



GCAA HEALTH



# 康樂大健康

## 2025年5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

# 全民反詐時代下的 康樂大健康舉辦防詐專



當代社會被喻為“詐騙的黃金時代”，這一說法雖顯誇張，卻折射出智能化犯罪帶來的嚴峻挑戰。針對日益猖獗的電信網絡詐騙，康樂大健康於 4 月 15 日攜手新南威爾士州政府服務機構（Service NSW），在其日間照護中心成功舉辦防詐知識講座，吸引逾 80 位銀髮族踴躍參與，同步舉行的長者生日會更以豐富文娛活動構築暖心社區空間。

據 Service NSW 專員現場披露，每年這類個人受騙的金額是以億元計算的，單單是澳洲少數民族受騙的金額已經多達 6000 多萬，且大量未報案案例未被統計。Service NSW 專員系統解析了 AI 語音克隆、偽基站改號、釣魚二維碼等新型犯罪手段，特別警示“親情牌”詐騙及政府機構身份冒充等高頻套路。真實案例展示環節中，多位長者頻頻點頭，直言“這些陷阱就發生在我們身邊”。



活動現場，四月壽星慶生會成為知識傳遞後的溫情延續。六位壽星在《生日歌》旋律中共同切開康樂大健康送出的蛋糕。



# 銀齡守護行動： 題講座暨長者慶生會

康樂大健康藝術團更獻上多元文化盛宴：木希表演小班組合小組唱《含苞欲放的花》《世界贈予我的》，大健康舞蹈隊表演舞蹈《花兒為什麼這樣紅》，朱興華表演男聲獨唱《生命的星》，Lillya 表演女聲獨唱《雨巷佳人》，蘇菲、賈科力表演雙人舞蹈《我的九寨》，趙立華表演女聲獨唱《是否》，十多個精心編排的節目展現社區文化活力。



穿插其間的健康帶操教學與居家養老新政解讀（Support at home program），由市場總監 John 深入講解 7 月 1 日即將實施的改革要點，為不同需求長者提供前瞻指引。



活動尾聲，幸運抽獎將現場氣氛推向高潮。“這種寓教於樂的形式特別適合我們老年人，”參與活動的陳阿姨表示，“既掌握了防詐知識，又感受到社區的溫暖關懷。”康樂大健康負責人強調，未來將持續搭建政企協作平臺，通過每月特色活動構建長者安全網，讓科技時代的銀齡生活更安心、更精彩。



長者們興高采烈地領取了康樂大健康送出的禮品，高興而回。



# 客人給康樂大健康 李姑娘的感謝信

康樂大健康管理層：

本人黃碧芬，從2023年起接受康樂大健康公司的老人護理服務。康樂大健康的李姑娘（Carina Lee）是負責我的個案，以及她每周一天的上門護理服務。在這近兩年的時間裡，她對我的精心照顧，不是普通的護理人員對客人所能做到的。她不但精心為我設計整個護理計劃，方方面面都照顧到我的感受和需求，還不時主動提出建議，使我在家得到全面的照顧。

上門服務方面，她每次到我家都主動把我家整理得井井有條、幹淨整潔，也包括一些額外的護理，例如她會主動帶我出外散步，有時候自己在家煮一些我喜愛的食物帶給我吃，買一些小盆栽放在我家陽台等等，也不願意接受我的小紅包，令我非常感動。

在我現在因健康原因需要入住老人院之際，特以此信向她表達十二分感謝。同時也對康樂大健康的服務表示萬分的謝意。

黃碧芬

感謝信

康樂大健康管理層：

本人黃碧芬，從2023年起接受康樂大健康公司的老人護理服務。康樂大健康的李姑娘（Carina Lee）是負責我的個案，以及她每周一天的上門護理服務。在這近兩年的時間裡，她對我的精心照顧，不是普通的護理人員對客人所能做到的。她不但精心為我設計整個護理計劃，方方面面都照顧到我的感受和需求，還不時主動提出建議，使我在家得到全面的照顧。上門服務方面，她每次到我家都主動把我家整理得井井有條、幹淨整潔，也包括一些額外的護理，例如她會主動帶我出外散步，有時候自己在家煮一些我喜愛的食物帶給我吃，買一些小盆栽放在我家陽台等等，也不願意接受我的小紅包，令我非常感動。在我現在因健康原因需要入住老人院之際，特以此信向她表達十二分感謝。同時也對康樂大健康的服務表示萬分的謝意。

黃碧芬  
Bi Fei Huang

感謝信原件



## 溫馨五月·感恩母愛 康樂大健康母親節暨 五月長者生日會專場演出預告

為弘揚孝親敬老傳統美德，康樂大健康攜手康樂大健康藝術團將於5月8日（週四）特別舉辦“感恩母親節·情暖長者心”主題活動，誠邀各位長者們共度溫馨時光！

### 活動亮點搶先看

#### 【雙節同慶】

特別為五月壽星長者準備生日驚喜，在秋風颯颯的季節共享生辰喜悅

#### 【視聽盛宴】

藝術團精心編排歌舞節目，經典老歌與民族舞蹈輪番上演

#### 【健康互動】

現場學習養生保健操，簡單易學的動作助您日常健康養護

#### 【歡樂時光】

活動設有趣味有獎遊戲，更有幸運大抽獎等您參與！

- 活動時間：2025年5月8日（星期四），10AM-12PM
- 活動地點：康樂大健康日間活動中心  
(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  
掃碼聯繫

## 康樂大健康Riverwood日間活動中心

GCAA HEALTH

### 五月長者課程時間表

課程時間	課程內容
星期一 10am-12pm	繪畫班
星期一 1:30pm-3:30pm	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 1:30am-3:30pm	樂器班
星期四 (除5月8日外) 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

## 康樂大健康日間中心 逢周二上午手工班重磅回歸！

為增加日間中心長者興趣班的多樣性，康樂大健康特邀請“中國工藝美術大師”熊大蒂老師從12月開始，逢週二上午在日間中心為長者們教授手工課程。

熊大蒂老師，從小酷愛編織，千針萬線不厭其煩，多年來潛心研究傳承和發掘中國結傳統藝術。由她設計的中國結均有古樸的自然美感、強烈的民族特色；深厚的文化內涵；透露出華美、別致、高貴、典雅的藝術效果。因此她設計的精美中國結名揚海內外，深受人們喜愛。她曾接受“中國郵政”委託出版了“祝福結”郵票。

2003年7月她榮幸地被指定為29屆北京奧運會會徽—奧運玉璽中國印設計並製作五彩穗綬帶。中國印一共兩枚，分別存放於瑞士洛桑國際奧林匹克博物館和北京，為中國留下了傳世之作。



不知不覺熊大蒂老師的手工班已經開展了接近5個月的時間，通過如此有趣的手工課程，長者們表示這樣的活動不僅有助於保持他們的身心健康，也為他們帶來了更豐富的生活體驗和社交互動機會。

經過一個月的休息，熊大蒂的老師手工班重磅回歸，將於五月份開始重新開班，歡迎各位長者踴躍報名！

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

# 伊士活高齡華人友誼會攜手 康樂大健康舉辦長者聯歡會

4月23日星期三，伊士活高齡華人友誼會 (Eastwood Chinese Seniors Club)和康樂大健康 (GCAA Health) 在 Eastwood 活力聖公會禮堂聯合舉辦了一場長者聯歡會，使不少長者一起度過了一個開心的上午。



當天的活動，包括康樂大健康藝術團為長者們表演了一系列節目，和以往表演以港台懷舊金曲為主的不同，今次康樂大健康藝術團特別為伊士活高齡華人友誼會的長者們帶來了以中國特色舞蹈和歌曲為主的表演，包括：民樂演奏《彩雲追月》和《江南民歌聯奏》，舞蹈《四月祥龍》、《月下舞姬》、《傣族舞》、《異國風情》、《娥嫚》、《巴郎仔》，小組合唱《秋蟬》、《山楂樹》、《紡織姑娘》、《奇異恩典》，京歌《梨花頌》，女聲唱《雨巷佳人》《春風十萬裏》。平時活動以粵語為主的伊士活高齡華人友誼會長者們一邊欣賞表演，一邊拿起相機拍攝，非常投入，紛紛表示表演展示了中國文化特色，感受中華文化的獨特魅力，大開眼界。



康樂大健康市場總監 John 也在台上介紹了康樂大健康，以及向長者們講解了政府有關居家養老的最新政策，他也和康樂大健康的同事們一起回答了不少長者提出的問題，使長者們對政府現在居家養老的政策有了進一步的了解。

伊士活高齡華人友誼會成立於1991年9月，該會為非牟利志願團體，其宗旨是增強華裔人士互助互愛，為華裔移民提供康樂活動，更好地融入澳洲主流社會。伊士活高齡友誼會會長 Joey Chan 對康樂大健康表示歡迎和感謝，並期望以後舉辦更多不同的活動，為高齡華人友誼會的長者們帶來更多的歡樂和娛樂。

康樂大健康是一家擁有政府居家養老特許牌照的服務集團，除了為長者們提供優質的居家養老服務外，也可為長者們免費申請政府居家養老服務，查詢請電：1800 961 882。



# 澳洲居家養老資金新規： 未用完的錢不會消失！ 2025年新政詳解來啦！

最近很多長輩都在問：“我的居家養老套餐（HCP）資金沒用完，政府會不會收回去？”今天帶來一個重磅好消息——未使用的資金不僅不會被收回，還能轉入專屬帳戶繼續使用！2025年7月1日將實施全新政策，我們整理了最全解讀，一文帶您掌握關鍵變化！

## 2025年三大改革重點

### 季度預算機制（2025年7月1日啟用）

- 年度資金按季分配：每日補貼=年度資金÷365天，季度預算=每日補貼×當季天數
- 結轉額度有上限：上季度結餘最高可保留\$1000或10%（取較高值）
- 超額部分清零：未使用資金超出限額部分自動作廢

#### 💡示例說明

- 第一季度：預算\$5000→使用\$4000→全額結轉\$1000
- 至下季第二季度：總預算\$6000（\$5000新預算+\$1000結轉）→若再結餘\$2000→僅\$1000可保留
- 第三季度：若全額使用\$6000→下季度恢復常規\$5000預算

### 歷史資金使用規則

- 優先消耗順序：當季預算→HCP歷史結餘→新申請資金
- 申請設備/改造前：必須先用完所有HCP帳戶結餘
- 服務商操作規範：須先耗盡季度預算才能調用歷史資金

#### 💡情景模擬

當季度\$5000預算用完後：

- 若HCP帳戶有\$2000結餘→可繼續使用
- 但申請新居家改造（SHM）資金前→必須先花完\$2000歷史資金

### 政府支付新流程

- 先服務後結算：服務商按月/日提交補貼申請，政府審核後支付
- 個人僅付自費部分：帳單自動拆分政府補貼與個人承擔金額
- 資金全程託管：現有HCP結餘仍由政府監管，確保服務不中斷

### 長者必讀注意事項

- 季度預算≠強制消費：合理規劃服務，避免突擊消費
- 歷史資金有期限：建議2年內優先使用結餘資金
- 定期對賬：通過My Aged Care平台核對資金流水

#### 💡溫馨提醒：

- 建議每季度與個案經理規劃資金使用
- 大額支出（如購買設備）優先使用歷史結餘
- 2025年7月前未用完的資金將自動轉入專屬帳戶

如果您對資金結轉仍有疑問，歡迎致電1800 961 882諮詢！我們將持續為您解讀澳洲養老政策變化，助您安心享受居家養老服務。❤️

# 千古疑問，臨疫可明

今乎熱病者皆傷寒之類也。  
天行時感，田舍間言。  
百病之急，無急於傷寒。  
……究竟，傷寒是急性烈性傳染病，還是時行感冒？

……究竟內經的傷寒和漢未的傷寒有何異同？

……又據考證，《湯液經》的原文，冠題“太陽”、“太陰”等病名，仲景論廣《湯液》補入的每條經文，則多冠題“傷寒”，以示區別。那仲景診的疫症和伊尹時代又有何不同？

《傷寒論》所論，通治感冒嗎？

這是千古疑問。自《溫病學》興，爭議甚多。2019 的大疫，延至 2023 年末，同為 Covid-19 之新病毒，時僅三年多，經已百變，與人類共存。

這是歷史記錄：新冠原始變體，早期記錄死亡率 1.9% 以上，為疫毒急症，肺炎死亡百萬計。

其後變種阿爾法 (Alpha) 傳染率高达 50%。至 2021 年中，印度變種德爾塔 (Delta) 傳染率 60%，死亡亦甚眾。

而巴西普遍感染新冠多達 92 個變種，包括亞馬遜變種 P1、英國及南非三個來源。

而 2023 年一月，新的 XBB. 1.5 變種，查 1% 基因組相符，澳洲出現才八例，是一最強亞變種，當時已經席捲美國，佔 40% 以上。

其後，進化為 Omicron 的亞型，是 XBB1.9.2 的後代，新冠不斷演變為風土

病。日本 2022 年 10 月至 23 年 3 月統計為第八波，2023 年 8 月推測出現第九波疫情。而廣東佛山流行 E G.5 變種。專家評估年內人感 1 ~ 3 次，尤如感冒矣。

同一疫病，已經從從劇毒的疫證，變為風土病矣。

澳洲專家今年指出：「超級感冒」和「新冠感染」在臨牀上已經很難區分。

由此可知，《傷寒論》所論，「病」與「證」，和歷代急性熱病，同也不同。不必強辨。

古人所論，辨證立法，在方法學上，是同也。而傷寒變種，成為時行熱病，症候確然不同，但辨證實在無明顯分界，見病知源，是證有輕重緩急而矣。

時代不同，病源不同，病證發展當然有別。規律有別。但辨證大法，須分清：表裏寒熱虛實，三陰三陽，或衛氣營血，對證用藥，是不變而應萬萬變者：故明代大疫，亦有參用漢代下法之方。

《傷寒論》辨證之示範，《經方》重劑之實效，並非時過景遷，而不可不研究者也。千古爭議，多重疑慮。急性疫病傷寒與化為熱病外感，風土感冒：致病者，邪正相爭也。宏觀上實也出於一源。今次於臨疫見證，則可解於一旦也。



# 寧可少吃肉，也不要放

在中醫理論中，"藥食同源"的思想貫穿千年，意味著許多日常食物本身就是良藥。芹菜，這位餐桌上的常客，在中醫典籍中被記載為"本草中的養生聖品"。一根普通的芹菜，蘊含著四重養生智慧，靜待有心人細細品味。正如古人所言："穀養體，蔬養氣"，芹菜恰是養氣之佳品，今天就讓我們一同揭開它的養生奧秘。

## 芹菜的營養價值

芹菜是一種富含維生素和礦物質的蔬菜，特別是維生素A、維生素C和維生素K的含量較高。此外，芹菜還含有豐富的膳食纖維、鉀、鈣以及多種抗氧化物質。

這些營養成分對於維持人體健康具有重要的作用，如增強免疫力、促進腸道健康、維護心血管健康等。

## 芹菜的功效

每100克芹菜中含有蛋白質2.2克，脂肪0.3克，鈣質160毫克、磷61毫克、胡蘿蔔素0.11毫克、煙酸0.3毫克、維生素C6毫克。其中鈣鐵含量比番茄高20倍，還有各種活性酶等。

### 1、降血壓、降血脂

芹菜是輔助治療高血壓及其併發症的首選蔬菜，芹菜中富含豐富的鉀、維生素E、維生素C等，可以軟化血管；能幫助體內多餘的鈉離子排出，代謝過多的鹽分；芹菜中含有的芹菜素、芹菜苷等都是降低血壓和血脂的有效物質。

芹菜還含有酸性的降壓成分，它能對抗煙鹼等物質引發的升壓反應，對原發性、妊娠性、及更年期高血壓也非常有效；

芹菜豐富的膳食纖維可以包裹脂肪，將多餘脂肪代謝，幫助降低體內膽固醇，避免心腦血管疾病與動脈硬化。

### 2、抗氧化、抗癌

芹菜含有豐富的維生素C和B族維生素，能夠抗氧化、清除自由基對身體的傷害、起到防癌抗癌的功效。芹菜中還含有一種楊梅酮的物質，屬於黃酮醇的一種，它被證實對皮膚癌具有預防作用；芹菜中含有大量的綠葉素，它能有效阻斷雜環胺的致癌作用；雜環胺通常在高溫燒烤食物時生成，如果你喜歡吃燒烤，不妨多吃點芹菜。

# 放過這多功效的芹菜！

芹菜是高纖維植物，它經腸內消化作用會產生一種木質素，是一種抗氧化劑，高濃度時可抑制腸內細菌產生的致癌物質，它還可以加快糞便排除體外，減少致癌物與結腸粘膜的接觸，可有效預防結腸癌。

## 3、控制血糖

芹菜中含有大量的膳食粗纖維，進入我們的胃時會形成一種粘膜，使食物的消化相對較慢，阻礙葡萄糖的快速吸收，適合血糖高的人食用。。

## 4、補鐵補鈣

芹菜中含有豐富的鐵元素，能補充婦女經血的損失，經常食用芹菜能使皮膚光潔、目光有神、頭髮黑亮；芹菜還含有大量的鈣質，可以“補腳力”，對兒童的生長發育有益。

## 5、抗氧化、抗癌

保肝護肝芹菜中富含多種活性酶，可以帶走肝臟中沉積的毒素，特別是重金屬毒素，啟動疲倦的肝臟、讓肝臟恢復活力；幫助肝臟分泌膽汁和更強大的消化酶，並且參與腸道內廢物的分解。

## 6、清熱解毒

芹菜葉的清熱解毒功效強，以清除體內熱毒以及火氣改善，因肝火過旺導致口乾舌燥、氣喘心煩等症，具有祛病強身的功效。如肝火旺盛、皮膚粗糙以及經常失眠，可適當吃些芹菜葉來調理。

## 7、鎮靜安神

芹菜葉含有大量微量元素，能作用於大腦和神經，有鎮靜安神的作用，適量食用可以改善抑鬱、煩躁情緒，還可以減少失眠、神經衰弱的幾率。

## 8、緩解壓力、疲勞

因為芹菜葉中是有一定的鹼性成分的，這種成分可以很好的安神，幫助人體緩解壓力、消除疲勞。

尤其是情緒波動比較大的人，不妨經常吃點芹菜葉，幫助穩定情緒，而且天氣較熱的時候，經常吃點芹菜還有利於清熱解毒。



# 糖尿病，是怎麼

高血糖對眼睛各個部位的無差別攻擊，會引發各種病症，比如視網膜病變、白內障、神經病變、青光眼等等，我們具體來了解一下。

## 什麼是糖尿病視網膜病變？

糖尿病視網膜病變（糖網）是糖尿病最常見的慢性併發症之一，也是導致成人失明的主要原因之一。據統計，約30%的糖尿病患者會發生視網膜病變，而病程超過10年的患者中，這一比例可高達80%。

## 糖尿病視網膜病變的症狀

如果你的眼睛出現下面6個表現，請立即去眼科檢查，千萬不要把自己拖成失明！

### 1、看東西模糊

- 表現：**交替遮蓋雙眼，看東西不清楚或模糊，或以前看得清，現在看不清了。
- 可能原因：**視網膜微小血管出血長期高血糖會破壞滋養視網膜的微小血管，導致血管“漏水”，液體進入視網膜組織，使視網膜變厚，視力模糊、視力下降。

### 2、看東西變形

- 表現：**看東西扭曲變形，把直的看成彎的
- 可能原因：**黃斑水腫黃斑水腫後光投影在黃斑區會出現扭曲，臨床表現為視物變形。

### 3、看東西有重影

- 表現：**看東西有重影
- 可能原因：**雙眼黃斑水腫程度不同當雙眼黃斑水腫程度不同，雙眼得到的影像會不同，視物有重影。

### 4、看東西有黑點或黑影

- 表現：**眼前有黑點或黑影浮動
- 可能原因：**視網膜小血管破裂，少量出血進入玻璃體，以及玻璃體脫離引起的。

### 5、一過性失明

- 表現：**一過性失明
- 可能原因：**視網膜血管狹窄痙攣，或小塊栓子堵塞視網膜血管等原因導致的。



# 3讓眼睛失明的？

## 6、視野有缺損

- **表現：**和以前相比，眼睛不動的情況下，看到的範圍縮小或缺失
- **可能原因：**視網膜脫離

病情進一步發展，舊的血管因高血糖受損，新的血管瘋狂生長，容易破裂和流血，導致疤痕組織，疤痕組織會在眼睛的後壁上聚集，拉伸視網膜，最終將其與眼睛後部分離，造成視野缺損。部分糖友存在“閃光感”。

這是糖尿病視網膜病變最為嚴重的情況，被稱為視網膜脫離，它既可以突然發生，又可以隨著時間的推移緩慢發生。

如果出現上述情況，要儘快去醫院眼科檢查，爭取最佳控制時機。一旦錯過，挽救視力的難度就加大了。

### 糖尿病視網膜病變的治療

- **控制血糖：**這是治療糖尿病視網膜病變的基礎，需要嚴格控制血糖、血壓、血脂等指標。
- **藥物治療：**使用抗血管內皮生長因數（VEGF）藥物，抑制新生血管的形成。
- **鐳射治療：**通過鐳射光凝封閉滲漏的血管，減少視網膜水腫和新生血管的形成。
- **手術治療：**對於嚴重的玻璃體出血、視網膜脫離等，需要進行玻璃體切割手術。

### 預防措施

- **控制血糖：**良好的血糖控制是預防視網膜病變的核心。研究表明，糖化血紅蛋白（HbA1c）每降低1%，視網膜病變的風險就能顯著減少。建議糖尿病患者將HbA1c控制在7%以下。
- **管理血壓和血脂：**高血壓和高血脂會加重視網膜血管損傷，建議將血壓控制在130/80 mmHg以下。
- **定期眼底檢查：**早期篩查是關鍵。確診糖尿病後，應立即進行眼底檢查，並根據醫生建議定期復查。對於1型糖尿病患者，發病後5年應開始篩查；2型糖尿病患者確診時就應進行篩查。
- **健康生活方式：**戒煙戒酒，避免情緒大起大落，保持充足的睡眠，同時注意用眼衛生。



## 康樂大健康秋日暖心行： 與長者共赴百年公園的自然之約

四月的悉尼，秋意漸濃，陽光溫和地灑在Riverwood社區的小路上。4月29日清晨，康樂大健康日間中心門前早早停靠著一輛寬敞的空調巴士，工作人員正忙著為即將啟程的長者們分發遮陽帽和礦泉水。九點半，八位“老友記”陸續抵達，他們或拄著拐杖，或互相攙扶，臉上洋溢著孩童般的期待——今天，他們將與康樂團隊共赴一場名為“自然療愈”的秋日之約。

十點十五分，百年公園的鑄鐵雕花門緩緩後退，露出一條綴滿露珠的碎石子路。玫瑰園在薄霧中蘇醒，三千株玫瑰如同打翻的調色盤——「和平」的象牙白花瓣上凝著金邊，「藍月亮」的絳紫浸染了晨霧，「朱麗葉」的杏色層疊如新娘捧花。藤本月季攀附在維多利亞式拱廊上，織成一道流淌的花瀑，驚飛的澳洲銀鷗掠過花叢，翅尖掃落一陣帶著蜜香的胭脂雨。護理員的紅絲巾偶爾閃過小徑，倒成了這花海中唯一的異色，像朱砂滴落在莫奈的油畫裏。



向南步行百米，一池碧水忽然撞入眼簾。鴨塘靜得像塊老翡翠，水面浮著幾片睡蓮葉，邊緣已泛出秋意的鏽紅。三只黑天鵝將修長脖頸探入雲影，漣漪便一圈圈推開柳樹的倒影，驚散了正與枯荷對視的錦鯉。木質棧橋下的蘆葦叢忽然簌簌作響，原來是一群鳳頭鸕鷀鑽出巢穴，幼鳥絨毛未褪，在枯黃的香蒲杆間跌撞撲騰。長椅邊的麵包屑引來銀鷗俯衝，翅風掀起老人衣角時，護理員及時撐開的陽傘，恰似一朵墨色蓮花在水畔綻開。

正午的Sette Posta餐廳像塊琥珀，將秋色封存在挑高六米的玻璃穹頂下。威尼斯水晶吊燈在亞麻桌布上投下虹暈，銀質餐叉旁的紅玫瑰還沾著百年公園的露水。南瓜濃湯的金黃與青醬意面的翠綠在瓷盤中交響，落地窗外，一株百年懸鈴木正在表演落葉的慢鏡頭——每片葉子都旋著跳完七圈華爾滋，才肯落進噴泉池染紅的漣漪裏。



這場精心策劃的秋日之旅，不僅是一次簡單的戶外活動，更是一次用自然喚醒記憶、用陪伴溫暖歲月的療愈之旅。康樂大健康用專業與溫情證明：銀髮時光的精彩，從來與年齡無關。歸來的長者們帶著照片與故事，也帶回了對生活的熱望——而這，正是康樂大健康在每場活動中埋藏的最珍貴禮物。



# 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 Springvale Rd., Springvale VIC 3171  
網址：[www.gcaahealth.com](http://www.gcaahealth.com)

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