



GCAA HEALTH



康樂大健康

2025年6月刊



更多資訊
關注公眾號



需要諮詢
聯繫我們

《感恩母親節， 康樂大健康墨爾本居家支持服務中心



5月9日週五下午，康樂大健康墨爾本居家支持服務中心洋溢着溫馨與歡笑，一場以「感恩母親節」為主題的長者聯歡會在此暖心舉辦。活動以「情暖長者心」為宗旨，為母親們獻上節日祝福，近兩小時的精彩演出與互動環節，讓每一位參與者感受到濃濃的愛與關懷。

下午2點，聯歡會在大健康民樂隊的器樂合奏中拉開帷幕。夏立勛老師率隊以經典曲目《彩雲追月》與《採茶舞曲》熱場，悠揚的旋律瞬間點燃現場氛圍。緊接著，主持人以溫情開場詞歡迎到場嘉賓及長者，並邀請董事Jenny致母親節賀詞。Jenny在致詞中向所有母親表達敬意，強調康樂大健康始終致力於為長者打造「家一般溫暖的養老平台」，並呼籲社區共同關注長者的身心健康。

活動高潮迭起，節目形式豐富多彩。時尚舞蹈班卓瑪團長率隊以活力四射的草裙舞《快樂的跳吧》點燃全場，輕快的節奏與舞者們的熱情感染了台下觀眾。隨後，董事江念慈為大健康活動中心的多位教師頒發聘書，感謝他們長期以來為長者文化活動的付出，現場掌聲雷動，合影留念的瞬間定格了這份榮耀與感動。



緊接著，宮廷舞班何錦良老師與夫人攜手演繹國標宮廷舞《祝福母親的365個日日夜夜》，優雅的舞步與深情的演繹，將對母親的感恩之情融入每一幀動作，令人動容。而排舞班王麗傑老師率隊的健身舞與健身球表演，則展現了長者們的活力與健康風采，傳遞了「老有所樂、老有所為」的積極理念。

活動中特別設置的「生日祝福環節」成為一大亮點。中心為本月壽星的長者們準備了生日蛋糕，全場齊唱生日歌，壽星們在燭光與祝福聲中許下心願，並與眾人分享甜蜜蛋糕。這一刻，母親節的感恩與生日的喜悅交織，長者們的笑容中滿是幸福。



情暖長者心》 持服務中心母親節聯歡會回顧

大健康太極隊的表演則將活動推向另一高潮。莫景長者的太極劍展示剛柔並濟，Jun 老師率隊演繹的《太極精要十八式》更彰顯了傳統養生文化的魅力，為活動增添了沉靜與力量之美。

活動尾聲，便是大健康特別策劃的「幸運抽獎環節」，將現場氣氛推向最高潮，每一份禮物都承載著對長者的關懷與祝福。隨著抽獎嘉賓陳耀光會長和吳其芬會長逐一揭曉中獎名單，台下驚喜的歡呼聲此起彼落，幸運的長者們手捧禮品，臉上洋溢著孩童般的雀躍。一位獲獎的奶奶感動道：「沒想到今天不僅有表演看，還能帶禮物回家，真是雙倍幸福！」



下午 4 點，聯歡會在掌聲與歡笑中圓滿落幕。康樂大健康墨爾本居家支持服務中心透過這場活動，不僅為長者們搭建了展示才華的舞台，更以實際行動踐行「關愛長者、溫暖社區」的使命。母親節的感恩之情，化作 365 天的陪伴與祝福，在每位參與者心中留下難忘印記。



未來，中心將持續舉辦多元文化活動，助力長者擁抱健康、快樂的晚年生活，讓「情暖長者心」的承諾，成為墨爾本社區最溫暖的風景線。



活動當天，康樂大健康藝術團帶來了精心準備的歌舞表演，輕盈的舞步、動人的旋律，瞬間點燃全場熱情！長者們不僅觀賞節目，更與藝術團成員一起參與趣味遊戲和活力健身操，在互動中感受運動的快樂與健康的能量。



更暖心的是，每位到場的長者都收到了康樂大健康準備的貼心禮物，而現場的母親們還額外獲得了一份手工製作的特別驚喜——這些由藝術團成員親手製作的小禮物，承載著滿滿的心意，讓每一位媽媽臉上綻放出幸福的笑容！



康樂大健康 CEO Jacky 康登台致辭，向所有長者送上溫暖的問候，並特別祝福母親們節日快樂。他由衷感謝藝術團的傾情演出，更感恩長者們多年來的信任與支持：“康樂大健康始終以專業和愛心，陪伴每一位長者度過充實、健康的每一天！”

愛，共築美好時光！



隨後，董事 Jenny 康與江念慈也登台為母親們獻上祝福，並帶來重要資訊分享：

- 1、居家養老新政解讀：7月1日起，政府將實施多項居家養老支持政策，助力長者安享晚年；
- 2、年度審核捷報：康樂大健康以高分通過政府嚴格審核，專業服務再獲官方認可！

佐治河市副市長劉娜心女士也親臨現場，為長者們送上節日問候，並宣佈一項暖心舉措——市政府特別撥款為康樂中心添置全新專業音箱！未來，長者們將享受更優質的視聽體驗，每一次活動都更添精彩！



母親節遇上生日會，快樂加倍！活動當天還為五月壽星長者準備了生日驚喜。兩位壽星在眾人祝福中切開蛋糕，齊唱生日歌，共用甜蜜時光，為這個特別的日子增添了一份溫馨記憶。



母親的愛無私如海，康樂大健康的關懷亦始終相伴。未來，我們將繼續秉承專業與熱忱，為長者們打造更多健康、快樂的社交平臺，讓每一天都充滿陽光與笑容！

康樂大健康消費者委員會會議順利舉行

康樂大健康消費者委員會會議日前在康樂大健康活動中心舉行，舉辦這次會議的目的是康樂大健康希望聆聽一些客戶的聲音和意見，期望對服務更進一步加強改善。

這次出席會議的包括近10名康樂大健康客戶代表，有康樂大健康成立以來的長期客戶，也有一些最近才加入康樂大健康的客戶代表。會議由康樂大健康負責人Jenny主持，她在會議上認真地聆聽客戶代表們所提出的各種建議，一一解答客戶代表提出的各種問題。

與此同時，Jenny也藉此機會介紹了7月1號政府有關居家養老的新政策，同時也告訴客戶代表們一個好消息，康樂大健康不但通過今年的政府對康樂大健康的各樣考核，而且還取得政府有關人員的一致讚賞，體驗了康樂大健康的專業服務。

客戶代表們會後也紛紛表示，多謝康樂大健康舉行這樣的會議，是客戶和服務機構之間有更好的溝通。



GCAA HEALTH

康樂大健康Riverwood日間活動中心

六月長者課程時間表

課程時間	課程內容
星期一 (除6月9日) 10am-12pm	繪畫班
星期一 (除6月9日) 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 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

音樂傳情・銀齡同樂

——台灣寶島歌后李秀齡攜手康樂大健康藝術團共慶六月長者生日盛會

活動信息

- 時間：2025年6月21日（星期六），10AM-12PM
- 地點：康樂大健康Riverwood日間中心（Shop 1, 260 Belmore Rd, Riverwood NSW 2210）

活動亮點搶先看

1、經典金曲獻長者

台灣80年代傳奇歌后「李秀齡」親臨獻唱！從寶島民歌到時代經典，搭配康樂大健康藝術團的多元表演，帶您重溫歲月金曲，感受跨世代音樂魅力。

2、六月壽星慶典

專屬長者的溫馨生日派對！現場將準備生日蛋糕、祝福儀式，邀壽星們共度難忘時刻。

3、歡樂互動二重奏

- 驚喜抽獎：好禮帶回家
- 趣味有獎遊戲：輕鬆互動贏禮品

特別嘉賓 | 李秀齡

縱橫歌壇四十載的台灣寶島歌后李秀齡，移民澳洲後持續以歌聲溫暖華人社區，常年投身慈善義演。本次將與藝術團合作創新節目，展現音樂無界限的感動。

報名方式

- 康樂大健康中心服務櫃檯填表
- 或撥打報名熱線：1800 961 882 / 0416 308 988



GCAA HEALTH



AUSTA CARE



更多資訊 希望諮詢
掃碼關注 掃碼聯繫

康樂大健康國內公證難題講座暨七月長者生日會

海外華人必看！解決公證難題的專屬指南

回國辦公證一頭霧水？繼承國內財產不知從何下手？在澳洲如何辦理中國認可的證件？

康樂大健康特邀「中國公證服務中心」，為您一站式解答所有疑問！

活動時間：2025年7月1日（星期二），10AM-12PM

活動地點：康樂大健康日間活動中心（Shop 1, 260 Belmore Rd, Riverwood）

活動亮點搶先看

公益講座：

- 專業講師用 普通話、粵語 雙語講解
- 涵蓋：國內財產繼承流程、跨境公證實務、證件辦理指南
- 現場問答



GCAA HEALTH



AUSTA CARE

七月長者生日會：

- 專屬生日會 & 集體慶祝環節
- 康樂大健康藝術團精彩歌舞表演
- 趣味互動遊戲 + 幸運大抽獎



更多資訊
掃碼關注



希望諮詢
掃碼聯繫

報名熱線：1800 961 882 / 0416 308 988

康樂大健康日間中心「肇慶長



5月16日，澳洲肇慶聯誼總會在康樂大健康日間中心舉辦了一場充滿歡笑與溫情的「肇慶長者休閒組慶祝生日會」，吸引了許多肇慶長者休閒組的長者成員共聚一堂，共度溫馨時光。活動由康樂大健康精心策劃，結合文藝表演、互動遊戲、法律講座及慶生環節，為長者們帶來了一場難忘的歡樂盛宴。

活動伊始，澳洲肇慶聯誼總會會長蘇銳祥致歡迎詞，感謝康樂大健康中心的支持及社團成員的積極參與，並強調活動旨在弘揚尊老愛老傳統，為長者們搭建交流與歡聚的平台。

活動節目豐富多彩，由木希藝術團的小組合唱《奇異恩典》拉開表演序幕，悠揚歌聲為現場注入祥和氛圍。隨後，朱興華以深情獨唱《月光戀》打動全場，大健康舞蹈隊的《烏蘭巴托的夜》則以曼妙舞姿展現民族風情。粵語唱家班獻唱的《念親恩》喚起濃濃鄉情，趙立華以經典金曲《我曾用心愛著你》贏得熱烈掌聲。下半場亮點紛呈，蘇菲與爭鳴的舞蹈《白毛女》重現經典劇目，賈科力的獨舞《夢江南》以柔美身段描繪江南韻味，土妹獨唱《母親》更令不少長者感動。



活動穿插多個趣味環節，由趙立華主持的《蒙面餵蕉樂翻天》引爆笑聲，長者們蒙眼合作餵食香蕉的場景令人捧腹。《擊鼓傳花演才藝》則讓參與者即興展示歌喉或幽默感，現場氣氛熱烈。而《生日快樂祝福歌》環節中，彩風與湯元成帶領全場齊唱，為壽星長者送上祝福，蛋糕分享環節更添溫馨。



長者休閒組慶祝會」溫馨回顧

康樂大健康董事 Jenny 康在活動中介紹了居家養老服務的申請流程及資源，為長者提供實用資訊。

而且，Jenny 在講話中再次重申，康樂大健康是肇慶長者休閒組所有長者的家，歡迎大家常來中心感受家的溫暖！



李綿鴻律師則以「財產安排與授權書」為題進行法律講座，深入淺出解析長者關心的法律議題，現場反響熱烈。最後的幸運抽獎環節送出多份禮品，將歡樂推向高潮。

肇慶長者休閒組兩位負責人黃漢元和伍恆芳隨後登台致感謝詞。他們衷心感謝了康樂大健康中心對活動的場地支持和辛勤籌備，以及所有表演者、義工的無私付出。

活動尾聲，全場齊聲合唱《友誼之光》，歌聲中承載著對長者的祝福。此次慶祝會不僅為長者們創造了歡樂回憶，更彰顯了澳洲肇慶聯誼總會與康樂大健康凝聚鄉情、關懷長者的初心。



HCP未使用資金去向解答

最近收到很多朋友私信，詢問新政策實施後HCP未使用資金的去向問題。今天，我們整理了兩個大家最關心的問題，用最簡單的話解釋清楚，希望能幫到您！

問題一：

7月帳戶裏有1萬資金沒用完，以後還能用嗎？

回答：

1、未用完的資金去哪了？

7月後，未使用的HCP資金會自動轉到您的“未使用資金專用帳戶”。

2、什麼時候能用這些錢？

您需要先使用完本季度（7月到10月）的新資金。

如果本季度的錢用完了，但還需要其他護理服務，就可以申請使用之前未用完的資金。

3、“1000澳元或10%轉入下季度”是什麼意思？

這條規則針對的是當季度的新資金（比如7月到10月的錢），而不是之前未用完的舊資金。

問題二：

未使用的錢能一直留著嗎？會不會過期？

回答：

1、錢會過期嗎？

不會！未使用的資金永久有效，可以一直保留。

2、留著錢有什麼影響？

- 無法升級護理級別：政府規定，如果想升級到更高級別（獲得更多資金支持），帳戶裏不能有未用完的錢。
- 無法申請額外補貼：比如“居家支持專案”中的設備採購、居家改造等專項補貼，如果帳戶有未用完的資金，也無法申請。

貼心提醒

合理規劃資金：儘量按需使用，確保每一分錢都能幫您獲得最適合的服務。

有疑問隨時問：歡迎掃描我們的二維碼，康樂大健康的專屬顧問為您解答。





澳洲居家支持計劃： 10%護理管理費究竟能為您做什麼？



今天，我們想用最直白的方式，和大家聊聊一個容易被忽視卻至關重要的服務——護理管理（Care Management）。

1、新政策裏的“護理管理費”是什麼？

從今年7月開始，新版《居家支持計畫》（Support at Home）將實施一項新規定：政府每季度發放的養老補貼中，10%會專門用於“護理管理”。

不少家屬曾問我們：“這筆錢我們從來沒見過，真的有必要交嗎？”

別著急，帶您一步步弄明白！

2、護理管理不是護工，而是您的“養老管家”

護理管理不負責直接服務（比如幫您洗澡、打掃），它的作用更像是為您的養老生活“保駕護航”：

① 量身定制計畫

- 護理經理會先瞭解您的健康狀況、生活習慣和需求，為您制定專屬的《護理計畫書》（Care Plan）；
- 幫您分配每季度的補貼預算，確保錢花在刀刃上。

② 協調各方服務

- 比如您出院回家時，護理經理會提前聯繫護工、康復師，避免服務中斷；
- 如果對服務不滿意，他們負責溝通解決，保障您的權益。

③ 定期跟進調整

- 每隔一段時間，護理經理會回訪您，根據身體變化調整服務內容；
- 發現潛在健康風險（如跌倒隱患），及時幫您制定預防措施。

④ 提供實用資源

- 教您如何查詢養老政策、投訴流程；
- 推薦適合的社區活動或健康課程。

簡而言之，護理管理就是幫您省心省錢，讓養老補貼真正用到實處！

3、政府規定：這些工作必須包含！

根據官方檔，護理管理涵蓋以下服務（您可對照檢查）：

- 需求評估：詳細記錄您的健康狀況、日常需求和喜好；
- 預算規劃：制定季度開支表，避免超支；
- 緊急預案：提前準備突發情況（如急病）的應對方案；
- 服務監督：確保護工按時上門，服務品質達標；
- 權利告知：向您解釋養老補貼的使用規則和投訴管道。

4、注意！這些費用不歸護理管理管

以下成本需包含在服務報價中，不能從護理管理費扣除：

- 護工的交通費、排班工資；
- 養老機構的內部培訓費用；
- 財務報銷、開發票等行政工作。

這也是部分服務價格較高的原因——這些成本被單獨列出來了。



康樂大健康伴暖陽—— 記長者Double Bay悠閒文化之旅

晨光溫柔地灑在Riverwood活動中心門前，康樂大健康鮮亮的旗幟在微風中輕揚。九點未到，身著康樂大健康制服的工作人員已忙碌起來，將舒適巴士停穩。長者們陸續抵達，銀髮在陽光下閃耀，相互寒暄的笑語裏滿是期待。工作人員手持名單逐一核對，彎腰攬扶的動作輕柔而專業，車門踏板旁總有一雙穩穩托扶的手——旅程未啟，關懷已至。

海灣明珠：Steyne Park的清風畫卷

巴士平穩駛過悉尼南郊的街巷，窗外綠意流淌。十點一刻，長者們抵達Double Bay的寧靜港灣Steyne Park。長者們沿著無障礙緩坡徐徐而下，眼前豁然開朗：蔚藍海灣波光粼粼，白帆點點如撒落珍珠。清涼海風帶著鹹鮮氣息拂過面頰，瞬間吹散了車程的微倦。



秘境芳菲：Blackburn Gardens的綠意詩行

十一時整，隊伍移步至僅隔數街卻別有洞天的Blackburn Gardens。這座隱於豪宅區的秘境花園，以層次豐富的綠意擁抱了我們。蜿蜒小徑引領探索，高大古木撐起濃蔭華蓋，陽光費力地透過葉隙，在覆滿青苔的雕塑基座上投下跳躍光斑。

書香雅韻：Double Bay Library的時光邂逅

十一時三刻，典雅的雙灣圖書館以滿室書香迎接我們。這座兼具現代設計與社區溫情的空間，讓長者們眼前一亮。底樓明亮的雜誌區，幾位阿姨戴著老花鏡，饒有興致地翻閱時尚家居畫報；舒適的沙發座間，老友們低聲交流著剛讀到的本地趣聞，知識帶來的愉悅在輕聲細語間悄然流動。



午後饗宴：RSL裏的暖心團聚

帶著書卷餘香，巴士駛向午餐地Ashfield RSL。溫馨的長者專屬區域早已備好熱騰騰的餐食。長者們在工作人員的陪同下，挑選自己喜歡的食物，心滿意足地享用美味的午餐。



午後陽光西斜，巴士載著滿車倦意與滿足駛回Riverwood。兩點三十分，活動中心門前再現溫馨一幕：工作人員細心攬扶每位長者下車，確認大家安然無恙後才揮手道別。

●《新養老法》實施時間日期從2025年7月1日延遲到2025年11月1日

澳洲聯邦長者及高齡護理事務部長Sam Rae在6月4日向全澳長者發出一封公開信，宣佈原定於2025年7月1日實施的新《高齡護理法案》(The new Aged Care Act) 及其包含的《居家支持計劃》(Support at Home program)，將延後至 2025年11月1日開始實施。

目前正接受居家護理服務或短期康復護理服務的長者，仍保留現有服務模式直到11月1日。

據悉，此次延期的關鍵原因之一，是為了更充分地準備，以確保實現高齡服務改革的預期目標。

信件內容

澳洲聯邦長者及高齡護理事務部長 Sam Rae 閣下公開信

我深感榮幸能夠擔任聯邦政府新任的老年護理和老年人事務部長。在履職的前三周裏，我一直在傾聽老年人、您們的家人和護理人員、老年護理服務提供者、工作人員以及該行業其他人士的意見。他們慷慨地向我分享了他們的觀點和回饋。能夠承擔這項極其重要的工作，我倍感榮幸。

澳大利亞政府正致力於推行一代人一次的改革，以建立一個高質量、尊重老人且可持續的老年護理體系。

為了貫徹這些改革的宗旨，並在審慎考慮之後，政府決定將新《老年護理法案》的實施日期從2025年7月1日略微推遲至2025年11月1日。

新法案正在修訂老年護理相關法律，將老年人的權利放在首位。它包含一份《權利聲明》和一份《原則聲明》，用以指導服務提供者和工作人員必須如何行事和做出決策。

這段額外的時間將使各方參與者能夠更好地理解這些變化，以便您們做好準備並做出明智的決定。重要的是，您們將繼續獲得應得的、安全優質的護理服務。

我致力於在現有工作的基礎上，繼續改進澳大利亞的老年護理體系。老年護理品質和安全皇家委員會的首要建議就是出臺一部將您置於老年護理中心的新法案——這正是我們正在做的事情。

我們進一步承諾，將儘快將新法案及其益處帶給您們。然而，需要暫緩實施，以便更順利地推行新法案以及“居家支持計畫”。

您們理應獲得這些改進；對我來說，確保這些改進正確實施的重要性，與對您們而言同樣重要。感謝您們的耐心，並繼續與我們合作推進這些變革。

Sam Rae
2025年6月4日



<板栗燉雞湯>



食材

雞肉150g(一人份)
馬蹄3-5個
板栗6-8顆
紅棗5顆



步驟

- 雞肉加清水和鹽浸泡20分鐘，泡出血水洗淨備用
- 下油爆香薑蔥，加入雞肉翻炒一會
- 加入板栗，馬蹄和適量開水，燉煮50分鐘
- 下紅棗，再燉10分鐘
- 加鹽調味就可以出鍋啦



主要功效

板栗雞湯是一道營養豐富的傳統滋補湯品，結合了板栗的香甜和雞肉的鮮美，具有以下主要功效與作用：

• 滋補強身

板栗富含澱粉、維生素（如維生素C、B族）、礦物質（鉀、鎂）及膳食纖維，能補充能量、改善疲勞。

雞肉含優質蛋白質、氨基酸及微量元素（如鐵、鋅），可增強體力，適合體虛、產後或術後恢復者。

• 健脾養胃

板栗性溫，中醫認為其有健脾益胃的功效；雞肉溫和易消化，兩者搭配能緩解脾胃虛弱、食欲不振。

• 補氣養血

雞肉中的鐵元素和蛋白質有助於改善貧血，加入紅棗、枸杞等配料可增強補血效果，適合氣血不足、面色蒼白者。

• 增強免疫力

板栗中的維生素C和雞肉中的鋅元素協同作用，可提升免疫力，幫助抵抗感冒等疾病。

• 補腎強腰

中醫認為板栗能“補腎氣”，緩解腰膝酸軟；雞肉補虛，適合腎虛腰酸、體力透支者。

• 促進消化與腸道健康

板栗的膳食纖維有助於腸道蠕動，預防便秘；雞肉易吸收，減輕胃腸負擔。

**智慧養老
暢享晚年**

如需協助申請政府資助
請致電免費熱線
1800 961 882

我們擁有澳洲政府特許牌照

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 電郵：info@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
Email: Jacky@hawapurecare.com.au