



康樂大健康

祝您復活節快樂

Happy Easter Day

2025年4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



康樂大健康主辦的 暨三月長者生

為持續踐行「以長者福祉為本」的服務理念，康樂大健康於3月10日（星期一）在日間活動中心舉辦「政府養老金政策解讀講座」暨「三月長者生日會」。活動吸引近百位長者熱情參與。

活動當天，天公做美，原來預料會有颶風暴雨來臨，幸好雲開霧散，陽光普照，令活動得以順利舉行。



活動開始，先由康樂大健康長者唱歌班的學員合唱《春風10萬里》。康樂大健康日間中心每天都有舉辦興趣班，吸引了不少長者參加。其中由莫名老師執教的長者唱歌班，受到不少長者們的歡迎，每次有機會演出，長者唱歌班的同學們都很認真努力地唱好每一首歌，受到許多的掌聲支持。

康樂大健康負責人JENNY上台講解了居家支援計劃（居家養老）的政府最新政策。因為今年七月開始，政府對居家支持計劃進行了許多的改革，因此，康樂大健康希望不停地將正確的訊息傳達給眾多的長者。

Service NSW 政府訊息傳達官員Uma，親自帶同普通話翻譯到現場為長者們講解了有關政府養老金（age pension）的政策，希望令一些未申請或準備申請的長者們能在申請前了解及做好準備。而成功已經申請政府養老金的長者，也可以從中了解一些政府的政策，例如：出國旅遊的養老金政策是怎樣如何？避免給政府取消或暫停養老金等等，現場氣氛也很熱烈，不少長者都有提出許多問題，也一一耐心進行瞭解答，令許多長者都得到了正確及有用的信息。



的政府養老金講座 日會圓滿結束

三月長者慶祝生日會，共有四名壽星到場接受全場的生日祝賀，包括唱生日歌，切下康樂大健康特別為他們準備的蛋糕等等，已經 92 歲的林順忠先生更分享了高齡的心得，獲得了全場許多的掌聲。



康樂大健康藝術團也為長者們表演了一系列精彩的演出，包括：木希女子組合小組唱：《向雲端》、《這世界那麼多人》、 Sophia 和禪表演舞蹈《這世界贈予我的》、 趙立華和朱興華男女聲合唱《春風十萬里》、Liliya 和主任組織遊戲《擊鼓傳花》、Sophia 、Joyce 和禪表演舞蹈《心戀》、土妹、湯圓成組織帶操練習等。



活動結束前舉行了幸運抽獎，而每位到場的長者也得到了康樂大健康送出的禮物，高興而回。





康樂大健康 守護您身旁



居家支持計畫 Support at Home

獨立性支持

個人護理
社交活動
獨立生活治療支持
暫息服務(居家/社區中心)
交通出行(直接/間接)
輔助技術及家居改造

臨床支持服務

營養
個案護理
臨床護理(護理服務)
聯合健康及健康輔助治療

日常生活支持

家政服務(普通清潔)
居家安全維護及花園維護
膳食準備協助

短期特殊計劃

短期康復護理
臨終護理

恢復運動

養生運動



更多資訊
關注公眾號

希望諮詢
掃碼聯繫

悉尼辦公室電話：02-9533 8808 手機：0416 308 988 (悉尼) 地址：Shop 1, 260 Belmore Rd., Riverwood NSW 2210
墨爾本辦公室電話：03-8522 8828 手機：0410 098 588 (墨爾本) 地址：5/275-277 Springdale Rd., Springdale VIC 3171
網址：www.gcaahealth.com

守護財產安全，樂享安心生活

——康樂大健康反詐騙講座暨四月長者生日會

近年來，科技發展為生活帶來便利的同時，詐騙手法也日益翻新，尤其針對長者的網路、電話及信件詐騙頻發。為提高長者們的防騙意識，康樂大健康特邀SERVICE NSW反詐騙部門官員，於2025年4月15日（星期二）上午10時親臨康樂大健康悉尼RIVERWOOD日間中心，講解最新詐騙套路與防範技巧，助您識破騙局，守護財產安全。

活動當日還將舉辦溫馨的四月長者生日會，由康樂大健康藝術團帶來精彩表演，更有豐富獎品與禮品等您來拿！名額有限，請速致電報名，與長者們共度一個充滿知識與歡樂的上午！

- 活動時間：2025年4月15日（星期二），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
- 語言：普通話翻譯



更多資訊
掃碼關注

希望諮詢
掃碼聯繫



GCAA HEALTH

康樂大健康Riverwood日間活動中心

四月長者課程時間表

課程時間	課程內容
星期一 (除4月21日) 10am-12pm	繪畫班
星期一 (除4月21日) 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 (除4月18日/25日) 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

康樂大健康墨爾本居家支援服務中心



3月7日，康樂大健康墨爾本居家支援服務中心迎來隆重的喬遷開業儀式。現場嘉賓雲集、歡聲笑語，共同見證這一溫暖與活力並存的重要時刻！

剪綵儀式開始前，康樂大健康董事總經理 Jenny Hong 致開幕詞。首先，她特別歡迎 Melbourne 市議員 Kevin 雷示人、Springvale 市長 Jim Memeti、議員 Richard Lim 及著名僑領伍頌達主委及多位著名僑領光臨今日的開幕儀式。

同時，她還深情回顧了企業扎根社區的初心，並強調新中心將以「長者為本」的理念，提供更專業、更貼心的居家支持服務。話音剛落，現場掌聲如潮。

在熱烈的掌聲中，Jenny 宣佈：康樂大健康墨爾本居家支援服務中心喬遷開幕儀式正式開始！

緊接著，嘉賓們共同執起金剪，為剪綵儀式落下象徵新起點的紅綢。綵帶飄揚之際，全場響起雷動的歡呼聲，鏡頭定格下這歷史性的合影瞬間。

隨後，墨爾本市議員 Kevin 雷示人則從政策角度高度讚譽中心對多元文化社區和長者養老的貢獻，Springvale 市長 Jim Memeti 更親自到場祝賀，強調康樂大健康墨爾本居家支援中心將成為鏈接社區資源，為長者們提供優質養老服務的重要橋樑。而著名僑領伍頌達主委和 Richard Lim 前市長的致詞，更以樸實真摯的語言，道出長者群體對優質居家支援服務的深切期待。



支援服務中心盛大開業！



而康樂大健康 CEO Jack Hong 則向大家分享本中心的服務願景，承諾以創新模式守護長者健康。

活動現場，高齡八旬的黃百平教授即席揮毫，以蒼勁有力的筆鋒書寫墨寶，將傳統文化與健康祝願融為一體。宣紙上墨寶力透紙背，一撇一捺盡顯書法大家風範！

當五位壽星長者在全場《生日快樂》歌聲中吹熄蠟燭時，蛋糕的甜香與笑語交織，化作最暖心的生日獻禮。



隨著歡快的音樂響起，大健康全體同仁以熱情奔放的《夏威夷草裙舞》拉開表演序幕。

Clayton 民族舞蹈隊以一曲《珊瑚頌》驚豔全場，東方韻味與節慶歡騰相映生輝。奧克利華人長者聯誼會模特隊則以優雅自信的時裝走秀驚豔全場，銀髮風采令人讚嘆不已。Springvale 互助會太極表演隊的《中國功夫》剛柔並濟，展現傳統武術的深厚底蘊；活力之聲電聲樂隊以輕快的《小星星》喚醒童真記憶，而張萍與刑維立的二重唱《今夜無眠》更將氣氛推向高潮。李如歌嘹亮的《大地飛歌》響徹會場，為這場跨文化的藝術盛宴畫下璀璨句點。



精彩回顧



活動尾聲，服務中心負責人 Diane Feng 女士誠摯致謝社區夥伴與長者家庭的支持，承諾將以專業服務守護每一份託付。同時她還介紹了活動中心將為長者提供書法班、電腦班、唱歌班、跳舞班、臨床專業治療師指導的康復及養生運動班等多種形式的活動，希望能夠成為長者們休閒娛樂的好去處！



最後的腰鼓舞《好日子》如雷動地，Clayton 舞蹈隊員們身繫紅綢緞，在「咚咚鏘」節奏中舞出對未來的期許。

特別鳴謝各位出席來賓、表演嘉賓對活動的全程支持；感謝當日各位工作人員的無私付出；感恩每位長者的信任目光，這將是我們永續前行的力量。健康之路，與您偕行！



陳皮蓮子紅豆沙



「所需食材」

紅豆200g, 蓮子8-10粒, 冰糖適量, 陳皮1塊, 桂花適量

「做法」

1. 紅豆提前浸泡4小時以上，最好隔夜浸泡更容易出沙。
2. 陳皮浸泡20分鐘左右用刀刮去內壁白瓤，切絲備用。
3. 紅豆放入高壓鍋加入1.5-2倍清水，上汽後轉中小火壓25分鐘左右。（沒有高壓鍋也可用電飯煲按蒸煮鍵）
4. 取一部分壓好的紅豆放入料理機攪打30秒鐘，鍋中加入陳皮和蓮子，倒入打好的紅豆沙繼續熬煮20分鐘左右，熬煮過程要記得攪拌，避免糊鍋。
5. 出鍋撒上干桂花，也可以加入小丸子芋圓等。

「功效」

1. 健脾養胃

- 陳皮：理氣健脾，促進消化，緩解腹脹、食欲不振。
- 蓮子：補脾止瀉，改善脾胃虛弱、腹瀉。
- 紅豆：富含膳食纖維，溫和調理腸胃功能。

2. 祛濕消腫

- 紅豆：利水滲濕，適合濕熱體質或水腫人群。
- 陳皮：燥濕化痰，輔助排出體內濕氣。
- 三者結合可改善濕重引起的疲勞、浮腫、舌苔厚膩。

3. 安神助眠

- 蓮子：養心安神，緩解心悸、失眠、多夢。
- 紅豆中的維生素B族和礦物質（如鎂）有助舒緩神經。

4. 補血養顏

- 紅豆：含鐵和蛋白質，促進血液迴圈，改善面色蒼白。
- 蓮子和陳皮：抗氧化成分延緩衰老，搭配紅豆可提升皮膚光澤。

5. 清熱潤燥

- 適合夏季或乾燥季節食用，緩解口乾舌燥、虛火上升。



广式陈皮莲子红豆沙

澳洲居家支持計劃政策解讀： 短期支持服務指南

根據最新政策，居家支持計劃下設兩大津貼——“持續性服務津貼”和“短期支持服務津貼”。

本文將重點解析“短期支持服務”的實施方案，幫助公眾掌握申請要點及服務細則。短期支持服務將細分為兩大服務類別：

- 短期康復護理
- 臨終關懷

短期康復護理

1、適用人群

- 需提升身體機能的長者
- 存在跌倒風險的群體
- 需提高生活自理能力者

3、服務週期

- 基礎服務期：**12周**（可評估延長至16周）
- 服務優勢：較現行STRC計劃延長33%服務時間
- 年度申請次數：**2次（需間隔評估）**

2、服務內容

專業聯合健康團隊提供：

- 功能性體能訓練
- 行動能力強化
- 跌倒風險干預

4、資格認定

- 開放評估通道（含已接受長期護理者）
- 醫療團隊進行專業需求評定

臨終關懷護理

1、適用人群

- 經專業醫療**評估預期壽命≤3個月**
- 選擇居家臨終照護的長者

3、服務保障

- 強化居家醫療資源配置
- 個性化安寧療護方案
- 多學科團隊協同服務

2、服務特色

- 優先評估通道（無需既往服務記錄）
- 專項照護基金：**最高可達25,000澳元**
- 使用期限：**核准後16周內**
- 終身申領限制：**1次/人**



澳洲居家支持計劃持續性服務的分類和補貼預算支持

澳大利亞政府將於2025年7月推出的“居家支持計劃”（Support at Home Program）是老年護理體系的重要改革。上一期我們了解了短期支持服務的內容，這次讓我們一起了解“居家支持計劃”其中包含的持續性支持服務補貼預算和支持。

持續性支持服務的補貼預算分級

居家支持計劃中持續性支持服務的補貼分級由原來的四級細化為八級，最高補貼金額提升至每年78,000澳元。以下是補貼等級及其對應的季度預算和年度補貼金額：

等級	季度預算（澳元）	年度補貼金額（澳元）
1	~\$2,750	~\$11,000
2	~\$4,000	~\$16,000
3	~\$5,500	~\$22,000
4	~\$7,500	~\$30,000
5	~\$10,000	~\$40,000
6	~\$12,000	~\$48,000
7	~\$14,500	~\$58,000
8	~\$19,500	~\$78,000

持續性支持三大類服務

持續性支持服務分三大類，它們分別是：

1、臨床護理服務「Clinical」（全額政府資助）

提供專業醫療支持服務，涵蓋護理服務（如傷口護理、藥物管理）、復健治療（包括物理治療、職業治療、言語治療）及慢性病管理系統。

此類服務由政府全額承擔費用，所有參與者無需支付任何自付費用。



2、獨立性支持服務「Independence」（分級費用機制）

服務內容包括個人基礎護理、社區交通協助、社交支持系統及輔助科技應用（含家庭改造AT-HM）。

費用根據參與者收入和資產水準分級設定：**全額養老金領取者需支付5%費用，非養老金資格者按資產核查結果遞增自付比例，具體比例由政府評估確定。**



3、日常生活協助「Daily Living」（高比例分擔）

涵蓋家政服務（清潔、園藝）、營養支持（餐飲配送）及生活代辦服務。

此類服務需參與者承擔較高費用：全額養老金領取者支付17.5%，非養老金資格者最高支付80%，旨在提供基礎生活協助而非全面保障。

新州養老金領取者

目標群體：符合條件的老年人及養老金領取者

兩大核心福利：

1. 養老金旅行優惠券 (PENSIONER TRAVEL VOUCHERS)
 - 長途旅行優惠，年享4次單程或2次往返免費
2. 短途旅行票 (COUNTRY PENSIONER EXCURSION TICKET)
 - 短途出行福利，每次僅需\$2.5澳元，不限次數

》養老金旅行優惠券（長途旅行適用）

1、優惠內容

- 免費額度：每年4次單程或2次往返（按經濟艙成人全票價計算，最高省\$324/年）
- 升級頭等艙：僅需支付旺季成人票價的15%（最低\$10）
- 跨州行程：州際段支付50%票價

2、適用線路

- NSW TRAINLINK運營的長途火車及巴士

3、資格要求

需持有以下證件之一：

- 澳大利亞養老金優惠卡 (PENSIONER CONCESSION CARD)
- 退伍軍人金卡 (VETERAN GOLD CARD，標注“WAR WIDOW”)

》短途旅行票（短途高頻出行適用）

1、優惠內容

- 固定票價：每次\$2.5澳元（經濟艙）
- 不限次數：需提前≤7天預訂

2、適用線路

- NSW TRAINLINK火車及長途巴士
- 地理範圍：

出發地/目的地必須位於大悉尼地區（含藍山、臥龍崗、紐卡斯爾）

在大悉尼範圍內可同時使用OPAL老年卡

3、資格要求

需持有以下證件之一：

- 澳大利亞養老金優惠卡
- 新州老年卡 (NSW SENIOR CARD，要求：年滿60歲+每週工作<20小時)
- 戰爭寡婦/鰥夫交通優惠卡 (NSW/ACT/維州簽發)
- DVA黃金健康卡 (標注TPI或EDA)

旅行優惠政策概覽

如何使用優惠？

通用步驟（兩種優惠均需）

1. 首次註冊

訪問NSW TRAINLINK官網註冊頁面，綁定優惠卡資訊。

2. 預訂方式

- 線上：登錄官網選擇“優惠類型”，輸入優惠ID及姓氏搜索車次。
- 電話：撥打13 22 32人工預訂。

3. 乘車憑證

電子票發送至郵箱，乘車時出示電子票+實體優惠卡。

注意事項

Q1：兩種優惠能否同時使用？

X 不可疊加。長途旅行用優惠券，短途出行用\$2.5短途票。

Q2：如何查詢剩餘免費額度？

→ 登錄官網帳戶或致電13 22 32查詢。

Q3：非新州居民能否申請？

→ 僅限新州居民（維州簽發的戰爭寡婦卡持有人例外）。

總結

州政府通過兩類優惠降低長者出行成本，建議：

- 長途探親/旅行 → 優先使用優惠券（年省\$324）
- 高頻短途出行 → 選擇\$2.5短途票（不限次數）
 - 立即行動：**儘早註冊並預訂，避免旺季票位緊張。

如需幫助，請聯繫NSW TRAINLINK客服：13 22 32（工作日7:00-19:00）。



長者如何保持腎臟健康

每年3月份的第二個星期四是世界腎臟日，2025年3月13日是第20個世界腎臟日。在人體的精密構造中，腎臟作為人體的“淨化工廠”，宛如一對默默奉獻的“篩檢程式”，每時每刻都在辛勤工作，濾去血液中的雜質，排出代謝廢物與多餘水分，維持身體內部環境的穩定與平衡。

讓人意想不到的是，如此重要的內臟器官，機能減退的時間卻很早，而且發生得很隱匿。醫學研究顯示，從30歲以後，腎臟的重量、體積開始下降，功能也開始走下坡路。如果高血壓、糖尿病、高尿酸等疾病沒有得到很好的干預，或者使用對腎臟有毒副作用的藥物，還會進一步加重腎臟的負擔和損害。這些不利因素逐年累積，腎臟功能一點點的減退，到了一定程度，腎臟疾病就悄悄找上門來。

腎臟為什麼會衰老？

1、自然衰老

隨著年齡的增加，腎臟的功能會自然減弱，腎小管和腎小球的工作效率下降，導致過濾血液和排出廢物的能力變差。

2、慢性病的影響

像高血壓、糖尿病等慢性疾病常常會對腎臟造成傷害。長期的高血糖和高血壓增加了腎臟的負擔，可能導致腎臟慢慢受損。

3、藥物的副作用

老年人往往需要服用各種藥物，而某些藥物對腎臟有一定的負擔，尤其是長期服用時，可能加劇腎臟的衰退。

4、飲食和水分不足

很多老年人食欲不振，攝入的營養不夠，或者水分攝入不足，這都會影響腎臟的正常功能。

老年腎臟的四大“衰老信號”

1、腎臟濾過功能下降，隨著年齡增長，40歲後每年降低約1%，80歲時可能僅剩青年時期的一半。意味著腎臟對廢物和多餘水分的清除能力大不如前。

2、腎臟代償能力減弱，一旦單側腎臟受損，剩餘的另一側腎功能難以完全補償。

3、腎臟濃縮功能減退，導致夜間排尿次數增多，超過每晚兩次。

4、老年人的藥物代謝速度變慢，服用多種藥物時腎臟的負擔加重，容易發生藥物性腎損傷。



腎臟發出的“求救信號”

1、尿液警報

出現泡沫尿（蛋白尿）、血尿、夜尿次數≥3次。

2、水腫

眼瞼、腳踝等部位持續性腫脹。

？別讓腎臟提前退休！

3、疲勞預警

出現不明原因的乏力、食欲減退。

4、皮膚瘙癢

體內毒素蓄積刺激神經末梢。

5、特別提示

60% 的慢性腎病患者在早期可能無明顯症狀，因此定期體檢（尿常規 + 血肌酐 + 腎臟 B 超）至關重要。

如何保持腎臟健康？

1、冬天做好保暖

調查發現，在冬天不論是腎功能惡化或是洗腎新病人，都遠超過其他各季，主因是低溫下血管收縮，血壓竄升，小便量減少，血液凝結力變強，容易讓腎臟出狀況。

2、勿暴飲暴食

人體吃下的食物最終會代謝成尿酸及尿素氮等廢物，這些廢物統統都要經過腎才能排出體外，如果進食過量，暴飲暴食，就會增加腎的負擔。

3、適量喝水，不憋尿

飲用一定量的水，有利於排出人體在新陳代謝中產生的廢物，降低有毒物質對腎的損害。特別是在發燒時更要多喝水。另外，切勿憋尿，尿在膀胱裏太久很容易繁殖細菌，細菌很可能經由輸尿管感染到腎臟，每天充分地喝水隨時排尿，腎才不易發炎、不易結石。

4、多吃強腎食物

中醫學認為，黑色入腎，即黑芝麻、黑豆、海帶等黑色食物，能夠在寒冬時節，幫助人體養腎強身。其實，除了黑色食物外，蝦、牡蠣、淡菜、泥鰌、驥肉和栗子等食物對腎的健康也有益處。

5、按摩腰眼

腰眼穴位於背部第三腰椎棘突左右各

開 3~4 寸的凹陷處。經常按摩腰眼部位能溫煦腎陽、暢達氣血，增強腎的納氣作用。做法：雙手對搓發熱後緊按腰眼處，稍停片刻，然後用力向下搓到尾閏部位（長強穴）。然後再回頭再重搓，每次做 50 遍，每日早晚各 1 次。雙手握拳，用拳眼或拳背旋轉按摩，每次 5 分鐘。雙手握拳，輕叩腰眼處，每次做 3~5 分鐘。鳴天鼓。用兩手掌心緊貼兩耳，十指按抱後腦，然後有節奏地用食指尖彈向枕背凹陷處，每次左右手各彈 50 下，早晚各 1 次。

6、注意科學用藥

老年人的腎臟對藥物及其代謝產物的處理、排泄能力下降，容易造成藥物蓄積，而且由於血流量的減少，腎臟本身對藥物的毒性較青年人敏感，因此，治療過程中需特別注意，應選擇沒有腎毒性或者腎毒性小的藥物、短效製劑，調整藥物劑量，小心觀察藥物毒副作用的臨床症狀等。

7、定期做檢查

人們都說腎是沉默的臟器，因為它深藏在人的身體裏。初期常常沒有什麼明顯的症狀，即使有些異常情況也很難被及時發現。幾乎一半的腎病患者腎臟損壞過程是在不知不覺中進行的，等到身體感到不適時，往往已經傷痕累累。及時發現腎病的最好辦法就是每半年做 1 次尿液檢查、血尿酸檢測，還要經常測量血壓。

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：



Registered
NDIS
Provider

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

Website: www.hawapurecare.com.au

Email: Jacky@hawapurecare.com.au