



GCAA HEALTH



康樂大健康

2025年9月刊



更多資訊
關注公眾號

需要諮詢
聯繫我們

康樂大健康中醫

健康是福，必須養生有道！

儘管下雨天氣不佳，寒風撲面，仍然無阻近 80 名長者前來參加 8 月 14 日（星期四）在康樂大健康日間中心舉辦的《中醫湯水保健講座暨八月長者生日會》。

這次講座特別邀請了著名中醫師陳曙儀前來主講，陳醫師在悉尼唐人街開診多年，具有豐富的中醫診斷經驗，她利用多年累積豐富的中醫知識，結合澳洲本地的天氣季節等，向長者們推薦了一系列適合長者的中醫保健湯水，包括：天麻魚頭湯及醒腦提神湯，聰耳助聽湯，明目增視湯，增力耐勞湯，強壯筋骨湯，補腎湯，潤腸通便湯，降膽固醇湯等由中藥或保健藥材組成的保健湯水系列。

在講座中，陳醫師除了詳細介紹了這些保健湯水的療效外，也利用自己行醫多年的經驗及以不少例子，去提醒長者們需要在生活中注意保健上的問題。長者們反應也非常熱烈，紛紛提出了好多不同的問題，陳醫師也耐心地一一解答，得到了長者們的熱烈掌聲。

八月長者生日慶祝會也同時進行，八位壽星在全場的生日歌聲中切下了康樂大健康送出的大生日蛋糕，開心滿面。



醫湯水保健講座



康樂大健康業務經理 Susanna 上台介紹了有關居家養老政府的最新政策及申請步驟等，也介紹了康樂大健康最近推出的一系列客戶獎勵措施。



和以往一樣，康樂大健康藝術團為在場的長者們表演了一系列的精彩演出：Tonic Cords 弦樂隊演奏《夏日最後的玫瑰》及《Romance》，由趙立華演唱《愛的奉獻》及何求演唱《敢問路在何方》，康樂大健康長者唱歌班合唱的《上海灘》，木希小班在精心佈置浪漫溫馨下表演的情景劇《相逢是首歌》，舞藝出色的蘇菲的獨舞《月下舞姬》，左林老師在舞蹈隊的伴舞下獨唱《畫你》以及土妹女聲獨唱《天涯歌女》等。



趙立華也特別帶領全場長者一起做健身操《康樂養生操》。



活動最後在幸運大抽獎後結束，每位長者都得到康樂大健康送出的禮物，開心而回。



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



GCAA HEALTH



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

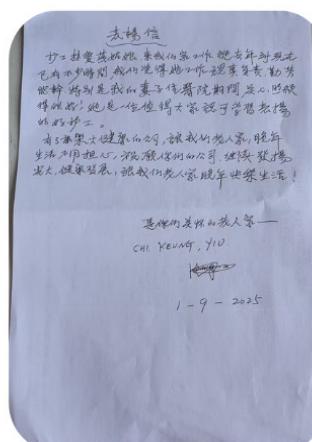
客人給康樂大健康護工的表揚信

護工林愛燕姑娘，來我們家工作從去年到現在已有不少時間，我們覺得她工作認真負責、勤勞能幹。特別是我的妻子住醫院期間，關心照顧得很好。她是一位值得大家認可學習表揚的好護工。

有了康樂大健康的公司，讓我們老人家，晚年生活不用擔心，祝願你們的公司，繼續發揚光大，健康發展，跟我們老人家晚年快樂生活！

是你們關懷的老人家-- CH KEUNG YIU

1-9-2025



表揚信原件

康樂大健康Riverwood日間活動中心

逢週一到週五 12PM-5PM

日間中心開放自由活動

打麻雀、下棋、看電視等等任君選擇！

歡迎各位長者前來參加！



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

諮詢熱線: 1800 961 882



GCAA HEALTH



更多資訊
掃碼關注



希望諮詢
掃碼聯係

康樂大健康

長者趣味英語班開課啦！

JUL 17 时间：从9月6日起每周六上午 10:00-11:00

地点：康乐大健康Riverwood日间中心

电话：1800 961 882 / 0416 308 988



問路指引

自我介紹

日常交流



GCAA HEALTH



AUSTA CARE

身體出現這些變化，

認識阿爾茨海默病

阿爾茨海默病（Alzheimer's Disease，簡稱AD）是一種導致認知功能逐漸退化的疾病，是最常見一種老年期癡呆類型，表現為記憶力減退、語言表達困難、判斷力下降、情緒波動等症狀，嚴重時會導致患者喪失日常生活自理能力。

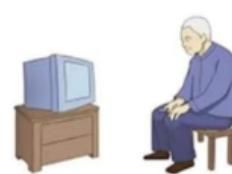
阿爾茨海默病的篩查對於該病的早期干預至關重要，可通過相關篩查量表早發現，同時促進早診斷、早干預、早治療。

哪些表現提示有阿爾茨海默病

以下是識別阿爾茨海默病的 8 大“信號”。一旦發現家裏 60 歲以上老人出現這些症狀，建議及早帶他到精神科、神經科或者老年科就診，儘早干預：



判断力出现问题
(不分季节乱穿衣)



兴趣减退,爱好改变
活动减少



不断重复同一件事



学习使用某些简单的日常工具或家用电器有困难



记不清当前的月份或年份



处理复杂的事情
有困难



记不住和别人的约定



日常记忆和思考
能力出现问题

警惕阿爾茨海默病

哪些人容易得阿爾茨海默病？

雖然我們還找不到阿爾茨海默病的確切病因，也沒有特別有效的治療方法，但上述這些因素可能與它的發生、發展有關。



如何預防阿爾茨海默病？

1、飲食調節

既要防止高脂食物引起的膽固醇升高，又要攝取必要的營養物質，如蛋白質、無機鹽類、氨基酸及多種維生素，特別是維生素B1、B2、B6、維生素C和維生素E對老年人很重要。同時，忌酒和戒煙也尤為重要。

2、保持精神愉快

保持精神愉快有利於長壽及心理健康。並且，到了老年，還要堅持學習新知識，保持與社會廣泛的接觸。要豐富生活內容，拓展興趣和愛好，有助於促進腦力活動，也可以延緩或減輕衰老的進程。

3、定期體檢

定期體檢可以及早發現軀體疾病，並及時干預，對自己身體既要重視，又不可過分注意或擔心。

4、經常的戶外活動

老年人適合進行較持續、較平緩的運動專案，如步行、慢跑、體操、太極拳、太極劍及傳統舞等。





8月27日，晨光熹微，康樂大健康Riverwood日間中心門前已是一片熱鬧光景。長者們個個精神抖擻，臉上洋溢著出遊的期待，彷彿歲月在這一刻倒流，回到了年少時郊遊的雀躍。九點半鐘聲敲響，康樂大健康工作人員代領長者們乘上舒適的旅遊巴士，向著臥龍崗出發，開啟了一段融合運動與自然的康樂之旅。

車窗外風景流轉，車廂內笑語不斷。不過五十分鐘光景，康樂大健康長者便抵達了今日的第一站——臥龍崗高爾夫體驗場。十時二十分，陽光正好，微風不燥，正是揮杆的好時機。

在正式入場之前，球場還很貼心地為長者們準備了小吃補充體力。吃飽喝足後，大家就開始向球場出發咯。



長者們大多首次接觸高爾夫，面對那小小的白球和長長的球杆，既感新奇又帶幾分謹慎。好在有專業教練從旁指導，教練耐心演示握杆姿勢、揮杆技巧，言語風趣，一下子打消了大家的緊張。只見銀髮族們認真模仿，時而蹙眉思索，時而開懷大笑，當有人成功將球推入洞中，周圍便響起一片喝彩聲。



高爾夫推杆這項運動，果然適合長者，既能活動筋骨，又不至過於激烈，實為銀髮養生的妙方。

時近正午，長者們移步至附近的亞洲風味餐館。餐廳環境雅致，菜品兼顧營養與口味，特別為長者們準備了低鹽少油的健康選擇。大家圍坐一堂，分享方才推杆的趣事，嘴裡嚐著美味佳餚，臉上寫滿愜意。



飯後稍事休息，長者們便前往最後一站——Sublime凌峰觀景台。這裡不愧是臥龍崗的打卡勝地，十二時四十五分，陽光灑在蔚藍的海面上，泛起粼粼金光。長者們紛紛拿起手機，或是三五成群合影留念，或是獨自靜坐欣賞這山海交匯的壯麗景色。

一對老夫妻互相攙扶著走到觀景台邊緣，老先生耐心地幫妻子調整姿勢、選擇角度，然後按下快門。那瞬間，他們身後是無垠的藍天碧海，眼前是相濡以沫的溫情，這畫面比任何風景都來得動人。



回程途中，長者們仍興致不減，交流著今日的收穫與喜悅。有人說學會了高爾夫推杆，回去要向老友們炫耀；有人則對那山海美景念念不忘，說要讓子女也來看看。

這趟臥龍崗之旅，不僅讓康樂大健康長者們體驗了高爾夫運動的樂趣，欣賞了自然風光，更重要的是提供了社交互動的機會，讓銀髮生活更加豐富多彩。康樂大健康的工作人員全程陪伴，悉心照料，讓這次出行既安全又溫馨。

車抵Riverwood，長者們帶著滿心歡喜與美好回憶踏上歸途。看著他們臉上滿足的笑容，我們深知，這樣的活動不僅鍛鍊了身體，更滋養了心靈，真正體現了“健康老齡化”的精髓所在。



「粵韻南洋・慈善同行」系列活動启动 「粵唱粵強」歌唱大賽南太平洋賽區

2025年9月10日，悉尼——今日下午，「粵韻南洋・慈善同行」系列活動新聞發布會在悉尼隆重舉行。本次活動由廣東省廣府人珠璣巷後裔海外聯誼會、廣州市演藝人協會、澳洲廣府人（珠璣）聯誼總會、環球康養旅居平台及澳洲社區支援慈善基金會（CSFA）聯合主辦，旨在弘揚廣府文化、推動粵語藝術傳承，並通過慈善行動關懷社區弱勢群體，實現文化與公益同行。

發布會由澳洲廣府人（珠璣）聯誼總會執行會長呂蕙蘭擔任主持人，總召集人及總策劃康小紅JP介紹活動籌備情況，澳洲社區支援慈善基金會主席陳日坤通報慈善籌款進展，慧賢會會長蕭嘉敏介紹悉尼賽區半決賽籌備細節。喬治河市副市長劉娜心應邀致辭，澳洲廣府人（珠璣）聯誼總會理事長江念慈OAM致感謝詞。



「粵唱粵強」歌唱大賽正式啟動

作為系列活動的重頭戲，「粵唱粵強」歌唱大賽由全球五大洲同步發起，南太平洋賽區由澳洲主辦，設墨爾本、南澳及悉尼三大分賽區。海選將於2025年9月14日（墨爾本）及9月20日（悉尼與阿德萊德）展開，半決賽於10月5日（悉尼）及10月14日（墨爾本）舉行，總決賽定於10月11日在悉尼ICC國際會展中心隆重舉辦。

啟動 弘揚廣府文化與關愛社區並行 區火熱開賽 爲款助力失智長者照護

大賽無門檻開放報名，不限年齡、性別、國籍，目前已吸引超過80位選手參與。決賽評審團由廣州市演藝人協會主席、知名音樂人廖百威擔任評委主席，並將在決賽現場登台獻唱。賽事前十名選手（前七名及三位觀眾票選特別獎）將獲得獎金，並參加由海濱水手酒店贊助的三天專業集訓，備戰11月30日至12月5日在中國舉行的全球總決賽。

文化與公益並行 關愛失智長者

本次活動不僅是文化盛事，更是慈善行動。所有賽事籌款將全數捐贈予澳洲社區支援慈善基金會（CSFA），專項用於長者照護與失智症支持。CSFA自2023年成立以來，持續為孤寡長者、新移民、留學生、受家暴影響的婦女與兒童及災民提供長期關懷與緊急援助。

在悉尼總決賽當日上午，主辦方將呈獻根據真實事件改編的歌舞劇《記憶有光·愛在此時》，講述失智症母親在音樂中重拾記憶的感人故事，呼籲社會關注失智長者。同時舉辦「關愛失智長者」公益講座，由Dementia Australia專家Garry Walters分享認知障礙症的識別、照護與資源獲取。

多方支持 共襄善舉

活動獲得多家機構與個人鼎力支持，包括冠名支持「環球康養旅居平台」；鑽石支持「康樂大健康」、「ACAE澳洲留學移民中心」、「中山大學澳洲同鄉會」、「新興百貨」；黃金支持「TUWIN Lawyers律德國際律師事務所」、「林和成貿易公司」、「木希喬治河藝術團」、「澳洲雪梨中華佛學會明月居士林」、「澳洲東莞同鄉會公義堂」等數十家單位。主辦方特別感謝蒞臨嘉賓與幕後義工團隊的無私奉獻，以及TVB Anywhere、ACE澳華娛樂、澳洲新報、1688.com.au等媒體的全程支持。

攜手同行 讓愛延續

主辦方強調，慈善的力量不在於金額大小，而在於願意行動。誠邀社會各界共同參與，關愛失智長者、支持弱勢群體、傳承粵語文化，共建更溫暖美好的澳大利亞。

主办单位



承办单位



协办单位



冠名支持



粤韵南洋·慈善同行



2025全球华人粤语歌唱大赛南太平洋赛区

传承粤语经典·唱响华人之声

环球康养旅居平台冠名赞助·报名火热进行中

赛程安排

海选: 2025年9月20日 (星期六)

时间: 9:00AM - 5:00PM

地点: 悉尼 - 康乐大健康悉尼日间中心

Shop 1, 260 Belmore Rd, Riverwood NSW 2210

阿德莱德 - 207 Pulteney Street Adelaide

半决赛: 2025年10月5日 (星期日)

时间: 2:00PM - 5:00PM

地点: 悉尼 - Dynasty Karaoke

1/63 Dixon St, Haymarket NSW 2000

决赛: 2025年10月11日 (星期六)

时间: 2:00PM - 5:00PM

地点: 悉尼国际会议展览中心 (ICC Sydney)

12 Darling Dr, Sydney NSW 2000

冠亚军可赢取奖金、三天赛前集训以及前往中国参加全球半决赛与总决赛的参赛资格

- 冠军 (1位): \$2000
- 亚军 (2位): \$1000
- 季军 (3位): \$500

特别奖项 (\$500, 均由现场观众投票选出):

- 最佳台风奖 (1位)
- 最佳时尚奖 (1位)
- 最佳人气奖 (1位)

决赛现场设有观众幸运抽奖环节



扫码报名
参加比赛

扫码登记
预定决赛门票



钻石支持



黄金支持



白银支持



青铜支持



媒体支持



主办单位



协办单位



支持单位



粤韵南洋·慈善同行——环球康养旅居平台冠名支持

关爱失智长者

认知障碍症生命歌剧场·认知障碍症健康科普讲座

歌舞剧介绍

《记忆有光·爱在此时》根据真实事件改编，讲述一位失智症母亲在生日会上逐渐遗忘亲人，却又在音乐中重新被唤醒的感人故事。舞台上，歌舞与诗朗诵交织，展现亲情守护的力量，也让观众体会到陪伴的温暖。它不仅是一场艺术盛宴，更是一份来自心灵的呼唤——关注与守护每一位失智长者。

认知障碍症健康科普讲座内容

主讲人：Dementia Australia
专家 Garry Walters

- 认知障碍症基础知识
- 早期症状识别与筛查
- 风险因素与预防措施
- 治疗与干预方式
- 家庭照护与社会支持
- 澳洲本地政府资源介绍

- 日期：2025年10月11日（星期六）
- 时间：9:00AM-12:00PM
- 地点：悉尼国际会议展览中心 (ICC Sydney)
二楼 Pyrmont Theatre
- 咨询热线：Cici 郑 - 0430 908 867



扫码登记
预定门票

携手共进 爱心无界

钻石支持



黄金支持



白银支持



青铜支持

媒体支持



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