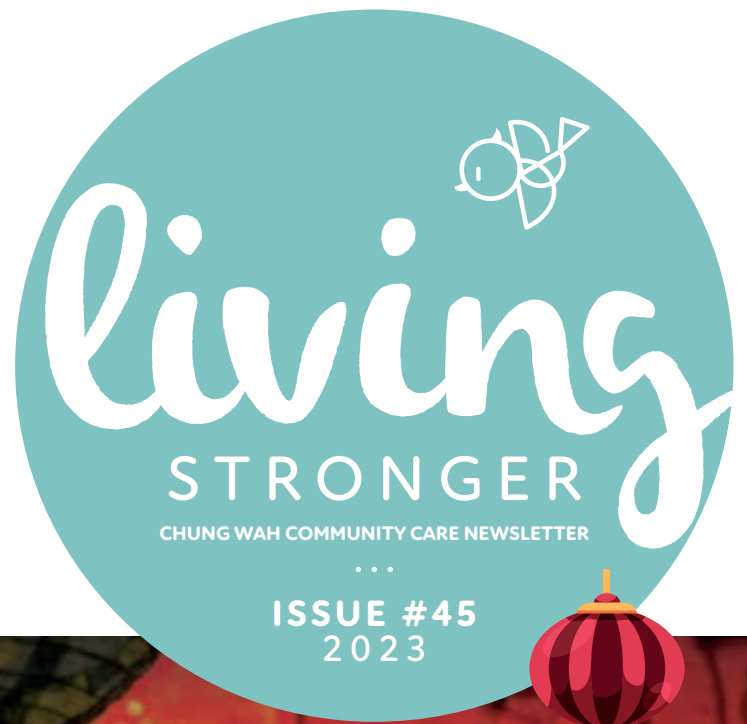


FEATURING

GROWING FROM  
THE PAST

BRANCHING INTO  
NEXT YEAR

ARMCHAIR  
TRAVEL

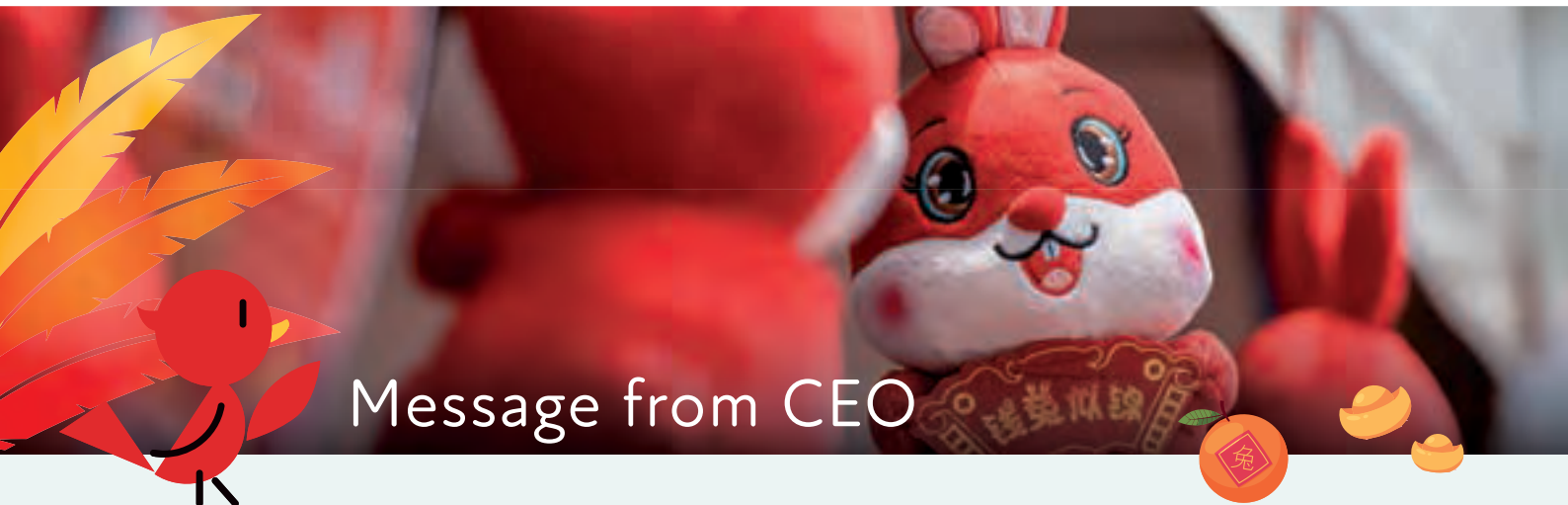


*living*  
STRONGER  
CHUNG WAH COMMUNITY CARE NEWSLETTER  
...  
ISSUE #45  
2023



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





## Message from CEO

As we enter the new year, on behalf of Chung Wah Community Care (Chung Wah CC), we wish you all good health and happiness.

2023 is the Year of the Rabbit, according to the Chinese zodiac which shared among several other groups. However, it is also the Year of Cat for Vietnamese.

Australia is a multicultural country, and Chung Wah CC has always connected our Asian community to the wider community and advocate for Asian-Australians. Throughout the years, Chung Wah CC has been running programs within the Culturally and Linguistically Diverse (CaLD) communities to connect all members of the Asian community through our common language and culture.

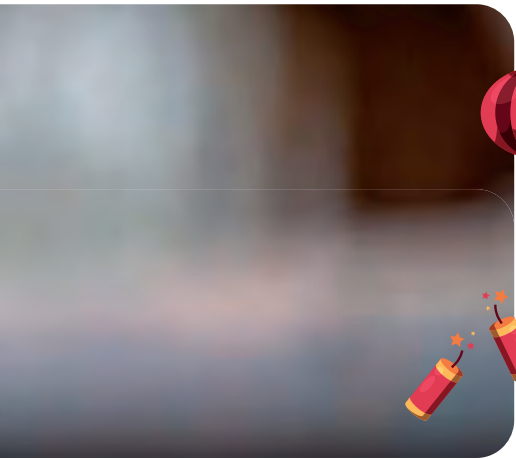
This newsletter will give you more insight to how Chung Wah CC delivers community services which focus on taking care of the well-being of seniors and people living with disabilities.

Chung Wah CC bloomed from a small welfare unit under the Chung Wah Association, and we have been supporting the grassroots immigrants from Asian countries ever since. Fighting through the initial hurdle of limited resources, our people rolled up their sleeves, stepped up and overcame all challenges thrown our way. Chung Wah CC began to grow after obtaining funds from the government in 1984. Since the official establishment of Chung Wah Community & Aged Care (Chung Wah CAC) in 2001, we have

been deploying our resources and efforts to improve the quality of life for seniors and people living with disabilities in the CaLD community through various government-subsidised programs. In order to continuously improve the scope and quality of our services, we have set out annual themes: from 2021's Golden Era, to 2022's Branching together and finally, this year's "Embrace, Elevate & Flourish." This newsletter showcases our strong foundations built in the past and the high-quality, consistent service we can continue to maintain well into the future. No theme will be forgotten. All the knowledge we have acquired will intertwine and connect for the purpose of our vision.

In 2023, we will continue to work with our CaLD community members and other wider organisations to execute our theme: Embrace, Elevate & Flourish. As always, we focus on caring for seniors and people living with disabilities from the CaLD community. We embrace everyone, from all walks of life, so we can advance together and foster 'A Better Community for All.'

Theresa Kwok JP  
Chief Executive Officer (CEO)



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

#### 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

# contents

ISSUE#45 — 2023

Message from CEO	02
Growing from the Past	04
Branching into Next Year	08
Armchair Travel	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.

follow us:



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





# GROWING FROM THE PAST

On the 14th of November 2022, Mrs. Theresa Kwok, CEO of the Chung Wah Community Care (Chung Wah CC), was awarded the 2023 WA Senior Australian of the Year by Chris Dawson, the Governor of Western Australia. This award recognises both Mrs. Kwok's contributions to the improvement of West Australian societies, and the efforts Chung Wah CC has made to raise the quality of life for seniors and people living with disabilities in culturally and linguistically diverse (CaLD) communities. Though the pandemic caused a shortage in manpower and slowed work within the aged care industry, we still achieved outstanding results for this financial year (2021 - 2022) with our service hours and mileage increasing by 6% and 7% respectively. All of this can be credited to the unremitting efforts of Chung Wah CC members, from the board of directors to staff, support workers and volunteers.





The beginnings of our progress are rooted in a welfare unit attached to the Chung Wah Association which was led by Ms. Edie Hoy Poy – also known as “Chung Wah Mama” due to her caring nature and knowledge. This unit successfully obtained funding from the Ministry of Welfare, WA, in 1984, and began to systematically service the Asian immigrants from CaLD communities. When Mrs. Kwok joined the unit, she dedicated her services to new, grassroot immigrants to help them adapt to Western Australia’s communities. She pioneered a wide range of community and immigration services that touched many peoples’ lives: running briefings, English classes, interest classes, organising woman’s groups, taking care of Chinese children, and so on. In 2001, Chung Wah Community & Aged Care (Chung Wah CAC)

was formally established to focus on aged care services. In 2005, Chung Wah CAC received government fundings through the Community Partners Programme (CPP). For the first time in Western Australian history, an Asian aged care provider had publicly expressed and demanded attention from the wider community to become more aware about the care and needs of non-English speaking Asian seniors. This was done through seminars, exhibitions, and multimedia. Mrs. Kwok’s leadership pushed us to work tirelessly against the challenges of the last 30 years, forging a strong foundation that has been tested by time. Our past defines our strength and resilience, and it is because of it that Chung Wah CAC has finally become one of the leading organisations in the CaLD community sector providing professional aged care services.



To continue the steady steps and improvements of the past, Chung Wah CAC sets a specific theme for each year that outlines the organisation's strategic direction. From 2021's theme "Golden Era," to 2022's "Branching Together," and now this year's "Embrace, Elevate & Flourish" – having a set theme for all our projects ensures consistency and commonality among all staff, support workers, volunteers and community members. For example, last year's theme drew inspiration from the connected nature of trees and illustrated how our efforts were to connect the wider community with the CaLD community. Our yearly themes are not the only thing that have symbolic meaning. Our logo, a red bird, also represents us as an organisation and people. Both the colour red and the type of migratory bird depicted share the same Chinese pronunciation "hong," signifying how immigrants of Asian countries have 'migrated' to Western Australia and now call it home. In 2020, when Chung Wah CAC officially changed its name to Chung Wah Community Care (Chung Wah CC), different colours were added to the feathers of the bird to symbolise our harmonious coexistence with multicultural communities.

In a similar manner to last year's calendar, this year's calendar echoes the new theme "Embrace, Elevate & Flourish" by incorporating the red bird's design as its core. Our objective this year is to embrace our collaborations with

government and wider organisations so we can elevate our service quality to a new height and grow our vision to foster 'A Better Community for All.' Through the bird's aerial perspective, the calendar's design depicts our different journeys through all twelve months. Together we explore the fun in life and enjoy the intertwining lives of everyone gathering in Western Australia. In addition to the monthly calendar, Chung Wah CC's new website will be launched in 2023. We hope you can enjoy both its refreshing design and its client- and carer-oriented services. It empowers people by having easy accessibility with its user-friendly and comprehensive structure. Updated information will be posted on the website in a dynamic fashion, enabling us to serve the Western Australian community in a way that embraces differences, elevates others and allows all to flourish together.

As new rules and regulations continue to roll out under the government's Aged Care Reform initiatives, Chung Wah CC will be facing new challenges and uncertainties in 2023. Everyone, from our Board to the support workers and volunteers, will proactively respond to the changes, continue to strive for safe, high-quality services, and provide tailored, culturally appropriate programs for consumers to choose from just like we have in the past.









# BRANCHING INTO NEXT YEAR

In the same way trees are linked to the earth by their roots, the sun by their leaves and all life on Earth by the oxygen they produce, Chung Wah CC continuously expands its services to more areas of the community in order to connect and flourish together. This was especially true with last year's theme "Branching Together," and we hope to bring it into this year so we can continue to close the gap between Asian communities and the government, assuring that their voices are heard and their needs considered by the governmental policy makers. The roots of Asian communities have already been planted in Western Australian soil, so Chung Wah CC will cultivate their health and connection with the wider community through community events. Here is what we have accomplished so far.

Since 2019, Chung Wah CC has been participating in the Aged Care Service Navigator (ACSN) to promote the government-subsidised MyAgedCare aged care services to CaLD communities. With our accumulated experiences, we then participated in the FECCA-led EnCOMPASS Connector program to enable people from non-English speaking backgrounds to access MyAgedCare information and understand the processes of application and follow-up. New immigrants will find the MyAgedCare system and application process complicated, so they need help from our EnCOMPASS team. In the 2021-2022 financial year, our EnCOMPASS team delivered more than 30 talks to educate more than 2,000 people from different communities about MyAgedCare.





We also took advantage of our language and culture capabilities to provide one-on-one support to 200 people in applying and following up MyAgedCare services. In the second half of 2022, our EnCOMPASS team maintained their hard work and tirelessly supported Vietnamese, Filipino and Indian communities, just to name a few.

Early last year, the WA Council on the Ageing (COTA WA) launched its 'Interruption to Daily Living Guide' online. The Guide provides valuable information and support for people whose livelihoods are affected by the COVID pandemic. However, people from





non-English speaking backgrounds do not benefit from the Guide as it is written in English with no translations or alternative presentations. In lieu of this, Chung Wah CC supported COTA WA to translate the Guide to Chinese. Our team translated over 80 pages to Simplified Chinese in a timely manner so Chinese Australians could access this information as quickly as possible, empowering them by giving them vital points with which they could improve their own lives.

Chung Wah CC also arranged for members of the Asian community to participate in the “Listening Posts” program hosted by COTA WA. Our staff helped dissolve language barriers and allowed community members to recount their experiences and opinions on health, housing, technology, and social and financial issues. COTA WA collects this information and provides a report to the Government and aged care service providers, bringing everyone into better understanding of one another.





Another project successfully run by Chung Wah CC last year was the meeting of NDIS participants, their families, and carers from Asian communities, with the Disability Royal Commission (DRC). The DRC's purpose is to investigate and examines various social problems faced by people with disabilities. Through confidential interviews, community members were given a voice in communicating their personal experiences and challenges in everyday life as well as advice or criticism on NDIS services. DRC will submit a final report to the Australian Government in October 2023 with recommendations on the improvement of laws,

policies, structures and how to enforce them.

To help improve the health of people of different races, Chung Wah CC arranged for the participation of CaLD communities in a research workshop on 'Accounting for Diversity: CaLD variables in health and medical research.' This workshop was organised by the National Ageing Research Institute (NARI) and the University of Western Australia (UWA). By the end of 2022, the WA Community Department held a series of consultation sessions to facilitate the drafting of a Senior Strategy, which is part of the WA Government's ten-year plan. Chung Wah CC was invited to arrange for members of the Asian community to participate and share their experience and opinions on how to improve the quality of life of the seniors.





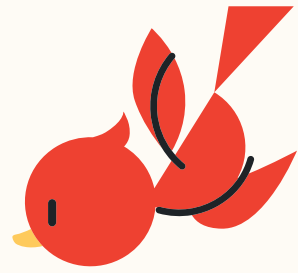
Adhering to the responsibility of promoting Asian traditions, Chung Wah CC plays the role of a “cultural ambassador” to introduce Chinese and other Asian practices to the wider community of Western Australia. We participate in the Perth Chinese New Year Fair every year to inform people on the significance of Chinese New Year as well as its history and information about the Chinese Zodiac. We also teach ancient Chinese rituals and games. Our clients

and volunteers have showcased in various events their talents in Chinese artforms such as calligraphy and musical instruments, displaying our valuable heritage.

In 2023, Chung Wah CC will continue to collaborate with our partners in spirit of our new theme, “Embrace, Elevate & Flourish.” To foster a Better Community for All, we build on the previous year of work and learn from all that we have done.



# ARMCHAIR TRAVEL



One of Chung Wah CC's core values is "Promoting Innovation" in pursuit of achieving wellness, reablement and connectedness. In line with this, our Evergreen College is constantly innovating and making use of new technology to give seniors freedom to live the life they choose that, sometimes, would be difficult to have.

Before Summer reaches its peak scorching temperatures, Chung Wah CC organised a series of outings for our seniors to visit Raeburn Orchards, Toodyay and Mundaring. The participating seniors talked endlessly about what they saw and heard – their

spirits were truly lifted by the experience. At our community hubs, outings are one of the most popular activities and it allows seniors to appreciate the beauty of nature and experience Australia's relaxed attitude to life. Outings can help seniors exercise, improve their cognitive functions, understand the historical connections of attractions (which helps them connect with the wider community), foster friendships and alleviate loneliness. However, as a result of the heat of Summer, outings planned during this time of the year must be short-haul and mostly indoors due to considerations for the



comfort, safety and mobility of seniors. This year, the Bureau of Meteorology estimates that January and February will usher in hotter, drier Summers with high risk of bushfires.

So, with the seniors' safety in mind, Armchair Travel was introduced as an activity organised by Evergreen College. It is an innovative way to travel to different destinations through multimedia technologies and gives seniors tools to explore their favourite places while remaining in the cool, comfortable environment of the hubs. Evergreen College organises weekly "Australia Adventure" classes at the Balcatta and Willetton Community Hubs. At their own choice, consumers participate in the one-hour armchair travel journey and experience it all

through the guidance of volunteer instructors, visual and sound effects. The history and story behind Australian attractions and heritage sites can be learned in this manner.

For example, Melbourne is a well-known hotspot which is accessible via Armchair Travel. Using a more culturally informed viewpoint, the Evergreen College opens Victoria's heritage-rich capital to exploration for seniors. Between 1788 and 1970, waves of successive immigrants to Melbourne built its layers and layers of cultural heritage, the most notable of which were: an influx of Greeks and Italians arriving in Melbourne after World War II, and the Vietnamese boat people. Due to this melting pot of cultures, Melbourne has a vivid and various variety of architecture, street art, cafés, cuisines, sports and festivals.





Seniors are familiar with Melbourne's famous Chinese and Vietnamese cuisines since many of them come from the same culture. Still, they found delight in experiencing the sights and sounds of these cuisines which drew distant memories to the forefront of their minds. The instructor did not forget to introduce the many other kinds of international cuisines scattered throughout Melbourne such as Afghan, French and Indigenous Australian foods. Generally, seniors overlooked Melbourne's famous coffee culture even though the city has earned its reputation as the capital of coffee in Australia. Born from the influx of Italian immigrants in the 1950s, coffee culture exploded in Melbourne and cafés have been built in streets, corners and malls. Melbourne has the highest number of cafés per capita in the world so, no matter where you stay there, a cup of coffee will always be near.

With arched roofs, rows of stalls and hidden gems, Queen Victoria Market is a top-rated Melbourne attraction which seniors also love to visit during their Armchair Travels. While they marvel at its over-150-year-old architecture, they forget that Melbourne is

Australia's most European city. When the gold rushes of the 1850s caused an economic boom, many Europeans travelled here to try their luck. So, dotted throughout all of Melbourne are hints of Victorian architecture. Some of the most prominent buildings in this style are the Parliament House, Royal Exhibition Building, Royal Arcade, and the Manchester Unity Building. You can easily spot





them by their steeply pitched roofs, ornate gables, and vertically elongated windows – all characteristics of Victorian architecture. Combined with the building sizes, shapes and styles of other cultures here makes for a vibrant city.

For seniors with weak mobility and living with dementia, Armchair Travel is especially helpful in enabling their ability to experience travel. Most importantly, it gives them enjoyment and satisfaction in a comfortable, safe environment. The mix of audio-visual effects and interactive activities stimulates memories buried deep in their minds and helps them learn new things. Our Evergreen College works relentlessly to explore the latest

technological trends and developments, such as virtual reality, to provide seniors with this opportunity in empowerment. Features like a 360-degree panoramic view and motion seating make the experience even more immersive.

As technology companies continue to invest in these virtual spaces where humans can experience life, more interactive elements can be designed and added to Armchair Travel. Eventually, seniors might be able to interact with not just their friends, but seniors from other locations. Perhaps senior consumers of both the Balcatta and Willetton Community Hubs will soon be able to virtually travel and explore the world together.







2023 CHINESE NEW YEAR LONGEVITY LUNCHEON 春节齐欢长寿宴





## 总干事寄语

踏入 2023 年,我首先代表中华 CC 全人祝愿各位在新一年身体健康、生活愉快。

今年是农历癸卯兔年,也是在越南人传统的十二生肖排列里,唯一与华人不同的猫年。相隔 12 年,兔与猫又再遇上,就如很多非英语人士在西澳相遇一样,是命运,也是缘份。澳洲是一个多元文化及语言的社会,中华 CC 一直充当政府和亚裔社区桥樑的角色,既向政府反映亚裔人士的声音,亦将不同背景的传统文化介绍到澳洲的主流社区。我们一直积极参与社区上不同文化背景的活动,原因是希望透过这些活动能吸引更多的亚裔朋友,以大家更熟悉的语言和内容,更尽情投入我们的社区。

在社区服务上,我们以维护长者和残障人士的福祉为优先,包括积极参与政府和不同组织的活动,以推广和帮助多元文化社区的群众了解政府资助的服务。我们亦安排亚裔社区人士参与各种照顾有需要社群的会议和活动,让亚裔人士更了解社会政策和发展方向的同时,也给予制定政策机构更多来自不同文化背景人士的声音。有兴趣了解更多这方面的朋友,就不要错过今期通讯的回顾。

中华 CC 的资源运用体现了我们为优化非英语背景社区的长者和残障人士生活品质所作出的努力。自 2001 年中华社区与长者服务(中华 CAC)正式成立以来,一直专注于长者护理服务,直到 2020 年,中华 CAC 才正式改名为中华 CC。其实早于 1984 年,中华会馆里的

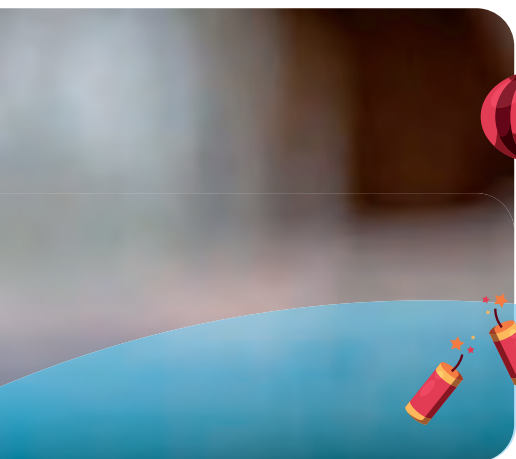
一个福利部已成功获得州政府的补贴,开始建立团队为非英语背景的华人提供服务。在过去 30 多年间,中华 CC 面对有限的资源,荆棘满途,但我们全体人员仍努力不懈,排除万难,一步一脚印,累积经验及持续改善。

为了帮助持续地改善我们服务的范畴和品质,我们近年开始设立年度主题,从「黄金岁月(2021)」、「枝叶丰盛(2022)」到今年的「携手同行」,希望进一步加强大家的相关意识和行动力,崭新网页亦配合今年主题于年初上线。今期通讯会为大家展示我们的过去、现在和未来,亦有专题介绍我们如何按部就班地将服务范畴扩展到更多的社区领域和近期体现我们「推广创新」这个核心价值的活动规划和展望。

2023 年我们将继续与社区和不同机构「携手同行」,一如以往聚焦于服务亚裔长者和残障人士,与大家并肩共创更美好的社区。

郭郑素雯  
中华CC总干事





# 目录

ISSUE#45 — 2023



## 我们的联络方法

**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

## 我们的社区中心



**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

回顾过去 · 展望未来 22

枝叶丰盛 26

足不出户,「神游」澳洲 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。



# 回顾过去·展望将来

2022年11月14日,西澳州督道森(Chris Dawson)在珀斯总督府宣布及颁发2023年西澳年度人物奖项。中华社区服务(中华CC)总干事郭郑素雯女士获颁2023年西澳年度长者(WA Senior Australian of the Year)殊荣。这奖项不单认可郭太在过去35年对改善西澳社会作出的贡献,更标志着中华CC为优化非英语背景社区的长者和残障人士生活品质所作出的努力。在新冠疫情和业界人手短缺的大环境下,我们在2021-2022财政年度依然交出亮丽的成绩单:我们的服务时数和服务里数分别达到超过6%和7%的增长。这一切的成就是中华CC从董事会至员工、前线人员和义工上下一心,努力不懈的成果。





中华 CC 萌芽于附属在中华会馆里的一个福利部, 由人称「中华妈妈」的阮丽茹女士带领。福利部在 1984 年成功获得州政府的补贴, 开始建立团队为非英语背景的华人提供服务。当具备社工资历的郭太加入福利部后, 她加强对草根新移民的服务, 帮助他们融入西澳的主流社区。郭太开拓了社区和移民服务: 办简报、开设英文班、兴趣班、组织妇女组、照顾华人儿童等等。在 2001 年, 中华社区与长者服务 (中华 CAC) 正式

成立, 专注于长者护理服务。在 2005 年, 中华 CAC 成功申请了「社区伙伴计划」。通过专题讲座和多媒体, 我们首次面向西澳主流社区, 提出为非英语背景的长者提供关爱的呼声。在过去 30 多年间, 中华 CAC 面对有限的资源, 荆棘满途。在总干事郭太的领导下, 我们努力不懈, 排除万难, 一步一脚印, 累积经验及持续改善。随着岁月的千锤百炼, 中华 CAC 最终成为在多元文化和语言社区中提供长者护理服务的领导者。






为了帮助提升大家的相关意识和行动力，持续地改善我们服务的范畴和品质，我们特意每年设立主题，从「黄金岁月(2021)」、「枝叶丰盛(2022)」到今年的「携手同行」，一直贯彻中华 CC 的理念和工作。西澳人杰地灵，树木种类繁多，树木的故事也很动人，树木因而也成为 2022 年度「枝叶丰盛」的月历设计主题，在不同的月份，以树木的设计和寓言，娓娓道出中华 CC 的信念和与西澳社区一路走来的心境。从中华 CAC 开始，我们专注于草根新移民的福祉，提供适合多元文化和语言的护老服务。机构标志是一只红鸟，「红」在中文发音和候鸟「鸿」相同。红鸟代表「四海华侨，鸿翔西澳」，而来自四海的「鸿」，是移居西澳的您和我。在 2020 年，中华 CAC 正式改名为中华 CC。红鸟身上的羽毛也添加了不同的颜色，象征着我们和多元化社区的和谐共处。

踏入 2023 年，我们更进一步以中华 CC 标志上的鸟作为月历的设计元素，以配合

「携手同行」的年度主题。中华 CC 的愿景进一步扩大与政府和合作组织的联系，让社区整体受益。而月历上中华的红鸟和伙伴们，也与我们一起越过高山越过谷，携手同行探索生活的趣味和享受大家相聚西澳的缘份。除了月历，中华 CC 的崭新网页亦在 2023 年上线了。网站设计耳目一新，品牌元素贯穿不同版面，更重要的是重新编排了我们的服务内容，以顾客的角度出发，为想了解中华 CC 更多的朋友，全面提升查阅相关资讯的体验，并以不时更新的滚动内容，与社区人士分享我们的动态，与大家携手同行，尽心地服务西澳社区。随着政府积极推动的「护老改革 (Aged Care Reform)」计划，法例法规不断推陈出新。中华 CC 在 2023 年将面对新的挑战 and 不确定性。我们从董事局至前线人员，上下一心，未雨绸缪，制定多项应对方案，继续为长者们提供优质、安全和富选择性的护理服务。







# 枝叶丰盛



中华 CC 受到大自然树木枝叶紧密联系着生态系统的启发, 我们把 2022 年的主题定为充满活力的「枝叶丰盛 (Branching Together)」。我们按部就班地将服务范畴扩展到更多的社区领域。通过不同的计划和项目, 中华 CC 将重要的政府服务讯息传递到不同的社区群众。我们继续充当政府和亚裔社区的桥梁, 传递他们的声音作为政府制定新政策时的考量。中华 CC 也通过社区主办的盛会, 将中华传统文化介绍到澳洲的主流社区。

中华 CC 自 2019 年起参与「长者服务导航试验计划」, 推广政府资助的「长者护理服务 (MyAgedCare)」到多元文化及语言社区。凭着累积的经验, 我们再接再厉加入

由 FECCA 主导的 EnCOMPASS 计划, 帮助多元文化社区的群众了解 MyAgedCare 服务, 申请和审批细节。亚裔新移民对于繁复的 MyAgedCare 系统束手无策。申请服务的过程对他们来说也是困难重重。在 2021-2022 财政年度, 中华 CC 的 EnCOMPASS 团队, 一共举办了 30 多场讲座, 为超过 2,000 位来自不同社区的群众解识 MyAgedCare。我们更利用语言和文化上的优势, 手把手地协助近 200 人申请 MyAgedCare 服务和跟进审批进度。在 2022 年的下半年, 我们的 EnCOMPASS 团队努力不懈地为越南、菲律宾和印度等亚裔社区提供服务。





西澳长者事务委员会 (COTA WA) 去年年初在网上推出「日常生活变化应对指南 (Interruption to Daily Living Guide)」。这指南内容十分丰富, 帮助因新冠疫情受影响人士在家中获得所需资讯和支援。但华裔社区人士却因语言障碍而望门兴叹。中华 CC 有见及此, 义不容辞地协助 COTA WA 制作指南的中文版。在很短的时间内, 我们将 80 多页的指南翻译为简体中文, 确保华裔社区群众可以享用这些宝贵的资源。





中华 CC 一直肩负为亚裔社区发声的使命，维护长者和殘障人士的福祉。我们的总干事郭太在不同的场合，从亚裔社区的需要出发，向政府和重点组织建言献策。中华 CC 更担当着桥梁的角色，让政府和调研机构聆听亚裔社区的声音。

中华CC安排亚裔社区人士参与 COTA WA 主办的「聆听站 (Listening Posts)」。我们的员工协助打破语言的隔膜，让社区人士畅谈他们在健康、住房、社交、科技和财务各方面的体验和想法。COTA WA 将收集到的资料，向政府和长者服务机构提供报告书。





中华 CC 也安排亚裔社区的 NDIS 参与者, 他们的家人和照顾者与「残障人士皇家委员会 (Disability Royal Commission, DRC)」会面。DRC 专责调查和审理残障人士面对种种的社会问题。通过保密的对话, 社区人士提供个人经历, 日常生活中的挑战和对 NDIS 服务的建议。DRS 将在 2023 年 10 月向澳洲政府提交最后一份报告书, 为如何改善法律、政策、架构和执行等不同范畴上提出建议。

为了帮助改善不同种族群众的健康状况, 中华 CC 安排社区群众参与国家老年化研究中心 (National Ageing Research Institute, NARI) 和西澳大学 (UWA) 举办的调研工作坊, 探讨「如何容纳多元化种族参与卫生和医学研究 (Accounting for Diversity: CALD variables in health and medical research)」。

在 2022 年完结前, 西澳社区局为草拟长者政策举行一连串咨询会。这政策是西澳政府十年计划中的一部份。中华 CC 应邀安排亚裔社区人士参与其中, 让他们畅所欲言, 提出他们对如何改善长者生活质量的体验和意见。





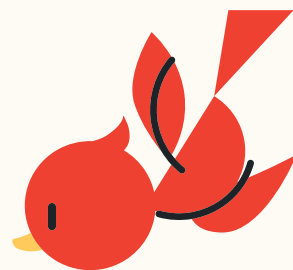
中华 CC 秉承弘扬中华传统的责任, 扮演「文化大使」的角色, 向西澳主流社区介绍中国的传统文化。我们参与每年春节的「珀斯中华新年文化节 (Perth Chinese New Year Fair)」, 向西澳广大群众介绍中国古代天文历法和十二生肖及中国古代的礼仪和游戏, 如「投壶报喜」的投掷游戏。在不同的盛会中, 中华 CC 的客户和义工更

利用他们中国书法和乐器的专长, 为来宾宣扬这些历史悠久的文化符号。

在 2023 年, 中华 CC 将努力不懈地继续「携手同行」, 为社区中的照顾者和其他人士投放更多的资源, 共创一个更美好的社区。



# 足不出户 神游澳洲



中华 CC 在艳阳高照的夏天来临前，举办了果园和图迪亚-蒙达林出游活动。参与的长者在出游后意犹未尽，滔滔不绝地谈论旅游的乐趣和所见所闻。在社区中心，出游活动是长青学院其中一项受欢迎的活动。出游活动可以让长者感受大自然的美妙，体验澳洲悠闲放松的生活态度。出游活动可以帮助长者锻炼身体，促进长者间的友谊，缓解孤独。出游活动更可以改善长者们的

认知功能，了解景点背后的历史和变迁，帮助他们融入澳洲的主流社区。在炎热的夏季日子里，出游的安排必须考虑长者们的舒适、安全和活动能力等因素而有所限制。气象局估计 2023 年的一月和二月将迎来更热、更干燥的夏季，山火的隐患不可避免。有见及此，一般的夏季出游目的地都是短程和室内的。这些活动也让长者聊以慰藉。





「推广创新」是中华 CC 核心价值的其中一项。长青学院不断推陈出新,利用新科技让长者们有更多的活动选择,然而达到身心健康、恢复能力和融入社区的目标。「座椅旅游 (Armchair Travel)」, 又称「神游」, 是一种通过数码多媒体技术, 足不出户实现旅游不同景色的创新方式。在酷热的天气下, 长者们在凉快、舒适的社区中心里, 游览自己喜欢的地方。长青学院在巴卡达和威乐顿社区中心, 每周举办「澳洲游」的项目, 让客户们自由选择参与。在导师的带领下, 长者们享受着视觉和听觉的效果, 「神游」澳洲的著名景点, 并认识景点背后

的历史和故事。墨尔本是一个耳熟能详的热门旅游点。长青学院用一个崭新的角度, 让长者从「文化首都」的视角, 重新认识这维多利亚州的首府。墨尔本深厚的文化底蕴来自从 1788 年至 1970 年期间, 一批又一批的移民。从 1788 年英国殖民开始定居墨尔本, 1850 年代的淘金热吸引了大量来自中国 and 欧洲的移民。二战后, 大量希腊和意大利人加入。越南船民在 1970 年代再丰富了墨尔本这文化大熔炉。著名的墨尔本文化包括: 建筑文化、街头艺术文化、咖啡文化、国际美食文化和体育文化。





长者们对墨尔本著名中国和越南脍炙人口的美食如数家珍。他们互相交流墨尔本美食的体验和心得。垂涎三尺的美好记忆，在长者们的脑海深处，慢慢地浮现起来。导师不忘介绍分布在墨尔本不同角落的国际美食。长者们一般忽略了墨尔本咖啡文化之都的美誉。咖啡文化随着意大利移民在1950年代的涌入，在墨尔本萌芽。墨尔本的人均咖啡馆数量是世界之最。维多利亚女皇市场是长者们的旅游墨尔本的打卡热点。当他们赞叹市场经历150多年的建筑，

却忽略了墨尔本是澳洲最欧洲的城市。随着1850年代金矿带来的经济蓬勃，墨尔本市内的维多利亚式建筑物星罗棋布。较著名的有：国会大楼、皇家展览馆、皇家拱廊、曼彻斯特联合大楼等等。



「座椅旅游」帮助长者们，尤其是行动不便和与退智症共存的客户，免却舟车劳动，以最舒适的方式，享受出游的乐趣。这混合着视听和互动的活动，帮助长者们激发大脑深处的美好回忆，学习新事物。中华 CC 的长青学院努力不懈地挖掘最新的科技趋势，如虚拟现实 (virtual reality)，让长者们的「神游」体验变为 360 度全景观，部分地方还提供会根据影片视觉摆动和震动的座椅，让「座椅旅游」更为全神。当主流国际企业都

陆续投入元宇宙 (metaverse)，将来的「座椅旅游」势将加入更多互动元素，长者们除了可以在「座椅旅游」中与当地的导游聊天互动，更有机会和身处不同地域的长者们一起去旅行。说不定长青学院巴卡达和威乐顿社区中心的长者们，很快有一天可以分别在自己的社区中心裡与更多新知旧友一起傲游天下，了解世界各地更多的文化都会。







# 2023 CHINESE NEW YEAR LONGEVITY LUNCHEON

春节齐欢长寿宴





## Thư ngỏ của Giám đốc

Nhân dịp bước sang năm mới, thay mặt Công ty Chung Wah Community Care (Chung Wah CC), tôi xin kính chúc tất cả các bạn sức khỏe và hạnh phúc.

Năm 2023 là Năm Quý Mão, theo cung hoàng đạo Trung Quốc và 1 số nước khác. Nhưng đối với người Việt Nam thì đó là năm con mèo.

Úc là một quốc gia đa văn hóa và Chung Wah CC luôn nỗ lực kết nối cộng đồng châu Á của chúng ta với cộng đồng chung của Úc và ủng hộ người Úc gốc Á. Trong suốt nhiều năm, Chung Wah CC đã tham gia các chương trình của cộng đồng Đa Văn hóa và Ngôn ngữ (CaLD), gắn kết các thành viên của cộng đồng Châu Á với nhau thông qua ngôn ngữ và văn hóa.

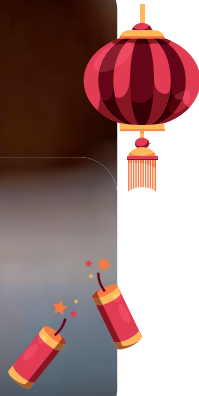
Bản tin này sẽ giúp bạn hiểu sâu sắc hơn cách Chung Wah CC chúng tôi hỗ trợ cộng đồng. Các dịch vụ của chúng tôi tập trung vào việc chăm sóc sức khỏe cho người cao tuổi và người khuyết tật.

Chung Wah CC khởi đầu từ một đơn vị phúc lợi nhỏ thuộc Hiệp hội Chung Wah, và kể từ đó chúng tôi đã hỗ trợ những người nhập cư tới từ các nước châu Á. Chúng tôi luôn nỗ lực hết mình, vượt qua rào cản về hạn chế nguồn lực thuở sơ khai, mọi cán bộ, nhân viên cùng xắn tay áo, bước tới và vượt qua mọi thử thách trên con đường chúng tôi đi. Sau khi nhận được tài trợ từ chính phủ năm 1984, Công ty bắt đầu phát triển mạnh mẽ. Năm 2001, công ty chuyển hướng và thành lập Chung Wah Community & Aged Care (Chung Wah CAC), và từ đó tới nay chúng tôi đã triển khai các nguồn lực để cải thiện chất lượng cuộc sống cho người cao niên và những

người khuyết tật trong cộng đồng CaLD thông qua nhiều chương trình của chính phủ. Để giúp đổi mới và không ngừng cải thiện phạm vi và chất lượng dịch vụ, chúng tôi đã đề ra các chủ đề hướng tới cho mỗi năm, từ "Kỷ nguyên Vàng" năm 2021, đến "Cùng nhau phân nhánh" năm 2022 và cuối cùng là "Đón nhận, Nâng cao & Phát triển" của năm nay. Bản tin này cho bạn hiểu nền tảng vững chắc mà chúng tôi đã xây dựng và sự nhất quán trong dịch vụ và chất lượng từ quá khứ tới nay, và chúng tôi sẽ tiếp tục duy trì tốt những điều đó trong tương lai. Nếu không có chủ đề, mọi thứ sẽ dễ bị lãng quên. Chủ đề giúp chúng ta sâu chuỗi tất cả kiến thức chúng ta có được, kết nối chúng với mục đích và tầm nhìn của chúng ta.

Năm 2023, chúng tôi sẽ tiếp tục hợp tác với các thành viên cộng đồng Đa Ngôn ngữ và Văn hóa CaLD và các tổ chức lớn khác để thực hiện chủ đề của chúng tôi là "Đón nhận, Nâng cao & Phát triển". Dịch vụ của chúng tôi vẫn tập trung vào chăm sóc người cao niên và người khuyết tật thuộc cộng đồng CaLD. Chúng tôi chào đón tất cả mọi người, từ mọi tầng lớp xã hội, chúng ta hãy cùng nhau tiến tới và xây dựng 'Một cộng đồng tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người'!

Theresa Kwok JP  
Giám đốc điều hành (CEO)



# Điều Hành

ISSUE#45 — 2023



**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

Thư ngỏ của Giám đốc 38

Trưởng thành từ quá khứ 40

Một năm Phân nhánh 44

Du lịch ghé bành 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).







# TRƯỞNG THÀNH TỪ QUÁ KHỨ

Ngày 14 tháng 11 năm 2022, Bà Theresa Kwok, Giám đốc điều hành của Chung Wah Community Care (Chung Wah CC), đã được Thống đốc bang Tây Úc, Ngài Chris Dawson trao giải Đại diện Tiêu biểu của năm cho lĩnh vực người cao niên tại Tây Úc. Giải thưởng này ghi nhận những đóng góp của bà Kwok trong việc cải thiện xã hội Tây Úc và những nỗ lực mà Chung Wah CC đã thực hiện để nâng cao chất lượng cuộc sống cho người cao tuổi và người khuyết tật trong các cộng đồng Đa văn hóa và ngôn ngữ CaLD. Mặc dù đại dịch khiến nhân lực thiếu hụt và làm chậm bước tiến của ngành chăm sóc người cao tuổi, song chúng tôi vẫn đạt được những kết quả nổi bật trong năm tài chính này (2021 - 2022) với tỷ lệ tăng 6% và 7% về số giờ phục vụ và quãng đường nhân viên chăm sóc của chúng tôi đã đi qua. Tất cả những điều này có được là nhờ những nỗ lực không ngừng của các thành viên Chung Wah CC, từ ban giám đốc đến nhân viên, nhân viên hỗ trợ và tình nguyện viên.

Chung Wah CC khởi đầu từ một đơn vị phúc lợi trực thuộc Hiệp hội Chung Wah do bà Edie Hoy Poy lãnh đạo – người mà chúng tôi vẫn gọi thân thương là “Chung Wah Mama” bởi bản tính hay quan tâm tới mọi người và tầm hiểu





biết sâu rộng của bà. Kể từ năm 1984, công ty chúng tôi tiếp cận thành công gói tài trợ của Sở Phúc lợi của Bang Tây Úc, và bắt đầu xây dựng hệ thống cung cấp dịch vụ hỗ trợ những người nhập cư châu Á từ các cộng đồng Đa văn hóa và ngôn ngữ CaLD. Khi bà Kwok gia nhập đơn vị, bà đã hưởng các dịch vụ của công ty tới những người mới nhập cư, giúp họ hòa nhập với cộng đồng dân cư Tây Úc. Bà đã đi tiên phong trong một loạt các dịch vụ cộng đồng và nhập cư, có tầm ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc sống của nhiều người. Các hoạt động bà tổ chức bao gồm: lớp học tiếng Anh, lớp học về sở thích, tổ chức nhóm phụ nữ hỗ trợ lẫn nhau, chăm sóc trẻ em người Hoa, v.v. Năm 2001, Chung Wah Community & Aged Care (Chung Wah CAC) chính thức được thành lập, tập trung vào các dịch vụ chăm sóc người cao tuổi. Năm 2005, Chung Wah CAC nhận được tài trợ của chính phủ từ Chương trình Đối tác Cộng đồng (CPP).

Lần đầu tiên trong lịch sử Tây Úc, một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc người cao niên gốc Á đã lên tiếng công khai, yêu cầu cộng đồng dân cư Úc lưu ý và cần nhận thức rõ hơn về việc chăm sóc và nhu cầu của những người cao niên gốc Á không nói tiếng Anh. Thông qua các cuộc hội thảo, triển lãm và các phương tiện truyền thông, bà Kwok đã thực hiện được điều tuyệt vời này. Sự lãnh đạo của bà Kwok đã thúc đẩy chúng tôi làm việc không mệt mỏi trước những thách thức trong 30 năm qua, tạo nên một nền tảng vững chắc, và vượt qua mọi thử thách. Quả khứ đáng tự hào này giúp chúng tôi khẳng định sức mạnh và khả năng phục hồi của CAC. Cũng chính nhờ điều này mà Chung Wah CAC cuối cùng đã trở thành một trong những công ty hàng đầu về chăm sóc cộng đồng, cung cấp các dịch vụ chuyên nghiệp chăm sóc người cao tuổi thuộc cộng đồng CaLD.



Nối tiếp những bước tiến vững chắc từ quá khứ, Chung Wah CAC đề ra một chủ đề cụ thể cho mỗi năm để định hướng chiến lược của tổ chức. Từ chủ đề "Kỷ nguyên vàng" năm 2021 đến "Cùng nhau phân nhánh" năm 2022 và giờ là "Đón nhận, nâng cao & phát triển" của năm nay. Việc có một chủ đề thống nhất có tính định hướng cho tất cả các dự án của chúng tôi, đảm bảo tính nhất quán trong tất cả dịch vụ và nhận thức của toàn bộ cán bộ, nhân viên, tình nguyện viên và thành viên cộng đồng. Ví dụ, chủ đề "Cùng nhau phân nhánh" cho năm ngoái lấy cảm hứng từ sự phân nhánh và đan xen của cây rừng. Hình ảnh này minh họa cho những nỗ lực kết nối của chúng tôi giữa cộng đồng chính thống với cộng đồng CaLD. Bên cạnh chủ đề hàng năm, một hình ảnh khác mang tính biểu trưng là logo của công ty chúng tôi. Chú chim màu đỏ đại diện cho chúng tôi với tư cách là một tổ chức và hướng tới con người là yếu tố trung tâm. Trong tiếng Trung, âm "hong" biểu thị cho màu đỏ, đồng thời cũng để gọi tên cho loài chim di cư. Vì vậy chúng tôi lựa chọn chú chim màu đỏ để biểu thị cho những người nhập cư từ các nước châu Á đã 'di cư' đến Tây Úc và bây giờ gọi nó là quê hương. Vào năm 2020, khi Chung Wah CAC chính thức đổi tên thành Chung Wah Community Care (Chung Wah CC), các màu sắc khác nhau đã được thêm vào lông của chú chim để tượng trưng cho sự chung sống hài hòa của chúng ta với các cộng đồng đa văn hóa.

Tiếp theo lịch năm ngoái, lịch năm nay có chủ đề mới "Đón nhận, nâng cao & phát triển", thể hiện trên thiết kế cuốn lịch, vẫn lấy chú chim

đỏ làm cốt lõi. Mục tiêu của chúng tôi trong năm nay là tăng cường hợp tác với chính phủ và các tổ chức chính thống để nâng chất lượng dịch vụ của mình lên một tầm cao mới, hướng tới 'Một cộng đồng tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người'. Thông qua góc nhìn từ trên không của loài chim, 12 thiết kế cho 12 tháng của cuốn lịch mô tả những hành trình khác nhau mà chúng tôi sẽ trải qua trong năm 2023. Chúng ta sẽ cùng nhau khám phá những niềm vui trong cuộc sống và tận hưởng niềm vui sum họp trong cộng đồng dân cư tại Tây Úc. Ngoài cuốn lịch, trang web mới của Chung Wah CC sẽ ra mắt vào năm 2023. Bằng thiết kế mới mẻ, cấu trúc toàn diện và thân thiện, chúng tôi hy vọng các bạn có thể truy cập vào các dịch vụ khách hàng của chúng tôi một cách dễ dàng và thuận tiện, để tất cả mọi thành viên tham gia cộng đồng Chung Wah CC đều có thể tận hưởng các dịch vụ hướng đến khách hàng, tôn trọng sự khác biệt, nâng cao giá trị con người và khuyến khích tất cả mọi người cùng phát triển.

Trong bối cảnh hiện nay chính phủ áp dụng sáng kiến Cải cách Chăm sóc Người cao tuổi với nhiều quy định mới, năm 2023 dự báo công ty Chung Wah CC sẽ phải đối mặt với những thách thức và bất ổn mới. Mọi người, từ Hội đồng quản trị đến các nhân viên hỗ trợ và tình nguyện viên của chúng tôi sẽ chủ động ứng phó với những thay đổi, tiếp tục phấn đấu để đảm bảo dịch vụ chúng tôi cung cấp an toàn và chất lượng cao, và các chương trình của chúng tôi phù hợp hơn về mặt văn hóa, để giữ gìn sự tin cậy mà quý khách hàng đã dành cho chúng tôi nhiều năm qua.







# MỘT NĂM PHÂN NHÁNH

Cây cối tạo lập mối liên hệ với môi trường sống theo nhiều cách khác nhau. Chúng gắn kết với đất bằng bộ rễ của mình, với ánh nắng mặt trời bằng lá, và với tất cả sự sống trên Trái đất bằng oxy mà chúng tạo ra. Theo cách đó, Chung Wah CC liên tục mở rộng dịch vụ của mình đến nhiều khu vực hơn trong cộng đồng để kết nối và cùng nhau phát triển. Chúng tôi đã thực hiện điều này với chủ đề “Cùng nhau phân nhánh” cho năm 2022. Chúng tôi hy vọng sẽ tiếp tục phát huy chủ đề này ở tầm cao hơn vào năm nay để chúng ta có thể đưa các cộng đồng châu Á với gần hơn với cộng đồng chính thống và chính phủ, đảm bảo rằng tiếng nói của họ được lắng nghe và các nhà hoạch định chính sách của chính phủ sẽ xem xét thấu đáo các nhu cầu của họ khi xây dựng chính sách chăm sóc cộng đồng. Các cộng đồng châu Á đã bén rễ sâu chắc trên đất Tây Úc, do đó Chung Wah CC sẽ nỗ lực giúp họ cải thiện sức khỏe và kết nối với cộng đồng chính thống của Úc thông qua các sự kiện cộng đồng. Đây là những gì tới nay chúng tôi đã làm được.

Kể từ năm 2019, Chung Wah CC đã tham gia vào chương trình Aged Care Service Navigator (ACSN) để quảng bá các dịch vụ chăm sóc người cao niên My Aged Care của chính phủ tới các cộng đồng Đa văn hóa và ngôn ngữ CaLD. Tiếp theo đó, chúng tôi tham gia chương trình EnCOMPASS Connector do FECCA đề xướng để hỗ trợ những người không nói tiếng Anh truy cập thông tin My Aged Care, tìm hiểu các quy trình đăng ký và bố trí dịch vụ chăm sóc cho mình. Bởi thực tế những người mới nhập cư có cái nhìn chung là hệ thống My Aged Care và quy trình đăng ký phức tạp, vì vậy họ cần sự trợ giúp từ nhóm EnCOMPASS của chúng tôi. Trong năm 2021-2022, nhóm EnCOMPASS của chúng tôi đã tổ chức hơn 30 buổi nói chuyện để hướng dẫn về My Aged Care cho hơn 2.000 người từ các cộng đồng khác nhau. Chúng tôi cũng đã tận dụng lợi thế về ngôn ngữ và văn hóa Châu Á của mình để cung cấp hỗ trợ trực tiếp cho 200 người trong việc đăng ký và sắp xếp các dịch vụ này. Trong nửa cuối năm 2022,





nhóm EnCOMPASS của chúng tôi đã tiếp tục nỗ lực không mệt mỏi, hỗ trợ cho các cộng đồng Việt Nam, Philippines và Ấn Độ, cùng một số cộng đồng khác.

Đầu năm ngoái, Hội đồng Người cao tuổi ở Tây Úc (COTA WA) đã ra mắt dịch vụ trực tuyến 'Hướng dẫn xử lý Giác đoạn trong Cuộc sống Hàng ngày' nhằm cung cấp thông tin và hỗ trợ cho những người có sinh kế bị ảnh hưởng bởi đại dịch COVID. Tuy nhiên, bởi hướng dẫn này chỉ viết bằng tiếng Anh nên nó chưa thực sự phát huy sự hữu ích của nó đối với những người có nguồn gốc ngôn ngữ khác không nói được tiếng Anh. Công ty Chung Wah CC đã tham gia giúp COTA WA dịch bản Hướng dẫn





dài hơn 80 trang này sang tiếng Trung để người Úc gốc Hoa có thể tiếp cận thông tin này một cách kịp thời và thuận tiện. Nó cung cấp cho họ những thông tin quan trọng của Hướng dẫn để họ có thể cải thiện cuộc sống của chính mình.

Ngoài ra, COTA WA cũng tổ chức “Cổng lắng nghe” để lấy ý kiến từ cộng đồng, và Chung Wah CC cũng đã sắp xếp để các thành viên của cộng đồng châu Á tham gia được chương trình này. Nhân viên của chúng tôi đã làm cầu nối ngôn ngữ, giúp các thành viên cộng đồng Châu Á lên tiếng, chia sẻ về những trải nghiệm và góp ý về các vấn đề sức khỏe, nhà ở, công nghệ cũng như xã hội và tài chính. Chúng tôi thu thập thông tin từ họ, báo cáo lên COTA WA, nhờ đó Chính phủ và các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc và những người cao tuổi nói ngôn ngữ khác tiếng Anh có thể hiểu rõ hơn về nhau.

Bên cạnh đó, Chung Wah CC thực hiện thành công một dự án khác, giúp kết nối Ủy ban Điều tra Tối cao về Người khuyết tật (DRC) với những người khuyết tật (NDIS), gia đình của họ và những người chăm sóc từ các cộng đồng châu Á. Mục đích của DRC là điều tra và xem xét





các vấn đề xã hội khác nhau mà người khuyết tật phải đối mặt. Thông qua các cuộc phỏng vấn ẩn danh, các thành viên cộng đồng người khuyết tật đã được mời chia sẻ những trải nghiệm, thách thức của cá nhân họ trong cuộc sống hàng ngày, cũng như ý kiến đóng góp hoặc phê bình về các dịch vụ NDIS. DRC sẽ đệ trình báo cáo cuối cùng lên Chính phủ Úc vào tháng 10 năm 2023, khuyến nghị về việc sửa đổi luật, chính sách, cấu trúc và cách thực thi.

Để góp phần cải thiện sức khỏe của những người thuộc các chủng tộc khác nhau, Chung Wah CC đã phối hợp tổ chức hội thảo nghiên cứu về 'Giải thích sự đa dạng: Những điểm khác

biệt trong cộng đồng CaLD, báo cáo từ nghiên cứu về y tế và sức khỏe' với sự tham gia của cộng đồng CaLD. Hội thảo này do Viện nghiên cứu người cao tuổi quốc gia (NARI) và Đại học Tây Úc (UWA) chủ trì tổ chức. Đến cuối năm 2022, Sở Cộng đồng của Bang Tây Úc đã tổ chức một loạt buổi tham vấn cộng đồng, thu thập dữ liệu thực tế về cộng đồng phục vụ cho công tác soạn thảo Chiến lược cấp cao cho kế hoạch mười năm của Chính phủ Tây Úc. Chung Wah CC được mời hỗ trợ tổ chức, sắp xếp cho các thành viên của cộng đồng châu Á tham gia và chia sẻ kinh nghiệm cũng như trình bày ý kiến của họ về cách cải thiện chất lượng cuộc sống của người cao niên.

Đối với một giá trị khác của cộng đồng là Tôn trọng trách nhiệm và phát huy truyền thống châu Á, Chung Wah CC đóng vai trò là "đại sứ văn hóa" giới thiệu các tập tục truyền thống của Trung







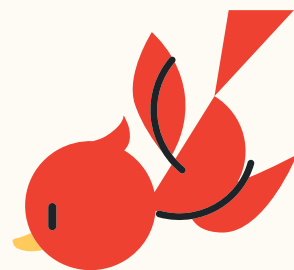
Quốc và các nước châu Á khác đến cộng đồng dân cư chung của Tây Úc. Chúng tôi tham gia Hội chợ Tết Nguyên đán tổ chức tại Perth hàng năm để chia sẻ tới mọi người về ý nghĩa của Tết Nguyên đán cũng như lịch sử và thông tin về 12 con giáp của Trung Quốc. Chúng tôi cũng có các hoạt động dạy nghi lễ và trò chơi cổ xưa của Trung Quốc. Các khách hàng cao niên và tình nguyện viên của chúng tôi cùng nhau tham gia, thể hiện tài năng về thư pháp và nhạc cụ

trong các sự kiện để mọi người cùng biết tới di sản văn hóa quý giá của chúng tôi.

Vào năm 2023, Chung Wah CC sẽ tiếp tục hợp tác với các đối tác theo tinh thần chủ đề mới của năm 2023 “Đón nhận, Nâng cao & Phát triển”. Để thúc đẩy một Cộng đồng tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người, chúng tôi phát huy các thành tựu đã xây dựng được, học hỏi từ tất cả những gì chúng tôi đã làm.



# DU LỊCH GHẾ BÀN



Một trong những giá trị cốt lõi mà Chung Wah CC luôn hướng tới là “Thúc đẩy đổi mới” nhằm nâng cao sức khỏe, khả năng phục hồi và sự kết nối trong cộng đồng người cao tuổi và khuyết tật. Để đạt mục tiêu này, Đại học Trường Xuân của chúng tôi không ngừng đổi mới và ứng dụng công nghệ mới để giúp người cao niên tự do sống cuộc sống mà họ mong muốn, điều mà đôi khi không dễ gì thực hiện được.

Trước khi Mùa hè đạt cái nóng đỉnh điểm như thiêu như đốt, Chung Wah CC đã tổ chức một loạt chuyến dã ngoại cho các thành viên hội cao niên của chúng tôi tới thăm Vườn Phong Lan Raeburn Orchards, Toodyay và Mundaring. Trở về từ chuyến đi, họ rất phấn chấn, hào hứng kể

cho mọi người những gì đã mắt thấy, tai nghe. Tại các trung tâm cộng đồng của chúng tôi, dã ngoại là một trong những hoạt động thường xuyên và nó giúp người cao niên có những phút giây thưởng thức vẻ đẹp thiên nhiên nước Úc và duy trì tinh thần sảng khoái. Những chuyến dã ngoại có thể giúp người cao tuổi rèn luyện sức khỏe, cải thiện chức năng nhận thức, hiểu thêm về lịch sử của các điểm tham quan (điều có thể khiến họ thấy gần gũi và gắn kết hơn với cộng đồng đại gia đình Úc), xây đắp tình bạn và đỡ cô đơn. Tuy nhiên, do cái nóng của Mùa hè, các chuyến đi chơi chỉ tổ chức trong thời gian ngắn và chủ yếu là trong nhà để các cô bác cảm thấy thoải mái, dễ chịu và đảm bảo sự an toàn và đi lại thuận tiện của người cao tuổi. Năm nay,



thời tiết được dự báo khắc nghiệt hơn. Cục Khí tượng ước tính tháng Giêng và tháng Hai sẽ là đỉnh điểm nắng nóng và khô hanh của mùa hè, với nguy cơ cháy rừng cao.

Để giảm mối lo lắng về sự an toàn cho các thành viên cao niên tham gia dã ngoại, Đại học Trường Xuân đưa ra sáng kiến Du lịch Ghế bành (Armchair Travel). Chương trình này đưa người cao tuổi đi chu du tới các miền khác nhau thông qua các phương tiện công nghệ, trao cho họ công cụ để khám phá những địa điểm yêu thích, trong khi họ vẫn ngồi trong không gian mát mẻ, thoải mái của các trung tâm cộng đồng của chúng tôi. Đại học Trường Xuân tổ chức các buổi Du lịch nước Úc (Australia Adventure) tại Trung tâm cộng đồng Balcatta và Willetton. Theo sự lựa chọn của riêng mình, khách hàng tham gia vào hành trình Du lịch Ghế bành sẽ có 1 giờ trải

nh nghiệm tất cả hiệu ứng âm thanh và hình ảnh về địa điểm du lịch, qua sự hướng dẫn của các hướng dẫn viên tình nguyện. Qua đó, họ được tìm hiểu lịch sử, câu chuyện đằng sau các điểm tham quan và di sản của Úc.

Ví dụ: Melbourne là một niềm du lịch nổi tiếng của nước Úc đã được chọn làm 1 điểm thăm quan cho chuyến du lịch ghế bành của chúng tôi. Đây là thủ đô của bang Victoria với rất nhiều di sản mà Đại học Trường Xuân muốn giới thiệu tới người cao niên. Từ năm 1788 đến 1970, làn sóng những người nhập cư đến Melbourne đã xây dựng nên bề dày di sản văn hóa của thành phố, trong đó đáng chú ý là làn sóng người Hy Lạp và người Ý đến Melbourne sau Thế chiến II, và thuyền nhân Việt Nam. Bởi có sự giao thoa của các nền văn hóa này, Melbourne có kiến trúc, nghệ thuật đường phố, quán cà phê, ẩm thực, thể thao và lễ hội rất sống động và đa dạng.





Hầu nhiều người trong số các thành viên hội cao niên đã quen thuộc với các món ăn nổi tiếng của Trung Quốc và Việt Nam tại Melbourne bởi nhiều người trong số họ có chung cội nguồn văn hóa đó và có thể một số người trước đây từng sống ở Melbourne. Tuy nhiên, họ vẫn thấy thích thú khi được trải nghiệm những hình ảnh và âm thanh về những món ăn này, và những ký ức xa xôi lại hiện về trong tâm trí họ. Người hướng dẫn viên cũng không quên giới thiệu nhiều loại ẩm thực quốc tế khác rải rác khắp Melbourne, ví dụ như món ăn Afghanistan, Pháp và thổ dân Úc. Một điều mà các bạn không thể bỏ qua là văn hóa cà phê nổi tiếng của Melbourne, bởi thành phố này từng nổi tiếng là thủ phủ cà phê của Úc. Bắt nguồn từ dòng người Ý nhập cư vào những năm 1950, văn hóa cà phê bùng nổ ở Melbourne và các quán cà phê đã được xây dựng trên các đường phố, góc phố và trung tâm thương mại. Melbourne có số lượng quán cà phê bình quân đầu người cao nhất thế giới. Vì vậy, bất kể bạn ở đâu, bạn cũng có thể với tay lấy một tách cà phê.

Với những mái vòm, những dãy quầy hàng và những viên ngọc ẩn giấu, Chợ Nữ hoàng tại Victoria là một điểm du lịch hấp dẫn hàng đầu của Melbourne mà những người cao niên cũng thích ghé thăm trong Chuyến du lịch Ghế bành của họ. Trong khi họ ngạc nhiên trước kiến trúc hơn 150 năm tuổi của nó, họ quên rằng

Melbourne là thành phố châu Âu lâu đời nhất của Úc. Khi cơn sốt vàng của những năm 1850 gây ra sự bùng nổ kinh tế, nhiều người châu Âu đã đến đây để thử vận may. Vì vậy, rải rác khắp Melbourne là những di sản gợi nhớ về kiến trúc thời Victoria. Nổi bật nhất theo phong cách này là Tòa nhà Quốc hội, Tòa nhà Triển lãm Hoàng gia, Cung điện Hoàng gia và Tòa nhà Thống nhất Manchester. Bạn có thể dễ dàng nhận ra chúng nhờ kiến trúc đặc trưng thời Victoria, với mái dốc, đầu hồi trang trí công phu và cửa sổ kéo dài



theo chiều dọc. Kết hợp với kích thước tòa nhà, các loại hình nghệ thuật và phong cách của các nền văn hóa khác ở đây tạo nên một thành phố sôi động.

Đối với những người cao tuổi đi lại có khó khăn hay những người mắc chứng mất trí nhớ, Du lịch trên ghế đặc biệt hữu ích, giúp họ cùng được tham gia trải nghiệm những chuyến du ngoạn. Quan trọng hơn cả, nó mang lại cho họ sự thích thú và hài lòng trong một không gian thoải mái, an toàn. Sự kết hợp giữa hiệu ứng nghe nhìn và các hoạt động tương tác kích thích những ký ức chôn sâu trong tâm trí họ và giúp họ học hỏi thêm những điều mới. Đại học Trường Xuân của chúng tôi không ngừng nỗ lực để khám phá các xu hướng và ứng dụng công nghệ mới nhất, chẳng hạn như thực tế ảo, nhằm mang đến cho

những người cao niên cơ hội để học hỏi và phát triển. Các tính năng như chế độ xem toàn cảnh 360 độ và ghế chuyển động giúp những người tham gia có được những trải nghiệm thú vị và gần thực tế hơn.

Khi các công ty công nghệ lớn tiếp tục đầu tư vào những không gian ảo này, nó cho phép con người có thể trải nghiệm cuộc sống với nhiều công cụ giúp tăng tương tác. Tất cả điều đó đều có thể được bổ sung thêm vào Du lịch Ghế bành của chúng tôi. Cuối cùng, những người cao niên có thể gặp gỡ với không chỉ với bạn bè của họ mà cả những người cao niên từ các địa điểm khác. Có lẽ những khách hàng từ cả 2 Trung tâm Cộng đồng Balcatta và Willetton sẽ sớm có thể cùng nhau đi du lịch và khám phá thế giới trên qua không gian ảo này.







# 2023 CHINESE NEW YEAR LONGEVITY LUNCHEON

春节齐欢长寿宴





**If you are  
caring for a  
family member  
or friend there  
is support for  
you too.**

**carergateway.gov.au**

**1800 422 737** Monday-Friday 8am-5pm



Australian Government



Connecting carers ●●●● to support services



Chung Wah CAC has partnered with Carers WA to deliver the Carer Gateway assessment for carer support.

Call Chung Wah CAC on **08 9328 3988** or email [enquiry@chungwahcac.org.au](mailto:enquiry@chungwahcac.org.au) to find out more. We supports family carers in their preferred language.