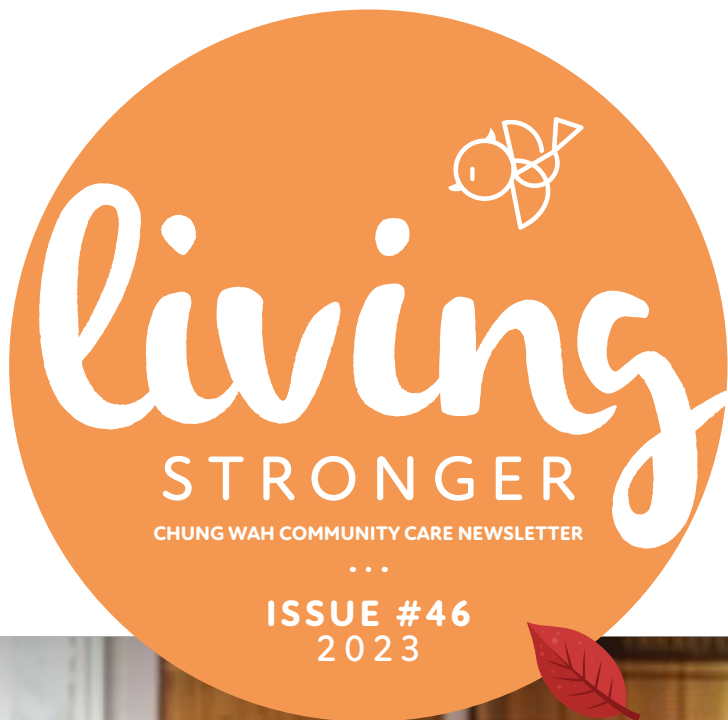


FEATURING

A TASTE OF HARMONY

HEALTHY AGEING: STAY ACTIVE

REACH OUT TO THE COMMUNITY



living
STRONGER
CHUNG WAH COMMUNITY CARE NEWSLETTER
...
ISSUE #46
2023



**CHUNG WAH
COMMUNITY
CARE**
Chung Wah Association Inc
Est. 1909



Message from CEO

Australia is a multicultural country, with hundreds of thousands of people speaking Arabic, Greek, Hindi, Indian, Italian, Punjabi, Spanish and Vietnamese, in addition to nearly a million people (about 4%) speaking Cantonese and Mandarin. Chung Wah CC is a microcosm of Australian society and we are pleased to be able to print this Message in Chinese, English and Vietnamese, reflecting some of the diversity of our community.

Over the years, Chung Wah CC has been delighted to work with people from different countries and regions helping them to build a better community in their new home of Western Australia. I myself am part of Australia's multicultural diversity. Originally from Hong Kong, and having lived in Perth for over 35 years, I have had the privilege of working with many communities in this multicultural state. In doing so, I have had many opportunities to use my expertise as a social worker to assist new migrants to settle in Western Australia.

Please allow me to take a moment to thank all the members of Chung Wah CC for their support and companionship throughout my career and to say how honoured I was to be awarded the "2023 Western Australian Senior of the Year".

Language and culture are two major barriers for migrants, especially for those seniors who find it difficult to change their lifestyle and blend into the community. Chung Wah CC's long-standing services and supports are designed to make it easier for such people to settle down in their new home in Western Australia and to feel proud about sharing their new experiences with their friends back home, whether they are from China, Malaysia, Singapore, Vietnam or Latin America.

Perhaps one of the easiest ways to break down the barriers of language and culture is food. In this issue we feature the visit of Hon. Dr Tony Buti MLA, Minister for Education; Aboriginal Affairs;

Citizenship and Multicultural Interests, to Chung Wah CC to film his "Multicultural Cooking Series". If you want to know what signature dish Minister Buti and I made, don't miss the story in this issue!

According to the latest statistics, the life expectancy figures for men and women in Australia are 81.3 and 85.4 respectively which ranks Australia fourth in the world after Monaco, Hong Kong and Japan. How to help seniors achieve healthy ageing has increasingly become an important issue worldwide. We also discuss this topic in this issue.

To enable our clients to receive the best services possible, and to use the most appropriate resources, Chung Wah CC is committed to enhancing our ties with carers, the government and the wider community. This issue also introduces some of the projects we have undertaken in these areas. I hope, through reading about them, you can learn more about our contributions to the community.

Our theme for 2023 is "Embrace, Elevate & Flourish". As the year progresses, we will continue to focus on servicing seniors, people living with disabilities and carers and working with the broader community to create a better, healthier and more inclusive community for all.



Theresa Kwok JP
Chief Executive Officer (CEO)





contents

ISSUE#46 — 2023



OUR CONTACT DETAILS

Office 1/98 Lake Street, Northbridge,
Western Australia 6003

Postal PO Box 73 Northbridge,
Western Australia 6865

Phone 08 9328 3988

Email enquiry@chungwahcc.org.au

OUR COMMUNITY HUBS



CHUNG WAH
COMMUNITY CARE
NORTHBRIDGE HUB
2/98 Lake Street,
Northbridge



CHUNG WAH
COMMUNITY CARE
BALCATT A HUB
18 Radalj Place, Balcatta



CHUNG WAH
COMMUNITY CARE
WILLETTON HUB
58 Burrendah Boulevard,
Willetton

Message from CEO 02

Our Community
– A Taste of Harmony 04

Healthy Ageing: Stay Active 10

Embrace, Elevate, Flourish 14

中文 20

Tiếng Việt 38



Living Stronger is a quarterly newsletter published by Chung Wah Community Care (CC). We're a not-for-profit organisation striving to provide the highest standard of services and enriching the quality of life for the aged and disabled community, particularly for people from culturally and linguistically diverse (CALD) backgrounds.





OUR COMMUNITY

A TASTE OF HARMONY

On 24th March, Chung Wah Community Care (Chung Wah CC) was invited by Hon. Dr Tony Buti MLA, Minister of Education; Aboriginal Affairs; Citizenship and Multicultural Interests to participate in the video production of his Multicultural Diverse Cooking Series. Cultural food is believed to be an effective catalyst for improving communication and understanding among ethnic groups, and for helping to promote racial harmony.

The cooking video series covers a wide range of specialties from various countries: Shaiyah (pan-fried meat) from South Sudan, Gnocchi (Italian dumplings) from Italy, Polpetta (Italian meatballs) from Southern Italy, Aloo Posto (spiced potatoes with poppy seeds) from Eastern India, Chicken Chettinad (chicken marinated in yoghurt & herbs) from South India, Shrikhand (a dessert made from strained yoghurt) from Western India, Cha gio (fried spring rolls) from Vietnam, Pierogi (Polish dumplings) and Yemista (Greek stuffed peppers) from Greece.





Chung Wah CC heartily recommends Jiao-zi (Chinese dumplings), a historic and signature dish from Northeast China. Eating Jiao-zi is a folk tradition unique to Northeast Chinese people during the Chinese New Year. Jiao-zi carries the meaning of 'transitioning to a new year' in Chinese and is therefore a must-have dish during Chinese New Year's Eve festivities. Inside the thin and tender wrapper are delicious fillings. They're so fresh and juicy that it's hard to stop eating them. According to legend, Jiao-zi was invented during the Eastern Han Dynasty of China so has a history of more than 1,800 years.

The Chung Wah CC team, led by Dr Ting Chen (President of Chung Wah Association), Mrs Esther Chang (Chairperson, Independent Board of Management) and Mrs Theresa Kwok (CEO of Chung Wah CC) demonstrated how to make Jiao-zi. First prepare the fillings, next roll the dough to make a flat wrap, then add the fillings to the wrap and fold. Finally, boil the Jiao-zi in a chicken broth. Knowing about the history and customs associated with Jiao-zi helped





the visitors gain a deeper understanding of Chinese culture. After the demonstration, Minister Buti and the other guests had fun making jiao-zi. With food as a conversation starter, it's no wonder that Minister Buti, guests and Chung Wah CC seniors all had such a good time at the event.

24th March coincided with Harmony Week 2023. In recognition of Harmony Week, the event hall at our Willetton Hub was decorated with bright orange balloons. Orange is the Harmony Week colour. Traditionally, orange signifies social communication, meaningful conversation, freedom of expression and mutual respect.





EMPANADA (ARGENTINA) BY SYLVIA

Sylvia from Argentina recommends the crescent-shaped "empanadas", which may consist of meat, cheese, tomato, corn, or other ingredients. The Spanish word "empanar" translates as 'breaded', wrapped or coated in bread. Empanadas originated from the medieval period, mainly made of dough wrapped around minced beef or chicken and baked or fried to perfection.

SATAY SKEWERS (BRUNEI) BY MS. FUNG

With a preference for intense flavours, Brunei's cuisine shares many similarities with Malaysian food. Ms Fung from Singapore recommends satay skewers as it is a perfect food for sharing. Essential for preparing tasty satay skewers, the protein (chicken, beef, pork or lamb) is marinated with lots of spices. Next, the skewers are grilled (or BBQ) until golden brown. Some may finish the grilled skewers with a brush of honey, giving it a unique sweet and savoury flavour, while others accompany the dish with peanut dipping sauce.



On 21st March, 1960, the "Sharpeville Massacre" occurred in apartheid-era South Africa. To commemorate this bloodshed, the United Nations designates 21st of March as the International Day for the Elimination of Racial Discrimination to draw global attention to the ongoing issue of racial discrimination. Harmony Day is celebrated annually on 21 March in Australia. It is a government-declared

observance day that began in 1999, coinciding with the United Nations International Day for the Elimination of Racial Discrimination. The message of Harmony Day is social cohesion and racial harmony and is expressed through community participation, inclusiveness, the celebration of diversity, respect, belonging, and unity and togetherness among the various nationalities residing within the community. In

VIETNAMESE SALAD "GOI VIET NAM" (VIETNAMESE) BY MS. TRAN

"Gỏi", or Vietnamese salad, is an essential part of Vietnamese cuisine and a personal must-have for Ms Tran from Vietnam. It is a refreshing and delicious dish made with fresh vegetables, chicken (gà), shrimp (tôm), or Vietnamese ham (giò lụa, chả lụa), topped with crushed peanut and various herbs such as cilantro, mint leaves, and Vietnamese balm. Finished with a dressing called "nước chấm" (a sauce made with fish sauce, lime juice, and garlic) which is considered the soul of the dish.



SNAKE STEW (HONG KONG) BY MS. CHEUNG

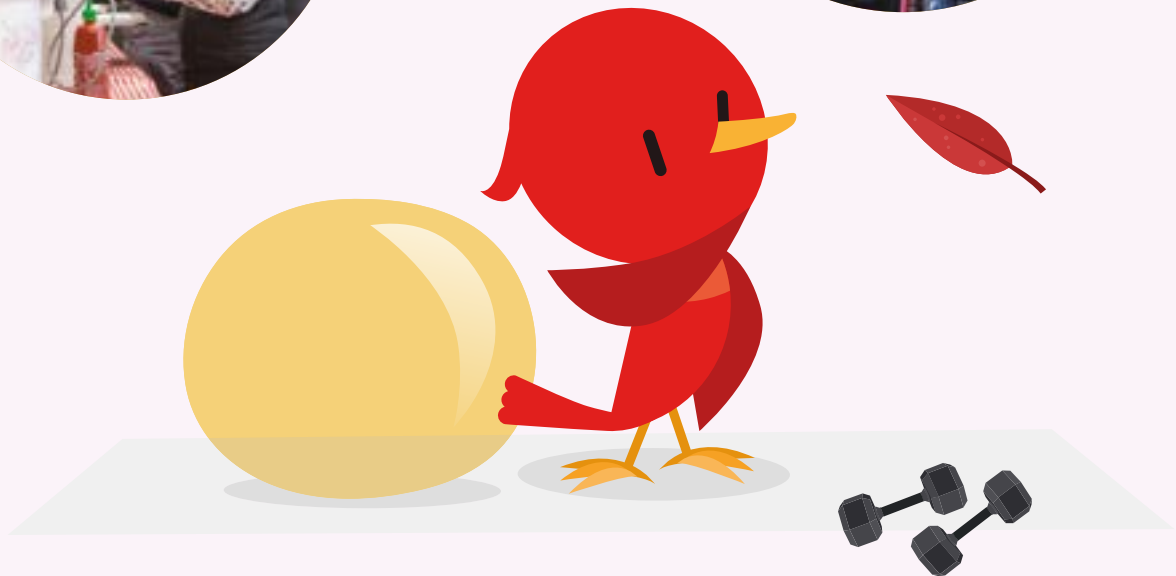
Snake stew (or soup) is an old faithful dish of Ms Cheung from Hong Kong. A famous Cantonese delicacy and a health supplement that warms the body and soul, boosting blood circulation. Snake stew is a soup made with at least two types of shredded snake meats, accompanied by chicken or pork with shredded shiitake mushrooms, ginger, goji berries, Sichuan peppercorns, star anise, and more. This is served with thin crispy egg crumbs, lemon leaves, white chrysanthemum petals, white pepper powder, sesame oil, Zhejiang vinegar, and more.

2003, The WA Government extended Harmony Day to Harmony Week. During this week, the Government encourages WA community groups to experience, explore and appreciate WA's multicultural and linguistic assets.

There is no doubt that Australia is a multicultural country. In WA, 32% of Western Australians were born overseas. Over 240

different languages and dialects are spoken daily by Western Australians.

Chung Wah CC is a microcosm of Western Australia. Our consumers and participants come from a variety of different countries. If we hosted a potluck, could you guess what hometown dishes our consumers would prepare?



HEALTHY AGEING:

STAY ACTIVE

Like many countries, Australia faces a rapidly ageing population. Research results indicate that by 2050, there will be 1 in 5 people aged 65 or over in the world, and the total number of people over the age of 80 will reach 500 million. How to help older Australians achieve a healthy ageing is an increasingly important issue.

While we might know that staying active can contribute to healthy ageing, you have probably heard the following excuses for not exercising. Don't be misled by them.

"Now we are old. We have worked all our lives. We should stop and enjoy ourselves!"

"I'm old. My memory is not good anymore. Old dogs can't learn new tricks!"

"I'm afraid of the sun... I don't have the strength... I don't like sports... I have knee pain and can't move... It would be embarrassing to

go out with crutches ... It's better to stay home!"

Seniors' perceptions of ageing can directly affect whether they age healthily. Older people who are optimistic about their ageing tend to live longer and have better health than those with more negative attitudes, who often have poor mental and physical health.

If we want to "age actively" and "age gracefully", we first need to establish an attitude of "not accepting ageing". Medical research has pointed out that seniors with a positive attitude, who are cheerful and optimistic, and who do not accept that ageing means inactivity, are more likely to recover from illness. The attitude of "not accepting ageing" empowers seniors to deal with their difficulties and maintain an open mind. Having a positive mind set may even contribute to prolonging life.





The Evergreen College at the Chung Wah Community Care (Chung Wah CC) Hubs has designed a series of activities that aim at wellbeing, reablement and connectedness, while giving consumers the freedom to choose the activities they want to participate in. Each year, we set a different theme and new year resolutions to encourage members to stay active and live their lives with confidence, dignity and joy.

If you are hesitating about taking part in Hub activities, listen to what these participants have to say. "I have always been involved in the activities of the Hub and my life has become colourful. I'm still healthy and my social circle is getting wider and wider."

"Staying at home all day is not an option. If you don't do something, you will really get old!"

"Life is inherently challenging whether you are young or old. I accept Chung Wah CC's new year resolutions, both the "post-meal walks" and the idea, "if you can do it, do it yourself". Who says that when you are old, you can't meet new challenges?"

The average age of Chung Wah CC's Hub consumers is 83. More than 70% participate in the daily "post-meal walks" and 50-60% participate in the "if you can do it, do it yourself" campaign. They make their own drinks and pick up their own meals. Chung Wah CC's Hub seniors have enthusiastically embraced the principle of "use it or lose it": They know that the less you move, the faster you age! Most also embrace the "Golden Era" theme carried over from 2021: take care of yourself and express your beauty to the fullest.

Still not convinced about the benefits of active ageing? Here are some more tips. Remember. "Age is just a number, the most important thing is to keep a young mind." "Wear what you like and be adventurous." "Don't limit yourself mentally. Mental limitations can affect your behaviour and who wants to act like an old person?"



Old age can be a challenging life stage but seniors can and do make progress and heartily enjoy this golden era of their life. The activities organised by our Evergreen Colleges and at Chung Wah CC's Hubs subtly help seniors maintain positive and optimistic attitudes which in turn support them to stay active.

Another important aspect of positive ageing and staying active is a healthy diet. We provide culturally appropriate and nutritious lunches for consumers at our Hubs. Through a combination of low-sodium and low-sugar cooking and a variety of protein- & calcium-rich meals, we enable consumers to maintain muscle health, strengthen their bones and improve their immunity while enjoying delicious food.

Daily exercise classes at the Hubs help participants stay physically active. The exercises mainly focus on cardiovascular endurance, stretching, flexibility, muscle strength enhancement and balance. The

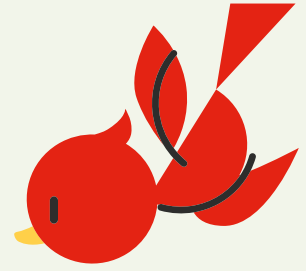


consumers know their limits and take responsibility for them. They know that any movement is better than none and that exercising regularly builds up their mental and physical health.

We support lifelong learning by encouraging participants to explore innovative ideas and different activities. Daily brain games and learning classes in the Hubs help consumers stay mentally active. Learning something new is an effective way to keep your brain active. Having the mentality of "the more I live, the more I learn" means that seniors are more likely to feel alive and to be able to keep up with the pace of our changing times, making life more fulfilling and meaningful.

Being actively engaged in a variety of activities can improve people's quality of life. Ageing certainly doesn't need to be negative. Chung Wah has been servicing the WA community since 1909. Since its beginning, it has been dedicated to improving the quality of life and dignity of individuals from diverse backgrounds. Moreover, we have over 35 years of professional experience helping seniors and people living with disabilities improve their well being and connectedness to their community. In 2023, join with us in promoting our theme: Embrace, Elevate & Flourish, and together we can actively work to build a better community for all.





EMBRACE, ELEVATE, FLOURISH



Chung Wah CC's theme this year is "Embrace, Elevate, Flourish". In response to the needs of consumers, participants and communities, we are actively expanding our engagement and co-operation with the Western Australian government and partner organizations. By working together, we will be better able to improve the resources and services we bring to those who need our support and so build

a better community for all. Chung Wah CC understands the needs of people from non-English speaking backgrounds. Acting as an effective bridge between governments, research agencies and Asian communities, we communicate their voices and needs and help them overcome the difficulties they encounter in the community.



CARER GATEWAY PROGRAM

Chung Wah CC has just joined the Carer Gateway program which focuses on providing assessment services to carers from non-English speaking backgrounds and introduces services that practically support them. Carer Gateway is a free service initiated by the Australian Government. It provides emotional, social and other tangible support to carers.

It's easy to forget that you are a carer. You may not even realise that you are a carer. As long as you look after a family member or a friend with a disability, a medical condition, a mental illness, or someone who is frail due to age, without compensation, you are a carer and eligible for Carer Gateway's services.

As one of the partner-organisations of the Carer Gateway, we offer a variety of free online, telephone and face-to-face services to support carers. These include: coaching, counselling, respite care, connections with other carers, skills courses, financial support and more. We also offer a range of practical assistance services to help carers fulfil their carer responsibilities. Carers are not alone!



BEFRIENDING WITH GENIE PROJECT

As one of the organisations representing WA's Culturally and Linguistically Diverse (CaLD) communities, Chung Wah CC is delighted to participate in the BEFRIENDING with GENIE project. The project serves as an intervention to reduce loneliness and increase social support and service access for people living with dementia and their caregivers from CaLD communities.

The BEFRIENDING with GENIE project is funded by the Medical Research Future Fund – Dementia, Ageing and Aged Care Mission and led by Professor Loretta Baldassar of Edith Cowan University (ECU). The project addresses inequalities in knowledge about and uptake of prevention activities, and access to services to support improved outcomes for seniors who are living with dementia and their caregivers from four language groups: Chinese, Italian, South Asian and Vietnamese.





COUNCIL ON THE AGEING WA (COTA WA)

Chung Wah CC has always been on a mission to advocate for the non-English speaking community, including helping them participate in the Listening Posts organised by the Commission on Ageing in Western Australia (COTA WA). We also arrange staff to help break down language barriers so that the Government, and service providers for seniors, can hear the experiences and ideas of the public on how best to improve seniors' quality of life.

As a Senior Sector Partner of COTA WA, last year, Chung Wah CC provided support to COTA WA's 'Interruption to Daily Living Guide'. The aim of the Guide was to help people affected by the COVID pandemic get the information and support they needed at home. This year, we are helping to promote COTA WA's 'Let's Make It Legal Guide' – a guide that helps the WA community, especially seniors, solve the legal-related problems in their daily lives.

CARE FINDER PROGRAM

Chung Wah CC has just become a member of the "care finder program", which assists vulnerable people to understand and access aged care services and other community supports. Led by the WA Primary Health Alliance, Chung Wah CC and other partner-organisations will support eligible people to navigate the care finder services.

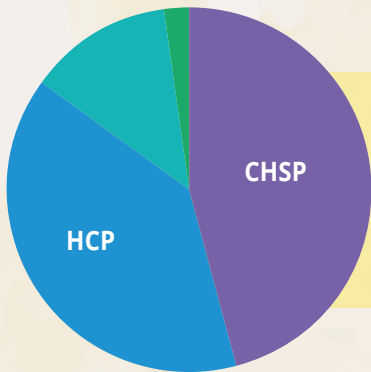
The new service is available to people aged 65 or above (aged 50 for Aboriginal or Torres Strait Islander people). People aged 50 or above



(aged 45 or above for Aboriginal or Torres Strait Islander people) on a low income, the homeless, and those at risk of being homeless, are also eligible for the service if they need intensive support to understand and access aged care services and to connect with needed support such as health and housing services and social support. Similarly, the service is available to eligible people who have isolation, communication or cognitive issues, or a history of past experiences with institutions or government.



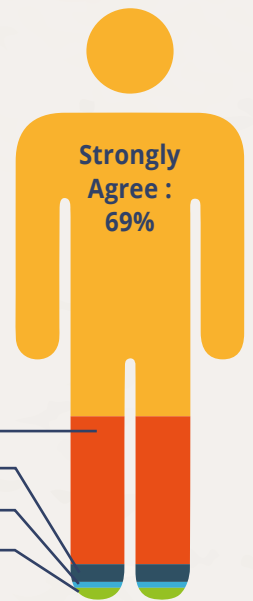
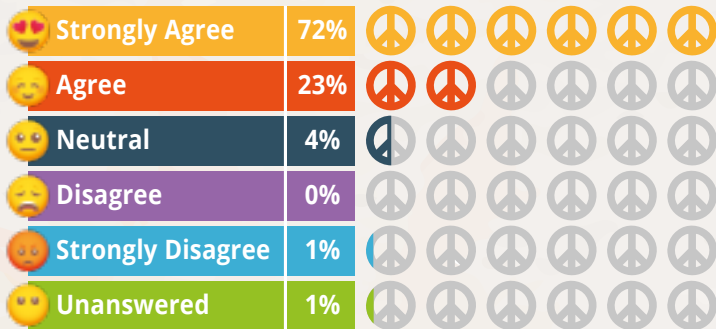
Annual Customer Survey



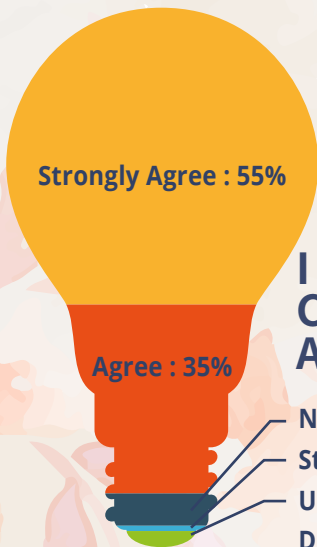
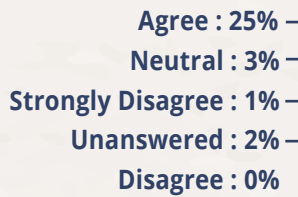
CHSP	47%
HCP	39%
Unanswered	13%
NDIS	2%
DLRC	0%
Private	1%

WHAT SERVICE YOU ARE RECEIVING FROM CAC?

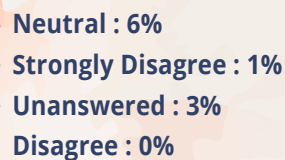
I AM TREATED WITH DIGNITY.



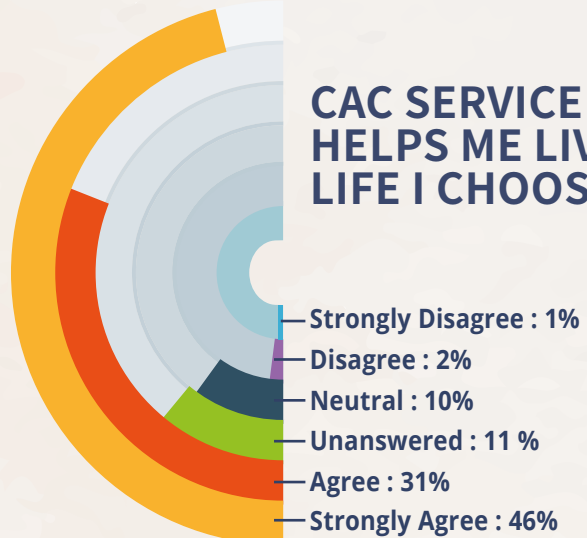
I CAN MAINTAIN MY IDENTITY.

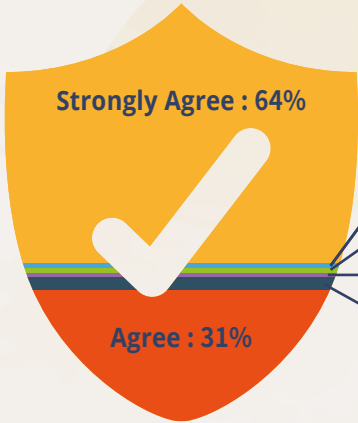


I CAN MAKE INFORMED CHOICES ABOUT MY CARE AND SERVICE AS A PARTNER.



CAC SERVICE HELPS ME LIVE THE LIFE I CHOOSE.





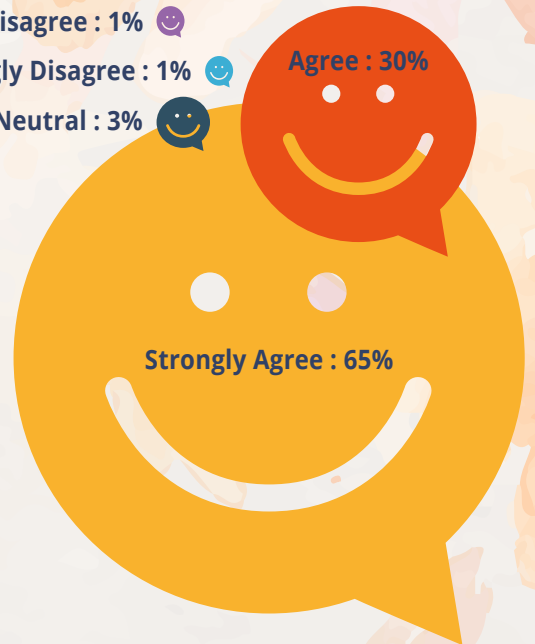
SERVICE PROVIDED BY CAC IS SAFE AND RIGHT FOR ME.

- Unanswered : 1%
- Strongly Disagree : 1%
- Disagree : 1%
- Neutral : 3%

- Disagree : 1%
- Strongly Disagree : 1%
- Neutral : 3%
- Agree : 30%

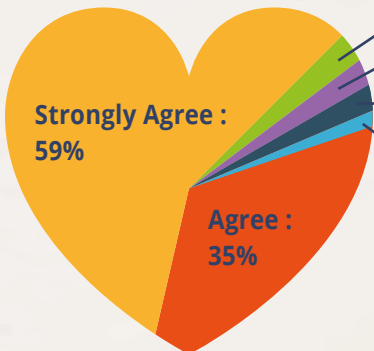
I KNOW HOW TO GIVE FEEDBACK OR MAKE COMPLAINTS.

Unanswered : 0%



Strongly Agree : 65%

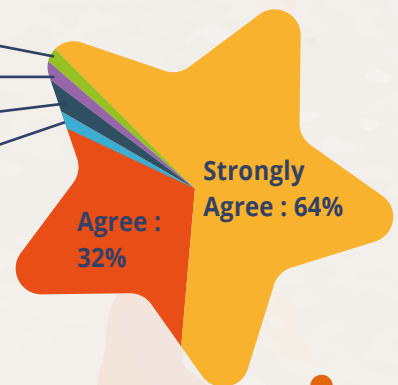
CAC STAFF ARE KNOWLEDGABLE, CAPABLE AND CARING.



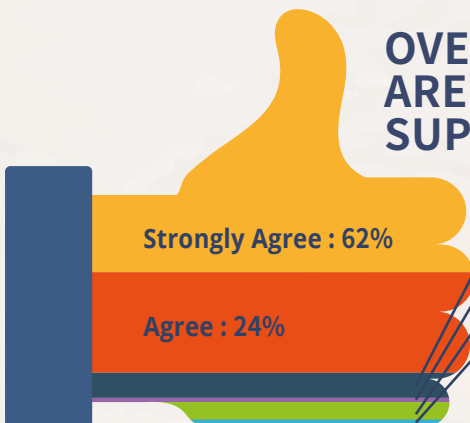
- Unanswered : 2%
- Neutral : 2%
- Disagree : 2%
- Strongly Disagree : 1%

I FEEL CONFIDENT THAT CAC CAN PROVIDE SAFE AND QUALITY CARE.

- Unanswered : 1%
- Neutral : 2%
- Disagree : 1%
- Strongly Disagree : 1%



OVERALL, HOW SATISFIED ARE YOU WITH OUR SUPPORT?



- Neutral : 6%
- Disagree : 1%
- Unanswered : 6%
- Strongly Disagree : 1%





总干事寄语

澳洲是一个多元文化国度，全国除了近百万人口（即约 4%）会使用普通话或广东话外，越南语、西班牙语、阿拉伯话、印度的旁遮普语和印地语、希腊语和意大利语等，都各有数十万人口。

中华 CC 就像澳洲社会的一个缩影，就连我这一番话，也同时以英文、中文和越南文刊印，足见这个社区的多元性。

多年来中华 CC 十分高兴能与来自不同国家和地区的朋友一起，在西澳这个家一起共建更美好的社区，而我自己也是澳洲多元文化的一部分。我来自香港，在珀斯定居已逾 35 年，亦有幸在这个多元文化国度，与大家一起参与社区工作，并让我有机会发挥从前积累下来的社工经验，为新移居到这个地方的朋友服务。

请容许我稍借篇幅，特别感谢中华 CC 的伙伴们，在这悠长的工作旅程中的支持和陪伴，让我有幸获颁「2023 西澳年度长者」的殊荣。

语言和文化是一般新移民融入澳洲社区的两大障碍，尤其是年长的朋友，要改变生活习惯殊不容易。中华 CC 长期的服务和活动，正正为了让他们更容易地在西澳这个新家园安定下来，而且能让他们可以自豪地与老家的朋友，哪怕他们来自马来西亚、新加坡、越南、中国、抑或西班牙，都能分享自己在西澳的新体验。

而最容易打破语言和文化这道屏障的事情可能就是美食，这期通讯我们专题报导了「教育、原住民事务、公民身份及多元文化事务部长」Hon. Dr Tony Buti MLA 莅临中华 CC 为他的

「多元文化烹饪系列 (Multicultural Diverse Cooking Series)」视频取材，想知道 Buti 部长和我做了什么「名菜」，就不要错过这篇报导了！

除了刚到步的适应期，如何长期融入社区生活也是相当重要。据最新统计显示，澳洲男女性的平均年龄分别为 81.3 和 85.4 岁，人均预期寿命全球排名仅次于摩纳哥、香港和日本，位列第四。如何帮助长者达致健康晚年也成为在国际间越来越重要的课题，我们亦为此做了专题讨论。

而为了让我们客户获得更好的服务，运用最合适的资源，中华 CC 今年致力跟照顾者、政府和主流团体加强合作和联系，携手同行为这个社区探索更美好的生活。今期通讯亦简介了我们几个不同的对外合作项目，希望大家能多了解我们的工作和这个社区的发展。

2023 年我们的年度主题正是「携手同行 (Embrace, Elevate, Flourish)」，我们将一如既往聚焦于服务长者和残障人士，与大家并肩共创更美好的社区。



郭郑素雯
中华 CC 总干事





目录

ISSUE#46 — 2023



我们的联络方法

总部 1/98 Lake Street, Northbridge,
Western Australia 6003

邮箱地址 PO Box 73 Northbridge,
Western Australia 6865

电话号码 08 9328 3988

电邮地址 enquiry@chungwahcc.org.au

我们的社区中心



**中华社区服务
北桥社区中心**
2/98 Lake Street, Northbridge



**中华社区服务
巴卡达社区中心**
18 Radalj Place, Balcatta



**中华社区服务
威乐顿社区中心**
58 Burrendah Boulevard,
Willetton

English 02

总干事寄语 20

我们的社区 — 舌尖上的民族和谐 22

保持活跃, 健康晚年 28

携手同行共創美好社区 32

Tiếng Việt 38



Living Stronger 向阳而生
是由中华社区服务中心 (CC)
发表的季刊。我们作为非盈利
机构努力提供最高标准的服务
以提升社区内长者及残障人士
的生活质量并丰富他们的日常
生活。我们尤其注重来自不同
文化和语言背景的社区各界人
士的长者或残障服务需求。



我们的社区



舌尖上的民族和谐

承蒙「教育、原住民事务、公民身份及多元文化权益部长」Hon. Dr Tony Buti MLA 的邀请, 中华社区服务(中华 CC) 在 3 月 24 日参与了他的「多元文化烹饪系列 (Multicultural Diverse Cooking Series)」的视频制作。Buti 部长相信美食是促进各族群之间的沟通和了解的最佳催化剂, 美食帮助发扬种族和谐的价值观。

烹饪视频系列内容包罗万有, 介绍各国的特色美食: 南苏丹的炒肉 (Shaiyah)、意大利的土豆面疙瘩 (Gnocchi)、意大利南部的肉丸 (Polpetta)、印度东部的罌粟籽土豆 (Aloo Posto)、印度南部的胡椒炒鸡 (Chicken Chettinad)、印度西部的甜点 (Shrikhand)、越南的春卷 (Cha gio)、波兰的饺子 (Pierogi) 和希腊的酿菜椒 (Yemista)。中华 CC 毫不犹豫地推介中国东北历史悠久、家喻户晓的饺子。



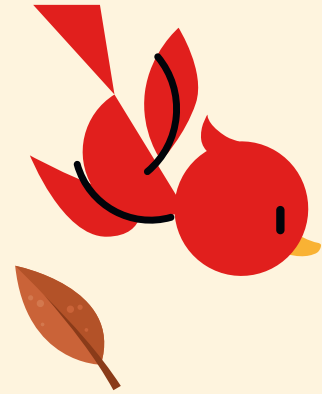


吃饺子是中国东北人在春节时特有的民俗传统。饺子与「交子」谐音，有更岁交子、辞旧迎新的意思。薄薄的馅皮内，包裹着鲜美可口的馅料，入口鲜爽多汁，饺子的魅力真的是没法挡。相传饺子是中国东汉时期发明的，距今已经可 1,800 多年的历史。中华 CC 的团队，在陈挺博士（中华会馆会长）、郑太（中华 CC 董事会主席）和郭太（中华 CC 总干事）的带领下，示范着制作饺子的步骤：备馅料、擀饺子皮、捏包饺子和煮饺子。Buti 部长和其他嘉宾也尝试一下包饺子的乐趣。饺子的历史和习俗帮助他们更深入地了解中国文化。





3月24日刚好是2023年的和谐周。为响应西澳和谐周，威乐顿社区中心的活动大堂以鲜艳的橙色气球布置。橙色是代表和谐周的颜色。传统中，橙色代表社会沟通，进行有意义的对话，自由表达和互相尊重。Buti部长和嘉宾们与中心长者一起庆祝和谐周，与众同乐。





阿根廷肉馅卷饼 - 西尔维亚

来自阿根廷的西尔维亚推介半月形的「肉馅卷饼 (empanadas)」。西班牙语 empanar 代表用面包或面团包裹的意思。肉馅卷饼是中世纪时期的食品，主要材料是面团包裹着碎牛肉或碎鸡肉，烘培或煎炸而成。

汶莱沙爹 - 冯女士

汶莱饮食类似于马来西亚，口味偏重。来自汶莱的冯女士最喜爱沙爹肉串，那是把羊肉、牛肉、鸡肉涂上厚厚的沙爹酱拿去烤着吃。沙爹是用很多特殊香料制作的酱料，炭火上竹签串着的沙爹肉串吱吱作响，冒着金黄色的油光。有些人更喜欢把烤好的肉串上还要涂上一层蜂蜜，所以烤出来的肉串有股特殊的香甜味。



1960年3月21日，在种族隔离时期的南非发生「沙佩维尔惨案 (Sharpeville Massacre)」。为纪念这流血事件，联合国在每年的3月21日定为「国际消除种族歧视日」，让全球关注种族歧视问题。从1999年开始，澳洲在每年的3月21日定为「澳洲民

族和谐日 (Harmony Day)」。在当日，多元文化的民族群体举办活动，倡导民族和谐的意识。西澳更在2003年将和谐日扩展为「和谐周 (Harmony Week)」。西澳政府鼓励西澳社区团体体验、探索和感激西澳多元文化和语言这珍贵的资产。

越南沙律 - 陈女士

凉拌沙拉 (GỎI) 在越南菜里是很重要的菜式, 来自越南的陈女士认为它秉承了越南菜的精神: 鲜。越南人喜欢将新鲜蔬菜配上鸡肉 (Gà)、虾 (Tôm) 或越南扎肉 (Giò lụa、Chả lụa), 撒上香脆花生碎和各式香草如芫荽、薄荷叶、金不换等等, 佐以越南菜的灵魂酱汁- nước chấm (以鱼露、青柠、蒜头调配的蘸汁), 口味酸甜清新, 十分醒胃。



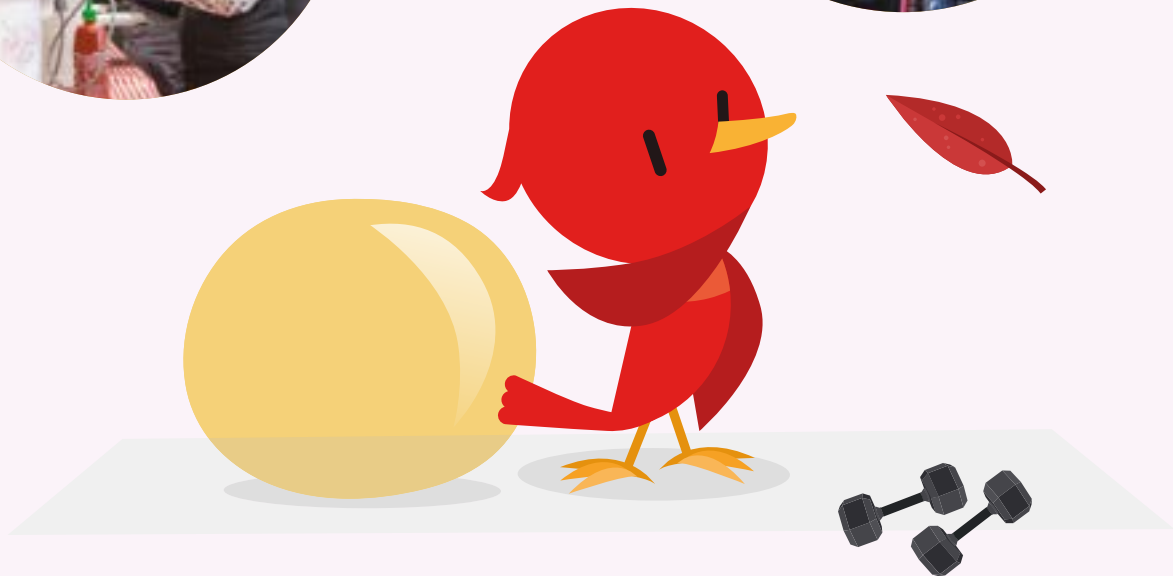
港式蛇羹 - 张女士

蛇羹被喻为平民补品, 不少香港人都喜欢于秋冬季节时吃蛇羹, 来自香港的张女士亦不例外, 他说蛇羹有助暖身、行气活血。蛇羹是以多种蛇肉丝为主要材料的汤羹, 配以鸡肉/猪肉、蛇骨、冬菇丝、姜丝、杞子、花椒、八角等。吃蛇羹时亦会伴以蛋散薄脆、柠檬叶、白菊花瓣、白胡椒粉、芝麻油、浙醋等。

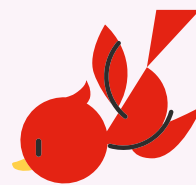
无可置疑, 澳洲是一个多元文化的国家。当中 32% 的西澳人在海外出生。父母辈在海外出生的, 更占西澳人口 54%。西澳人日常使用超过 240 种不同的语言。

中华 CC 不啻是西澳的一个缩影, 我们的客户来自不同的国家和地区。假如我们举办一场美式聚餐 (potluck), 猜猜我们的客户会准备什么的家乡名菜赴宴?





保持活跃， 健康晚年



澳洲，跟很多国家一样，面对着人口急速老龄化的问题。研究调查估计在 2050 年，全世界每5个人里就有 1 个 65 岁以上的长者，而 80 岁以上的人口总数将会高达 5 亿。如何帮助长者达致健康晚年是一个在国际间越来越重要的课题。

「老了。我们操劳了一辈子，应该停下来，享享清福！」。

「老了，记性不好。老狗学不会新把戏！」。

「我怕晒太阳... 我没有力气... 我不喜欢运动... 我膝盖痠痛，做不动了... 拿拐杖外出会很不好意思... 还是待在家中好了！」。长者对年老的看法直接影响他们能否健康地

变老。对年状态持乐观态度的长者，往往寿命更长，身体也更好。反之，持消极态度的长者，精神和身体状况相对较差。面对年老这问题，如果要「活跃老去」、「优雅老去」，首先需要建立「不服老」的信念。医学研究指出：态度积极、开朗乐观、不服老的长者更容易从病痛中恢复。不服老让长者勇于面对困难和保持开放思维。这些元素都可能帮助他们延长寿命。





中华社区服务(中华 CC)社区中心里的长青学院设计一系列以身心健康、恢复功能和融入社区为目标的活动项目,让社区中心的客户自由选择。我们每年更订立不同的主题和挑战,鼓励长者们保持活跃,有信心和有尊严地自主生活。

「我一直参与着社区中心的活动,生活变得多姿多彩。我还健康,社交圈子越来越广。」

「整天待在家里也不是办法。不做点事情,人就真老了!」

「人生本来就充满挑战。年轻时如此,人老了也一样。我接受中华 CC「饭后齐达步」和

「自己可以做,自己做!」两项挑战,谁说老了就不能迎接挑战了?」

中华 CC 社区中心长者客户的平均年龄是 81.2 岁。超过 70% 的客户参与每天「饭后齐迈步」的自发性活动。50-60% 的客户「自己可以做的,自己做!」。他们自己冲调饮料,自己取餐。长者们都接受「用进废退」的原则:使用它,不然就会失去它 (use it or lose it!)。越不动,越不用,老化得更快!大部份长者客户支持从 2021 年一直延续下来的「黄金岁月」主题:照顾好自己,尽情地表现个人独特的美。



「年龄只是一个数字，保持心态年轻最重要。从来没有人规定几岁后穿什么。心态上的限制会影响个人的行为，把自己活得像个老人。」

「莫道桑榆晚，为霞尚满天」。晚年是人生的重要阶段，长者仍然可以有作为、有进步，享受精彩的黄金岁月。中华 CC 社区中心里的活动，潜移默化地帮助长者们保持积极、乐观的心态。长青学院的项目和社区中心的服务更帮助长者们保持活跃。

保持活跃从健康饮食开始。中华 CC 在社区中心为长者们提供符合文化的营养午餐。通过含蛋白质、钙质、多菜、低糖低盐的烹饪，我们让长者们享受美食之余，维持肌肉健康，强化骨骼和增强抵抗力。

中心里每天的健身操班帮助长者保持生理活跃。健身操的动作设计主要集中在心肺



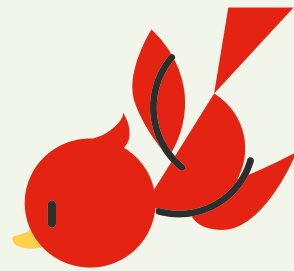
运动、伸展和锻炼柔韧性，肌力增强和平衡力。长者们量力而为，但无论如何，动起来比不动好 (any movement is better than none!)! 适当的运动其实是在积蓄长者们的健康。

社区中心内每天的脑力游戏和学习兴趣班帮助长者们保持心理活跃。中华 CC 鼓励及辅助长者们保持终身学习、接触和尝试新事物。学习新的知识是保持大脑活跃的有效方法。「活到老，学到老」的心态让长者们保持活力，与追上时代前进的步伐，令生命更充实和有意义。

活跃老化 (Active Ageing) 提昇长者晚年生活品质。衰老不应是消极和负面的，每一位长者都应该有品质，有尊严地生活。中华 CC 努力不懈地持续优化长者和残障人士的生活功能和生活品质。我们 2023 年的主题是「携手同行」。通过与政府和社区主流机构的合作，我们不断地改善社区人士的福祉，齐心协力共创更美好的社区。



携手同行 共創美好社区



中华 CC 今年的主题是「携手同行」, 我们因应社区发展和客户需要, 更积极扩大与政府和合作组织的联系, 携手合作, 将更好的资源和服务, 带给社区上有需要的朋友, 齐心共建更美好的社区。中华 CC 了解非英语背景社区的需要, 我们继续充当政府、调研机构和亚裔社区的桥梁, 传递他们的声音和需要。并帮助克服他们在社区中遇到的困难。

我们积极地跟不同机构合作, 包括大学科研项目, 预立医疗计划 (Advanced Care Planning), 以及营养、心理、乙型肝炎、糖尿病等健康资讯。

以下是各类支援社区人士接触长者服务的政府资助计划与我们合作的简介, 如想进一步了解, 欢迎随时与我们联络。



照顾者门户 (Carer Gateway) 计划

中华 CC 刚加入「照顾者门户 (Carer Gateway) 计划」, 我们重点为非英语背景的照顾者提供评估服务, 解说与他们相关信息并予以支持。「照顾者门户计划」是一项澳洲政府倡议的免费服务, 为照顾者提供情绪上、社交上和其他实质的支持。一般人很容易忽略自己其实是一名照顾者, 其实只要您是无偿为有残障、精神疾病、慢性疾病、绝症或长者的家庭成员提供照顾您已经符合照顾者资格。

作为「照顾者门户计划」的合作伙伴, 我们提供各种服务来支持照顾者, 包括免费在线、电话和面对面支持、辅导、技能培训、同行者支持小组等等。我们亦配合一系列实用援助服务, 帮助您履行照顾者责任。照顾者要记着, 您并不孤单!



BEFRIENDING with GENIE 计划

作为代表西澳多元文化及语言社区的机构之一，中华 CC 很高兴能够参与「BEFRIENDING with GENIE 计划」，为改善来自多元文化及语言背景的退智症患者及其照顾者的社区联系和获得服务的机会出一分力。

「BEFRIENDING with GENIE 计划」获得医学研究基金 Medical Research Future Fund – Dementia, Ageing and Aged Care Mission 资助，并由伊迪斯科文大学 (Edith Cowan University) 领导，研究重点集中于增加社交网络和改善服务的认识度和参与

度，以帮助减少社区中患有退智症的长者及其照顾者的孤独感，并由此衍生对其健康的影响。

研究人员与包括中华 CC 这类具有合适语言和文化知识的伙伴机构合作，并配合训练有素的协调员，向来自四大语系群体 (包括意大利、中国、越南和南亚) 约 100 名澳洲长者和照顾者进行相关计划。我们希望该计划能减少参加者的孤独感、增加社交联系，以及增加他们对可用服务的了解和获取机会，从而改善参加者的生活。





西澳长者事务委员会 Council On The Ageing Western Australia (COTA WA)

中华 CC 一直肩负为非英语社群发声的使命, 包括适时安排他们参加「西澳长者事务委员会 (COTA WA)」举办的「聆听站 (Listening Posts)」, 并安排员工协助打破语言的隔膜, 好让政府和长者服务机构听到群众在改善生活质量各方面的体验和想法。

作为 COTA WA 的 Senior Sector Partner, 中华 CC 继去年的「日常生活变化应对指南」(Interruption to Daily Living Guide) 以帮助因受新冠疫情影响的人士在家中获得所需信息和支援后, 今年我们再协助推广一本法律指南「Let's Make It Legal Guide (依法办事指南)」, 帮助西澳社区人士, 尤其是长者, 解决他们日常生活上遇到与法律相关的烦恼。

care finder program

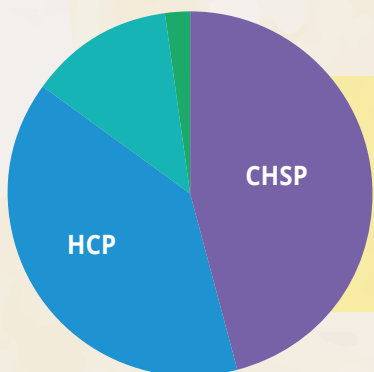
中华 CC 刚成为「care finder program」的成员, 这项目能为弱势的长者, 一些仍然无法接受服务而且没有家人朋友协助的相关人士, 通过政府的拨款提供免费实体面对面的服务, 包括转介他们到就近的长者及社区服务, 持续与他们保持联系并提供服务支援。这个项目也能为社区人士透过「长者护理服务 (My Aged Care)」系统申请合格的政府资助服务。



在 WA Primary Health Alliance 带领下, 我们和其他成员将会为社区里的弱势社群提供支援, 让他们使用政府的健康、住房和其他社会服务, 避免他们因为被孤立、沟通或认知问题而错失接受援手的机会。



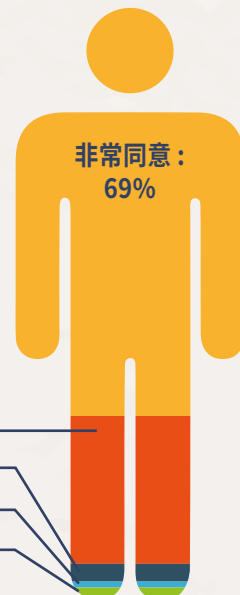
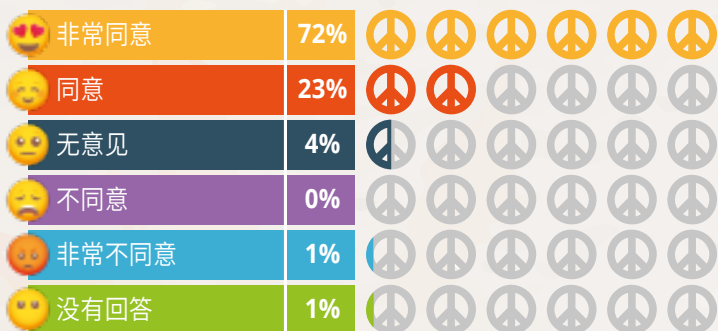
年度客户调查



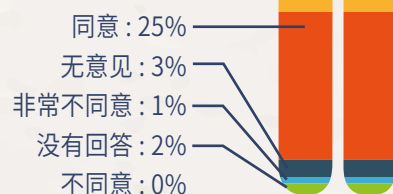
联邦政府居家支持计划服务(CHSP)	47%
家庭护理服务组合(HCP)	39%
没有回答	13%
NDIS	2%
日间暂息中心(DLRC)	0%
私人服务	1%

您从 CAC 获得什么服务?

我受到有尊严的对待



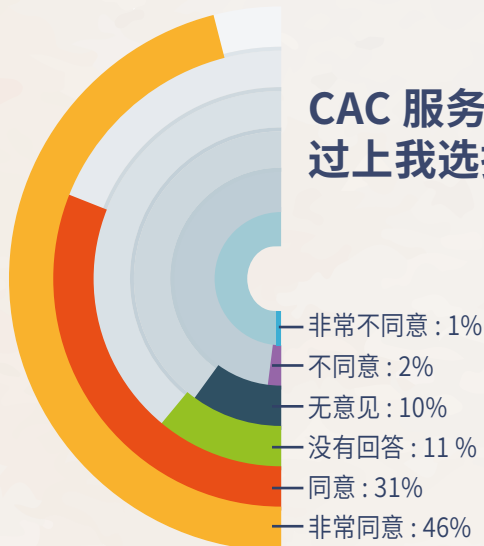
我可以保持我的身份

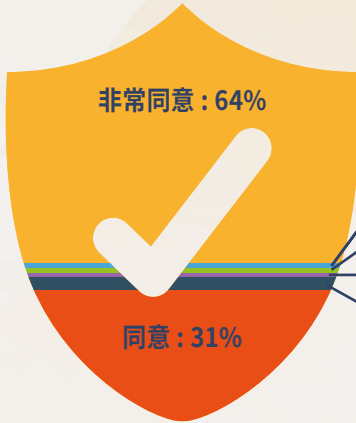


作为合作伙伴,我可以就我的护理和服务做出明智的选择

- 无意见: 6%
- 非常不同意: 1%
- 没有回答: 3%
- 不同意: 0%

CAC 服务帮助我过上我选择的生活





CAC 提供的服务对我来说是安全和合适的

- 没有回答: 1%
- 非常不同意: 1%
- 不同意: 1%
- 无意见: 3%

不同意: 1%

非常不同意: 1%

无意见: 3%

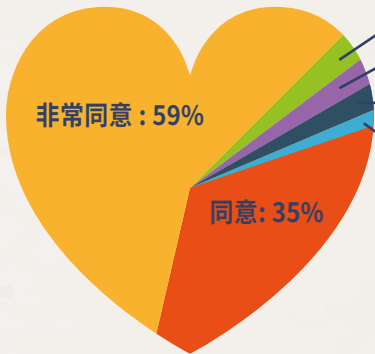
同意: 30%

非常同意: 65%

我知道如何提供反馈或投诉

没有回答: 0%

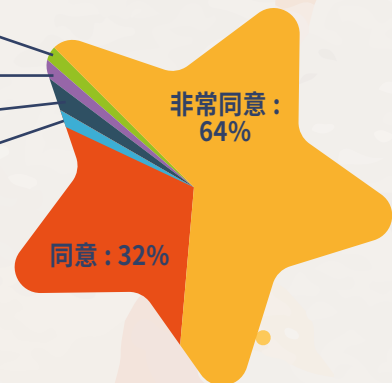
CAC 的工作人员知识渊博、能干且充满爱心



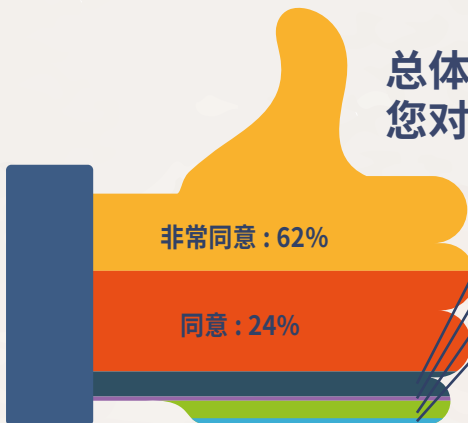
- 没有回答: 2%
- 无意见: 2%
- 不同意: 2%
- 非常不同意: 1%

我相信 CAC 可以提供安全优质的护理

- 没有回答: 1%
- 无意见: 2%
- 不同意: 1%
- 非常不同意: 1%



总体而言, 您对我们的支持是否满意?



- 无意见: 6%
- 不同意: 1%
- 没有回答: 6%
- 非常不同意: 1%





Thư ngỏ của Tổng giám đốc

Úc là một quốc gia đa văn hóa, với hàng trăm ngàn người nói tiếng Ả Rập, Hy Lạp, Hindi, Ấn Độ, Ý, Punjabi, Tây Ban Nha và Việt Nam, và gần một triệu người (khoảng 4% dân số Úc) nói tiếng Quảng Đông và Quan Thoại. Chung Wah CC là một mô hình thu nhỏ của xã hội Úc và chúng tôi rất vui khi Thông điệp này được gửi đi bằng tiếng Trung, tiếng Anh và tiếng Việt, phản ánh phần nào sự đa dạng của cộng đồng chúng ta.

Trong những năm qua, Chung Wah CC rất hân hạnh được làm việc với mọi người từ các quốc gia và khu vực khác nhau, giúp họ xây dựng một cộng đồng tốt đẹp hơn trên quê hương mới Tây Úc. Bản thân tôi cũng là một phần của sự đa dạng đa văn hóa Úc. Tôi xuất thân từ Hồng Kông, và qua hơn 35 năm sống và làm việc tại Perth, tôi có vinh dự làm việc cùng nhiều cộng đồng ở đây. Hành trình đó cho tôi nhiều cơ hội để sử dụng chuyên ngành hỗ trợ cộng đồng của mình giúp những người mới tới định cư ở Tây Úc.

Xin cho phép tôi dành một vài lời để cảm ơn tất cả các thành viên của Chung Wah CC vì sự hỗ trợ và đồng hành của họ trong suốt sự nghiệp của tôi, và tôi thực sự vinh dự khi được trao giải thưởng "Người cao niên năm 2023 Bang Tây Úc".

Ngôn ngữ và văn hóa là hai rào cản lớn đối với người di cư, nhất là đối với những người lớn tuổi bởi khi nhiều tuổi, họ khó điều chỉnh lối sống và hòa nhập cộng đồng. Các dịch vụ hỗ trợ của Chung Wah CC được thiết kế nhằm giúp những con người ấy dễ dàng ổn định cuộc sống tại quê hương mới của họ ở Tây Úc. Và cho dù họ đến từ Trung Quốc, Malaysia, Singapore, Việt Nam hay Mỹ La tinh, họ cũng sẽ cảm thấy tự hào khi chia sẻ những trải nghiệm mới của họ với bạn bè ở quê nhà.

Ấm thực có lẽ một trong những điểm dễ dàng nhất để phá vỡ rào cản ngôn ngữ và văn hóa. Trong số báo này, chúng tôi giới thiệu chuyên

thăm của Tiến sĩ danh dự Tony Buti MLA, Bộ trưởng Bộ Giáo dục; Thổ dân; Quyền công dân và Các vấn đề Đa văn hóa, đến Chung Wah CC để quay "Chuối nấu ăn đa văn hóa" của anh ấy. Nếu bạn muốn biết Bộ trưởng Buti và tôi đã làm món ăn đặc sắc nào thì đừng bỏ lỡ câu chuyện trong số này nhé!

Theo thống kê mới nhất, tuổi thọ của nam và nữ ở Úc lần lượt là 81,3 và 85,4, và Úc đứng thứ tư trên thế giới sau Monaco, Hồng Kông và Nhật Bản. Làm thế nào để giúp người cao niên có tuổi già khỏe mạnh ngày càng trở thành một vấn đề được quan tâm trên toàn thế giới. Chủ đề này cũng sẽ được thảo luận trong số báo này.

Để cung cấp cho khách hàng của chúng tôi những dịch vụ tốt nhất và tận dụng được các nguồn lực hợp lý, Chung Wah CC cam kết tăng cường xây dựng mối quan hệ với những người chăm sóc, chính phủ và cộng đồng. Một số dự án chúng tôi đã thực hiện trong các lĩnh vực này sẽ được trình bày chi tiết. Tôi hy vọng những thông tin này hữu ích cho bạn, và bạn sẽ hiểu hơn những đóng góp của chúng tôi cho cộng đồng.

Chủ đề cho năm 2023 của chúng tôi là "Ôm ấp, Nâng tầm & Phát triển". Trong năm tới, chúng tôi sẽ tiếp tục tập trung vào việc phục vụ người cao niên, người khuyết tật và người chăm sóc, đồng thời làm việc với cộng đồng để tạo ra một cộng đồng tốt hơn, lành mạnh hơn và hòa nhập hơn cho tất cả mọi người.



Theresa Kwok JP
Giám đốc điều hành (CEO)





**CHUNG WAH
COMMUNITY
CARE** Chung Wah Association Inc
Est. 1909

ĐỊA CHỈ LIÊN LẠC

Văn phòng Số 1/98 Lake Street,
Northbridge,
Western Australia 6003

Địa chỉ gửi thư PO Box 73 Northbridge,
Western Australia 6865

Điện thoại 08 9328 3988

Hư điện tử: enquiry@chungwahcc.org.au

ĐỊA CHỈ TRUNG TÂM SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG



CHUNG WAH
COMMUNITY CARE
**TRUNG TÂM CỘNG ĐỒNG
NORTHBRIDGE**
2/98 Lake Street, Northbridge



CHUNG WAH
COMMUNITY CARE
**TRUNG TÂM CỘNG ĐỒNG TẠI
BALCATTÀ**
18 Radalj Place, Balcatta



CHUNG WAH
COMMUNITY CARE
**TRUNG TÂM CỘNG ĐỒNG TẠI
WILLETTON**
58 Burrendah Boulevard,
Willetton

Điều Hành

ISSUE#46 — 2023

English	02
中文	20
Thư ngỏ của Tổng giám đốc	38
Cộng Đồng Của Chúng Ta - Hương vị của Đoàn kết	40
Tuổi già khỏe mạnh: Luôn năng động	46
Ôm ấp, nâng tầm, phát triển	50



Sống khỏe mạnh hơn (*Living Stronger*) là bản tin do Công ty Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah (Chung Wah CC) xuất bản theo quý (3 tháng/1 lần). Chung Wah CC là một tổ chức phi lợi nhuận, cung cấp các dịch vụ chất lượng cao nhằm giúp cải thiện chất lượng cuộc sống cho cộng đồng người cao niên và người khuyết tật tại Úc, đặc biệt là cho những người có nguồn gốc đa dạng về văn hóa và ngôn ngữ (CALD).

follow us:



www.chungwahcc.org.au





CỘNG ĐỒNG CỦA CHÚNG TA

HƯƠNG VỊ CỦA ĐOÀN KẾT

Ngày 24 tháng 3, Chung Wah Community Care (Chung Wah CC) đã được Tiến sĩ danh dự Tony Buti MLA, Bộ trưởng Bộ Giáo dục; Thổ địa; Quyền công dân và Các vấn đề đa văn hóa mời tham gia sản xuất chuỗi video Vào bếp với đa dạng văn hóa của ông. Văn hóa ẩm thực được cho là chất xúc tác hiệu quả để cải thiện giao tiếp và hiểu biết giữa các nhóm dân tộc, đồng thời giúp thúc đẩy sự hòa hợp chủng tộc.

Loạt video nấu ăn bao gồm nhiều món đặc sản từ nhiều quốc gia khác nhau: Shaiyah (thịt áp chảo) từ Nam Sudan, Gnocchi (bánh bao kiểu Ý), Polpetta (thịt viên kiểu Ý) từ miền Nam nước Ý, Aloo Posto (khoai tây hầm gia vị với hạt anh túc) từ miền Đông Ấn Độ, Chicken Chettinad (gà ướp sữa chua & rau thơm) từ miền Nam Ấn Độ, Shrikhand (món tráng miệng làm từ sữa chua đặc) từ miền Tây Ấn Độ, Chả giò (nem rán) từ Việt Nam, Pierogi (bánh bao kiểu Ba Lan) và Yemista (ớt nhồi Hy Lạp).





Chung Wah CC chân thành giới thiệu Jiao-zi (bánh bao Trung Quốc), một món ăn lâu đời và đặc trưng của vùng Đông Bắc Trung Quốc. Ăn Jiao-zi là một truyền thống dân gian độc đáo của người Đông Bắc Trung Quốc trong dịp Tết Nguyên đán. Trong tiếng Trung Quốc, Jiao-zi mang ý nghĩa 'chuyển sang một năm mới' và do đó là món ăn bắt buộc phải có trong lễ đêm giao thừa của người Trung Quốc. Bên trong lớp vỏ mỏng và mềm là nhân thơm ngon. Chúng tươi và mọng nước đến mức khó có thể ngừng ăn được. Theo truyền thuyết, Jiao-zi được phát minh vào thời Đông Hán của Trung Quốc và có lịch sử hơn 1.800 năm.

Nhóm Chung Wah CC, dẫn đầu bởi Tiến sĩ Ting Chen (Chủ tịch Hiệp hội Chung Wah), Bà Esther Chang (Chủ tịch, Hội đồng quản trị độc lập) và Bà Theresa Kwok (Giám đốc điều hành của Chung Wah CC) đã hướng dẫn cách làm Jiao-zi. Đầu tiên chuẩn bị phần nhân, tiếp theo cán mỏng bột để tạo thành một màng bọc phẳng, sau đó cho nhân vào màng bọc thực phẩm và gấp lại. Cuối cùng, luộc bánh trong nước luộc gà. Biết về lịch sử và phong tục gắn liền với Jiao-zi đã giúp du khách





hiểu sâu hơn về văn hóa Trung Quốc. Sau phần hướng dẫn, Bộ trưởng Buti và các vị khách đã vui vẻ cùng làm Jiao-zi. Mở đầu cuộc trò chuyện bằng thức ăn, Bộ trưởng Buti, khách mời và các lãnh đạo cấp cao của Chung Wah CC đã có khoảng thời gian vui vẻ tại sự kiện này.

Ngày 24 tháng 3 trùng với Tuần lễ Đoàn kết năm 2023. Để ghi nhận Tuần lễ Đoàn kết, sảnh sự kiện tại Trung tâm Willetton của chúng tôi đã được trang trí bằng những quả bóng bay màu cam sáng. Màu cam là màu của Tuần lễ Đoàn kết. Theo truyền thống, màu cam biểu thị giao tiếp xã hội, cuộc trò chuyện có ý nghĩa, tự do ngôn luận và tôn trọng lẫn nhau.





EMSPANADAS (CỦA ARGENTINA) CỦA CÔ SYLVIA

Cô Sylvia, người Argentina, đề xuất món "empanadas" hình lưỡi liềm, có thể nhồi thịt, phô mát, cà chua, ngô hoặc các thành phần khác. Từ "empanar" trong tiếng Tây Ban Nha được dịch là 'tẩm bột', hay gói hoặc bọc trong bánh mì. Empanadas có nguồn gốc từ thời trung cổ, chủ yếu được làm bằng bột bọc quanh thịt bò hoặc thịt gà băm nhỏ và nướng hoặc chiên giòn.



SATAY (BRUNEI) CỦA CÔ FUNG

Với hương vị đậm đà, ẩm thực của Brunei có nhiều điểm tương đồng với ẩm thực Malaysia. Cô Fung đến từ Singapore lựa chọn món xiên sate để giới thiệu vì đây là món ăn hoàn hảo để chia sẻ. Nguyên liệu cần thiết để chuẩn bị xiên sate ngon bao gồm: thịt (thịt gà, thịt bò, thịt lợn hoặc thịt cừu) được tẩm ướp với nhiều loại gia vị. Tiếp theo, các xiên được nướng (hoặc BBQ) cho đến khi vàng nâu. Một số người có thể hoàn thiện món xiên nướng với một chút mật ong, tạo cho món ăn một hương vị ngọt và mặn độc đáo, trong khi những người khác ăn kèm món ăn với nước chấm đậu phộng.



Vào ngày 21 tháng 3 năm 1960, "Cuộc thảm sát Sharpeville" xảy ra ở Nam Phi thời kỳ phân biệt chủng tộc. Để kỷ niệm sự đổ máu này, Liên Hợp Quốc chỉ định ngày 21 tháng 3 là Ngày Quốc tế Xóa bỏ Phân biệt chủng tộc nhằm thu hút sự chú ý toàn cầu đến vấn đề phân biệt chủng tộc đang diễn ra. Tại Úc, Ngày Đoàn kết được tổ chức vào ngày 21 tháng 3 hàng năm, chính phủ tuyên bố bắt đầu vào năm 1999, trùng

với Ngày Quốc tế của Liên Hợp Quốc về Xóa bỏ Phân biệt Chủng tộc. Thông điệp của Ngày Đoàn kết là sự gắn kết xã hội và hòa hợp chủng tộc và được thể hiện thông qua sự tham gia của cộng đồng, tính toàn diện, tôn vinh sự đa dạng, tôn trọng, sự thống nhất và đoàn kết giữa những người tới từ các quốc gia khác nhau cư trú trong cộng đồng Úc. Năm 2003, Chính phủ Tây Úc đã mở rộng Ngày Đoàn kết thành Tuần

GỎI VIỆT NAM CỦA CÔ TRẦN

"Gỏi", hay salad Việt Nam, là một phần thiết yếu của ẩm thực Việt Nam và là món không thể thiếu đối với cô Trần đến từ Việt Nam. Đó là một món ăn ngon và mới lạ được làm từ rau tươi, thịt gà, tôm, hoặc giăm bông Việt Nam (giò lụa, chả lụa), phủ lên trên là đậu phộng giã nhỏ và các loại rau thơm khác như ngò, lá bạc hà và húng lìu Việt Nam. Rưới lên bằng nước sốt gọi là "nước chấm" (một loại nước sốt làm từ nước mắm, nước cốt chanh và tỏi) được coi là linh hồn của món ăn.



MÓN RĂN HẦM (HỒNG KÔNG) CỦA CÔ CHEUNG

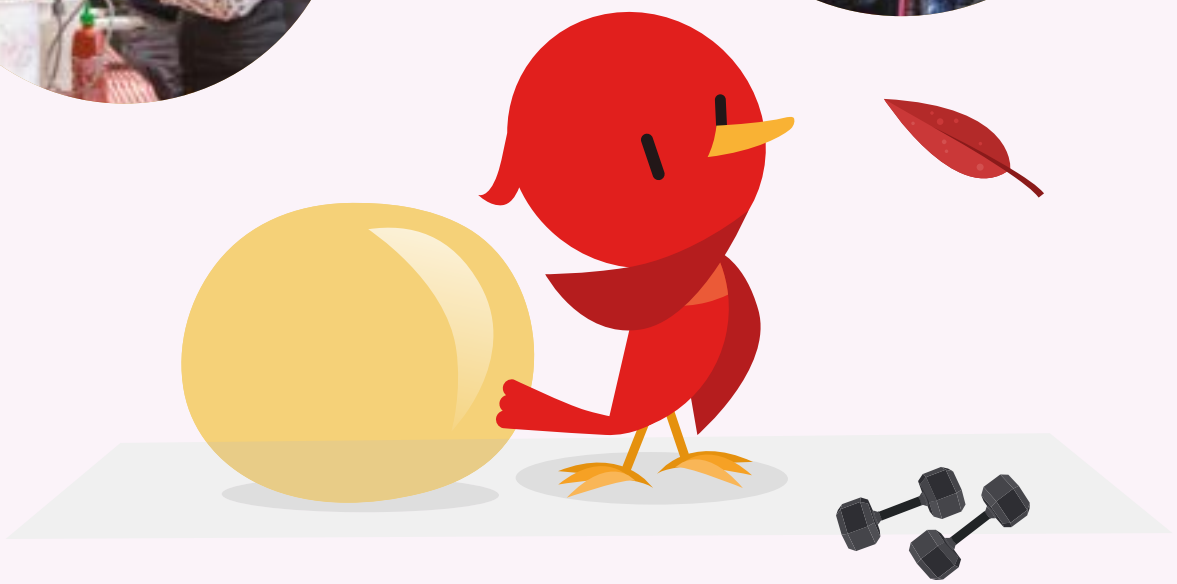
Răn hầm (hay súp) là món ăn truyền thống mà cô Cheung đến từ Hồng Kông hay nấu. Một món ngon nổi tiếng của Quảng Đông và là một loại thực phẩm bổ sung sức khỏe giúp làm ấm cơ thể và tâm hồn, thúc đẩy quá trình lưu thông máu. Răn hầm là một món súp được làm từ ít nhất hai loại thịt răn xé nhỏ, ăn kèm với thịt gà hoặc thịt lợn với nấm đông cô thái nhỏ, gừng, kỷ tử, hạt tiêu Tứ Xuyên, hoa hồi, v.v. Món này ăn cùng vụn trứng mỏng giòn, lá chanh, cánh hoa cúc trắng, bột tiêu trắng, dầu mè, giấm Chiết Giang, v.v.

lễ Đoàn kết. Trong thời gian này, Chính phủ khuyến khích các nhóm cộng đồng Tây Úc trải nghiệm, khám phá và nêu cao tài sản đa văn hóa và ngôn ngữ của Tây Úc.

Không có nghi ngờ rằng Úc là một quốc gia đa văn hóa. Ở Tây Úc, 32% người Tây Úc được sinh ra ở nước ngoài. Hơn 240 ngôn ngữ và phương ngữ khác nhau được người Tây Úc nói hàng ngày.

Chung Wah CC là một mô hình thu nhỏ của Tây Úc. Khách hàng và những người tham gia của chúng tôi đến từ nhiều quốc gia khác nhau. Nếu chúng tôi tổ chức một bữa tiệc potluck, bạn có đoán được những món ăn quê hương mà người tiêu dùng của chúng tôi sẽ chế biến không?







TUỔI GIÀ KHỎE MẠNH: LUÔN NĂNG ĐỘNG

Giống như nhiều quốc gia, Úc phải đối mặt với tình trạng dân số già đi nhanh chóng. Nghiên cứu chỉ ra rằng đến năm 2050, trên thế giới cứ 5 người thì có 1 người từ 65 tuổi trở lên và tổng số người trên 80 tuổi sẽ lên tới 500 triệu người. Làm thế nào để giúp người Úc cao niên có tuổi già khỏe mạnh là vấn đề ngày càng được quan tâm.

Mặc dù chúng ta biết rằng duy trì vận động có thể góp phần giúp người cao niên khỏe mạnh, nhưng chắc hẳn bạn cũng từng nghe những lời bào chữa sau đây cho việc không tập thể dục. Đừng để bị họ đánh lừa.

"Bây giờ chúng ta già rồi. Chúng ta đã làm việc cả đời rồi. Chúng ta nên dừng lại và tận hưởng đi!"


"Ta già rồi, trí nhớ cũng không tốt, chó già không học được chiêu mới!"

"Tôi sợ nắng... Tôi không có sức khỏe... Tôi không thích thể thao... Tôi bị đau đầu gối và đi

lại khó khăn... Ngại đi chơi với bạn nạng lắm... Tốt hơn là nên ở nhà!"

Những nhận thức trên của người cao tuổi có thể ảnh hưởng trực tiếp đến việc họ đón nhận tuổi già một cách lành mạnh hay không. Những người lớn tuổi lạc quan có xu hướng sống lâu hơn và có sức khỏe tốt hơn những người có thái độ tiêu cực, hay những người có sức khỏe thể chất và tinh thần kém.

Nếu chúng ta muốn "đón tuổi già một cách tích cực" và "duyên dáng", trước tiên chúng ta cần thiết lập một thái độ "không chấp nhận sự già đi". Nghiên cứu y học đã chỉ ra rằng những người cao tuổi có thái độ tích cực, vui vẻ và lạc quan, và những người không chấp nhận rằng già đi có nghĩa là không hoạt động, sẽ có nhiều khả năng khỏi bệnh hơn. Thái độ "không chấp nhận tuổi già" giúp người cao niên giải quyết những khó khăn của họ và duy trì một tâm hồn cởi mở. Có một tâm trí tích cực thậm chí có thể góp phần kéo dài tuổi thọ.





Tại các Trung tâm Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah (Chung Wah CC), Trường Cao đẳng Trường Xuân đã thiết kế một loạt các hoạt động hướng đến sức khỏe, khả năng phục hồi và kết nối, đồng thời cho phép khách hàng cao niên tự do lựa chọn các hoạt động mà họ muốn tham gia. Mỗi năm, chúng tôi đưa ra một chủ đề riêng và các giải pháp mới để khuyến khích các thành viên tiếp tục hoạt động và sống cuộc sống của họ với sự tự tin, nhân phẩm và niềm vui.

Nếu bạn đang do dự có nên tham gia các hoạt động của Trung tâm hay không, thì hãy lắng nghe những gì những thành viên cao niên của chúng tôi nói. "Tôi luôn tham gia vào các hoạt động của Hub và cuộc sống của tôi trở nên đầy màu sắc. Tôi vẫn khỏe mạnh và vòng kết nối xã hội của tôi ngày càng rộng hơn."

"Ở nhà cả ngày không phải là một lựa chọn. Nếu bạn không làm gì đó, bạn sẽ thực sự già đi!"

"Cuộc sống vốn dĩ là thử thách cho dù bạn già hay trẻ. Tôi chấp nhận các mục tiêu trong năm mới của Chung Wah CC, cả việc "đi bộ sau bữa ăn" và ý tưởng "nếu bạn có thể làm được, hãy tự mình làm". Ai nói rằng khi đã già, bạn không thể chấp nhận những thách thức mới?"

Độ tuổi trung bình của khách hàng của Hub của chúng tôi là 83. Hơn 70% tham gia "đi dạo sau bữa ăn" hàng ngày và 50-60% tham gia với tinh thần "nếu bạn có thể làm được, hãy tự mình làm". Họ tự pha chế đồ uống và tự lấy đồ ăn cho mình. Những người cao niên của Hub đã nhiệt tình chấp nhận nguyên tắc "còn vận động thì còn khỏe": Họ biết rằng nếu bạn càng di chuyển ít, bạn càng già đi nhanh hơn! Hầu hết họ cũng nắm bắt chủ đề "Kỷ nguyên vàng" được áp dụng từ năm 2021: chăm sóc bản thân và thể hiện vẻ đẹp của bạn một cách trọn vẹn nhất.

Bạn vẫn chưa cảm thấy thuyết phục về lợi ích của tuổi già tích cực? Dưới đây là một số mẹo khác. Hãy nhớ rằng "Tuổi tác chỉ là con số, quan trọng nhất là giữ được một tâm hồn tươi trẻ." "Hãy mặc những gì bạn thích và chấp nhận thử thách mới". "Đừng giới hạn bản thân về mặt tinh thần. Những hạn chế về mặt tinh thần có thể ảnh hưởng đến hành vi của bạn và ai muốn hành động như một người già?"



Tuổi già có thể là một giai đoạn đầy thử thách của cuộc đời nhưng những người cao tuổi đều có thể và sẽ tiến bộ để tận hưởng kỳ nguyên vàng này của cuộc đời họ. Các hoạt động được tổ chức bởi Trường Cao đẳng Trường Xuân của chúng tôi và tại các Trung tâm của Chung Wah CC giúp người cao niên duy trì thái độ tích cực và lạc quan một cách tinh tế, từ đó hỗ trợ họ duy trì hoạt động.

Một khía cạnh quan trọng khác của quá trình lão hóa tích cực và duy trì hoạt động là một chế độ ăn uống lành mạnh. Chúng tôi cung cấp bữa trưa bổ dưỡng và phù hợp về mặt văn hóa cho người tiêu dùng tại các Trung tâm của chúng tôi. Thông qua sự kết hợp giữa cách nấu ăn ít natri và ít đường, cùng nhiều bữa ăn giàu protein và canxi, chúng tôi giúp người tiêu dùng duy trì sức khỏe cơ bắp, xương chắc khỏe và cải thiện khả năng miễn dịch trong khi thưởng thức những món ăn ngon.

Các lớp tập thể dục hàng ngày tại các Trung tâm giúp người tham gia duy trì hoạt động thể chất. Các bài tập chủ yếu tập trung vào sức bền của tim mạch, dẻo dai, tăng cường sức mạnh



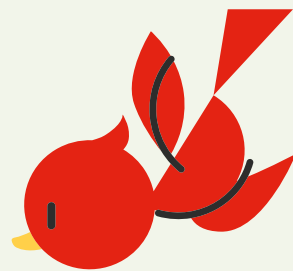
cơ bắp và khả năng giữ thăng bằng. Các khách hàng biết giới hạn của họ và chịu trách nhiệm về họ. Họ biết rằng bất kỳ vận động nào cũng tốt hơn là không vận động và việc tập thể dục thường xuyên sẽ giúp họ tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần.

Chúng tôi hỗ trợ học tập suốt đời bằng cách khuyến khích người tham gia khám phá những ý tưởng sáng tạo và các hoạt động khác nhau. Các trò chơi trí tuệ hàng ngày và các lớp học trong Trung tâm giúp người tiêu dùng duy trì hoạt động trí óc. Học một cái gì đó mới là một cách hiệu quả để giữ cho bộ não của bạn hoạt động. Với tâm lý “học tập không ngừng”, người cao tuổi dễ cảm thấy mình đang sống và có thể bắt kịp tốc độ thay đổi của thời đại, khiến cuộc sống trở nên trọn vẹn và ý nghĩa hơn.

Tích cực tham gia vào nhiều hoạt động khác nhau có thể cải thiện chất lượng cuộc sống của mọi người. Tuổi già không nhất thiết đi cùng sự tiêu cực. Chung Wah đã phục vụ cộng đồng WA từ năm 1909. Kể từ khi thành lập, chúng tôi đã chuyên tâm để cải thiện chất lượng cuộc sống và phẩm giá của các cá nhân từ các nền văn hóa và đất nước khác nhau. Hơn nữa, chúng tôi có hơn 35 năm kinh nghiệm giúp đỡ người cao niên và người khuyết tật cải thiện sức khỏe và sự kết nối với cộng đồng của họ. Cho năm 2023, hãy cùng chúng tôi hướng tới chủ đề: Ôm ấp, Nâng tầm & Phát triển Cùng nhau, chúng ta có thể cùng nhau xây dựng một cộng đồng tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người.



ÔM ẤP, NÂNG TÂM, PHÁT TRIỂN



Chủ đề của Chung Wah CC năm nay là "Ôm ấp, Nâng tâm, Phát triển". Để đáp ứng nhu cầu của khách hàng, người tham gia và cộng đồng, chúng tôi đang tích cực đẩy mạnh tham gia và hợp tác với chính phủ Tây Úc và các tổ chức. Cùng nhau, chúng ta sẽ có thể khai thác tốt hơn các nguồn lực và cải thiện dịch vụ cho những con người cần sự hỗ trợ, từ đó xây dựng một

cộng đồng tốt đẹp hơn cho tất cả. Chung Wah CC hiểu nhu cầu của những người không nói tiếng Anh. Với vai trò là cầu nối hiệu quả giữa chính phủ, các cơ quan nghiên cứu và cộng đồng châu Á, chúng tôi truyền đạt tiếng nói và nhu cầu của họ, và giúp họ vượt qua những khó khăn trong cuộc sống.



CHƯƠNG TRÌNH CARER GATEWAY

Chung Wah CC mới trở thành đối tác của chương trình Carer Gateway, một dịch vụ miễn phí do Chính phủ Úc khởi xướng. Nó cung cấp sự hỗ trợ về mặt cảm xúc, xã hội và các dịch vụ khác cho người chăm sóc. Tại Chung Wah CC, chúng tôi cung cấp dịch vụ đánh giá cho những người chăm sóc không nói tiếng Anh và giới thiệu cho họ các dịch vụ hỗ trợ thiết thực.

Khi bạn chăm sóc một thành viên trong gia đình hoặc một người bạn bị khuyết tật, bị bệnh, có vấn đề về tâm thần hoặc người già yếu mà không được trả thù lao, thì bạn là người chăm sóc và đủ điều kiện nhận các dịch vụ của Carer Gateway. Nhưng thực tế là đôi khi bạn có thể không nhận ra hoặc quên mất chính mình là một người chăm sóc.

Là một trong những tổ chức đối tác của Carer Gateway, chúng tôi cung cấp nhiều dịch vụ miễn phí để hỗ trợ người chăm sóc theo nhiều hình thức: trực tuyến, qua điện thoại hay trực tiếp. Các dịch vụ bao gồm: hướng dẫn, tư vấn, chăm sóc thay thế, kết nối với những người chăm sóc khác, các khóa học kỹ năng, hỗ trợ tài chính, v.v. Chúng tôi cũng cung cấp một loạt các dịch vụ hỗ trợ thiết thực để giúp người chăm sóc hoàn thành trách nhiệm chăm sóc của họ. Người chăm sóc không đơn độc!



DỰ ÁN KẾT BẠN VỚI GENIE

Là một trong những tổ chức đại diện cho các cộng đồng Đa Văn hóa và Ngôn ngữ (CaLD) của WA, Chung Wah CC rất vui mừng được tham gia vào dự án KẾT BẠN VỚI GENIE. Dự án này cung cấp trị liệu can thiệp cho những người mắc chứng mất trí nhớ và những người chăm sóc họ từ các cộng đồng CaLD để giảm bớt sự cô đơn, tăng cường hỗ trợ xã hội cũng như khả năng tiếp cận dịch vụ của họ.

Dự án KẾT BẠN VỚI GENIE được tài trợ bởi Quỹ vì Tương lai Nghiên cứu Y khoa – Sức mệnh

Chăm sóc Người mất trí nhớ, Tuổi già và Người cao tuổi, do Giáo sư Loretta Baldassar của Đại học Edith Cowan (ECU) đứng đầu. Dự án hướng tới giảm sự bất bình đẳng về kiến thức, các hoạt động phòng ngừa, cũng như khả năng tiếp cận dịch vụ để hỗ trợ cho những người cao tuổi mắc chứng mất trí nhớ và những người chăm sóc họ từ bốn nhóm ngôn ngữ: Trung Quốc, Ý, Nam Á và Việt Nam.





HỘI ĐỒNG NGƯỜI CAO TUỔI WA (COTA WA)

Chung Wah CC luôn thực hiện sứ mệnh vận động cho cộng đồng không nói tiếng Anh, bao gồm cả việc giúp họ tham gia vào Diễn đàn lấy ý kiến do Ủy ban về Người cao tuổi ở Tây Úc (COTA WA) tổ chức. Chúng tôi cũng bố trí nhân viên giúp phá bỏ rào cản ngôn ngữ để Chính phủ và các nhà cung cấp dịch vụ cho người cao niên có thể lắng nghe kinh nghiệm và ý kiến của công chúng về cách tốt nhất để cải thiện chất lượng cuộc sống của người cao niên.

Với tư cách là Đối tác cấp cao trong lĩnh vực này của COTA WA, năm ngoái, Chung Wah CC đã hỗ trợ phổ biến bản 'Hướng dẫn vượt qua Gián đoạn trong Cuộc sống Hàng ngày' do đại dịch COVID của COTA WA. Bản hướng dẫn thông tin và những hỗ trợ tại nhà cần thiết cho những người bị ảnh hưởng bởi đại dịch COVID. Năm nay, chúng tôi đang giúp quảng bá 'Hướng dẫn pháp lý Hãy làm thôi (Let's Make It)' của COTA WA - một hướng dẫn giúp cộng đồng Tây Úc, đặc biệt là người cao niên, giải quyết các vấn đề liên quan đến pháp lý trong cuộc sống hàng ngày của họ.

CHƯƠNG TRÌNH TÌM NGƯỜI CHĂM SÓC

Chung Wah CC vừa trở thành thành viên của "Chương trình tìm người chăm sóc", hỗ trợ những người dễ bị tổn thương hiểu và tiếp cận các dịch vụ chăm sóc người cao tuổi cũng như các hỗ trợ cộng đồng khác. Được dẫn dắt bởi WA Primary Health Alliance, Chung Wah CC cùng các tổ chức đối tác sẽ hỗ trợ những người đủ điều kiện sử dụng các dịch vụ tìm người chăm sóc.

Dịch vụ mới dành cho những người từ 65 tuổi trở lên (50 tuổi đối với người Thổ dân hoặc Dân



đào Torres St Eo). Ngoài ra, những người từ 50 tuổi trở lên (từ 45 tuổi trở lên đối với người Thổ dân hoặc dân đảo Torres St Eo) có thu nhập thấp, người vô gia cư và những người có nguy cơ trở thành vô gia cư, cũng đủ điều kiện nhận dịch vụ. Tương tự, dịch vụ này cũng dành cho những người có các vấn đề về cách ly, giao tiếp, nhận thức hoặc có tiền sử về các vấn đề này. Chương trình hỗ trợ chuyên sâu giúp người già và những người dễ bị tổn thương hiểu các dịch vụ chăm sóc và kết nối với các hỗ trợ cần thiết khác như dịch vụ y tế và nhà ở, và hỗ trợ xã hội.



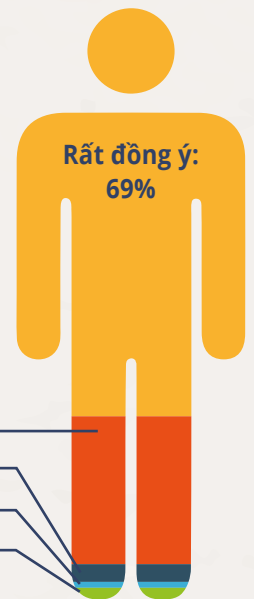
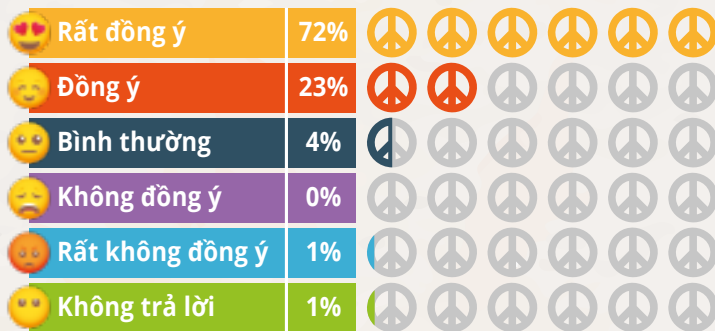
Kết quả khảo sát ý kiến khách hàng hàng năm



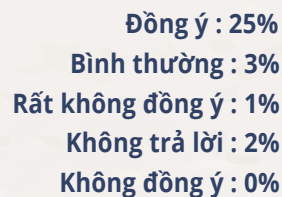
Gói hỗ trợ tại nhà của Khối thịnh vượng chung	47%
Gói chăm sóc tại nhà	39%
Không trả lời	13%
Chương trình khuyết tật	2%
Chăm sóc ngày dài tại trung tâm	0%
Dịch vụ cá nhân	1%

BẠN ĐANG DÙNG DỊCH VỤ GÌ CỦA CAC?

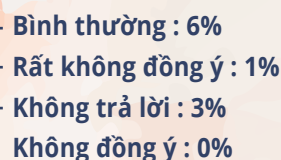
TÔI ĐƯỢC ĐỐI XỬ VỚI SỰ TÔN TRỌNG.



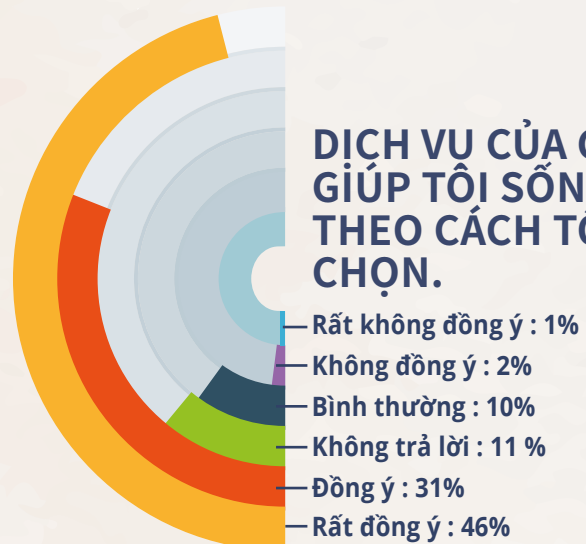
TÔI CÓ THỂ DUY TRÌ BẢN SẮC CÁ NHÂN.

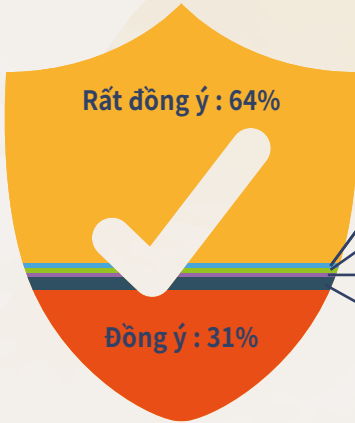


TÔI ĐƯỢC CUNG CẤP ĐẦY ĐỦ THÔNG TIN VÀ QUYẾT ĐỊNH DỊCH VỤ CHO MÌNH NHƯ 1 ĐỐI TÁC.



DỊCH VỤ CỦA CAC GIÚP TÔI SỐNG THEO CÁCH TÔI LỰA CHỌN.





DỊCH VỤ DO CÁC CUNG CẤP AN TOÀN VÀ PHÙ HỢP CHO TÔI.

- Không trả lời : 1%
- Rất không đồng ý : 1%
- Không đồng ý : 1%
- Bình thường : 3%

Không đồng ý : 1%

Rất không đồng ý : 1%

Bình thường : 3%

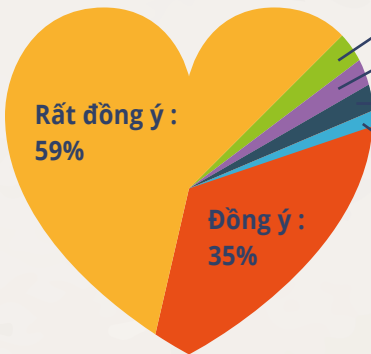
Đồng ý : 30%

Rất đồng ý : 65%

TÔI BIẾT LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHẢN HỒI Ý KIẾN HOẶC PHÀN NÀN VỀ DỊCH VỤ.

Không trả lời : 0%

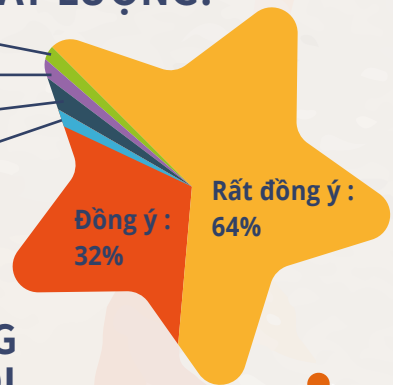
NHÂN VIÊN CÁC CÓ KIẾN THỨC, NĂNG LỰC VÀ QUAN TÂM.



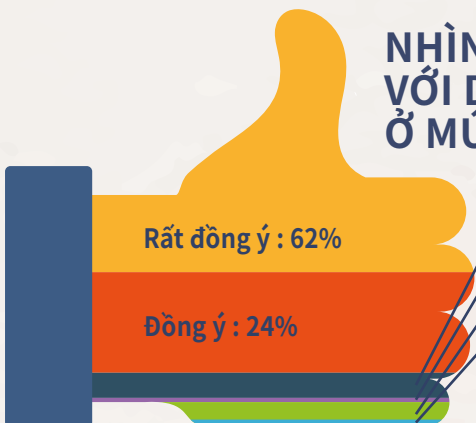
- Không trả lời : 2%
- Bình thường : 2%
- Không đồng ý : 2%
- Rất không đồng ý : 1%

TÔI TIN TƯỞNG CÁC CÓ THỂ CUNG CẤP CHO TÔI DỊCH VỤ AN TOÀN VÀ CHẤT LƯỢNG.

- Không trả lời : 1%
- Bình thường : 2%
- Không đồng ý : 1%
- Rất không đồng ý : 1%



NHÌN CHUNG, BẠN HÀI LÒNG VỚI DỊCH VỤ CỦA CHÚNG TÔI Ở MỨC NÀO?



- Bình thường : 6%
- Không đồng ý : 1%
- Không trả lời : 6%
- Rất không đồng ý : 1%





**If you are
caring for a
family member
or friend there
is support for
you too.**

Chung Wah Community Care has partnered with Carers WA to deliver the Carer Gateway assessment for carer support.



Connecting carers  to support services



Call Chung Wah CAC on **08 9328 3988** or email **enquiry@chungwahcc.org.au** to find out more.
We support family carers in their preferred language.