

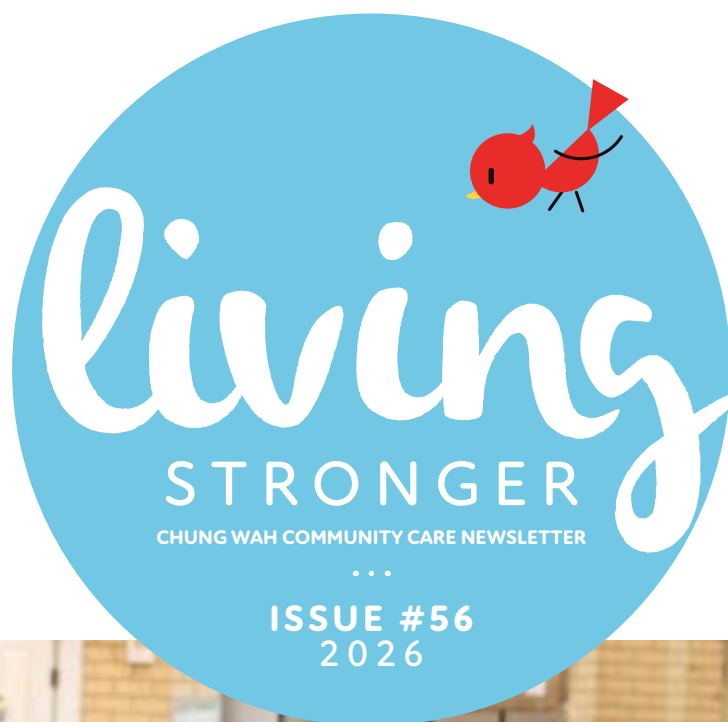
FEATURING

STEPPING OUT, COMING HOME: BUILDING A SECOND HOME WITH CWCC

从边缘到中心: CWCC帮助长者建立第二个家

BƯỚC RA NGOÀI, TÌM THẤY MÁI ẤM:

CÙNG CWCC XÂY DỰNG MỘT QUÊ HƯƠNG THỨ HAI



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



Message from CEO

There is a saying I find myself returning to often: that care is not something we do for people, it is something we do with them. It sounds simple, but living that out every day, across every service, every community hub and every conversation, is the real work of community care.

This edition of Living Stronger comes at an important time. Australia's aged care sector is changing, and at Chung Wah Community Care (CWCC), we have been working to make sure these changes bring real benefits to the people we serve. New standards and reforms are reshaping our sector. While change can be challenging, I truly believe this is a chance to ask what good care really means and to make sure our answers come from the people who matter most: our clients, families, and community.

My confidence comes not from the policy, but from the people involved. When I see our volunteers, staff, participants, and their families, I see a community that fosters belonging. They do this each morning at the hub, with every shared meal and conversation. This spirit has always been at the heart of CWCC and is still our greatest strength.

I am also very proud of how our community has embraced learning this year. Whether it is health talks, cultural celebrations, or open conversations about the future, our seniors keep showing up with curiosity, courage, and generosity. They remind me often that ageing well is not about slowing down, but about staying connected, engaged, and true to yourself.

As the year goes on, my invitation to you is the same: come as you are, bring what you have, and remember there is always a place for you here. At CWCC, we do more than provide services. We are building a community where everyone, regardless of background or language, can live with dignity, purpose, and a true sense of home.

Thank you, as always, for trusting us and being part of our community. Your presence means more than words can express.

Theresa Kwok JP
Chief Executive Officer (CEO)



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

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
BALCATTA HUB
18 Radalj Place,
Balcatta



CHUNG WAH
COMMUNITY CARE
WILLETTON HUB
58 Burrendah Boulevard,
Willetton

contents

ISSUE#56 — 2026

Message from CEO	02
CWCC Highlights	04
Stepping Out, Coming Home: Building a Second Home with CWCC	12
Partners in Every Step: CWCC's Approach to Volunteering	16
It Starts with Dignity: New Aged Care Standards with CWCC	20
中文	22
Tiếng Việt	42



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.

follow us:



www.chungwahcc.org.au

CWCC HIGHLIGHTS



For the past few months, there has barely been a quiet week across our community. Across Balcatta, Willetton and Bayswater, seniors, families, volunteers and friends came together to celebrate, learn, share food from home kitchens, and have conversations that truly mattered.



Tradition Travels Far: Celebrating the Dragon Boat Festival at CWCC

Some traditions stay with you, no matter how far from home you are. The Dragon Boat Festival is one of those, bringing warmth and celebration to our Balcatta and Willetton Community Hubs this year.

On 17 June, the Balcatta Hub was full of laughter and the familiar smell of bamboo leaves. Instead of the usual morning exercise, CWCC staff organised a festive dragon boat rowing activity, using colourful pool noodles as paddles. Teams joined in with friendly cheers, and soon everyone was caught up in the excitement.

The zongzi-making workshop that followed was quieter but just as meaningful. With bamboo leaves, glutinous rice, and fillings on the tables, participants from different backgrounds shared their own techniques and stories. Chung Wah Association President Mr Andy Yuan, CWCC Chairperson Mrs Esther Chang, and CEO Mrs Theresa Kwok joined in zongzi-making for the first time. Volunteers helped guide our special guests from folding the leaves to tying the finished dumplings. For many, the experience felt just like home.

Two days later, the Willetton Hub welcomed a special guest: Federal Member of Parliament Sam Lim. He joined our seniors for the zongzi-making session and showed some impressive wrapping skills.

At CWCC, festivals like this are more than just dates on a calendar. They are a reminder that the traditions we carry with us still have the power to bring people together, no matter where life has taken us.



A Taste of Harmony at CWCC

March brought a wave of orange to our CWCC community hubs, and it looked great on everyone, setting the stage for Harmony Week.

Harmony Week, celebrated from 15 to 21 March, is a special time that reminds us of the rich culture in our community. This year, the celebrations went beyond our hubs, as CWCC joined partners across Perth to share our CWCC spirit with the whole community.

At the City of Bayswater's Harmony Week Community Lunch on 18 March, CWCC volunteers took centre stage in the most spectacular way. Dressed in colourful traditional costumes, our dance group performed with grace and energy, bringing the whole room to its feet.

Three days later, on 21 March, CWCC joined the City of Vincent's Festival of Culture with something special. Our volunteers hosted a Chinese calligraphy workshop that attracted visitors of all ages, from curious grandparents to young children trying calligraphy for the first time.

Back at our Balcatta and Willetton hubs, the spirit carried right through the week. Participants arrived in orange; the halls were decorated to match, and the afternoon tables filled quickly with homemade food from home kitchens, shared with open hands. The Filipino group laid out a generous spread, while the Vietnamese community contributed a feast of taro cake, papaya chicken salad, peanut biscuits, layered desserts and sticky rice.

Harmony Week happens once a year, but at CWCC, everyone is welcome every day and that spirit carries on beyond the week.





A Hop and a Little Easter Magic at CWCC Community Hubs

Easter arrived early this year at our CWCC Balcatta and Willetton Hubs, bringing along some very big ears and an even bigger personality.

At Balcatta Hub, the Easter spirit took on a special CWCC touch. Participants who had been practising Chinese calligraphy earlier in the morning soon found themselves holding something a little different: a small brown egg, ready to be decorated. The results were charming, with each egg becoming a hand-crafted keepsake.

The Easter Bunny turned out to be quite the social butterfly, leaning over the mahjong table to inspect tiles, giving enthusiastic thumbs-ups,

and even making a grand entrance into the kitchen for a selfie with our wonderful volunteer cooks.

At Willetton Hub, the celebration brought together participants from many different backgrounds. It was a beautiful reminder of how diverse and warm our community truly is. Bunny ears were passed around, the Easter photo backdrop went up, and soon there was a group photo full of colour, smiles, and the kind of cheerful chaos that only happens when people are genuinely happy to be together.

Joyful, inclusive, a little bit silly, and completely heartfelt. That is what Easter at CWCC looks like.



Getting Together and Getting the Right Support at CWCC

On May 2nd, Balcatta Hub welcomed both familiar and new faces for an important conversation about aged care services and recent sector reforms.

CWCC's Client and Family Information Session brought together clients, families, and the management team for an afternoon of sharing, listening, and enjoying lunch.

CEO Mrs Theresa Kwok described CWCC as a big family. She said that even when people move at different speeds, especially during changes in aged care, support and understanding help everyone move forward together. She encouraged everyone to speak up, share their experiences, and know that their feedback helps CWCC improve.

The management team talked about practical topics that many people have been thinking about. Senior Managers Nunu and Lingkun explained how care plans are made for each person's needs, how the Consumer Advisory Committee keeps community voices central, and how CWCC has spoken up for clients during aged care reforms. Finance Manager Kawai then explained the new monthly financial statements, subsidy structures, fee breakdowns, and how to manage budgets with confidence.

More than anything, the afternoon was about connecting, not just sharing information. It was a reminder that, at CWCC, the conversation is always open.

Wrapped in Warmth: A Mother's Day Celebration at CWCC

There is something about Mother's Day at CWCC that always feels a little extra special.

Across both Balcatta and Willetton hubs, the day was filled with the kind of warmth that is hard to put into words but easy to feel. Participants gathered to make handcrafted paper flowers together, lilies and tulips shaped with care and a little patience, and volunteers arrived with homemade Mother's Day cupcakes to share around the tables. Every mother in the room received a small lucky keychain as a token of appreciation, a simple gesture that carried a great deal of meaning. By the end of the afternoon, phones were out, smiles wide, and the group photos captured a room full of people genuinely glad to be together.





Adding an extra layer of care to the occasion, Chung Wah Association and CWCC came together to bring a very special gift to our seniors across both hubs. At Willetton Hub, Chung Wah Association President Mr Andy Yuan, CWCC Chairperson Mrs Esther Chang, and CEO Mrs Theresa Kwok made the trip personally to place a beautiful Australian-made wool scarf into the hands of each senior, a warm and considered gift as autumn settles in and the evenings grow cooler. Sometimes the most meaningful thing a leader can do is simply show up, and on this day, they did just that.

A handmade flower, a warm scarf, a familiar face stopping to sit and share a cup of tea. These are the things that make a community feel like home.



Move Well, Eat Well, Live Well: A Morning of Health at CWCC

On a cool May morning, around 60 seniors and community members gathered at Bayswater Community Hub for a day that was equal parts informative, practical, and genuinely good fun.

The event, hosted by CWCC in partnership with Injury Matters, centred on something that matters deeply to many in our community: staying active, staying safe, and staying well as we get older. The morning covered a range of topics, from falls prevention and balance training to medication safety and good nutrition, all delivered in a way that felt accessible and encouraging rather than clinical or overwhelming.

The afternoon brought a highlight that needed no translation: a live cooking demonstration by CWCC volunteer Ken, who showed participants how to prepare a simple, nutritious meal that is kind to ageing bones and muscles.

Throughout the event, the CWCC help desk was quietly busy, with staff on hand to answer questions, share information about services, and help people find their next step.

CWCC Senior Manager Nunu reminded everyone that many of the health strategies shared on the day are already woven into our Evergreen College programs, from exercise classes and health seminars to social activities that support both body and mind. The door is always open.



Learning for Life: Evergreen College Health Talks

At Evergreen College, every month brings a new theme and a new reason to gather, learn, and look out for one another. This year's program has covered some of the most practical and deeply meaningful topics a community can explore together, and our hubs have been full for every single one.



January set the tone with a focus on home and community safety. The Australian Red Cross visited both hubs to run an Emergency Preparedness workshop, covering everything from what to do during extreme heat to how to keep important documents safe and know where to find reliable information in a crisis. The message from the Red Cross was simple and stayed with the room: be informed, and be organised.

February brought a topic that is close to many of our seniors' daily lives. As scams become increasingly sophisticated, Community Legal Centres WA joined us to discuss digital safety and online confidence. Using real-life examples, the session showed how investment and impersonation scams work, what warning signs to look out for, and crucially, what to do if something feels wrong. Participants left with practical steps they could use straight away, and with the reassurance that asking for help is always the right move.



April's sessions marked World Parkinson's Awareness Month, with experts from Parkinson's WA visiting our Balcatta, Willetton and Bayswater hubs. The talks introduced what is known as the Parkinson's Iceberg: the visible motor symptoms above the surface, and the much larger layer of non-motor symptoms, including depression, sleep disturbances and cognitive changes, that often go unnoticed but matter just as much.

May brought perhaps the most tender topic of all. In recognition of National Palliative Care Week, former volunteer Dr Ruth Wei led a workshop on planning ahead with care, covering Advance Care Planning, Enduring

Power of Attorney, and Advance Health Directive. For many of our CaLD seniors, these are not easy conversations to start. Dr Wei created a safe and unhurried space to explore them. Participants came away with a clearer understanding that palliative care is about living as fully and as comfortably as possible at every stage, with dignity, choice and the support of people who understand you.

At CWCC, health education is woven into the rhythm of everyday community life, alongside table tennis, singing groups, cooking classes, and the quieter moments of connection over a cup of tea. Because staying well is about so much more than medicine. It is about belonging.



Facebook

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

STEPPING OUT, COMING HOME

BUILDING A SECOND HOME WITH CWCC



There is a particular kind of quiet that settles into the lives of many older migrants, one that is hard to name but easy to recognise. Children are busy with work. Grandchildren grow up in English-speaking worlds. The social networks that once made daily life feel full and familiar are suddenly far away. Retirement, rather than bringing rest, can bring a sharper kind of aloneness. For many older Chinese migrants in Perth, the world gradually contracts to the home, a mobile phone, and Chinese-language television.



This is the reality that has quietly shaped CWCC's thinking about aged care. Safety, stability and practical support remain essential, but over the years, something else has moved to the centre of CWCC's approach: the belief that a person cannot truly thrive without connection, contribution, and a genuine sense of belonging. Not just within their own cultural community, but within Australian society more broadly.



The first step, often, is simply going out. When seniors leave familiar living spaces and step into cities, coastlines, exhibitions and regional towns, something shifts. During an excursion to Fremantle, participants walked along the coastal path during a seaside sculpture exhibition, pausing to observe artworks, discuss them, and take photographs in a space where nature and art met the open air. In that moment, they were not passive observers. They were participants in Australia's cultural landscape, present and engaged, in a place that belonged to them as much as anyone.

A three-day trip to Toodyay took that sense of presence even further. Visiting the Newcastle Gaol Museum, walking past Connor's Mill, sharing café tables with local residents, and discovering Indigenous agricultural practices at an emu farm, seniors began to form their own

relationship with Australian history and place. The shift was subtle but real: from simply living in Australia to actively experiencing it.

But CWCC's approach to social participation goes well beyond outings. It is about contribution. During festive seasons, CWCC volunteer dance groups regularly perform in aged care facilities across Perth, where their role changes entirely. In those moments, they are not recipients of care. They are cultural transmitters, bringing music, movement and heritage into spaces that might otherwise feel far removed from their world. It is a small shift in position, but it carries real significance.





A similar spirit of giving has extended into civic life. In recent years, CWCC participants have supported fundraising initiatives for the Autism Association of Western Australia, raising funds through Chinese New Year activities, community games, charity sales and performances. Through these efforts, seniors move from being supported by community systems to actively contributing to them, becoming part of the city's philanthropic and civic fabric.

Perhaps the most moving example is the ANZAC Day poppy project. In collaboration with RSL WA, seniors crocheted red poppies that were later incorporated into a public commemorative installation at Government House. As participants came to understand the history behind the poppy and saw their own handmade work become part of a collective memorial, they were no longer observers of national remembrance. They were part of it.



CWCC has also long partnered with universities and research institutions on topics including dementia care, mental health, end-of-life planning and hospital safety. Through focus groups and interviews, seniors are invited to share their lived experiences directly. They speak about anxiety caused by language barriers in hospitals, the emotional weight of caregiving, and what culturally appropriate health education actually feels like from the inside. In this way, lived experience becomes knowledge, and that knowledge shapes services and policies that affect not just their own community, but the broader aged care system across Western Australia.

This is what separates meaningful participation from tokenism. When a community can contribute to knowledge and influence policy, it is no longer at the margins. It becomes part of how things are shaped and decided.

In the world CWCC helps build, home is no longer just a physical address. It is something relational, built from recognition, participation and the knowledge that your presence matters. Seniors here don't just receive care; they find new purpose as participants, contributors, and even as co-creators of our community's story.

In this way, CWCC extends care into connection and service into shared life. For many older migrants who once feared that Australia would never truly feel like home, that is no small thing. It is, in the truest sense, the making of a second home.



PARTNERS IN EVERY STEP: CWCC'S APPROACH TO VOLUNTEERING



National Volunteer Week is usually a time for appreciation, celebration and a well-deserved morning tea. At CWCC, it is all of those things, but it also prompts a deeper question: if volunteers are genuine partners in delivering care, what does it mean to support them properly?



This year, CWCC marked National Volunteer Week with a Volunteer Development and Training Day that brought volunteers together for something a little different from the usual celebrations. Sessions covered confidentiality, incident reporting, workplace safety, bullying prevention and sexual harassment awareness. Not the lightest of topics, but important ones. Because CWCC's view is that volunteers are not simply extra helping hands who show up out of goodwill. They are trusted partners in care, and they deserve the same professional foundations as any member of a care team.



In aged care, most challenges do not come as big events. They show up quietly, through miscommunication, unclear expectations, or small misunderstandings. Giving volunteers the knowledge and confidence to handle these moments is not just a formality. It's what keeps care compassionate and truly effective.

The training day ended on a rather more joyful note, with a visit to Raeburn Orchards for fruit picking, lunch and the kind of unhurried conversation that tends to happen when people step outside their usual roles. It was a reminder that volunteering is not only about what you give. It is also about what you gain, including friendship, laughter and a sense of belonging to something larger than yourself.

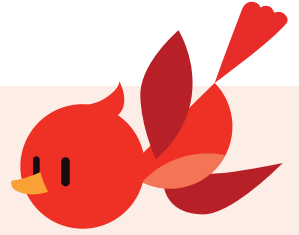




CWCC's commitment to volunteers runs deeper than frontline programs. The organisation's Board of Directors is entirely composed of volunteers who contribute their expertise in governance, strategic planning and risk management without remuneration. Board Chair Mrs Esther Chang is a good example of this spirit in action. Alongside her governance responsibilities, she continues to lead weekly exercise sessions for older adults at the Balcatta Community Hub, maintaining a warm, consistent presence in the community she serves.

Among the newer volunteers making a meaningful contribution this year is Annette at the Willetton Community Hub. Her role has naturally expanded across exercise classes, language support, event coordination, and kitchen assistance, reflecting the fluid nature of CWCC's volunteer model, where roles adapt to community needs rather than being rigidly fixed. Annette came to Australia from Hong Kong as a former social worker and joined CWCC less than a year after arriving. What moved her most was observing that older adults are not only receiving support at home but are also actively encouraged to come into the centre, participate in activities, socialise, and keep learning. She also found something she did not expect: through familiar language and culture, she discovered her own sense of connection and belonging during the early stages of her transition to life in Australia.





Across the broader community, CWCC volunteers can be found everywhere. Ann has been a long-serving volunteer with Evergreen College, actively involved since the early days of the Morley Community Centre. Today, her husband, Ken, has joined her, and together they have woven the Bayswater Community Centre into the fabric of their retirement. Ken brings a love of handicrafts and calligraphy to cultural and creative activities, while Ann has become one of the community's most active champions, introducing Evergreen College to older people who had been isolated at home due to language and cultural barriers, helping them reconnect, engage and find their place.



For Ann and Ken, retirement does not mean stepping back. It means having more time to do what they love and to keep contributing. Their involvement shows what CWCC believes: older adults are not just recipients of services. They have experience, skills, and energy to offer, and the right environment helps bring that to life.

Together, these stories show that our volunteer program is built on more than goodwill. It is supported by training, clear roles, and real chances to grow and connect. Volunteers come from many backgrounds and bring different strengths, but they all share a purpose: to make a real difference in others' lives and to find meaning themselves.

If you would like to join our community, CWCC welcomes you. To learn more about volunteering, please call **(08) 9328 3988** or email **volunteers@chungwahcc.org.au**. There is always a role that fits, and always a place for you here.



IT STARTS WITH DIGNITY:

NEW AGED CARE STANDARDS WITH CWCC

What does a good later life actually look like? It is a question that sounds simple but carries enormous weight, and it is one that Australia's aged care sector has been grappling with seriously over the past several years.

The Strengthened Aged Care Quality Standards, introduced in 2025 following the Royal Commission into Aged Care Quality and Safety, represent one of the most significant shifts in how aged care is thought about and delivered in this country. At CWCC, we see these Standards not simply as a new set of rules to follow, but as a clearer articulation of something we have always believed: that older people deserve to be active participants in their own lives, not simply recipients of care.

For too long, the aged care system positioned older people primarily as service users, assessed for eligibility and supported according to what was available. What the Royal Commission repeatedly and clearly heard was that older people want more than that. They want to be heard. They want their culture, their language, and their personal choices to be genuinely respected. They want to trust the organisations that care for them, and they want to live with dignity, connection and purpose. The new Standards are built around those desires.



Together, the seven Standards address a central question: what kind of later life should every older person be able to live?

Standard 1: The Individual

Older people should be able to live in accordance with their own values and lifestyle, with their cultural background, language, beliefs, and personal choices fully respected.

Standard 2: The Organisation

Older people should be able to trust the organisations that provide their care, with transparent decision-making, accountable governance, and a consistent focus on their wellbeing.

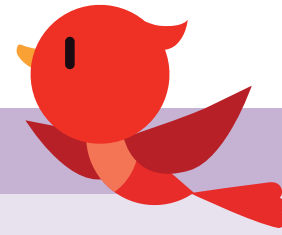
Standard 3: Care and Services

Older people should receive support that genuinely reflects their needs and goals, with services that are appropriate, timely, assessed, and regularly reviewed.

Standard 4: The Environment

Older people should live in environments that are safe, comfortable, and dignified, while maintaining privacy, independence, and freedom of movement.





Standard 5: Clinical Care

Older people should receive safe, high-quality clinical care when needed, underpinned by professional assessment and evidence-based best practice.

Standard 6: Food and Nutrition

Older people should have access to food that meets their health needs, cultural preferences, and personal tastes, contributing to both wellbeing and quality of life.

Standard 7: The Residential Community

Older people should be able to maintain social connections, participate in community life, and experience a sense of belonging and purpose.

Read together, these seven Standards paint a picture of aged care that goes far beyond clinical safety. They speak to identity, trust, comfort, nourishment and belonging. For CWCC, they reflect values we have held since our earliest days serving Western Australia's multicultural communities.

Bringing these Standards to life means translating policy into the texture of everyday care. Staff at all levels continue to participate in training and learning. Multilingual information

materials have been developed and distributed in English, Chinese and other community languages, so that older people from diverse backgrounds can understand their rights and what good care should feel like. In community settings, staff take the time to introduce the Standards directly to clients and families, in the language they are most comfortable with.

CWCC also has a responsibility that goes beyond its own service delivery. As a frontline provider deeply embedded in Western Australia's multicultural communities, the organisation continues to gather feedback from older people, families, staff and volunteers, and brings those community insights into industry forums, government consultations and sector conversations. Because reform is not complete when a policy document is published. It is complete when every older person, regardless of their background or language, can feel its impact in their daily life.

The measure of success, in the end, is not a compliance checklist. It is whether every older person CWCC serves can genuinely live the life they choose, with dignity, with voice, and with the knowledge that they belong. That is the standard worth working toward, every single day.





总干事寄语

有一句说话,我经常反覆思考:关怀并不是我们为他人做些什么,而是我们与他们一起同行、共同实践的过程。这句话听来简单,但要在每天的服务之中、每一个社区中心、每一次交流里真正落实,才是社区照顾最重要的工作。

本期《Living Stronger》在一个重要的时刻出版。澳洲的长者护理服务正经历转变,而中华社区服务 (CWCC) 一直致力确保这些改变,能够真正为我们所服务的人带来实际裨益。新的标准与改革正在重塑整个行业。虽然转变有时难免带来挑战,但我深信,这也是一个重新思考「优质照顾」真正意义的机会,并确保我们的答案来自最重要的人——我们的服务使用者、他们的家人,以及整个社区。

我的信心并非单单来自政策本身,而是来自参与其中的每一位人士。每当我看见我们的义工、员工、长者及其家人,我看到的是一个充满归属感的社区。他们每天早上在社区中心相聚,在每一次聚餐与交谈之间,将这份归属感展现得淋漓尽致。这份精神一直都是CWCC的核心价值,也仍然是我们最宝贵的力量。

我也为社区成员今年积极投入学习而深感自豪。无论是健康讲座、文化庆祝活动,还是有关未来发展的公开交流,我们的长者都持续以好奇心、勇气和乐于分享的精神参与其中。他们经常提醒我,安享晚年并不代表放慢脚步,而是在于继续与他人联系、积极参与生活,并忠于自己。

随着新的旅程不断推进,我我想向大家发出同样的邀请:带着最真实、最毫无保留的自己来到CWCC,并请记住,这里永远有属于您的一席之地。在CWCC,我们所做的不仅是提供服务,更在共同建设一个温暖的家园——无论来自何种文化背景、使用何种语言,每个人都能在这里有尊严地生活,有目标地前行,并拥有真正的归属感。

一如既往,衷心感谢您对我们的信任,并成为这个社区的一分子。您的参与和陪伴,当中的意义,实在非言语所能尽述。

郭郑素雯 - 太平绅士
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#56 — 2026

English	02
总干事寄语	22
中华社区服务精彩回顾	24
从边缘到中心： CWCC帮助长者建立第二个家	32
以伙伴之名同行： CWCC打造专业义工力量	36
长者应该拥有怎样的晚年生活？ CWCC解读强化版长者护理质量标准	40
Tiếng Việt	42



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 精彩回顾



过去几个月，我们的社区热闹非常，几乎每星期都有充满活力与温馨的活动发生。在巴卡达、威乐顿及贝斯沃特社区中心，长者、家庭成员、义工和朋友们欢聚一堂，一同庆祝、学习、分享家中制作的美食，并进行一场又一场真挚而有意义的交流。



一叶粽香连乡情：与CWCC共庆端午佳节

有些传统，无论身在何处，始终伴随着我们。端午节便是其中之一。今年，这份节日的温暖与喜悦，在巴卡达和威乐顿两个社区中心悄然绽放。

6月17日，巴卡达社区中心笑声不断，空气中飘散着熟悉的粽叶清香。当天，CWCC工作人员别出心裁，以色彩缤纷的泳池浮力棒取代平日的晨间运动，为大家带来一场充满节日气息的「陆上赛龙舟」体验。各队伍在欢声笑语中奋力「划桨」，现场气氛热烈，欢乐感染了每一个人。

随后的包粽子环节，气氛虽然轻松，却同样令人难忘。粽叶、糯米与各式馅料摆满桌面，来自不同背景的参加者纷纷分享各自家乡的包法与故事。中华会馆会长Andy、CWCC董事会主席Esther及总干事Theresa也首次亲身尝试包粽子，在义工的悉心指导下，从折叶、填米到扎绳，一步一步学习这项传统手艺。对许多参加者而言，这一刻，家的感觉近在咫尺。

两日后，威乐顿社区中心迎来了特别嘉宾——联邦国会议员Sam Lim先生。他与长者们一同参与包粽子活动，展现出令人印象深刻的包粽技巧，为活动增添了别样的惊喜与欢乐。

在CWCC，这样的节日庆典，远不只是日历上的一个日期。它提醒我们，那些我们随身携带的传统与文化，无论走到哪里，都有着将人心连结在一起的力量。



和谐共融的滋味: CWCC 和谐周庆祝活动

三月期间,中华社区服务 (CWCC) 各个社区中心洋溢着一片橙色的气氛,大家穿上橙色服饰,格外精神,也为和谐周揭开了序幕。

每年 3 月 15 日至 21 日举行的和谐周,是提醒我们珍惜社区丰富文化多样性的重要时刻。今年,庆祝活动不仅限于我们的社区中心, CWCC 更与珀斯多个伙伴机构,携手将我们的社区精神带到更广阔的社区之中。

3 月 18 日,在贝斯沃特市政府举办的和谐周社区午餐会上, CWCC 的义工成为全场焦点。她们身穿色彩缤纷的传统服饰,以优雅而充满活力的舞蹈表演赢得全场掌声,令整个会场气氛高涨。

三日后的 3 月 21 日, CWCC 参与了 Vincent 市政府举办的文化节,并带来别具特色的活动。我们的义工带领不同年龄层的参与者感受书法艺术的魅力,从充满好奇的祖父母到首次执笔的小朋友,大

家都沉浸其中。回到巴卡达和威乐顿社区中心,这份和谐共融的精神贯穿整个星期。参加者穿上橙色服饰到场,礼堂亦作了相应布置,下午的餐桌很快便摆满由大家亲手准备、充满家乡风味的食物,彼此慷慨分享。菲律宾小组准备了丰盛美食,越南社区则带来芋头糕、木瓜鸡丝沙律、花生饼、千层甜品及糯米饭等佳肴。参加者 Kwee Yew 更带来传统马来西亚糕点,几乎一放上桌便被大家一扫而空。

虽然和谐周每年只举行一次,但在 CWCC,每天都欢迎各位的到来,也始终延续在社区生活的点滴之中。





CWCC 社区中心的缤纷跳跃复活节派对

今年, 我们的巴卡达及威乐顿社区中心提早迎来复活节, 也带来了两只大耳朵和满满的欢乐气氛——我们的复活节兔子。在巴卡达社区中心, 复活节的精神在 CWCC 的诠释下更增添了特别的色彩。早上刚练习完中国书法的参加者, 很快便转而拿起另一样小巧有趣的创作材料: 一只小小的啡色鸡蛋, 准备亲手装饰。每一只鸡蛋最终都变成别具心思的手作纪念品。

复活节兔子更成为当天最受欢迎的“社交明星”。它俯身看看麻将桌上的牌面, 热情地竖起大拇指, 又走进厨房, 与我们可爱的义工厨师们自拍留念。

在威乐顿, 这场庆祝活动同样汇聚了来自不同文化背景的参加者, 再次展现社区的多元和温暖。兔耳朵头饰在大家之间传递, 复活节拍照背景板一设置好, 便立即迎来了一张又一张充满色彩、笑容与欢乐气氛的大合照。

充满喜悦、包容、一点童趣却又真挚动人的时光。这就是 CWCC 的复活节。



相聚交流, 了解服务: CWCC 客户与家属见面交流会

5月2日, 巴卡达社区中心迎来熟悉的朋友与新面孔, 一同参与一场有关长者护理服务及近期行业改革的重要交流。

CWCC 举办的客户与家属见面交流会, 邀请了服务使用者、家属及管理团队共聚一堂, 在午餐之中分享、聆听与交流。

总干事郭郑素雯女士形容 CWCC 是一个大家庭。她表示, 即使每个人在面对转变时步伐不同, 特别是在长者护理制度不断改革的过程中, 只要有合适支援和理解, 大家仍然可以一同前行。她鼓励大家踊跃发声, 分享自身经验, 并让大家知道, 他们的意见正是推动 CWCC 持续改进的重要力量。

管理团队亦就多项社区关注的实际议题作出讲解。高级经理 Nunu 及 Lingkun 分别介绍如何按照每位人士的需要制订护理计划、消费者咨询委员会如何确保社区声音成为核心, 以及 CWCC 如何在长者护理改革中为服务使用者发声。其后, 财务经理 Kawai 讲解新的每月财务报表、资助架构、收费明细, 以及如何更有信心地管理个人预算。

最重要的不只是资讯的传递, 更是彼此之间的联系。这再次提醒我们, 在 CWCC, 对话的大门始终敞开。

满载温馨: CWCC 的母亲节庆祝活动

CWCC 的母亲节, 总是格外温暖。

在巴卡达和威乐顿两个社区中心, 整天都洋溢着一种难以言喻却真切可感的暖意。参加者一同动手制作手工纸花, 在耐心与巧手下折出百合和郁金香; 义工们则带来自家制作的母亲节纸杯蛋糕, 与大家在餐桌旁一同分享。每一位在场的母亲都获赠一个小小的幸运匙扣, 以表心意。这份简单的礼物, 却蕴含深厚的情意。到了下午尾声, 大家纷纷拿出手机, 面带笑容, 一张张合照记录下满室真挚的欢乐。





中华会馆与 CWCC 更携手为两个社区中心的长者送上一份特别礼物, 让节日增添更多关怀。在威乐顿社区中心, 中华会馆会长袁浩波先生、CWCC 董事会主席郑婉婉女士及总干事郭郑素雯女士亲自到场, 将一条条澳洲制造的优质羊毛围巾送到每位长者手中。在秋意渐浓、晚间天气转凉之际, 这是一份既贴心又实用的礼物。

一朵亲手制作的花、一条温暖的围巾、一位熟悉的朋友停下来陪你喝杯茶, 正是这些细微而真挚的片段, 让一个社区真正有了家的感觉。



动得好、吃得好、活得好: CWCC 健康活动

在五月一个微凉的早晨, 约 60 位长者及社区人士齐集贝斯沃特社区中心, 参与一个资讯与实用性兼具的欢乐健康活动。

这项由 CWCC 与 Injury Matters 合办的活动, 围绕着社区中许多人十分关心的议题: 随着年龄增长, 如何保持活动能力、保障安全, 并维持健康生活。活动内容涵盖预防跌倒、平衡训练、用药安全及健康饮食等多方面主题, 整个上午的讲解方式浅白易明, 令人感到亲切鼓励, 而非艰涩复杂。

其中一个焦点, 是 CWCC 义工 Ken 的现场烹饪示范。他向大家展示如何制作简单、美味且富含营养的餐点, 帮助维持骨骼与肌肉健康。无需语言翻译, 现场飘散的香气已经赢得大家一致好评。

整个活动期间, CWCC 的资讯柜台一直静静地忙碌着, 员工在场解答问题、介绍服务, 并协助有需要的人士找到下一步方向。

CWCC 高级经理 Nunu 特别指出, 当日分享的很多健康生活策略, 其实早已融入 CWCC 长青学院的日常课程之中, 包括运动班、健康讲座, 以及同时照顾身心社交需要的活动, 欢迎随时参加。



活到老, 学到老: 长青学院健康讲座

在CWCC长青学院, 每个月都有新的主题, 也有新的理由让大家相聚、学习, 并彼此关心。今年的课程涵盖多个既实用又深具意义的课题, 而每一次活动, 社区中心都座无虚席。



一月以家居及社区安全为主题, 为全年活动定下基调。澳洲红十字会到访两个社区中心, 举办「紧急应变准备」讲座, 内容涵盖在极端高温期间如何应对、如何妥善保存重要文件, 以及在危机中可从何处获取可靠资讯。红十字会带出的讯息简单而深刻: 掌握资讯, 做好准备。

二月带来一个与许多长者日常生活息息相关的主题。随着骗案手法日益精密, Community Legal Centres WA 应邀到场, 与大家分享数码安全及网上应对能力。通过真实案例, 向长者讲解投资诈骗、冒充诈骗等常见手法, 以及如何辨识风险讯号并及时寻求帮助。参与者不仅学到了实用技巧, 更明白了一个重要道理: 遇到问题时, 主动寻求协助永远是正确的选择。

四月正值世界帕金森症关注月, Parkinson's WA 的专家到访巴卡达、威乐顿及贝斯沃特社区中心, 举办专题讲座。讲座向大家介绍著名的“帕金森病冰山理论”。除了大众熟知的运动症状外, 冰山之下还有更多容易被忽略的非运动症状, 例如抑郁、睡眠障碍及认知变化, 而这些同样值得重视。

五月或许带来了最需要温柔面对的主题。为响应全国安宁疗护周，前义工 Ruth Wei 博士主持了一场有关预立医疗照护计划的工作坊，内容涵盖预立医疗照护计划、持久授权书及预设医疗指示。对许多来自不同文化及语言背景的长者而言，这些话题并不容易展开。Ruth Wei 博士以从容而安全的方式，引导大家慢慢了解与思考。参加者更清楚明白到，安宁疗护并不只是关乎生命的终点，而是

在每一个阶段都尽可能活得充实、舒适，有尊严、有选择，并得到理解自己的人支持。

在 CWCC，健康教育并不是偶尔举办的活动，而是融入日常社区生活之中，在乒乓球、歌唱小组、烹饪班，以及一杯茶之间那些静静流动的联系时刻并行。因为保持健康，从来不只是关乎医药，更关乎人与人之间的连接。



Facebook

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和微信公众账号，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

从边缘到中心

CWCC帮助长者建立第二个家



「失去位置感」，或「没有归属感」，是对许多移民长者而言的真正困难。离开熟悉的语言环境，离开原本的人际网络，退休之后，社交圈逐渐缩小。孩子忙于工作，孙辈习惯英语生活，而自己却越来越少与外界接触。久而久之，不少华人长者的生活开始被压缩在家里、手机里、中文电视里。

对于扎根西澳多年的中华社区服务(CWCC)而言，这正是其长者服务的核心转向——从「照护导向」走向「参与导向」。除了让长者生活稳定、安全、被照顾，更让他们重新进入社会结构之中，在不同层次上重新建立连接，并在过程中逐渐形成一种新的身份认同：既属于自己的文化社区，也属于更广泛的澳洲社会。



这种参与最直观的起点，是身体层面的「走出去」。当长者第一次离开熟悉的生活空间，走向城市、海岸、展览与乡镇时，变化往往是缓慢却真实发生的。例如在前往Fremantle的出游中，长者们恰逢海边雕塑展展出，他们沿着海岸步道观看雕塑作品，在自然与艺术交织的公共空间中停留、讨论与拍照，以「参与者」的身份走进澳洲主流文化领域。

这种从家中到公共空间的移动，也在Toodyay三天两夜的旅程中进一步深化。长者们走进纽卡斯尔监狱博物馆，穿梭于康纳斯磨坊等历史遗址，在咖啡馆与当地居民擦肩而过，并在鸬鹚农场接触原住民传统农耕方式。长者们开始在空间与时间上与这片土地发生关系——从「生活在澳洲」，逐渐转变为「体验澳洲」。

除了观看与体验，许多长者选择了一种更深入的参与方式。每逢节庆，CWCC 义工舞蹈队总会外出进行节日表演。当演出在养老院的空间中展开时，长者的角色发生了明显变化：他们成为了文化的传递者，是主动进入他人社区的参与者。

这种变化看似细微，却具有结构性意；它意味着长者开始从「被服务对象」转向「社会行动者」。今年，CWCC 长者参与支持西澳自闭症协



会的募捐活动，所筹得资金来自春节活动中的互动项目、义卖与演出收入。长者通过力所能及的举措，反向进入社会公益体系，成为资源的提供者之一，使他们在社会关系中的位置发生了实质性移动。

类似的结构也出现在澳新军团日罂粟花项目中。在RSL WA的合作下，长者参与手工制作红色罂粟花，并最终将作品送往Government House参与公共纪念展览。当长者理解罂粟花

所承载的历史意义，并亲手将其嵌入公共纪念装置时，他们已成功参与公共记忆的建构。

更进一步来看，这种参与甚至扩展到知识生产的层面。CWCC 长期与研究机构合作，在退智症、心理健康、临终关怀及医院安全等领域展开多项研究项目。长者通过焦点小组、访谈与讨论，直接表达自身经验。他们分享在医院中因语言障碍而产生的不安，讨论照顾压力下的心理



负担，也参与关于防跌倒教育与文化适配健康信息的研究反馈。在这一过程中，他们的经验被转化为数据，也被转化为制度改进的依据。

这种参与的意义，在于它已经超越了「融入社会」，而进入「影响社会结构」的层面。当一个群体能够参与知识生成与政策反馈时，他们不再处于边缘，而是进入制度内部。

在CWCC所构建的社区空间里，「家」不再只是居住的地方，而是一种关系结构：你是否被需要，你是否能参与，你是否能够影响你所生活的社会。CWCC帮助长者们从家中走出去，找到一

种新的社会位置感。他们不再只是被照顾的人，而是社区的参与者、贡献者，甚至是塑造者。

CWCC 正是在这样的过程中，把「照护」延伸为「连结」，把「服务」延伸为「共同生活」，最终帮助长者在异国社会中，不只是生活下来，而是生活得有位、有声音，并真正拥有一个属于自己的第二个家。



以伙伴之名同行：

CWCC打造专业义工力量



全国义工周通常带有一种熟悉的表达方式：感谢、致敬、表扬。而在中华社区服务 (CWCC)，义工不仅被看见、被肯定，还回答了一个更现实的问题：如果义工真正参与服务，他们应当以什么标准被要求、被训练、被信任？也正是在这个问题上，CWCC 把义工周从一个仪式性的时间节点，转化为一种关于专业与责任的讨论场合。





在2026年全国义工周期间，CWCC举办了发展与培训日，内容涵盖义工手册更新、保密协议、事件报告机制，以及职场安全相关议题。这些内容反映出CWCC对义工的基本定位：不是降低门槛的补充劳动力，而是共同承担责任的服务伙伴。

在长者照护行业中，很多风险并不来自意外，而是来自信息不对称、边界模糊或沟通失误。CWCC选择把义工纳入同等培训体系，本质上是把他们视为服务链的一部分，而不是外围补充。这种做法减少了「善意的不确定性」，也让义工的参与更接近一种可被依赖的专业行为。

培训之后，CWCC还为义工们安排了Raeburn Orchards果园的参观、采摘与午餐；此时，义工之间的关系从任务导向转向以人为本，团队之间的信任感与情感连接在欢笑与交谈中悄然建立。





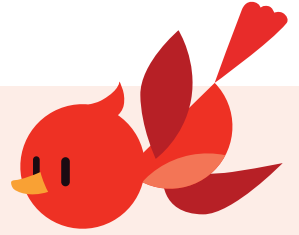
在CWCC, 义工文化不仅存在于一线服务, 更体现在组织治理结构之中。CWCC董事会成员全部为义工组成, 他们承担战略决策、风险监督与社区发展方向的制定, 没有任何形式的薪酬。董事会主席郑婉婉Esther更是坚持每周三前往巴卡达社区中心带领长者运动, 风雨无阻。

除了那些数年如一日的老面孔, 今年, 有一些新义工的贡献格外引人注目。在威乐顿社区中心, 义工Annette的角色在实际工作中不断扩展。她除了参与带领简单运动课程, 协助语言翻译, 活动组织, 也在厨房协助准备餐食。

这种多任务状态是CWCC义工体系的常态: 角色并不会被严格固定, 而是根据社区需求不断流动。在这种流动中, 义工本身也在重新定位自己的社会角色。Annette来自香港, 曾是一名社会工作者, 在抵达澳洲不足一年的时间里加入CWCC, 通过一线服务经验理解本地服务体系。她观察到, 长者不仅接受居家服务, 还能走进中心参与活动、社交与学习, CWCC这种「生活化照护」的模式令她深受触动。

她也坦言, 自己在CWCC反而有一种被照顾的感觉。在熟悉的语言与文化环境中, 她重新建立起连接感(bonding), 并在移民初期的适应阶段中找到归属。





在更广泛的社区服务网络中,你也能看到CWCC义工的身影。义工Ann长期参与长青学院相关义工服务。早在莫利社区中心时期,她便积极投入活动协助与现场支持。如今,她的丈夫Ken也加入义工行列,两人几乎将CWCC贝斯沃特社区中心融入退休生活,成为日常的一部分。

与许多人对退休生活「清闲安逸」的想象不同,他们始终保持着旺盛的学习热情与参与精神。Ken热爱手工艺与书法,积极参与各类文化及创意活动;Ann则成为社区里最活跃的推动者之一,主动向许多因语言和文化障碍而长期待在家中的长者介绍CWCC长青学院,帮助他们重新建立连系、走进社区,也成为长者与服务之间的重要桥梁。对他们而言,退休并不意味着退出社会,而是拥有更多时间投入热爱的事情,同时继续发挥所长,为社区持续贡献力量。



这也正与CWCC长青学院的理念不谋而合。长青学院始终相信,长者应被视为拥有经验、能力与潜力的社区参与者。在这里,每个人都可以通过学习保持与世界的连系,通过参与社会活动持续创造价值。

从这些不同层面的案例可以看到,CWCC的义工体系并不是建立在「热情」这单一动机之上,而是建立在一种更稳定的结构安排中:清晰的培训机制、明确的责任边界、持续的参与路径,以及组织层面对专业性的坚持。



CWCC的义工来自不同背景、拥有不同专长,却都因为同一个原因走在一起——希望继续与社区保持连系,并为他人的生活带来积极影响。如果您也希望发挥自己的经验、兴趣和专长,为多元文化社区注入活力,欢迎随时致电 **(08) 9328 3988**, 或发送电邮至 **volunteers@chungwahcc.org.au**, 与我们讨论最适合您的义工服务角色。

长者应该拥有怎样的晚年生活？

CWCC解读强化版长者护理质量标准

随着澳洲长者护理改革不断深化，2025年正式实施的《强化版长者护理质量标准》(Strengthened Aged Care Quality Standards)被认为是近年来澳洲长者护理领域最重要的制度变革之一。作为扎根西澳多元文化社区多年的长者服务机构，中华社区服务(CWCC)认为，新标准的意义远不止于「做什么」，而是在重新定义「为什么这样做」。

过去数年间，澳洲政府通过皇家委员会调查(Royal Commission into Aged Care Quality and Safety)、广泛社区咨询、行业研究以及消费者意见收集，对现行长者护理体系进行了全面检视。调查结果显示，传统长者护理模式虽然能够提供必要的照顾和支持，但在许多情况下，长者仍然被视为服务的接受者，而非拥有自主决定权的主体。

许多长者希望拥有更多选择权、发言权和参与权。他们希望被聆听，而不仅仅被照顾；被尊重，而不仅仅被安排；被赋权，而不仅仅被服务。正是在这样的背景下，新的《长者护理法案》(Aged Care Act)以及强化版质量标准应运而生。



强化版《长者护理质量标准》由七项标准组成，并分别从长者和服务提供者的角度进行阐述。CWCC认为，它们共同回答了一个问题：一位长者应该拥有怎样的晚年生活？

Standard 1: The Individual

长者应该能够按照自己的价值观和生活方式生活，其文化背景、语言、价值观和个人选择都应受到尊重。

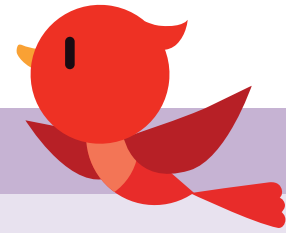
Standard 2: The Organisation

长者应该能够信任自己所接受服务的机构，相信其决策透明、管理负责，并始终将长者利益放在核心位置。

Standard 3: Care and Services

长者应该获得真正符合自身需求和目标的支持，服务适合、及时、经过评估、定期检查。





Standard 4: The Environment

长者应该生活在安全、舒适、有尊严的环境中，并能够保持隐私、独立性和行动自由。

Standard 5: Clinical Care

长者应该在需要时获得专业、安全且高质量的健康支援，所有临床护理建立在专业评估和最佳实践基础之上。

Standard 6: Food and Nutrition

长者应该享有适合自己身体状况、文化背景和个人喜好的饮食，并从中获得满足感和生活乐趣。

Standard 7: The Residential Community

长者应该继续与他人保持联系，参与社区生活，并感受到归属感和价值感。

为了让新标准真正落地，CWCC开展了一系列宣传与教育工作。在机构内部，让各层级员工持续参与培训和学习。社区中心内，也可以看到工作人员向长者介绍新标准的情景。CWCC还准备了多种语言的宣传资料，中文、英文以及其他社区语言版本的资料同时出现在社区活动现场，让不同背景的长者都能获得平等的信息获取机会。

另一方面，CWCC作为直接接触长者的一线服务机构，有责任观察政策实施过程中的实际效果。CWCC持续收集长者、家属、员工和义工的反馈，通过行业论坛、政府咨询、峰会交流以及各类政策沟通渠道，把来自社区的真实经验向上传递。

改革并非一蹴而就。标准写在文件中，但能否被理解、运用并真正落实，体现在每一次沟通、每一个决定和每一个服务细节中。最终，衡量改革是否成功的标准，始终只有一个：每一位长者，是否能够按照自己希望的方式，过上有尊严、有选择、有归属感的生活。





Thông điệp của Giám đốc Điều hành

Có một câu nói mà tôi thường xuyên suy ngẫm: chăm sóc không phải là công việc mà chúng ta làm cho khách hàng, mà là điều chúng ta cùng làm với họ. Nghe có vẻ đơn giản, nhưng để thực sự làm được được điều đó mỗi ngày, trong mọi dịch vụ, tại mọi trung tâm cộng đồng và trong từng cuộc trò chuyện, đó mới chính là ý nghĩa thực sự của công tác chăm sóc cộng đồng.

Ấn bản Sống Khỏe Mạnh Hơn (Living Stronger) lần này được phát hành vào một thời điểm quan trọng: lĩnh vực chăm sóc cao niên tại Úc đang có nhiều thay đổi. Tại Công ty Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah (CWCC), chúng tôi đã và đang nỗ lực hết sức để đảm bảo những thay đổi này mang lại lợi ích thiết thực cho khách hàng và cộng đồng mà chúng tôi phục vụ. Các tiêu chuẩn và cải cách mới đang định hình lại ngành chăm sóc cao niên. Mặc dù những thay đổi có thể đi kèm với nhiều thách thức, tôi thực sự tin rằng đây là cơ hội để chúng ta cùng nhìn lại ý nghĩa của dịch vụ chăm sóc chất lượng và đảm bảo rằng khách hàng của chúng ta, bao gồm các bậc cao niên, gia đình họ và cộng đồng của chúng đều hài lòng với dịch vụ của CWCC.

Niềm tin của tôi không đến từ các chính sách, mà đến từ chính con người. Khi nhìn thấy các tình nguyện viên, nhân viên, khách hàng cao niên và gia đình của họ, tôi thấy một cộng đồng nơi mà mọi người đều cảm nhận được sự gắn kết và thuộc về. Điều đó được thể hiện mỗi buổi sáng tại các trung tâm sinh hoạt, trong từng bữa ăn chung và qua mỗi cuộc trò chuyện. Tinh thần ấy luôn là giá trị cốt lõi của CWCC và đến nay vẫn là sức mạnh lớn nhất của chúng tôi.

Tôi cũng rất tự hào về cách cộng đồng của chúng ta đã tích cực đón nhận tinh thần học tập suốt đời trong năm nay. Dù là các buổi nói chuyện về sức khỏe, các hoạt động lễ hội văn hóa hay những cuộc trao đổi cởi mở về tương lai, các bậc cao niên luôn tham gia với sự tò mò, dũng cảm và tinh thần sẻ chia. Họ thường nhắc tôi rằng sống khỏe mạnh khi về già không phải là chậm lại, mà là duy trì sự kết nối, tham gia tích cực và luôn là chính mình.

Trong thời gian tới, lời mời của tôi dành cho quý vị vẫn không thay đổi: hãy đến với CWCC chúng tôi như chính con người của mình, mang theo những gì mình có, và hãy tin rằng nơi đây luôn có một chỗ dành cho quý vị. Tại CWCC, chúng tôi không chỉ cung cấp các dịch vụ, chúng tôi đang cùng nhau xây dựng một cộng đồng nơi mọi thành viên, bất kể xuất thân hay ngôn ngữ, đều có thể sống với phẩm giá, mục đích và cảm nhận được một mái nhà thực sự.

Xin chân thành cảm ơn quý vị đã luôn tin tưởng và đồng hành cùng CWCC. Sự hiện diện của quý vị có ý nghĩa hơn bất kỳ lời nói nào có thể diễn tả.

Theresa Kwok JP
Tổng Giám đốc Điều hành (CEO)



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

ĐỊA CHỈ LIÊN LẠC

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

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

Điện thoại 08 9328 3988

Hư điện tử: enquiry@chungwahcc.org.au

ĐỊA CHỈ CỦA CHÚNG TÔI



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



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



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

Mục Lục

ISSUE#56 — 2026

English	02
中文	22
Thông điệp của Giám đốc Điều hành	42
Tin Tức Nổi Bật Của CWCC	44
Bước Ra Ngoài, Tìm Về Chốn Thân Quen: Xây Dựng Ngôi Nhà Thứ Hai Cùng CWCC	52
Đồng Hành Trên Mọi Chặng Đường: Cách Tiếp Cận Công Tác Tình Nguyện của CWCC	56
Khởi Đầu Từ Sự Tôn Trọng Nhân Phẩm: Các Tiêu Chuẩn Chăm Sóc Cao Niên Mới tại CWCC	60



"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)."



TIN TỨC NỔI BẬT CỦA CWCC



Trong những tháng vừa qua, cộng đồng của chúng ta hầu như không có một tuần lễ nào thực sự yên ắng. Tại Balcatta, Willetton và Bayswater, các bậc cao niên, thành viên cộng đồng, gia đình, tình nguyện viên và bạn bè của họ đã cùng nhau tụ họp để tham gia các hoạt động giao lưu, học hỏi, chia sẻ những món ăn đậm hương vị quê nhà và cùng trò chuyện về những điều thật sự ý nghĩa.



Truyền thống vượt mọi khoảng cách: Cùng CWCC chào mừng Tết Đoan Ngọ

Có những truyền thống luôn theo ta suốt cuộc đời, dù ta ở bất cứ nơi đâu. Tết Đoan Ngọ là một trong những truyền thống như thế, mang đến không khí ấm áp và niềm vui đoàn viên cho các bậc cao niên sinh hoạt tại Trung tâm Cộng đồng Balcatta và Willetton của CWCC.

Vào ngày 17 tháng 6, Trung tâm Balcatta tràn ngập tiếng cười và hương thơm quen thuộc của lá tre. Thay cho buổi tập thể dục buổi sáng thường lệ, đội ngũ nhân viên CWCC đã tổ chức hoạt động chèo thuyền rồng đầy sôi động, sử dụng những chiếc phao xốp bơi nhiều màu sắc làm mái chèo. Các đội hào hứng tham gia với tiếng hò reo cổ vũ, và chẳng mấy chốc, tất cả mọi người đều hòa mình vào bầu không khí náo nhiệt này.

Tiếp nối là hoạt động gói bánh ú, diễn ra trong không khí đầm ấm và đầy ý nghĩa. Trên các bàn là lá tre, gạo nếp và các loại nhân bánh. Người tham gia đến từ nhiều nền văn hóa khác nhau cùng chia sẻ cách gói bánh và những câu chuyện gắn liền với truyền thống của mình. Chủ tịch Hội Chung Wah - ông Andy Yuan; Chủ tịch Hội đồng Quản trị CWCC - bà Esther Chang cùng Tổng Giám đốc điều hành - bà Theresa Kwok, lần đầu tiên trải nghiệm gói bánh ú cùng các khác hàng cao niên. Các tình nguyện viên đã tận tình hướng dẫn các vị khách đặc biệt này từ cách gấp lá cho đến buộc dây hoàn thiện chiếc bánh. Đối với nhiều người, trải nghiệm ấy gợi lên cảm giác thân thuộc như đang ở chính quê nhà.

Hai ngày sau, Trung tâm Willetton cũng vinh dự chào đón vị khách đặc biệt là Nghị sĩ Quốc hội Liên bang, Ông Sam Lim. Ông Lim đã cùng các bậc cao niên tham gia buổi gói bánh ú và thể hiện kỹ năng gói bánh vô cùng khéo léo.

Tại CWCC, những lễ hội như thế này không chỉ đơn thuần là một sự kiện đánh dấu trên lịch. Nó còn là lời nhắc rằng những giá trị truyền thống chúng ta gìn giữ vẫn luôn có sức mạnh gắn kết mọi người, bất kể cuộc sống đã đưa mỗi người đến nơi đâu.



Hương Vị Hòa Hợp Tại CWCC

Tháng 3 mang đến sắc cam rực rỡ tại các trung tâm sinh hoạt cộng đồng của CWCC. Màu sắc ấy dường như phù hợp cho tất cả mọi người, mở đầu cho Tuần lễ Hòa Hợp (Harmony Week).

Được tổ chức từ ngày 15 đến 21 tháng 3. Tuần lễ Hòa Hợp là dịp đặc biệt để chúng ta cùng tôn vinh sự đa dạng văn hóa trong cộng đồng. Năm nay, các hoạt động không chỉ diễn ra tại các trung tâm của CWCC mà còn lan tỏa khắp thành phố Perth khi CWCC phối hợp với các đối tác cộng đồng chia sẻ tinh thần đoàn kết của mình với cộng đồng rộng lớn hơn.

Tại Bữa trưa Cộng đồng trong Tuần lễ Hòa Hợp do Thành phố Bayswater tổ chức vào ngày 18 tháng 3, các tình nguyện viên CWCC đã thực sự tỏa sáng. Trong những bộ trang phục truyền thống đầy màu sắc, nhóm múa của CWCC đã mang đến màn trình diễn duyên dáng và tràn đầy năng lượng, khiến cả khán phòng đứng dậy vỗ tay hưởng ứng.

Ba ngày sau, vào ngày 21 tháng 3, CWCC tham gia Lễ hội Văn hóa của Thành phố Vincent với hoạt động đặc biệt: các tình nguyện viên của chúng tôi đã tổ chức lớp trải nghiệm thư pháp Trung Hoa, thu hút khách tham quan ở mọi lứa tuổi, từ các bậc cao niên tới các em nhỏ lần đầu tiên cầm bút viết thư pháp.

Tại các trung tâm Balcatta và Willetton, tinh thần của Tuần lễ Hòa Hợp tiếp tục lan tỏa suốt cả tuần. Khách hàng và thành viên cộng đồng tham gia sự kiện mặc trang phục màu cam, hội trường được trang trí đồng bộ, và trên bàn đầy ắp các món ăn tự làm từ bếp gia đình của khách hàng, được chia sẻ bằng tất cả sự chân thành và hiếu khách.

Nhóm các bậc cao niên Phi-líp-pin mang đến một bữa tiệc thịnh soạn, trong khi cộng đồng người Việt đóng góp nhiều món ăn hấp dẫn như bánh khoai môn, gỏi gà đu đủ, bánh đậu phộng, các món tráng miệng và xôi truyền thống.

Tuần lễ Hòa Hợp chỉ diễn ra một lần mỗi năm, nhưng tại CWCC, mọi người đều được chào đón mỗi ngày. Tinh thần ấy vẫn tiếp tục lan tỏa vượt xa khuôn khổ của một tuần lễ.





Phép Màu Phục Sinh Tại Các Trung Tâm Cộng Đồng CWCC

Lễ Phục sinh năm nay đến sớm tại các trung tâm Balcatta và Willetton của CWCC. Chào đón Lễ Phục sinh là một sứ giả đặc biệt – chú thỏ có đôi tai lớn và tinh thần tràn đầy năng lượng.

Tại Trung tâm Balcatta, không khí Phục sinh được kết hợp với nét đặc trưng riêng của CWCC. Sau khi tham gia lớp thư pháp Trung Hoa vào buổi sáng, các bậc cao niên được trao những quả trứng nâu nhỏ để tự tay trang trí. Kết quả là họ đã tạo ra những tác phẩm đầy sáng tạo và đáng yêu; mỗi quả trứng trở thành một món quà lưu niệm thủ công mang dấu ấn cá nhân.

Chú thỏ Phục sinh cũng nhanh chóng trở thành “ngôi sao giao lưu” của ngày hội. Chú ghé qua bàn mạt

chược để quan sát các quân bài, nhiệt tình giơ ngón tay cái tán thưởng người chơi. Chú thậm chí còn xuất hiện trong khu bếp để chụp ảnh cùng các đầu bếp tình nguyện tuyệt vời của CWCC.

Tại Trung tâm Willetton, ngày hội đã quy tụ người tham gia đến từ nhiều nền văn hóa khác nhau. Đây là minh chứng cho sự đa dạng và ấm áp của cộng đồng CWCC. Những chiếc tai thỏ được chuyền tay nhau, phòng nền chụp ảnh Phục sinh được dựng lên, và chẳng mấy chốc mọi người đã cùng ghi lại những bức ảnh tập thể đầy màu sắc, tiếng cười và niềm vui chân thành khi được ở bên nhau.

Vui tươi, hòa nhập, có chút hồn nhiên và tràn đầy sự chân thành – đó chính là Lễ Phục sinh tại CWCC.



Kết Nối Cộng Đồng và Tiếp Cận Hỗ Trợ Phù Hợp Tại CWCC

Ngày 2 tháng 5, Trung tâm Balcatta đã chào đón cả những gương mặt quen thuộc lẫn những người tham dự mới đến với một buổi trao đổi quan trọng về các dịch vụ chăm sóc cao niên và những cải cách mới của ngành.

Buổi Thông Tin Dành Cho Khách Hàng và Gia Đình do CWCC tổ chức đã mời khách hàng, thành viên gia đình và đội ngũ quản lý tham gia buổi chia sẻ và cùng nhau thưởng thức bữa trưa thân mật.

Tổng Giám đốc, bà Theresa Kwok, đã ví CWCC như một đại gia đình. Bà chia sẻ rằng dù mỗi người có thể bước đi với tốc độ khác nhau, đặc biệt trong giai đoạn ngành chăm sóc cao niên đang thay đổi, nhưng sự hỗ trợ và thấu hiểu sẽ giúp tất cả cùng tiến về phía trước. Bà khuyến khích mọi người mạnh dạn chia sẻ ý kiến, kinh nghiệm của mình và nhấn mạnh rằng những phản hồi ấy đóng vai trò quan trọng trong việc giúp CWCC ngày càng hoàn thiện hơn.

Đội ngũ quản lý đã trao đổi về nhiều chủ đề thiết thực mà cộng đồng đang quan tâm. Các Quản lý Cấp cao của CWCC, bao gồm bà Nunu và ông Lingkun giải thích cách xây dựng kế hoạch chăm sóc phù hợp với nhu cầu riêng của từng cá nhân. Họ cũng nhấn mạnh vai trò của Ủy ban Tư vấn Người tiêu dùng trong việc đảm bảo tiếng nói của cộng đồng luôn được lắng nghe, cũng như những nỗ lực vận động của CWCC nhằm bảo vệ quyền lợi khách hàng trong quá trình cải cách ngành chăm sóc cao niên.

Tiếp đó, Quản lý Tài chính của CWCC, ông Kawai đã trình bày báo cáo tài chính hàng tháng, cơ cấu trợ cấp, chi tiết các khoản phí và cách quản lý ngân sách một cách hiệu quả và tự tin.

Quan trọng hơn hết, buổi gặp gỡ không chỉ đơn thuần là chia sẻ thông tin mà còn là cơ hội để kết nối. Đây là lời nhắc nhở rằng tại CWCC, cánh cửa đối thoại luôn rộng mở.

Bao Bọc Trong Sự Ấm Áp: Ngày Của Mẹ Tại CWCC

Ngày của Mẹ tại CWCC luôn mang đến một cảm xúc đặc biệt.

Tại cả hai trung tâm Balcatta và Willetton, không khí ngày lễ ngập tràn sự ấm áp – một cảm giác khó có thể diễn tả bằng lời nhưng ai cũng có thể cảm nhận được. Các bậc cao niên cùng nhau làm những bông hoa giấy thủ công, tỉ mỉ tạo hình hoa ly và hoa tuy líp với sự kiên nhẫn và khéo léo. Các tình nguyện viên cũng mang đến những chiếc bánh cupcake tự làm để cùng chia sẻ quanh bàn trà.

Mỗi người mẹ tham dự đều nhận được một chiếc móc khóa may mắn như một món quà tri ân nhỏ bé nhưng đầy ý nghĩa. Đến cuối buổi chiều, mọi người cùng chụp ảnh bằng điện thoại để ghi lại những khoảnh khắc đáng nhớ, những nụ cười rạng rỡ và những hình ảnh tập thể đầy niềm vui.





Để làm cho dịp đặc biệt này càng thêm ý nghĩa, Hội Chung Wah và CWCC đã cùng nhau trao tặng một món quà đặc biệt cho các bậc cao niên tại cả hai trung tâm. Tại Willetton, Chủ tịch Hội Chung Wah, ông Andy Yuan, Chủ tịch Hội đồng Quản trị CWCC, bà Esther Chang và Tổng Giám đốc CWCC, bà Theresa Kwok, đã trực tiếp trao tận tay từng người một chiếc khăn len được sản xuất tại Úc.

Đó là món quà thiết thực và đầy sự quan tâm khi mùa thu đang đến và những buổi tối trở nên se lạnh hơn. Đôi khi, điều ý nghĩa nhất mà một nhà lãnh đạo có thể làm chính là hiện diện và đồng hành, và trong ngày hôm đó, họ đã làm điều ấy.

Một bông hoa thủ công, một chiếc khăn ấm áp, một người quen thuộc ngồi lại cùng tách trà – đó chính là những điều khiến một cộng đồng trở thành mái nhà.



Sống Khỏe, Ăn Lành Mạnh, Vui Tuổi Già: Một Buổi Sáng Chăm Sóc Sức Khỏe Tại CWCC

Vào một buổi sáng mát mẻ của tháng 5, khoảng 60 bậc cao niên và thành viên cộng đồng đã tụ họp tại Trung tâm Cộng đồng Bayswater để tham gia một sự kiện vừa bổ ích, thiết thực, vừa đầy niềm vui.

Sự kiện do CWCC phối hợp với Tổ chức Injury Matters (Các Vấn đề về Chấn thương) tổ chức, tập trung vào chủ đề rất được cộng đồng quan tâm: làm thế nào để duy trì vận động, đảm bảo an toàn và giữ gìn sức khỏe khi tuổi tác ngày càng cao.

Các nội dung được chia sẻ bao gồm phòng ngừa té ngã, luyện tập thăng bằng, sử dụng thuốc an toàn và chế độ dinh dưỡng hợp lý. Mọi thông tin đều được truyền đạt theo cách gần gũi, dễ hiểu và khuyến khích sự tham gia thay vì mang tính học thuật hay quá chuyên môn.

Điểm nhấn của chương trình là phần trình diễn nấu ăn trực tiếp của tình nguyện viên Ken. Anh đã hướng dẫn mọi người cách chế biến một bữa ăn đơn giản nhưng đầy đủ dinh dưỡng, giúp hỗ trợ sức khỏe xương và cơ bắp cho người cao tuổi.

Trong suốt sự kiện, bàn tư vấn của CWCC luôn nhộn nhịp với đội ngũ nhân viên sẵn sàng giải đáp thắc mắc, cung cấp thông tin về các dịch vụ và hỗ trợ mọi người tìm ra những lựa chọn phù hợp cho bản thân.

Quản lý Cấp cao, bà Nunu, cũng nhấn mạnh rằng nhiều nội dung được chia sẻ trong ngày đã và đang được lồng ghép vào các chương trình của Đại học Trường xuân (Evergreen College), bao gồm các lớp thể dục, hội thảo sức khỏe cho đến các hoạt động xã hội giúp chăm sóc cả thể chất lẫn tinh thần. Cánh cửa tham gia luôn rộng mở với mọi người.



Học Tập Suốt Đời: Các Buổi Chuyên Đề Sức Khỏe Tại Đại học Trường xuân

Tại Đại học Trường xuân (Evergreen College), mỗi tháng đều có một chủ đề mới và một cơ hội mới để mọi người cùng gặp gỡ, học hỏi và quan tâm lẫn nhau. Chương trình năm nay đã đề cập đến nhiều chủ đề thiết thực và ý nghĩa, thu hút đông đảo người tham gia tại tất cả các trung tâm.

Tháng 1 mở đầu với chủ đề an toàn tại gia đình và cộng đồng. Hội Chữ thập đỏ Úc đã đến cả hai trung tâm để tổ chức hội thảo về chuẩn bị ứng phó khẩn



cấp, hướng dẫn cách đối phó với thời tiết nắng nóng cực đoan, bảo quản giấy tờ quan trọng và tìm kiếm nguồn thông tin đáng tin cậy trong các tình huống khẩn cấp. Thông điệp được nhấn mạnh rất rõ ràng: hãy chủ động chuẩn bị và luôn sẵn sàng.

Tháng 2 tập trung vào một vấn đề gần gũi với cuộc sống hàng ngày của nhiều người bậc cao niên. Trong bối cảnh các hình thức lừa đảo ngày càng tinh vi, Trung tâm Trợ lý Pháp lý Cộng đồng Tây Úc (Community Legal Centres WA) đã chia sẻ về an toàn kỹ thuật số và sự tự tin khi sử dụng môi trường trực tuyến. Thông qua các ví dụ thực tế, người tham dự được hướng dẫn cách nhận biết các chiêu trò lừa đảo đầu tư, giả mạo danh tính, những dấu hiệu cảnh báo cần lưu ý và quan trọng nhất là cách xử lý khi cảm thấy có điều bất thường.

Tháng 4 đánh dấu Tháng Nâng Cao Nhận Thức về Bệnh Parkinson Thế giới. Các chuyên gia từ Parkinson's Tây Úc đã đến các trung tâm Balcatta, Willetton và Bayswater để chia sẻ về "Tảng Băng Parkinson" – hình ảnh minh họa cho các triệu chứng vận động dễ nhận

thấy bên trên bề mặt và những triệu chứng không liên quan đến vận động như trầm cảm, rối loạn giấc ngủ hay thay đổi nhận thức thường bị bỏ qua nhưng cũng quan trọng không kém.

Tháng 5 mang đến một chủ đề đặc biệt sâu sắc. Hưởng ứng Tuần lễ Chăm sóc Giảm nhẹ Quốc gia, cựu tình nguyện viên, Tiến sĩ Ruth Wei, đã tổ chức buổi hội thảo về việc lập kế hoạch trước cho tương lai. Nội dung bao gồm Kế hoạch Chăm sóc Trước, Giấy Ủy quyền Dài hạn và Chỉ thị Y tế Trước.

Đối với nhiều người cao niên thuộc các cộng đồng đa văn hóa và đa ngôn ngữ, đây không phải là những cuộc trò chuyện dễ bắt đầu. Tuy nhiên, Tiến sĩ Wei đã tạo nên một không gian an toàn, cởi mở và không áp

lực để mọi người cùng trao đổi. Người tham dự hiểu rõ hơn rằng chăm sóc giảm nhẹ không chỉ dành cho giai đoạn cuối đời mà là giúp mỗi người được sống trọn vẹn và thoải mái nhất có thể ở mọi giai đoạn của cuộc sống, với sự tôn trọng, quyền lựa chọn và sự hỗ trợ từ những người thấu hiểu mình.

Tại CWCC, giáo dục sức khỏe được đan xen tự nhiên vào nhịp sống thường ngày của cộng đồng, bên cạnh các hoạt động như bóng bàn, ca hát, lớp học nấu ăn và những khoảnh khắc giản dị bên tách trà.

Bởi vì sống khỏe không chỉ là vấn đề y tế. Đó còn là cảm giác được thuộc về một cộng đồng.



Facebook

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

BƯỚC RA NGOÀI, TÌM THẤY MÁI ẤM

CÙNG CWCC XÂY DỰNG MỘT QUÊ HƯƠNG THỨ HAI



Có một kiểu lặng lẽ rất riêng hiện diện trong cuộc sống của nhiều người cao niên di cư, rất khó gọi tên nhưng lại rất dễ nhận ra: con cái bận rộn với công việc; cháu chắt lớn lên trong môi trường nói tiếng Anh; những mối quan hệ từng khiến cuộc sống mỗi ngày trở nên quen thuộc và ấm áp giờ đã ở rất xa. Thay vì mang đến sự thanh thơi, tuổi nghỉ hưu đôi khi lại đi kèm với cảm giác cô đơn rõ nét hơn. Đối với nhiều người cao niên gốc Á tại Perth, thế giới dần thu hẹp trong bốn bức tường của ngôi nhà, chiếc điện thoại di động và các kênh truyền hình bằng ngôn ngữ quê nhà của họ.



Đó cũng chính là thực tế đã âm thầm định hình cách CWCC nhìn nhận về chăm sóc cao niên. Sự an toàn, ổn định và những hỗ trợ thiết thực luôn là nền tảng quan trọng. Tuy nhiên, qua nhiều năm đồng hành cùng cộng đồng, một niềm tin ngày càng trở thành trọng tâm trong cách tiếp cận của chúng tôi: một con người chỉ thực sự có thể sống khỏe mạnh và trọn vẹn khi họ có sự kết nối, có cơ hội đóng góp và cảm nhận được rằng mình thực sự thuộc về cộng đồng mà họ đang sinh sống. Không chỉ trong chính cộng đồng văn hóa của mình, mà còn trong xã hội Úc rộng lớn hơn.

Bước đầu tiên đôi khi rất giản dị: bước ra khỏi nhà.



Khi người cao niên rời khỏi không gian quen thuộc để khám phá thành phố, bờ biển, các triển lãm nghệ thuật hay những thị trấn vùng quê, điều gì đó bắt đầu thay đổi. Trong chuyến tham quan Fremantle, các bậc cao niên đã cùng đi dọc bờ biển để thưởng thức triển lãm điêu khắc ngoài trời, dừng lại ngắm nhìn các tác phẩm, chia sẻ cảm nhận và lưu giữ những khoảnh khắc bằng những bức ảnh kỷ niệm giữa thiên nhiên và nghệ thuật. Khi ấy, họ không còn là những người chỉ đứng nhìn; họ trở thành những người tham gia vào đời sống văn hóa của nước Úc, hiện diện và gắn kết trong một không gian vốn cũng thuộc về họ như bất kỳ ai khác.

Chuyến đi ba ngày đến Toodyay đưa cảm giác ấy tiến thêm một bước. Khi tham quan Bảo tàng Newcastle Gaol, dạo bước qua Cối xay gió của Connor, ngồi trò chuyện trong các quán cà phê cùng người dân địa phương và tìm hiểu về các phương thức canh tác của người Thổ dân tại một trang trại đà điểu, các bậc cao niên dần xây dựng mối liên kết của riêng mình với lịch sử và các vùng đất của nước Úc. Sự thay đổi diễn ra nhẹ nhàng nhưng rõ rệt: từ việc đơn thuần sinh sống tại Úc đến việc thực sự trải nghiệm và cảm nhận đất nước này.

Tuy nhiên, cách CWCC thúc đẩy sự tham gia của người cao niên không chỉ dừng lại ở những chuyến đi. Điều quan trọng hơn là được đóng góp.

Mỗi dịp lễ hội, các đội múa tình nguyện của CWCC thường xuyên biểu diễn tại các cơ sở chăm sóc cao niên trên khắp thành phố Perth. Trong những khoảnh khắc ấy, vai trò của họ hoàn toàn thay đổi. Họ không còn là những người nhận sự chăm sóc, mà trở thành những người lan tỏa văn hóa, mang âm nhạc, điệu múa và di sản truyền thống đến với những nơi vốn có thể rất xa lạ với nền văn hóa của mình. Đó chỉ là một sự thay đổi nhỏ về vai trò, nhưng lại mang ý nghĩa rất lớn.





Tinh thần cống hiến ấy cũng được mở rộng sang các hoạt động vì cộng đồng. Trong những năm gần đây, các thành viên CWCC đã tích cực tham gia gây quỹ cho Hiệp hội Tự kỷ Tây Úc (Autism Association of Western Australia) thông qua các hoạt động mừng Tết Nguyên đán, trò chơi cộng đồng, gian hàng gây quỹ và các chương trình biểu diễn nghệ thuật. Nhờ những đóng góp đó, người cao niên không còn chỉ là những người được cộng đồng hỗ trợ, mà trở thành những người trực tiếp góp phần xây dựng cộng đồng, trở thành một phần của các hoạt động thiện nguyện và đời sống công dân của thành phố.

Có lẽ minh chứng xúc động nhất là dự án đan hoa anh túc đỏ nhân Ngày ANZAC. Phối hợp cùng RSL WA, các bậc cao niên đã tự tay móc những bông hoa anh túc đỏ, sau đó dùng chúng để tạo nên một tác phẩm tưởng niệm công cộng tại Tòa nhà Chính phủ. Khi hiểu được ý nghĩa lịch sử của loài hoa anh túc và nhìn thấy những sản phẩm do chính mình tạo nên trở thành một phần của công trình tưởng niệm chung, họ không còn chỉ là những người chứng kiến ngày tưởng niệm quốc gia. Họ đã thực sự trở thành một phần của ký ức và sự tri ân chung của đất nước.



Trong nhiều năm qua, CWCC cũng hợp tác chặt chẽ với các trường đại học và các tổ chức nghiên cứu trong nhiều lĩnh vực như chăm sóc người mắc chứng suy giảm trí nhớ, sức khỏe tinh thần, lập kế hoạch chăm sóc cuối đời và an toàn trong bệnh viện. Thông qua các buổi thảo luận nhóm và phỏng vấn, người cao niên được mời chia sẻ trực tiếp những trải nghiệm thực tế của mình. Họ kể về sự lo lắng khi gặp rào cản ngôn ngữ trong bệnh viện, những áp lực tinh thần khi chăm sóc người thân và cảm nhận của bản thân về các chương trình giáo dục sức khỏe phù hợp với văn hóa. Những trải nghiệm ấy dần trở thành nguồn tri thức quý giá, góp phần định hình các dịch vụ và chính sách không chỉ dành cho cộng đồng của họ mà còn cho toàn bộ hệ thống chăm sóc người cao niên tại Tây Úc.

Đó cũng chính là điều tạo nên sự khác biệt giữa sự tham gia thực chất và sự tham gia mang tính hình thức. Khi một cộng đồng có cơ hội đóng góp tri thức và tác động đến quá trình hoạch định chính sách, họ không còn đứng bên lề nữa. Họ trở thành một phần trong quá trình xây dựng và đưa ra những quyết định quan trọng.

Trong thế giới mà CWCC cùng cộng đồng vun đắp, "mái ấm" không còn chỉ là một địa chỉ nơi để ở. Đó là cảm giác được nhìn nhận, được tham gia và được biết rằng sự hiện diện của mình luôn có ý nghĩa. Người cao niên tại đây không chỉ nhận được sự chăm sóc; họ còn tìm thấy mục đích mới trong vai trò là những người tham gia, những người cống hiến và thậm chí là những người cùng viết nên câu chuyện của cộng đồng.

Theo cách đó, CWCC đã mở rộng ý nghĩa của sự chăm sóc thành những kết nối giữa con người với con người, và biến dịch vụ thành một hành trình sẻ chia cuộc sống. Đối với nhiều người cao niên di cư từng lo sợ rằng nước Úc sẽ không bao giờ thực sự trở thành quê hương của mình, điều ấy mang ý nghĩa vô cùng sâu sắc.

Theo đúng nghĩa trọn vẹn nhất, đó chính là hành trình xây dựng một quê hương thứ hai.



ĐỒNG HÀNH TRÊN MỌI CHẶNG ĐƯỜNG:

CÁCH TIẾP CẬN CỦA CWCC ĐỐI VỚI HOẠT ĐỘNG TÌNH NGUYỆN



Tuần lễ Tình nguyện viên Quốc gia (National Volunteer Week) thường là dịp để tri ân, tôn vinh và cùng nhau thưởng thức trà sáng thân mật. Tại CWCC, đây là điều không thể thiếu, là cơ hội để chúng tôi suy ngẫm về một câu hỏi quan trọng hơn: nếu tình nguyện viên thực sự là những người đồng hành trong việc chăm sóc cộng đồng, thì chúng ta cần làm gì để hỗ trợ họ một cách đúng đắn?



Năm nay, CWCC kỷ niệm Tuần lễ Tình nguyện viên Quốc gia bằng Ngày Đào tạo và Phát triển dành cho Tình nguyện viên, mang đến cho các tình nguyện viên một trải nghiệm khác với những hoạt động chúc mừng thường lệ. Chương trình bao gồm các nội dung về bảo mật thông tin, báo cáo sự cố, an toàn tại nơi làm việc, phòng ngừa bắt nạt và nâng cao nhận thức về quấy rối tình dục. Đây có thể không phải là những chủ đề nhẹ nhàng, nhưng đều là những kiến thức thiết yếu. Chúng tôi luôn tin rằng tình nguyện viên không chỉ là những người sẵn lòng giúp đỡ bằng thiện chí. Họ là những đối tác đáng tin cậy trong quá trình chăm sóc và xứng đáng được trang bị nền tảng chuyên môn như bất kỳ thành viên nào khác trong đội ngũ chăm sóc.



Trong lĩnh vực chăm sóc cao niên, phần lớn những thách thức không xuất hiện dưới dạng các sự cố lớn. Chúng thường đến từ những điều rất nhỏ như hiểu lầm trong giao tiếp, kỳ vọng chưa rõ ràng hoặc những sai sót trong trao đổi hằng ngày. Trang bị cho tình nguyện viên kiến thức và sự tự tin để xử lý những tình huống đó không chỉ là yêu cầu mang tính thủ tục, mà chính là yếu tố giúp việc chăm sóc luôn giữ được sự tận tâm, hiệu quả và lấy con người làm trung tâm.

Ngày đào tạo khép lại bằng hoạt động đầy niềm vui tại Trang trại Raeburn Orchards, nơi các tình nguyện viên cùng nhau hái trái cây, dùng bữa trưa và trò chuyện trong bầu không khí thư thái. Đó cũng là lời nhắc nhở rằng hoạt động tình nguyện không chỉ là những gì bạn trao đi, mà còn là những điều bạn nhận lại: tình bạn, tiếng cười và cảm giác mình thuộc về một cộng đồng lớn hơn chính bản thân mình.



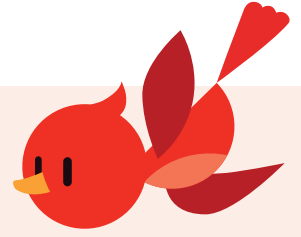
Cam kết của CWCC đối với đội ngũ tình nguyện viên còn vượt xa các chương trình phục vụ trực tiếp tại cộng đồng. Hội đồng Quản trị (Board of Directors) của CWCC hoàn toàn bao gồm các thành viên tình nguyện, những người đóng góp chuyên môn về quản trị, hoạch định chiến lược và quản lý rủi ro mà không nhận bất kỳ khoản thù lao nào.

Một minh chứng tiêu biểu cho tinh thần ấy là Bà Esther Chang, Chủ tịch Hội đồng Quản trị. Bên cạnh vai trò lãnh đạo và giám sát hoạt động của tổ chức, bà vẫn đều đặn hướng dẫn các lớp thể dục hằng tuần dành cho người cao niên tại Trung tâm Cộng đồng Balcatta, duy trì sự hiện diện gần gũi và gắn bó với cộng đồng mà bà phục vụ.

Trong số những tình nguyện viên mới có nhiều đóng góp nổi bật trong năm nay có bà Annette, hiện đang hoạt động tại Trung tâm sinh hoạt cộng đồng Willetton. Vai trò của bà đã dần mở rộng từ hỗ trợ các lớp thể dục sang hỗ trợ ngôn ngữ, điều phối sự kiện và phụ giúp các hoạt động trong bếp. Điều này phản ánh mô hình tình nguyện linh hoạt của CWCC, nơi nhiệm vụ được điều chỉnh theo nhu cầu thực tế của cộng đồng thay vì giới hạn trong những mô tả công việc cố định.

Bà Annette từng là nhân viên công tác xã hội tại Hồng Kông và gia nhập CWCC chưa đầy một năm sau khi chuyển đến Úc. Điều khiến bà xúc động nhất là khi chứng kiến người cao niên không chỉ được hỗ trợ tại nhà mà còn luôn được khuyến khích đến trung tâm, tham gia các hoạt động, giao lưu, kết bạn và tiếp tục học hỏi. Bản thân bà cũng tìm thấy một điều mà mình không ngờ tới: thông qua ngôn ngữ quen thuộc và sự đồng điệu về văn hóa, bà dần xây dựng được cảm giác gắn kết và thuộc về trong những ngày đầu bắt đầu cuộc sống mới tại Úc.





Ở nhiều cộng đồng khác, dấu ấn của các tình nguyện viên CWCC cũng hiện diện khắp nơi. Bà Ann là một tình nguyện viên lâu năm của Đại học Trường xuân, đồng hành cùng chương trình từ những ngày đầu tại Trung tâm Cộng đồng Morley. Hiện nay, chồng bà, ông Ken, cũng tham gia cùng, và cả hai đã trở thành những gương mặt quen thuộc tại Trung tâm Cộng đồng Bayswater.

Ông Ken mang niềm đam mê thủ công mỹ nghệ và thư pháp vào các hoạt động văn hóa, sáng tạo của trung tâm, trong khi bà Ann trở thành một trong những người tích cực nhất trong việc giới thiệu hoạt động của Đại học Trường xuân đến các bậc cao niên từng sống khép kín tại nhà do rào cản ngôn ngữ và văn hóa. Nhờ sự kết nối của bà, nhiều người đã tìm lại cơ hội giao lưu, tham gia các hoạt động cộng đồng và cảm nhận được mình thực sự thuộc về nơi đây.



Đối với bà Ann và ông Ken, nghỉ hưu không có nghĩa là dừng cống hiến. Đó đơn giản là có thêm thời gian để làm những điều mình yêu thích và tiếp tục đóng góp cho cộng đồng. Câu chuyện của họ phản ánh niềm tin mà CWCC luôn theo đuổi: người cao niên không chỉ là người nhận dịch vụ; họ còn sở hữu vốn sống, kỹ năng và nguồn năng lượng quý giá, và khi được tạo điều kiện phù hợp, những giá trị ấy sẽ tiếp tục được phát huy.

Những câu chuyện trên cho thấy chương trình tình nguyện của CWCC được xây dựng dựa trên nhiều hơn là lòng nhiệt huyết. Chúng tôi đầu tư vào đào tạo bài bản, xác định rõ vai trò và tạo ra những cơ hội thực sự để mỗi tình nguyện viên học hỏi, phát triển và kết nối với cộng đồng. Mỗi người đến từ một hoàn cảnh khác nhau và mang theo những thế mạnh riêng, nhưng tất cả đều có chung một mục tiêu: tạo nên sự khác biệt tích cực trong cuộc sống của người khác, đồng thời tìm thấy ý nghĩa cho chính mình.

Nếu bạn mong muốn trở thành một phần của cộng đồng CWCC, chúng tôi luôn sẵn sàng chào đón bạn. Để tìm hiểu thêm về chương trình tình nguyện, vui lòng gọi số **(08) 9328 3988** hoặc gửi email đến **volunteers@chungwahcc.org.au**. Chúng tôi luôn có một chỗ và vai trò phù hợp dành cho bạn tại CWCC.



DỰA TRÊN PHẨM GIÁ:

TIÊU CHUẨN CHĂM SÓC CAO NIÊN MỚI CỦA CWCC

Một cuộc sống tuổi già tốt đẹp thực sự trông như thế nào?

Một câu hỏi tưởng chừng đơn giản nhưng lại mang ý nghĩa vô cùng sâu sắc. Đây cũng là câu hỏi mà ngành chăm sóc cao niên của Úc đã nghiêm túc tìm lời giải trong suốt nhiều năm qua.

Bộ Tiêu chuẩn Chất lượng Chăm sóc Cao niên sửa đổi (Strengthened Aged Care Quality Standards) được ban hành vào năm 2025 sau cuộc Điều tra của Ủy ban Hoàng gia về Chất lượng và An toàn trong Chăm sóc Cao niên (Royal Commission into Aged Care Quality and Safety), đánh dấu một trong những thay đổi quan trọng nhất về cách thức nhìn nhận và cung cấp dịch vụ chăm sóc cao niên tại Úc.

Tại CWCC, chúng tôi không xem các Tiêu chuẩn mới đơn thuần là quy định cần tuân thủ, mà là sự khẳng định rõ ràng hơn cho điều mà chúng tôi luôn tin tưởng: người cao niên cần là người chủ động quyết định cuộc sống của mình, chứ không chỉ là người tiếp nhận dịch vụ chăm sóc.

Trong một thời gian dài, hệ thống chăm sóc cao niên chủ yếu xem người cao niên như người sử dụng dịch vụ, được đánh giá đủ điều kiện để tiếp cận các hỗ trợ sẵn có. Tuy nhiên, điều mà Ủy ban Điều tra Hoàng gia nhiều lần lắng nghe và ghi nhận là người cao niên mong muốn nhiều hơn thế.

Họ muốn được lắng nghe. Họ mong bản sắc văn hóa, ngôn ngữ và những lựa chọn cá nhân của mình được thực sự tôn trọng. Họ muốn có thể tin



tưởng các tổ chức chăm sóc mình, đồng thời được sống với phẩm giá, sự gắn kết và ý nghĩa. Chính những mong muốn đó đã trở thành nền tảng của Bộ Tiêu chuẩn mới.

Bảy Tiêu chuẩn cùng hướng tới một câu hỏi cốt lõi: Người cao niên cần có một cuộc sống tuổi già như thế nào?

Tiêu chuẩn 1: Về cá nhân (the individual)

Người cao niên cần được sống phù hợp với giá trị, lối sống và mong muốn của chính mình; đồng thời được tôn trọng đầy đủ về nền tảng văn hóa, ngôn ngữ, niềm tin và các lựa chọn cá nhân.

Tiêu chuẩn 2: Về tổ chức (the organisation)

Người cao niên có thể đặt niềm tin vào tổ chức cung cấp dịch vụ chăm sóc thông qua quy trình ra quyết định minh bạch, quản trị có trách nhiệm và sự cam kết nhất quán đối với sức khỏe và hạnh phúc của họ.

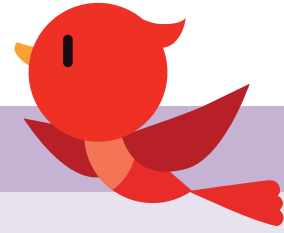
Tiêu chuẩn 3: Về chăm sóc và dịch vụ (care and services)

Người cao niên cần nhận được hỗ trợ phù hợp với nhu cầu và mục tiêu của bản thân, với các dịch vụ được đánh giá đầy đủ, cung cấp kịp thời và thường xuyên được xem xét, điều chỉnh.

Tiêu chuẩn 4: Về môi trường (the environment)

Người cao niên cần được sống trong môi trường an toàn, thoải mái và được tôn trọng phẩm giá, đồng thời vẫn duy trì quyền riêng tư, tính độc lập và tự do đi lại.





Tiêu chuẩn 5: về chăm sóc lâm sàng (clinical care)

Khi cần thiết, người cao niên cần được tiếp cận dịch vụ chăm sóc lâm sàng an toàn, chất lượng cao, dựa trên đánh giá chuyên môn và các thực hành tốt nhất dựa trên bằng chứng.

Tiêu chuẩn 6: về thực phẩm và dinh dưỡng (food and nutrition)

Người cao niên cần được tiếp cận các bữa ăn đáp ứng nhu cầu sức khỏe, phù hợp với văn hóa và khẩu vị cá nhân, góp phần nâng cao sức khỏe cũng như chất lượng cuộc sống.

Tiêu chuẩn 7: về cộng đồng tại cơ sở chăm sóc (the residential community)

Người cao niên cần có cơ hội duy trì các mối quan hệ xã hội, tham gia vào đời sống cộng đồng và cảm nhận được sự gắn kết, ý nghĩa cũng như cảm giác mình thuộc về nơi đó.

Khi được nhìn nhận như một tổng thể, bảy Tiêu chuẩn này đã phác họa một mô hình chăm sóc cao niên vượt xa khái niệm an toàn lâm sàng đơn thuần. Chúng đề cao bản sắc cá nhân, sự tin cậy, cảm giác thoải mái, dinh dưỡng đầy đủ và sự gắn kết cộng đồng. Đối với CWCC, đây cũng chính là những giá trị mà chúng tôi đã kiên định theo đuổi ngay từ những ngày đầu đồng hành cùng các cộng đồng đa văn hóa tại Tây Úc.

Đưa các Tiêu chuẩn này vào thực tiễn đồng nghĩa với việc chuyển hóa chính sách thành những hành động cụ thể trong từng hoạt động chăm sóc hằng ngày. Nhân viên ở mọi cấp tiếp tục tham gia các

chương trình đào tạo và nâng cao năng lực. Các tài liệu thông tin đa ngôn ngữ đã được biên soạn và phát hành bằng tiếng Anh, tiếng Trung và nhiều ngôn ngữ cộng đồng khác, giúp người cao niên thuộc các nền văn hóa khác nhau hiểu rõ quyền lợi của mình cũng như cảm nhận được thể nào là một dịch vụ chăm sóc chất lượng. Trong các chương trình chăm sóc cộng đồng, nhân viên luôn dành thời gian giới thiệu trực tiếp về các Tiêu chuẩn này cho khách hàng và gia đình bằng ngôn ngữ mà họ cảm thấy thoải mái và dễ tiếp nhận nhất.

CWCC cũng nhận thức rằng trách nhiệm của mình không chỉ dừng lại ở việc cung cấp dịch vụ. Với vai trò là một đơn vị tuyến đầu gắn bó sâu sắc với các cộng đồng đa văn hóa tại Tây Úc, chúng tôi tiếp tục lắng nghe ý kiến của người cao niên, gia đình, nhân viên và tình nguyện viên, đồng thời mang những tiếng nói từ cộng đồng đến các diễn đàn chuyên ngành, các cuộc tham vấn của Chính phủ và những cuộc đối thoại trong toàn ngành. Bởi lẽ, một cuộc cải cách không thực sự hoàn thành khi văn bản chính sách được ban hành, mà chỉ hoàn thành khi mọi người cao niên, bất kể xuất thân hay ngôn ngữ, đều có thể cảm nhận được những thay đổi tích cực ấy trong cuộc sống hằng ngày.

Sau cùng, thước đo thành công không nằm ở việc hoàn thành một danh mục kiểm tra về tuân thủ quy định. Thành công được đo bằng việc mỗi người cao niên mà CWCC đồng hành đều có thể thực sự sống cuộc sống mà họ lựa chọn, với phẩm giá, với tiếng nói của chính mình và với niềm tin rằng họ luôn thuộc về cộng đồng này.

Đó mới là tiêu chuẩn mà chúng tôi nỗ lực hướng tới mỗi ngày.



Strengthened Aged Care Quality Standards

Expectations for older people

Standard 7

I contribute to the community I live in

Standard 6

I enjoy tasty and nutritious food every day

Standard 5

I get the right clinical care for me



Australian Government

Aged Care Quality and Safety Commission



Standard 1

I am valued and have choice over the life I lead

Standard 2

I have confidence in my service provider

Standard 3

My care is based around who I am and what's important to me

Standard 4

I feel safe and supported where I live

Find out more

agedcarequality.gov.au/older-people



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. 1909