

FEATURING

CELEBRATING THE BRILLIANCE AMONG OUR SENIORS

知己比邻 绽放异彩

TÔN VINH TÀI NĂNG VÀ SỰ ĐOÀN KẾT CỦA
CÁC BẬC CAO NIÊN TRONG CỘNG ĐỒNG



CHUNG WAH
COMMUNITY
CARE
Celebrating
Our Cultural Strands





Message from CEO

As we embark on the celebratory year 2024, marking the 40th anniversary of Chung CWCC in Western Australia, we pause to reflect on our journey. Your active engagement and participation have paved a meaningful path filled with shared growth and mutual support. Your invaluable contributions have driven us to this significant milestone, and for that, we are deeply appreciative.

In this edition of Living Stronger, we celebrate the vibrant energy of our senior community members. Their enthusiasm is a testament to the spirit of CWCC – whether they're stealing the show with heartfelt singing or getting everyone up and dancing with their moves. Their enthusiastic spirit not only entertains but also inspires us to cherish every moment of life.

But let's not overlook the silent pillars of our community – the dedicated caregivers. Our Carers Gateway program is designed to support these unsung heroes by providing essential resources to help them take a well-deserved break and maintain their minds, bodies, and souls while they care for others. Look for a special feature on this issue for more details.

CWCC has proudly embraced cultural diversity for four decades, organising events celebrating traditions and fostering unity. From Harmony Week activities to the Lunar New Year festivities, these gatherings are more than just fun – they're

a bridge connecting the diverse threads of our Australian cultural tapestry. Don't miss the in-depth reports on these celebrations in this issue.

We also take a moment to acknowledge the success of our recent collaborations, like the one with Guide Dogs WA. Thanks to your support and kind donations, we continue making meaningful progress. This year, our theme, "Celebrating Our Cultural Strands", encapsulates our goal to advance together through understanding and togetherness, aiming to create an even more harmonious community.

Thank you for being with us on this journey. Let's make 2024 a year to remember!

Theresa Kwok JP
Chief Executive Officer (CEO)



contents

ISSUE#50 — 2024



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

Celebrating the Brilliance and
Connections Among Our Seniors 04

Nurturing Our Caregivers – CWCC's
Retreats for Dedicated Caregivers 10

Celebrating Cultural Diversity:
Australia's Rich Asian Heritage 14

Cultivating Cultural Unity:
Fundraising for Guide Dogs WA 18

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.

CELEBRATING THE BRILLIANCE

AND CONNECTIONS AMONG OUR SENIORS







Within the welcoming community hub of Chung Wah Community Care (CWCC), there's a vibrant buzz that's not just the usual day-to-day. A story of resilience, passion, and community is being written here, a tale as timeless as it is inspiring. The CWCC is home to remarkable individuals who aren't just living life; they're redefining what it means to age gracefully.

The 2024 Longevity Luncheon was more than just a gathering. It was the stage for a remarkable talent show, a celebration of the unyielding spirit of its performers. They brought the house down with a song in their heart and a spring in their step. From soulful melodies to dances that narrated tales of cultural glory, these seniors showed what it means to defy age with pure determination.

Among the stars is Mr. Luc, a lively nonagenarian from Vietnam. His passion for song fills the air, a resonating presence felt throughout the halls of CWCC. Whether taking a casual stroll or in moments of silent reflection, his voice is a testament to years of loving practice, a melody waiting for this exact moment to be shared.



Then there's the admirable Mr. Zhang, 78, who's on a personal quest for the ultimate karaoke track. With a determination as firm as his voice, he's chosen a Russian folk tune to enchant the audience, his practice sessions a prelude to the heartfelt performance to come.

The limelight shines on more than solo acts. A diverse group of seniors, aged 70 to 96, unite in dance, their movements a dance of heritage and history. They are ready to bring the richness of Vietnamese culture to the forefront, moving to a rhythm that speaks of a life well-lived.

Equally impressive is a mixed group of male and female seniors who channel their energy into wellness dancing. Their performance is a vibrant display of health and happiness, showing that energy and enthusiasm are ageless.

Adding to the mix is a spirited ensemble of volunteer musicians, themselves seasoned in years, who bring a dash of youthful zeal to the performance. Among them is an 85-year-old dynamo, living proof that age truly is just a number.

Local Talent Show Reveals the Timeless Talents of Seniors

At the recent CWCC Got Talent performances, our senior community surprised the audience with an unexpected display of talent and spirit. As the curtains drew back, a wave of applause filled the room, marking a celebration of ageless ambition and creativity.

The event highlighted performers whose ages spanned decades, proving that talent knows no bounds. From heartfelt musical renditions to captivating dance performances, the talent show served as a powerful reminder of our senior community's enduring capabilities and resilience.

In an especially memorable moment, participants, some in their late 90s, received standing ovations, showcasing their personal achievements and the strong community



Following the talent show, select performers were invited to grace the stage at the prestigious annual Chinese New Year Ball, attended by notable figures, including Prime Minister Anthony Albanese. This opportunity underscored the talent show's role in not only celebrating senior talent but also in providing a platform for broader recognition on national stages.

As Chung Wah Community Care wraps up this year's talent show, the event leaves behind a legacy of inspiration and a clear message: age is merely a number, and the spirit of creativity and community connection is alive and thriving among our senior residents. In line with CWCC's 2024 New Year resolution, "Advance with time, embrace the future," the talent show stands as a beacon of progress and inclusion, encouraging all community members to pursue their passions and contribute to our collective narrative.

Community Engagement: Essential for Enriching Senior Lives

Chung Wah Community Care (CWCC) emphasises the holistic well-being of older people, advocating for a dignified approach to aging that extends beyond physical health. Recognising the vital role of social connections, the pursuit of passions, and active community participation, CWCC's initiatives are a testament to the power of engagement in enhancing the lives of older individuals.

Central to CWCC's ethos is the belief that activities like singing and dancing are not just pastimes but vital expressions that cut across age, language, and cultural barriers. These activities uplift spirits, evoke cherished memories and foster a strong sense of community belonging. Within this framework, the CWCC talent show was conceived — a platform for seniors to display their talents and share life stories, thus reinforcing their valued place within the community.

The commitment to fostering community engagement is evident in CWCC's approach to social inclusion, active living, and cultural enrichment. By participating in such events, older individuals gain avenues to socialise, create new friendships, and mitigate the risks





of loneliness and isolation. Activities that deliver joy and a sense of achievement, like the talent show, not only provide entertainment but are crucial for instilling a sense of purpose and enhancing overall vitality.

CWCC enables seniors to lead lives defined by their terms and interests by promoting active engagement in life. Emphasising the importance of cultural diversity and heritage, the organisation encourages seniors to engage in cultural activities, facilitating a bridge between generations and preserving cultural traditions for posterity.

Initiatives like the talent show underscore CWCC's dedication to celebrating life's richness at all stages. They serve as a beacon of inspiration for older individuals to navigate the aging process with grace, embracing each moment with enthusiasm and an open heart.

Through these efforts, CWCC highlights seniors' contributions to our community and champions a dynamic, engaged, and full-of-possibility aging model.

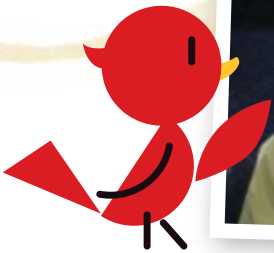
NURTURING OUR CAREGIVERS

CWCC'S RETREATS FOR DEDICATED CAREGIVERS



In the intricate ballet of caregiving, where responsibilities swirl around us, the role of a caregiver stands out as a beacon of dedication and love. These selfless individuals, who gently tend to an aging parent, offer strength to a disabled family member, or give their heart to someone with special needs, often weave their care so seamlessly into the fabric of their lives that it becomes indistinguishable from the threads of personal and professional duties.

But even the most devoted caregivers need a moment of serenity, a chance to replenish their spirits. That's where the nurturing embrace of Chung Wah Community Care (CWCC) shines through, offering transformative retreats supported by the Carer Gateway program. The retreats represent an opportunity for tranquillity and renewal — a wellspring of hope and a testament to the enduring strength of caregivers.



The Balancing Act of Caregiving

Every day, the unsung heroes in our communities, known as caregivers, embody a spirit of resilience and compassion. They're the steadfast pillars who tend to an aging parent, support a family member with a disability, or care for a loved one with special needs. However, this noble act often comes at a cost to their well-being, as they struggle to balance their exhaustive responsibilities.

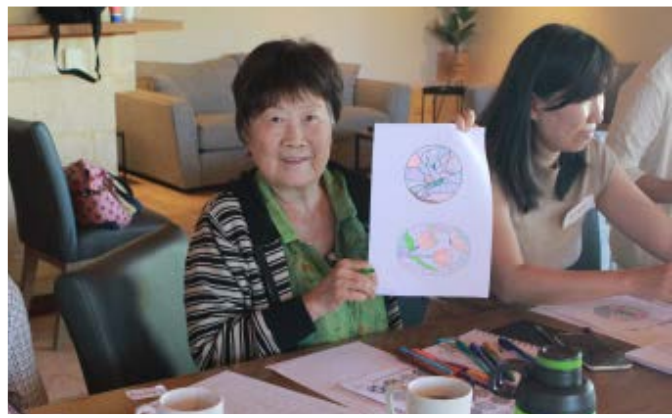
Understanding the Toll

The relentless demands of caregiving can often lead to stress, burnout, and emotional fatigue. Caregivers frequently place their loved ones' needs above their own, sometimes at the expense of their mental and emotional health. It's a silent struggle that many face as they witness the decline of those they care for while managing the pressures of daily life.

Self-Care: A Necessity, Not a Luxury

Recognising the importance of caregiver well-being, CWCC, through the Carer Gateway program, provides retreats as sanctuaries of self-care. These retreats serve as a gentle reminder to caregivers that they, too, deserve care and attention.





Embracing Caregiver Needs with Tailored Retreats

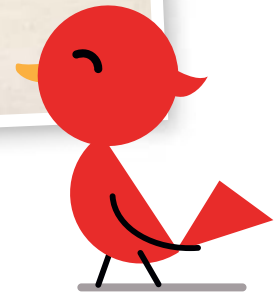
CWCC's retreats offer a buffet of experiences, from the tranquility of Peel Zoo to the historical insights of the Pinjarra Heritage Trail, the culinary delights of Pinjarra Bakery to the whimsical Giant Fun Trail, and peaceful dolphin cruises in Mandurah.

The 4-day, 3-night staycation at a luxurious lodge in Warnbro provides a comprehensive escape for those seeking a deeper immersion. Here, caregivers indulge in activities that rejuvenate the soul, such as candle making and meditation, interspersed with scenic day trips that offer both natural beauty and cultural enrichment.

The Impact: A Testament to Healing

Feedback from participants highlights the transformative power of these retreats, noting renewed vigour, a newfound sense of community, empowerment, and lasting benefits to their caregiving journey.





Conclusion: CWCC's Commitment to Caregiver Well-being

CWCC's retreats go beyond mere escapades; they're pivotal in helping caregivers rediscover joy and connection in their roles. By catering to caregivers' varied needs and interests, these retreats have become beacons of transformation, offering journeys of renewal and connection.

CWCC extends a heartfelt invitation to all caregivers to embrace these opportunities for self-care. In the noble journey of caregiving, CWCC reminds us that caring for oneself is indeed the greatest act of compassion.

The success of the recent Carer Camp event stands as a testament to the caring spirit and support network enabled by Carers WA and the Carer Gateway program. This achievement underscores CWCC's commitment as a member organisation of Carer Gateway, championing the cause of carers from non-English speaking backgrounds. The free services offered by the Australian government's initiative have proven invaluable, ensuring that our carers receive the recognition and support they so richly deserve.



CELEBRATING CULTURAL DIVERSITY: AUSTRALIA'S RICH ASIAN HERITAGE

Australia is a vibrant collage of over 270 ethnic groups and more than 300 spoken languages, a true testament to our identity as a cultural melting pot. From Sydney's bustling streets to Perth's peaceful shores, our diversity is the heartbeat of the nation's unity.

A Multicultural Tapestry

Our multicultural story is rooted in the ancient heritage of the Aboriginal and Torres Strait Islander nations. Today, around 150 of their languages enrich our conversations, as reported by the Australian Bureau of Statistics. The arrival of European settlers marked the beginning of our diverse immigration tale, further enriched by new friends from across Europe, Asia, Africa, and beyond. A pivotal moment in our history was the mid-20th century policy shift that transformed Australia into the welcoming multicultural society we cherish today.





Western Australia: A Kaleidoscope of Cultures

Western Australia is a mosaic of global cultures. Our communities are a beautiful blend of people from 221 different birthplaces, speaking 249 languages and celebrating everything from Indigenous traditions to the universal language of signs. This rich tapestry of life paints a picture of a place where everyone belongs, and every voice is valued.

At the heart of this vibrant diversity is the Office of Multicultural Interests (OMI), nestled within the Department of Local Government, Sport and Cultural Industries. OMI is dedicated to realising the vibrant potential of our multicultural state. Their mission is clear: to weave inclusive strategies that touch every corner of our society, from bustling business districts and industry leaders to government bodies, non-profit organisations, and the array of culturally diverse groups like Chung Wah Community Care.



In Western Australia, every day is a celebration of our shared heritage and the unique contributions of each culture. Here, inclusivity is not just an ideal; it's the very essence of our community spirit.

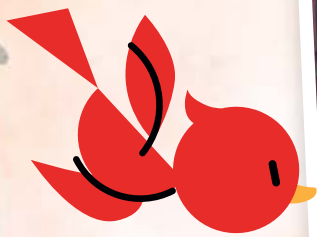


Harmony Week: A Celebration of Western Australia's Diversity

From March 15 to 21st, Harmony Week is a colourful highlight in Western Australia, uniting diverse communities in a vibrant celebration of our cultural richness. During the celebration week, we wear orange to ignite conversations that bridge cultures and foster understanding. Events filled with music, dance, and food from around the world encourage us to celebrate and embrace our shared Australian identity.

CWCC's Tapestry of Traditions: A Year-Round Celebration of Diversity

At Chung Wah Community Care (CWCC), multiculturalism isn't just a concept — it's a vibrant, living practice that threads through our daily activities and grand annual celebrations. Our outreach extends warmly to seniors from various Asian countries while also creating spaces for special culture sessions like those for our Latin American seniors and tailored outings for our Filipino friends. We believe every day is a reason to celebrate our community's rich tapestry of cultures.





Dragon Boat Festival: Celebrating Unity in Every Stroke

Echoing the communal rhythm of the Dragon Boat Festival, CWCC seniors gather to partake in 'landraces,' a playful homage to the age-old waterborne tradition. They indulge in the sticky sweetness of zongzi and bask in the joy of multicultural performances, each moment weaving closer ties within our diverse family.

At CWCC, every cultural celebration is a nod to togetherness. Our ongoing commitment is to foster a community where everyone belongs and every tradition is a cause for joy.



Embracing Asia's Rich Traditions with the Longevity Luncheon

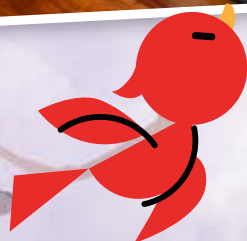
The Lunar New Year is more than a festival; it's the heartbeat of Asian culture. At CWCC, we welcome the Year of the Dragon with open arms and a festive spirit at our Annual Longevity Luncheon. It's a time for seniors to shine in their traditional finery, share good wishes, and rekindle friendships in a celebration that spans generations.



CULTIVATING CULTURAL UNITY: FUNDRAISING FOR GUIDE DOGS WA



The Chung Wah Community Care (CWCC) Balcatta Hub was a beacon of generosity on March 28, 2024, as community leaders joined hearts to support Guide Dogs WA. In a touching ceremony, Mrs Theresa Kwok, CEO of CWCC, and Chairperson Mrs Esther Chang celebrated the spirit of giving that defines the Lunar New Year by presenting a donation of \$4,672.35. This gesture marked another vibrant chapter in CWCC's ongoing commitment to enriching the community and for those in need.



Year after year, CWCC leads the charge to support the greater community, championing the needs of diverse charitable groups and individuals. This year, the focus illuminated the admirable work of Guide Dogs WA. This organisation offers hope through its Guide and Assistance Dogs for those navigating life with significant vision or mobility challenges.



CWCC's fundraising initiatives sparkled with creativity and cultural pride. The Longevity Luncheon was a highlight, where guests were entranced by the Lion Dance's energetic message of good fortune. Additionally, the CWCC community rallied to host charity sales of Lunar New Year couplets, intricately penned by Mr Du, Mr Huynh, and Mr Tiet, members deeply valued by the CWCC family. The collective efforts of these events culminated in nearly \$1,000 raised specifically in support of Guide Dogs WA, contributing to the grand total that will significantly aid the organisation's transformative work.

As CWCC embraces its 2024 theme, "Celebrating Our Cultural Strands," it proudly continues a legacy of inclusivity and connection. CWCC has been a cornerstone for the Culturally and Linguistically Diverse (CALD) communities for over forty years, bridging gaps and uniting a mosaic of individuals. Looking to the future, CWCC's dedication to partnership with the community remains unwavering as it crafts a tapestry of understanding, support, and a unified vision for a thriving society for all to cherish.



The value of Guide Dogs WA's mission is beyond measure. Each canine companion undergoes a meticulous training regime that costs over \$50,000 over two years. The return on this investment is priceless — their presence reshapes the lives of handlers, their families, and entire communities, fostering independence and connection.





总干事寄语

2024 年对 CWCC 而言是意义非凡的一年,在西澳的第 40 个年头,我们为始终如一地服务社区而感到自豪。CWCC 能走到今天,全赖社区与我们的积极互动,相互支持。这一期通讯,我们先看看这个我们身处的社区,如何洋溢着长者的活力,当中提及 CWCC 举办的各项活动,我诚邀各位有兴趣的朋友积极参与。

诚然,长者的日常表现正是 CWCC 蓬勃发展的精神缩影。从他们引人入胜的歌唱表演到节拍轻盈的舞蹈,他们用充满活力和热情洋溢的表演点亮了生活,亦一直照耀 CWCC 的成长。他们所做的不仅仅是娱人娱己,更是激励着身边每个人,不论年龄,都能积极拥抱生活,享受每一个美好的时刻。

当中更不要忽略在每个社区的背后,都有一群默默付出的照顾者,他们是支持家人生活的无名英雄。通过「照顾者门户」计划,我们向这些社区支柱提供支持,帮助他们获得喘息和恢复精力所需的服务。这项计划彰显了我们对他们无私奉献的由衷感谢,以及我们如何致力保障他们在悉心照顾他人之时,也能照顾好自己身心健康。详情请留意今期的专题故事。

四十年来, CWCC 一直是文化多元的倡导者,致力传承丰富多彩庆祝传统的活动,让我们的社区更加紧密联繫。从和谐周到农历新年庆祝活动,这些活动不仅发扬传统文化,更能增进社区人士的团结感和归属感。想了解更多的朋友,就不要错过本期相关主题报导,能认识多元融合的澳洲文化遗产。

最后,我们亦回顾了与西澳导盲犬协会合作的筹款活动,衷心感谢每一位社区成员的支持和参与。藉着与社区不同机构更多的合作, CWCC 希望秉承我们今年的主题「知心共进」,怀着理解与共融精神,与大家携手前进,建设一个更和谐、美好的社区。

郭郑素雯
中华 CC 总干事



**CHUNG WAH
COMMUNITY
CARE**
Celebrating
Our Cultural Strands



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, Balclutha



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

目录

ISSUE#50 — 2024

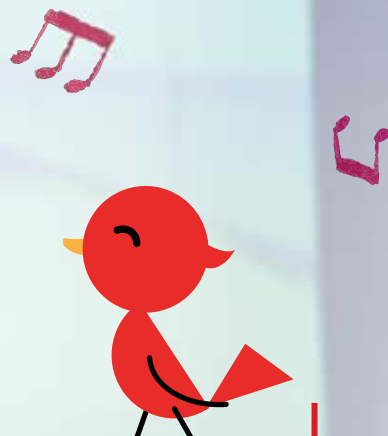
English	02
总干事寄语	20
知己比邻 绽放异彩	22
关怀从心开始 —— CWCC照顾者静修活动	28
多元融合, 亚洲韵味 —— 澳洲的丰富文化遗产	32
培育文化团结: 为西澳导盲犬基金会筹款	36
Tiếng Việt	38



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。



知己比邻 绽放异彩







在中华社区服务 (CWCC) 的社区中心, 有一股超越日常的朝气。这里每天都演译一个又一个关于坚韧、热情和社群互助的故事, 每天都鼓舞人心。CWCC 成为了许多长者的家, 在这里何止生活愉快, 长者们正重新赋予优雅地老去的积极意义。

且看看 2024 年的长寿宴, 那可不只是一次普通的聚会, 而是一个让长者展示非凡才能的舞台, 对参与者不屈不挠精神的由衷赞叹。长者们那把满腔热情的歌声, 配上轻盈舞步, 赢得了满堂喝彩。从绕梁三日的旋律到展现文化特色的舞蹈, 充份展示了他们的坚定信念, 岁月绝对没有抹去生活的色彩。

来自越南的九旬老人 Luc 先生, 他对歌唱充满热度, 而且能驾驭高低起伏、不同节奏的旋



律，他的歌喉绝对经得起时间验证，那份潜藏多年的熟练度和拍子感，每首乐曲都能够把现场众人在不经意间迷倒。

而 78 岁的张先生，在寻找最适合他的卡拉OK 曲目上，展现了不凡的量度与视野。一首俄罗斯民谣倾倒在座诸君，他的深情演练犹如向观众送上最慷慨的心灵奉献。

镁光灯不会只聚焦个别演出者，一群年龄从 70 至 96 岁的长者组合，正在射灯下展示与舞蹈合而为一的美态，以优雅舞步细说着越南文化的传承和历史，同时表演了一齣展现长者如何活在黄金岁月的示范剧目。另一组男女混合的长者何尝不是充满活力，在场上大展舞技，这充分说明无论年龄有多大，也能在生活中找到最健康一面。

现场气氛热烈，我们还得感谢一支义工乐队的活力演出，当中一位成员更是 85 岁，却比很多年青朋友还要投入和洒脱，又一次证明黄金岁月的积极动力，激活了心态，也激起了热情。

不老才华 尽情发挥

在最近的 CWCC 才艺表演中，我们的长者以出奇不意的才能，给观众带来了无限惊喜。在雷动的掌声中，一众长者好像已将年龄抛诸脑后，兴致勃勃地在台上展现出极富历练的创造力。

参与这次表演活动的长者年龄层横跨数十年，证明了才能真的无界限。从动人心弦的音乐表



演到迷人的舞蹈，我们实实在在的感受到长者们不能轻视的才能，大家都大开眼界。

当中不能不提这个特别难忘的时刻，一些年近百岁的参与者在表演完毕后，获得了全场起立鼓掌。这些动人的掌声展现了他们的卓越成就，并受到超越世代的支持和认同。可以说，才艺表演并不只是文娱活动，更是对参与长者在社群中受到尊重的见证。

接着才艺表演，部分表演者获邀在农曆新年舞会上表演，这一活动的出席者包括首相阿尔巴尼斯。这一机会证明了 CWCC 的才艺表演岂

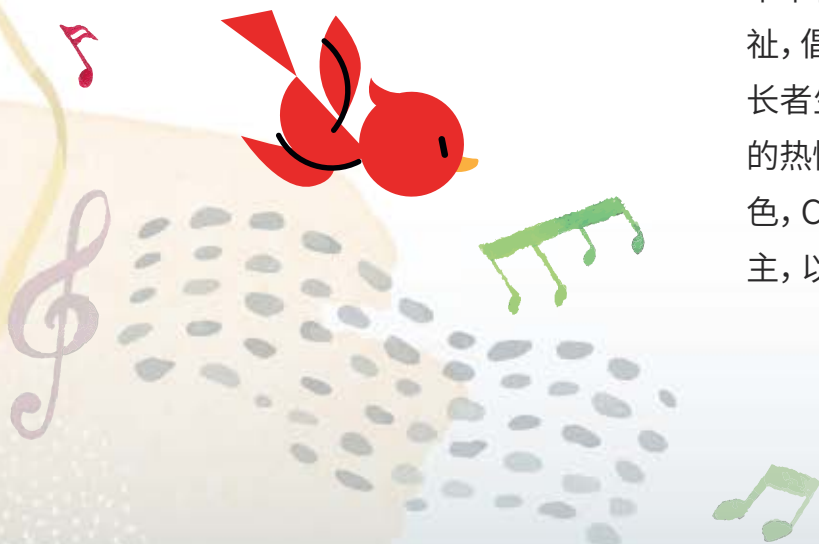


只是长者一展所长之地，更是让我们一群卧虎藏龙的顾客们在国家舞台上获得更广泛认同的平台。

随着 CWCC 今年的才艺表演落下帷幕，大家都深切领悟到年龄仅是一个数字，创造力和社区联系的精神在长者中正活跃发展，与 CWCC 2024 年新年决议精神“与时俱进，拥抱未来”一致，对鼓励所有社区人士追求他们所想的生活模式和参与社区活动的热情有极大帮助。

社区参与：丰富长者生活的关键

中华社区服务 (CWCC) 强调长者的整体福祉，倡导一种在身体健康之上，还重视尊严的长者生活模式。参与社区活动、保持对生活的热情，以致在社群中积极扮演更重要的角色，CWCC 的倡议正是赋予长者有更大的自主，以提高生活质量。





我们深信对长者而言，像唱歌和跳舞的活动不仅是娱乐消闲，更是跨越年龄、语言和文化障碍的重要交流。这些活动提振精神，唤起珍贵的回忆，还能培养出强烈的社区归属感。在这个信念下，CWCC 才艺表演应运而生，为长者提供展示他们才能并分享生活故事的舞台，从而让他们在社区参与中担当更明显的角色。

这些活动能让长者获得更多社交机会、建立新友谊，并能缓解孤独或被孤立的风险。为长者提供欢乐和富成就感的活动，是对他们增强整体活力的重要方式。CWCC 通过促进积极参与生活，使长者能够按照自己的想法和兴趣愉快地生活。我们重视文化多样性和传承的重要性，因而鼓励长者参与更多文化活动，为世代之间架起桥樑，也为后世保存文化传统。

关怀从心开始

CWCC照顾者静修活动



在繁忙的看护舞台上，我们的照顾者如同舞蹈中的主角，默默奉献，用爱心和责任感撑起一个个家庭。他们或护理年迈的父母，或支持残疾家人，或照顾有特殊需要的亲人，将看护工作与自己的生活紧密交织。然而，每位照顾者也需要在关怀的海洋中，找到一片属于自己的静谧之地。

静心恢复，自我更新

中华社区服务 (CWCC) 通过 Carer Gateway 计划，为这些默默付出的照顾者提供了一次心灵的静修机会。这不仅是一次简单的休息，更是身心灵更新的契机，是给予照顾者们希望和力量的源泉。



看护之重, 平衡之道

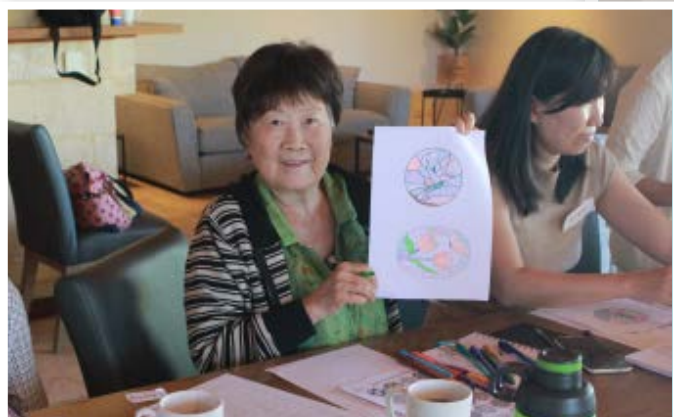
照顾者们每日如影随形般守护亲人, 他们的坚韧和慈爱为社区撑起了一片天。然而, 这份高尚的奉献往往伴随着个人福祉的牺牲。在照顾他人的同时, 他们自己的身心压力也需要得到关注和解释。



自我关怀, 必不可少

CWCC 深知照顾者福祉的重要性, 因此通过 Carer Gateway 计划提供静修活动, 为照顾者们创造一个放松和自我关怀的空间。这些静修活动提醒照顾者, 他们自己的健康和幸福同样重要。





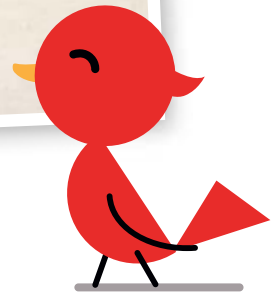
专为照顾者设计的静修活动

CWCC 的静修活动包括多种体验, 从 Peel Zoo 的宁静自然到 Pinjarra Heritage Trail 的历史探索, 再到 Pinjarra Bakery 的美食之旅以及 Mandurah 的海豚观光。在 Warnbro 的豪华小屋里, 照顾者们可以享受为期四天三夜的心灵之旅, 参与制作蜡烛、冥想等活动, 同时享受美丽的自然风光和文化体验。

静修的力量

参与者的反馈证明了这些静修活动的转变力量, 他们感受到了重新获得的活力、社群归属感、自我能力感以及对他们看护旅程的长远帮助。





CWCC 对照顾者福祉的承诺

CWCC 的静修活动不仅是一次逃离日常的旅程，更是帮助照顾者在角色中找回乐趣和联系的关键。这些活动通过满足照顾者不同的需求和兴趣，成为了他们变革和连接的灯塔。

在看护这条道路上，CWCC 深情地邀请所有照顾者抓住这些自我关怀的机会，提醒大家，在这

个充满挑战的旅程中，关爱自己是最伟大的慈悲行为。最近的 Carer Camp 活动的成功不仅展示了看护精神，也强调了 CWCC 作为 Carer Gateway 成员组织的承诺，确保来自非英语背景的照顾者得到应有的认可和支持。



多元融合， 亚洲韵味 澳洲的丰富 文化遗产

澳洲是一幅由 270 多个民族和 300 多种语言组成的充满活力的拼贴画，真正证明了我们作为一个文化大熔炉的身份。自悉尼喧嚣街头，到珀斯静谧海滨，多元共融就如脉搏跳动，一直存在，亦一直在团结澳洲。

文化交融之美

我们的多元文化故事源于原住民和托雷斯海峡岛民的古老遗产。今天，据澳洲统计局报告，他们约 150 种语言丰富了我们的交流。欧洲定居者的到来标志着我们多元移民故事的开始，随后来自欧洲、亚洲、非洲等地的新朋友进一步丰富了这一故事。20 世纪中叶的政策转变是澳洲历史上的关键时刻，使澳洲变成了今天大家珍视的多元文化的社会。





西澳：文化的万花筒

西澳之地，汇聚四方文化，宛若璀璨马赛克。我们的社区是来自 221 个不同出生地的人们的美丽融合，他们讲 249 种语言，颂多元之美，自原住民之传统，至手语之通达。这幅绚丽多彩的织锦，描绘出一幅人人皆有所属、每种声音皆受尊重的盛景。

多元文化办公室 (OMI) 隶属于地方政府、体育和文化产业部，是这个充满活力的多元化的核心。OMI 致力于释放我们多元文化的巨大潜力，他们的使命很明确：编织包容性战略，渗透社会的每个角落，从繁华的商业区和行业

领袖到政府机构、非营利组织以及像中华社区服务 (CWCC) 这样的多元文化团体。在西澳，包容性不仅仅是一种理想，它更是我们社区精神的真谛。

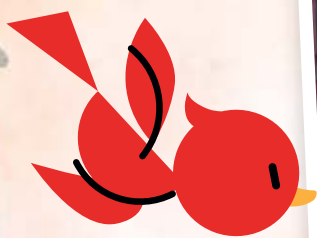


和谐周：西澳多样性的庆典

从3月15日到21日，和谐周是西澳丰富多彩的一大亮点，它将多元化的社区团结在一起，以一场生机勃勃的盛会，庆祝我们的文化财产。在和谐周期间，我们身穿橙色服装，以此点燃跨越文化的对话，促进彼此理解。世界各地的音乐、舞蹈和美食遍布不同活动，一一鼓励我们共同欢庆，并拥抱我们共有的澳洲国民身份。

CWCC 的传统：全年无休的文化庆典

在CWCC，多元文化不是空洞的口号，而是一种生机勃勃的日常实践，交织在我们的每一天与每场盛大的庆典之中。我们用热情拥抱来自亚洲各地的长者，也在社区开辟专属的文化空间，为拉丁美洲裔长者提供课程，为菲律宾友人策划出游。我们相信，这个社区绚烂多彩的文化织锦，值得每一天细细品味和庆祝。





端午节：划出团结新篇章

呼应端午节龙舟竞渡的共同节奏，CWCC 的长者们聚集一起，参与“陆地赛”，这是对古老水上传统的俏皮致敬。他们尽情享受粽子的粘甜，并沉浸在多元文化表演的欢乐中，每个瞬间都在我们多样的大家庭中编织更紧密的联系。

在CWCC，每一次文化庆典都是对团结的致意。我们始终致力于营造一个每个人都有归属感、每个传统都值得欢庆的社区。



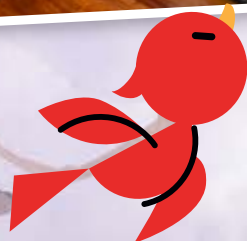
长寿宴：拥抱亚洲的丰富传统

农历新年不仅仅是一个节日；它是亚洲文化的心跳。在CWCC，我们张开双臂，以节日精神欢迎龙年的到来。这是一个长者们穿上传统盛装、分享美好祝愿和重燃友谊的时刻，是一场跨越世代的庆典。

培育文化团结 为西澳导盲犬 基金会筹款



2024年3月28日, 中华社区服务 (CWCC) 的巴卡达社区中心灯火通明, 爱心涌动。各界人士齐聚一堂, 共同支持西澳导盲犬协会 (Guide Dogs WA)。在感人的仪式上, CWCC 总干事郭太和主席张太以 4,672.35 澳元的捐款, 彰显了农历新年所代表的乐善好施的精神。这一善举也谱写了 CWCC 致力于丰富社区、帮助弱势群体的又一华彩篇章。



CWCC 始终走在支持更大社区的最前沿，积极倡导满足多元慈善团体和个体的需求。今年，目光聚焦于西澳导盲犬协会 (Guide Dogs WA) 的杰出工作。该组织通过导盲犬和辅助犬，为视力障碍或行动不便的人们带来希望。



CWCC 的筹款活动洋溢着创意和文化自豪感。农历新年的长寿宴是活动亮点之一，舞狮表演强劲有力，为宾客们带来新春祝福。此外，备受 CWCC 家人尊敬的杜先生、阮先生和铁先生挥毫泼墨创作的春联也义卖一空。这些活动共同筹集了近 1,000 澳元，专用于支持西澳导盲犬协会，协助该组织开展改变人们生活的卓越工作。

秉持“共庆文化渊源”的 2024 年主题，CWCC 正自豪地延续着包容和融合的传统。四十多年来，CWCC 一直是多元文化和语言 (CALD) 社区的基石，致力于弥合鸿沟，团结各方人士。展望未来，CWCC 坚定地致力于与社区合作，携手编织理解、支持和统一愿景的锦缎，为所有人共建一个欣欣向荣的社会。

西澳导盲犬协会的使命有着难以用金钱估量的价值。虽然每只导盲犬都经过两年以上精心且高成本的训练，花费超过五万澳元，但是这样的付出换来的是使用者、其家人以及整个社区生活的质变。导盲犬给予人们独立的尊严，更让他们与外界建立宝贵的连繫。





Thông điệp từ Giám đốc Điều hành

Lễ kỷ niệm 40 năm thành lập của Công ty Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah (CWCC) (1984-2024) là thời điểm thích hợp để chúng tôi dừng lại suy ngẫm, đánh giá chặng đường đã qua của mình. Sự tham gia và đóng góp tích cực của quý vị trong hành trình này đã tạo nên những dấu mốc quan trọng và ý nghĩa về sự phát triển, kết nối và hỗ trợ. Trong dịp này, chúng tôi mong muốn bày tỏ sự cảm kích và lòng biết ơn tới tất cả khách hàng, gia đình, đối tác, cán bộ, nhân viên, tình nguyện viên và thành viên cộng đồng. Họ là những người đã tích cực ủng hộ, cống hiến thời gian, sức lực, tiền bạc cho chúng tôi để xây dựng một CWCC vững mạnh như ngày hôm nay.

Trong Bản tin Sống Khỏe Mạnh hơn này (Living Stronger), chúng tôi tiếp tục tôn vinh năng lượng sống tích cực của các bậc cao niên. Sự năng động của họ là minh chứng cho tinh thần không ngừng phát triển và hoàn thiện của CWCC. Dù thể hiện sự năng động này bằng lời hát hay điệu múa, họ đều cho ta thấy nỗ lực sống và không ngừng hoàn thiện bản thân của họ. Tinh thần nhiệt huyết của họ không chỉ mang tính giải trí mà còn nhắc nhở chúng ta hãy trân trọng từng khoảnh khắc của cuộc sống.

Bên cạnh ghi nhận sự đóng góp to lớn của các bậc cao niên – linh hồn sống của CWCC, chúng ta không thể không nhắc tới những người chăm sóc tận tâm – trụ cột hỗ trợ thầm lặng cho sự phát triển cộng đồng. Chương trình Cổng Thông tin Người chăm sóc của chúng tôi được thiết kế để hỗ trợ những anh hùng thầm lặng này. Chương trình cung cấp các hỗ trợ cần thiết để giúp người chăm sóc được nghỉ ngơi thỏa đáng, cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần để họ có thể tiếp tục bước đi trên chặng đường chăm sóc gian nan phía trước. Để biết thêm thông tin về Chương trình này, quý vị vui lòng theo dõi câu chuyện số 2 trong Bản tin này.

Trong bốn thập kỷ qua, CWCC luôn tự hào về sự đa dạng văn hóa trong cộng đồng mà chúng ta đang sống. Chúng tôi đã không ngừng tổ chức các sự kiện đa văn hóa để tôn vinh sự đa dạng và thúc đẩy sự đoàn kết. Việc tổ chức các hoạt động trong Tuần lễ Hòa hợp hay các lễ hội trong dịp tết Nguyên đán không chỉ mang lại niềm vui mà còn là cầu nối kết nối sự đa dạng về văn hóa. Để hiểu thêm về sự đa dạng trong hoạt động của chúng tôi, quý vị vui lòng theo dõi câu chuyện số 3 trong Bản tin này.

Cuối cùng, chúng tôi trân trọng ghi nhận sự đóng góp của mỗi cá nhân vào nỗ lực xây dựng một cộng đồng tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người. Sự đóng góp này được thực hiện trong sự kiện kêu gọi từ thiện cho Tổ chức đào tạo chó dẫn đường Tây Úc (Guide Dogs Tây Úc). Sự quyên góp hào phóng của quý vị giúp chúng tôi tiếp tục tạo ra những thay đổi có ý nghĩa trong cộng đồng. Năm 2024, chủ đề của chúng ta là "Tôn vinh sự đa dạng văn hóa trong cộng đồng của chúng ta". Chủ đề này thúc đẩy chúng ta tiếp tục đạt được mục tiêu: cùng nhau phát triển thông qua thấu hiểu và đoàn kết, hướng tới tạo nên một cộng đồng tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người.

Cảm ơn quý vị đã đồng hành cùng chúng tôi trong thời gian vừa qua. Chúng ta hãy cùng nhau biến năm 2024 thành một năm rực rỡ và đáng nhớ!

Theresa Kwok JP
Giám đốc điều hành (CEO)



**CHUNG WAH
COMMUNITY
CARE**
Celebrating
Our Cultural Strands



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#50 — 2024

English 02

中文 20

Thông điệp từ Giám đốc Điều hành 38

Tôn vinh Tài năng và sự Đoàn kết
của các Bậc cao niên trong Cộng
đồng 40

Hỗ trợ những người chăm sóc - Khóa
nghỉ dưỡng của CWCC dành cho
những người chăm sóc tận tâm 46

Tôn vinh sự đa dạng văn hóa: Di sản
Văn hóa Châu Á Phong phú ở Úc 50

Thúc đẩy Kết nối Văn hóa: Gây Quỹ
Ủng hộ Tổ chức đào tạo chó dẫn đường
ở Tây Úc 54



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

TÔN VINH TÀI NĂNG VÀ SỰ ĐOÀN KẾT CỦA CÁC BẬC CAO NIÊN TRONG CỘNG ĐỒNG







Tại các Trung tâm Sinh hoạt Cộng đồng của Công ty Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah (CWCC), chúng tôi luôn có những câu chuyện thú vị để kể hàng ngày. Một trong những câu chuyện mà chúng tôi muốn chia sẻ với quý vị trong Bản tin này là sự kiên cường và niềm đam mê mà các bậc cao niên đang duy trì khi tham gia

sinh hoạt tại trung tâm. CWCC đã trở thành ngôi nhà nuôi dưỡng những tài năng xuất sắc. Các bậc cao niên của chúng tôi không chỉ đang sống tốt mà còn góp phần tích cực vào việc tạo dựng hình ảnh người cao niên đầy nghị lực, kiên cường trong cuộc sống, tiếp tục có những đóng góp lớn lao cho sự phát triển của cộng đồng.

Tiệc trưa Trường sinh năm 2024 không chỉ là buổi tụ họp; đó còn là sân khấu để các bậc cao niên trình diễn tài năng của bản thân, là cơ hội để cho cộng đồng thấy được sự kiên cường và nghị lực của họ. Khi nghe tiếng hát hay xem màn biểu diễn múa của các bậc cao niên, khán giả ngồi dưới có thể cảm nhận được sự ấm áp và chia sẻ toát ra trong từng giai điệu, động tác, ánh mắt, cử chỉ của họ. Qua các màn biểu diễn, các bậc cao niên đã mang đến cho người xem sự đặc sắc trong văn hóa đa dạng cũng như nghị lực sống mà họ đang duy trì hàng ngày.

Trong số những tài năng xuất chúng này, phải kể đến ông Lực, một bậc cao niên đến từ Việt Nam. Mặc dù đã ngoài 90 tuổi nhưng niềm đam mê ca hát của ông Lực chưa bao giờ ngơi nghỉ. Khi ông cất tiếng hát, cả khán phòng đều lặng im lắng nghe, cảm nhận tình cảm mà ông truyền vào từng nốt nhạc, giai điệu. Giọng hát của ông là minh chứng cho sự thường xuyên luyện tập và tình yêu dạt dào của ông với ca hát.



Tiếp sau ông Lực là màn biểu diễn của ông Zhang, năm nay ngoài 78 tuổi. Ông Zhang đã chọn một làn điệu dân ca Nga để thể hiện tài năng ca hát của mình. Khi cất tiếng hát, khán giả có thể cảm nhận được trái tim nhiệt huyết, niềm say mê âm nhạc của ông. Mặc dù thời trẻ không có cơ hội để theo nghiệp hát, tuy nhiên ông Zhang lại có thể thực hiện giấc mơ này ở tuổi xế chiều. Đây là điều mà ông luôn tự hào trong hành trình kỷ nguyên vàng của mình.

Sau màn biểu diễn của ông Zhang, khán giả tiếp tục được thưởng thức màn múa tập thể của các bậc cao niên có độ tuổi từ 70 đến 96 tuổi. Đây là màn biểu diễn đặc biệt chào mừng năm mới. Các bậc cao niên đến từ Việt Nam đã mang sự đặc sắc về văn hóa và lịch sử từ quê hương họ vào trong từng bước nhảy của mình. Họ đã trình diễn và chia sẻ văn hóa Tết của người Việt tới bạn bè đến từ nhiều nền văn hóa khác nhau.

Một màn trình diễn không kém phần đặc sắc phải kể đến là Vũ điệu sức khỏe do các ông bà cao niên cùng tham gia. Màn biểu diễn thể hiện sống động rằng cả sức khỏe thể chất và tinh thần đều góp phần mang lại hạnh phúc cho các bậc cao niên. Những bước nhảy uyển chuyển, sự mạnh mẽ trong từng nhịp tay cho thấy họ yêu thích Vũ điệu sức khỏe như thế nào.

Bên cạnh màn biểu diễn đặc sắc của các bậc cao niên, khán giả còn được thưởng thức những bài nhạc tuyệt

vời do các tình nguyện viên của CWCC thể hiện. Phần nhiều các tình nguyện viên này cũng đã cao tuổi, nhưng niềm đam mê âm nhạc của họ chưa bao giờ dứt. Họ đã mang những giai điệu trẻ trung vào trong từng nốt nhạc. Nổi bật trong nhóm nhạc phải kể đến một thành viên đã ngoài 85 tuổi. Với tài năng và nghị lực của mình, ông vẫn chơi nhạc và tạo nên những giai điệu xao xuyến lòng người mỗi khi biểu diễn.

Những màn biểu diễn tài năng cho thấy tuổi tác không cản trở khả năng của các bậc cao niên

Những màn biểu diễn tài năng của các bậc cao niên trong Tiệc Trường sinh 2024 đã cho chúng ta thấy họ xuất sắc thế nào. Khi rèm sân khấu được kéo lên, tiếng vỗ tay tràn ngập khán phòng, tôn vinh sự sáng tạo cũng như khát vọng sống không tuổi của các bậc cao niên.

Tiệc Trường sinh 2024 đã tạo cơ hội cho các bậc cao niên biểu diễn tài năng của mình. Điều đó minh chứng rằng tuổi tác không phải là rào cản đối với họ trong việc thể hiện và phát triển tài năng cá nhân. Từ những màn trình diễn âm nhạc cho đến những bài múa đặc sắc, màn biểu diễn nào cũng nhắc nhở chúng ta rằng: các bậc cao niên vẫn đang bền bỉ rèn luyện, phát triển, và sống một cuộc đời đầy ý nghĩa.



Trong khoảnh khắc đặc biệt đáng nhớ này, những bậc cao niên, đặc biệt những người ở độ tuổi ngoài 90, đã nhận được sự hoan nghênh nhiệt liệt từ khán giả. Đây được coi là thành tựu cá nhân và họ đang nhận được sự hỗ trợ tích cực từ cộng đồng để vượt qua các rào cản về thể hệ, tiếp tục đóng góp cho sự phát triển của xã hội tương lai. Các màn biểu diễn không chỉ mang tính giải trí; chúng là minh chứng cho niềm đam mê về cuộc sống mà họ theo đuổi cả đời. Chúng cũng biểu thị sự tôn trọng mà họ có được trong cộng đồng mà chúng ta đang sống.

Sau phần trình diễn tài năng, một số bậc cao niên đã được chọn tham gia biểu diễn tại Tiệc Chúc Mừng Năm mới 2024 do Hiệp Hội Chung Wah tổ chức vào nửa cuối tháng 02 năm 2024. Tham dự buổi tiệc lớn này có sự góp mặt của Thủ tướng Anthony Albanese. Tổ chức Chương trình biểu diễn tài năng của CWCC không chỉ là dịp ghi nhận tài năng của các bậc cao niên mà còn là nơi tìm kiếm tài năng cho các màn biểu diễn ở các sự kiện lớn hơn tầm cỡ quốc gia.

Chương trình tìm kiếm tài năng năm 2024 của Công ty Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah đã kết thúc nhưng một thông điệp rõ ràng đã được hình thành và truyền tải trong sự kiện này là: tuổi tác chỉ là một con số, các bậc cao niên vẫn tiếp tục sự sáng tạo và đoàn kết của mình để không ngừng hoàn thiện bản thân và phát triển đam mê cá nhân. Hòa chung vào tinh thần của khẩu hiệu năm 2024 'Tiến cùng thời đại, nắm lấy tương lai' của CWCC, chương trình tìm kiếm tài năng của CWCC là tín hiệu và sự mở đầu tốt đẹp cho sự phát triển không ngừng và hòa nhập của các bậc cao niên, khuyến khích họ theo đuổi đam mê và tiếp tục đóng góp vào những câu chuyện thú vị của chúng ta.



Tham gia của cộng đồng: Sự cần thiết làm phong phú thêm cuộc sống của người cao niên

Công ty Chăm sóc cộng đồng Chung Wah (CWCC) luôn tập trung chăm sóc sức khỏe toàn diện cho các bậc cao niên. Chúng tôi ủng hộ các cách tiếp cận hỗ trợ chăm sóc cao niên không chỉ tập trung vào sức khỏe vật chất mà còn tập trung vào sức khỏe tâm thần. Nhận thức được vai trò quan trọng của kết nối xã hội, việc theo đuổi đam mê và sự tham gia tích cực của cộng đồng, các sáng kiến chăm sóc của CWCC đã và đang tập trung vào thúc đẩy kết nối xã hội, theo đuổi đam mê và hỗ trợ cộng đồng trong việc nâng cao chất lượng cuộc sống của người cao niên.

Đặc biệt, CWCC luôn tin rằng các hoạt động như ca hát và khiêu vũ không chỉ là hoạt động giải trí, chúng chính là các hoạt động có tính hỗ trợ sức khỏe thể chất và tinh thần rất lớn, giúp các bậc cao niên vượt qua các rào cản về tuổi tác, ngôn ngữ và văn hóa để trải qua kỷ nguyên vàng một cách ý nghĩa nhất. Những hoạt động này nâng cao tinh thần, gợi lên những kỷ niệm đáng nhớ và nuôi dưỡng cảm giác gắn kết cộng đồng mạnh mẽ. Với nhận thức mạnh mẽ này, chương trình tìm kiếm tài năng của CWCC đã được hình thành, tạo nên một sân chơi để các bậc cao niên có thể thể hiện tài năng của mình, chia sẻ những câu chuyện trong cuộc sống và nhờ đó củng cố vị trí của họ trong gia đình và cộng đồng họ đang sống.

Cam kết thúc đẩy sự tham gia của cộng đồng được thể hiện rõ ràng trong cách tiếp cận của CWCC nhằm thúc đẩy sự hòa nhập xã hội, lối sống tích cực và sự đa dạng về văn hóa trong cộng đồng. Bằng cách tham gia những sự kiện, lễ hội cộng đồng, những bậc cao có cơ



hội giao lưu, kết bạn mới, giúp họ giảm thiểu rủi ro do sự cô đơn và cô lập gây ra. Các hoạt động xã hội giúp mang lại niềm vui và cảm giác thành tựu cho các bậc cao niên. Sự tham gia các chương trình tìm kiếm tài năng không chỉ mang tính chất giải trí mà quan trọng hơn là sự khơi gợi ý thức về mục đích sống và tầm quan

trọng của việc cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần trong từng hoạt động họ tham gia.

CWCC đã hỗ trợ các bậc cao niên sống một cuộc sống mà họ mong muốn thông qua thúc đẩy sự tham gia tích cực của họ vào các hoạt động hàng ngày. CWCC luôn đánh giá cao tầm quan trọng của sự đa dạng văn hóa và di sản, khuyến khích các bậc cao niên tham gia vào các hoạt động văn hóa, tạo điều kiện thúc đẩy cầu nối giữa các thế hệ và bảo tồn truyền thống văn hóa cho thế hệ mai sau.

Các sáng kiến như chương trình tìm kiếm tài năng chỉ ra rằng CWCC đã làm tốt công việc của mình trong việc thúc đẩy sự phong phú trong cuộc sống của các bậc cao niên, dù họ ở bất kỳ độ tuổi nào. Các sáng kiến này đóng vai trò như ngọn hải đăng truyền cảm hứng cho các bậc cao niên tiếp tục bước đi trong kỷ nguyên vàng của họ một cách tự tin, nhiệt huyết, giúp họ tận hưởng từng giây phút của cuộc sống bằng sự nhiệt tình và trái tim rộng mở của mình.

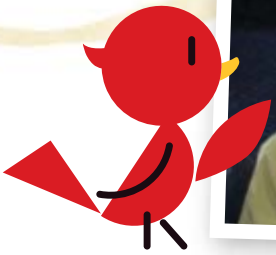
Với nỗ lực không ngừng của mình, CWCC đã nêu bật được những đóng góp to lớn của người cao niên trong cộng đồng họ đang sống. CWCC đang hỗ trợ và thúc đẩy các bậc cao niên trải qua kỷ nguyên vàng của họ một cách năng động, gắn kết; tận dụng khả năng của họ để làm những điều có ý nghĩa cho bản thân họ, gia đình, và cộng đồng họ đang sống.

HỖ TRỢ NHỮNG NGƯỜI CHĂM SÓC KHÓA NGHỈ DƯỠNG CỦA CWCC DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI CHĂM SÓC TẬN TÂM



Trong hành trình chăm sóc, nơi mà trách nhiệm luôn đè nặng trên vai, người chăm sóc đóng vai trò như ngọn hải đăng của sự cố gắng và tình yêu. Họ là những ngọn hải đăng thầm lặng, dành thời gian và sức lực của bản thân để chăm sóc cha mẹ già, tiếp thêm sức mạnh cho những thành viên gia đình bị khuyết tật hay trao sự ấm áp và chia sẻ của họ với những người có nhu cầu chăm sóc đặc biệt. Họ là người cung cấp sự chăm sóc không ngừng nghỉ, làm xóa nhòa danh giới giữa chăm sóc cá nhân và chăm sóc chuyên nghiệp, chăm sóc không lương và chăm sóc được trả lương.

Nhưng ngay cả những người chăm sóc tận tâm nhất cũng cần thời gian nghỉ ngơi, thư giãn để phục hồi lại sức khỏe thể chất và tinh thần. Công ty Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah (CWCC) trở thành nơi hỗ trợ cho người chăm sóc, giúp họ có giây phút được nghỉ ngơi, thư giãn sau một hành trình chăm sóc dài thông qua Chương trình hỗ trợ Cổng Thông tin người chăm sóc. Các khóa nghỉ dưỡng mà CWCC tổ chức sẽ giúp người chăm sóc có cơ hội được nghỉ ngơi, chia sẻ, và đổi mới bản thân, giúp thấp lên hy vọng và sự kết nối giữa những người chăm sóc, nuôi dưỡng tình yêu và tình thương của họ, để họ có thể tiếp tục chặng đường chăm sóc của mình.



Cân bằng công việc chăm sóc và cuộc sống cá nhân

Hàng ngày, những anh hùng thầm lặng trong cộng đồng của chúng ta được gọi là người chăm sóc. Họ thể hiện tinh thần kiên cường và lòng nhân ái thông qua công việc chăm sóc mà họ làm. Họ là nơi nương tựa thể chất và tinh thần cho cha mẹ già, thành viên trong gia đình bị khuyết tật hoặc người thân có nhu cầu chăm sóc đặc biệt. Tuy nhiên, việc hy sinh thời gian và sức lực cho công việc chăm sóc thường phải trả giá bằng chính hạnh phúc của bản thân khi họ phải đấu tranh để cân bằng trách nhiệm chăm sóc và cuộc sống cá nhân của mình.

Sự khó khăn của công việc chăm sóc

Những yêu cầu chăm sóc không ngừng nghỉ thường có thể dẫn đến sự căng thẳng, kiệt sức và mệt mỏi về thể chất và tinh thần. Người chăm sóc thường đặt nhu cầu của người thân lên trên nhu cầu của họ, đôi khi gây tổn hại đến sức khỏe và cảm xúc của chính họ. Đó là một cuộc đấu tranh thầm lặng mà nhiều người chăm sóc phải đối mặt khi chứng kiến sự suy sụp của những người họ quan tâm, trong khi chính họ cũng phải đối mặt với những áp lực của cuộc sống hàng ngày.





Tự chăm sóc: Điều cần thiết, không phải sự xa xỉ

Nhận thức được tầm quan trọng của sức khỏe của người chăm sóc, Công ty Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah (CWCC), thông qua chương trình hỗ trợ của Cổng Thông tin Người chăm sóc (Carer Gateway), tổ chức khóa nghỉ dưỡng cho người chăm sóc, tạo điều kiện để họ nghỉ ngơi và thư giãn. Khóa nghỉ dưỡng là lời nhắc nhở nhẹ nhàng tới những người chăm sóc rằng họ cũng xứng đáng được quan tâm và chăm sóc.

Đáp ứng nhu cầu của người chăm sóc thông qua các khóa nghỉ dưỡng phù hợp

Các khóa nghỉ dưỡng do CWCC tổ chức mang đến nhiều trải nghiệm phong phú cho người chăm sóc. Họ có thể tận hưởng sự yên tĩnh của Sở thú Peel hay tìm hiểu lịch sử về Đường mòn Di sản Pinjarra, thưởng thức những món ăn ngon của Tiệm bánh Pinjarra, khám phá Đường mòn Vui chơi Khổng lồ, hay tham gia những chuyến du ngoạn yên bình ngắm cá heo ở Mandurah.

Kỳ nghỉ dưỡng kéo dài 4 ngày 3 đêm tại một nhà nghỉ sang trọng ở Warnbro đã mang đến một trải nghiệm nghỉ ngơi toàn diện cho những người chăm sóc muốn tìm kiếm sự yên bình và thanh thoi. Tại đây, những người chăm sóc sẽ tham gia các hoạt động giúp trẻ hóa tâm hồn, ví dụ như làm nến và thiền định, xen kẽ với những chuyến đi trong ngày ngắm cảnh để tận hưởng vẻ đẹp tự nhiên và sự phong phú về văn hóa.



Nghỉ ngơi là sự chữa lành

Những người chăm sóc tham gia khóa nghỉ dưỡng cho biết sau chuyến đi, sức sống của họ được đổi mới, tâm hồn của họ được chữa lành, họ có thêm những kết nối xã hội mới. Đặc biệt họ đã ý thức sâu sắc được tầm quan trọng của sự tự chăm sóc bản thân và nghỉ ngơi để tiếp tục chặng đường chăm sóc của họ một cách tốt hơn.

CWCC cam kết thúc đẩy sức khỏe thể chất và tinh thần cho người chăm sóc

Các buổi nghỉ dưỡng do CWCC tổ chức không chỉ là cơ hội giúp người chăm sóc được nghỉ ngơi đơn thuần; nó còn đóng vai trò to lớn trong việc hỗ trợ họ tìm lại niềm vui và sự kết nối trong vai trò của họ. Thông qua việc đáp ứng nhu cầu và sở thích đa dạng của người chăm sóc, những khóa nghỉ dưỡng này đã trở thành cầu nối, chất xúc tác cho sự thay đổi, mang đến những hành trình đổi mới và kết nối.

CWCC kêu gọi và cổ vũ những người chăm sóc hãy nắm bắt những cơ hội nghỉ ngơi để tự chăm sóc bản thân. Trong hành trình chăm sóc cao cả, CWCC nhắc nhở những người chăm sóc rằng: sự tự chăm sóc bản thân chính là hành động nhân ái lớn nhất.

Sự thành công của Khóa nghỉ dưỡng tại Trại dành cho người chăm sóc mà CWCC tổ chức gần đây là minh chứng cho sự quan tâm và mạng lưới hỗ trợ mà Tổ chức Người Chăm Sóc Tây Úc (Carers WA) và chương trình Cổng Thông tin Người chăm sóc (Carer Gateway) đang thực hiện. Sự thành công của hoạt động này cũng thể hiện cam kết của CWCC, với tư cách là một tổ chức thành viên của Cổng Thông tin Người chăm sóc, trong việc thúc đẩy hỗ trợ người chăm sóc có nguồn gốc không nói tiếng Anh. Các dịch vụ miễn phí dành cho người Chăm sóc do Chính phủ Úc tài trợ là vô giá. Chúng giúp người chăm sóc cảm nhận được sự ghi nhận của chính phủ và cộng đồng đối với công việc chăm sóc thầm lặng không được trả lương mà họ đang làm. Họ xứng đáng được tôn vinh và hỗ trợ để sống một cuộc sống có ý nghĩa hơn.



TÔN VINH SỰ ĐA DẠNG VĂN HÓA: DI SẢN VĂN HÓA CHÂU Á PHONG PHÚ Ở ÚC

Nước Úc là nơi sinh sống của hơn 270 dân tộc nói hơn 300 ngôn ngữ khác nhau. Đây chính là nơi minh chứng rõ nét cho sự đa dạng về văn hóa. Từ những con phố nhộn nhịp của Sydney đến những bờ biển yên bình của thành phố Perth, sự đa dạng về sắc tộc và văn hóa là nét nổi bật, là nhịp đập của sự đoàn kết dân tộc.

Điểm lại lịch sử: di sản đa văn hóa của Úc

Sự đa văn hóa của nước Úc bắt nguồn từ sự đa dạng trong di sản cổ xưa của các quốc gia do người thổ dân và dân đảo eo biển Torres nắm giữ. Theo số liệu của Tổng Cục Thống kê Úc, hiện nay vẫn tồn tại khoảng 150 ngôn ngữ của người thổ dân và người dân eo biển Torres được sử dụng ở Úc.

Sự đa dạng này được tăng thêm khi những người di cư từ Châu Âu đặc chân đến Châu Úc vào cuối thế kỷ 18, tiếp theo đó là sự nhập cư của những người đến từ châu Á, châu Phi, và các châu khác. Sự đa dạng văn hóa của Úc chính thức được ghi nhận trong chính sách vào giữa thế kỷ 20, đánh dấu bước chuyển mình của nước Úc thành một xã hội đa văn hóa thân thiện mà chúng ta đang sống ngày nay.

Tây Úc: Nơi hội tụ của các nền văn hóa

Tây Úc là nơi hội tụ của nhiều nền văn hóa; người dân Tây Úc đến từ 221 nơi sinh khác nhau và họ nói 249 ngôn ngữ và phương ngữ, bao gồm cả ngôn ngữ ký hiệu và ngôn ngữ của người thổ dân. Sự đa dạng này tạo nên một bức tranh văn hóa sống động, nơi mọi người cùng nhau xây dựng một cộng đồng đoàn kết nhưng vẫn có bản sắc văn hóa riêng.





Sự đa dạng về văn hóa được ghi nhận với sự thành lập và vận hành của Văn Phòng Các vấn đề về Đa văn hóa (OMI) trực thuộc Sở Chính quyền địa phương, Thể thao và các Ngành công nghiệp văn hóa. OMI có vai trò thúc đẩy tiềm năng to lớn mà sự đa dạng văn hóa mang lại cho bang Tây Úc. Sứ mệnh của Văn phòng này là xây dựng các chiến lược toàn diện nhằm thúc đẩy sự phát triển và hòa nhập của mọi nền văn hóa trong cộng đồng Tây Úc, từ các khu kinh doanh sầm uất đến các nhà lãnh đạo ngành đến các cơ quan chính phủ, tổ chức phi lợi nhuận và các tổ chức đa văn hóa như Công ty Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah.

Ở Tây Úc, mỗi ngày đều là ngày kỷ niệm sự đa dạng văn hóa của người dân. Tuy nhiên sự đa dạng này nằm trong sự thống nhất, tạo nên sự đa dạng trong thống nhất.

Tuần lễ Hòa hợp: Lễ kỷ niệm sự đa dạng văn hóa ở Tây Úc

Tuần lễ Hòa hợp, được tổ chức hàng năm từ ngày 15 đến ngày 21 tháng 3, là điểm nhấn trong Lịch Lễ hội Đa Văn hóa của Tây Úc. Đây là thời điểm mà các cộng đồng di cư đa dạng về văn hóa trên khắp nước Úc và Tây Úc xích lại gần nhau. Vào dịp này, người dân được khuyến khích mặc trang phục màu cam, màu đại diện cho sự

giao lưu và hòa hợp xã hội. Đây là dịp tôn vinh các nền văn hóa đa dạng, làm cho Tây Úc của chúng ta trở lên đa dạng và sôi động.

Trong Tuần lễ Hòa hợp, nhiều sự kiện và hoạt động diễn ra trên khắp bang Tây Úc. Người dân đến từ các nền văn hóa khác nhau giới thiệu về truyền thống, âm nhạc, khiêu vũ và ẩm thực đa dạng của họ. Tuần lễ Hòa hợp khuyến khích giao lưu, mở rộng hiểu biết và tôn vinh sự đa dạng, gắn kết trong cộng đồng thông qua các buổi lễ hội và tụ tập của cộng đồng đa văn hóa.





Năm 2024, Tuần lễ Hòa hợp tiếp tục được Công ty Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah (CWCC) tổ chức. Đây là một phần tích hợp của sự đa dạng về văn hóa. CWCC tiếp tục khuyến khích và thúc đẩy các bậc cao niên tích cực tham gia các sự kiện kết nối của Tuần lễ Hòa hợp do công ty tổ chức. Các hoạt động của CWCC bao gồm khuyến khích các khách hàng cao niên và các tình nguyện viên mặc trang phục màu cam và tham gia nói chuyện, chia sẻ cảm xúc của họ với người xung quanh để tạo sự kết nối.

CWCC: Trung tâm văn hóa thống nhất trong đa dạng

Tại CWCC, chúng tôi ghi nhận sự đa dạng về văn hóa trong việc cung cấp dịch vụ và chăm sóc cho những khách hàng đến từ các nền văn hóa khác nhau. Sự ghi nhận này được thực hiện qua nhiều hoạt động văn hóa mà chúng tôi tổ chức hàng năm, ví dụ như Tết Nguyên đán, Lễ hội Thuyền rồng và Tết Trung thu. Thông qua những sự kiện lễ hội này, chúng tôi tôn vinh và ghi nhận sự đa dạng văn hóa của cộng đồng di cư châu Á. Trong Bản tin này, chúng tôi giới thiệu hai lễ kỷ niệm mà CWCC tổ chức hàng năm để tôn vinh sự đa dạng văn hóa trong cộng đồng di cư: Tiệc trưa Trường sinh 2024 và Lễ hội Thuyền rồng.

Tiệc Trưa trường sinh 2024

Tết Nguyên đán là một lễ hội quan trọng của cộng đồng người nhập cư châu Á tại Úc. Để chào đón một Năm Mới với Hy vọng, Hạnh phúc và Thịnh vượng, CWCC tổ chức Tiệc trưa Trường sinh hàng năm. Đây là dịp để các bậc cao niên, gia đình, đối tác, tình nguyện viên, nhân viên, và các thành viên cộng đồng của CWCC gặp nhau và cùng nhau chia sẻ những lời chúc. Nhân dịp này, các bậc cao niên có cơ hội thể hiện nét đẹp văn hóa của mình bằng cách mặc trang phục truyền thống, góp phần tô điểm thêm cho lễ hội. Họ cũng có cơ hội gặp gỡ và trò chuyện với nhiều người bạn mà họ không gặp năm vừa qua.

Lễ hội thuyền rồng: Tôn vinh truyền thống và sự đoàn viên

Lễ hội Thuyền rồng, thường được tổ chức vào khoảng tháng 5 và tháng 6, là một sự kiện đặc biệt khác tôn vinh sự đa dạng văn hóa do CWCC tổ chức. Trong sự kiện này, người cao tuổi của CWCC có thể tham gia 'đua.





Đất nước Úc: Nơi hội tụ sự đa dạng trong thống nhất

Trong bối cảnh thế giới càng trở lên đa cực, sự đa văn hóa của nước Úc là minh chứng rằng sự đa dạng có thể trở thành nguồn sức mạnh để phát triển và phục hồi. Bằng cách chấp nhận sự khác biệt và thúc đẩy sự hòa nhập, chúng ta đang mở đường cho một tương lai tươi sáng hơn, hài hòa hơn cho các thế hệ đang sống trong cùng một cộng đồng.

Tôn vinh di sản đa văn hóa không chỉ là tôn vinh quá khứ; đó còn là việc xây dựng một tương lai nơi mỗi cá nhân đều cảm thấy có giá trị riêng và được hòa nhập. Cùng nhau, chúng ta tiếp tục nắm bắt và nuôi dưỡng một nền văn hóa phong phú khiến nước Úc thực sự trở nên đặc biệt.

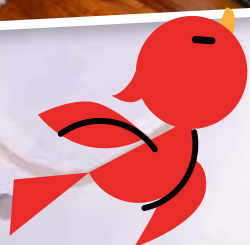


thuyền rồng trên cạn', thưởng thức bánh xèo truyền thống (bánh bao nếp) và tham gia các buổi biểu diễn đa văn hóa. Những hoạt động này giúp nuôi dưỡng sự kết nối cộng đồng và cảm giác thuộc về cho các bậc cao niên đến từ các nền văn hóa đa dạng.

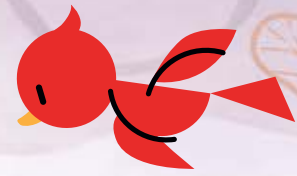
THÚC ĐẨY KẾT NỐI VĂN HÓA: GÂY QUỸ ỦNG HỘ TỔ CHỨC ĐÀO TẠO CHÓ DẪN ĐƯỜNG Ở TÂY ÚC



Hình ảnh Trung tâm Sinh hoạt Cộng đồng Balcatta của Công ty Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah (CWCC) đã tỏa sáng trong cộng đồng vào ngày 28 tháng 03 năm 2024. Lý do cho sự tỏa sáng này là lãnh đạo của CWCC đã kêu gọi quyên góp từ thiện từ cộng đồng để ủng hộ Tổ chức đào tạo chó dẫn đường ở Tây Úc (Guide Dogs Tây Úc). Trong buổi lễ cảm động này, bà Theresa Kwok, Giám đốc điều hành, và bà Esther Chang, chủ tịch Hội đồng Quản trị của CWCC đã cùng nhau trao tặng 4.672,35 đô la Úc cho Tổ chức Guide Dogs Tây Úc. Đây là số tiền quyên góp được từ những sự kiện mà CWCC tổ chức trong dịp Tết Nguyên đán 2024. Sự trao tặng này tiếp tục đánh dấu sự cam kết và nỗ lực không ngừng của CWCC trong việc hỗ trợ cộng đồng cũng như những người có nhu cầu cần hỗ trợ.



Trong nhiều năm qua, CWCC đã nỗ lực để tạo ra sự thay đổi lớn hơn cho cộng đồng. Những nỗ lực này được thực hiện thông qua kêu gọi quyên góp từ thiện hỗ trợ cho những tổ chức và cá nhân khác nhau. Năm 2024, CWCC đã dành sự quyên góp của mình cho tổ chức Guide Dogs Tây Úc nhằm ghi nhận và tôn vinh công việc ý nghĩa mà họ làm. Tổ chức này đã và đang mang lại hy vọng cho những người bị khuyết tật cần sự hỗ trợ của chó dẫn đường để vượt qua những trở ngại về đi lại và thị lực trong cuộc sống hàng ngày.



Sáng kiến gây quỹ của CWCC luôn chứa đựng sự sáng tạo và niềm tự hào về văn hóa. Tiệc trưa trường sinh là sự kiện nổi bật, tạo cơ hội cho các khách hàng cao niên, gia đình, đối tác, và thành viên cộng đồng của CWCC đến gặp mặt đầu năm, cùng chúc nhau sức khỏe, may mắn, và thưởng thức các món ăn ngon, xem các tiết mục biểu diễn sôi động. Trong dịp này, CWCC cũng tổ chức bán các câu đối Tết do ông Dư, ông Huỳnh và ông Tiết, những khách hàng cao niên của CWCC gửi tặng để gây quỹ từ thiện. Thông qua hoạt động này, CWCC đã thu được gần 1.000 đô la. Ngoài ra, thông qua hoạt động chơi trò chơi, múa lân trong Tiệc trưa Trường sinh 2024, CWCC đã quyên góp được thêm số tiền hơn 3.500 đô la Úc, nâng tổng số tiền quyên góp lên hơn 4.672,35 đô la.

Chủ đề năm 2024 của CWCC là 'Tôn vinh sự đa dạng văn hóa trong cộng đồng của chúng ta'. Chủ đề này là sự tiếp nối truyền thống hòa nhập và kết nối của Công ty trong nhiều năm. CWCC đã trở thành điểm tựa chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần cho cộng đồng đa dạng về văn hóa và ngôn ngữ (CALD) trong hơn 40 năm vừa qua, giúp thu hẹp khoảng cách xã hội và thúc đẩy đoàn kết giữa các cá nhân. Nhìn về tương lai, sự cống hiến của CWCC trong kết nối với cộng đồng tiếp tục bền chặt, tạo nền tảng về sự hiểu biết, hỗ trợ và tầm nhìn thống nhất về một xã hội tốt hơn cho tất cả mọi người.



Giá trị hỗ trợ của Tổ chức Guide Dogs Tây Úc mang lại cho cộng đồng không thể đong đếm được. Mỗi chú chó dẫn đường đều phải trải qua một quá trình huấn luyện tỉ mỉ với chi phí hơn 50.000 đô la Úc trong thời gian dài hai năm. Tuy nhiên lợi ích nhận được từ sự đầu tư này là vô giá. Những chú chó được đào tạo đã mang lại hỗ trợ rất lớn đối với cuộc sống của người khuyết tật, của gia đình họ, và toàn bộ cộng đồng, giúp thúc đẩy sự độc lập và kết nối.



Embrace, Elevate & Flourish

Chung Wah Community Care is proud to partner with these organizations to bring positive change to people's lives and build a better community for all!



Federally funded program through Dementia Australia that builds the capacity to support clients living with dementia, their families, and the community.

CWCC is working in partnership with Dementia Australia to assist people living with dementia and families to assess cultural appreciated services.

Dementia Australia is the national peak body for people impacted by dementia and provide post-diagnostic support, counselling and education for people living with dementia, their families and carers. Services are free, and you do not require a referral, you can self-refer by calling our National Dementia Helpline on 1800 100 500, or by going to website: www.dementia.org.au

If you would like to learn more about any of these projects, please contact CWCC for further assistance

follow us:    chungwahcc.org.au



CWCC care finder is a Federally funded program through WA Primary Health Alliance (PHN) under the Australian Government's Primary Health Network Program to support vulnerable older people navigate the aged care system and find support services to improve their quality of life.



Carer Gateway is a federal government initiative providing a mix of free online, telephone and in-person support, services, and advice for family carers in Australia.



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