



康樂大健康

2025年2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

金蛇狂舞迎新年暨

為了迎接即將來臨的新春佳節，1月24日，澳洲社區支援慈善基金會與康樂大健康攜手合作，聯同木希喬治河藝術團和康樂大健康藝術團，在位於Hurstville的Civic劇院舉辦了一場盛大的慶祝活動——“金蛇狂舞迎新年暨一月長者生日會”。這場活動吸引了超過百位長者踴躍參與，現場人潮洶湧，熱鬧非凡。劇院內燈火輝煌，空氣中瀰漫著節日的氛圍，大家的笑聲和談話聲交織成一片，呈現出一幅溫馨而熱烈的畫面。

活動由悉尼南區華人老年藝術團帶來的民樂合奏《金蛇狂舞》與《幸福年》拉開序幕。



緊接著，澳洲社區支援慈善基金會聯席主席暨康樂大健康董事陳日坤先生、喬治河市議會副市長劉娜心女士和喬治河市議員王斌先生先後上台致歡迎詞。

三位在講話中都對各位長者們的遠道而來表示了熱烈的歡迎。他們表示，春節是獨屬全球華人紀念團聚的節日，感謝緣分讓大家相聚於此，也感謝各位長者對澳洲社區支援慈善基金會和康樂大健康過去一年的支持。新的一年，希望大家身體健康，幸福快樂，也希望各位長者今天可以玩得開心！



接著，木希喬治河藝術團和康樂大健康藝術團為長者們帶來了一場精彩紛呈的演出。非遺傳承人郭平帶來的《金龍響鼓慶新年》，木系藝術團的《迎春花》，莫名與趙立華二人合唱的《千古絕唱》，土妹獨唱的豫劇《花木蘭》，康樂大健康舞蹈隊的《異國風情》，左林獨唱的《恭喜你步步高》，以及劉娜心和陳日坤的合唱《掌聲響起來》，都獲得了觀眾的熱烈掌聲，現場氣氛熱烈非凡。



隨後，康樂大健康董事總經理 Jenny 康上台，向長者們介紹了澳洲政府最新推出的養老政策，讓長者們提前了解這些養老改革對他們可能帶來的影響。



一月長者生日會

而在一月長者生日會的環節中，更多的笑聲和祝福聲響起。壽星長者們相繼登上舞台，大家一起唱起了《生日快樂》，並在歡樂的氛圍中共同慶祝屬於他們的特別時刻。當蠟燭吹熄的那一刻，每位壽星長者都帶著幸福的笑容，許下了對未來的一份期盼。整個劇院充滿了溫馨的氣氛，長者們的笑容和祝福彷彿為新的一年注入了無限的希望與光彩。



隨後，便是精彩表演的下半部分。莫名女聲獨唱《女人花》、《七月的草原》，聲入人心組合男聲小組唱《藍色的亞得里亞海》，Liliya 女聲獨唱《這世界有那麼多人》，康樂大健康舞蹈隊表演新疆舞《巴郎仔》，朱興華男聲獨唱《月光戀》，木希舞蹈隊表演舞蹈《娥嫵》，TonicCords 弦樂隊演奏《月亮代表我的心》、《南屏晚鐘》、小提琴曲《查爾達斯舞曲》，梁政奎、湯元成男聲二人唱《天邊的駱駝》，趙立華女聲獨唱《思念》，蘇菲、Renee 表演傣族雙人舞《孔雀清晨》，木希藝術團女聲小組唱《半個月亮爬上來》，任生粵語流行歌串燒《沉默是金》《偏偏喜歡你》《每一個晚上》。



到了最精彩的幸運大抽獎環節，中獎的幸運兒都笑呵呵。



本次活動在全體大合唱《友誼之光》中結束。



康樂大健康

二月長者活動時間表



GCAA HEALTH

活動時間	活動內容
星期一 12:30pm-2:30pm	小提琴班
星期二 10am-12pm	手工班
星期三 10am-12pm	唱歌學習班
星期三 1:30pm-3:30pm	乐器班
星期四 10am-12pm	手機電腦應用知識班
星期五 10am-12pm	健康舞運動班

活動地點：康樂大健康日間活動中心
(Shop 1, 260 Belmore Rd, Riverwood NSW 2210)
報名熱線：1800 961 882 / 0416 308 988



蘋果水



「食材」

蘋果一個、黃芪5g、麥冬5g、紅棗5粒、無花果干3粒、枸杞5g

「做法」

- 將蘋果洗淨後帶皮切片，紅棗和枸杞洗淨，生薑洗淨切片。
- 將準備好的蘋果片、紅棗、枸杞等食材一起放入湯鍋中，加入適量清水。
- 大火煮沸後轉小火，繼續煮20分鐘左右，讓食材的味道充分釋放即可。
- 由於蘋果和紅棗自帶甜味，通常不需要額外加糖，可以直接倒入碗中享用。



「功效」



1、促進消化

蘋果本身就富含果膠，煮成蘋果水後，果膠的作用更能發揮出來。它就像一個小小的清潔工，能夠促進腸道蠕動，幫助我們消化食物，減輕腸胃的負擔。如果感覺最近吃多了油膩的東西，或者有點便秘，喝上一杯暖暖的蘋果水，腸胃會舒服很多呢。

2、增強免疫力

蘋果中的維生素C在煮水的過程中雖然會有一些損失，但仍然保留了不少。再加上蘋果中其他的營養成分，如類黃酮等抗氧化劑，它們就像一群小小的衛士，一起為我們的免疫系統加油助威。每天喝一點蘋果水，感覺身體都更有抵抗力了，尤其是在季節交替容易生病的時候，這可是天然的防護飲品。

3、潤肺止咳

天氣乾燥，喉嚨容易不舒服。這時候蘋果水就像是喉嚨的滋潤劑。煮蘋果水的時候，蘋果的汁水與水充分融合，喝下去能夠滋潤喉嚨，減輕咳嗽症狀。如果有點小咳嗽，在蘋果水中加入一些蜂蜜（一歲以下寶寶不可以加哦），潤肺止咳的效果會更好呢。

康樂大健康墨爾本金蛇狂舞

2025年1月30日，澳大利亞墨爾本迎來了一場融合中華傳統文化與社區溫情的春節活動——由康樂大健康主辦的「金蛇狂舞迎新年暨一月長者生日會」在康樂大健康墨爾本居家養老服務中心隆重舉行。吸引了共71位長者及會員親臨現場，現場人聲鼎沸，充滿歡聲笑語。

活動伊始，康樂大健康團隊以充滿活力的「十巧手健康操」拉開序幕。在輕快的音樂節奏中，長者們紛紛起身舒展筋骨，現場洋溢著歡快的運動氛圍。



隨後，墨爾本居家養老服務中心負責人 Diane 馮女士致開場辭，向長者們送上新春祝福，並正式介紹全新升級的服務中心：「我們打造的不僅是專業的養老服務空間，更希望成為長者們的第二個家。」她熱情表示，未來將持續推出多元活動豐富長者的生活品質。

澳大利亞廣東聯誼會黃壯會長特別致辭強調：「康樂大健康不僅提供優質服務，更搭建起溫暖的社區橋樑。這個現代化的服務中心，必將成為長者們休閒社交的新天地。」

活動亮點環節中，市場總監 Calvin 以生動風趣的講解，深入淺出剖析澳洲居家養老新政。透過「Support At Home」三階段改革方案解說，配合實例分析，讓長者們對政策紅利與服務升級有了清晰認知，現場反響熱烈。



溫馨的生日慶祝環節將氣氛推向高潮。三位壽星在眾人齊唱的生日歌中許願切蛋糕，燭光映照著每張笑臉，見證著社區大家庭的溫暖情誼。隨後的七輪幸運抽獎更添節日驚喜，歡呼聲此起彼落。



迎新年暨一月長者生日會



文藝匯演環節精彩紛呈：

- 丁安凌老師獻奏《天邊》《思念伴鴻雁飛》管樂名曲
- 廣東聯誼會藝術團演繹混聲合唱《相逢是首歌》
- Nancy 女士獨唱《凍雪飄落》展現深厚唱功
- 羅進傑雙語金曲串燒、劉靜儀與 Lk 黃粵語對唱護工
- 劉寧以專業獨舞驚豔全場



活動尾聲，全場齊聲高唱《恭喜恭喜》，在喜慶祥和的旋律中，長者們互道祝福，為這場融合健康、知識與祝福的新春盛宴畫下完美句點。

Medicare 為您

MEDICARE是澳洲的醫療保健體系，使所有澳洲人都能獲得廣泛而且收費低廉或免費的醫療服務。

從看全科醫生到醫院護理，MEDICARE 確保每個人都能在有需要時獲得所需的醫療支援。

1、Medicare的意義

MEDICARE正在加強，以確保澳洲人能夠更易於獲得可負擔的醫療保健、緊急護理和精神健康服務。

2、Medicare 讓你可以獲得：

- 醫生和其他衛生專業人員提供的免費或收費低廉的服務；
- 免費或收費低廉的精神衛生服務；
- 透過不斷擴充的 MEDICARE 緊急護理診所（MEDICARE URGENT CARE CLINICS）網路提供的免費、無需預約的緊急護理；
- 根據兒童牙科福利計劃（CHILD DENTAL BENEFITS SCHEDULE）為符合資格的兒童提供部份或全部基本牙科服務的費用。

3、充份利用Medicare

以下是可以讓你充份利用 MEDICARE 的方法：

在MEDICARE登記：

- 透過 MYGOV ([HTTPS://MY.GOV.AU/](https://my.gov.au/))線上登記；
- 填寫 MEDICARE 登記表 ([HTTPS://WWW.SERVICESAUSTRALIA.GOV.AU/MS004](https://www.servicesaustralia.gov.au/MS004))，以郵寄或電子郵件方式遞交表格和證明文件；或者
- 前往民政部服務中心辦理([HTTPS://FINDUS.SERVICESAUSTRALIA.GOV.AU/](https://findus.servicesaustralia.gov.au/))。

隨時隨地獲得你需要的護理服務：

- **全科醫生、專科醫生和遠距醫療預約：**查詢你的服務提供者是否提供全額報銷服務。如果他們不提供，你需要先支付費用，然後向 MEDICARE 申請報銷。如果你符合資格，也可以詢問你的全科醫生或專科醫生是否提供電話或視訊諮詢，讓你更為方便。
- **前往 MEDICARE 緊急護理診所：**治理緊急但不危及生命的損傷和疾病，免費而且無需預約。

提供更多的服務

支持你的安康：

- MEDICARE 精神健康中心（MEDICARE MENTAL HEALTH CENTRES）：遍佈澳洲各地，提供免費和無需預約的精神健康支援。

獲得兒童牙科支援：

- 兒童牙科福利計劃為符合資格的兒童支付部份或全部基本牙科服務的費用。

4、了解Medicare福利

你從 MEDICARE 獲得的福利是以澳洲政府制定的服務費用清單為標準，稱為 MEDICARE 福利表（MBS）。

你的醫療保健提供者可能會選擇收取高於 MBS 費用的收費。

MEDICARE 福利是你在申請報銷醫療服務時從 MEDICARE 獲得退還的金額。

獲取 MEDICARE 福利的最快方式是在醫生診所付款後直接申請：

- 如果你的醫生提供全額報銷，則表示 MEDICARE 承擔你所接受服務的費用，而你無需支付任何費用。
- 如果你的醫生不提供全額報銷，你在支付全部服務費用後仍可以向 MEDICARE 申請報銷。如果你的醫療保健提供者收取的費用超出了 MEDICARE 的承保範圍，你將需要支付自付差額。

5、誰可以使用Medicare？

如果你居住在澳洲並且符合以下條件，就有資格使用 MEDICARE：

- 澳洲或紐西蘭公民；
- 澳洲永久居民；
- 正申請永久居民身份（條件適用）；
- 部長令涵蓋的臨時居民；
- 諾福克島、科科斯（基林）群島、聖誕島或豪勳爵島的公民或永久居民。

如果你來自與澳洲簽訂互惠醫療保健協議的國家/地區到訪澳洲，你也有資格使用 MEDICARE（條件適用）。

6、更多資訊

要了解有關 MEDICARE 可以如何幫助你的更多資訊，請瀏覽：
MEDICARE.GOV.AU/STRONGER ([HTTP://MEDICARE.GOV.AU/STRONGER](http://medicare.gov.au/stronger))。

康樂大健康舉辦 員工共慶

2025 年 1 月 29 日（農曆正月初一），康樂大健康集團於澳洲悉尼 Riverwood 日間中心隆重舉行「蛇年新春聯歡員工晚餐」，近五十名員工齊聚一堂，以充滿年味的團聚活動迎接甲巳蛇年的到來。

在聯歡晚宴拉開帷幕前，全體員工首先參與了急救知識與員工守則培訓課程，為新年度服務品質奠定專業基礎。緊接其後，歷時 90 分鐘的充電學習為晚會揭開熱烈序幕。



首先是康樂大健康董事總經理 Jenny 康向員工們拜年，祝福全體員工在新一年可以順風順水，工作順利。在講話中，她充分肯定全體同仁過去一年的辛勤奉獻，特別指出在養老產業激烈競爭中，正是團隊的專業協作讓企業穩健成長。展望蛇年，Jenny 勉勵員工持續精進照護技能，以創新思維提升長者服務體驗。

接下來便是萬眾期待的 2024 年度員工頒獎典禮。本次頒獎典禮共設 5 個獎項，分別是：最佳員工獎、勤工獎、飛躍進步獎、最佳義工獎、忠誠服務獎。獲獎名單如下：



飛躍進步獎——趙立華（左二）



勤工獎——Yan Xin Li（左三）、王銳



忠誠服務獎——Carina Lee（右二）



最佳義工獎——梁鳳 Sophia Liang（由左三莫名代領）

辦新春聯歡晚餐 蛇年迎春



最佳員工獎——Diane Feng (因有事未能到現場，圖為過去三屆優秀員工獲獎者合照)

Jenny 為以上獲獎的員工頒發了榮譽證書和利是。

頒獎儀式過後，便是卡拉 OK 和自助晚餐環節。員工們一邊享受著公司準備的豐盛美食，一邊載歌載舞嗨起來，現場充滿歡聲笑語。

此處還需特別鳴謝 Albert Siu！Albert 既是康樂大健康多年的客戶，還是康樂大健康長者聯誼會的理事長。為了支持和答謝各位員工過去一年的工作，他特意為員工們準備了好幾道拿手好菜，祝福員工們新春快樂！



最後便是萬眾期待的抽獎環節！人人有份，永不落空。更在新任運營總監 Matthew 的主持下，抽出了幸運兒喜提大獎！員工們都感到十分高興。

康樂大健康「蛇年新春聯歡員工晚餐」在一片喜氣洋洋的氛圍下正式落下帷幕。感謝員工們的付出，希望來年我們一起更上一層樓，再創新輝煌！



康樂大健康長者們參觀悉

1月21日，陽光明媚，康樂大健康帶領長者們前往悉尼大學進行一場充滿學術氛圍的文化之旅。這次活動不僅讓長者們有機會親身感受悉尼大學的學術魅力，還能參觀著名的周澤榮博物館，增進對藝術與歷史的了解。

活動在清晨9點整開始，長者們在指定的集合地點準時齊聚。大家的臉上都帶著期待的笑容，準備迎接一天的旅程。在一番簡單的問候後，我們乘坐大巴車，穿過悉尼的繁華街區，來到了這座擁有悠久歷史的學府——悉尼大學。



一走進悉尼大學，首先映入眼簾的是那雄偉的哥德式建築和綠意盎然的校園。這裡不僅是澳大利亞最古老的高等學府之一，更是世界著名的學術中心之一。工作人員向長者們介紹了悉尼大學的悠久歷史、校園的設計理念，還特別提到大學內有許多來自世界各地的留學生和學者。

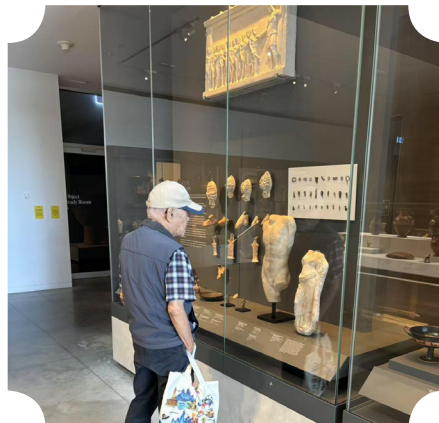
長者們也紛紛提起當年他們年輕時的求學故事，大家在走廊中回憶起曾經的校園時光，時光仿佛倒流，帶著淡淡的懷舊情感。途中，我們還參觀了悉尼大學的圖書館，安靜的環境讓人忍不住放慢腳步，細細品味這份書香氛圍。

隨後，長者們來到了周澤榮博物館。這座博物館是以著名華裔藝術家周澤榮的名字命名，收藏了大量他的藝術作品，涵蓋了繪畫、雕塑、書法等多個領域。館內的每一件展品都充滿了濃厚的中國文化底蘊，精湛的技藝和深邃的藝術思想令人驚嘆。



長者們在館內徜徉，每個人都駐足觀賞，細心體會每一幅作品背後的故事。尤其是周澤榮的書法作品，筆劃的力量與流暢的韻律讓人感受到藝術與人生的哲理。不少長者還會在導覽員的引領下，詢問關於藝術技巧和創作過程的問題，顯得興致盎然。

悉尼大學與周澤榮博物館



參觀過程中，長者們不僅能夠觀賞藝術作品，還有機會與導覽員進行互動，了解更多關於周澤榮及其藝術生涯的詳細資訊。博物館的設計非常適合長者們參觀，空間開闊、燈光明亮，並且設有舒適的休息區，使得長者們可以輕鬆地享受這段文化旅程。

在周澤榮博物館，長者們不僅欣賞到了美術的瑰寶，還獲得了一個心靈上的滋養。他們談論著自己對藝術的理解和感悟，對於這些作品中的哲學思考更是充滿興趣。這不僅是一場藝術之旅，更是一場心靈的洗禮。



在一整天的行程結束後，長者們紛紛表示收穫滿滿。當我們乘坐大巴回到集合點時，大家依然沉浸在今天的經歷中，談論著悉尼大學的美麗校園與周澤榮的藝術成就。這次的參觀活動，讓大家不僅放鬆身心，還增進了對知識與文化的理解。

這一天的參觀，不僅是一次對悉尼大學與周澤榮博物館的參觀，更是一次心靈的成長與交流。長者們在這次活動中不僅放眼未來，還重拾過去的美好回憶，並且從藝術中汲取新的靈感與力量。康樂大健康通過這樣的活動，為長者們提供了一個既富有學習意義又充滿樂趣的日程，讓他們在忙碌的生活中找到了一份安靜與和諧。

期待未來有更多這樣有意義的活動，繼續陪伴長者們走向更加健康、快樂的生活！



老人吃什麼水果對身體好？

水果含有豐富的營養成分，是公認的健康食品，吃水果對身體有很多好處，老人也不例外。但老年人的身體狀況和消化水準與年輕人不同，吃水果也有更多的講究。那麼，老人吃什麼水果好？下面，就來看看老人適合吃什麼水果。

1. 梨子

- 潤肺止咳，滋陰清熱

梨性寒味甘，有潤肺止咳，滋陰清熱的功效，特別適合現在食用。

《本草綱目》記載，梨者，利也，其性下行流利。它藥用能治風熱，潤肺，涼心，消痰，降火，解毒。現代醫學研究證明，梨確有潤肺清燥，止咳化痰，養血生肌的作用。



- 輔助降血壓

梨又有輔助降低血壓和養陰清熱的效果，所以高血壓，肝炎，肝硬化病人常吃梨有好處。

2. 獼猴桃

水果獼猴桃，有“維C之王”的美譽，別看它個頭不大，里面濃縮的可都是精華。

- 增強免疫力

獼猴桃富含維生素C，可提高免疫力，促進傷口愈合。

- 解毒護肝

獼猴桃有助於汞的排出，可輔助降低血清汞含量，改善肝功能。

- 輔助降血脂

抗氧化獼猴桃可輔助降低血清膽固醇和三酰甘油含量，對高脂血症，高血壓有一定的防治作用。而且獼猴桃富含維生素C，超氧化物歧化酶等抗氧化物，具有較強的抗氧化活性。



注意：買獼猴桃的時候，要選那些顏色為黃褐色，最好隱約帶點綠色，果皮上的毛不容易掉，果形飽滿無損傷的獼猴桃。

可以選那些摸起來比較硬的獼猴桃，回家放幾天會變軟，然後就可以吃了。如果直接買軟的獼猴桃回家，一個是不耐存放，另一個是可能熟過頭了。

3. 柚子

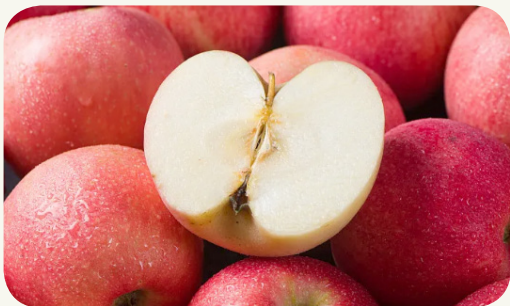
柚子含有的柚皮苷、蘆丁等黃酮類物質，具有抗氧化作用，可降低血液黏稠度。柚子皮中含有大量的橙皮苷、柚皮苷等活性物質，這些物質可降低血液迴圈的黏稠度，減少血栓的形成，有效預防中老年人中風的發生。建議鮮柚留皮去核，隔水蒸後加蜜糖食用，能起到清火化痰、防血栓的作用。



? 但是水果可不能亂吃!

4. 蘋果

蘋果含有豐富的纖維素，有助於消化系統健康，同時其糖分較低，是糖尿病患者的首選。蘋果還能提供多種維生素和礦物質，增強免疫力，促進身體健康。



5. 草莓

草莓不僅味道鮮美，且富含維生素 C 和抗氧化劑，能夠增強免疫力和抗衰老。草莓的糖分較低，對於需要控制血糖的老年人來說，是一個理想的選擇。

6. 葡萄

高血壓是老年人的常見病，這處疾病發生以後，很難根除，需要在平時的飲食上多加注意，除了少吃鹽以外，還可以多吃一些葡萄，葡萄這種水果中含有一些微量元素鉀，它能促進人體內部鈉的排出，能讓過高的血壓降下來。

老人吃水果的 6 大禁忌

1、經常胃酸的老年人

專家告訴我們，如果是一些經常胃酸的老年人，那麼日常的生活中應該少吃一些比較酸的食物，常見的有李子、山楂以及檸檬等等，因為這一類型的水果容易導致身體出現大便乾燥的情況，也就是會出現便秘。這個時候可以適量的多吃一些香蕉以及桔子，但是千萬不能吃柿子，避免便秘的情況加重。

2、經常腹瀉的老年人

這個時候應該少吃一些香蕉、桔子以及桃子，避免加重拉肚子的情況。不過這個時候爺爺奶奶們可以適當的多吃一些蘋果，因為蘋果具有很好的收斂作用，能夠有效的治療腹瀉的情況。

3、患有心臟病以及水腫的老年人

這個時候應該少吃一些水分含量比較多的水果，因為這樣能夠有效的減少心臟的負擔，同時也能夠很好的避免水腫的情況加重。常見的水分含量比較多的水果有西瓜以及椰子等等。

4、患有糖尿病的老年人

如果患有這種疾病，那麼老年人在日常生活中應該少吃糖，並且也要少吃一些含糖量比較高的食物，例如有蘋果、香蕉以及雪梨等等。

5、患有肝炎的老年人


這個時候老年人應該多吃一些富含維生素 C 的水果，而少吃一些含有維生素比較少的水果，例如桔子以及紅棗等等，這樣才能夠很好的令身體恢復健康。

6、患有高血壓的老年人

這一類型的老年人應該千萬別多吃香蕉哦，因為香蕉不僅性寒，同時還含有大量的鉀元素，這非常的不利於身體的健康。



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



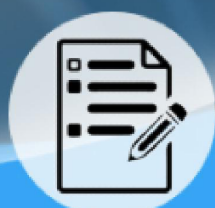
居家助理
及維護



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

Email: Jacky@hawapurecare.com.au