

FEATURING

FROM SLEEPLESS NIGHTS TO STRONGER DAYS

从失眠夜到活力日

TỪ NHỮNG ĐÊM MẤT NGỦ ĐẾN
NHỮNG NGÀY KHỎE MẠNH HƠN



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



Message from CEO

Every edition of Living Stronger is a small window into everyday wins across our community with moments of learning, caring and connecting that add to healthier, happier lives. Lately, I've seen our community trying something new at our CWCC Evergreen College. The benefits are real, as many participants show greater confidence in living independently, with each positive change comes one gentle step at a time.

At our CWCC Evergreen College, I regularly witness extraordinary acts of courage. A participant bravely asks their first question in a digital class, while another steps onto the stage for a cultural performance. These moments transcend mere classes; they are powerful sparks of confidence. They restore rhythm and routine, transform strangers into friends, and guide us from being cared for to giving back. This is the essence of lifelong learning: curiosity intertwined with practice, continuously embraced with kindness.

Safety and peace of mind matter too. During the past months, our nurse-led first-aid sessions covered practical topics, such as how to look after minor injuries and easy fixes to make the home safer. Partner talks with local councils has helped many migrants spot scams and feel confident out and about. Small habits, explained in their language, make everyday life easier.

I'm also excited about where our learning leads us as a community. Last December, CWCC and Edith Cowan University will share research on the care needs of multigenerational CaLD families, turning what we hear every day from you into ideas that can shape services across WA. It's another way your voice makes a difference.

If this issue sparks an idea, take one small action this week: join a class, plan a walk with a friend, or drop by a hub to say hello. You'll find us in Balcatta, Bayswater and Willetton, and there will always be a seat ready and a friendly face at the door.

Wherever you're at, that's the perfect place to begin because "Together, we're evergreen" as we keep learning, staying active, and looking out for one another.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Theresa Kwok'.

Theresa Kwok JP
Chief Executive Officer (CEO)



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 LOCATIONS



CHUNG WAH
COMMUNITY CARE
NORTHBRIDGE OFFICE
1/98 Lake Street,
Northbridge



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



CHUNG WAH
COMMUNITY CARE
WILLETTON HUB
58 Burrendah Boulevard,
Willetton

contents

ISSUE#54 — 2025

Message from CEO	02
CWCC Highlights	04
From Sleepless Nights to Stronger Days	08
From "I Can't" to "I Can," The Art of Lifelong Learning	12
ECU Honorary Fellow Theresa Kwok: Bridging Frontline Service and Policy Impact	14
中文	16
Tiếng Việt	00



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



CWCC HIGHLIGHTS



Perth's winter felt soft in temperature and loud in rain, and turned out to be the wettest winter in three decades. On 25 August, gusty winds and a soaking downpour made headlines, yet our calendar stayed full, and our spirits stayed warm. Across hubs and neighbourhoods, seniors, families, volunteers, and friends gathered, learned, sang, stitched, and explored.



Healthy Eating, Healthy Living

Across both hubs, Diabetes WA led a practical info session on everyday food choices that feel doable and taste good. We explored regular mealtimes for steadier energy, high-fibre and lower-GI carbs, better fats than saturated ones, lean proteins for strength, and flavourful ways to reduce salt. Questions flowed, tips stacked up, and everyone left with a family-friendly message: one table, one menu, healthier plates for all. The atmosphere felt upbeat and practical, precisely the kind of nudge that turns "I should" into "I will" the next time we open the pantry.

First Aid Basics for Peace of Mind

On 4 and 5 August, our registered nurse, Hanna, delivered hands-on first aid talks in Balcatta and Willetton Hubs. We focused on wound care, burns and scalds, and simple safety for those living alone. Attendees practised clear 000 calls, prepared emergency contact lists, stocked basic supplies, kept entrances uncluttered, and drafted an Advance Care Plan. With multilingual delivery and illustrated handouts, questions came easily, and confidence grew. Afterwards, our nursing station offered blood pressure and oxygen checks, personal advice, and referrals. Practical knowledge and friendly guidance help seniors and families rest more easily.



Smart and Safe Living for Seniors

Two partner sessions with local councils, north and south of the river, brought practical advice to the room. In Balcatta Hub, the City of Stirling team outlined year-round community patrols, the "Holiday Watch" service, and quiet heroes like Ranger Services that keep day-to-day life running safely. In Willetton Hub, the City of Canning team tackled scams, phone safety ("hang up and verify"), out-and-about tips, and recognising legitimate police officers. Many migrants heard these details for the first time. The outcome: clearer heads, safer habits, and a stronger sense that we all play a part in community safety.



Terracotta Warriors at WA Museum

Between July and August, groups from our hubs and Evergreen College stepped into a landmark exhibition co-curated with Shanxi heritage partners: around 200 rare artefacts, including 10 original warrior statues. Seniors paused to sketch, leaned in to compare armour details, and shared quiet conversations about craft, belief, and empire. The themed sections, daily life, afterlife, tomb, and warriors made the past feel close enough to touch. After the gallery, many visited other museum spaces, embracing First Nations art, Western Australia's natural world, and modern tech displays.



Certificates and Celebration at Evergreen College

August ended with proud faces and certificates in hand, presented by our Evergreen College Principal Nunu alongside tutors and volunteers. Crochet debuted in Balcatta and quickly became a favourite, with two participants living with dementia finding rare calm and focus on the rhythm of yarn and hook. In Morley and Willetton, digital skills classes unlocked MyGov and Maps, and safer online habits for first-time users.



Facebook

As spring arrives, we carry forward what these months taught us: learning, safety, culture, and health feel lighter when we do them together. Staying up to date with our upcoming programs is easy. Follow CWCC on Facebook and WeChat, get in touch by email: enquiry@chungwahcc.org.au or phone: 93283988, or simply drop in to our Northbridge office. We are always here to help.



Wechat



FROM SLEEPLESS NIGHTS TO STRONGER DAYS



Many people think that once you hit your 50s or 60s, it's "too late" to begin working out. But that's actually a misconception! It's never too late to get moving and embrace a healthier lifestyle! The positive effects of exercise are truly remarkable. Imagine sleeping better, feeling more energised, and keeping your mind sharp as a tack! Regular workouts can support your joints and invigorate your spirit. So, whether you're just starting out or returning to fitness, remember: every step you take is a celebration of life! It's always a fantastic time to start your journey to a healthier, happier you! Let's get moving together!

Why exercise matters as we age

As we age, we often experience sleep disturbances, knee or back pain, and decreased energy levels. While medications can provide relief in some cases, physical activity is one of the most effective and natural solutions. Exercise enhances circulation, balances hormones, strengthens muscles and bones, and promotes relaxation in the brain at night. Research consistently shows that active individuals enjoy a higher quality of life. They maintain their independence and confidence for a longer period.

FIVE SIMPLE WAYS TO MAKE EXERCISE PART OF YOUR EVERYDAY LIFE

1. Find your reason

True motivation springs from what truly matters to you. Whether it's the desire for restful sleep, the joy of keeping pace with grandchildren, or the freedom to travel and explore beautiful Perth, understanding your purpose makes it easier to stay committed to your journey.

2. Choose what you enjoy

Exercise can take many forms beyond running marathons. Embrace the beauty of walking through Kings Park, cycling along the serene Swan River, swimming at a nearby pool, or finding peace in a tai chi or gentle yoga class at your community centre. The key is enjoyment because when you look forward to your activity, it becomes a journey you'll embrace for life.



3. Set clear goals

Instead of saying "I'll try to exercise more," let's set some specific goals like:

- Walk for 30 minutes, maybe start with three days a week.
- 10 minutes of aqua walking or swim a couple of laps twice a week.
- Do ten sit-to-stands from a chair each morning.

Small, measurable goals give you something to aim for and celebrate.

4. Exercise with others

It's easier to stay committed when you're not alone. Join a walking group, invite a friend from your cultural community, or exercise with family. In Perth, many local city councils and multicultural groups welcome older adults to join gentle movement classes.

5. Make it part of your week

Treat exercise like an appointment you can't cancel. Write it into your diary or phone calendar. If rain interrupts your walk, replace it with indoor stretching or body-weight exercises. Over time, these small commitments become second nature.



What people notice over time

1. Better sleep: falling asleep more easily and waking up refreshed.
2. Stronger joints and muscles: protecting against knee or hip pain.
3. Improved mood: less stress, more energy, and a sense of achievement.
4. Confidence and independence: the strength to move freely and safely in daily life.

A Perth-friendly approach

For migrants in Perth, integrating exercise into your daily life can be an exhilarating adventure!

Explore Local Parks: Discover the beauty of Lake Monger, the stunning South Perth Foreshore, or your local parks, with each step is a new experience waiting to happen!

Join Vibrant Multicultural Programs: Dive into various activities at community hubs like CWCC. With exciting options like tai chi, dance, and gentle fitness classes, accompanied by bilingual support, you'll meet new friends while having a blast!

Stay Social and Energised: Why not combine fun with fitness? Grab a friend and embark on a delightful walking journey where you can chat and enjoy each other's company, making the time fly by!

Listen to Your Body: Feel free to move at your own pace! Take a refreshing dip in the pool for low-impact workouts, or start with shorter walks and gradually build up your stamina. Every small step counts!

A sample week you can try:

1. Monday: Riverside walk with a friend, three sets of sit to stands.
2. Tuesday: Chair Yoga at CWCC's Evergreen College, ten minutes of gentle stretching before bed.
3. Wednesday: Tai Chi in the morning and a short afternoon rest.
4. Thursday: Pool session, light upper body strength with cans or bands.
5. Friday: Music hour or news chat, five minutes of balance holds near a bench.
6. Weekend: Family walk at Lake Monger, prepare a simple, nutritious meal.



Ready for a gentle first step

Pick one small action to focus on this week! Jot it down in your diary and share it with someone you trust, or let one of our CWCC friends know so they can cheer you on. Remember, moving your body after 50 doesn't have to be a big deal; it just needs to be consistent, gentle, and done with a smile!

Curious to try

Call CWCC on (08) 9328 3988, or visit an Evergreen College session in Balcatta, Bayswater or Willetton. A seat will be ready, and a friendly face will meet you at the door.



Chung Wah Community Care

EVERGREEN
College



2026
TERM 1
DATES

JAN: 9th, 16th, 23rd (Fridays)
Balcatta Community Hub
18 Radalj Place, Balcatta

FEB: 2nd, 9th, 16th, 23rd (Monday)
MAR: 9th, 16th, 23rd, 30th (Monday)
Bayswater Drill Hall
53 Murray Street, Bayswater

EVENT PROGRAMME

Mahjong / Chinese Chess / Playing Cards
9.30am to 2.30pm

Karaoke
9.30am to 2.30pm

Cultural Dance Class / Health Qigong
9:30am -10:30am

Chinese Calligraphy
10.30am to 2.00pm

Square Dance
10.30am to 11.30am

Tai Chi
11.45am to 12.45pm



To join or find out more,
contact Holly at
(08) 9328 3988

Our programs in Bayswater are proudly supported by the City of Bayswater, helping us bring learning, wellness, and social connection to our local community.

Proudly supported by



FROM "I CAN'T" TO "I CAN"

THE ART OF LIFELONG LEARNING

At Chung Wah Community Care (CWCC) Evergreen College, we believe that learning goes beyond just acquiring new skills; it's a journey that enriches life at every stage. Each classroom experience is designed to help our seniors rediscover their passions, rebuild their confidence, and form meaningful connections with one another. We have two remarkable students, Gui Qiu and Yoke, who truly embody this energetic spirit of lifelong learning and community. Their stories inspire all of us and remind us that it's never too late to embrace new adventures!

Gui Qiu moved from China to Perth in 2017. Her new life was exciting but filled with uncertainty. Despite her strong human resources and administration background at a large Chinese company, she struggled to adapt to her new environment. Language barriers and a lack of digital skills left her feeling lost. "In China, everything was simple, from going to the doctor and taking the bus to keeping in touch with friends. But here, I didn't even know how to book a doctor's appointment," she recalled. "I relied on my smartphone but was also afraid of it."

Beginning with the basics and guided by supportive instructors and classmates, she quickly mastered essential skills like using Google Maps, booking medical appointments online, accessing health records, and logging into her MyGov account. "I found it to be easier than I initially expected," she said with a smile. "Now I confidently manage everyday tasks independently without needing to rely on others."

For Gui Qiu, picking up digital skills was more than just a technical achievement; it felt like a real turning point for her. She began to feel more in control of her life and rekindled her self-belief. "Learning these skills has really boosted my confidence. I no longer see language and technology as obstacles, but they have become an important part of my journey," she shared with a smile.





Yoke shares a similar journey. She was born in Malaysia and made her way to New Zealand in 1988 before settling in Perth in 2010. Having worked as a legal library assistant, she has always had a tremendous appreciation for knowledge. Even after retirement, Yoke keeps her curiosity alive and stays active by indulging in calligraphy, music, tai chi, and crochet. She's a wonderful example of how learning and exploring new passions never really ends!

Yoke recently struggled with a leg injury that made walking challenging. However, she was determined to attend CWCC's community hub to lead her tai chi group's performance for the Mid-Autumn Festival. She said with her usual positive spirit, "If I can help, I will. I just hope I'm doing enough." Her commitment to giving back is truly inspiring. No matter what obstacles come her way, Yoke always chooses to show up and lend a hand. It's this kind of dedication that really makes a difference!

At the community crochet class, Yoke and her family member, Betty, a volunteer, love guiding seniors with dementia in creating

walking stick covers, cup sleeves, and coasters, weaving not just with yarn, but with love. Yoke believes, "Even with cognitive decline, people can still learn." To keep things exciting, they watch YouTube tutorials to learn new crochet patterns and share these techniques in class, bringing joy and connection to their community!

At CWCC, learning goes beyond simply gaining knowledge; it is a rejuvenating process. It brings order to daily life, rebuilds connections, and helps individuals transition from being care recipients to becoming active contributors. At Evergreen College, people learn at their own pace, with respect and a sense of purpose.

The stories of Gui Qiu and Yoke remind us that learning transcends age; it is a powerful means for all to uphold dignity, strength, and hope. Learning illuminates the path of life, while connection fosters warmth within the community. This essence defines Evergreen College.





ECU HONORARY FELLOW THERESA KWOK: BRIDGING FRONTLINE SERVICE AND POLICY IMPACT



On 7 September 2025, Mrs Theresa Kwok JP was awarded the title of Honorary Fellow of Edith Cowan University (ECU) at the university's graduation ceremony. During the event, she delivered a speech entitled "Pursuing Dreams and Giving Back to the Community," which drew strong applause from the audience. Following her address, Professor Matthew Allen, Executive Dean of the School of Arts and Humanities, invited her to share her experience with social work students in the classroom. This opportunity uniquely connected community practice, academic discussion, and public education, offering rare insights for both students and professionals.

Theresa's career in social work dates back to her student years. After graduating with a Bachelor of Social Science in Hong Kong in 1977, she migrated to Australia, encountering both cultural isolation and a deep understanding of the challenges faced by service recipients. She transformed her personal immigrant experience into professional motivation, developing a culturally informed approach to social work. Rising through the ranks at Chung Wah Community Care (CWCC), she became Chief Executive

Officer in 2009, leading the organisation from a traditional care provider to a community platform centred on culturally appropriate services.

In academia, Theresa has long represented culturally diverse communities in government and industry consultations and actively collaborated with universities. Her involvement includes ECU's Social Ageing Futures Lab (SAGE Futures Lab), the University of Western Australia's "Ageing and New Media" research, and the Annual WA Migration and Mobilities Update conferences, linking practical experience with academic inquiry.

This integration of practice and reflection was evident when Theresa entered the ECU classroom. Drawing on her early immigrant isolation and years of serving older migrants, she illustrated the recurring challenges in social work practice—language barriers, cultural differences, and limitations in care systems for multigenerational households—making complex issues tangible and connecting theory closely to real-life situations.



Framing herself as a “social worker with a dream,” Theresa encouraged students to link professional skills with personal mission. She concluded with the open-ended question, “What’s your dream?”, leaving space for students to reflect as they prepare to enter the profession.

Beyond the classroom, since 2017 Theresa has served as a member of Partners in Culturally Appropriate Care (PICAC), participated in the Ministerial Advisory Group on Multicultural Affairs (2017–2018), and been an active member of the Western Australian Justices Association. These cross-sector roles have enabled her to cultivate a public voice that spans service, policy, and research.

Under her leadership, CWCC has not only delivered community services but also systematised frontline experience into academic research and policy recommendations. The upcoming “CWCC × ECU Academic Research Project”, set to be released at the CWCC Willetton Hub on 4 December 2025, exemplifies this approach. Focusing on the care needs of multigenerational, culturally and linguistically diverse (CaLD) communities,

the project will present evidence-based policy recommendations to government and service systems, emphasising systemic reform grounded in practical insights.

At a broader level, such research elevates CWCC from a service provider to a knowledge producer and policy reference point. By transforming practice into data and actionable recommendations, its impact extends beyond individual clients to influence legislation, funding, and public discourse. Theresa embodies this transition from direct service delivery to systemic improvement.

Integrating personal experience into institutional frameworks and translating frontline challenges into academic and policy discussions has been a recurring theme throughout Theresa’s career. Through her leadership, teaching, and research, she has amplified the voices of communities that might otherwise remain unheard. Her classroom question, “What’s your dream?”, resonates beyond students—it serves as a reminder for the social work sector itself: aligning personal ideals with systemic change is an ongoing journey, requiring continual practice, reflection, and adaptation.



总干事寄语

每一期的《Living Stronger》都是一扇神奇的小窗，让我们窥见社区中那些让人会心一笑的学习瞬间、温暖的关怀和大家悄然联结的感动。最近，我在CWCC长青学院注意到大家都在尝试着各种新体验。不少学员在这里重拾独立生活的底气，这些改变就像春雨润物，轻柔却真切。

在CWCC长青学院，勇气有着千万种形态。有人在电脑培训课堂上勇敢提出第一个问题，有人在文化汇演的舞台上初次亮相。这些看似普通的课堂，实则是点燃自信的火花，灵魂的破茧；重塑着生活节奏，将陌生人变为朋友，引领我们从被关怀者成长为奉献者。这正是终身学习的真谛：保持好奇投身实践，在善意中持续成长。

安全 and 安全感同样至关重要。过去数月间，由我们的护士主导的急救课程涵盖了处理轻微创伤、家居安全改造等实用内容。我们与市政府的合作讲座也帮助了许多移民识破骗局，安心外出。那些用母语讲解的生活小技巧，正让日常的琐事变得轻松自如。

更令人振奋的是我们在为社区共同探索的新方向。2025年12月，CWCC与伊迪斯科文大学发布关于多元文化及语言家庭照顾及护理需求的研究，把大家日常倾诉的心声，转化为推动西澳服务建设的智慧。这再次证明，您的声音正在为社区创造着改变。

若本期内容给您带来启发，不妨在本周付诸一个小行动：例如参加一个课程、约位朋友散步，或者来社区中心坐坐。我们在巴卡达、贝斯沃和威尔顿都设有社区中心，总有一把为您预留的座椅，等待着您续写新的篇章。

无论你身处何方，此刻就是最好的起点。“相伴前行，永远长青”。让我们一起持续学习，保持活力，在彼此守护中共筑生生不息的社区。

郭郑素雯 JP
CWCC总干事



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

我们的地址



中华社区服务
北桥办公室
1/98 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

目录

ISSUE #54 — 2025

English	02
总干事寄语	16
中华社区服务活动集锦	18
从失眠夜到活力日	22
从“不会”到“我能”： 让学习成为长者的生活方式	26
ECU荣誉院士Theresa： 从前线服务到政策影响的跨界探索之旅	28
Tiếng Việt	30



Living Stronger 向阳而生是中华社区服务 (CWCC) 每季度发行的通讯。作为非营利机构, CWCC始终致力于为长者及残障人士提供优质服务, 提升生活品质, 并特别关注来自不同文化与语言背景 (CALD) 群体的需求。

中华社区服务 活动集锦



珀斯的冬天温润多雨，创下三十年来最湿润的冬季纪录。尽管8月25日的狂风骤雨上了新闻头条，但我们的活动依然丰富，大家热情不减。在各个活动中心里，长者、家人、志愿者与朋友相聚一堂，共叙、共学、共唱、共绣、共探新奇。



吃出健康，活出精彩

在中华社区服务的两大活动中心，西澳糖尿病协会开展实用饮食讲座，探讨既易于实践又美味可口的日常饮食选择。我们探讨了规律进餐对稳定能量的重要性，高纤维和低升糖指数的碳水化合物差异，优质脂肪替代饱和脂肪的建议，加入瘦肉蛋白的重要性，以及关于减盐不减味的烹饪技巧。现场提问踊跃，最后每位参与者都带着一条适合全家人的生活理念离开：一桌一菜单，健康饮食全家共享。现场积极务实的氛围，它赋予我们动力，让下一次打开食品柜时的“我应该”转化为“我愿意”。

基础急救, 安心生活

8月4日和5日, 我们的注册护士Hanna在巴卡达社区中心和威乐顿社区中心为大家带来了实用急救讲座。课程重点涵盖了伤口处理、烧烫伤急救及独居安全知识。参与者现场练习了如何拨打000急救电话并清除向接线员描述情况、整理紧急联系人清单、准备基础医疗用品, 保持住宅通道畅通, 并制定预立医疗照护计划。多语言讲解以及图文并茂的讲义, 消除了沟通障碍; 现场互动踊跃, 大家信心倍增。讲座结束后, 护理站还为长者测量血压血氧、提供个性化健康咨询和必要的医疗转介服务。这些实用的知识与友善的指导, 为长者和家庭筑起安心屏障。



长者智慧生活指南

两场与市政府合作举办的生活安全讲座, 为长者们带来了实用的安全生活指南。在巴卡达社区中心, Stirling市政府介绍了全年无休的社区安全巡防、“度假看护”服务, 以及专门确保社区安全运作的巡查员服务。在威乐顿社区中心, Canning市政府则讲解了防范诈骗、电话安全守则(“挂断电话, 核实信息”)、外出注意事项及如何识别正规警员等知识。现场许多刚移民的长者都是首次接触这些重要信息。大家不仅提升了安全意识, 养成了更安全的习惯, 更深刻体会到守护社区安全, 需要每个人的共同参与。



到西澳博物馆探索兵马俑

7月至8月期间，我们社区中心和长青学院的成员，走进了由西澳博物馆与陕西文化遗产促进机构策划的秦始皇兵马俑展览。近200件珍贵文物，包括10尊原始兵俑震撼亮相。长者们或驻足临摹，或俯身细察铠甲纹饰，轻声交流着关于古代工艺、信仰与秦朝往事。展览通过日常生活、死后世界、陵墓构造及军阵布局等主题展区，让千年历史变得触手可及。观展后，大家还继续探访了博物馆其他区域，包括原住民的艺术与历史、西澳自然生态和现代科技展览。



学有所成, 长青学院共庆学习成果

8月末, 在长青学院院长Nunu与导师、志愿者们共同见证下, 长青学院学员手捧结业证书, 脸上写满骄傲。钩针编织课程在巴卡达社区中心首次开设便广受欢迎。两位患有退智症的学员, 在钩针与纱线的韵律中, 寻得了久违的宁静与专注。在莫利和威乐顿社区中心, 数码技能课程为初学者掌握了MyGov和地图应用的使用, 并养成了更安全的上网习惯。



Facebook

春回大地, 我们将过去数月的收获悉心珍藏: 学习、安全、文化与健康, 因众人的同行而变得轻盈温暖。想要随时了解我们最新的活动安排, 您可以通过以下方式联系中华社区服务: 关注我们的Facebook和微信公众号, 发送邮件至enquiry@chungwahcc.org.au, 或致电93283988。也欢迎您随时亲临我们在Northbridge的办公室。我们始终在此, 伴您温暖同行。



Wechat



从失眠夜到活力日



许多人认为，年过五六十才开始锻炼，已经「为时已晚」。其实这是个误解！任何时候开始运动、拥抱更健康的生活，都不算晚。运动能带来超乎想象的改变，这包括更香甜的睡眠、更充沛的精力和更敏锐的思维。规律的锻炼能养护关节，提振精神。所以无论您是初次尝试动起来，还是重拾运动的习惯；每一步都是对健康的投资。现在就是开启健康快乐之旅的最佳时机，一起动起来吧！

为什么年龄越大越要运动

随着年龄增长,容易出现失眠、膝背疼痛、精力下降等问题。虽然药物能暂时缓解症状,但运动才是最自然的解决方式。运动能促进血液循环、平衡激素分泌、强健肌肉骨骼、帮助大脑在夜间放松。研究显示,运动的人生活质量更高,能更久地维持独立生活能力和自信。

五个简单方法, 让运动融入您的生活

1. 明确您的目标

真正的动力源于内心渴望。无论是为了夜夜安眠, 陪伴孙辈嬉戏, 还是自由探索美丽的珀斯, 明确您的目标能让坚持变得更简单。

2. 选择您所爱的运动

运动远不止马拉松跑步。您可以选择在Kings Park悠闲漫步, 沿着Swan River轻松骑行, 在游泳池畅游, 或是参加社区的太极、瑜伽课程。这一切的关键在于找到能让您乐在其中、满怀期待的运动方式。

3. 设定目标

用具体目标替代「尽量多做些运动」:

- 散步30分钟, 每周三次
- 在水中行走10分钟或游泳数圈, 每周两次
- 每天清晨完成10次坐立练习

明确具体的小目标能让你找到方向, 并在达成时收获满满的成就感。



4. 结伴锻炼, 互相鼓励

参加步行小组, 邀请同乡好友或与家人共同运动。在珀斯, 许多当地市政府和多元文化团体都欢迎长者参加舒缓运动课程, 让健身成为社交与快乐的源泉。

5. 让运动融入每周生活

将锻炼视为不可取消的约定, 记入日程。如果下雨天打乱原定计划, 那可转为室内拉伸或自重训练。持之以恒, 这些小承诺终将成为你的生活习惯。

持续运动带来的改变

1. 睡眠更香甜: 入睡更轻松, 醒来神清气爽
2. 筋骨更强健: 有效缓解膝关节与髋部疼痛
3. 心情更愉悦: 压力减少, 活力倍增, 成就感满满
4. 生活更自主: 行动灵活自如, 日常生活更从容安心





珀斯特色健身指南

对于居住在珀斯的新移民而言，将运动融入日常生活，就如开启一场充满惊喜的探索之旅！

探索本地公园：漫步 Lake Monger，看看南珀斯的海岸风景，或在家附近的社区公园转转，每一步都将是全新体验！

参与多元文化活动：在中华社区服务的社区中心体验太极、舞蹈和健身等课程，还有中英双语指导，既能锻炼身体，又能结交新朋友！

结伴运动更开心：何不让健身充满乐趣？约上好友一起散步，边聊天边锻炼，时光在欢笑中过得特别快！

聆听身体的需要：按自己的节奏来运动！您可以在游泳池轻松锻炼，或从短距离步行开始慢慢增加运动量。每一步都弥足珍贵！

您可以参考的一周活动安排：

1. 周一：和朋友到河边散步，做三组坐立练习
2. 周二：参加中华社区服务长青学院的椅子瑜伽课程，睡前做十分钟轻柔拉伸
3. 周三：早晨打太极，下午适当休息
4. 周四：水中运动，用哑铃或弹力带进行轻度的上肢锻炼
5. 周五：音乐时光或新闻讨论，扶着长椅练习五分钟平衡能力
6. 周末：全家到 Lake Monger 散步，准备简单营养餐



迈出轻松的第一步

这周就先定个小目标吧！把它记在日程本上，分享给你信任的人，或者告诉您在中华社区服务的朋友，让大家为您加油。记住，50岁后的运动不用太费力，只需要坚持、温和、带着微笑进行就好！

欢迎随时体验

欢迎拨打中华社区服务电话 (08) 9328 3988，或亲临长青学院在的课堂。我们的工作人员会在门口热情相迎！



Chung Wah Community Care

EVERGREEN
College



2026
第一学期日期

一月：9th, 16th, 23rd (周五)
Balcatta Community Hub
18 Radalj Place, Balcatta

二月：2nd, 9th, 16th, 23rd (周一)
三月：9th, 16th, 23rd, 30th (周一)
Bayswater Drill Hall
53 Murray Street, Bayswater

课程表

麻将／象棋／扑克牌
9:30am 至 2:30pm

卡拉OK
9:30am 至 2:30pm

文化舞蹈课 / 健身气功
9:30am - 10:30am

中国书法
10:30am 至 2:00pm

广场舞
10:30am 至 11:30am

太极班
11:45am 至 12:45pm



查询或报名，
请联络 Holly：
(08) 9328 3988

我们在贝斯沃特的活动获得
Bayswater 市政府的支持，
让我们能够持续为社区带来
学习、健康与社交连系。

Proudly supported by



从“不会”到“我能” 让学习成为长者的生活方式

在中华社区服务(CWCC)的长青学院,学习是一种持续终身的生活方式。这里的课堂,不只教技能,更让人重新发现自我、重建自信、重拾连结。两位学员——桂秋与 Yoke,正是这种精神的最好见证者。

2017年,从中国移居珀斯的桂秋,起初对澳洲的生活既新鲜又困惑。她曾在中国的大型企业从事人力资源与行政工作,井然有序职场经验并未让她在新环境中占得先机。如今,语言障碍与数字鸿沟让她陷入一种无力感。“在中国,去医院、搭公交、和朋友联系都很简单;但在这里,我连怎么预约医生都不会。”她坦言,那时的自己对智能手机既依赖又恐惧。

直到她走进了CWCC长青学院的数字技能课堂。从最基础的操作开始,她在老师与同伴的陪伴下,慢慢学会使用Google Maps导航、在线预约医生、查阅医疗记录,甚至学会了登录myGov。“我发现,其实没有想象中那么难,”她微笑着说,“现在我可以独立处理生活中的大小事,不再总是求助别人。”

对桂秋而言,数字技能的学习不仅是技术层面的突破,更是一种心理上的重建。她重新获得了掌控生活的能力,也重拾了“自我效能感”——那种“我能行”的信念。她说:“学习这些技能让我重新找回了自信。语言和技术的差距不再是障碍,而是我成长的一部分。”

与桂秋一样,Yoke的人生同样与学习紧密相连。她出生于马来西亚,1988年移居新西兰,2010年定居珀斯。曾任法律图书馆助理的她,对知识与学习始终充满敬意。退休后,她依旧以学习为日常——书法、音乐、太极、编织,Yoke的生活节奏既稳又丰盈。





前不久, Yoke因为腿脚受伤行走不便, 但她依旧坚持来到CWCC社区中心, 带领太极班为大家准备中秋节的表演。她说: “能帮我一定会帮, 就怕我帮不到。”这句话, 正是她人生的缩影——无论何时何地, 她都选择“在场”, 选择“给予”。

在社区中心的编织课上, Yoke与她的家人——义工 Betty共同带领退智症长者学习编织。她们制作出拐杖把手套、杯套、杯垫等生活小物, 也用一针一线织出人与人之间的连结。Yoke深信: “即使有认知退化, 人依然可以学习。”她与Betty不断自学新技巧, 甚至通过YouTube观看教学视频, 再把学到的图案带回课堂, 让更多长者受益。

在CWCC, “学习”不只是获取知识, 更是一种疗愈的过程。它帮助人们从生活的不确定中找到秩序, 从孤独中重新建立连接, 从被照顾者转变为贡献者。而在长青学院, 每一位学员都在以自己的节奏成长。

桂秋与Yoke的故事提醒我们, 学习并非年轻人的特权, 而是每个人维系尊严、力量与希望的方式。学习, 让生命持续发光; 连结, 让社区充满温度。这, 正是CWCC长青学院最动人的地方。





ECU荣誉院士THERESA:

从前线服务到 政策影响的跨 界探索之旅



2025年9月7日, Theresa Kwok (郭太) 在埃迪斯科文大学 (Edith Cowan University, 简称ECU) 毕业典礼上获授ECU荣誉院士称号。在典礼上, 她发表了一场以「追梦与回馈社区」为主题的演讲, 随后受到ECU人文与艺术学院执行院长 Matthew Allen教授的邀请, 走进课室与社会工作专业的学生分享经验。这一过程将社区实践、学术讨论与公共教育紧密联系, 为学生和业界提供了难得的启发。

Theresa的社会工作生涯可追溯到她的学生时代。1977年毕业于香港大学社会科学系后, 她移居澳洲, 在陌生的社区环境中既经历过文化隔阂, 也对服务对象有深刻的理解。她把自身的移民经历转化为职业动力, 塑造了以文化理解为核心的工作方式。此后, 她在中华社区服务 (CWCC) 从基层社工一路成长, 并于2009年起担任总干事, 推动机构从传统照护到以文化适配为核心的社区平台转型。

在学界, 她长期代表多元文化群体向政府和行业发声, 参与或支持包括ECU的「社会老龄化未来实验室」(SAGE Futures Lab)、西澳大学的「老龄化与新媒体」研究, 以及年度「西澳移民与流动性论坛」, 使实践经验与学术探索得以相互印证。

这一实践与思考的延续, 在Theresa进入ECU课堂时得以生动呈现。她以自身移民初期的孤立经历和多年服务移民长者的个案为线索, 向学生展示语言障碍、文化差异及照护体系在多代同堂家庭中面临的局限。通过这些故事, 她将复杂的实践困境具体化, 使理论与现实紧密交织。

Theresa以「有梦想的社工」作为职业定位的提示, 引导学生思考如何将技能与使命结合。她以开放式问题「你的梦想是什么?」作总结, 把思考空间留给每一位未来的从业者。



在业界,自2017年起,她还成为「文化適切照护伙伴」(PICAC)成员,并于2017至2018年担任多元文化事务部长咨询小组成员,同时也是西澳治安法官协会的活跃成员。这些跨界角色,使她逐渐形成了一个兼具服务、政策与研究三方影响力的公共声音。

在Theresa的带领下,CWCC不仅专注于提供社区服务,也将前线经验系统化,並转化为学术研究和政策建议。即将于2025年12月4日在CWCC威乐顿社区中心发布的「CWCC × ECU学术项目」,正是这一策略的成果。该项目聚焦多代同堂及多元文化社区的照护需求,将向政府和服务体系提出具体政策建议,核心议题强调以实证为基础的倡导与系统性改革。

从更高层面来看,这类研究把CWCC从「社区服务提供者」跃升为「知识生产者」与「政策参照点」:当服务机构具备把实践转化为数据与政策建议的能力时,其影响不再局限于服务对象,而是进入法规、资金分配与公共讨论的轨道。Theresa所代表的,正是这一从「个体援助」到「制度改良」的转换过程。

把个人经历放入制度框架,把前线问题通过学术与教育转化为政策议题——这是Theresa生涯中反复出现的路径:以机构、课堂与研究为载体,试图把社区的无声处变为可被听见的公共议程。她在课堂上的那句「你的梦想是什么」,既是对学生的提问,也可被看作对行业未来方向的一种提醒:个人的理想如何与制度的变革相衔接,是一条仍需不断被实践与检验的道路。



Thông điệp của Giám đốc Điều hành

Mỗi số của Bản tin Sống Khỏe Mạnh Hơn (Living Stronger) là một ô cửa nhỏ mở ra những câu chuyện thường ngày trong cộng đồng của chúng ta - nơi tinh thần học hỏi, sự quan tâm và những kết nối giản dị góp phần tạo nên cuộc sống khỏe mạnh, hạnh phúc hơn cho các bậc cao niên. Gần đây, tôi rất vui khi thấy cộng đồng của chúng ta đang có những trải nghiệm mới tại Đại học Trường Xuân (Evergreen College) của CWCC. Hiệu của sự tham gia này thật sự rõ rệt: nhiều thành viên đã tự tin hơn trong việc sống độc lập, và mỗi thay đổi tích cực đều bắt đầu bằng những bước tiến nhỏ, nhẹ nhàng mà vững chắc.

Tại Đại học Trường Xuân của CWCC, tôi thường được chứng kiến những hành động dũng cảm phi thường. Có bậc cao niên mạnh dạn đặt câu hỏi đầu tiên trong lớp học kỹ năng sống, có người lại bước lên sân khấu biểu diễn trong chương trình giao lưu văn hóa. Những khoảnh khắc ấy không chỉ là buổi học thông thường, mà đó là những tia sáng của niềm tin và sự tự tin. Chúng khôi phục nhịp sống, giúp mỗi người tìm lại thói quen tốt, biến người lạ thành bạn bè, và đưa chúng ta từ chỗ được chăm sóc đến chỗ có thể trao đi sự quan tâm. Đó chính là tinh thần của học tập suốt đời - lòng tò mò kết hợp với sự rèn luyện, luôn được nuôi dưỡng bằng lòng nhân ái.

Sự an toàn và bình an trong tâm trí của mỗi bậc cao niên cũng là sự quan tâm đặc biệt của CWCC. Trong những tháng vừa qua, các buổi sơ cứu do y tá hướng dẫn đã mang đến nhiều kiến thức thực tế cho các bậc cao niên, ví dụ những chia sẻ về cách xử lý chấn thương nhẹ, những mẹo nhỏ giúp nhà cửa an toàn hơn. Các buổi trò chuyện do cán bộ từ các cơ quan chính phủ địa phương cũng giúp nhiều bậc cao niên là người di cư nhận biết các chiêu lừa đảo và tự tin hơn

khi ra ngoài và giao tiếp với bạn bè trên mạng hay qua điện thoại. Những thói quen nhỏ, được giải thích bằng chính ngôn ngữ mà các bậc cao niên thông thạo, đã khiến cuộc sống hằng ngày của các bậc cao niên trở nên nhẹ nhàng và an toàn hơn.

Tôi cũng rất hào hứng với những hướng đi mới mà tinh thần học tập mang lại cho cộng đồng chúng ta. Tháng 12 này, CWCC phối hợp cùng Đại học Edith Cowan sẽ công bố nghiên cứu về nhu cầu chăm sóc của các gia đình đa thế hệ đến từ nền văn hóa và ngôn ngữ đa dạng. Những chia sẻ hằng ngày của quý vị sẽ được chuyển hóa thành ý tưởng giúp định hình các dịch vụ trên toàn bang Tây Úc. Đó chính là cách mà tiếng nói của quý vị tạo nên sự khác biệt.

Nếu bài viết này gợi cho quý vị một ý tưởng nào đó, hãy thử thực hiện một hành động nhỏ trong tuần này: tham gia một lớp học, hẹn đi dạo với bạn bè, hoặc ghé trung tâm CWCC để chào hỏi những gương mặt thân quen và những người bạn mới. Quý vị có thể ghé thăm và gặp chúng tôi tại các Trung tâm Chăm sóc Cộng đồng tại Balcatta, Bayswater và Willetton. Trung tâm nào cũng có sẵn chỗ ngồi ấm cúng và nụ cười thân thiện chào đón quý vị.

Dù quý vị đang ở đâu trong hành trình của mình, đó luôn là điểm khởi đầu hoàn hảo, bởi vì "Cùng nhau, chúng ta hãy mãi xanh tươi"ss khi ta tiếp tục học hỏi, vận động và chăm sóc lẫn nhau.

Theresa Kwok JP
Tổng Giám đốc Điều hành (CEO)



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 CỦA CHÚNG TÔI



CHUNG WAH
COMMUNITY CARE
VĂN PHÒNG NORTHBRIDGE
1/98 Lake Street,
Northbridge



CHUNG WAH
COMMUNITY CARE
**TRUNG TÂM CỘNG
ĐỘNG TẠI BALCATT**
18 Radalj Place,
Balcatta



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

Điều Hành

ISSUE#53 — 2025

English	02
中文	16
Thông điệp của Giám đốc Điều hành	30
Những Điểm Nổi Bật của CWCC	32
Từ Những Đêm Mất Ngủ Đến Những Ngày Khỏe Mạnh Hơn	36
Từ "Tôi Không Thể" đến "Tôi Có Thể" - Học Tập Suốt Đời	40
Hội viên Danh Dự của Đại học Edith Cowan: Bà Theresa Kwok: Kết Nối Giữa Thực Tiễn Cộng Đồng và Tác Động Chính Sách	42



"Living Stronger" là bản tin hàng quý do Chung Wah Community Care (CWCC) phát hành. Là một tổ chức phi lợi nhuận, chúng tôi nỗ lực cung cấp các dịch vụ đạt tiêu chuẩn cao nhất và nâng cao chất lượng cuộc sống cho người cao tuổi và người khuyết tật, đặc biệt là những người đến từ các nền văn hóa và ngôn ngữ đa dạng (CALD)."

NHỮNG ĐIỂM NỔI BẬT CỦA CWCC



Mùa đông ở Perth năm nay dù nhiệt độ không quá thấp nhưng lại mưa nhiều, trở thành mùa đông ẩm ướt nhất trong ba thập kỷ qua. Những cơn gió mạnh kèm mưa xối xả ngày 25 tháng 8 đã trở thành tiêu điểm trong các bản tin. Thế nhưng, lịch hoạt động của chúng ta vẫn kín, và tinh thần thì vẫn ấm áp. Tại các trung tâm sinh hoạt cộng đồng, các bậc cao niên, gia đình, tình nguyện viên và bạn bè đã cùng nhau tụ họp, học hỏi, ca hát, thêu thùa và khám phá. Những hoạt động này tiếp tục tạo nên một cộng đồng gắn kết, tràn đầy sức sống.



Ăn Uống Lành Mạnh - Sống Khỏe Mạnh

Tại cả hai trung tâm sinh hoạt cộng đồng, Tổ chức Tiểu Đường Tây Úc (Diabetes WA) đã tổ chức một buổi chia sẻ thực tế về cách lựa chọn thực phẩm hàng ngày sao cho dễ áp dụng mà vẫn ngon miệng. Mọi người cùng tìm hiểu về việc duy trì giờ ăn đều đặn để có năng lượng ổn định hơn, chọn tinh bột giàu chất xơ và có chỉ số đường huyết thấp, dùng chất béo tốt thay cho chất béo bão hòa, bổ sung đạm nạc để tăng sức khỏe cơ bắp, và cách giảm muối mà vẫn giữ được hương vị đậm đà. Buổi trò chuyện diễn ra sôi nổi, với nhiều câu hỏi được đặt ra và nhiều mẹo hay được chia sẻ. Mọi người ra về với một thông điệp thân thuộc: "Một bàn ăn - Một thực đơn - Những khẩu phần ăn lành mạnh hơn cho tất cả mọi người." Không khí của buổi gặp gỡ thật vui vẻ và truyền cảm hứng, đúng kiểu động lực nhỏ nhưng đủ mạnh để biến câu "Mình nên làm" thành "Mình sẽ làm" mỗi khi mở tủ bếp.

Sơ Cứu Cơ Bản – An Tâm Mỗi Ngày

Ngày 4 và 5 tháng 8, y tá Hanna của CWCC đã tổ chức các buổi thực hành sơ cứu tại hai trung tâm sinh hoạt cộng đồng ở Balcatta và Willetton. Nội dung tập trung vào chăm sóc vết thương, xử lý bỏng và phỏng nước sôi, cùng những biện pháp an toàn đơn giản cho người sống một mình. Người tham dự được thực hành cách gọi số khẩn cấp 000 rõ ràng, chuẩn bị danh sách liên lạc trong trường hợp khẩn cấp, dự trữ các vật dụng y tế cơ bản, giữ lối đi thông thoáng, và lập bản Kế hoạch Chăm sóc Trước (Advanced Care Planning). Với bài chia sẻ đa ngôn ngữ và tài liệu minh họa sinh động, mọi người dễ dàng đặt câu hỏi làm không khí buổi chia sẻ thêm gần gũi, và sự tự tin tăng lên rõ rệt. Sau buổi chia sẻ, khu vực y tế còn hỗ trợ đo huyết áp, đo nồng độ oxy, tư vấn cá nhân và giới thiệu dịch vụ khi cần. Kiến thức thực tế cùng sự hướng dẫn tận tình đã giúp các bậc cao niên và gia đình thêm yên tâm, vững vàng hơn trong cuộc sống hằng ngày.



Sống Thông Minh – An Toàn Cho Người Cao Niên

Hai buổi chia sẻ phối hợp cùng chính quyền địa phương ở cả hai khu vực Bắc và Nam sông Swan đã mang đến nhiều lời khuyên thực tế và hữu ích cho cộng đồng. Tại Trung tâm Balcatta, cán bộ từ Hội đồng Thành phố Stirling đã giới thiệu về dịch vụ tuần tra cộng đồng quanh năm, chương trình "Holiday Watch" – theo dõi an ninh nhà ở khi chủ vắng mặt, cùng những "người hùng thầm lặng" như đội kiểm soát viên (Ranger Services), góp phần giữ cho đời sống hằng ngày của cư dân được an toàn và trật tự. Trong khi đó, tại Trung tâm sinh hoạt Willetton, cán bộ từ Hội đồng Thành phố Canning đã chia sẻ về cách phòng tránh lừa đảo, an toàn khi sử dụng điện thoại (lời khuyên: "hãy gác máy và kiểm chứng lại"), mẹo an toàn khi đi ra ngoài, và cách nhận biết nhân viên cảnh sát thật. Nhiều ông, bà là người nhập cư cho biết đây là lần đầu tiên họ được nghe những thông tin hữu ích như vậy. Kết quả của các buổi chia sẻ cho chúng ta lời khuyên: hãy suy nghĩ sáng suốt hơn, tạo thói quen an toàn hơn, và xây dựng cảm giác gắn kết mạnh mẽ hơn. Mỗi người trong chúng ta đều có vai trò quan trọng trong việc giữ gìn an toàn cho cộng đồng.



Chiến Binh Đất Nung tại Bảo Tàng Tây Úc

Trong khoảng thời gian từ tháng 7 đến tháng 8, khách khàng cao niên từ các trung tâm sinh hoạt của CWCC và Đại học Trường xuân (Evergreen College) đã có dịp tham quan triển lãm đặc biệt do Bảo tàng Tây Úc phối hợp cùng các đối tác di sản tỉnh Sơn Tây (Trung Quốc) tổ chức. Triển lãm quy tụ khoảng 200 hiện vật quý hiếm, trong đó có 10 tượng chiến binh đất nung nguyên bản. Các bậc cao niên say mê phác thảo lại hình dáng các chiến binh, quan sát tỉ mỉ từng chi tiết giáp trụ, và cùng nhau trò chuyện về nghệ thuật, tín ngưỡng và đế chế cổ đại. Các khu trưng bày theo chủ đề như: đời sống thường nhật, thế giới bên kia, lăng mộ và đội quân chiến binh, khiến lịch sử trở nên sống động và gần gũi đến mức có thể chạm tay vào. Sau khi rời phòng triển lãm, nhiều bậc cao niên còn tiếp tục tham quan các khu trưng bày khác của bảo tàng, khám phá nghệ thuật của cộng đồng Thổ dân bản địa, thiên nhiên Tây Úc, và những sáng tạo công nghệ hiện đại, khép lại một ngày đầy ấn tượng và giàu trải nghiệm văn hóa.



Lễ Trao Chứng Chỉ và Vinh Danh tại Đại học Trường Xuân

Cuối tháng 8 khép lại với nụ cười rạng rỡ và những tấm chứng chỉ trên tay của các bậc cao niên, được Hiệu trưởng Trường Đại học Trường xuân, bà Nunu Chen, cùng các giảng viên và tình nguyện viên trao tặng. Tại Balcatta, lớp thêu móc (crochet) lần đầu tiên ra mắt đã nhanh chóng trở thành môn học yêu thích. Hai học viên đang sống chung với chứng suy giảm trí nhớ đã tìm thấy sự bình yên hiếm có và tập trung vào nhịp điệu của sợi len và kim móc. Trong khi đó, tại Morley và Willetton, các lớp kỹ năng số đã mở khóa các ứng dụng MyGov và Maps, đồng thời giúp học viên mới làm quen với thói quen tham gia hoạt động trực tuyến an toàn. Buổi lễ không chỉ vinh danh thành tích học tập, mà còn tôn vinh sự tò mò, nỗ lực và tinh thần tham gia của mọi người, tạo nên những khoảnh khắc đáng nhớ tại Đại học Trường xuân.



Facebook

Khi mùa xuân về, chúng ta mang theo những điều mà chúng ta đã cùng học hỏi và tìm hiểu trong những tháng qua, đó là: tiếp tục học tập, sống và hoạt động an toàn, và giao lưu văn hóa. Nếu cùng nhau thực hiện những điều trên, sức khỏe của chúng ta sẽ trở nên tốt hơn. Để cập nhật các chương trình sắp tới của CWCC dễ dàng hơn, hãy theo dõi chúng tôi qua Facebook và WeChat; liên hệ với chúng tôi qua email: enquiry@chungwahcc.org.au; gọi điện thoại cho chúng tôi qua số: 9328 3988; hoặc ghé thăm trực tiếp chúng tôi tại văn phòng Northbridge. Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.



Wechat



TỪ NHỮNG ĐÊM MẤT NGỦ ĐẾN NHỮNG NGÀY KHỎE MẠNH HƠN



Nhiều người cho rằng khi bước sang tuổi 50 hay 60 thì “đã quá muộn” để bắt đầu tập thể dục. Nhưng thực ra, đó là một quan niệm sai lầm! Không bao giờ là quá muộn để vận động và sống khỏe hơn!

Tác động tích cực của việc tập thể dục rất đáng kinh ngạc: quý vị sẽ ngủ ngon hơn, tràn đầy năng lượng, và đầu óc minh mẫn hơn! Việc vận động thường xuyên giúp khớp dẻo dai, tinh thần phấn chấn và cơ thể khỏe mạnh.



Dù quý vị mới bắt đầu hay đang quay lại với thói quen vận động, hãy nhớ rằng mỗi bước chân quý vị đi là một cách chào mừng cuộc sống. Bất kỳ lúc nào cũng là thời điểm tuyệt vời để khởi đầu hành trình hướng đến một cơ thể khỏe mạnh và cảm giác hạnh phúc hơn! Chúng ta hãy cùng nhau vận động nhé!



Vì Sao Tập Thể Dục Lại Quan Trọng Khi Chúng Ta Lớn Tuổi

Khi có tuổi, nhiều người gặp tình trạng khó ngủ, đau lưng hoặc đầu gối, và cảm thấy thiếu năng lượng. Thuốc men có thể giúp giảm triệu chứng này trong một số trường hợp, nhưng vận động thể chất là một trong những phương pháp tự nhiên và hiệu quả nhất.

Tập thể dục giúp tăng tuần hoàn máu, cân bằng nội tiết tố, làm chắc cơ và xương, đồng thời giúp não thư giãn để ngủ ngon hơn vào ban đêm. Nhiều nghiên cứu cho thấy những người duy trì vận động thường có chất lượng cuộc sống cao hơn, độc lập và tự tin hơn trong sinh hoạt hằng ngày.

5 CÁCH ĐƠN GIẢN ĐỂ BIẾN TẬP LUYỆN THÀNH THÓI QUEN MỖI NGÀY

1. Tìm lý do cá nhân cho việc tập luyện

Động lực thật sự đến từ điều có ý nghĩa với quý vị: có thể là mong muốn ngủ sâu hơn, niềm vui được vui chơi cùng con cháu, hay ước mơ được tự do du lịch và khám phá thành phố Perth xinh đẹp. Khi hiểu rõ mục tiêu, quý vị sẽ dễ kiên trì hơn trên hành trình của mình.

2. Chọn hoạt động bản thân yêu thích

Tập thể dục không chỉ là chạy bộ! Quý vị có thể tản bộ trong Công viên Kings Park, đạp xe dọc sông Swan, bơi hồ bơi gần nhà, hoặc tham gia lớp Thái Cực Quyền hay yoga nhẹ nhàng tại trung tâm cộng đồng.

Điều quan trọng là hãy chọn điều khiến quý vị vui, vì khi bản thân mình thích, việc tập luyện sẽ trở thành niềm vui suốt đời.



3. Đặt mục tiêu rõ ràng

Thay vì nói "Tôi sẽ cố tập nhiều hơn", hãy đặt mục tiêu cụ thể như:

- Đi bộ 30 phút, 3 lần mỗi tuần.
- Tập đi bộ dưới nước hoặc bơi 2 buổi/tuần.
- Tập đứng lên, ngồi xuống 10 lần mỗi sáng.

Đặt những mục tiêu nhỏ và đo được sẽ giúp quý vị có động lực và cảm thấy tự hào khi hoàn thành.

4. Tập cùng người khác

Có bạn đồng hành sẽ giúp quý vị kiên trì hơn. Hãy tham gia nhóm đi bộ, rủ bạn bè cùng cộng đồng văn hóa của mình, hoặc tập cùng người thân. Tại Perth, nhiều hội đồng (councils) địa phương và nhóm đa văn hóa có các lớp vận động nhẹ nhàng dành cho người cao niên.

5. Biến việc tập luyện thành một phần trong tuần

Hãy xem việc tập thể dục như một cuộc hẹn quan trọng không thể bỏ lỡ. Ghi vào lịch hoặc điện thoại của bản thân. Nếu trời mưa, hãy thay bằng bài tập giãn cơ trong nhà hoặc các động tác nhẹ với trọng lượng cơ thể. Theo thời gian, thói quen này sẽ trở nên tự nhiên như hơi thở.





Những Cải Thiện Quý Vị Sẽ Nhận Ra Theo Thời Gian

1. Ngủ ngon hơn: dễ chìm vào giấc ngủ và thức dậy sáng khoái.
2. Khớp và cơ khỏe hơn: giảm đau đầu gối và hông.
3. Tâm trạng tích cực hơn: bớt căng thẳng, nhiều năng lượng, cảm thấy vui vẻ và có thành tựu.
4. Tự tin và độc lập hơn: có sức để di chuyển thoải mái và an toàn hơn trong cuộc sống hằng ngày.

Cách Tiếp Cận Phù Hợp Với Cuộc Sống Tại Perth

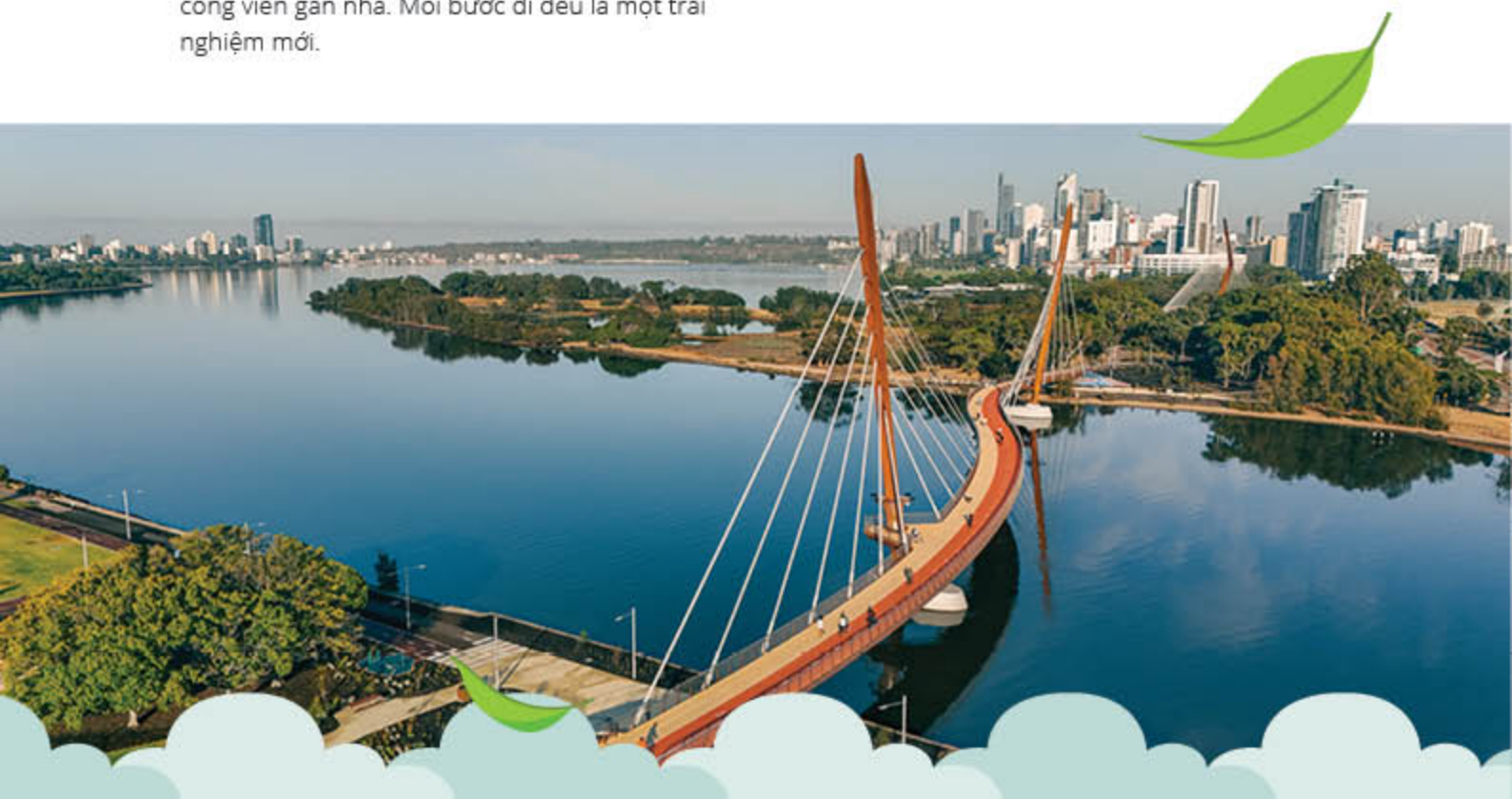
Với người nhập cư sinh sống tại Perth, việc đưa vận động vào đời sống hằng ngày có thể là một hành trình thú vị!

- Khám phá các công viên địa phương: Dạo quanh hồ Lake Monger, bờ sông South Perth Foreshore, hoặc công viên gần nhà. Mỗi bước đi đều là một trải nghiệm mới.

- Tham gia các chương trình đa văn hóa: Tại các trung tâm CWCC, có nhiều lớp như Thái Cực Quyền, khiêu vũ, thể dục nhẹ có hỗ trợ song ngữ giúp quý vị dễ hòa nhập và kết nối bạn bè mới.
- Kết hợp vui chơi và vận động: Rủ bạn cùng đi dạo, trò chuyện và tận hưởng, thời gian sẽ trôi nhanh hơn quý vị nghĩ!
- Lắng nghe cơ thể: Di chuyển theo nhịp riêng của bản thân. Có thể bơi nhẹ trong hồ bơi, hoặc bắt đầu bằng những buổi đi bộ ngắn, rồi tăng dần sức bền. Mỗi bước nhỏ đều có giá trị!

Gợi Ý Lịch Tập Mẫu Cho Một Tuần

- Thứ Hai: Đi bộ ven sông với bạn; tập đứng lên, ngồi xuống 3 hiệp.
- Thứ Ba: Tham gia lớp Yoga trên ghế tại Đại học Trường Xuân (Evergreen College); giãn cơ nhẹ trước khi ngủ.
- Thứ Tư: Tập Thái Cực Quyền buổi sáng, nghỉ ngắn buổi chiều.
- Thứ Năm: Buổi tập bơi nhẹ; tập tay với lon hoặc dây đàn hồi.
- Thứ Sáu: Giờ nghe nhạc hoặc trò chuyện, giữ thẳng bằng 5 phút gần ghế.
- Cuối tuần: Dạo bộ cùng gia đình tại hồ Lake Monger, nấu một bữa ăn đơn giản, bổ dưỡng.



Quý Vị đã Sẵn Sàng Cho Bước Đi Nhẹ Đầu Tiên?

Hãy chọn một việc nhỏ để bắt đầu trong tuần này! Ghi vào sổ tay, chia sẻ với bạn bè hoặc báo với nhân viên CWCC để được động viên. sHầu nhớ, vận động sau tuổi 50 không cần phải nặng nhọc, chỉ cần đều đặn, nhẹ nhàng và kèm theo nụ cười!

Quý vị muốn thử ngay hôm nay?

Hãy gọi CWCC qua số (08) 9328 3988, hoặc tham dự lớp tại Đại học Trường Xuân (Evergreen College) ở Balcatta, Bayswater hoặc Willetton. Sẽ luôn có một chỗ ngồi ấm áp và nụ cười thân thiện chờ đón quý vị ở cửa.



Chung Wah Community Care

EVERGREEN
College**LỊCH TRÌNH**
HỌC KỲ 1
NĂM 2026**Tháng Một: 9th, 16th, 23rd (Thứ Sáu)**
Balcatta Community Hub
18 Radalj Place, Balcatta**Tháng hai: 2nd, 9th, 16th, 23rd (Thứ hai)**
Bước đầu: 9th, 16th, 23rd, 30th (Thứ hai)
Bayswater Drill Hall
53 Murray Street, Bayswater

CHƯƠNG TRÌNH SỰ KIỆN

Mạt chược / Cờ tướng / Bài tây
9.30am to 2.30pmKaraoke
9.30am to 2.30pmLớp học múa truyền thống /
Khí công chữa bệnh
9:30am -10:30amThư pháp Trung Quốc
10.30am to 2.00pmVũ điệu vuông
10.30am to 11.30amTai Chi
11.45am to 12.45pm

Để tham gia
hoặc tìm hiểu
thêm, hãy liên hệ
với Holly theo số
(08) 9328 3988

Các chương trình của chúng tôi tại Bayswater tự hào nhận được sự hỗ trợ từ Thành phố Bayswater, giúp chúng tôi mang đến cơ hội học tập, chăm sóc sức khỏe và kết nối xã hội cho cộng đồng địa phương.

Proudly supported by



TỪ “TÔI KHÔNG THỂ” ĐẾN “TÔI CÓ THỂ” HỌC TẬP SUỐT ĐỜI

Tại Đại học Trường xuân (Evergreen College) của Trung tâm Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah (CWCC), chúng tôi tin rằng học tập không chỉ là tiếp thu kiến thức hay kỹ năng mới; đó là một hành trình làm giàu thêm mọi giai đoạn của cuộc sống. Mỗi buổi học được thiết kế để giúp các bậc cao niên khám phá lại đam mê, lấy lại sự tự tin và kết nối với nhau.

Chúng tôi hiện có hai học viên xuất sắc: bà Gui Qiu và bà Yoke. Họ là đại diện cho tinh thần học tập suốt đời và tinh thần cộng đồng. Câu chuyện của họ truyền cảm hứng cho tất cả chúng ta và nhắc nhở rằng không bao giờ là quá muộn để bắt đầu những hành trình mới!

Bà Gui Qiu di cư từ Trung Quốc đến thành phố Perth vào năm 2017. Với bà cuộc sống mới vừa thú vị nhưng đầy bất định. Dù bà có bề dày kinh nghiệm trong quản trị nhân sự tại một công ty lớn ở Trung Quốc, bà vẫn gặp khó khăn khi thích nghi với môi trường mới. Rào cản ngôn ngữ và thiếu kỹ năng số khiến bà cảm thấy lạc lõng. Bà nhớ lại: “Ở Trung Quốc, mọi thứ thật đơn giản, từ việc đi khám bác sĩ, đi xe buýt đến giữ liên lạc với bạn bè. Nhưng ở đây, tôi còn không biết cách đặt lịch khám”. “Tôi dựa vào điện thoại thông minh để duy trì hoạt động hàng ngày nhưng cũng sợ việc phụ thuộc vào nó và lừa đảo qua mạng.”

Bắt đầu từ những kiến thức cơ bản và với sự hướng dẫn tận tình từ các giảng viên và bạn học, bà Gui Qiu đã nhanh chóng làm chủ các kỹ năng thiết yếu như sử dụng Google Maps, đặt lịch khám trực tuyến, truy cập hồ sơ sức khỏe và đăng nhập tài khoản MyGov. Bà cho biết: “Tôi thấy dễ hơn nhiều so với dự đoán ban đầu. Giờ đây tôi tự tin xử lý các công việc hàng ngày mà không cần phụ thuộc vào người khác.”

Với bà Gui Qiu, học kỹ năng số không chỉ là thành tích kỹ thuật; đó là bước ngoặt quan trọng trong cuộc đời bà. Bà bắt đầu cảm thấy mình kiểm soát cuộc sống tốt hơn và lấy lại niềm tin vào bản thân. Bà chia sẻ với nụ cười rạng rỡ: “Học những kỹ năng này thực sự nâng cao sự tự tin của tôi. Ngôn ngữ và công nghệ không còn là rào cản, mà trở thành một phần quan trọng trong hành trình của tôi”.





Bà Yoke cũng có những trải nghiệm tương tự. Bà sinh ra ở Malaysia, sang New Zealand vào năm 1988 và định cư tại Perth từ năm 2010. Với kinh nghiệm làm trợ lý thư viện pháp lý, bà luôn trân trọng tri thức. Dù đã nghỉ hưu, bà Yoke vẫn duy trì sự tò mò và năng động qua thư pháp, âm nhạc, thái cực quyền và thêu móc. Bà là minh chứng sống động rằng học tập và khám phá đam mê mới không bao giờ kết thúc!

Gần đây, bà Yoke gặp khó khăn khi bị chấn thương chân, khiến việc đi lại trở nên thử thách. Tuy nhiên, bà vẫn quyết tâm tới trung tâm cộng đồng CWCC để hướng dẫn nhóm thái cực quyền biểu diễn trong dịp Tết Trung Thu. Bà chia sẻ với tinh thần lạc quan thường thấy: "Nếu tôi có thể giúp, tôi sẽ làm. Tôi chỉ mong mình đã làm đủ." Sự tận tâm đóng góp của bà thực sự truyền cảm hứng. Dù bất kể thử thách nào, bà Yoke luôn xuất hiện và sẵn sàng giúp đỡ. Chính tinh thần ấy tạo nên sự khác biệt ở bà.

Tại lớp thêu móc cộng đồng, bà Yoke cùng người thân của mình, bà Betty, tình nguyện viên của CWCC, đã hướng dẫn các bậc cao niên mắc chứng sa sút trí tuệ làm bao tay gậy đi bộ, bọc cốc và miếng lót ly. Với các bậc cao niên và hướng dẫn viên của lớp học, thêu móc

không chỉ là đan len mà còn là thêu dệt cả tình yêu thương. Bà Yoke tin rằng: "Ngay cả khi khả năng nhận thức giảm, mọi người vẫn có thể học." Để giữ không khí lớp học luôn sinh động, họ xem các hướng dẫn trên YouTube để học mẫu thêu móc mới và chia sẻ trong lớp, mang lại niềm vui và kết nối cho cộng đồng!

Tại CWCC, học tập không chỉ đơn thuần là tiếp thu kiến thức; đó là quá trình làm mới bản thân, sắp xếp cuộc sống hàng ngày, hồi phục kết nối, và giúp các cá nhân với vai trò từ người được chăm sóc trở thành người đóng góp tích cực. Tại Đại học Trường xuân, mỗi người được học theo nhịp điệu riêng, với sự tôn trọng và mục đích rõ ràng.

Câu chuyện của bà Gui Qiu và bà Yoke nhắc nhở chúng ta rằng học tập vượt lên mọi tuổi tác; đó là cách mạnh mẽ để giữ gìn phẩm giá, sức mạnh và hy vọng. Học tập chiếu sáng con đường trong cuộc sống, trong khi kết nối mang lại sự ấm áp trong cộng đồng. Đây chính là bản chất của Đại học Trường Xuân.





HỘI VIÊN DANH DỰ CỦA ĐẠI HỌC EDITH COWAN:

THERESA KWOK: KẾT NỐI GIỮA THỰC TIỄN CỘNG ĐỒNG VÀ TÁC ĐỘNG CHÍNH SÁCH



Ngày 6 tháng 9 năm 2025, Bà Theresa Kwok JP được Đại học Edith Cowan (ECU) trao tặng danh hiệu “Hội viên Danh Dự” trong lễ tốt nghiệp của trường. Tại buổi lễ, bà đã có bài phát biểu với chủ đề “Theo đuổi ước mơ và cống hiến cho cộng đồng”. Bài phát biểu đã nhận được những tràng pháo tay nồng nhiệt từ toàn thể khán giả. Sau bài phát biểu, Giáo sư Matthew Allen, Trưởng Khoa Nghệ thuật và Nhân văn, đã mời bà Theresa đến chia sẻ kinh nghiệm thực tế với các sinh viên ngành công tác xã hội. Buổi trò chuyện đặc biệt này đã tạo nên cầu nối hiếm có giữa thực hành cộng đồng, thảo luận học thuật và giáo dục công chúng, mang lại những góc nhìn sâu sắc và thực tiễn cho cả sinh viên và các chuyên gia trong ngành.

Sự nghiệp công tác xã hội của bà Theresa bắt đầu từ thời sinh viên. Sau khi tốt nghiệp Cử nhân Khoa học Xã hội tại Hồng Kông năm 1977, bà di cư sang Úc. Bà đã có những trải nghiệm về cô lập về văn hóa, nhưng cũng từ đó bà thấu hiểu sâu sắc những khó khăn mà người nhập cư và người cao tuổi phải đối mặt. Chính trải nghiệm cá nhân ấy đã trở thành động lực nghề nghiệp, giúp bà phát triển cách tiếp cận công tác xã hội dựa trên hiểu biết văn hóa. Gia nhập Công ty Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah (CWCC) và dần đảm nhiệm nhiều vai trò lãnh đạo, bà trở thành Giám đốc Điều hành (CEO) vào năm 2009, dẫn dắt tổ chức

chuyển mình từ một đơn vị chăm sóc truyền thống thành nền tảng cộng đồng với các dịch vụ phù hợp văn hóa.

Trong lĩnh vực học thuật, bà Theresa luôn là đại diện tiếng nói cho cộng đồng đa văn hóa trong các cuộc tham vấn của chính phủ và ngành, đồng thời hợp tác tích cực với nhiều trường đại học. Bà tham gia vào các dự án của Các Trung tâm nghiên cứu như Trung tâm Nghiên cứu Tương lai Già hóa Xã hội (Social Ageing (SAGE) Futures Lab) của Đại học ECU, nghiên cứu “Già hóa và Truyền thông mới” của Đại học Tây Úc, và tham gia Hội nghị thường niên về Di cư và Di động Tây Úc. Đây là những hoạt động kết nối kinh nghiệm thực tiễn với nghiên cứu học thuật.

Sự hòa quyện giữa thực hành và học thuật càng thể hiện rõ khi bà bước vào giảng đường ECU. Dựa trên trải nghiệm cá nhân về sự cô lập của người nhập cư và nhiều năm phục vụ người cao niên gốc di dân, bà minh họa sinh động những thách thức lặp lại trong công tác xã hội, từ rào cản ngôn ngữ, khác biệt văn hóa cho đến hạn chế của hệ thống chăm sóc trong các gia đình đa thế hệ, giúp sinh viên nhìn thấy lý thuyết qua lăng kính của đời sống thực tế.

Tự nhận mình là một “nhân viên công tác xã hội có ước mơ”, bà Theresa khuyến khích sinh viên kết nối kỹ



năng nghề nghiệp với sứ mệnh cá nhân. Bà kết thúc bài nói chuyện bằng một câu hỏi mở: “Ước mơ của bạn là gì?”

Một câu hỏi tưởng chừng đơn giản, nhưng để lại dư âm sâu sắc, khơi gợi sự suy ngẫm trong từng sinh viên khi họ chuẩn bị bước vào nghề.

Ngoài giảng đường, kể từ năm 2017, bà Theresa đã tham gia nhiều vai trò trong vận động chính sách và phát triển cộng đồng. Bà là thành viên của Mạng lưới Đối tác Chăm sóc Phù hợp Văn hóa (PICAC), Ủy ban Cố vấn Bộ trưởng về Đa văn hóa (2017–2018), và Hội viên tích cực của Hiệp hội Thẩm phán Tây Úc. Những vai trò đa lĩnh vực này giúp bà xây dựng tiếng nói công chúng có sức lan tỏa giữa dịch vụ, chính sách và nghiên cứu.

Dưới sự lãnh đạo của bà, CWCC không chỉ cung cấp dịch vụ cộng đồng, mà còn chuyển hóa kinh nghiệm thực tiễn thành nghiên cứu học thuật và khuyến nghị chính sách. Dự án sắp ra mắt mang tên “CWCC × ECU – Nghiên cứu Học thuật Chung”, dự kiến công bố tại Trung tâm Willetton của CWCC vào ngày 4 tháng 12 năm 2025, là minh chứng rõ nét cho hướng đi này. Dự án tập trung vào nhu cầu chăm sóc của các gia đình đa thế hệ thuộc cộng đồng đa văn hóa và ngôn ngữ (CaLD), đồng thời đưa ra khuyến nghị chính sách

dựa trên bằng chứng thực tế, nhấn mạnh cải cách hệ thống dựa trên kinh nghiệm từ tuyến đầu.

Ở tầm rộng hơn, loại hình nghiên cứu này giúp CWCC vượt ra khỏi vai trò nhà cung cấp dịch vụ, trở thành trung tâm tri thức và tham chiếu chính sách. Khi chuyển đổi thực hành thành dữ liệu và khuyến nghị có thể áp dụng, tác động của tổ chức không chỉ dừng lại ở từng cá nhân thụ hưởng, mà còn ảnh hưởng đến luật pháp, tài trợ và đối thoại công cộng. Bà Theresa chính là hình ảnh tiêu biểu cho sự chuyển đổi từ phục vụ trực tiếp sang cải thiện hệ thống.

Việc chuyển hóa trải nghiệm cá nhân thành khung thể chế và đưa những thách thức tuyến đầu vào thảo luận học thuật và chính sách là sợi chỉ xuyên suốt trong sự nghiệp của bà Theresa. Thông qua lãnh đạo, giảng dạy và nghiên cứu, bà đã mở rộng tiếng nói cho những cộng đồng thường bị lãng quên. Và câu hỏi của bà: “Ước mơ của bạn là gì?” không chỉ dành cho sinh viên, mà còn như một lời nhắc nhở cho toàn ngành công tác xã hội:

Gắn kết lý tưởng cá nhân với thay đổi hệ thống là hành trình không ngừng nghỉ, đòi hỏi sự kiên trì, phản tư và thích ứng không ngừng.

Embrace, Elevate & Flourish

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



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.



Build Digital Skills Program Briefing Session - Be Connected is an Australian government initiative that aims to provide a family and community centred approach to supporting, coaching and teaching older Australians aged over 50 years to improve their skills and confidence in using digital technology.



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.



In partnership with the City of Canning, Evergreen College in Willetton provides a welcoming space for culturally and linguistically diverse (CaLD) seniors to connect, learn, and stay active. The program promotes lifelong learning, cultural sharing, and community participation through a range of activities such as wellness sessions, creative workshops, and social gatherings. It aims to support positive aging, enhance wellbeing, and strengthen community belonging among seniors in the local area.



In partnership with the City of Bayswater, Evergreen College in Bayswater provides a welcoming space for culturally and linguistically diverse (CaLD) seniors to connect, learn, and stay active. The program promotes lifelong learning, cultural sharing, and community participation through a range of activities such as wellness sessions, creative workshops, and social gatherings. It aims to support positive aging, enhance wellbeing, and strengthen community belonging among seniors in the local area.

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

follow us:



chungwahcc.org.au



**CHUNG WAH
COMMUNITY
CARE**
Chung Wah Association Inc
Est. 1989