



康樂大健康全體同仁  
恭祝各位  
新年快樂，蛇年大吉！

Happy Chinese New Year!

2025年1月刊



更多資訊  
關注公眾號



需要諮詢  
聯繫我們



關注抖音  
了解更多動態





# 歌聲繞梁三日



進入夏季的悉尼，天氣炎熱，但無阻眾多熱情的長者參加在 12 月 14 日星期六上午，在康樂大健康中心由康樂大健康主辦的「開心迎聖誕聯誼日」活動，實力派歌手弘妃攜手康樂大健康藝術團為長者們獻上了一場精彩紛呈的表演，帶來了聖誕新年的熱烈氣氛。澳大利亞獅子會首位華人全國主席龐文華（Vin Pang）和悉尼和諧獅子會會長譚秋儀更特別親自到場送贈百份禮物和抽獎獎品給長者們，盡顯愛心。

當天的活動先由康樂大健康藝術團表演了一系列節目，包括：女聲獨唱《瀟灑走一回》演唱者：趙立華，新疆舞蹈《蘋果香》表演者：郭坪，男女聲小組唱《花兒為什麼這樣紅》演唱者：朱興華，大花蕙蘭，彩鳳，粵曲《禪院鐘聲》演唱者：任生，朝鮮舞蹈《平鼓舞》表演者：俠客，女聲獨唱《汪疑眉》演唱者：土妹，韓國流行舞《nayeon》表演者：Anna Xie，民族舞《行雲令》，表演者：Dana Xie Anna Xie，小組合唱，《萬水千山總是情》，演唱：粵語唱家班 & 長者聲樂班，二人對唱《千古絕唱》演唱者：莫名，趙立華，伴舞：大健康舞蹈團，其中朝鮮舞蹈和韓國流行舞為長者們帶來了耳目一新的感覺，非常精彩。



除了表演，他們也帶領長者們一起進行了《長者健身操》和《康樂有獎遊戲》，歡樂氣氛充滿了整個康樂大健康中心。



康樂大健康負責人 Jenny 上台向長者們恭祝聖誕新年快樂，同時也進一步講解了政府有關居家養老服務的最新政策，令長者們對居家養老服務更深的認識，她也特別多謝當天的表演嘉賓們及獅子會的愛心支持。





# 愛心迎接聖誕



當天的活動為七位到場的十二月生日壽星慶祝生日，Jenny 和一眾嘉賓帶領全場長者為壽星們送上了祝福，壽星們在生日歌聲中切下了康樂大健康送上的生日蛋糕，非常開心。



康樂大健康董事江念慈特別到場為五位接受康樂大健康服務超過多年的長者送上了珍貴禮物，以感謝他們對康樂大健康的支持。



接下來，人靚歌甜的實力歌手弘妃，以她令人陶醉的優雅歌聲，演唱了幾首經典老歌：「天涯歌女」，「四季歌」，「小城故事」，「不了情」，使在場的長者們都沉醉於她的歌聲中，她更在長者們的要求下，即場演唱了一段京劇。



澳大利亞獅子會首位華人全國主席龐文華（Vin Pang）上台發言表示，很高興有機會和長者們一起迎接聖誕節和新年的到來，也很榮幸代表獅子會送出愛心禮物給長者，以後也會繼續支持康樂大健康舉辦的長者活動，也祝福長者們聖誕新年快樂，身體健康！





康樂大健康中心除了每月都舉辦生日慶祝活動外，平日也會在中心舉辦一些長者興趣班，包括星期二上午在舉行的手工製作班，由有「中國工藝美術大師」之稱的熊老師教授。她當天即場製作了一些非常精緻的手工藝藝術品，令在場的長者們紛紛稱讚。



康樂大健康市場總監 John 上台對當天的表演嘉賓和澳大利亞獅子會首位華人全國主席龐文華 (Vin Pang)、悉尼和諧獅子會會長譚秋儀 (Christy Tam) 表示感謝。康樂大健康董事總經理 Jenny 康特別代表康樂大健康頒發了感謝狀給他們，龐文華也回贈了錦旗和禮品給康樂大健康。



活動在幸運抽獎的開心聲中結束，每位到場的長者都獲得一份禮物，盡興而回。





# 客人蔣曉霞

## 给康樂大健康的表扬信

尊敬的大健康公司領導：

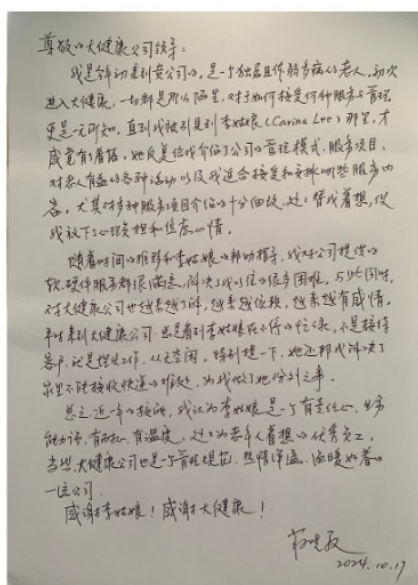
我是今年初來到貴公司的，是一個獨居且體弱多病的老人。初次進入大健康，一切都是那麼陌生，對於如何接受何種服務與管理更是一無所知。直到我被引見到李姑娘（Carina Lee），才感覺有了著落。她反復給我介紹了公司的管理模式、服務專案、對老人有益的各種活動以及我適合接受和安排哪些服務內容，尤其對多種服務專案介紹得十分細緻，替我著想，使我放下了心理負擔和焦慮心情。

隨著時間的推移和李姑娘的幫助指導，我對公司提供的軟、硬體服務都很滿意，解決了我以往的很多困難。與此同時，對大健康公司也越來越瞭解，越來越依賴，越來越有感情。平時來到大健康公司，總是看到李姑娘在不停地忙碌，不是接待客戶，就是埋頭工作，從無空閒。特別提一下，她還幫我解決了家裏不能接收快遞的難處，為我做了她份外之事。

總之，通過近一年的接觸，我認為李姑娘是一個有責任心、業務能力強、有耐心、有溫度、處處為老年人著想的優秀員工。當然，大健康公司也是一個管理規範、熱情洋溢、溫暖如春日一流公司。

感謝李姑娘！感謝大健康！

蔣曉霞  
2024.10.17



表揚信原件



## 澳洲社區支援慈善基金會 金蛇狂舞迎新年·一月長者生日會

在澳洲社區支持慈善基金會和康樂大健康長者服務中心的支持下，康樂大健康藝術團攜手木希喬治河藝術團，誠摯邀請您參加我們於2025年1月24日在Hurstville的Civic劇院舉行的金蛇狂舞迎新年·長者生日會。

活動當天，除了康樂大健康藝術團和木希喬治河藝術團精心準備的表演，現場還設幸運大抽獎、一月長者生日會等精彩環節。

歡迎廣大長者積極報名參加本次活動，與我們一起迎接新春佳節的到來！

- 主辦單位：澳洲社區支援慈善基金會、康樂大健康長者服務中心
- 協辦單位：康樂大健康藝術團、木希喬治河藝術團
- 支持單位：南區華人老人文藝團、聲入人心組合
- 活動時間：2025年1月24日（星期五），10AM-12PM
- 活動地點：CIVIC THEATRE, 16 MACMAHON STREET, HURSTVILLE 2220
- 報名熱線：1800 961 882 / 0416 308 988



更多資訊  
掃碼關注



希望諮詢  
掃碼聯係

## 悉尼華人女獅會和長者大年初四共慶新春

### 喜迎新春

悉尼華人女獅會是當地唯一由女性組成的獅子會，一直以來致力於舉辦多樣化活動，支持社區事務和慈善事業。

她們將於2025年2月1日（星期六，大年初四）上午，在康樂大健康日間活動中心與長者們共賀新春。當天除了向長者們拜年，悉尼華人女獅會還將為長者們帶來一系列精彩表演、遊戲和禮物，讓大家共同歡度一個快樂祥和的新年。同時，也將舉行二月康樂大健康長者生日慶祝會。

- 活動時間：2025年2月1日（星期六），10AM-12PM
- 活動地點：康樂大健康活動中心（SHOP 1, 260 BELMORE RD, RIVERWOOD）
- 報名熱線：1800 961 882 / 0416 308 988



更多資訊  
掃碼關注



希望諮詢  
掃碼聯係







# 好消息！！！！

## 墨爾本康樂大健康社區服務中心長者活動正式啟動！

墨爾本康樂大健康居家養老社區服務中心與多元文化高齡協會共同組織誠邀您參加在墨爾本康樂大健康社區服務中心每天舉辦的一系列長者活動！

活動宗旨在幫助高齡人士增強身體、提升生活能力，豐富精神生活，並通過多樣的互動活動保持健康和快樂。

### 活動內容

#### 1. 身體健康與古法健身

護工帶領，十巧手健康操保持健康活力，還有打太極拳科學鍛煉！

#### 2. 腦力鍛煉

做手工、打牌、畫畫等，動手動腦，保持思維活躍！

#### 3. 心理健康

放鬆心情、舒緩壓力，享受舒暢的音樂時光！

### 活動信息

#### 活動地點

墨爾本康樂大健康社區服務中心  
275 –277 Springvale Rd Springvale VIC 3171

#### 活動時間

2024年12月下旬開始，**每天早上10點 - 下午3點**

#### 諮詢熱線

0426051388

**無需提前報名，歡迎長者們帶朋友來參加！**



GCAA HEALTH

## 康樂大健康Riverwood日間活動中心 一月長者課程時間表

課程時間	課程內容
星期一（除1月27日以外） 10am-12pm	繪畫班
星期一（除1月27日以外） 12:30pm-2:30pm	小提琴班
星期二 10am-12pm	手工班
星期三（除1月1日以外） 10am-12pm	唱歌學習班
星期三（除1月1日以外） 1:30am-3:30pm	乐器班
星期四（除1月2日以外） 10am-12pm	手機電腦應用知識班
星期五（除1月3日、1月24日以外） 10am-12pm	健康舞運動班

**上課地址：日間活動中心（Shop 1, 260 Belmore Rd, Riverwood NSW 2210）**  
**報名熱線：1800 961 882 / 0416 308 988**



# 墨爾本康樂大健康 暨十二月長者

12月20日，墨爾本康樂大健康在Boxhill活動中心舉辦了長者聖誕聯歡會和十二月長者生日會。活動特邀澳州雲南總會會長、女高音歌唱家李如歌會長以及“活力之聲”電聲小樂隊為現場的數十位長者獻上精彩表演，場面歡樂溫馨。



墨爾本康樂大健康總經理兼維洲多元文化高齡協會會長馮丹虹女士和澳大利亞廣東聯誼會黃壯會長向長者們致歡迎詞。他們熱情歡迎在場的長者們，希望長者們能盡情享受今天的歡樂時光，同時祝福長者們聖誕快樂，身體健康！



接著，我們請到年屆95歲的長者OAM伍長然發表演講。他感謝墨爾本康樂大健康的精心安排，並表達對每次活動的期待，這些活動為他的生活增添了许多精彩時刻。





# 耆康長者聖誕聯歡會 耆康長者生日會

接著，在工作人員的引導下，現場所有長者齊心唱起生日快樂歌，向十二月的壽星長者們送上最真摯的祝福。壽星們許下心願，吹熄生日蠟燭，歡慶新的一歲來臨。



接著是精彩紛呈的表演節目，包括澳州雲南總會會長兼女高音歌唱家李如歌的獨唱表演，以及充滿活力的“活力之聲”電子樂隊演奏的《羊毛剪子咔嚓響》和《月亮代表我的心》，還有 Nancy、娟和嚴建華呈現的旗袍秀。眾多精彩節目讓長者們大開眼界，盡情享受！



隨後，擊鼓傳花遊戲環節更是把整個活動推上高潮。

個案經理小熊護士上台向長者們致感謝詞，感謝長者們今天的蒞臨，正是因為有長者們的參與，才令本次活動錦上添花，期待長者們的下次來臨！



最後，本次活動在聖誕歌大合唱的氛圍中落下帷幕！





# 澳洲社保卡Medicare 電話服務時段將進行調整

## Medicare call hours slashed after damning review into wait times

從 2025 年開始，Medicare 電話服務時段將進行調整，不再全天 24 小時提供服務。這一變革旨在優化資源分配，提升服務品質，確保每一位澳洲民眾在需要時能夠得到及時、有效的幫助。

從 2025 年 1 月 1 日起，醫療保險（Medicare）電話服務的運營時間將迎來重大改革！

工作時間從原來的 24 小時服務調整為：

週一至週五（7am-10pm）

週六和周日（7am-7pm）

Services Australia 發言人表示，這一變化是基於他們的內部統計數據——絕大部分打進的電話是處於調整後的服務時間段內，其他時間打進電話的比例不足 1%。

因此，調整後的時間不僅不會給大多數澳洲居民造成困擾，反而能夠將有限的資源集中在處理更為緊急和重要的事情上。

這位發言人還表示，他們會定期評估服務流程，確保提供高效且有效的幫助。

同時，發言人還提到，這一變革得益於 Medicare 推出的線上索賠追蹤系統（Medicare Claims Tracker）——這項線上服務仍將保持全天候可用。

自該系統上線以來，大大減少了電話查詢的需要，讓客戶輕鬆線上查看索賠狀態，平均每次查詢僅需 12 秒，使用量已經超過了 180 萬人次。

然而，在過去的一年裏，Centrelink 等熱線的擁堵情況依然嚴峻。數據顯示，截至 2024 年 3 月 31 日的一年內，未接通的 Centrelink 電話數量幾乎翻倍，達到超過 1100 萬通。

Services Australia 7 月份公佈的數據顯示，系統擁堵提示次數也大幅增加，達到了 11,268,048 次，較前 12 個月的 6,997,300 次有所增加。

近 200 萬次電話被迫斷線是打到殘障、疾病和護理熱線的，平均等待時間更是長達 47 分鐘，這些數據還不包括 Medicare 和 Centrelink 老年護理客戶未接通的電話，這部分電話被掛斷的數量已超過 100 萬次。

面對這一現狀，Services Australia 迅速採取行動，招募了數千名額外員工，並在 4 月份之前完成了電話接聽及索賠處理的培訓。

這些努力取得了顯著成效，自 1 月以來，擁堵提示的使用量已經減少了一半，等待時間也有所下降。



# 澳洲居家護理套餐補貼 將於2025年上調兩次

自2025年1月1日起，居家護理計劃（Home Care Packages Program）補貼將實施第一次調整，隨後第二次調整將於2025年10月1日生效。此調整旨在支持服務提供商應對員工薪資上漲所帶來的成本壓力，同時保障提供高質量家庭護理服務的持續性。

## 補貼調整幅度與時間表

為了響應公平工作委員會第三階段的決定，以提高符合條件的長者護理工作者的工資水準，確保所有在這個領域辛勤工作的護理人員都能得到更公平的報酬，澳大利亞衛生與老年護理部（Department of Health and Aged Care, DHAC）宣佈2025年居家護理計劃補貼將分兩階段遞增：

- **2025年1月1日：補貼將增加0.93%。**
- **2025年10月1日：補貼將再增長0.44%。**此進一步的提升將與《新老年護理法案》和“在家支持計劃”的通過同步進行，此舉將在2025年7月1日取代現有家庭護理計劃。

以下為各級別補貼的具體調整：

- 一級護理計劃從29.01澳元提高到29.28澳元；
- 二級護理計劃從51.02澳元提高到51.49澳元；
- 三級護理計劃從111.04澳元提高到112.07澳元；
- 四級護理計劃從168.33澳元提高到169.90澳元。

DHAC表示，這一增幅將“足以覆蓋工資上漲的成本，同時確保護理接收者能夠繼續獲得高質量的護理服務。”

## 對服務提供商的影響

根據新政策規定，從2025年1月1日起，服務提供商必須確保向員工支付符合新標準法定要求的工資。

如果服務費用因工資上調而有所變化，服務提供商須與消費者進行溝通，包括：

- 1、解釋價格變化的原因和具體變動內容；
- 2、重新談判服務費用，更新家庭護理協議和定價清單；
- 3、在“My Aged Care”平台上公開新價格。

服務提供商必須保證價格合理且具有可解釋性，以維護消費者的利益。

## 對消費者的影響

此次補貼上調不會影響受益人的服務內容或護理時長。



# 山楂：藥食同源

有一款小零食，以其酸酸甜甜的獨特風味深受大眾喜愛，那就是山楂。在街頭巷尾，山楂的身影隨處可見，它常常搖身一變，成為冰糖葫蘆、山楂片、山楂糕、山楂條等各種美味。無論是大人還是小孩，都難以抗拒這些美食的誘惑。很多人都知道山楂有幫助消化的作用，但凡吃多了，吃膩了，吃幾片山楂，都能起到消食解膩的作用。小朋友不愛吃飯，胃口不好，吃幾片山楂，還能促進食欲。其實，山楂藥食同源，它同時也是一味藥，被中醫廣泛使用。



## 山楂的功效

山楂具有多種藥用功效，主要包括以下幾個方面：

### 1、健胃消食

山楂中的有機酸和酶類物質能夠促進胃液分泌，增強胃動力，幫助消化食物，特別是對於肉食積滯、胃脘脹滿等症狀有顯著療效。

### 2、行氣散瘀

山楂具有活血化瘀的作用，能夠改善血液迴圈，緩解瘀血、經閉、痛經、產後瘀阻等症狀。

### 3、化濁降脂

山楂中的黃酮類化合物具有降血脂作用，能夠降低血液中的膽固醇和甘油三酯水準，預防和治療高脂血症。

### 4、降血壓

山楂中的某些成分還具有降血壓的作用，能夠擴張血管，降低血壓，對高血壓患者有一定的輔助治療作用。

## 山楂的醫學應用

### 1、消化不良

山楂能促進胃腸蠕動，增強消化酶活性，對於飲食積滯引起的胃脘脹滿、食欲不振、噯腐吞酸等消化不良症狀有較好的療效。可單獨使用，也可與神曲、麥芽等配合應用。

### 2、高脂血症

山楂具有降低血脂的作用，可通過抑制膽固醇合成、促進膽固醇排泄等途徑來調節血脂。可單獨使用山楂或與其他降脂中藥如決明子、荷葉等配合應用。

### 3、冠心病、心絞痛

山楂能擴張冠狀動脈，增加冠脈血流量，改善心肌供血，對冠心病、心絞痛有一定的輔助治療作用。可與丹參、川芎等活血化瘀藥配合使用。

### 4、婦科疾病

山楂具有活血化瘀的功效，可用於產後惡露不盡、瘀阻腹痛等症狀。常與益母草、當歸等配合應用。





# 的多功能健康果

## 山楂的 5 種神奇搭配

山楂可以當作水果吃鮮品，作為藥用，通常將山楂曬乾切片食用。日常可以泡飲山楂片，能活血，疏通血管，搭配其他食材或藥材，對人體健康有著不同的助益。

### 1、山楂 + 紅棗

紅棗補中益氣、養血安神。與山楂搭配，紅棗能增強脾胃運化能力，助力山楂消食化積，二者協同可改善氣血不足，對因氣血不暢引起的結節等問題有一定的改善作用，同時滋養肝臟。

### 2、山楂 + 陳皮

陳皮理氣健脾、燥濕化痰。和山楂一起，能強化消食化積之力，針對脾胃氣滯所致食積脹滿效果顯著，二者的化痰之功疊加，可有效清除體內痰濕，減輕肝臟解毒負擔，對降壓降脂、清肝毒有幫助，有助於消散體內結節。



### 3、山楂 + 枸杞

枸杞滋補肝腎、益精明目。山楂與枸杞搭配，滋養肝腎之陰，山楂的活血降脂功效清除肝臟瘀血和痰濁，對肝腎陰虛兼夾瘀血、痰濁的情況有調理作用，有利於降壓降脂和肝臟健康，緩解因肝腎不足引起的結節。

### 4、山楂 + 菊花

菊花清肝明目、散風清熱。與山楂搭配，可增強清肝解毒之力，對於肝熱目赤、頭暈目眩等有改善作用，菊花的清熱與山楂的降脂相結合，有助於降壓降脂，緩解因肝毒積聚引起的不適和結節問題。

### 5、山楂 + 決明子

決明子清肝明目、潤腸通便。二者搭配能加強清肝毒的效果，對於血脂高、便秘且有肝臟問題的人有益，決明子的通便作用有助於排出體內毒素，與山楂協同，進一步促進降壓降脂，對肝臟和結節問題有一定改善。



## 注意事項

### 1. 不宜過量食用

山楂對胃腸道有一定的刺激作用，尤其是脾胃虛弱者，過多食用會引起腹痛等胃腸道不適症狀。

### 2、不適宜人群

孕婦和出血性疾病患者不宜食用山楂，山楂具有活血化瘀的作用，可能會加重出血性疾病的症狀，對於孕婦來說，山楂具有刺激子宮

收縮的作用，孕婦過多食用會引起先兆流產等嚴重後果。

### 3、避免空腹

食用山楂富含鞣酸，能刺激胃酸分泌，空腹食用會引起反酸等不適症狀，甚至誘發胃結石。



# 康樂大健康手機電腦知識 應用學習班（第二期） 結業典禮

康樂大健康一直秉承致力為澳洲華人社區服務的宗旨，提供高質素的居家養老和殘疾人服務，備受眾多的華人長者稱讚，和政府的嘉許。

除此之外，位於悉尼南區Riverwood康樂大健康中心，除了每月的慶祝生日活動外，週一至週五每天都有長者興趣班，特別是星期三的手機電腦班，備受長者們的歡迎。

日前，手機興趣班舉行了畢業儀式，老師Mike和康樂大健康市場總監John一齊為畢業的學員頒發了證書，對他們的認真學習作獎勵。



在頒獎禮上，John和Mike和眾長者學員們在新的一期電腦學習班開始前，討論如何繼續改善，令這個電腦學習班更有實用性。長者們紛紛提出他們的意見，希望以後電腦學習班越辦越好。

恭喜這些努力學習的長者學員們！

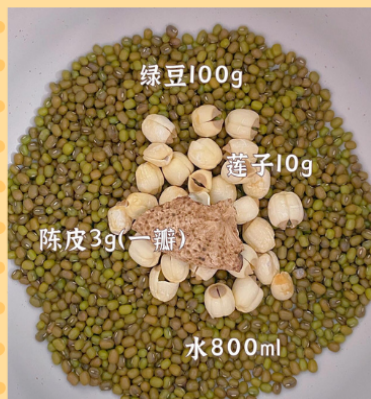


第三期手機電腦知識應用學習班將在一月份正式啟動，歡迎各位長者報名參加！

報名熱線：1800 961 882 / 0416 308 988



# 陳皮綠豆湯



## 食材

綠豆100g、蓮子10g、陳皮3g（1瓣）、糖適量、水800-1000毫升（喜歡喝綠豆湯的，水可以多加）

## 食材

- 綠豆、蓮子提前浸泡30分鐘（也可以用冷凍法）；
- 陳皮剪成小塊，和清水一起下鍋煮開；
- 水煮開後下綠豆，煮30分鐘（用的電煮鍋）；
- 加入蓮子，煮20分鐘，加入適量糖（根據個人口味添加即可），再煮10分鐘。



## 功效與作用

### 1. 健脾開胃

陳皮綠豆湯中的陳皮含有揮發油、檸檬酸、維生素B族，可以促進消化液的分泌，有健脾開胃的功效，適當飲用陳皮綠豆湯可以增進食欲，改善脾胃不和的症狀。

### 2. 潤腸通便

陳皮具有一定的潤腸通便作用，綠豆含有豐富的膳食纖維，可以促進人體腸道的蠕動，有潤腸通便的功效，適當食用陳皮綠豆湯可以緩解便秘的情況。


### 3. 清熱解毒

陳皮綠豆湯中的陳皮含有大量的果膠，而且綠豆有清熱解毒的作用，適當食用陳皮綠豆湯可以促進體內毒素的排出，有清熱解毒的功效。





給您的人生創造更多的可能

 免費諮詢電話

**1800 961 882**



我們的服務有：



居家援助及  
日常活動



綜合護理



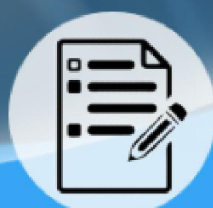
居家助理  
及維護



參與社交及  
社區團體活動



外出交通



計劃管理



援助協調員



Registered  
NDIS  
Provider

Address: Shop 1, 260 Belmore Rd, Riverwood, NSW 2210

Website: [www.hawapurecare.com.au](http://www.hawapurecare.com.au)

Email: [Jacky@hawapurecare.com.au](mailto:Jacky@hawapurecare.com.au)