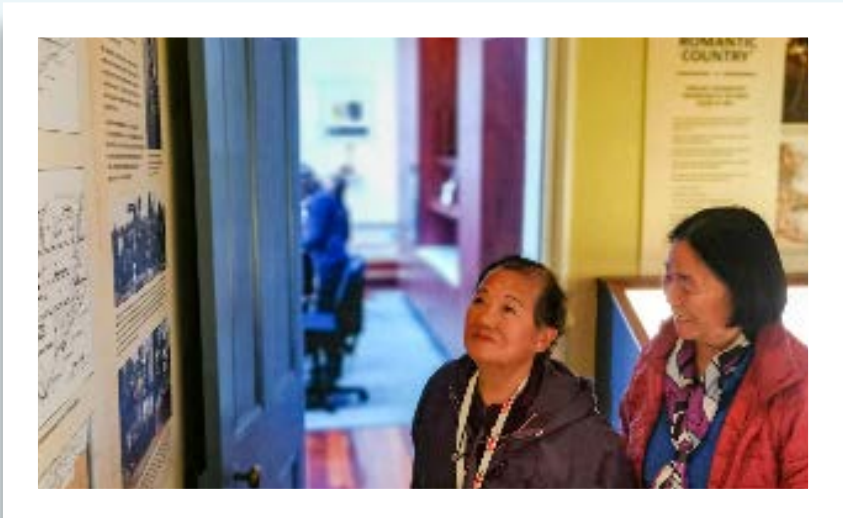
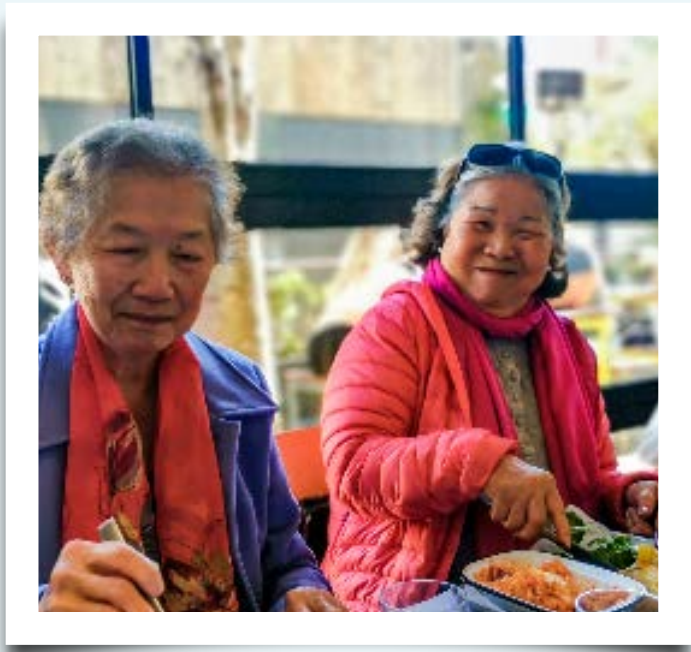
Better Vitamin D level and improve immune system: optimum Vitamin D level can boost the immune system to fight infections.









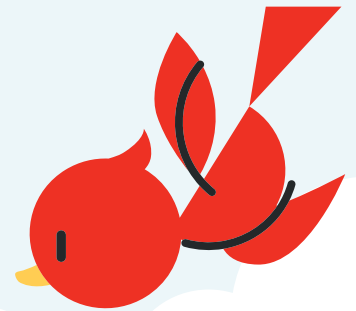


## ADVICE FOR TRAVELLING OUTSIDE OF PERTH

As a part of your risk assessment, please consider your risk from COVID-19 infection, and seek medical advice in relation to any existing health condition. Then, take proper precautions and measure to mitigate the risks for a safe and healthy trip.

### Health Guidance and Safety Precautions:

These are essential steps to take to protect yourself and others from COVID-19 when travelling:



Check the COVID-19 travel health notice for your destination.



Practise good personal hygiene.



Consider a well-fitting mask in public indoor settings.



Avoid sharing accommodation, amenities, or equipment.



Avoid queues, large gatherings, and peak times at public locations.



Use a private vehicle or avoid peak public transport times.



Get tested with Rapid Antigen Test (RAT) if symptomatic, do not travel if feeling unwell.







### CHUNG WAH CC'S OUTING ACTIVITIES

Our seniors experienced many incredible outings in Western Australia in the past six months! A land full of beautiful landscapes, diverse cultures, modern, innovative, rich, and ancient. Simple yet sophisticated, new and exciting.

Seniors stay physically active for a healthy body and mind...

The Swan River surrounds heritage buildings, antique stores, and colonial charm. Walking in the street of Guildford gave our seniors a rare glimpse into an early colonial settlement with many well-preserved architectures. Seeing the historic places provided fresh new perspectives for many. Most of our consumers come from Metropolitan cities in Asia, and they spend most of their lives working hard in a busy lifestyle. Now it's the time to slow down and enjoy some outdoor BBQ and some quality time with each other.

Seniors continued their journey of discovery in WA. First, they experienced the 19th-century architecture in Guildford and caught sight of one of the most famous old buildings in town- the Colonial Gaol, which was established way back in 1841. Then they enjoyed the scenic countryside and delicious meals by the Murray River in Pinjarra. With many magical experiences in Bunbury and Gnomesville, our seniors were filled with curiosity to explore the tiny and lovable gnomes.

Our outing activities continued with the picturesque beauties of Kings Park and Botanic Garden for our seniors to take selfies for life-long memories. In fact, there is a collection of plants from all over the state, some are incredibly rare, and some are simply amazed by their enormity. To further enhance the overall community experience, Dim Sum is one of the most traditional and favourite dining experiences for many. It is served by passing small plates or bamboo steamers that carry steaming hot and delicious dishes. While the range of flavours, ingredients, and textures vary greatly, Har Gow/Shrimp dumplings, Siu Mai/pork dish, Cha Siu Bao (steam pork bun), and Egg Tart are known as the four kings of Dim Sum. For many, we look forward to this regular tradition as a chance to connect. Going to Dim Sum is more than enjoying the food, it is a place to gather and spend time with friends and family. Seniors get together to share the good news about their lives and enjoy each other's company.

Regular outings are great for physical health, emotional health, improving mood, and increasing social wellness. Chung Wah CC will have a series of outings moving forward. The goal is to boost seniors' inner sense of belonging to better integrate into the community, improve cognitive function, learn new and exciting things, and provide a comfortable travel experience to continue enjoying their golden eras.

**Stay tuned for more upcoming outing activities!**



## 总干事寄语

我们正式宣布“中华社区与长者服务”改名为“中华社区服务”。它既是我们社区新的象征，也是建立新联系的一种方式。

这是一个值得鼓舞的改变，使我们在社区中的角色重新散发活力。自37年前成立以来，中华社区与长者服务（中华CAC）一直为长者社区，特别是针对来自非英语背景的移民，提供高水平、适合文化需求的护理服务。多年来，中华CAC与社区共同成长、共同发展，我们致力于提供更全面、更具包容性的护理服务，以提高长者和社区人士的生活质量。

“ 我们很高兴地宣布正式改名为 中华社区服务（中华 CC）。在西澳，我们仍然是为多元文化和语言社区提供长者护理服务的领导者。现在是适当时机调整我们的愿景，进一步扩大我们与政府和合作组织之间的网络，让社区整体受益。

因此，我们的品牌重塑和不断扩展的定位代表了这种成长和我们在社区中发挥的作用。

中华 CC所做的一切都是为了将人们，无论是年轻还是老年人，团结在一起，建成具有包容性的

社区。新品牌的平台将通过关键的主题把各方持份者联系起来。而这些主题与日常健康的共同利益是相关的。

中华CC是一个充满关怀的组织。我们的员工、客户和义工都为此感到骄傲。凭着多年积累的经验，我们在扩大了社区服务范围内，致力于为更多群众提供高质量的护理支援。这包括我们长青学院（Evergreen College）兴趣班倡导的复能计划。我们为7至64岁的残障人士提供国家残障保障计划（NDIS）服务、协助他们的照顾者，及提升个人选择的额外护理计划。

中华CC是一个新的象征，它巧妙地体现了我们的组织传统、活力和连结的概念。我们的新标志进一步定义了我们充满活力的社区。突出的字母C象征着关怀（Care）、社区（Community）和通向健康之旅的起步点。我们可爱的鸟儿吉祥物——“鸿”拥有多颜色的翅膀，象征着我们多元化社区的和谐共存。

中华CC全人邀请您跟我们一同庆祝，一起迎接和参与这次激动人心的品牌重塑计划。让我们齐心协力共创更美好的社区。

郭郑素雯  
中华CC总干事





# 目录

ISSUE#42 — 2022



## 我們的聯絡方法

**总部** 1/98 Lake Street, Northbridge,  
Western Australia 6003

**邮箱地址** PO Box 73 Northbridge,  
Western Australia 6865

**电话号码** 08 9328 3988

**电邮地址** enquiry@chungwahcc.org.au

## 我們的社區中心



**中华社区服务  
北桥社区中心**  
2/98 Lake Street, Northbridge



**中华社区服务  
巴卡达社区中心**  
18 Radalj Place, Balcatta



**中华社区服务  
威乐顿社区中心**  
58 Burrendah Boulevard,  
Willetton

English	02
总干事寄语	20
我们的社区 – 枝叶丰盛	22
庆祝的文化	28
珀斯报告 -- 旅行和出游	32
Tiếng Việt	38



**Living Stronger 向阳而生** 是由中华社区服务中心 (CC) 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。

# 我們的社區 —— 枝叶丰盛

中华社区服务(中华 CC)一直在创建一个温馨、包容的社区,令我们的客户能够过上更好的生活。我们全新鲜艳的标志,加上今年充满活力的主题“枝叶丰盛(Branching Together)“,将扩大我们的服务范畴,为更多社区群众提供高质量的护理和支援服务。我们真诚地相信,多样性和多元文化是我们社会的重要组成部分。在中华CC,我们的客户拥有一种归属感,他们有机会学习新事物,从而更加深刻地融入生活。以下的故事说明了中华CC服务的特点。通过合作与联系,我们的服务在年轻和长者的社区里,开枝散叶、相互支持,为大家共创更好的社区。



## 无论走到哪里， 都有家的感觉

为了离家人近一些，丘先生和太太早在2009年就移民到了澳洲。丘先生富有幽默感，经常认为自己是个游牧民族。他热情地与社区中心的新朋友分享着祖国毛里求斯的点点滴滴。

作为第二代移民，丘先生在年青时努力工作。高中毕业后，他继续学习中文和法语。但由于经济上的挑战，他被迫辍学工作来帮补家计。虽然经济状况不理想，丘先生对中国文化的兴趣丝毫不减。退休前，他曾在多个行业工作，包括零售贸易业务。

有一天，丘先生阅读了中华CC在报章上发表的一篇文章。在家人的帮助下，这对夫妇申请了“我的老年护理” (My Aged Care) 服务，并参加了威乐顿 (Willetton) 社区中心的活动。他们扩大了自己的社交圈，重



新点燃了生活激情，并提升了对社区的归属感。丘先生是一个高度自律的人。他每天坚持至少练习两个小时的太极拳。丘太太也十分喜欢运动。

丘先生夫妇对中华CC给予高度评价，并支持中华CC的核心价值：提高长者的生活质量，加强他们的归属感，使他们更好地融入社区。丘先生和太太的故事鼓舞人心！无论来自哪里，无论走到哪里，你都能感受到家的温暖！

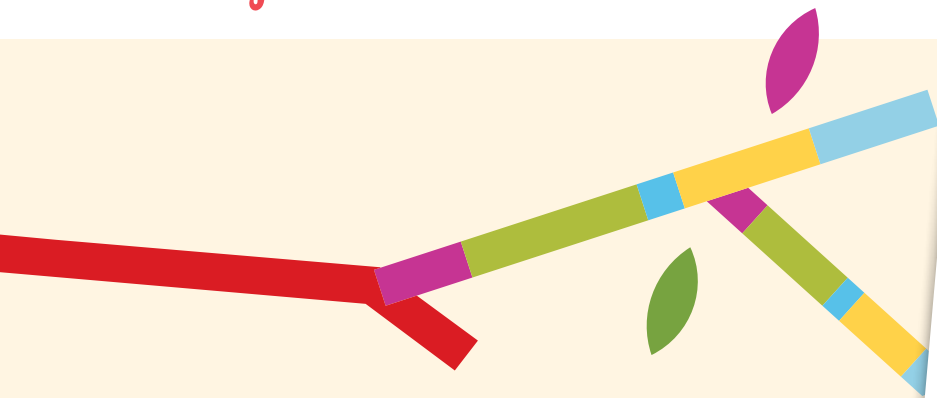
## 一个关于艾米的 暖心故事



中华社区服务 (中华 CC) 邀请嘉宾们在每年的农历新年庆典上共襄善举。去年，中华CC为受到山火影响的受灾人士筹款。

「您可能察觉到艾米没有参加校外活动，但您不会知道她的父母入不敷出，正在为生活挣扎。您可能察觉到艾米身上的破旧校服，但您不会知道她不能融入学校生活，她正在逃避。您可能察觉到艾米失去自信，但您不会知道她已尽力尝试。生活在贫困的儿童，每天都顶着巨大的压力。艾米已经无计可施了！





马上伸出援手, 赞助有需要的弱势儿童!--  
史密斯家庭。」

这是一则电视上播出的感人广告 -- 艾米的故事。

在今年虎年的新春庆祝会上, 我们希望通过教育的力量去支援弱势的儿童, 让他们有机会自己创造美好的未来。培育孩子的未来一直是亚洲家庭的核心价值。我们通过这个有意义的慈善活动, 向澳洲的弱势儿童伸出援手, 并同时启动我们2022年的主题: “枝叶丰盛” (Branching Together)。这新主题意味着扩大我们的服务到社区不同领域。艾米的故事深深地触动了长者们, 善良的嘉宾者通过捐款提供帮助, 激发希望、梦想和成就。中华CC成功地 为史密斯家族筹集了1661.5澳元。通过有意义的慈善活动, 我们为新生代共创更美好的社区。



## 一个包容的社区

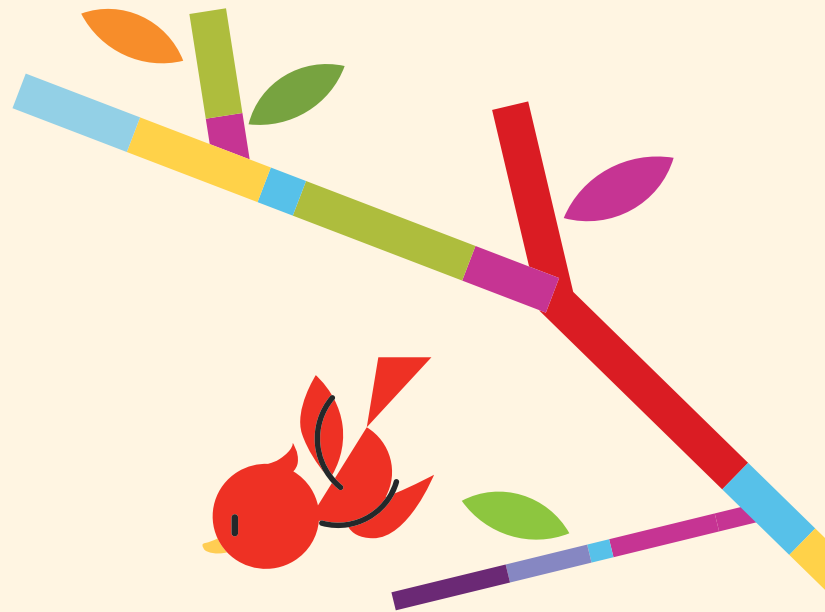
根据国家统计数据, 有440万 (或六分之一) 澳洲人患有不同类型的残障, 而其中约40多万人居住在西澳。为什么了解这点很重要呢? 因为社会上可能有一些误解, 认为残障人士都是坐着轮椅的、患病的及面对痛楚的。其实, 残障人士也包括被诊断患有身体、心理、智力或感官障碍的人。这些障碍可能会不公平地剥夺患者参与社会活动的



机会。残障人士也渴望过上正常的生活，与其他人建立关系，并得到同等的尊重。

在2017年，中华CC成为了一家 NDIS 服务机构，并逐渐向社区推出国家残障保障计划 (NDIS) 服务，为社区群众创建更包容的社区。澳洲政府为NDIS支援服务提供资金，参与者无需支付费用。我们的NDIS服务旨在帮助亚裔非英语背景社区人士，让他们能够更好地认识和使用NDIS系统里的服务。

作为NDIS服务机构，中华CC辅助 NDIS 参与者提高他们生活自主，亦同时为他们的



Registered NDIS Provider



家人和照顾者提供支援，让他们在服务规划上作出明智的决择。我们不单止鼓励参与者，还要确保有效的计划和执行。再者，我们非常重要的任务是为NDIS参与者提升生活自主，帮助他们过上更有意义的生活。为此，我们的员工接受了多元化的培训，并获得了NDIS质量和保障委员会的认证。

中华CC的前线人员和个案主任团队，每天为40多名的NDIS参与者提供服务。我们的工作人员是包容性社区的一份子，每天努力地为社区服务。在我们的NDIS参与者中，有一位患自闭症的年轻人。他在读完高中后，成为了我们威乐顿社区中心的义工。爱好绘画的他，在中心的兴趣班里制作美丽的艺术作品，发挥他的才华。这些有意义的活动可以令他的人生变得更积极，我们也为他和其他NDIS参与者提供改善心理状态的活动，让他们更好地融入社区。

## 长寿秘诀

在农历新年期间，中华CC在巴卡达社区中心举办了一次特别的庆祝新年活动。这是中华CC第一次邀请来自拉丁美洲国家的长者们一起庆祝农历新年。在中华CC这个文化大熔炉里，拉丁美洲文化和亚洲文化相互激荡，长者们一起享受他们精彩的黄金岁月。

如往常一样，90岁以上的高龄长者免费参加庆祝活动，慷慨的赞助商更为他们送上新年礼包和满满的祝福。

让我们与精力充沛的拉丁美洲裔长者们一起探讨长寿的秘诀吧！

“长寿”对您意味着什么？这可能会给您的生活带来一些启示。

四位90多岁的拉丁美洲裔长者热情地分享他们长寿的秘诀：“多做家务，经常烧菜，好好睡觉”，“多锻炼身体和跳舞”，“退而不休，

让大脑保持活跃”，“长寿可能是遗传的，但简单的生活方式很重要”。

东方和西方文化对长寿好像有一些共通点：良好睡眠、快乐生活、锻炼身体和健康饮食都是长寿的重要因素。根据医学研究，遗传基因其实只占长寿因素的15%，而其他的60%是长者可以控制的。这包括保持乐观的心态、锻炼身体、良好睡眠和均衡饮食。

宾客们随着热闹的舞狮表演，热烈鼓掌。中心的空气中流淌着欢乐的气息。包容和彼此尊重的文化交流有助共创更美好的社区。今年中华CC的农历新年庆祝活动再一次成功地体验中西文化融合。







## 太极拳 - 赋予身心健康的力量

亚洲文化的特色和思想一直让许多西方人着迷。从饮食到服饰、休闲活动,文化上的交流可以帮助创建和谐的多元文化社会。太极是中国的传统武术,也具治疗功效。太极可以锻炼身心,在西方国家广为流传。中华CC的义工詹姆斯也爱好太极。他在新南威尔士州出生和长大,年青时他是一名冲浪爱好者,他曾到东南亚不同城市游历,渐渐地对亚洲文化产生了深厚的兴趣。在1978年,詹姆斯在新加坡首次接触太极。2008年,詹姆斯因工作移居到珀斯,其后因遭受工业意外,被迫退休。詹姆斯在珀斯的

公园里练习时遇到了他的太极教练黄师傅。黄师傅来自中国山东,教授太极拳已经三十多年了。通过他们的热情互动,詹姆斯跟随黄师傅学习太极。他利用太极康复治疗伤,减轻对止痛药的依赖。最后,詹姆斯的健康问题得到了治愈。

詹姆斯是威乐顿社区中心的太极义工导师。虽然他不懂中文,但参加他的太极班的客户人数众多。詹姆斯利用太极回馈社区。他更在农历新年庆祝活动中表演助庆。中华CC通过今年的“枝叶丰盛”主题,扩展服务,连结着不同的持份者,改善他们的健康和福祉。



## 庆祝的文化

欢呼声和灿烂的笑容燃亮了中华社区服务(中华CC)的社区中心。长者们的欢声笑语带给我们巨大的欣慰。我们的社区中心是庆祝活动、见证个人成就和发展里程的地方。大家分享快乐的故事是庆祝的重点。参与社区活动显示了真的自我,并加强了社区的凝聚力。

中华CC的长者客户非常多样化,他们每人都有着独特的背景和故事。社区中心的庆祝

活动为他们提供了参与多姿多彩活动的机会,让他们深深地沉醉在美好的音乐和舞蹈氛围中,乐在其中。中华CC重视庆祝活动 and 社交联谊对长者健康带来的好处。我们意识到,不断的社区支援可以帮助减少长者生活的压力和孤独感。人与人之间的情感在互动和互相理解中茁壮成长。中华CC不断地通过各类庆祝活动,建立长者们对社区的归属感。





## 中华社区服务的新春庆祝活动

中华CC于2月1日至7日在巴卡达和威乐顿社区中心分别举办了农历新年庆祝活动，与长者们一起欢度新春佳节。我们安排了一系列富有传统文化色彩的活动：与人人喜爱的财神爷合影，让新的一年万事如意；义工们美轮美奂的舞蹈表演，以及各种刺激的摊位游戏。

中华CC总干事郭太高兴地宣布 中华社区服务（中华CC）这新名称和今年“枝叶丰盛”（Branching Together）的新主题。这新主题标志着中华CC的服务将会有序地





扩展到社区的不同领域。赞助商Wing Hong Food Services在农历新年庆祝活动中，为我们的90多位高龄长者送上了新年礼包和满满的祝福。中华CC的员工和义工们为这一周的庆祝活动不辞劳苦地工作，活动的完满闭幕令他们感到骄傲和满足。可以与长者们分享这难忘的农历新年活动，他们深感荣幸。中华CC通过庆祝重大的节日来提高长者在社区的生活质量，增进他们的社交联谊，让长者们享受他们精彩的黄金岁月！







## 金秋的生日, 暖心的庆祝

珀斯经历了44年以来最热的夏天。随着天气开始转凉, 四周如画般的琥珀色和金黄色点缀着整座城市。炎热的夏季慢慢地退场, 珀斯开始进入三月的初秋。

在这季节变化的时刻, 中华社区服务(中华CC)为3月至5月出生的长者们举办秋季生日会。这是一个美妙的庆祝活动, 每个人的心情都在轻快的音乐声中舞动, 并沉醉在节日的气氛中。我们的员工和义工们用多种语言唱着生日歌, 祝愿老人们在未来的日子里快乐、美满。各人更享用了美味的生日蛋糕。

在中华CC, 季度生日会有着双重的意义。传统上热热闹闹的庆生当然是主轴, 但生日会更深层的意义是见证长者们在过去一年努力的成果。为了自己保持「乐龄长者」的状态, 长者们在过去一年中努力不懈地锻炼身心。

## 你如何定义 “健康及快乐地老去”?

长者们在中华CC社区中心里活跃地坚持锻炼, 从而获得身心健康。虽然很多人说年龄只是一个数字, 但我们相信保持健康及快乐的日子, 才能够让长者们重燃对生命的热爱。此外, 通过个人自由选择、终身学习和订立自我挑战新目标的大前提下, 长者们在中华CC帮助下复能、保持生活自主和社区归属感, 并享受他们精彩的黄金岁月。





# 珀斯报告 ——旅行和出游

由于新冠肺炎疫情肆虐，西澳对国内、国外关闭了长达696天。并采取了一些严格的限制措施。州政府因为担心遍低的疫苗加强剂接种率，将边境开放的日子推迟了近一个月。在2022年3月3日，西澳重新开放了边境。珀斯机场充斥着亲友久别重逢的感人情景。







挥之不去的疫情毫无疑问地影响着全球的经济。新冠疫情产生了一连串前所未有的影响：企业经营困难、生产和供应链出现断裂、劳动力市场受到干扰、全球物流受到限制、家人和朋友被迫分离。此外，当珀斯刚刚结束有史以来最炎热的夏季之时，邻州又面临着前所未有的恶劣天气。我们受到了日用品和食品供应链的影响，民生问题紧张起来。

情解封后，这是出外走走，重新与周围的世界再度连接起来的最佳时候。对于许多长者而言，出游活动是刺激思维、接触社区、探索新事物和享受户外乐趣的绝佳方式。

研究显示，外出旅行和保持活跃对长者有很多好处。以下是5种对健康的主要益处：



**改善认知功能：**体力活动改善大脑健康、提高长者的生活质量。



**改善情绪、精神和社交健康。**



**改善睡眠质量：**积极的生活态度可以提高睡眠质量，让人醒后恢复活力。



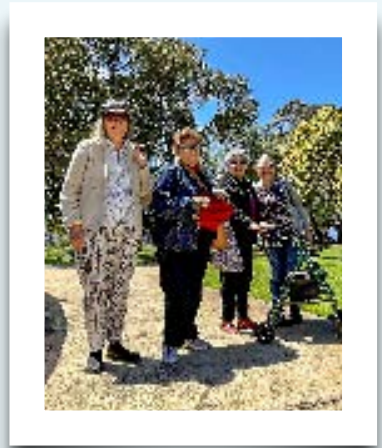
**延年益寿：**参与户外活动可以改善长者的健康和福祉，然而延年益寿。



**提高维生素D水平和免疫系统：**维持好的维生素D水平，帮助促进免疫系统对抗感染。









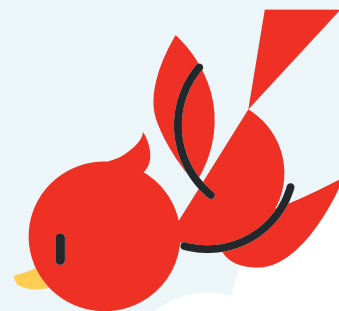


## 建议往珀斯以外地区旅行

当您评估往珀斯以外地区旅行的风险时，请多考虑感染新冠肺炎的可能性，并对您当下健康状况寻求医生建议。重要的是要采取适当的预防措施，减轻风险，实现安全和健康的旅行。

### 健康指示和安全注意事项：

以下是在旅行中保护自己和他人免受新冠肺炎感染的必要步骤：



- 
- 查看目的地有关新冠肺炎的旅行健康信息
  - 养成良好的个人卫生习惯
  - 在公共室内环境中佩戴合适的口罩
  - 避免共用住宿、设施或设备
  - 在公共场所避免人多的地方，如人龙，大型集会和人流高峰时间
  - 尽量使用私人车辆，避开公共交通的高峰时间
  - 如有症状，请使用快速抗原测试 (RAT) 进行检测。若感觉不适，请不要出门







## 中华社区服务 (中华CC) 的出游活动

在过去的六个月里,长者们参与了多次精彩的西澳出游活动!西澳这片土地充满了美丽的大自然风景、不同的文化、古往今来、创新等等。西澳看似熟悉,但其中充满内涵、新颖又刺激的景点让我们探索。

精力充沛的长者们保持身心健康 ...

富有魅力的殖民时期文物建筑和古董店环绕着天鹅河(Swan River)而建。走在吉尔福德(Guildford)的街道上,长者在悉日殖民时期的定居点中徐行。保存完好的文物建筑为许多人提供了历史新的视角。中华CC的长者客户大多来自亚洲的繁盛都市。他们一生中大部分时间都在忙碌地工作。现在是时候放慢脚步,享受户外活动,大家一起共度美好的时光了。

长者们继续他们的西澳发现之旅。他们在第一站的吉尔福德体验了19世纪的殖民时期建筑,并看到了镇上最著名的老建筑之一:早在1841年启用的殖民地监狱(Colonial Gaol)。稍后,他们在墨累河(Murray River)旁的平贾拉(Pinjarra)享受了优美的乡村风景和美味的午餐。长者们继续在精灵村(Gnomesville)和班伯里(Bunbury)体验许多新奇的探索。

他们对小巧可爱的精灵充满了好奇心。

中华CC的出游活动把长者们带到在如画般美丽的国王公园(Kings Park)和植物园(Botanic Garden)。公园里种植了来自西澳不同地方的植物品种,有些非常罕见,有些体型则大得惊人。长者在景点里不停地拍照,留下一些难忘的回忆。为了提高长者们对社区的体验,我们选择了最受人喜爱的广东点心作午餐。热气腾腾的广东点心。用小盘子或竹制蒸笼呈上。点心的四大天王:虾饺、烧卖、叉烧包和蛋挞这些怀旧的传统点心,让长者们难以忘怀。广东饮茶不仅仅是享受点心,更是与朋友和家人聚会,共度好时光的地方。长者们相聚在一起,分享他们生活的点点滴滴,更珍惜着彼此的陪伴。

定期的出游活动对提升长者的身心和社交健康有莫大裨益。在不久将来,中华CC将举办一系列的出游活动,提高长者对社区的归属感,让他们容易地融入社区。出游活动帮助长者改善认知功能,接触新事物。舒适的出游体验,让长者们继续享受他们精彩的黄金岁月。

请继续关注即将推出更多的出游活动!



## Thông điệp của Giám đốc điều hành

Thông báo chính thức thay đổi tên “Công ty chăm sóc Cao niên và Cộng đồng Chung Wah” (Chung Wah Community and Aged Care) thành “Công ty Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah” (Chung Wah Community Care). Tên mới này của chúng tôi mang biểu tượng mới nhằm tạo ra những kết nối mới.

Đây là sự thay đổi có tính bước ngoặt nhằm tăng cường vai trò của Chung Wah CC trong cộng đồng. Kể từ ngày thành lập cách đây 37 năm, Công ty Chăm sóc Cao niên và Cộng đồng Chung Wah (Chung Wah CAC) đã luôn cung cấp các dịch vụ chăm sóc phù hợp với văn hóa của cộng đồng cao niên, đặc biệt là những người di cư đến từ các quốc gia không nói tiếng Anh. Trong những năm qua, công ty chúng tôi đã phát triển cùng với cộng đồng của chúng tôi, cùng nhau mở rộng, cùng nhau phát triển nhằm hướng tới mở rộng phạm vi dịch vụ, nâng cao chất lượng cuộc sống của người cao niên và cộng đồng di cư.



**“Chúng tôi trân trọng thông báo đổi tên Công ty chính thức thành “Công ty Chăm sóc Cộng đồng” (Chung Wah Community Care, viết tắt là Chung Wah CC). Bên cạnh việc chúng tôi tiếp tục là nhà cung cấp hàng đầu về các dịch vụ chăm sóc cao niên dành cho cộng đồng đa sắc tộc ở Tiểu bang Tây Úc, Chung Wah CC hướng tới thay đổi tầm nhìn nhằm mở rộng mạng lưới hoạt động với các tổ chức và đối tác chính phủ để mang lại lợi ích cho cộng đồng nói chung.”**

Do đó, việc đổi tên mới và mở rộng hướng hoạt động thể hiện sự phát triển và vai trò ngày càng lớn của Chung Wah CC trong cộng đồng. Chúng tôi thực hiện sự thay đổi này như sau:

Chúng tôi hướng tới mục tiêu gắn kết mọi người, bao gồm cả người trẻ và người cao niên, để tạo thành một cộng đồng hòa nhập! Tên gọi mới cùng với tầm nhìn mới của chúng tôi sẽ kết nối các bên

liên quan theo các chủ đề chính, phù hợp với các lợi ích chung về thúc đẩy hạnh phúc và sức khỏe cho người cao niên.

Chung Wah CC là một tổ chức chăm sóc cộng đồng luôn được nhân viên, khách hàng và tình nguyện viên của chúng tôi ghi nhận và tự hào. Với nhiều năm kinh nghiệm hoạt động trong lĩnh vực chăm sóc, chúng tôi cam kết hướng tới phát triển phạm vi cung cấp dịch vụ cộng đồng có chất lượng dành cho nhiều đối tượng hưởng lợi hơn. Các hoạt động mở rộng của chúng tôi bao gồm các hoạt động phục hồi trong Chương trình của Đại học Trường Xuân (Evergreen College), các dịch vụ chăm sóc trong Chương trình Bảo Hiểm Khuyết Tật Quốc gia (NDIS) cho những người bị khuyết tật ở độ tuổi từ 7 đến 64, các dịch vụ hỗ trợ người chăm sóc chính, và các chương trình chăm sóc bổ sung nhằm mang lại nhiều cơ hội lựa chọn cho mỗi cá nhân.

Chung Wah CC là tên gọi mới thể hiện sự tiếp nối những thành tựu, danh tiếng và sự kết nối mà chúng tôi đã đạt được. Tên gọi này thể hiện Chung Wah CC là một cộng đồng mạnh, được thể hiện trên phù hiệu của chúng tôi. Việc thiết kế chữ “C” nổi bật thể hiện sự chăm sóc, tính cộng đồng, và sự kết nối cho hành trình chăm sóc sức khỏe. Thêm vào đó việc sử dụng biểu tượng là loài chim “màu đỏ”, có đôi cánh nhiều màu sắc biểu thị sự đa dạng sắc tộc trong cộng đồng của chúng tôi

Chúng ta hãy cùng chúc mừng cho sự phát triển và thay đổi này của Chung Wah CC. Chúng ta hãy cùng nhau xây dựng một cộng đồng tốt hơn cho tất cả mọi người.

Theresa Kwok JP  
Giám đốc điều hành (CEO)





# Điều Hành

ISSUE#42 — 2022



**CHUNG WAH  
COMMUNITY  
CARE** Chung Wah Association Inc  
Est. 1909

## ĐỊA CHỈ LIÊN LẠC

**Văn phòng** Số 1/98 Lake Street,  
Northbridge,  
Western Australia 6003

**Địa chỉ gửi thư** PO Box 73 Northbridge,  
Western Australia 6865

**Điện thoại** 08 9328 3988

**Hư điện tử:** enquiry@chungwahcc.org.au

## ĐỊA CHỈ TRUNG TÂM SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG



CHUNG WAH  
COMMUNITY CARE  
**TRUNG TÂM CỘNG ĐỒNG  
NORTHBRIDGE**  
2/98 Lake Street, Northbridge



CHUNG WAH  
COMMUNITY CARE  
**TRUNG TÂM CỘNG ĐỒNG TẠI  
BALCATTÀ**  
18 Radalj Place, Balcatta



CHUNG WAH  
COMMUNITY CARE  
**TRUNG TÂM CỘNG ĐỒNG TẠI  
WILLETTON**  
58 Burrendah Boulevard,  
Willetton

English 02

中文 20

Thông điệp từ Giám đốc Điều hành 38

Cộng đồng của chúng tôi –  
cùng nhau phát triển 40

Văn hóa lễ hội 46

Hoạt động tại thành phố Perth –  
Du lịch và đi chơi 50



Sống khỏe mạnh hơn (*Living Stronger*) là bản tin do Công ty Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah (Chung Wah CC) xuất bản theo quý (3 tháng/1 lần). Chung Wah CC là một tổ chức phi lợi nhuận, cung cấp các dịch vụ chất lượng cao nhằm giúp cải thiện chất lượng cuộc sống cho cộng đồng người cao niên và người khuyết tật tại Úc, đặc biệt là cho những người có nguồn gốc đa dạng về văn hóa và ngôn ngữ (CALD).

follow us:



[www.chungwahcc.org.au](http://www.chungwahcc.org.au)



## CỘNG ĐỒNG CỦA CHÚNG TÔI CỘNG ĐỒNG CỦA CHÚNG TÔI CÙNG NHAU PHÁT TRIỂN

Công ty Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah (Chung Wah CC) đã và đang xây dựng một cộng đồng thân thiện và toàn diện nhằm tăng quyền năng cho khách hàng để họ có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Việc đổi tên mới đi cùng với chủ đề của năm 2020 là 'cùng nhau phát triển', sẽ giúp chúng tôi mở rộng phạm vi hoạt động trong việc cung cấp các dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ chất lượng cao hướng tới nhiều khách hàng hơn trong cộng đồng. Chúng tôi tin tưởng rằng sự đa dạng và đa văn hóa là phần quan trọng trong xã hội của chúng ta. Tại Chung Wah CC, khách hàng sẽ luôn cảm thấy sự thân thuộc, có cơ hội học hỏi những điều mới và có những trải nghiệm mới. Những câu chuyện dưới đây kể cho quý vị nghe về những khách hàng đầy nghị lực và nhân viên tận tâm của chúng tôi. Thông qua sự hợp tác và kết nối, chúng tôi đang phát triển dịch vụ tới các cộng đồng nhập cư và bản địa khác nhau, hướng tới cả khách hàng trẻ và khách hàng cao niên để hỗ trợ lẫn nhau và tạo ra một cộng đồng tốt hơn cho tất cả mọi người.



## Tôi cảm thấy như ở nhà ở bất cứ nơi nào tôi đến

Ông bà Yaw di cư đến Úc vào năm 2009 để ở cùng với gia đình con cháu. Ông Yaw có khiếu hài hước và ông thường coi mình là một người du mục. Ông Yaw luôn say sưa chia sẻ kinh nghiệm sống tích lũy được từ quê hương của mình với những người bạn mới trong cộng đồng - Mauritius.

Là một người nhập cư thế hệ thứ hai, ông Yaw đã làm việc rất chăm chỉ khi còn trẻ. Ông tiếp tục học tiếng Trung và tiếng Pháp sau khi tốt nghiệp trung học. Tuy nhiên, do khó khăn về kinh tế, Ông không còn cách nào khác là phải bỏ học và đi làm để phụ giúp gia đình. Bất chấp điều kiện tài chính khó khăn của mình, niềm yêu thích của Ông ấy đối với văn hóa Trung Quốc không hề giảm sút. Trên thực tế, ông đã làm việc trong nhiều ngành khác nhau, bao gồm cả kinh doanh thương mại bán lẻ, trước khi nghỉ hưu.

Một ngày nọ, ông Yaw tình cờ đọc được một bài báo của Chung Wah CC, với sự giúp đỡ từ gia đình, hai vợ chồng Ông đã đăng ký dịch vụ Chăm sóc Cao niên (My Aged Care) và kể từ đó đã tham gia nhiều hoạt động xã hội khác nhau



tại Trung tâm Willetton. Nhờ việc tham gia này, họ đã mở rộng thêm các mối quan hệ xã hội, khơi dậy niềm đam mê của bản thân và ngày càng cảm thấy sự gắn kết của họ với cộng đồng họ đang sống. Ông Yaw cũng là một người có tính kỷ luật cao, ông thường xuyên tập Thái Cực Quyền ít nhất hai giờ mỗi ngày, trong khi bà Yaw cũng thích tập thể dục.

Ông bà Yaw dành nhiều lời khen ngợi cho Chung Wah CC, đặc biệt là giá trị cốt lõi của Công ty hướng tới cải thiện chất lượng cuộc sống của mọi người và thúc đẩy sự gắn kết của người cao niên, giúp họ hòa nhập cộng đồng họ đang sống tốt hơn. Câu chuyện của Ông bà Yaw đã thực sự truyền cảm hứng cho cộng đồng nhập cư cao niên! Dù chúng ta đến từ đâu, chúng ta sẽ luôn cảm thấy rằng chúng ta đang ở nhà của mình ở bất kỳ nơi nào chúng ta đến!

## Câu chuyện cảm động của Amy



Được chiếu trên quảng cáo truyền hình...

"Quý vị có thể thấy Amy bỏ lỡ những chuyến đi du ngoạn, nhưng quý vị không thấy cha mẹ của em ấy đang phải vật lộn để kiếm sống. Quý vị có thể nhìn thấy bộ đồng phục cũ nát của em ấy, nhưng quý vị không thấy em ấy trốn tránh vì em ấy thấy khó có thể hòa đồng với bạn bè cùng trang lứa. Quý vị có thể thấy em ấy mất tự tin, nhưng quý vị không biết em ấy đã cố gắng như thế nào vì em ấy đang sống trong gia đình nghèo. Mỗi ngày trôi qua của em có thể rất nặng nề. Amy hầu như không còn gì để cho đi! Vì vậy chúng ta hãy chung tay hỗ trợ ít nhất một trẻ em khó khăn đang sống ở Úc từ ngày hôm nay. Đây là Thông điệp của Tổ chức từ thiện Gia đình Smith."





Để hưởng ứng lời kêu gọi trên, hàng năm vào dịp Tết Nguyên đán, Công ty Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah (Chung Wah CC) đều kêu gọi khách hàng, nhân viên và các đối tác ủng hộ công tác từ thiện. Năm 2021, chúng tôi đã kêu gọi từ thiện để hỗ trợ các cộng đồng bị ảnh hưởng bởi thiên tai. Trong dịp lễ mừng Tết Nhâm dần (năm 2022), chúng tôi đã kêu gọi hỗ trợ những trẻ em khó khăn để các em có thể học cao hơn, nhằm có một tương lai tốt đẹp hơn thông qua giáo dục. Nuôi dưỡng tương lai của con cái luôn là giá trị cốt lõi trong nhiều gia đình Châu Á. Vì vậy, chúng tôi đã chung tay giúp đỡ trẻ em Úc có hoàn cảnh khó khăn thông qua sự kiện ý nghĩa này, đồng thời triển khai mục tiêu hoạt động năm 2022 là "cùng nhau phát triển". Chúng tôi tiếp cận các cộng đồng di cư và bản địa khác nhau để hỗ trợ lẫn nhau. Câu chuyện của Amy đã khiến khách hàng cao niên của chúng tôi vô cùng xúc động. Khi tham gia tiệc đầu năm mừng Tết Nguyên đán, khách hàng của chúng tôi đã tốt bụng quyên góp ủng hộ nhằm hỗ trợ việc thực hiện nguyện vọng, ước mơ của trẻ em khó khăn tại Úc, giúp các em có thể đạt được thành tựu nhất định trong tương lai. Thông qua việc hợp tác với các bên liên quan, Chung Wah đã triển khai công tác từ thiện, nhằm xây dựng một cộng đồng tốt đẹp hơn cho thế hệ trẻ. Chung Wah CC đã tạo ra sự khác biệt và gây quỹ thành công được \$1.661,50 đô la Úc và chuyển tận tay cho Tổ chức từ thiện Gia đình Smith.

## Một Cộng Đồng mà Mọi Người đều được Chào đón



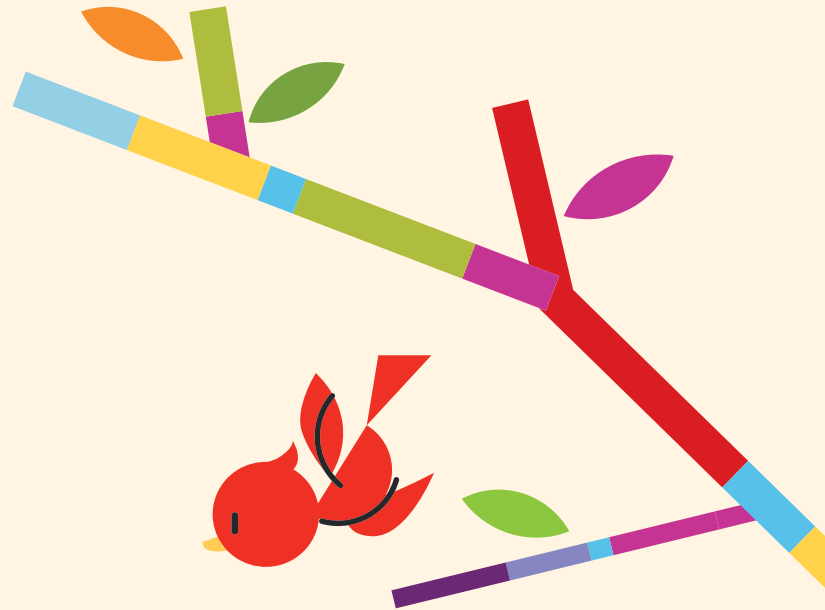
Theo thống kê quốc gia, có 4,4 triệu hay 1/6 (18%) người Úc đang bị khuyết tật. Trong số đó có khoảng 405.500 người đang cư trú tại Tây Úc. Tại sao vấn đề khuyết tật lại là vấn đề đáng quan tâm? Hiện đang có những quan niệm sai lầm trong xã hội rằng những người khuyết tật phải ngồi xe lăn, bị bệnh hoặc đau ốm triền miên. Trên thực tế, người khuyết tật bao gồm cả những người bị suy giảm lâu dài về thể chất, tinh thần, trí tuệ hoặc giác quan, điều này có thể cản trở sự tham gia xã hội đầy đủ và hiệu quả trên cơ sở bình đẳng. Người khuyết tật cũng có mong muốn được sống một cuộc sống bình thường, kết nối với mọi người và được đối xử với sự tôn trọng.

Chung Wah đang hợp tác với các bên liên quan để xây dựng một cộng đồng hòa nhập hơn



cho tất cả mọi người. Là công ty cung cấp dịch vụ cho khách hàng thuộc Chương trình Bảo hiểm Người khuyết tật Quốc gia (NDIS), từ năm 2017 Chung Wah đã nỗ lực giới thiệu và cung cấp dịch vụ thuộc Chương trình NDIS cho cộng đồng. Chính phủ Úc hiện đang tài trợ miễn phí cho các dịch vụ hỗ trợ NDIS cho những người tham gia. Chương trình NDIS của chúng tôi nhằm mục đích tăng quyền năng cho cộng đồng Đa Văn hóa và Ngôn ngữ Châu Á (CALD) để điều hướng hệ thống NDIS tốt hơn.

Với vai trò là một nhà cung cấp dịch vụ chính thức trong Chương trình Bảo hiểm Người khuyết tật Quốc gia (NDIS), Chung Wah CC hỗ trợ những người tham gia chương trình trở lên độc lập hơn, cung cấp cho gia đình và người chăm sóc các kiến thức liên quan để giúp họ đưa ra các quyết định sáng suốt cho việc lập kế hoạch và thực hiện công việc chăm sóc cần làm. Điều này không chỉ đơn giản là khuyến khích mọi người mà đòi hỏi phải đảm bảo rằng các chính sách và thực hành chính sách hỗ trợ cho người khuyết tật một cách thích hợp và hiệu quả. Ngoài ra, các kỹ năng mà chúng tôi có thể cung cấp cho khách hàng thuộc Chương trình Bảo hiểm Người khuyết tật Quốc



**Registered NDIS Provider**

gia (NDIS) phù hợp với văn hóa Á Đông để giúp họ sống một cuộc sống ý nghĩa. Tất cả nhân viên của chúng tôi đã được đào tạo chuyên sâu, được cấp chứng chỉ từ Ủy ban Chất lượng và Bảo vệ của Chương trình Bảo hiểm Người khuyết tật Quốc gia (NDIS) để có thể cung cấp dịch vụ có chất lượng cho các khách hàng đang sử dụng dịch vụ của chúng tôi.

Chung Wah CC có 70 nhân viên hỗ trợ và điều phối viên hiện đang hỗ trợ và cung cấp dịch vụ cho khoảng 40 người tham gia Chương trình Bảo hiểm Người khuyết tật Quốc gia (NDIS) mỗi ngày. Họ có đầy đủ các cơ hội và nguồn lực và có thể đóng góp kiến thức của mình để trở thành một phần của cộng đồng hòa nhập. Ví dụ, một trong những khách hàng tham gia chương trình NDIS của chúng tôi có chứng tự kỷ (autism); cậu ấy đang tham gia sinh hoạt tại Trung tâm cộng đồng Willetton của chúng tôi hàng tuần. Dù mới học xong trung học, cậu ấy có niềm đam mê vẽ. Sau một thời gian tham gia, cậu ấy trở thành tình nguyện viên của chúng tôi để hỗ trợ tổ chức các buổi làm thủ công ở Trung tâm, giúp khách hàng tạo ra các tác phẩm nghệ thuật đặc sắc. Như quý vị thấy, chương trình ý nghĩa này có thể thay đổi tích cực cuộc sống của một cá nhân, mang đến cho người tham gia Chương trình NDIS cơ hội cải thiện khả năng giao tiếp xã hội để hòa nhập cộng đồng tốt hơn.



## Bí mật để trường thọ

Vào ngày mừng 7 Tết Nguyên Đán, Chung Wah CC đã tổ chức lễ chào mừng năm mới tại Trung tâm cộng đồng Balcatta. Do Đại dịch COVID-19 đang diễn ra nên Tiệc tổ chức Tết Nguyên đán Nhâm Dần năm 2022 không được đông như mọi năm, tuy nhiên sự kiện vẫn diễn ra tốt đẹp và được nhiều khách hàng quan tâm. Lần đầu tiên từ trước đến nay, cộng đồng Chung Wah CC của chúng tôi đã đón tiếp các vị khách có nguồn gốc từ Châu Mỹ Latinh và họ đã rất vui cùng chúng tôi chúc mừng Tết Nguyên Đán. Đây là sự giao lưu ý nghĩa của nền văn hóa Châu Mỹ Latinh và Châu Á nhằm tạo cơ hội cho người cao niên chia sẻ các kiến thức và kinh nghiệm để tận hưởng kỷ nguyên vàng của họ.

Như thường lệ, những khách hàng cao niên trên 90 được tham dự Tiệc Nguyên đán miễn phí. Mỗi người trong số họ còn nhận được một túi quà năm mới và những lời chúc nồng ấm từ các nhà tài trợ hào phóng của chúng tôi.

Nhân dịp này, chúng ta hãy cùng nhau khám phá bí mật trường thọ của những người cao niên Châu Mỹ Latinh tràn đầy sức sống.

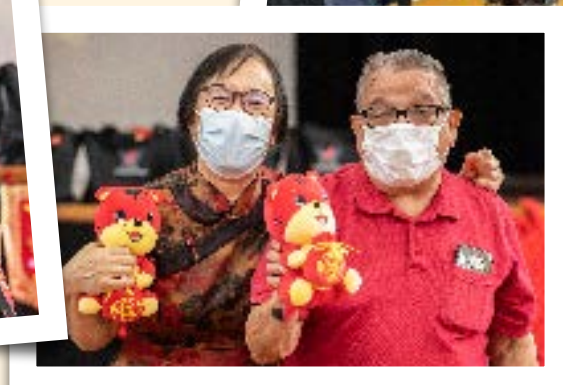
Theo ý kiến của quý vị "thế nào là trường thọ?" Khi suy nghĩ về câu hỏi này, quý vị có thể có nhiều câu trả lời thú vị khác nhau.

Đối với hơn bốn mươi người cao niên trên 90 tuổi của cộng đồng Châu Mỹ Latinh tham dự Tiệc Nguyên Đán đã bình luận sôi nổi về câu

hỏi này. Theo họ, trường thọ là "làm nhiều việc nhà hơn, nấu ăn thường xuyên và ngủ ngon", "tập thể dục và khiêu vũ", "tiếp tục làm việc để giữ cho não hoạt động" và "có thể bị ảnh hưởng bởi yếu tố di truyền, nhưng lối sống đơn giản là một phần của trường thọ".

Nền văn hóa phương Đông và phương Tây đều có một số quan điểm chung về trường thọ. Ví dụ, ngủ ngon, hạnh phúc, tập thể dục và chế độ ăn uống lành mạnh là những yếu tố quan trọng để kéo dài tuổi thọ. Trên thực tế, theo các nghiên cứu y học khác nhau, yếu tố di truyền chỉ góp 15% phần vào tuổi thọ. Tuy nhiên, người cao niên có thể kiểm soát 60% các yếu tố ảnh hưởng khác thông qua duy trì tâm lý lạc quan, tập thể dục, ngủ và ăn uống điều độ.

Sau những chia sẻ thú vị trên, khách hàng đã dành những tràng pháo tay rộn rã để hưởng ứng những ý kiến chia sẻ thú vị, tạo ra không khí vui tươi rộn ràng cùng màn múa lân sôi động. Sự giao lưu đa văn hóa giúp chúng ta tạo ra một cộng đồng mạnh hơn, hướng đến sự hòa nhập và tôn trọng lẫn nhau. Các sự kiện chào mừng Tết Nguyên Đán năm nay đã mang lại những trải nghiệm độc đáo thông qua sự giao lưu văn hóa phương Đông và phương Tây.







## Thái Cực Quyền – bài tập giúp tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần

Đối với nhiều người phương Tây, văn hóa Châu Á là nguồn cảm hứng thu hút họ tìm hiểu và khám phá. Từ thức ăn, quần áo đến các hoạt động giải trí, sự giao lưu các nét văn hóa này đã góp phần xây dựng một xã hội đa văn hóa hài hòa tại Úc. Thái Cực Quyền, môn võ thuật cổ xưa, một nghệ thuật chữa bệnh, là một trong những nét văn hóa đặc sắc này. Thái Cực Quyền được dùng như một công cụ để cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần cá nhân, đã trở thành một hình thức tập thể dục phổ biến trong văn hóa phương Tây. Ông James Husband là một ví dụ điển hình. Ông James sinh ra và lớn lên ở New South Wales. Ông đam mê chơi môn thể thao lướt sóng và Ông đã đi đến các vùng khác nhau của Đông Nam Á, từ đó có niềm yêu thích sâu sắc đối với các nền văn hóa Á Đông. Ông James lần đầu tiên học Thái Cực Quyền tại Singapore vào năm 1978 từ những người hướng dẫn khác nhau.

Năm 2008, Ông James chuyển đến Perth để làm việc, nhưng sau đó ông bị chấn thương tại nơi làm

việc và buộc phải thôi làm việc. Thái Cực Quyền là sự kết hợp của tâm trí và cơ thể và mang đến nhiều lợi ích, nó đã giúp ông phục hồi dần dần sau chấn thương. Sau thời gian dài tập luyện, bệnh tình của Ông tiếp tục thuyên giảm, Ông ít phụ thuộc vào thuốc giảm đau hơn.

Nhờ ý chí tập luyện chăm chỉ và kiên định, Ông James đã gặp người thầy Hoàng, thầy dạy Thái Cực Quyền đang sống ở Perth để luyện tập trong công viên. Điều thú vị là Sư phụ Hoàng đến từ Sơn Đông, Trung Quốc và bà đã dạy Thái Cực Quyền hơn 30 năm. Thông qua niềm đam mê và sự tương tác giữa hai bên, Ông James nhận ra Sư phụ Hoàng khác với những người thầy hướng dẫn trước đây của Ông. Không lâu sau đó, sức khỏe của Ông James đã được chữa lành.

Cuối cùng, học viên đã trở thành giảng viên. Mặc dù Ông James không nói được từ tiếng Trung Quốc nào, nhưng Ông ấy đã trở thành tình nguyện tại Trung Tâm Willetton và hỗ trợ các buổi tập Thái Cực Quyền cho khách hàng cao niên tại đây. Các lớp học của Ông được nhiều người tham gia. Theo ông đây là một hành động tích cực để chia sẻ mặt tích cực của Thái Cực Quyền cho cộng đồng và tăng cường sức khỏe cho những người khác. Ông James đã được mời biểu diễn Thái Cực kiếm trong Tiệc mừng Tết Nguyên Đán. Chung Wah CC đã phát triển và mở rộng thông qua kết nối các cộng đồng và các bên liên quan để cải thiện sức khỏe và hạnh phúc cho tất cả mọi người.



## VĂN HÓA LỄ HỘI

Sự cố vũ và những nụ cười luôn là nguồn năng lượng tích cực làm sôi động các trung tâm cộng đồng của chúng tôi, mang lại cho chúng tôi sự hứng khởi và động lực làm việc. Tại Chung Wah CC, các trung tâm cộng đồng là nơi tổ chức các sự kiện văn hóa nổi bật, cùng chúc mừng các thành tựu đạt được của tập thể và cá nhân. Mục đích chính của việc tổ chức các dịp lễ kỷ niệm và chào mừng là cùng nhau chia sẻ niềm vui và hòa nhập văn hóa. Sự tham gia của cộng đồng thực sự giúp chúng ta định hình bản thân và củng cố sự gắn kết xã hội.

Các khách hàng cao niên của chúng tôi rất đa dạng, mỗi người đều có câu chuyện cuộc đời và kinh nghiệm cuộc sống riêng. Các sự kiện văn hóa và chúc mừng được tổ chức tại các

trung tâm cộng đồng hoàn toàn phù hợp với họ, tạo cơ hội để họ tham gia vào các hoạt động khác nhau như khiêu vũ, hát hoặc giao lưu bè bạn. Tại Chung Wah CC, chúng tôi đánh giá cao việc tổ chức sự kiện lễ hội và lễ kỷ niệm vì chúng mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe và sự gắn kết xã hội. Chúng tôi luôn cho rằng các nguồn hỗ trợ xã hội tích cực khác nhau có thể giúp giảm bớt căng thẳng và cảm giác bị cô lập cho các khách hàng cao niên. Là con người, chúng ta luôn có mong muốn được kết nối và được thấu hiểu. Với cách tiếp cận lấy hoạt động văn hóa và giao lưu xã hội làm trung tâm, Chung Wah CC tiếp tục tạo ra tính cộng đồng và cảm giác gắn kết với cộng đồng đang sống cho khách hàng thông qua việc tổ chức các dịp lễ hội và kỷ niệm khác nhau.





## CÁC LỄ HỘI CHÀO MỪNG TẾT NGUYÊN ĐÁN CỦA CÔNG TY CHĂM SÓC CỘNG ĐỒNG CHUNG WAH

Chung Wah CC đã tổ chức chào mừng Tết Nguyên Đán từ ngày 1 đến ngày 7 tháng 2 tại các trung tâm Balcatta và Willetton để cùng chúc mừng mừng Tết Nguyên Đán cùng khách hàng cao niên của chúng tôi. Một loạt các hoạt động đậm chất văn hóa đã được tổ chức, bao gồm chụp ảnh cùng Thần Tài để cầu mong thịnh vượng trong năm mới, các tiết mục múa đặc sắc của các tình nguyện viên cộng đồng và nhiều trò chơi hấp dẫn khác.

Nhân dịp này, Giám đốc điều hành Chung Wah CC, bà Theresa Kwok, đã trình trọng tuyên bố việc đổi tên mới của của công ty Chung Wah CAC thành Chung Wah CC và chủ đề của năm 2022 là "cùng nhau phát triển". Tên mới và chủ đề mới thể hiện sự phát triển không ngừng





của Chung Wah CC đến các cộng đồng đa sắc tộc và bản địa khác nhau nhằm mục đích kết nối và hỗ trợ lẫn nhau. Để hỗ trợ cộng đồng cao niên, nhà tài trợ của chúng tôi, công ty Dịch vụ Thực phẩm Wing Hong, đã gửi những túi quà năm mới cùng những lời chúc tốt đẹp nhất tới các khách hàng cao niên trên 90 tuổi.

Chung Wah CC rất tự hào về đội ngũ nhân viên và tình nguyện viên của Công ty vì sự nhiệt tâm và tận tụy hỗ trợ Lễ hội chúc mừng Tết Nguyên Đán kéo dài một tuần này được thực hiện thành công tốt đẹp, tạo ra những kỉ niệm khó quên đối với các khách hàng cao niên. Với tư cách là đơn vị tổ chức, chúng tôi đã luôn cố gắng nâng cao chất lượng cuộc sống cho cộng đồng thông qua việc tổ chức các lễ hội quan trọng nhằm tăng cường gắn kết xã hội để người cao niên có thể tận hưởng kỷ nguyên vàng của mình!







## SINH NHẬT MÙA THU VÀNG - KỶ NIỆM ẤM ÁP

Năm 2022, Perth trải qua mùa hè nóng nhất trong vòng 44 năm qua. Màu hổ phách trộn lẫn màu vàng đẹp như tranh vẽ sớm bao phủ khắp thành phố khi thời tiết bắt đầu hạ nhiệt. Cái nóng của mùa hè đang dần dần dịu đi để nhường chỗ cho mùa thu đang đến.

Với sự thay đổi dễ chịu của các mùa trong năm, Công ty chăm sóc cộng đồng Chung Wah thường tổ chức sinh nhật vào mùa thu cho các khách hàng cao niên sinh và tháng 3, tháng 4 và tháng 5 hàng năm. Đây là dịp chúc mừng đặc biệt. Quý vị có thể thấy người tham dự đang lướt theo âm nhạc và đắm mình trong không khí chúc mừng. Các nhân viên và tình nguyện viên của chúng tôi đã hát các bài hát mừng sinh nhật bằng nhiều thứ tiếng, chúc các bậc cao niên vui vẻ, mãn nguyện trong những năm tới. Sau đó mọi người cùng thưởng thức những chiếc bánh thơm ngon.

Tại Chung Wah CC, tiệc chúc mừng sinh nhật theo quý có hai ý nghĩa. Mặc dù tiệc sinh nhật tổ chức theo truyền thống có ý nghĩa quan trọng, nhưng chúng tôi tin rằng việc đánh dấu các mốc quan trọng trong năm của khách hàng cao niên cũng không kém phần quan trọng. Duy trì sức khỏe cả về mặt thể chất và tinh thần là điều quan trọng để có được tuổi già hạnh phúc hơn.

## Quý vị định nghĩa thế nào về tuổi già khỏe mạnh và hạnh phúc?

Người cao niên luôn hoạt động thể chất tại các trung tâm cộng đồng của Chung Wah CC để có một cơ thể và tinh thần khỏe mạnh. Mặc dù nhiều người cho rằng tuổi tác chỉ là một con số, nhưng chúng tôi tin rằng vui vẻ và khỏe mạnh trong tuổi già có thể mang đến cho người cao niên cơ hội thắp lại và theo đuổi niềm đam mê và sở thích của bản thân. Hơn nữa, bên cạnh việc tạo cơ hội cho người cao niên được lựa chọn, học tập suốt đời và theo đuổi những mục đích sống mới, người cao niên cũng được hỗ trợ để hồi phục sức khỏe, duy trì quyền tự chủ, cũng như cảm giác thuộc về cộng đồng họ đang sinh sống để tận hưởng kỷ nguyên vàng của họ.





# HOẠT ĐỘNG TẠI THÀNH PHỐ PERTH DU LỊCH VÀ ĐI CHƠI

Trong thời gian qua, Tiểu Bang Tây Úc đã cách ly với hầu hết các Tiểu Bang khác và áp dụng một số hạn chế nghiêm ngặt nhất do Đại dịch COVID-19. Chính quyền Bang đã quyết định mở cửa biên giới trở lại vào ngày 3 tháng 3 năm 2022. Tuy nhiên do diễn biến phức tạp của dịch bệnh, ngày mở cửa trở lại đã bị hoãn gần một tháng so với ngày mở cửa ban đầu được công bố, vì Chính phủ tiểu bang lo ngại về tỷ lệ tiêm chủng tăng cường còn thấp. Tuy nhiên, sau 696 ngày đóng cửa, khi Tiểu Bang Tây Úc được mở cửa, những cuộc đoàn tụ đầy xúc động đã được diễn ra tại sân bay thành phố Perth.







Chúng ta không thể phủ nhận rằng Đại dịch COVID-19 đã dẫn đến nhiều hệ lụy đối với cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Đặc biệt, việc kéo dài của Đại dịch đã ảnh hưởng đến nền kinh tế toàn cầu. Ví dụ, nhiều doanh nghiệp đã phá sản, sản xuất và chuỗi cung ứng bị tắc nghẽn, thị trường lao động bị gián đoạn, nhiều khó khăn cản trở vận chuyển đường thủy và đường bộ, và sự ly tán tạm thời đối với các gia đình và cá nhân di cư. Ngoài ra, bên cạnh việc Perth vừa trải qua một mùa hè nóng kỷ lục, các Tiểu bang lân cận cũng phải đối mặt với sự thay đổi về thời tiết, gây ra lũ lụt nghiêm trọng. Hàng nghìn người đã bị ảnh

hưởng, gây ra nhiều trở ngại lớn trong chuỗi cung ứng thực phẩm tại các Bang.

Chúng ta đều thấy, năm nay là một năm đáng lo ngại đối với nhiều người. Đã đến lúc chúng ta cần phải bước ra và kết nối lại với thế giới xung quanh. Đối với nhiều người cao niên, du lịch có thể là một cách tuyệt vời để cải thiện sức khỏe tinh thần, kết nối với cộng đồng rộng lớn hơn, khám phá những điều mới và hoạt động vui chơi, giải trí.

Các nghiên cứu đã cho thấy rằng có rất nhiều lợi ích của việc đi chơi và duy trì hoạt động giải trí. Dưới đây là năm lợi ích sức khỏe chính:



**Cải thiện chức năng nhận thức:** hoạt động thể chất có liên quan đến việc cải thiện sức khỏe não bộ và nâng cao chất lượng cuộc sống của người cao niên.



**Cải thiện tâm trạng, sức khỏe tinh thần và giao tiếp trong xã hội.**



**Cải thiện chất lượng giấc ngủ:** lối sống năng động có thể đem đến giấc ngủ ngon hơn và mang lại cảm thấy tràn đầy sinh lực vào ngày hôm sau.

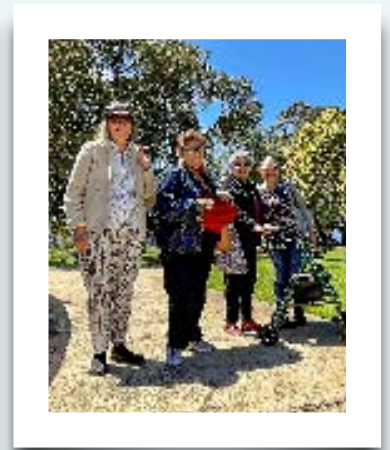
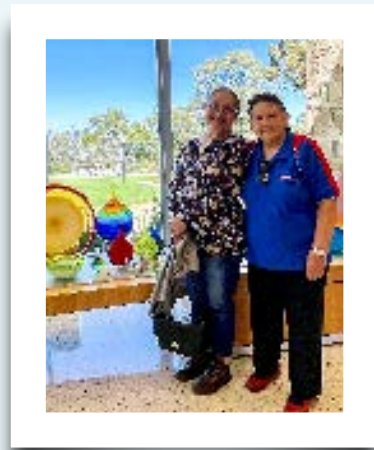


**Gia tăng tuổi thọ:** tham gia vào các hoạt động khác nhau có thể cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của người cao niên, do đó nâng cao tuổi thọ.



**Hấp thụ Vitamin D tốt hơn và cải thiện hệ thống miễn dịch:** hấp thụ Vitamin D tối ưu có thể tăng cường hệ thống miễn dịch để ngăn chặn việc cơ thể bị nhiễm bệnh.







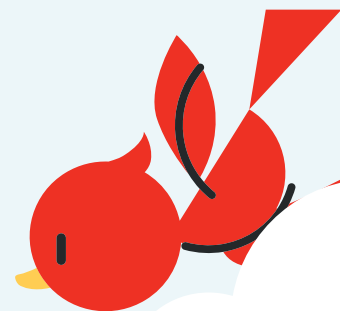


## LỜI KHUYÊN KHI ĐI DU LỊCH BÊN NGOÀI PERTH

Khi quý vị quyết định đi du lịch ra khỏi Perth, quý vị hãy xem xét đến nguy cơ nhiễm COVID-19 và tham khảo các khuyến cáo y tế liên quan đến tình trạng sức khỏe hiện tại của quý vị. Sau đó, quý vị hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa thích hợp để giảm thiểu rủi ro, nhằm có một chuyến đi an toàn và lành mạnh.

### Các Hướng dẫn Sức khỏe và Biện pháp Phòng ngừa:

Dưới đây là những bước cần thiết cần thực hiện để bảo vệ bản thân và những người khác chống lại COVID-19 khi đi du lịch:



Kiểm tra thông báo y tế về COVID-19 tại điểm đến của quý vị;



Thực hành tốt vệ sinh cá nhân;



Cần chuẩn bị khẩu trang thích hợp để đeo ở những nơi công cộng;



Tránh ở chung, sử dụng tiện nghi hoặc thiết bị chung;



Tránh xếp hàng, tụ tập đông người và các nơi công cộng vào thời gian cao điểm;



Sử dụng phương tiện cá nhân hoặc tránh sử dụng giao thông công cộng vào thời gian cao điểm;



Thực hiện kiểm tra Xét nghiệm Kháng nguyên Nhanh (RAT) nếu có triệu chứng, không đi du lịch nếu cảm thấy không khỏe.







## CÁC HOẠT ĐỘNG DÃ NGOẠI CỦA CHUNG WAH CC

Các khách hàng cao niên của chúng tôi đã tham gia nhiều chuyến dã ngoại thú vị tại Tiểu bang Tây Úc trong sáu tháng qua. Tiểu bang Tây Úc là một vùng đất có nhiều cảnh đẹp, nền văn hóa đa dạng, hiện đại, đổi mới, giàu có và cổ kính, đơn giản nhưng tinh tế, mới mẻ và thú vị.

Khách hàng cao niên của chúng tôi luôn tích cực hoạt động thể chất và tinh thần để có cơ thể khỏe mạnh...

Dòng sông Swan bao quanh các tòa nhà di sản, các cửa hàng cổ kính và mang nét đẹp quyến rũ từ thời thuộc địa. Tán bộ trên đường phố Guildford mang lại cho khách hàng cao niên của chúng tôi những trải nghiệm quý giá, góc nhìn mới mẻ về nền kiến trúc độc đáo của khu định cư thời kỳ đầu thuộc địa. Hầu hết những người tham gia dã ngoại đều đến từ các thành phố lớn ở Châu Á; họ dành phần lớn cuộc đời để làm việc chăm chỉ và có trải qua cuộc sống bận rộn. Bây giờ là thời gian để họ sống chậm lại, thưởng thức cuộc sống thông qua các bữa tiệc nướng ngoài trời và thời gian dã ngoại quý giá cùng nhau.

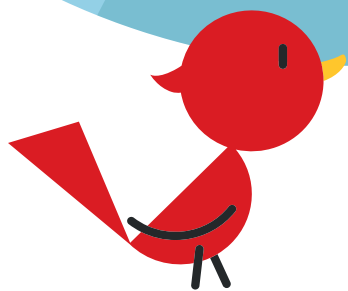
Sau đó, các khách hàng cao niên tiếp tục các hành trình khám phá khác ở Tây Úc. Đầu tiên, họ đến thăm quan kiến trúc thế kỷ 19 ở Guildford và nhìn tận mắt một trong những tòa nhà cổ nổi tiếng nhất trong thành phố - Nhà tù thuộc địa, được bắt đầu xây dựng vào năm 1841. Sau đó, họ được ngắm nhìn vùng nông thôn xinh đẹp và thưởng thức những bữa ăn ngon bên sông Murray ở Pinjarra. Với nhiều trải nghiệm kỳ diệu ở Bunbury và Gnomesville, khách hàng cao niên của chúng tôi đã rất tò mò, mong muốn tìm hiểu về những mô hình chú lùn nhỏ nhưng đáng yêu ở đây.

Các hoạt động dã ngoại của Chung Wah tiếp theo được tổ chức tại Công viên Kings Park và Vườn Bách thảo để các khách hàng cao niên có thể tự chụp các bức ảnh kỷ niệm. Ở các địa điểm này, nhiều loài thực vật đến từ khắp nơi trong Tiểu bang, một số loại cực kỳ hiếm trong khi một số khác rất phổ biến nhưng mang lại cảm giác ngạc nhiên vì sự to lớn của chúng. Để nâng cao trải nghiệm chung về cộng đồng, Dim Sum là một trong những món ăn truyền thống yêu thích của nhiều cao niên. Món ăn này được đặt trong các đĩa nhỏ hoặc trong sứng hấp bằng tre để khi ăn sẽ nóng và ngon hơn. Mặc dù đa dạng về hương vị, thành phần và kết cấu, nhưng các món Há cảo tôm, Súp Mại, Bánh bao xá xíu và món bánh trứng nướng được biết đến như là bốn đĩa chính và đặc biệt nhất của Dim Sum. Đối với nhiều người trong chúng ta, việc tham gia các bữa ăn truyền thống này thường xuyên là một cơ hội tốt để kết nối với văn hóa quê hương. Vì vậy tham gia tiệc Dim Sum không chỉ đơn thuần là thưởng thức món ăn mà còn là nơi tụ họp, sum vầy cùng bạn bè, gia đình. Đây là dịp để các khách hàng cao niên gặp gỡ nhau, chia sẻ những tin tức tốt lành về cuộc sống của bản thân và tận hưởng sự đồng hành của nhau.

Dã ngoại thường xuyên rất tốt cho sức khỏe thể chất, tinh thần, giúp cải thiện tâm trạng và tăng cường giao tiếp xã hội. Trong thời gian tới, Chung Wah CC sẽ tiếp tục thực hiện các chuyến dã ngoại. Mục đích của các chuyến dã ngoại này là giúp người cao niên phát triển sự gắn kết với cộng đồng họ đang sống, giúp họ cải thiện chức năng nhận thức, học hỏi những điều mới và thú vị, đồng thời mang lại các trải nghiệm du lịch thoải mái để tiếp tục tận hưởng kỷ nguyên vàng của bản thân.

**Xin vui lòng theo dõi chúng tôi để biết thêm các hoạt động dã ngoại sắp tới!**





## SHARE YOUR PASSION WITH THE CAC COMMUNITY

Promoting wellness and continuous improvement for older adults and NDIS participants, our Evergreen College provides a great range of activities, including fitness, brain games, knowledge-based classes, cooking classes and outdoor excursions.

We're seeking activity volunteers to join our Evergreen College team at our Balcatta and Willetton community hub. There are no limits to the role as long as you're caring, a good communicator and have a passion for sharing with our community. This role aims to enhance the quality of life for our community as they strive for good mental well-being while keeping active. It is also an excellent opportunity for you to make new friends and give back to your community. So let's make a difference today and help build a better community for all.

To apply, please contact us via email [volunteers@chungwahcac.org.au](mailto:volunteers@chungwahcac.org.au) or call 08 9328 3988.

follow us:



[chungwahcc.org.au](http://chungwahcc.org.au)



**CHUNG WAH  
COMMUNITY  
CARE**  
Chung Wah Association Inc  
Est. 1909



Registered NDIS Provider