



GCAA HEALTH



# 康樂大健康

## 2025年8月刊



更多資訊  
關注公眾號



需要諮詢  
聯繫我們

# 康樂大健康公司 七月長者生日

鑑於中國、香港等地與澳大利亞在制度上存在諸多差異，不少旅居澳大利亞的華人，在處理涉及中國內地或香港財產等各類公證事務時，常感困惑，不知從何入手。

為此，康樂大健康特別邀請澳洲中國公證服務中心的郭雪萍老師，於7月1日（星期二）在Riverwood 康樂大健康日間活動中心舉辦了一場公益講座。

當天雖風雨交加，但仍有近百名長者冒雨前來參加，現場氣氛熱烈。



隨後，康樂大健康CEO Jacky登台致詞，感謝澳洲中國公證服務中心為長者們提供了重要信息，同時也感謝到場長者一直以來對康樂大健康的支。

講座由原深圳市深圳公證處天平室主任郭雪萍老師主講。郭老師擁有長達三十五年的中國公證工作經驗。她分別用普通話和廣東話，介紹了中國與澳大利亞的法律體系、法律淵源及公證制度的異同，隨後深入淺出地講解了公證的五大類別：涉外民事公證、國內民事公證、國內經濟公證、涉外經濟公證，以及證據保全和現場監督類公證。郭老師還詳細解讀了**遺囑與遺贈的區別、立遺囑的基本原則、遺囑的分類、公證遺囑的優勢，以及如何辦理遺囑和遺贈公證以規避法律風險**，並確保重要檔具備國際效力。

講座期間，到場的近百名長者反響熱烈。許多面臨類似問題的長者在問答環節積極提問，郭雪萍老師均一一耐心解答。長者們對本次講座非常滿意，紛紛表示增長了相關知識，未來辦理相關事務時能少走彎路。



# 證服務講座及 日會圓滿落幕

康樂大健康市場部的工作人员也先後上台，向在場長者介紹了日間活動中心的各項活動和服務。



康樂大健康藝術團的趙立華老師為長者們獻上了兩首歌曲。



緊接著，活動為九位在七月生日的長者舉行了慶生活動。在全場合唱的生日祝福歌聲中，壽星們切開了康樂大健康精心準備的生日蛋糕，共同度過了一個歡樂的慶生會。



最後，活動進行了由睡眠中心贊助的獎品抽獎，並向每位長者派發了由康樂大健康準備的禮物，講座暨慶祝活動圓滿結束。



# 康乐大健康居家养老 日间中心收费福利大放送！



特別推荐福利！

每成功推荐一位朋友在康乐大健康启动HCP服务，  
您和您的朋友每人都能获得价值\$200的福利！

①

一次收费，畅玩整月

②

每月一次老友齐齐免费看电影

③

上午兴趣班名师授课，下午场地自由使用，  
唱歌、跳舞、打麻将、手机班、书画班等等通通任君选择！



马上加入，乐享精彩晚年生活！

康乐大健康日间活动中心

电话：1800 961 882



关注康乐大健康公众号  
获取最新福利资讯

马上行动起来  
直接扫码联系客服



# 四大活动套餐，随心选择

活动铜卡	活动银卡	活动金卡	活动钻石卡
每月仅需 <b>2小时</b> 服务费	每月仅需 <b>4小时</b> 服务费	每月仅需 <b>6小时</b> 服务费	每月仅需 <b>10小时</b> 服务费 <b>(超值推荐! )</b>
日间中心活动 <b>每周2次</b> (上午课程, 下午自由活动)	日间中心活动 <b>不限次数畅玩</b> (上午课程, 下午自由活动)	日间中心活动 <b>不限次数畅玩</b> (上午课程, 下午自由活动)	日间中心活动 <b>不限次数畅玩</b> (上午课程, 下午自由活动)
免费带1位老友 <b>每周1次</b>	免费带1位老友 <b>每周2次</b>	免费带1位老友 <b>每周3次</b>	免费带1位老友 <b>每周5次</b>
每月获赠 <b>1张</b> 餐券	每月获赠 <b>2张</b> 餐券	每月获赠 <b>3张</b> 餐券	每月获赠 <b>4张</b> 餐券
/	每月免费看电影	每月免费看电影	每月免费看电影
/	/	月度出遊 <b>3.5小時特惠價</b> (原價5小時)	月度出遊 <b>2小時特惠價</b> (原價5小時)

备注：

- 1、在以上套餐的基础上多付一个小时的服务费即可包接送，仅限Riverwood地区；
- 2、活动收费将从HCP套餐中扣除；
- 3、活动期间日间中心上午的课程非客户只收费\$5/次，活动结束后恢复原价\$30/次；
- 4、日间中心下午的活动收费：客户免费，非客户\$5/次；
- 5、客户的伴侣参加本日间中心的活动享受半价（仅限伴侣也是公司客户的情况）；
- 6、本活动期限为2025年7月1日至2025年10月31日。

本活动套餐制度最终解释权归康乐大健康所有

# 康樂大健康

## 中醫湯水保健講座暨八月長者生日會

健康是福，養生有道！隨著年齡增長，日常保健尤為重要。除了及時就醫，中醫養生作為傳承千年的智慧，是預防疾病、強身健體的好方法。

康樂大健康將於8月14號（星期四）邀請名中醫師陳曙儀，到康樂大健康日間活動中心進行**老年慢性病患者的湯水保健講座**，為長者們日常保健提供正確療效的資訊。

**八月長者慶祝生日會**將同時舉行，還有**表演、抽獎、禮品**等精彩環節，不容錯過！

- 活動時間：2025年8月14日（星期四），10AM-12:30PM
- 活動地點：康樂大健康Riverwood日間活動中心  
( Shop 1, 260 Belmore Rd, Riverwood )
- 報名熱線：1800 961 882



更多資訊  
掃碼關注

希望諮詢  
掃碼聯繫



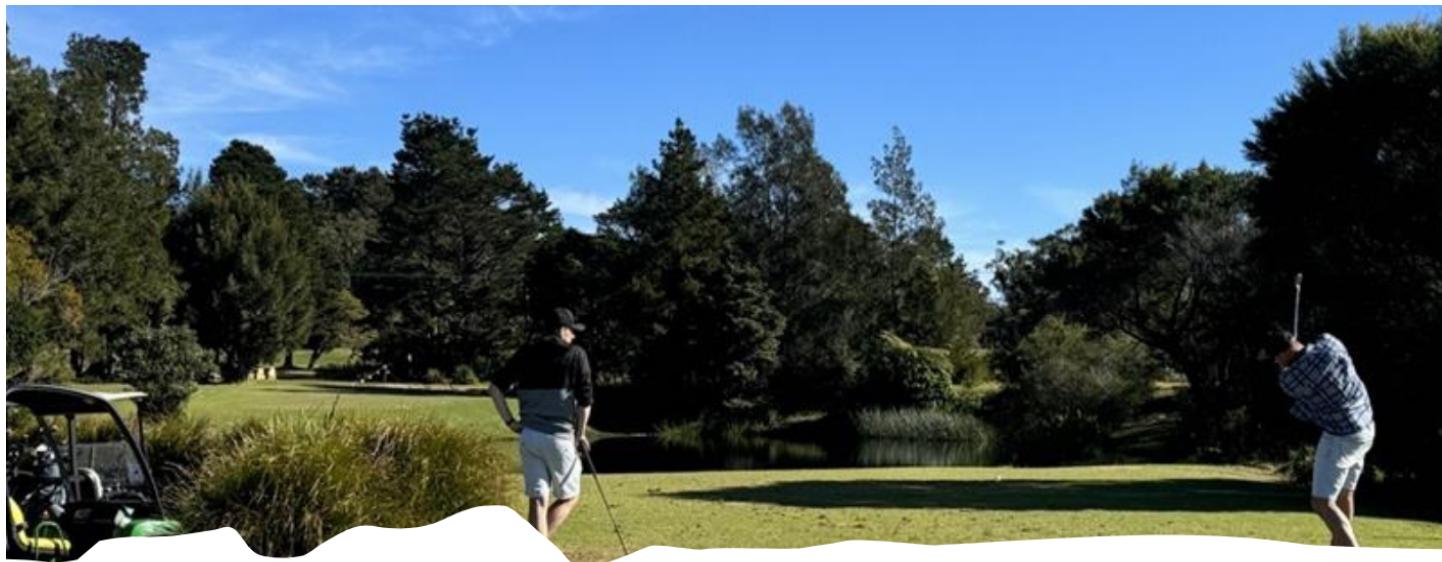
GCAA HEALTH

## 康樂大健康Riverwood日間活動中心

### 八月長者課程時間表

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 (除8月6日、8月20日外) 10am-12pm	唱歌學習班
星期三 1:30am-3:30pm	樂器班
星期四 (除8月14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



# 康樂大健康 · 銀齡樂悠遊

## 卧龍崗高爾夫體驗 + 山海風光打卡之旅



活動日期  
2025年8月27日

立即諮詢報名  
康樂大健康Riverwood活動中心  
電話: 1800 961 882  
地址: Shop 1, 260 Belmore Rd, Riverwood NSW 2210



更多資訊  
掃碼關注

希望諮詢  
掃碼聯係

和我們一起：  
揮杆綠茵場 · 笑攬山海景 · 樂享銀齡好時光！

# 強烈建議你多聞柑橘類水果

提到橘子、柚子、檸檬這些柑橘類水果，大家都知道它們維生素 C 豐富、味道酸甜。但您可能不知道，研究不斷發現它們藏著更多健康寶藏！更神奇的是，研究指出，光是「聞一聞」柑橘的香氣，就可能帶來意想不到的好處。

今天，我們就來聊聊常見的柑橘類水果到底能為我們帶來多大益處！



## 只是闻一闻就有意想不到的好处！

柑橘類水果的清香不僅能除臭（例如用橘皮、柚子皮去除冰箱異味），更令人驚喜的是，其香氣對大腦認知功能大有裨益。

2023 年發表於權威期刊《神經科學前沿》(Frontiers in Neuroscience) 的研究帶來突破性發現：夜間進行嗅覺刺激可顯著提升老年人的認知能力。

研究將 60 至 85 歲的健康老人分為兩組：實驗組每晚使用氣味擴散器接觸七種精油（玫瑰、柳丁、桉樹、檸檬、薄荷、迷迭香、薰衣草）持續 2 小時；對照組僅接觸極微量氣味。

結果令人震撼：在評估語言與記憶力的「雷氏聽覺語言學習測試」中，嗅覺刺激組的表現竟飆升了 226%！進一步分析顯示，實驗組 12 人中，6 人記憶力提升、5 人穩定，僅 1 人下降；而對照組 11 人中，僅 3 人改善、1 人持平，多達 7 人表現退步。

研究進一步揭示，嗅覺刺激提升記憶的奧秘可能在於「重塑大腦結構」！數據顯示，嗅覺增強組受試者的左側鉤狀束（大腦中連結情感與記憶的關鍵神經通路）發生了顯著結構性變化。

特別關鍵的是：在實驗使用的七種氣味中，柑橘類芳香（如柳丁、檸檬）對記憶的增強效果最為突出。因此，不妨試試在臥室使用柑橘類精油，或者放置新鮮剝下的橘子皮——這看似簡單的夜間嗅覺刺激，或許真能為大腦帶來意想不到的助益！



# 果！這個好處你肯定想不到

多吃柑橘类水果，有助于变得更健康、更快乐！

當然，柑橘類水果不僅聞起來有助於改善大腦記憶，其中的豐富成分對身體也有眾多益處。

## 1、與抑鬱風險降低相關

在快節奏的現代社會，抑鬱症已成為影響全球數億人的重大心理健康挑戰。世界衛生組織數據顯示，全球約有 2.8 億抑鬱症患者；我國成人抑鬱障礙終生患病率亦達 6.8%。

2024 年 11 月，微生物領域頂尖期刊《微生物組》(Microbiome) 發表一項突破性研究：攝取柑橘類水果可能與降低抑鬱風險相關。該研究追蹤 3.2 萬名參與者長達 8 年，發現攝取量最高組相較最低組，抑鬱症發病風險顯著降低 22%。

為何食用柳丁或柚子這類水果能影響情緒？關鍵在於人體的「第二大腦」——腸道。

隨著「腸 - 腦軸」研究深入，科學家已證實腸道微生物組的變化與抑鬱症、焦慮症等精神疾病密切相關。柑橘類水果富含柚皮素、芒柄花素等黃酮類物質，這些成分能有效提升腸道有益菌「普拉梭菌」(Faecalibacterium prausnitzii) 的數量。值得注意的是，抑鬱症患者體內的普拉梭菌比例通常低於健康人群。

這種菌群變化可能影響 S- 腺苷甲硫氨酸 (SAM) 代謝途徑，進而抑制單胺氧化酶 A (MAOA) 活性，這一過程可能提升血清素、多巴胺等神經遞質水準，從而可能改善情緒狀態。簡單來說，這就像一條多米諾骨牌：吃柑橘 → 腸道好菌增多 → 影響特定代謝途徑 → 快樂物質增加 → 心情變好。

## 總結：

雖然有些研究是體外細胞實驗，有些是動物實驗，有些樣本量小，但整體來說柑橘類水果表現出了良好的健康前景。畢竟除了上面的這些好處，好吃、省心（大多不需要洗）、能量低等優點，也足夠打動你的心。反正每天都要吃水果，不妨把柑橘類水果作為日常的一種選擇。

不過，研究人員強調，這一關聯需要更多臨床研究驗證，柑橘類水果應被視為健康飲食的一部分，而非抑鬱症的治療方法。

## 2、含有豐富抗癌活性成分

美國癌症研究機構認為：橘子裏的植物化合物具有抗癌潛力。我國西南大學的科研團隊對柑橘類水果中的抗癌活性成分及其機制也進行了深入研究 [5]，並於 2024 年發表在《食品科學》上。

研究表明，柑橘類水果中含有豐富的生物活性成分，如類黃酮、香豆素、類檸檬苦素、生物鹼、類胡蘿蔔素和揮發性成分等。

這些生物活性成分，通過抑制癌細胞增殖、增強免疫能力、與化療藥物產生協同增效作用等方面，在預防和抑制多種癌症方面具有顯著作用。

當然，研究人員也指出，目前的研究大多停留在體外和動物實驗階段，對於柑橘及其主要成分在輔助治療腫瘤中的實際效果，仍需更多臨床試驗來驗證。因此，柑橘類水果可以作為健康飲食的一部分，為預防癌症提供一定的幫助，但不能替代癌症的常規治療方法。



# 客人張上美、陸學東 給康樂大健康的信

親愛的康樂大健康、Wendy:

您好!

我想由衷地感謝您在這段時間裏對我和我先生的照顧與付出。您不只是完成了工作上的任務，而是以極大的耐心和細緻，給我的生活帶來了真正的改變。您總是願意多走一步，去思考我真正的需要，這份用心我一直記在心裏。

我知道有時候，您所在的公司一些服務專案人手資源有限，但您依然沒有因此放棄，反而想盡辦法在公司領導的允許下，主動幫我聯繫其他單位，安排上門服務。這樣的貼心與責任感，讓我不只感受到您的服務是盡心力的，更感受到您的貼心和溫暖。

因為有您的公司和您的幫助，我的生活變得更加方便，也減少了許多因病痛帶來的煩惱和諸多不便。這種改善對我來說意義重大，也讓我對未來生活充滿了更多信心。

謝謝您一路以來的付出與關懷，願您的努力也被更多人看見，被生活溫柔以待。

衷心感謝康樂大健康和您。



張上美、陸學東

07-07-2025

表扬信原件



## 周二上午歡樂時光， 與康樂大健康相約在Epping！

親愛的長者們：

康樂大健康誠摯邀請您參加在Epping舉辦的“周二長者歡樂聯誼會”！

- 📅 時間：周二上午10AM-12PM**
- 📍 地點：Function Room 1, Boronia Grove Community Centre  
(40 Victoria Street Epping NSW 2121)**
- 💰 收費：\$5/次，提供茶水、小食、水果**
- ☎️ 咨詢電話：1800 961 882**

2025年日程表如下，请注意時間，不要跑空了哦！

8月5日	8月19日	9月2日	9月16日
9月30日	10月14日	/	/

## 周三下午歡樂時光， 與康樂大健康相約在Hurstville！

親愛的長者們：

康樂大健康誠摯邀請您參加在Hurstville舉辦的“周三長者歡樂聯誼會”！

- 📅 時間：周三下午12PM-2PM（僅限以下特定日期，非每周/隔周）**
- 📍 地點：Hurstville Senior Citizens Centre (91 Queens Road Hurstville NSW 2220)**
- 💰 收費：\$5/次，提供茶水、小食、水果**
- ☎️ 咨詢電話：1800 961 882**

2025年日程表如下，请注意時間，不要跑空了哦！

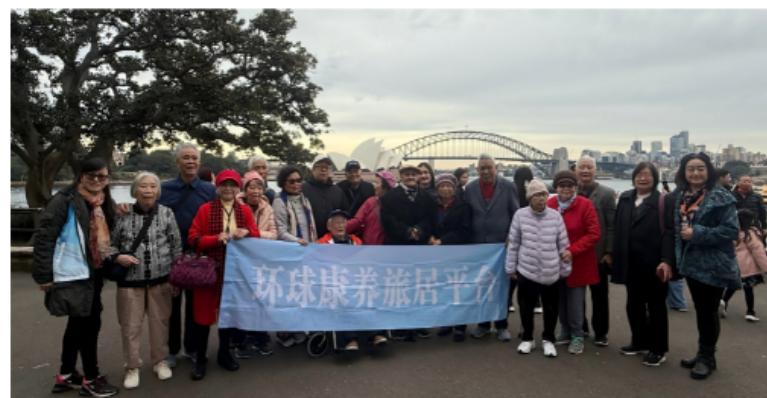
7月16日	7月30日	8月6日	8月20日
9月3日	9月17日	10月1日	10月29日
11月5日	11月19日	12月3日	/

# 康樂大健康悉尼經典一日遊

7月8日，清晨的陽光暖暖地灑在Riverwood康樂大健康活動中心門口。不到9點45分，叔叔阿姨們就陸陸續續到了，個個精神頭十足，臉上寫滿了對今天悉尼之旅的期待。大家穿著輕便的運動鞋，戴著遮陽帽，互相打著招呼，笑聲不斷，熱鬧得像過年一樣。

## 綠意盎然中的“大貝殼”

大巴車準時出發，一路歡聲笑語。10點40分，我們抵達了綠樹成蔭的悉尼皇家植物園。一下車，帶著植物清香的空氣撲面而來，真舒服！沿著林蔭道悠閒散步，眼前豁然開朗——遠處，那聞名世界的悉尼歌劇院，像幾片巨大的白色貝殼，又像乘風破浪的船帆，優雅地矗立在碧藍的海港邊。大家紛紛舉起手機相機，“嘵嚓嘵嚓”拍個不停。李阿姨（化名）興奮地指著歌劇院旁邊雄偉的海港大橋：“快看快看，真壯觀！這景兒，畫報上見過，親眼看到更美！”陽光、藍天、綠樹、白帆、碧海，構成了一幅讓人心曠神怡的畫卷，大家呼吸著清新的空氣，捨不得挪步。



## 雲端上的旋轉盛宴

依依不捨離開植物園，我們直奔今天的重頭戲——悉尼塔！電梯“嗖”地一下把我們帶到了城市之巔。走進360度旋轉自助餐廳，大傢伙兒都“哇”地驚歎出聲。巨大的落地窗外，整個悉尼彷彿成了精緻的沙盤模型，高樓大廈、蜿蜒的河流、遠處的海灣，盡收眼底。最神奇的是，餐廳在緩緩轉動，眼前的風景像流動的畫一樣變換著。王伯伯（化名）樂呵呵地說：“一邊吃飯，一邊看風景轉圈，這體驗，頭一回！”餐臺上擺滿了琳琅滿目的美食：鮮美的海鮮、香噴噴的烤肉、誘人的甜點、新鮮的水果……大家端著盤子，邊品嘗美味，邊尋找著自己熟悉的地標，笑聲和讚歎聲就沒停過。這頓在雲端享用的午餐，絕對是一輩子都忘不了的味道！

# 遊：美景、美食與難忘回憶

## 穿越時光的華麗殿堂

飽餐之後，我們帶著滿足的心情來到地面，在悉尼塔周圍熱鬧的步行街感受了一下都市的脈搏。接著，步行來到不遠處的維多利亞女王大廈（QVB）。一走進這座古老而華麗的建築，彷彿瞬間穿越回了百年前。抬頭望去，巨大的彩色玻璃穹頂在陽光下流光溢彩，精緻的雕刻佈滿牆壁和廊柱，金光閃閃的樓梯扶手訴說著昔日的輝煌。張阿姨（化名）一邊慢慢走著，一邊欣賞著兩邊櫥窗裏精美的商品，忍不住感歎：“這哪是商場，簡直就是個藝術宮殿啊！光看看這些漂亮的擺設和建築，就夠養眼的了。”大家自由地走走看看，享受著這份古典優雅的氛圍，沒有購物的壓力，只有純粹的欣賞和放鬆。



下午2點45分，帶著相機裏滿滿的照片和心中沉甸甸的美好回憶，我們踏上了返程的大巴。車子在夕陽的餘暉中平穩行駛，車廂裏安靜了許多，不少叔叔阿姨閉目養神，臉上還帶著意猶未盡的微笑。下午3點半，我們準時回到了Riverwood康樂大健康活動中心。

這一天，我們不僅飽覽了悉尼最經典的地標，呼吸了植物園的清新，體驗了雲端旋轉餐廳的新奇與美味，更在QVB的華美建築中感受了時光的流轉。康樂大健康的工作人員全程細心照顧，讓這次旅程格外安心、舒心。這趟悉尼一日遊，美景、美食、好友相伴，充滿了歡聲笑語，真是一次難忘的快樂出行！期待下次再一起出發，探索更多精彩！

2025

粤唱粤强

全球华人粤语歌唱大赛（南太平洋赛区）  
CHINESE CANTONESE SINGING CONTEST

无门槛·无年龄·无国籍限制

南太平洋赛区选拔出的10强  
将前往广州参与全球半决赛及决赛！



## 报名时间

从即日起至9月7日止



## 报名方式

- 线上：微信扫描右方二维码报名
- 线下：拨打热线电话 1800 961 882



扫码报名



## 分赛区设置

悉尼、墨尔本、南澳



## 赛程时间

- 初赛：2025年9月20日
- 半决赛：2025年10月初
- 决赛：2025年10月中旬



## 初赛地点

- 悉尼：Shop 1, 260 Belmore Rd, Riverwood NSW 2210
- 墨尔本：Unit 5, 275 - 277 Springvale Rd Springvale VIC 3171
- 南澳：207 Pulteney Street Adelaide

**南太平洋赛区选拔出的10强  
将前往广州参与全球半决赛及决赛！**

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)