



GCAA HEALTH



# 康樂大健康

## 2025年7月刊



更多資訊  
關注公眾號



需要諮詢  
聯繫我們





## 琴聲裏的生命樂章：

在悠揚的旋律與對音樂教育的熱忱中，我們走近了年近七旬的張上美老師。她的一生，如同一部跌宕起伏的交響曲，從上海到悉尼，從舞台到講台，音樂始終是她最忠誠的伴侶與最明亮的燈塔。讓我們聆聽這位音樂教育家的心聲，感受音符背後的堅韌與溫暖。

### 根植音樂的沃土

- **南洋琴音，啟蒙之路：**父母作為印尼華僑，深信“一技之長”的重要，讓張上美老師自幼浸潤在琴聲中，鋼琴成為她童年的夥伴。
- **時代洪流，淬煉技藝：**文革期間下鄉的磨礪並未熄滅她的音樂之火。在部隊文工團，她自學手風琴，在特殊年代裏執著地守護著音樂夢想。
- **春風化雨，科班深造：**1977年恢復高考，音樂才華成為她的通行證，進入上海音樂學院深造並最終留校任教。她坦言“從小喜歡教別人”，這份熱愛促使她在校期間堅持組織每週的學生演奏會。

### 遠渡重洋：悉尼的奮鬥樂章

- **破繭而出，追逐理想：**八十年代初，經歷兩年援藏後，面對國內“形勢大好”，張上美老師卻選擇了更嚮往的西方音樂體系。1986年底，懷揣夢想，她孤身奔赴悉尼音樂學院進修。
- **汗水澆灌，異鄉紮根：**“上午語言學校，下午專業課，晚上酒吧兼職”——這是她初抵悉尼的日常。父親“不要怕吃苦”的叮囑是她的精神支柱。她憑藉過硬的專業技能教學、加入“香格里拉”樂隊演出、教孩子鋼琴，一步步在異國站穩腳跟。
- **播撒星火，創辦華藝：**在華人社區機構的鼎力相助下，張上美老師籌建了“澳大利亞華藝音樂學校”。她放棄了更賺錢的機會，在此堅守18年，將學校發展成涵蓋鋼琴、電子琴、鍵盤聲樂、吉他、打擊樂等多門類的音樂搖籃。她的夢想樸素而動人：“把自己學到的東西教給老人和小孩”。

### 教育的真諦：從“門檻”到“心門”

- **觀念蛻變，教學相長：**張上美老師坦言，過去曾認為學音樂需要“先決條件”。但看著學生，無論孩童還是長者，從零開始一點點進步，那份純粹的滿足感超越了物質回報。“跟賺錢沒關係”，這份成就感重塑了她的教育觀。
- **銀髮學子，樂享人生：**教授年長於自己的學生，給她帶來特別的感動。老人們每週熱切地來學習唱歌彈琴，將音樂融入生活，成為不可或缺的精神寄託。“看著老人每星期都很嚮往來”，這份對生活的熱愛深深感染著她。
- **音樂療愈，照亮陰霾：**張上美老師自身深受骨質流失困擾，易骨折病痛常伴。她分享道，情緒低落時，音樂是最好的良藥。彈琴、教學的過程，不僅傳遞了快樂，更滋養了自己的心靈——“在教別人的同時自己也得到了快樂”。



# ：張上美老師訪談錄

## 晚霞絢爛：弦樂重奏新篇章

- **疫中結緣，組建樂隊：**疫情期間，音樂再次成為紐帶。張上美；老師與志同道合的朋友“一拍即合”，組建了“Tonic Chords 弦樂隊”（四重奏）。
- **康樂助力，老有所樂：**2024年4月，樂隊受康樂大健康董事Jenny的邀請在生日會演出。更幸運的是，他們得到了“康樂大健康”的持續支持：每週三下午提供固定排練和演出場地。中心根據老人喜好（如粵劇、流行歌曲）靈活調整節目，吸引了甚至住得很遠的老人前來欣賞。
- **累並快樂，心之所向：**“雖然很累很痛，但是有‘大健康’的支持…覺得很充實很享受。”張老師的話語中充滿了感激與滿足。

## 情系澳洲，感恩康樂大健康

- **嚮往自由，擁抱體系：**談及為何選擇並喜歡澳洲，張上美老師提到了六七十年代國內環境的局限性。澳洲傳承自歐美的完善音樂體系，以及“可以不受限制，想做什麼學什麼”的自由氛圍，深深吸引了她。雖初來艱辛，但精神上的快樂充盈。
- **康樂如家，服務暖心：**在“康樂大健康”的經歷讓她讚不絕口。活動豐富、支持老人想法、工作人員耐心細緻（“即使超出服務範圍也願意幫忙”）是她最深的感受。一周來兩三次的她，甚至燃起了在此開設鋼琴班的願望，“感覺又回到年輕的時候”，並熱情推薦朋友加入。



## 生命智慧：心若向陽，無懼風霜

張上美老師分享了她保持快樂的秘訣：

- **舉重若輕：**“不要把身體病痛看得太重”。
- **求知若渴：**“多學習，嘗試不同的東西來充實生活”，充實感能暫時忘卻病痛，帶來盼頭。
- **心有所愛：**“有好的心態，有一個愛好”——音樂，無疑是她生命中最璀璨的那一個。



**結語：**張上美老師的琴鍵上，流淌的不僅是音符，更是對生命的熱愛、對教育的奉獻、對逆境的從容。從上海音樂學院到悉尼華藝音樂學校，再到“Tonic Chords”弦樂的悠揚，她用近半個世紀的時光譜寫了一曲“用音樂點亮生命”的壯麗樂章。在康樂大健康的支持下，她的音樂故事，依然在快樂地續寫。這樂章提醒著我們：無論年齡幾何，懷抱熱愛與開放的心，生命總能奏響最動人的旋律。



# 粽香情濃， ——康樂大健康墨爾本長者站

時值端午佳節前夕，粽葉飄香，情意綿長。2025年6月4日（星期三），康樂大健康精心籌劃的「墨爾本長者端午歡聚」活動在溫馨、歡笑與祝福聲中圓滿落幕。本次活動不僅弘揚中華傳統文化，慰藉長者思鄉之情，更特別為當月壽星長者送上驚喜祝福，為墨爾本的華人長者們提供了一個溫馨歡聚、暢敘情誼、共慶生辰的難忘平台。

## 文化之旅：徜徉墨爾本博物館歷史長廊

活動於上午9:30拉開序幕。首站，長者們齊聚充滿知識與魅力的墨爾本博物館。在博物館安排的專業普通話講解員帶領下，長者們開啟了一場深度文化探索之旅。生動細緻的講解，帶領大家穿越時光長廊，深入瞭解墨爾本乃至維多利亞州的自然歷史、人文風貌與社會變遷。館內豐富的藏品和互動展覽讓長者們興致盎然，不時駐足觀看、交流心得，在濃厚的文化氛圍中增長見聞，感受歷史的厚重。



## 雙喜盈門：潮粵美饌中的溫馨生日會

意猶未盡的文化之旅後，大家滿懷期待地轉場至博士山潮粵餐廳。餐廳早已準備好地道正宗的潮汕風味佳餚和琳瑯滿目的經典粵式茶點。精緻的蝦餃、燒賣、腸粉、豉汁鳳爪等點心香氣四溢，搭配上潮汕特色的美味菜餚，瞬間喚醒了記憶中的家鄉味道。現場茶香裊裊，熱氣騰騰，長者們圍坐一堂，無限續茶，暢敘家常，歡聲笑語不斷。





# 樂聚端陽 端午歡聚暨生日會圓滿舉行

濃情端午：佳節好禮傳遞暖心關懷

端午佳節的祝福持續傳遞。康樂大健康為每位參與的長者準備了精美的端午粽子禮盒，軟糯香甜的粽子承載著深深的節日祝福。此外，每位長者還獲贈了一份實用的健康小伴手禮，傳遞著對長者們身體安康的誠摯關切。手捧著飽含心意的禮物，長者們臉上洋溢著幸福滿足的笑容，真正是「粽」情「粽」意，滿載而歸。



結語：情暖墨城，共盼再聚

此次康樂大健康墨爾本長者端午歡聚暨生日會活動，成功融合了文化薰陶、家鄉美饌、生日祝福與佳節禮讚。長者們不僅在博物館的歷史長廊中陶冶了情操，在熟悉的家鄉味道中慰藉了鄉愁，更在溫馨熱鬧的集體生日會中感受到了社區濃濃的關愛與溫暖。活動於下午14:00左右在大家的依依不捨與滿滿的祝福中圓滿結束。



康樂大健康衷心感謝所有長者的熱情參與和支持，特別祝福當月壽星們福壽安康！也感謝墨爾本博物館和博士山潮粵餐廳的鼎力配合與優質服務。我們期待未來能舉辦更多豐富多彩的活動，持續為墨爾本的華人長者社群傳遞健康、快樂與溫暖。祝願各位長者端午安康，幸福綿長！讓我們下次活動再相聚！





# 緊急提醒！新州新冠流感雙重暴擊， 病例飆升10%！長者尤其當心！

新州居民請注意！新冠與流感正形成“雙重威脅”，病例數持續攀升，醫療系統壓力驟增！

## 最新疫情警报：

- **病例激增：** 新州衛生部最新數據顯示，截至6月14日當周，新冠確診病例高達3,475例，較前一周猛增超過10%！
- **長者高危：** 令人揪心的是，自5月初以來，90歲及以上長者的感染率增幅最為顯著。
- **實際更多：** 專家警告，由於多數人已不再檢測，實際感染人數遠超統計數字！
- **全澳蔓延：** 疫情反彈並非孤例，“COVID Life”平台監測顯示，六月全澳各州病例普遍上升，新州、維州和昆州尤為突出。

## 新变种威胁浮现：

迪肯大學流行病學主任Catherine Bennett教授發出警示：新型變異毒株NB.1.8.1正在澳大利亞快速傳播！該變種是已知毒株的結合體，並攜帶新突變，傳播力顯著增強，暴露環境下感染風險大增！

## 衛生部門緊急呼籲：

新州衛生防護局局長Jeremy McAnulty醫生強調：“新冠仍是重大威脅，可導致重症住院甚至死亡，對老年人及免疫力低下者尤其危險。”目前病毒處於中度傳播水準，若放鬆警惕，疫情恐進一步惡化。

## 最強防護指南（長者必看！）：

新州衛生部強烈敦促居民，特別是65歲以上長者，立即採取行動：

### 1、及時接種加強針：

- **75歲及以上：** 每6個月接種一次加強針。
- **65歲至74歲：** 至少每年接種一次加強針。
- 現有疫苗對新變種仍有防護效力，且全澳居民（包括無醫保卡者）仍可免費接種。

### 2、善用抗病毒藥物（關鍵！）：

- 70歲及以上長者，或患有其他嚴重健康風險因素者，若感染新冠，可使用抗病毒藥物。
- 務必提前計畫：立即與您的醫生溝通，制定預案，明確：
  - 發病後如何進行檢測。
  - 如何快速獲取抗病毒藥物（及早使用效果最佳，可有效預防重症）。

### 3、日常防護不可鬆懈：

- 生病時務必居家休養。
- 如有不適需外出，務必佩戴好口罩。
- 儘量避免前往人群密集場所，聚會選擇通風良好處。
- 探視體弱或高危人群前，建議進行快速抗原檢測。
- 勤洗手，保持良好的呼吸道衛生習慣。

## 專家最後強調：

疫苗是最佳防護盾牌，但結合日常防護措施，我們才能築起最堅固的防線，共同抵禦新冠與流感的雙重衝擊！保護自己，更是保護家人和社區！



# 緊急擴散！悉尼及新州多地驚現 “死亡帽”毒蘑菇，誤食可致命！

近期，悉尼、南部高地、新州南部及Murrumbidgee地區相繼發現劇毒蘑菇“死亡帽”（學名：Amanita phalloides）！新州衛生部門緊急警告：**切勿採摘、食用或觸碰任何野生蘑菇！**

🚨專家警示：“死亡帽”無解藥，即使微量攝入也可能致命，烹飪無法破壞毒素！（悉尼植物園首席科學家Brett Summerell教授）

## ⚠️ 觸目驚心的現實數據

- 2023年：新州23人因毒蘑菇住院，**含2名5歲以下兒童**；
- 2024年：毒物資訊中心接報量激增26%（達363起）；
- 2025年僅前5個月：**已記錄190起求助！**

## 🚑 中毒症狀與恐怖後果

- 初期症狀（誤食6-24小時出現）：嘔吐、腹瀉、劇烈腹痛
- 後期惡化（48小時後）：肝功能衰竭 | 腎損傷 | 死亡

⚠️**關鍵提醒：中毒症狀常延遲發作，早一秒就醫多一分生機！**

## 👶 兒童風險最高！家長必看防護指南

毒物專家Genevieve Adamo緊急呼籲：

**立即行動：**清除庭院、公園大樹周圍的所有野生蘑菇；

**緊盯孩子：**幼兒易隨手抓食，戶外玩耍時須全程看護；

**破除誤區：**

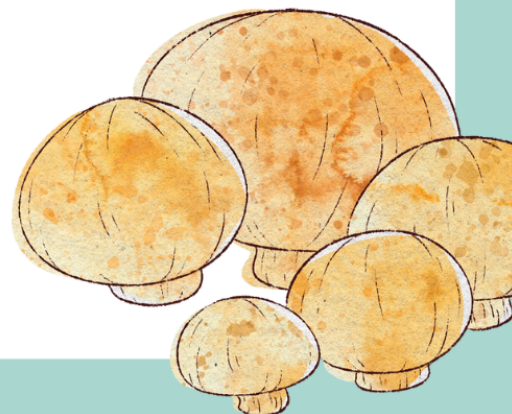
- ❌ “煮熟就安全” → 毒素耐高溫！
- ❌ “外形可判斷” → 專家稱無可靠鑒別方法！

## ✅ 唯一安全準則

- 只食用超市/正規市場購買的蘑菇
- 採摘！不食用！不輕信經驗！

## 🆘 誤食緊急處理

1. 立即撥打毒物中心熱線 13 11 26（澳洲境內）；
2. 若昏迷/抽搐，速撥 000 或直奔急診；
3. 務必攜帶蘑菇樣本或照片（助快速鑒定）！







## 李秀齡、李佩芳攜手康樂大健康

6月21日星期六，寶島歌后李秀齡與悉尼著名歌手李佩芳專程蒞臨康樂大健康日間活動中心，與康樂大健康藝術團共同為六月生日的長者們舉辦了一場溫馨的生日慶祝會。她們帶來的一系列精彩歌舞表演，讓現場超過百名長者度過了一個歡樂愉快的上午。

生於台灣的李秀齡，在80年代港台事業如日中天時移民澳洲。幾十年來，她始終不遺餘力地為社區奉獻慈善演出，深受澳洲華人社區的喜愛。悉尼著名歌手李佩芳，同時也是一位聲樂老師，長期活躍於華人社區舞台，擁有眾多歌迷，並為華人社區培養了不少新一代歌手。

當天，兩位歌手與充滿愛心的康樂大健康藝術團成員們，為長者們獻上了多首精彩歌舞。李秀齡風采不減當年，其台上講話的風趣幽默，更引得長者們開懷大笑，現場充滿歡聲笑語。李佩芳亦傾情獻唱，以一系列經典金曲盡展其音樂才華。



多年來持續為康樂大健康長者義務演出的藝術團成員們，也精心準備了精彩節目，包括：

- Tonic Cords 弦樂隊演奏：《南屏晚鐘》、《Dual Violin - 鴻雁》，演唱《月亮代表我的心》
- 木希聲樂小班小組唱：《同一首歌》、《小杜鵑》
- 康樂大健康唱歌班演唱：《這世界那麼多人》（木希聲樂小班伴唱）
- 銀齡組合（魏珍珠、玲姐等）演唱：《故鄉的小路》
- 賈科力獨舞：《傣族舞》
- 彩鳳女聲獨唱：《女兒情》
- 粵語唱家家班演唱：《彩雲追月》（大健康舞蹈隊伴舞）
- 朱興華男聲獨唱：《我愛你中國》
- 《康樂養生操》（帶操指導：趙立華、湯元成）
- 土妹女聲獨唱：《梅花淚》
- 趙立華女聲獨唱：《青藏高原》
- 昌燕霞演唱京劇紅燈記選段：《打魚的人》
- 大健康舞蹈隊表演舞蹈：《路燈下的小女孩》





# 藝術團為六月生日長者暖心慶生

康樂大健康董事 Jenny 上台致辭，歡迎到場的眾多長者，並對參與表演的嘉賓們表示感謝與讚賞。她同時向長者們介紹了澳洲政府關於居家養老的最新政策，並特別通知：原定於今年 7 月 1 日實施的政府最新居家養老改革，將推遲至 11 月實施。



康樂大健康市場總監 John 也登台致謝各位表演嘉賓。他特別提到，年逾七旬的李秀齡近年已較少登台，但一聽說要為長者們義務表演，便義不容辭地答應，並一早從遠居地趕到 Riverwood 的活動中心，令人感動。平日同樣繁忙的李佩芳及充滿愛心的藝術團成員們，同樣值得高度讚揚。John 代表康樂大健康向李秀齡和李佩芳頒發了感謝狀。

活動期間還舉行了溫馨的六月長者生日慶祝儀式，嘉賓與到場長者們共同為當月壽星送上祝福。康樂大健康為每位壽星準備了生日蛋糕。



活動結束前進行了幸運抽獎，每位到場長者均獲贈康樂大健康送出的禮品，盡興而歸。





# 在國內找保姆和在澳洲找護工一樣嗎？

許多子女為國內父母尋找保姆時，往往面臨這樣的困境：  
背景不明、技能參差、出事無門...  
當同樣的需求放在澳洲養老環境中，"護工"與"保姆"的差異卻猶如天塹。

## 三道鋼鐵防線，築牢澳洲居家養老安全網

### 🔒 第一道鎖：源頭淨化，拒絕隱患靠近

- 全員背景"顯微鏡"式篩查
  - ✓ 無死角犯罪記錄核查——連外包人員也絕不漏網
  - ✓ 殘疾護理資質雙重驗證——虛假證書無處遁形
- 國家級黑名單雷霆阻擊  
澳洲政府建立 "禁令登記冊" (Banning Order Register)，終身封殺有過以下行為者：
  - ✗ 虐待、忽視長者
  - ✗ 資質造假
  - ✗ 違規操作

### 📺 第二道鎖：動態監控，安全永不掉線

- 年度復查+突擊抽檢  
護理公司每年更新員工背景審查，政府隨時調取服務記錄突擊核查
- 雙保險穿透式管理
  - ▶ 即使通過中介雇傭，服務公司也必須確保：
    - ✓ 中介護工持有合法專業資質
    - ✓ 接受與正式員工同等嚴格審查

### 🏢 第三道鎖：專業壁壘，絕非家政替代品

對比項	國內普通保姆	澳洲持證護工
資質審查	無強製背景調查	政府黑名單攔截+強制持證上崗
專業技能	無醫療護理培訓	經養老/殘障護理專業認證培訓
監管機制	缺乏獨立投訴渠道	投訴直達監管委，違規即吊銷資格
服務保障	無機構背書	政府+服務公司雙重認證擔保

**核心真相：澳洲護工是政府與專業機構雙重背書的醫療級服務者，絕非簡單體力勞動者！**

### 💡 如何獲取"鋼印認證"級養老服務？

- 👉 聯係我們進行諮詢：
- ✓ 政府補貼直達申請    ✓ 繞過中間商剝削
  - ✓ 專業顧問全程護航    ✓ 拒絕虛假服務陷阱



# 悉尼Opal卡全面漲價！

## ✖️壞消息！悉尼Opal卡全面漲價！

新州交通局（Transport for NSW）一紙公告，給所有通勤族心口“扎了一刀”：**7月14日起，Opal卡票價平均上漲2.5%！**

雖然漲幅看似“溫和”，但對每天火車、公交、渡輪連軸轉的打工人來說，一年輕鬆多掏上百刀！網友哀嚎：“工資不漲交通漲，錢包縮水沒商量！”

## ✈️機場線附加費飆升！接機黨肉痛

國內/國際機場站的“過路費”也漲了！！

- 成人單次：\$17.92（漲\$0.44）
- 兒童/優惠卡：\$16.03（漲\$0.39）

經常接送機的朋友注意了！

👉周封頂價同步調整：

- 成人 \$36.36
- 優惠群體 \$32.58

（精算師建議：一周跑兩次以上機場才划算！）



## 💡省錢指南！這些“羊毛”還在！

交通局留了最後一絲溫柔——**四大核心優惠不變！**

### 1、周票上限鎖死

成人\$50封頂，兒童/優惠卡\$25封頂！

### 2、週五 & 週末半價福利

週末出行黨狂喜！半價封頂繼續生效

### 3、60分鐘換乘折扣

公交轉地鐵？照樣享受優惠！

### 4、老年卡神價保留

**持Gold Opal卡長者，每日僅需\$2.50暢行全城！**

通脹時代，省錢就是賺錢！快把“週五半價日”和“60分鐘換乘”刻進DNA，能薅一點是一點！





## 康樂暖心秋旅：長者悠遊Bow

晨光微熹，2025年6月25日的清冽空氣中，Riverwood活動中心門口已漾起融融暖意。康樂大健康精心籌劃的「探索Bowral小鎮・共度愜意時光」之旅溫馨啟程。九位長者在護工們的細心攙扶下踏上舒適專車，駛向悉尼以南約90分鐘車程的南部高地明珠——Bowral。這座以田園詩畫、英倫花園和濃厚人文底蘊著稱的小鎮，不僅是板球傳奇唐・布拉德曼爵士的故鄉，更在六月深秋向長者們展露了別樣風情。

### 楓紅輕踏憶崢嶸：櫻花步道與越戰豐碑

Bowral以滿城秋意相迎。車停Cherry Tree Walk櫻花步道入口，這條沿Wingecarribee河延伸的詩意小徑種植著526棵櫻樹——每棵樹代表一位在越戰中犧牲的澳州士兵。雖值深秋未見春日櫻雪，霜染的楓葉卻在枝頭交織成流動的暖色穹頂，腳下落葉鋪就鬆軟地毯。

長者們在護工陪伴下緩步而行，行至越戰紀念碑（Vietnam War Memorial）前肅然駐足。灰色石碑靜立於紅葉環繞中，銘刻著對和平的永恆追思。陳婆婆輕撫碑石低語：「這些年輕人哪...」王伯伯將採集的秋英獻於碑前，鮮豔花瓣在肅穆中綻放著無聲敬意。歷史的沉重與自然的療癒，在此刻的深秋光景裡交織沉澱。



### 科比特花園：英倫風骨，秋日芳華

步入鎮中心的科比特花園（Corbett Gardens），經典的英式造景令人恍若置身歐洲。即便錯過九月末圖洛花節（Tulip Time Festival）的萬株鬱金香盛景，修葺如茵的草坪、爬滿藤蔓的石牆與古典噴泉，仍在秋陽下流淌著優雅韻致。長者們沿著無障礙坡道悠遊，驚喜發現玫瑰園中仍有繽紛花朵傲寒綻放。「這精巧，真像把英國鄉村搬來了！」李爺爺在古樸涼亭小憩時連聲讚嘆。志工們貼心捕捉長輩們與英倫風情交融的笑靨，將秋日園景凝成永恆紀念。





# Bowral, 紅葉小鎮的歷史與芬芳

## 懷舊淘趣：Dirty Janes的時光魔法

轉進熱鬧的Bong Bong街，Dirty Janes古董市集的復古門面引人入勝。這座南半球知名的生活美學殿堂，既是古董寶庫——從青花瓷茶具到柚木家具琳瑯滿目；亦是創意聚落——本地工匠的陶藝、織品在獨立攤位展露鋒芒。空氣裡飄散著隔壁英式茶沙龍(Dirty Janes Tea Salon) 的司康香氣，時光在此刻溫柔倒流。



## 南洋暖香融秋寒：舌尖上的文化交匯

午餐時分，Cinnamon Fusion Eatery 的香料氣息驅散了涼意。軟嫩椰香咖喱雞、鑊氣十足的星洲炒粿條，東南亞風味在護工分餐服務中暖胃更暖心。長者們分享著上午見聞：陳婆婆展示淘到的琺瑯胸針，李爺爺笑談花園裡那隻親人的肥鴿子，而櫻花步道的歷史印記更成為話題焦點。食物的溫度與人情暖意，在杯盤輕碰間交融升騰。

返程途中，車廂內漸漸安靜。窗外Bowral的田園風光向後飛掠，暖陽透過車窗，溫柔地覆在幾位閉目養神的長者身上，嘴角猶帶笑意。護工們輕聲確認每位長者狀況，備好的溫水與應急藥品靜待一旁，無聲訴說著周全的守護。

下午二時三十分，巴士穩穩停靠Riverwood活動中心。長者們帶著滿心秋色、幾件懷舊小物與一冊共同編織的溫暖記憶，在護工的叮囑中踏上歸途。康樂大健康以Bowral為紙，以楓紅與暖陽為墨，寫下的不僅是一次小鎮遊歷，更是一程關於陪伴、發現與歲月從容的動人詩篇——原來最珍貴的風景，永遠在共享的目光與緊握的雙手中靜靜流淌。

後記：活動全程提供無障礙支持與專業護工照護，並備妥飲用水及應急藥品。探索銀齡生活的無限可能，歡迎致電 1800 961 882 / 0416 308 988 預約下趟精彩旅程！





# 養寵物真的對我

根據人與動物關係研究所（HABRI）的數據，寵物每年為美國醫療系統節約約230億美元的支出。寵物的存在能減少主人前往醫院的次數，有助於減輕肥胖問題，並顯著改善心理健康狀態。

**75%的醫生甚至願意為提高患者的整體健康，“開處方”讓其養寵物。**



Nationwide的寵物健康副總裁兼首席獸醫官朱爾斯·本森（Jules Benson）博士分享了寵物對老年人健康產生積極影響的科學證據。他指出，近二三十年來，圍繞人與寵物之間的關係，科研領域已經積累了大量的研究。

現在不論是在鄉村還是城市，都有很多家庭養起了寵物，寵物成為家裏備受關愛的一分子，為生活添加了很多樂趣。據美國神經病學學會研究表示，養寵物長達5年或是更久的時間，與老人認知下降較慢有關聯。你知道嗎，養寵物的好處可不止一個！

## 延緩大腦衰老

美國密歇根大學對1369名平均年齡65歲的長者調查研究後發現，長期養寵物有助延緩大腦衰老。

研究開始時，所有長者都具有正常認知能力，其中53%的長者養寵物，32%長期（5年以上）養寵物。6年後，與不養寵物的長者相比，養寵物的長者認知下降速度較慢，這種差異在長期養寵物的長者中更明顯。

研究者解釋，壓力會對認知功能產生負面影響，而養寵物有助減緩壓力。

## 適當調節心臟病

美國有一項對飼養寵物與健康關係的研究證明，寵物可以幫助人們減緩壓力，幫助病人更快地恢復健康。這份調查發現，飼養寵物的心臟病患者在離開醫院後一年記憶體活機率要高出飼養寵物的病人。

在飼養寵物的病人中僅有6%的人在一年內去世，而不飼養寵物的病人中去世者占28%。養狗的長者由於要固定出門遛狗，活動量也會比終日足不出戶的人來得多。他們需要因病痛就醫的次數也比不養寵物的年長者要少。

# 我們有好處嗎？

## 降低殘疾風險

日本築波國家環境研究所收集了2016年6月-2020年1月間，約1.1萬名65-84歲日本長者組擁有的狗和貓相關數據。

研究顯示，養狗長者患殘疾的可能性是從未養過狗的老人一半。

經常鍛煉的養狗長者，患殘疾風險更低。當養狗與定期運動相結合，可預防長者殘疾。



## 適當幫助降低血壓

相較於跟人講話時可能會有的情緒起伏，研究發現長者在跟寵物講話時，心跳較為和緩。養寵物甚至有降低血壓的功用，原因在於熟齡者在寵物的陪伴下，心情可能較為舒緩，從而使血壓不易升高。

## 緩解焦慮情緒

英國國家健康和保健醫學研究所發現，與貓咪一起生活的人在精神上、情感上和身體上都感覺更好。

例如，在喂貓、逗貓、鏟屎等日常活動中，人能保持充分活動，提高生活能力。

寵物給人的快樂，並不只是一時的心情變化。當和寵物玩耍時，人體會釋放幸福激素——催產素。這種激素可以有效減輕壓力，緩解焦慮。

## 減輕孤獨感




澳大利亞南澳大學健康科學學院研究發現，養寵物對長者心理健康有益。

養寵物從多個方面增強了長者的幸福感，照顧寵物的責任使他們的生活有了目標，減輕孤獨感。

對於年輕人來說，養只寵物可以經常與它進行交流，幫助獲得安全感和幸福感。



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



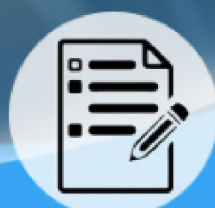
居家助理  
及維護



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)