



GCAA HEALTH



# 康樂大健康

## 2025年3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





# 悉尼女獅康 長者新春同樂



春回大地金蛇舞，萬事好事樂開懷。

送走舊歲，迎來金蛇。蛇年的大年初四（2月1號），悉尼女獅會一眾會員在會長 Anita 的帶領下，來到位於 Riverwood 的康樂大健康中心，舉辦了悉尼女獅康樂大健康長者新春同樂日的活動，為一眾長者們賀新春，她們聯同康樂大健康藝術團一起，在近三個小時的活動中，歡聲笑語，為長者們帶來了一個開心的新年。

活動開始，Anita 上台致詞歡迎近百名長者的到來，並代表女獅會祝福長者們新春大吉，身體健康。也多謝康樂大健康提供了一個平台給她們進行敬老活動。

她特別獻唱了一首《祝福你》，向長者們表達了新年的祝福！

接著，女獅會會員們特別帶來一棵桔樹，上面掛上了不少紅包，包括現金和禮物卡等給長者們抽獎，寓意新春開門大吉，中獎的幸運兒都非常開心，笑聲不斷。



接下來，表演了一系列的精彩節目，包括：悉尼女獅會員 Kit 及 Daisy 唱粵曲《漱玉情緣之情心》，悉尼女獅會員 Lin Abbott 唱《祝福》，悉尼女獅會員 Ellena Wong 唱《月亮代表我的心》，Tony Un 唱《每天愛你多一些》、《朋友》，大健康舞蹈團傣族《月光下的鳳尾竹》，任生男聲獨唱《祝新歲》，大健康舞蹈團舞蹈《好人好夢》，朱興華男聲獨唱《生命的星》，湯元成《天邊的駱駝》，小妹獨舞《韓國舞》，莫名、趙立華、朱興華男女聲三重唱《為愛舉杯》，趙立華女聲獨唱《路邊的野花不要采》等，其中年僅十三歲的小女孩 Anna Xie 和十七歲的 Dana Xie，表演了精彩的舞蹈，博得了全場的熱烈掌聲。



負責主持的女獅會會員 Ellena 不但身兼主持和表演，更用生動有趣的比喻，帶領長者們一起做健身操，令在場的長者們視覺享受之餘，也鍛練了身體。





# 康樂大健康 終日圓滿結束

康樂大健康董事總經理 Jenny Hong 上台致歡迎詞，歡迎長者們的到來的同時，也順便代表康樂大健康向他們拜年，希望長者們都開開心心，身壯力健。同時更向充滿愛心的女獅會的到來表示衷心感謝。Jenny 也藉此機會向在場的長者們介紹政府居家養老的最新政策，使長者們對居家養老有更多的了解。



悉尼女獅會和康樂大健康也一起現場為二月份生日的七名長者舉辦了慶祝生日會，在全場的生日歌聲中，壽星們開開心心地吹蠟燭、切下了康樂大健康為他（她）們準備的蛋糕。



康樂大健康市場總監 John 代表康樂大健康向女獅會表示感謝，並特別向女獅會頒發了感謝狀。

這次女獅會的會員們不但百忙之中到為長者們拜年和表演，也特別準備了紅包和三十份禮物抽獎，更專程在唐人街購買了一百份小禮物贈送給所有到場的長者，盡顯愛心。

特別一提的是，除了女獅會，澳洲留學輔導中心負責人、澳洲慧賢會會長蕭嘉敏也特別為購買了五十份新春吉祥禮物，送給長者們。

最後，活動在全體女獅會會員的一首賀歲歌曲《歡樂年年》歌聲中圓滿結束。



# 旅澳華人畫家陳秀英老師 在康樂大健康Riverwood 日間活動中心開課啦！

康樂大健康Riverwood日間活動中心自成立以來，持續開設多元課程與活動，致力為長者營造充實愉悅的退休生活體驗。

在眾多特色課程中，繪畫班尤以專業性與趣味性兼備而備受好評。為拓展學員藝術視野，中心特邀各流派專業師資，系統化教授水彩、油畫、水墨等不同媒材技法，課程設計貼合長者學習節奏，深受學員喜愛。

本次課程迎來重量級師資——旅澳華人畫家陳秀英老師。陳老師兼具東方筆墨底蘊與西方藝術視角，將透過獨特教學方法，帶領中心的長者們開啟嶄新的藝術探索之旅。

**陳秀英老師，1946年生於中國河北，1975年畢業於湖北美術學院中國畫專業，後在湖北荊州從事藝術創作三十餘年，並成為中國美術家協會會員。**

**2008年移居澳大利亞悉尼，繼續藝術創作，將中西文化融合於作品中。其作品《春牛迎春》在2000年世界和平藝術展中獲獎，並獲聯合國秘書長安南簽發的“傑出藝術創作者”稱號。2013年，作品《悉尼中央火車站》獲澳大利亞溫恩風景畫展最佳水彩畫大獎，並在新南威爾士美術館展出。**



**2019年，其新作《新南威爾士州議會大廈》等作品在州議會大廈展出，展示中西方文化交融的藝術風格。陳秀英的作品被多家藝術機構和個人收藏，並在多國媒體上獲得專題報導。出版有《陳秀英重彩畫選》和《中華鳳凰圖典》。**

陳秀英老師的繪畫課將從**3月3日**開始在康樂大健康日間中心正式開啟。歡迎各位長者積極報名參加！

報名熱線：(02) 9533 8808 / 0416308988

上課時間：逢周一10AM-12PM

上課地址：康樂大健康日間中心（Shop 1, 260 Belmore Rd, Riverwood NSW 2210）



# 康樂大健康 政府養老金講座暨三月長者生日會

各位正在申請或打算申請政府養老金的長者請注意！

康樂大健康將於**3月10日**邀請Service NSW的政府職員親臨康樂大健康日間活動中心現場講解一些有關政府老年養老金的知識和政策，讓長者們可以了解更多關於養老金的權益。同時，當天將舉行**三月長者生日會**，以及**康樂大健康藝術團表演、幸運大抽獎、送禮物等**，歡迎各位長者報名參加！

- 活動時間：2025年3月10日（星期一），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



GCAA HEALTH

## 康樂大健康Riverwood日間活動中心 三月長者課程時間表

課程時間	課程內容
星期一（除3月10日以外） 10am-12pm	繪畫班
星期一 1:30pm-3:30pm	小提琴班
星期三 10am-12pm	唱歌學習班
星期三 1:30am-3:30pm	樂器班
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

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



# 康樂大健康長者參觀帕拉瑪塔市 議會大樓與歷史建筑

2月11日早上，悉尼晨風微涼，康樂大健康長者們卻早早集合於帕拉瑪塔河畔。帶著康樂大健康工作人員為長者們準備的礦泉水和小點心，長者們開始了今日的行程：「穿越時光的建築之旅」——參觀帕拉瑪塔市議會大樓（Parramatta Town Hall）與周邊歷史街區。

在專屬導覽員的帶領下，眾人步入2023年落成的 PHIVE 大樓。陽光穿透波浪形玻璃幕牆，在挑高12米的中庭灑下流動光影。「這裡曾是老議會停車場，如今成了市民的『共享客廳』。」導覽員指向懸浮於中央的環形議事廳——全悉尼首座360度透明議政空間，議員辯論時，市民可透過落地窗實時觀摩。



穿過菲利普街的砂岩拱廊，哥德復興風格的舊市政廳赫然矗立。指尖撫過外牆斑駁的「囚犯磚」（註：由早期流放犯燒製的磚塊），導覽員揭開一段殖民秘辛：「當年建造時，每塊磚都摻入英格蘭土壤，象徵『大英帝國永不落日』」。

到了午餐時間，康樂大健康工作人員帶領長者們到附近的咖啡館進行午餐。看著周圍的歷史建築，長者們頓覺心曠神怡，胃口大增！

午後，眾人沿著教堂街漫步。導覽員展開一幅互動地圖：19世紀的羊毛倉庫化身文創市集，二戰防空洞改建為地下藝術廊道，而即將於2026年通車的帕拉瑪塔輕軌二期，將以「絲帶軌道」串聯起9大遺產保護區。「這座澳洲最古老內陸城市，正用科技編織未來。」導覽員點開全息投影，展示「15分鐘智慧生活圈」的藍圖，引來長者們熱烈討論社區適老化改造議題。

康樂大健康團隊始終相信，文化參與是最溫柔的康復療法。當長者的生命經驗與城市紋理相遇，那些被歲月打磨的故事，終將成為照亮未來的星光。





# 新州政府撥款84萬澳元啟動 2025年“聯繫老年人計劃”， 多元活動助力緩解社會孤立

新州政府宣佈為2025年“聯繫老年人撥款計劃”投入84萬澳元，旨在通過豐富多樣的社區活動減少老年群體的社會孤立問題。該計劃將支持28家機構開展創新專案，涵蓋原住民文化、多元文化體驗、藝術創作等五大類別，預計惠及全州數千名老年人。

## 創新活動助力社交連結

2025年計劃將推出包括原住民舞蹈工作坊、技術指導、短途旅行、槌球課程、美食俱樂部及社區故事分享等跨代際活動，同時延續2024年廣受歡迎的水上安全課程和交友圈專案。新增的「原住民類」與「多元文化類」首次納入資助範圍，重點為原住民、托雷斯海峽島民及多元文化背景的老年人提供文化認同與社交支持。

## 數據揭示迫切需求

新州老齡化委員會（COTA NSW）2024年研究報告顯示，50歲以上人群中，60%感到孤獨，25%長期處於極度孤獨狀態，50%面臨社會孤立風險。此次撥款計劃延續政府自2020年以來的努力，迄今已資助超120個專案，覆蓋82個地方政府區域，吸引逾3萬名老年人參與。

## 政策銜接與長期承諾

該計劃呼應《在新州安享晚年：2021-2031老齡化戰略》及《新州多元文化事務署2021-2025戰略規劃》，體現政府對縮小社會差距、構建包容社區的持續投入。老年事務部長Jodie Harrison強調：「這些專案是獨居長者的社交生命線，幫助他們在晚年保持活力與連結。我們期待更多老年人嘗試新體驗，融入社區。」

## 獲資助機構發聲

非營利組織Kintsugi Heroes代表Ian Westmoreland表示：「撥款將支持我們通過故事分享，激勵經歷孤獨或虐待的老人重拾希望。我們尤其關注原住民與多元文化群體，鼓勵他們在社區活動中發聲並建立聯繫。」



# 澳洲政府推出全新「居家支持計劃」 自2025年7月1日起

為提升長者的生活品質，澳洲政府將於**2025年7月1日**正式啟動全新的「**居家支持計劃**」（**Support at Home Program**）。此計劃旨在提供更全面的居家照護與支援服務，讓長者能夠在熟悉的家中安心生活，延長居家養老的時間。

## 什麼是「居家支持計劃」？

2025年7月1日起，「居家支持計劃」將取代現有的居家護理套餐（Home Care Packages）和恢復性服務計劃（Short-Term Restorative Care, STRC）。**現有居家護理服務的受益者將自動轉入新計劃，並獲得與其當前護理級別相對應的資金支持。**

## 全新「居家支持計劃」的主要目標與特色

### 1、擴大服務範圍，增加服務名額

到2034-35年，計劃將額外提供30萬個護理服務名額，滿足更多長者的需求。

### 2、整合現有護理項目，建立公平評估機制

透過新的分類系統，確保服務分配更加公平，並根據長者的實際需求提供適切的支援。

### 3、幫助長者保持獨立性

強調早期干預措施，並為有複雜護理需求的長者提供更高級別的護理服務，幫助他們在家中保持獨立性。

## 計劃亮點

### 1、資金提升

居家護理的年度最高資金將從61,440澳元增加至**78,000澳元**。

### 2、護理管理支持

所有參與者將獲得由註冊服務提供者提供的護理管理支援，確保最佳護理效果。



# 「居家支持計劃」： 自1日起實施

## 3、價格透明化

設立價格上限，取消單獨的管理和行政費用，提升定價效率。

## 4、費用分攤

參與者僅需為其接受的**非臨床服務支付分攤費用**。

## 5、縮短等待時間

自2027年7月起，逐步縮短從批准到資金分配的時間，**目標是將等待時間縮短至3個月以內**。

## 6、輔助設備支持

透過「輔助技術和家庭改造（AT-HM）」計劃，提供最高15,000澳元的預付款，用於購買輔助設備（如助行器）或進行家庭改造（如安裝浴室扶手）。

## 7、康復護理升級

將原有的短期復原護理服務（STRC）**支持時間從8週延長至12週**，並將**每季度的名額從2,269個增加至5,000個**。

## 8、臨終關懷支持

**為壽命少於三個月的長者提供最高25,000澳元的三個月護理資金支持**，幫助他們在家中有尊嚴地度過最後時光。

### 申請資格

以下群體均可透過My Aged Care系統申請「居家支持計劃」：

- 所有65歲以上的長者
- 50歲以上的原住民和托雷斯海峽島民
- 50歲以上的無家可歸或面臨無家可歸風險的長者





# “飯後百步走，活到：散步真的是隨便走

隨著各種記錄每天走路步數的手環、手錶以及手機軟體等設備的普及，很多人開始關注自己每天到底走了多少步數，有些中老年人更是把日行萬步當成是自己養生的“金標準”，但如此“勤快”的做法真的有必要嗎？

研究告訴我們，可以，但沒必要。早前，日本京都大學等研究機構的人員發表在《美國醫學會雜誌-內科學》上的一項研究顯示，只要一周有2天走路8000步，就可以延長壽命，降低心血管疾病和死亡風險。

該研究對3100多名平均年齡為50.5歲的受試者進行了調查研究，按照走路步數將所有參與者分為每週分別有0天、1-2天以及3-7天走路步數為8000步或以上，進行長達10年的追蹤隨訪。

結果發現：相較於每週0天 $\geq 8000$ 步的受試者，每週有1~2天的受試者全因死亡率下降了14.9%、心血管疾病死亡率下降了8.1%；每週3~7天的受試者死亡率分別會下降16.5%、8.4%，從統計學的意義上來看，兩者區別相差不大。

不過，對於65歲以上的男性而言，多走路散步的獲益會更大。65歲以上的參與者當中，與每週0天走路步數超過8000步的人相比，每週有1-2天和3-7天步數超過8000的受試者，全因死亡風險分別下降19.9%和27.7%，但是在65歲以下的參與者當中，全因死亡率的風險就只有分別降低7.4%和7.8%。

研究人員解釋，65歲以上的男性多走路獲益更大，可能和他們更容易患心血管疾病、癌症等有關，但這有待進一步的探索。

## 散步有什麼好處？

### 1、降低患癌風險

美國的一本精神病學領域醫學雜誌上，刊登過一篇關於散步的論文，其中提到：每天行走1萬步，能夠降低癌症、心血管疾病的病發風險。哈佛大學一項涉及7萬人的長期研究結果顯示：每天走路1小時，大腸癌的風險降低50%。

### 2、降低抑鬱症的風險

還是這本雜誌，提到運動和抑鬱症之間有雙向的關係。運動是能夠防治抑鬱症的：

- 每週累計2.5小時快走的人，抑鬱的風險會降低25%；
- 每週累計1.25小時快走的人，抑鬱風險降低18%



# 「九十九」是真的嗎？ 走走就可以了嗎？

## 3、降低老年癡呆風險

在40-79歲的人群中，每天走路9826步，一年內癡呆的風險，降低50%。其中如果能保持112步/分鐘的速度，走路半小時，那麼效果更好，癡呆風險會降低62%。

## 4、降低糖尿病風險

《糖尿病護理》的研究發現，每天走路1千步，糖尿病患病風險降低6%，多走2千步，那麼患病風險能最高降低12%。

60歲以後走路散步，  
要牢記這“4不要”

走路是一項簡單高效的運動，可給身心健康都帶來好處。但對於年過60的老年人，走路的時候一定要注意這幾件事。

### 1、不要上來直接走

老年人存在肌肉鬆弛、關節僵硬以及四肢協調能力差等問題，在運動之前要進行5~10分的熱身，讓身體的各個關節可以充分活動開，這樣做可避免突然運動導致的運動損傷。

### 2、不要天沒亮就走

過早進行鍛煉可能會導致疾病發生，尤其是在溫差較大的秋冬季節，一定要避免過早晨練。建議在早上太陽出來後1小時再出門健身，或是傍晚4~5點才去鍛煉。

### 3、選擇適宜的場所

運動的場地建議選擇在街道、公園等地方，這些地方的人流量相對較多，過程中出現一些不適症狀時可及時被人發現，且塑膠跑道的場地可降低對膝關節的衝擊力。

### 4、走路不能貪多

老年人走路一定不要攀比不熟，一般每天走5000~6000步即可。如若這個數量的步行都覺得吃力的話，也可以適當再減少，運動一定要量力而行，不要盲目攀比。

### 5、不要天沒亮就走

過早進行鍛煉可能會導致疾病發生，尤其是在溫差較大的秋冬季節，一定要避免過早晨練。建議在早上太陽出來後1小時再出門健身，或是傍晚4~5點才去鍛煉。

# PBS 澳大利亞藥



澳大利亞藥品福利計劃（Pharmaceutical Benefits Scheme, PBS）是澳大利亞政府為居民提供的一項重要的醫療保障政策，旨在通過政府補貼降低處方藥費用，確保民眾能夠以可負擔的價格獲得必需的藥物治療。該計劃自1948年實施以來，已成為澳大利亞醫療體系的核心組成部分，覆蓋了從常見疾病到罕見重症的多種治療藥物。

## PBS的運作機制

PBS通過政府與制藥企業的談判，以批量採購的方式降低藥品價格，並通過補貼將患者的自付費用控制在較低水準。具體包括：

### 1、分級補貼

普通患者每張處方自付費用通常不超過42.5澳元，而持有優惠卡（如低收入者、老年人）的患者僅需支付6.8澳元。

### 2、動態調整

政府定期將新藥納入PBS清單，並根據臨床需求擴展覆蓋範圍。例如，2024年新增的黑色素瘤藥物Opdualag，將患者原本需自付的31.5萬澳元療程費用降至補貼價。

## 近年重大改革與成效

近年來，PBS通過多項改革進一步減輕患者負擔：





# 藥品福利計劃介紹

## 1、處方時長延長

2024年起，允許部分藥物（如高血壓藥）一次性開具60天用量，減少患者就診頻率，預計每年節省2.5億澳元。

## 2、性別平等支持

2025年新政將女性健康藥物（如口服避孕藥Yaz/Yasmin）納入補貼，解決因費用導致的醫療延誤問題，預計惠及超10萬女性。

## 3、經濟影響

僅2023年，PBS通過降低藥價為患者節省超2.4億澳元。

### 社會意義與挑戰

PBS不僅緩解了患者的經濟壓力，還推動了醫療公平：

## 1、挽救生命

例如，晚期黑色素瘤患者通過Opdualag延長生存期，三陰乳腺癌患者獲得延長生命的希望。

## 2、消除醫療不平等

針對偏遠地區居民和弱勢群體（如原住民社區）優先推廣新藥，減少醫療資源分配不均。

## 3、爭議與改進

部分患者仍面臨藥物使用順序限制（如黑色素瘤治療需按PBS規定流程用藥），需進一步優化政策靈活性。

澳大利亞政府計劃繼續擴大PBS覆蓋範圍，例如2024年9月前將60天處方藥物增至300種，並探索納入更多罕見病療法。此外，結合Medicare系統改革（如絕經期診療補貼），PBS將進一步整合到全民健康體系中，提升整體醫療服務的可及性。

# 長者應該如何

人到了一定年紀，身體就容易出現各種各樣的疾病，眼睛也不例外。對長者來說，類似視力下降、視物發黃、老花眼的症狀會漸漸顯現，給生活帶來諸多不便，要想改善長者的生活品質，眼睛保健至關重要。

日常生活中，長者可以通過以下方法，達到養眼護眼的目的。

## 視力保護的重要性

### 1、享受生活的細節

清晰的視力讓老年人能夠更好地享受生活中的小細節，如閱讀、繪畫、園藝等。

### 2、保障日常安全

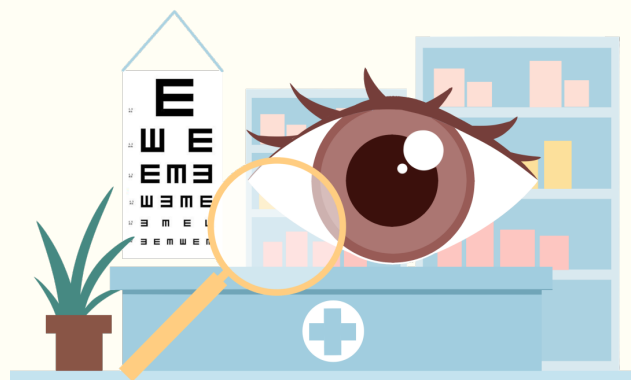
良好的視力有助於老年人在日常生活中避免跌倒和其他意外，確保他們的安全。

### 3、維持獨立生活

視力的保護讓老年人能夠繼續獨立完成日常任務，保持自主的生活方式。

### 4、預防眼部疾病

適當的視力保護措施有助於預防和減緩眼部疾病的發生，如白內障和黃斑變性。



## 關愛雙眼，從此刻開始！

### 1、避免長時間用眼

有些老人由於不喜歡外出活動，或因行動不便，只能在室內或床上活動，導致看電視、玩手機成了每天主要的消遣娛樂。在此提醒大家：不要長時間用眼哦！

我們的眼睛為了看清近處的物體，會用力收縮睫狀肌。時間過長，睫狀肌得不到休息，就會加重眼睛的負擔，從而引發眼部疾病。所以請朋友們記住：連續用眼40分鐘~1小時，要採用遠眺、閉眼、眼保健操等方式放鬆休息5~10分鐘。

### 2、用眼時注意光照環境

有些老人節儉意識較強，晚上看電視、手機常常不願意打開燈。其實，在黑暗的環境中，電子螢幕發出的光會對眼睛產生

比較大的刺激。相反，若是在光照強烈的戶外場所看書看報，也會損傷視功能，造成眼睛幹澀、酸痛，甚至流淚等問題。因此在長時間的用眼過程中，一定要留意周邊環境光線對眼部的影響。

### 3、擇食養目

長者保護眼睛，要注意飲食搭配。平時多吃富含β胡蘿蔔素、維生素A和葉黃素的食物。動物肝臟含有豐富的維生素A，蔬菜水果含有比較多的纖維素、胡蘿蔔素以及維生素C，都是適合長者食用的。

不但可以預防夜盲症，也能防止眼睛乾燥，幫助長者維護夜間視力。還可以多吃瘦肉、魚、蛋、牛奶、豆類等，能幫助長者緩解眼部疲勞。



# 可保護視力？

## 4、控制慢性疾病

不少視力變差是由眼球血管引起的，而血壓、血糖控制差都會對血管造成損害，影響眼睛血液的供應。患有高血壓和糖尿病等慢性疾病的長者應每天自測血壓和血糖，以保持血壓和血糖的穩定，減少中風的風險，注意保持平和的狀態，避免劇烈的情緒波動，以免引起青光眼。

## 5、定期進行眼部檢查

老年朋友們常因慢性疾病誘發眼部問題，比如：糖尿病引起視網膜病變；高血壓、血栓人群常發生視網膜靜脈阻塞；情緒激動、精神緊張、過度勞累有可能誘發青光

眼等等。所以，老人應更加注意眼部的檢查，做到早監測、早發現、早預警、早干預。

## 6、正確使用手機姿勢

- 使用手機時，保持手機與眼睛的距離至少為 30 釐米（約一臂長）。
- 保持頭部正直，避免長時間低頭或抬頭看手機，以減少頸部和眼睛的壓力。
- 調整手機螢幕的亮度，避免過亮或過暗，減少眼睛疲勞。
- 儘量在自然光或柔和的人工光下使用手機，避免在強光或直接日光下觀看螢幕。

## 長者佩戴老花鏡的 7 大注意事項

1、配老花鏡者，驗光時應首先將遠用度數確定後，根據其年齡、職業計算出花鏡度數，試鏡後再配花鏡。配戴老花鏡，只能用於視近，看書、寫字等，而不能視遠，看電視、走路，如戴老花鏡看遠，走路肯定會出現視物不清、放大、頭暈等不適症狀。

2、首先應選擇正規、信譽較好的專業配鏡店或眼科醫院去配製老視鏡，眼鏡品質和服務有一定保障。

3、在配鏡前，均應先驗光，不可盲目購買。購買現成的老視鏡也應知道自己的近視處方參數，並在專業人士的指導下購買。

4、眼鏡製作完成或選購後，校配人員會根據臉型進行校配。一般來說，如果參數合適，戴上新眼鏡時，會感到非常清晰。


5、初戴老花鏡感到頭暈不適，字體明顯放大，除因初戴不習慣外，大多數是因為度數過高或有散光未矯正引起的。這種情況需要重新驗光試鏡，按新的度數購買成品老花鏡，或定配花鏡後方能配戴。

6、有一部分長者，鏡度、鏡架都沒問題，但是看近物一段時間後，會出現明顯的頭脹、頭痛等不適症狀。其原因可能是雙眼輻湊功能不好造成的，需要加強眼輻湊功能鍛煉。

7、應能過濾紫外線，長者也應該有一副可以有效過濾紫外線、具有保護功能的眼鏡，這可以預防老年性眼病如白內障、眼底黃斑病變等。現階段出售的成品花鏡，都是嚴格按照國家標準加工的。並有合格證和適用瞳距範圍，在購買時可根據自己的瞳孔距離選擇老花鏡。



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



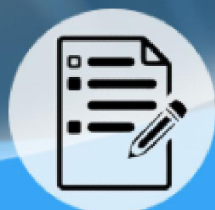
居家助理  
及維護



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)