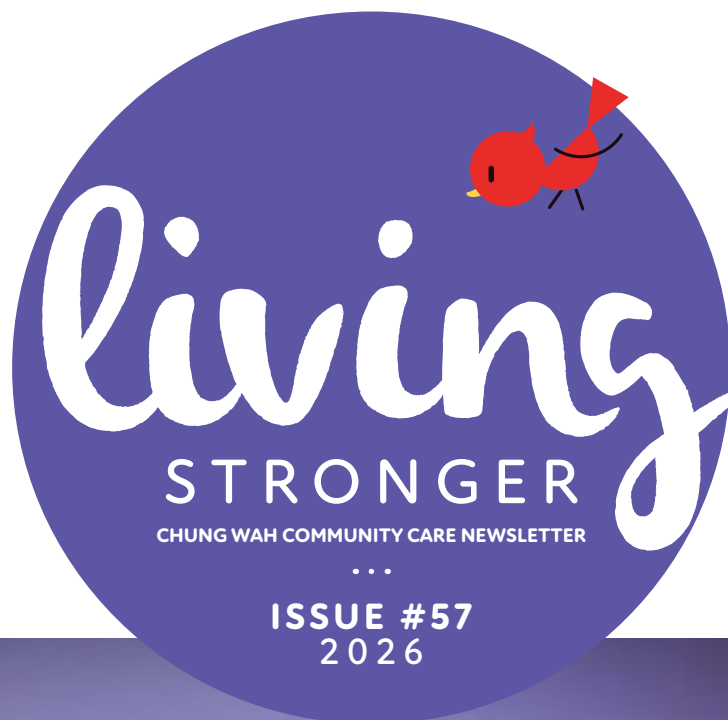


FEATURING

LIVE WELL WITHOUT LEAVING CULTURE BEHIND

活得健康, 也保留属于自己的文化

SỐNG KHỎE, VẪN GÌN GIỮ VĂN
HÓA CỦA MÌNH



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



Message from CEO

What I have learned after many years of working with our community is that each of us has our own idea of what it means to live well.

For some, living well means staying independent and confident each day. For others, it's about enjoying the food, language, traditions, and relationships that make us feel at home. As we get older, these things often matter even more.

That's why I believe good care should never make people leave part of themselves behind. Care should meet people where they are, listen to what matters to them, and help them make choices that fit their lives. When information is clear and support feels familiar, even small changes can be easier.

We should also remember those who spend much of their time caring for others. Looking after someone you love can be very rewarding, but it can also be tiring. Sometimes carers get so used to putting others first that they forget they need care too. Taking time to rest, talk, ask for help, or just enjoy being with others isn't selfish. It gives us the strength to keep going.

At Chung Wah Community Care (CWCC), this reminds us that our role is more than just providing a service. A strong community grows when people have the knowledge, confidence, and connections to help themselves and each other. It grows when we invest in people, share what we know, and make it easier for everyone to find the support they need.

In this issue of Living Stronger, I hope you feel that same sense of possibility. Often, the most meaningful changes start with something simple: learning something new, taking care of our health, asking a question, spending time with someone, or offering a helping hand.

That's why no matter what you decide to do next, there's no need for you to go ahead by yourself.

Together, we can keep building a community where everyone feels understood, valued, and connected, a place where we can all keep living stronger.

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
BALCATTA HUB
18 Radalj Place,
Balcatta



CHUNG WAH
COMMUNITY CARE
WILLETTON HUB
58 Burrendah Boulevard,
Willetton

contents

ISSUE#57 — 2026

Message from CEO	02
CWCC Highlights	04
Live Well Without Leaving Culture Behind	10
When Caring Never Stops, Who Cares for the Carers?	16
From Care Provider to Community Builder	20
中文	24
Tiếng Việt	46



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



Some of the most meaningful moments in community life often begin with something simple, like learning a new skill, sharing a meal, taking care of our health, or giving a little of ourselves for the future.

In recent months, Chung Wah Community Care (CWCC) has continued creating opportunities for older people to stay informed, active, confident, and connected. Through health education, digital learning, celebrations, volunteering, and community-building, these stories show the many ways people can participate, contribute, and enjoy life together.



Looking Good, Feeling Good

Sometimes, small things can make a big difference.

At the CWCC Balcatta Community Hub, a simple haircut gives older people a chance to look good, feel good, and enjoy a friendly catch-up at the same time.

Every two weeks, volunteer hairdresser Ms Sheng brings her skills to the Hub, offering haircuts to older community members in a familiar and welcoming place. With professional equipment and a specially designed haircut chair, participants can enjoy the experience comfortably without having to travel far from their usual activities.

At a recent session, seven seniors took their turn in the chair. They left with more than just a fresh hairstyle. Along with the haircuts came



smiles, conversation, and the simple pleasure of taking a little time for themselves.

For older adults, personal grooming can sometimes become more difficult because of mobility, transport, or limited access to suitable services. Bringing this service into the community makes it easier, while adding the warmth of familiar faces and companionship.

A fresh haircut may seem like a small thing, but feeling good about how we look can lift confidence and brighten the day.

CWCC warmly thanks Ms Sheng for sharing her time, skills, and kindness. Her contribution reminds us that care can come in many forms, sometimes with a pair of scissors, a friendly conversation, and a smile.

Building Digital Confidence One Click at a Time

Booking appointments, sending emails, checking health information, or using government services online are now part of daily life. But when technology feels unfamiliar, even a small smartphone screen can become a big barrier.

That is why CWCC's Digital Skills Program focuses not only on teaching technology, but on helping older people feel confident enough to use it independently.

With support from Good Things Australia, a four-week program began at Willetton Community Hub on 14 July. Sixteen participants learned practical skills for everyday life. Step by step, they explored email, Google Chrome language settings, myGov accounts, and how to connect services such as Centrelink and Medicare.

For some, the change was immediate. One participant said learning to use myGov meant they could now manage more tasks without visiting a government office. Another, who had previously relied on family, was beginning to handle more things independently.

Just as importantly, everyone could learn at their own pace. Volunteers and facilitators provided patient, one-on-one guidance, giving participants time to practise, ask questions, and make mistakes without feeling rushed. The classroom also became a place to meet new people and share experiences.

At graduation, the certificates marked the end of four weeks of learning. But the bigger achievement was a change in attitude, from "I don't know how," to "Let me try," and finally, "I can do this myself."

Sometimes, a small boost in confidence can open up big opportunities.





Act F.A.S.T. – Knowing the Signs Can Save Lives

What would you do if someone's face suddenly drooped, one arm became weak, or their speech became slurred?

During National Stroke Week 2026, CWCC helped community members answer that important question through stroke prevention seminars at Balcatta Community Hub on 4 August and Willetton Community Hub on 6 August. The sessions focused on recognising the warning signs of stroke, understanding risk factors, and knowing when to seek emergency help.

Health professionals from the Stroke Foundation used practical examples to explain how strokes happen and what people can do to lower their risk. Participants also learned that around 45,785 strokes occurred in Australia in 2023, approximately one every 11 minutes, and that more than 80% of stroke risk can be reduced through good health management and lifestyle changes.

One message was especially important: remember **F.A.S.T.**

- Face:** Has the person's mouth drooped?
- Arms:** Can they lift both arms, or is one weak?
- Speech:** Is their speech slurred or difficult to understand?
- Time:** If you see any of these signs, call 000 immediately.

For people whose first language is not English, accessing clear health information can sometimes be challenging. Bringing trusted health professionals into familiar community spaces allows people to ask questions and learn in a welcoming environment.

When stroke happens, every minute counts. Knowing F.A.S.T. is a simple piece of knowledge that could one day help protect someone we love, or even save a life.

Understanding Diabetes: The Power of Everyday Choices

Healthy ageing is not about making big changes all at once. It often starts with understanding our risks and making small, achievable choices each day.

To mark National Diabetes Week 2026, CWCC partnered with Diabetes Australia to deliver Understanding Diabetes and Reducing Your Risk health education sessions across its northern and southern community hubs. With multilingual interpretation available, the sessions helped older people from different cultural and language backgrounds access clear and practical health information.

The sessions focused on type 2 diabetes, which affects more than 1.3 million Australians. Participants learned about common risk factors such as age, family history, certain cultural backgrounds, low physical activity, being overweight, high blood pressure, and smoking. Many of these risks can be reduced through healthier everyday choices.



Participants were also encouraged to look out for warning signs such as ongoing tiredness, increased thirst, frequent urination at night, slow-healing wounds, recurring infections, and blurred vision. Because type 2 diabetes can develop slowly and without obvious early symptoms, regular health checks are important.

The message was practical rather than complicated: eat a balanced diet, stay active, maintain a healthy weight, avoid smoking, and follow medical advice about check-ups and blood sugar monitoring.

For CWCC, healthy ageing is about more than one seminar. Community members can also take part in exercise activities, health programs, and enjoy diabetes-friendly meals at CWCC's hubs.

The theme of this year's National Diabetes Week was "Stronger Together," a fitting reminder that looking after our health is easier when knowledge, encouragement, and community support come together.

Christmas in July: One Big Family, Many Happy Memories

Good food, plenty of laughter, and a little friendly competition can bring a community closer together.

This year's Christmas in July celebration at CWCC's Balcatta Community Hub was the biggest yet, bringing staff and their families, along with special guests from Chung Wah Association, together for an evening filled with festive cheer and friendship.

The celebration began with a multicultural feast prepared and shared by everyone attending. Traditional Chinese family dishes were served alongside popular Western favourites and food from other cultures. More than just dinner, every plate brought a little of someone's home, tradition, and generosity to the table.

Then came the fun.

Karaoke filled the room with familiar songs, while a bigger program of games, added after people asked for more, soon had everyone joining in. Cup-stacking challenges, balloon games, cheering, and plenty of friendly competition brought together younger family members and those young at heart.

Yet behind all the food and laughter was something more meaningful.

Community often comes alive in these informal moments, gathered around a table, sharing homemade dishes, laughing together over a friendly game, or discovering new sides of friends and colleagues. Events like this remind us that CWCC is more than a workplace or service organisation. It is a warm and welcoming community where people feel valued, supported, and connected.

Perhaps that is what made this Christmas in July truly special, not just the activities, but the sense of joy, connection, and belonging that everyone carried home with them.





Where Generosity Takes Root: Bentley Hub Takes Shape

A building starts with concrete and steel. But a true community hub begins much earlier, with people who believe in what it can become.

In June, the future Chung Wah Association Bentley Community Hub reached an important milestone as concrete was poured for its foundations, moving construction from site preparation into its next major stage. CWCC CEO Theresa Kwok, Senior Manager Nunu Chen, Chung Wah Association Council members, government representatives, and project contractors visited the site on 5 June to mark the occasion.

Located at Hedley Street and Nyamup Way in Bentley, the approximately 7,000-square-metre development will eventually bring cultural activities, community services, education, and support for seniors together in one modern facility.

But this community hub's story is also one of remarkable generosity.

During 2025, CWCC supported Chung Wah Association's fundraising campaign through events at Balcatta and Willetton Community Hubs. In just three rounds, seniors contributed more than \$18,200. Some donated several times, while others gave despite living on limited retirement incomes.

One senior summed it up beautifully: the opportunities we enjoy today were built by those who came before, and now it is our turn to contribute where we can.

When completed, the Hub is planned to include multi-purpose spaces, meeting rooms, areas for youth and families, as well as aged care day respite and support services.

From donations made by seniors to the concrete now forming the foundations, this is more than a construction story. It is a community investing in future generations and watching its generosity take shape.



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

LIVE WELL WITHOUT LEAVING CULTURE BEHIND



Healthy ageing does not have to mean giving up the food, traditions, routines, or relationships that have shaped our lives.



For many older migrants, culture remains deeply connected to everyday wellbeing. It can be found in the meals we cook, the language we speak, the music we enjoy, the way we move, the people we spend time with, and the traditions we pass on to younger generations. Ageing well, therefore, is not only about preventing illness. It is also about preserving identity, independence, confidence, and connection.

Australian aged care guidance increasingly recognises this, with culture, language, food preferences, beliefs, relationships, and the activities people enjoy all forming important parts of person-centred care.

This term at CWCC Evergreen College explores that idea through three themes: Healthy Eating & Liver Health, Stroke Awareness & Prevention, and Women's Wellness & Creative Living.

While these topics may appear quite different, they share one simple message: living well as we grow older does not require us to become someone else. Often, the healthiest changes are the ones that fit naturally into the life we already know.

Eat Well Without Leaving Culture Behind

Food carries memory. A bowl of congee can remind someone of childhood. A family curry may have been passed down for generations. Dumplings, pho, soup, noodles, rice dishes, sambal, steamed fish, or homemade desserts can all carry stories of family and home.

That is why simply telling someone to “eat healthier” can sometimes miss the point. For older people from multicultural backgrounds, food is not just fuel. It can be identity, comfort, celebration, and connection.



Perhaps the better question is: how can the foods we already love grow healthier with us?

That might mean steaming or braising more often instead of deep-frying, adding extra vegetables to a stir-fry, using a little less salt or salty sauce, choosing fish, tofu, beans, or leaner meats more often, or enjoying richer dishes in smaller portions. Healthy eating does not necessarily mean replacing familiar cuisine with something completely different.

In fact, many traditional food cultures already have strong foundations for healthy eating, including vegetables, legumes, fish, tofu, herbs, soups, fresh ingredients, and meals shared with others.

Nutrition also becomes increasingly important as we grow older. Appetite, taste, smell, dental health, and the ability to prepare food can all change, while nutrients such as protein and calcium remain important for maintaining strength and wellbeing. Healthy food should still be enjoyable and reflect individual preferences rather than feeling like a list of restrictions.

This mindset also applies to liver health. The liver quietly performs hundreds of important jobs in the body, yet some liver conditions can develop without obvious symptoms early on. Many everyday habits that support

overall health also support the liver, including eating a balanced diet, maintaining a healthy weight, staying physically active, limiting highly processed foods, and seeking appropriate medical advice when needed.

For some migrant communities, there is another reason to pay attention to liver health. Chronic hepatitis B is more common among people born in certain parts of the world and can increase the risk of serious liver disease later in life. This is not a reason to worry, but a reminder that knowing our own health history matters.

Our country of birth, family medical history, and whether we have ever been screened are all useful things to discuss with a GP.

Healthy eating, then, is not about abandoning culture. It is about keeping the foods and traditions that give life meaning, while making thoughtful choices that allow us to enjoy them for many years to come.



Move in Ways That Feel Like You

When people hear the word “exercise”, they often picture gyms, treadmills, or structured fitness programs. But movement doesn't have to look that way for everyone.

For some, it might be tai chi in the morning, dancing to favourite songs, gardening, strolling through the shops, joining friends for an outing, or playing with grandchildren. What matters most is finding something enjoyable enough that we actually want to keep doing it.

Regular movement can support strength, balance, heart health, mobility, and independence. It is also an important part of reducing the risk of stroke and other chronic conditions. Staying active can help manage factors such as high blood pressure, diabetes, high cholesterol, and excess weight, while supporting overall physical wellbeing.

But movement is not only about physical health. It can also create connection.

Taking a walk often feels easier when a friend is waiting. A dance class becomes more than exercise when everyone is laughing together. Tai chi can be as much about seeing familiar faces as it is about fitness.



That social connection matters too. Staying connected with friends, family, and the wider community can support physical and mental wellbeing, strengthen happiness and memory, and help reduce loneliness and isolation as we age.

So perhaps instead of asking, “What exercise should I be doing?”, a more useful question is:

“What kind of movement would I actually enjoy enough to keep doing?”

Sometimes the best exercise is the one that also gives us a reason to leave the house, see our friends, and have something to look forward to.



When We Understand, We Choose Better

For many CALD older adults, the challenge is not necessarily a lack of health information. The real question is whether that information is clear, accessible, culturally relevant, and easy to apply.

Medical terminology can be difficult even for fluent English speakers. Add an unfamiliar health system, a second language, different cultural understandings of health, or reliance on family members for interpretation, and straightforward advice can quickly become complicated.

That is why culturally appropriate health education matters, particularly when the information requires people to take action.

Knowing that high blood pressure increases stroke risk is useful. Understanding what your own blood pressure reading means and what to do next is better. Hearing that diet affects liver health is useful. Knowing how that advice applies to the meals your family actually cooks is better. Being told to “exercise more” is useful. Finding an activity that suits your mobility, culture, confidence, and daily routine is better.

At CWCC, this is also why partnerships with trusted health and community organisations have become an important part of Evergreen College. Throughout the year, experts from organisations such as the Stroke Foundation, Diabetes Australia, Hepatitis WA, Dementia Australia, and Injury Matters regularly visit CWCC community hubs to share current health information and practical advice directly with older people.

These face-to-face sessions give community members what a brochure or website cannot always provide: the chance to ask questions, clarify information, and discuss health concerns in a familiar, supportive environment. Where needed, language support can also help make complex information easier to understand.

Just as importantly, these partnerships bring reliable, up-to-date health knowledge directly into the community, rather than expecting older people to find and interpret it on their own.

Good health information should not leave people feeling judged or overwhelmed. It should help them understand their choices and make the next step feel clearer.





This is particularly valuable for CALD communities because ageing well should never require people to leave their culture at the door.

Our language, food, memories, traditions, and relationships are not obstacles to healthy ageing. They are part of who we are, and the opportunity is to find ways for them to grow with us.

Because living stronger does not mean becoming someone different. It means continuing to live as ourselves, with a little more knowledge, a little more confidence, and plenty more life still to enjoy.



Healthy Ageing, Together

This is the thinking behind this term at CWCC Evergreen College.

Through its focus on Healthy Eating & Liver Health, Stroke Awareness & Prevention, and Women's Wellness & Creative Living, Evergreen College explores wellbeing not as a collection of medical instructions, but as something that can be woven naturally into everyday community life.

Health education can become a conversation rather than a lecture. Movement can become a social activity. Healthy eating can respect cultural food traditions. Creative activities can offer opportunities to make friends, rediscover interests, and build confidence. Important health information can also be shared in an environment where people feel comfortable asking questions and learning at their own pace.





WHEN CARING NEVER STOPS, WHO CARES FOR THE CARERS?



National Carers Week, from 11 to 17 October 2026, a chance to celebrate people who care for loved ones every day, often without much recognition. Carers support ageing parents, partners with illness, or family members who need extra help. They manage appointments, daily tasks, and provide steady emotional support. Their kindness and strength make a real difference in many lives.

Caring is often an act of love and duty, but it can also be a long and challenging journey. When caring becomes part of daily life, it raises an important question: who looks after the carers?

At Chung Wah Community Care (CWCC), supporting carers is a constant priority. With the monthly Carer Cuppa program and the Carer Wellness Day Expo in June, CWCC gives carers a chance to get information, practical help, and time to connect with others and focus on their own wellbeing.

Making Support Part of Everyday Life

In 2026, CWCC has held Carer Cuppa sessions every month, offering activities and information based on what carers need and are interested in.

Caring challenges change as life moves on. Needs shift as health changes, family situations evolve, or new choices come up. That's why support should be flexible and available before a crisis happens.

Carer Cuppa is a friendly place where carers can come back often, ask questions, meet others, share stories, and slowly build their own support networks.



Some sessions have focused on physical and emotional wellbeing. Tai Chi in January and Chair Yoga in March helped carers slow down, move gently, and reconnect with their bodies. Pot painting and mindful gardening workshops added creativity and nature, giving everyone a chance to enjoy the moment and connect with others in a relaxed way.

Other sessions have covered the practical side of caring. In February and April, experts from Services Australia and aged care shared details about the Age Pension, income and asset tests, aged care services, and financial planning. In May, the topic was Advance

Care Planning, including Enduring Power of Attorney, Enduring Power of Guardianship, and Advance Health Directives.

All these sessions highlight something important: carers need both useful information and personal connection.

For families from different cultures and languages, getting information in a friendly, familiar community setting can make complicated systems easier to understand and help them feel more comfortable asking for help.



A Wellness Day for the People Who Care for Others

CWCC used this same approach at the Carer Wellness Day Expo in Bayswater on 11 June, working together with Carers WA.

The event brought many community organisations together, so carers could meet services directly and learn about support for health, wellbeing, disability, aged care, and the wider community.

But the day offered more than just information.

Participants joined exercise sessions with an exercise physiologist, learned about scent and emotion through aromatherapy, and tried laughter yoga. There were also games, a lucky draw, lunch, and wellness gift packs, giving everyone lots of chances to relax, have fun, and spend time together.

For people who spend much of their lives caring for others, these moments are easy to miss. Carers often put family needs first, so their own need for rest, friendship, and enjoyment can fade into the background.

That is why even something as simple as sharing a laugh can make a difference.

As CWCC Senior Manager Nunu Chen reminded participants:

Taking care of yourself is the most important thing. Only when we have the strength and good health to care for ourselves can we better support the people we love.

The message is simple but important. Taking care of yourself is part of caring for others. It helps you keep going.



 NATIONAL **CARERS WEEK**



The Care Continues Beyond Carers Week

National Carers Week gives everyone a chance to recognise what carers do every day. But real support should not stop when the week ends.

One event might give someone a day to relax. One information session might answer a key question. But staying connected offers something lasting: knowing that when the next challenge comes, people, services, and community networks are ready to help.

With Carer Cuppa, Carer Wellness Day, and community partnerships, CWCC is turning appreciation for carers into real, ongoing support.

Caring for carers means more than just recognising their work. It is also about helping them keep their health, confidence,

and connections strong, so they can keep supporting the people they love.

When carers get support, families grow stronger, communities become more connected, and fewer people have to carry the caring load alone.

A couple of editorial recommendations: I'd keep the main title because it has a strong human hook, but I would change "Once a Month, Making Support Part of Everyday Life" to "Making Support Part of Everyday Life". It reads more naturally, and the monthly frequency is already explained immediately below.

The greatest improvement is the ending. Your original conclusion had all the right ideas, but they were packed into one long sentence. Breaking that thought apart gives the feature a warmer and more memorable finish.

FROM CARE PROVIDER TO COMMUNITY BUILDER

Community support goes beyond meeting immediate needs. It also helps people develop the skills, confidence, and relationships that make the community stronger in the long run.

For Chung Wah Community Care (CWCC), this means going further than just providing services. In addition to aged care and community support, CWCC invests in staff training, student learning, volunteer involvement, and helping people find their way through community services. All of this helps strengthen the people and networks that support the wider community.



Investing in Staff Means Investing in the Community

At the heart of community services are people. The knowledge, communication skills, and judgement of staff directly affect the experiences of those they support.

CWCC's care team meets every quarter for team meetings and training. The annual Staff Development Day offers even more chances for learning, sharing ideas, and reflecting. These sessions help staff think about why they do things a certain way, what works well, and how they can keep improving their support.

Professional expertise is a key part of this investment. CWCC has brought in specialists from Dementia Australia to train staff on understanding dementia and how to respond to changes in behaviour.

The real value of this learning shows up afterwards. When staff use new knowledge in their daily conversations with older people, families, and carers, professional development leads to better care.

Building a skilled workforce has an impact that goes beyond the organisation. It helps create a community that can better handle changing and more complex needs.

Today's Students, Tomorrow's Community Workforce

Building community capacity also means supporting the people who might work in it in the future.

CWCC gives students from related fields a chance to learn in a real community setting, where what they learn in class meets real-life situations, cultural differences, and the challenges of social services. In return, students bring new ideas, curiosity, and energy to the community.

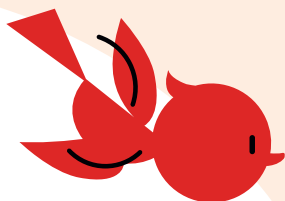


For social work student Yan, his placement changed the way he understood communication.

When he presented community information at the centre, he soon saw that talking with a diverse group was about more than just translating words. People had different language skills, hearing needs, and levels of confidence. So he slowed down, used simpler language, changed written materials, and made sure everyone understood.

The experience also made him rethink ideas about culture. Just because people speak the same language or have a similar background does not mean they share the same experiences, expectations, or needs.

Future social workers can't learn this kind of understanding from textbooks alone. It comes from real engagement with communities.



Pam, another student, had a similar experience while helping with a four-week Digital Class. What started as digital skills training soon became a chance to build confidence and connections. Helping people with myGov and Medicare also showed how language barriers, digital skills, and complex systems can make everyday tasks much harder than they seem.

For students, CWCC is a place to learn and practise their skills. For the community, these students are part of the future social services workforce.

In this way, communities are not just getting support. They are also helping shape the people who might provide support in the future.

From Supporting Individuals to Strengthening Community

CWCC is also focusing more on helping people connect with services outside the organisation. This year, CWCC has delivered community information sessions in Kenwick, Bayswater, and Willetton, providing residents with information, application assistance, and referrals relating to aged care, disability support, health services, and government services.

During the Census, multilingual volunteers gave one-on-one help at CWCC community centres. Through a partnership with Multicultural Futures, CWCC's Primary Health Navigation Program helps people from diverse backgrounds understand and connect with important health services.



a better
community
for all



Together, these initiatives respond to a simple but important question:

When people need help, do they know where to find it?

For some people in the community, language barriers, digital skills, or not knowing the Australian service system can make it hard to get support. In these cases, community support is not just about offering a service. It is also about helping people understand their choices, find the right path, and feel confident to take the next step.

Staff development, student learning, volunteer involvement, and community navigation are different areas of work. But in practice, they all work toward the same goal: building stronger connections and greater capacity in the community.

This is what it means to build "A Better Community for All" in real life.

It is not just about an organisation offering more services. It is about a community where more people have the knowledge, confidence, and chance to take part, contribute, get support, and help others.

So, CWCC's impact is measured not just by the services it offers, but also by the people, connections, and community strength it helps build along the way.





总干事寄语

在社区服务多年,我最深的体会是:每个人心目中的「活得好」,其实都不一样。

对有些人来说,活得好,是每天都能够独立生活、保持自信;对另一些人来说,则是继续享受那些让自己感到安心的食物、语言、传统和人际关系。随着年纪渐长,这些事情往往变得更加重要。

因此我相信,好的照护,不应该要求任何人放下自己的一部分。照护应该走进大家的生活,聆听每个人真正在意的事,并协助他们作出适合自己生活的选择。当资讯清楚易明,服务又来自熟悉的环境,即使是一些小小的改变,也会变得容易得多。

我们也要记得那些长期照顾别人的人。照顾自己所爱的人,固然很有意义,但同样可以令人身心疲累。有时候,照顾者太习惯把别人放在前面,反而忘记了自己同样需要被照顾。抽点时间休息、找人倾诉、开口求助,又或者只是和他人相处,都不是自私。这些正是让我们能够继续走下去的力量。

在中华社区服务(CWCC),这也提醒我们,我们的角色不只是提供服务。当大家拥有足够的知识、信心和连系,能够帮助自己,也能够互相扶持,社区就会变得更强大。当我们愿意投资在人身上、分享自己所知,并让每个人都更容易找到所需的支援,整个社区也会一起成长。

在本期的「Living Stronger」,希望大家也能感受到同样的可能。很多时候,最有意义的改变,都是由一些简单的小事开始:学习一样新事物、关注自己的健康、开口问一个问题、花时间陪伴身边的人,或者向别人伸出援手。

所以,无论你下一步决定做什么,都不需要独自去面对。

让我们继续携手,建立一个让每个人都被理解、被重视、彼此连系的社区,让大家都能够在这里活得更精彩、更强壮。

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#57 — 2026

English	02
总干事寄语	24
中华社区服务精彩回顾	26
活得健康,也保留属于自己的文化	32
当照顾成为日常,谁来照顾「照顾者」?	38
从服务提供者到社区建设者: CWCC如何拓展社区影响力	42
Tiếng Việt	46



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



社区里许多最有意义的时刻，往往都始于一些看似简单的小事，例如学习一项新技能、一起分享一顿饭、关注自己的健康，或为未来尽一份心意。

过去几个月，中华社区服务(CWCC)持续为长者创造更多机会，让大家能够保持资讯灵通、活力、自信和连系。无论是健康教育、数码学习、社区庆祝活动、义工参与，还是社区建设，这些故事都展现了大家如何以不同方式参与、贡献，并一起享受丰富而有意义的社区生活。



焕然一新，心情更好

有时候，一件小事也能带来很大的改变。

在CWCC巴卡达社区中心，一次简单的理发，不只是让长者看起来更精神，也让大家有机会放松一下、聊聊天，享受一段轻松愉快的时光。

每两周一次，义工理发师盛女士都会来到社区中心，为长者提供理发服务。在熟悉而温暖的环境里，配合专业设备和特别设计的理发椅，长者无需远行，也能舒适地享受理发服务。

在最近一次活动中，共有7位长者参与。大家带走的不只是一个新发型，还有笑容、聊天声，以及一段属于自己的轻松时光。

对部分长者来说，因为行动不便、交通安排或服务选择有限，个人仪容护理有时并不容易。把理发服务带进社区，不但让过程更方便，也多了一份熟悉的人情味和陪伴。

一个新发型看似只是小事，但当我们觉得自己看起来更精神、更舒服时，心情和自信也会跟着提升。

CWCC衷心感谢盛女士一直以来分享自己的时间、专业和关怀。她的付出也提醒我们，关怀可以有多种不同的方式，有时候，就是一把剪刀、一段聊天和一个微笑。

一步一步, 建立数码自信

网上预约、发送电邮、查询健康资讯, 以及使用政府网上服务, 已经成为日常生活的一部分。但当科技让人感到陌生时, 一块小小的手机萤幕, 也可能成为一道很大的门槛。

因此, CWCC的数码技能课程不只是教大家如何使用科技, 更重要的是帮助长者建立自信, 让他们逐渐能够自己处理日常数码事务。

在Good Things Australia支持下, 为期四周的课程于7月14日在威乐顿社区中心展开, 共有16位参加者学习生活中实用的数码技能。大家一步一步学习使用电邮、更改Google Chrome语言设定、建立myGov账户, 以及连接Centrelink和Medicare等服务。

对部分参加者来说, 改变很快就出现了。一位学员表示, 学会使用myGov后, 很多事情已经可以自己处理, 不需要再亲自前往政府办事处。另一位过去经常依赖家人协助的学员, 也开始能够独立完成更多事情。

同样重要的是, 每个人都可以按照自己的节奏学习。义工和导师提供耐心的一对一指导, 让大家可以慢慢练习、随时提问, 也不用担心犯错。课堂同时成为一个认识新朋友、交流经验的地方。

课程结束时, 毕业证书代表四周学习的完成, 但更重要的, 是态度上的改变, 从「我不会」, 到「让我试试」, 再到「我可以自己来」。

有时候, 一点点信心的提升, 就能打开更多生活上的可能。





记住 F.A.S.T., 认清中风征兆可以救命

如果你发现有人突然嘴角下垂、一边手臂无力, 或者说话变得含糊, 你会如何应对?

在2026年全国中风周期间, CWCC分别于8月4日在巴卡达社区中心及8月6日在威乐顿社区中心举办中风预防讲座, 帮助社区成员认识中风征兆、了解风险因素, 并知道什么时候应该立即寻求紧急协助。

来自Stroke Foundation的专业医护人员通过实际例子, 向参加者讲解中风如何发生, 以及日常生活中可以怎样降低风险。大家也了解到, 2023年澳洲约发生45,785宗中风事件, 平均约每11分钟就有一宗, 而超过80%的中风风险可以通过良好的健康管理和生活方式调整来降低。

其中最重要的讯息之一, 就是记住**F.A.S.T.**:

Face 面部: 嘴角是否出现下垂?

Arms 手臂: 能否同时举起双臂? 是否有一边无力?

Speech 说话: 说话是否含糊, 或难以理解?

Time 时间: 如果出现任何以上情况, 应立即致电000。

对于英语并非第一语言的居民来说, 获取清晰可靠的健康资讯有时并不容易。把专业健康机构带到熟悉的社区环境中, 可以让大家更安心地提问和学习。

中风发生时, 每一分钟都非常重要。记住F.A.S.T., 看似只是一项简单知识, 却有可能在关键时刻保护我们身边的人, 甚至挽救生命。

认识糖尿病：日常选择的力量

健康乐龄并不代表要一下子做出很多重大改变。很多时候，它始于了解自己的健康风险，并每天做出一些简单、可持续的选择。

为了响应2026年全国糖尿病周，CWCC与Diabetes Australia合作，在北区和南区社区中心举办「认识糖尿病，降低患病风险」健康讲座。现场提供多语言传译，让来自不同文化和语言背景的长者都能更轻松地了解清晰而实用的健康资讯。

讲座重点介绍二型糖尿病。目前澳洲已有超过130万人患有二型糖尿病。参加者了解到，年龄增长、家族病史、部分文化背景、缺乏运动、体重过高、高血压和吸烟等，都会增加患病风险。不过，其中不少风险都可以通过更健康的生活方式加以改善。



讲座也提醒大家留意一些常见征兆，例如长期疲倦、经常口渴、夜间频繁如厕、伤口愈合缓慢、反复感染和视力模糊。由于二型糖尿病通常发展缓慢，早期症状未必明显，因此定期健康检查尤其重要。

整个讯息其实很实际，也不复杂：均衡饮食、保持运动、维持健康体重、避免吸烟，并按照医生建议定期检查及监测血糖。

对CWCC来说，健康乐龄不只是一次讲座。社区成员还可以参加运动活动、健康推广计划，并在社区中心享用适合糖尿病人士的健康餐食。

今年全国糖尿病周的主题是「Stronger Together」。这也提醒我们，当知识、鼓励和社区支持结合起来时，照顾健康会变得更加容易。



七月圣诞：一家同乐，满载美好回忆

美食、欢笑，再加上一点点温和的竞技，总能让大家的距离拉得更近。

今年在CWCC巴卡达社区中心举办的七月圣诞 (Christmas in July)，是历来规模最大的一次。CWCC员工和家人，以及来自中华会馆的特别嘉宾齐聚一堂，共度一个充满节日气氛、欢笑和友谊的晚上。

活动由一场多元文化美食盛宴揭开序幕。大家准备并分享不同菜式，中式家常菜、西式经典美食，以及来自其他文化的特色料理一同摆上餐桌。每一道菜不只是食物，也带来了家的味道、传统和彼此分享的心意。

接下来，就是欢乐时间。

熟悉的卡拉OK歌曲响遍全场，而应大家要求增加的游戏环节，也很快让所有人投入其中。叠杯挑战、气球游戏、欢呼声和友善竞争，让年轻家庭成员和「年轻的心」都玩得不亦乐乎。

不过，在所有美食和笑声背后，还有一份更重要的意义。

社区的温度，往往就在这些轻松自然的时刻里出现。大家围坐一桌、分享自家菜、一起为游戏大笑，或发现朋友和同事与平时不一样的一面。这样的活动提醒我们，CWCC不只是一个工作场所或服务机构，更是一个温暖、欢迎大家参与，并让人感到被重视、被支持和有归属感的社区。

也许，这正是今年七月圣诞最特别的地方。真正让人记住的，不只是活动本身，而是大家回家时带走的快乐、连系和归属感。





爱心落地生根：Bentley社区中心逐步成形

一座建筑从混凝土和钢筋开始，但一个真正的社区中心，其实早在施工之前就已经开始了。它始于一群相信这个地方未来可以带来改变的人。

今年6月，未来的中华会馆Bentley社区中心迎来一个重要里程碑，地基混凝土正式浇筑，工程也从前期场地准备进入下一个主要施工阶段。6月5日，CWCC总干事郭郑素雯、高级经理Nunu Chen、中华会馆理事会成员、政府代表及项目承建商到访现场，共同见证这一重要时刻。

项目位于Bentley区Hedley Street与Nyamup Way交界，占地约7,000平方米。落成后，这里将成为一个现代化综合社区空间，提供文化活动、社区服务、教育课程及长者支援。

但这个社区中心的故事，同样也是一个关于社区慷慨付出的故事。

2025年，CWCC支持中华会馆发起的筹款活动，并在巴卡达及威乐顿社区中心举办多场筹款。仅三轮活动，长者便筹得超过18,200澳元。有些人多次捐款，也有人即使依靠有限的退休收入生活，仍愿意贡献自己的一份力量。

一位长者的话恰当地表达了这份心意：今天我们拥有的机会，是前人努力建立起来的，现在，也轮到我们在能力范围内为下一代尽一份力。

根据现有规划，中心落成后将设有多功能活动空间、会议室、青少年及家庭活动区域，以及长者日间暂托和支援服务。

从长者的一份份捐款，到如今逐渐成形的地基，这不只是一个建筑工程的故事，而是一个社区正在为未来世代投资，并亲眼看着自己的爱心一步步化成现实。



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

活得健康， 也保留属于自己的文化



健康乐龄，并不意味着要放弃那些陪伴我们一路走来的食物、传统、生活习惯和人与人之间的关系。



对许多年长移民来说，文化一直与日常生活和身心健康紧密相连。它存在于我们每天吃的饭菜里，也存在于我们说的语言、喜欢的音乐、熟悉的活动方式、身边的人，以及我们希望传给下一代的传统之中。

因此，健康乐龄不只是预防疾病，也包括保留自己的身份认同、独立生活的能力、自信，以及与他人的连系。

澳洲的长者照护指引也越来越重视这一点。文化背景、语言、饮食习惯、个人信念、人际关系，以及自己喜欢参与的活动，都是以人为本的照护中不可忽视的重要部分。

本学期，CWCC长青学院以三个主题来探讨这一理念：健康饮食与肝脏健康、认识中风与预防，以及女性健康与创意生活。

这三个主题看起来或许很不一样，但其实都有一个共同的讯息：随着年龄增长，想要活得更健康，并不需要把自己变成另一个人。很多时候，最容易坚持、也最适合自己的健康改变，正是那些可以自然融入现有生活方式的选择。

吃得健康，也不用放下熟悉的味道

食物承载着记忆。

一碗粥，也许会让人想起童年；一道家传咖喱，可能已经做了几代人。饺子、越南河粉、汤品、面食、米饭、叁巴酱、清蒸鱼，甚至一道自家制作的甜品，背后都可能有一段关于家庭和故乡的故事。

所以，如果只是简单地告诉一个人「要吃得健康一点」，有时候反而没有真正说到重点。





对来自多元文化背景的长者来说，食物不只是营养和能量，也可以是身份、安慰、节庆、以及人与人之间的连系。

也许，更值得问的问题是：

我们怎样可以继续吃自己喜欢的食物，同时让这些饮食习惯陪伴我们一起变得更健康？

这可以从一些小改变开始。例如多用清蒸或炖煮，少一点油炸；炒菜时加入更多蔬菜；减少盐分和高盐酱料；多选择鱼、豆腐、豆类或较瘦的肉类；又或者继续享用较浓味的传统菜式，但适量减少份量。

健康饮食，并不一定代表要把自己熟悉的饮食文化换成完全不同的一套。

事实上，不少传统饮食本身已经包含许多健康元素，例如蔬菜、豆类、鱼、豆腐、香草、汤类、新鲜食材，以及大家围坐一起吃饭的习惯。

随着年龄增长，营养也变得更加重要。食欲、味觉、嗅觉、牙齿状况，以及准备食物的能力都可能有所改变，但蛋白质、钙质等营养素，对维持身体力量和整体健康仍然十分重要。

健康饮食也不应该只是一些「这个不能吃、那个要少吃」的规定。真正适合长者的饮食，应该既有营养，也能够让人享受，同时尊重每个人原有的饮食习惯和喜好。

同样的想法也适用于肝脏健康。

肝脏每天默默负责身体里许多重要工作，但部分肝脏疾病在早期未必会有明显症状。很多支持整体健康的日常习惯，其实也同样有助保护肝脏，例如均衡饮食、维持健康体重、保持活动、减少高度加工食品，并在有需要时寻求适当的医疗建议。

对部分移民社区来说，肝脏健康还有另一点值得留意。慢性乙型肝炎在一些出生于特定地区的人群中较为常见，并可能增加日后严重肝病的风险。

这并不代表大家需要担心，而是提醒我们，了解自己的健康背景很重要。

自己出生在哪里、家族是否有相关病史、过去有没有接受过筛检，这些都可以在看家庭医生时主动提出来讨论。

所以，吃得健康，并不是要放弃自己的文化，而是在保留熟悉味道和传统的同时，作出一些更适合现在身体需要的选择，让这些美食还能陪伴我们很多年。



用自己喜欢的方式动起来

一听到「运动」,很多人可能会马上想到健身房、跑步机,或者有固定安排的体能课程。

但其实,活动身体不一定要是这种形式。

对有些人来说,可以是早上打太极;对另一些人来说,可以是跟着喜欢的音乐跳舞、种花、逛街时多走一点路、和朋友一起外出,或者陪孙儿玩耍。

最重要的,是找到一种自己真正喜欢,而且愿意长期继续做的活动。

规律活动有助维持肌力、平衡、心脏健康、行动能力和独立生活能力,也有助降低中风及其他慢性疾病的风险。保持活动还可以帮助控制高血压、糖尿病、高胆固醇和体重等健康风险因素,同时促进整体身体健康。

不过,活动身体带来的好处,并不只是身体健康。

它也可以带来人与人之间的连系。

如果知道有朋友在等你,一起散步往往更容易坚持。舞蹈班如果大家一起笑、一起学,也不再只是运动。太极课有时候让人期待的,不只是活动筋骨,还有那些熟悉的面孔。



这种社交连系同样十分重要。与家人、朋友和社区保持联系,有助支持身体和心理健康,提升生活满足感和记忆力,也有助减少随着年龄增长而可能出现的孤独和社交隔离。

所以,也许我们不用一直问:

「我应该做什么运动?」

反而可以问:

「有什么活动是我真的喜欢,而且愿意一直做下去的?」



有时候,最好的运动,就是那种让我们愿意出门、见朋友,并且每天多一点期待的活动。

听得明白,才能选得更好

对很多来自不同文化及语言背景的长者来说,问题未必是没有健康资讯,而是这些资讯是否清楚、容易接触、符合自己的文化背景,并且能够真正应用在生活里。

即使英语流利,很多医疗术语本身也不容易理解。如果再加上不熟悉澳洲医疗系统、使用第二语言、对健康和疾病有不同文化理解,或者需要依靠家人协助翻译,原本简单的健康建议也可能一下子变得复杂。

所以,切合文化背景的健康教育非常重要,尤其当这些资讯需要人们作出实际行动时。

知道高血压会增加中风风险是有用的,但如果能够理解自己的血压数字代表什么,以及下一步应该怎样做,就更有帮助。

知道饮食会影响肝脏健康是有用的,但如果能够理解这些建议怎样应用在自己家里每天煮的食物,就更实际。

听到别人说「要多做运动」是有用的,但如果能够找到一种符合自己身体状况、文化习惯、自信程度和日常生活节奏的活动,就更容易真正做到。

这也是为什么CWCC一直重视与可信赖的健康及社区机构合作,并把这些合作融入长青学院的学习内容之中。全年不同时间,来自Stroke Foundation、Diabetes Australia、Hepatitis WA、Dementia Australia及Injury Matters等机构的专家,会定期走进CWCC社区中心,直接向长者分享最新的健康资讯和实用建议。

这些面对面的讲座,能够提供一些单靠宣传单张或网站未必做到的东西,例如让参加者即时提问、进一步确认自己不明白的地方,并在熟悉和安心的环境里讨论健康问题。在有需要时,语言支持也能帮助大家更容易理解较复杂的资讯。

更重要的是,这些合作把可靠、最新的健康知识直接带进社区,而不是要求长者自己花时间寻找、筛选和理解大量资讯。

好的健康资讯,不应该让人感到被责备或压力重重。

它应该帮助我们看清选择,让下一步变得更容易。





我们的语言、食物、回忆、传统和人际关系，并不是健康乐龄的障碍。

这些正是构成我们身份的一部分。

真正的机会，是让这些陪伴我们一路走来的东西，也可以继续和我们一起成长。

因为“Living Stronger”并不是要变成另一个人。

而是继续做自己，多一点知识，多一点信心，也继续好好享受前面还有很多值得期待的生活。



健康乐龄，一起同行

这正是本学期CWCC长青学院背后的理念。

围绕健康饮食与肝脏健康、认识中风与预防，以及女性健康与创意生活三个主题，长青学院并不是把健康理解为一连串需要遵守的医疗指示，而是希望让健康更自然地融入日常社区生活之中。

健康教育可以是一场交流，而不只是单向讲课。

身体活动可以同时成为一种社交。

健康饮食可以继续尊重熟悉的文化味道。

创意活动也可以成为认识朋友、重新发现兴趣和建立自信的机会。

而重要的健康资讯，也可以在一个让大家安心提问、按照自己步伐学习的环境里分享。

对来自不同文化及语言背景的社区人士来说，这一点尤其重要，因为健康乐龄，从来不应该要求一个人把自己的文化留在门外。





当照顾成为日常， 谁来照顾「照顾者」？



2026年10月11日至17日是全国照顾者周 (National Carers Week), 这一周, 人们将再次把目光投向那些长期照顾家人、却往往很少被看见的人。他们可能照顾年迈父母、患病伴侣或需要额外支持的家庭成员, 在医疗预约、日常生活、家务与情绪陪伴之间不断奔波。

照顾是一份责任, 也是一种长期投入。但当「照顾别人」成为生活常态, 一个值得社会思考的问题也随之出现: 谁来照顾照顾者?

中华社区服务 (CWCC) 近年来对照顾者的支持, 一直在回应这个需要。2026年推出并持续开展照顾者茶话会 (Carer Cuppa), 以及6月举行的照顾者身心健康关怀日 (Carer Wellness Day), 共同构成了一种更持续的支持方式: 不仅帮助照顾者解决「怎么照顾别人」的问题, 也提醒他们, 自己同样值得被照顾。

一个月一次, 让支持成为日常

自2026年起, CWCC以每月一次的形式持续举办照顾者互助茶话会, 并根据照顾者不同阶段的需要设置主题。照顾者面对的问题从来不是固定的, 因此, 照顾者支持不应该只有一个答案, 更不能只在出现危机时才出现。CWCC照顾者茶话会透过一个「可以不断回来的地方」, 让照顾者在不同阶段都能够找到资讯、认识他人, 并逐渐建立属于自己的支持网络。



1月的太极体验和3月的椅子瑜伽, 让参加者透过温和运动放松身心; 花盆彩绘和静心花园工作坊, 则把艺术与园艺带入照顾者的生活, 让他们在创作和交流中暂时放下照护责任。

2月和4月, Services Australia财务资讯服务专员及长者护理专家也参与专题分享, 帮助照顾者了解退休金、收入及资产测试、长者护理服务和财务规划。5月的活动则进一步关注预立医疗照护计划 (Advance Care Planning)、持久授权书 (EPA)、持久监护授权书 (EPG) 以及预设医疗指示 (AHD) 等相关知识。

这些活动共同回应了照顾者生活中的两个层面: 他们需要知道该怎么办, 也需要有人陪着他们面对。对于来自不同文化及语言背景的家庭而言, 这一点尤其重要。面对复杂的服务体系, 语言、文化和资讯获取都可能成为障碍。一个熟悉、友善的社区环境, 可以让「寻求帮助」不再意味着自己无法承担责任, 而成为照顾过程中正常且必要的一部分。



让照顾者也拥有属于自己的「健康日」

这种理念在6月11日于贝斯沃特举行的照顾者身心健康关怀日 (Carer Wellness Day Expo) 中得到进一步体现。活动由CWCC牵头并与Carers WA合作, 汇聚众多社区伙伴, 让照顾者能够面对面接触不同领域的健康与社区资源。

运动生理师带领参加者进行运动, 香薰疗法帮助大家探索气味与情绪之间的联系, 大笑瑜伽则让现场充满笑声。对于习惯把注意力放在家人身上的照顾者来说, 这样的时刻其实非常珍贵。对于许多家庭照顾者来说, 最大的困难未必只是缺乏



 NATIONAL CARERS WEEK



护理知识或服务资源,而是他们逐渐习惯把自己的需要放在最后。累了先忍一忍,身体不舒服先放一放,甚至失去了休息、社交、表达、创造和快乐的空间。

活动当天的幸运抽奖、午餐、互动环节以及健康礼品包,也让照顾者在轻松的氛围中认识彼此,建立连系。正如CWCC高级经理Nunu所分享的:

照顾好自己,是最重要的事情。只有当我们拥有足够的力量和健康,才能更好地支持我们所爱的人。

活动之后, 关怀仍然继续

全国照顾者周让社会看见照顾者,但真正的挑战,是如何让这种关注持续到这一周之外。一场活动可以让一个人放松一天,一场讲座可以解决一个具体问题,但持续的社区连系,才可能让照顾者在面对下一次困难时知道自己并不孤单。

透过连系资讯、专业服务与同伴网络, CWCC正以实际行动让「关爱照顾者」从一句口号变成持续的社区支持。照顾好照顾者,就是在守护每一个家庭,也是在建设一个更有温度、更具韧性的社区。

从服务提供者到社区建设者： CWCC如何拓展社区影响力？

从长者照护到社区谘询，从员工培训到学生实习，近年来，中华社区服务（CWCC）的工作正在逐渐延伸到传统服务范围之外。这意味着，CWCC不仅回应当下的需要，也在培养能够回应未来需要的人；不仅帮助个人解决眼前的问题，也在帮助人们建立与服务、资源以及彼此之间的连系。



投资员工，也是在投资社区

社区服务最终由人来完成。工作人员是否拥有足够的专业知识、沟通能力和反思空间，会直接影响社区成员获得怎样的支持。

照护工作者团队每季度举行集体会议和培训，员工也透过每年的 Staff Development Day 获得持续学习、交流和反思的机会。这些空间让工作人员在关注「完成了什么」之外，也有机会思考「为什么这样做」以及「还能怎样做得更好」。

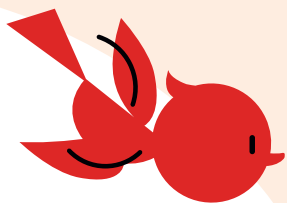
许多专业资源也投入其中,例如,CWCC 曾邀请 Dementia Australia 的专家为员工开展退智症培训,介绍如何运用相关知识和技能理解和应对行为变化。当新的专业知识被带回日常工作,并应用于与长者、家庭及照顾者的互动时,员工个人能力的提升也会转化为服务质素的提升。而一个机构越有能力回应复杂的社区需要,社区也就越有能力面对不断变化的挑战。



今天的学生, 明天的社区力量

这种「建设能力」的工作同样发生在学生身上。CWCC长期为相关专业学生提供社区实习机会,帮助他们将课堂上的理论带入真实的人际关系、文化差异和社会服务体系之中,同时也为社区带来新的视角和活力。

社会工作学生 Yan 的实习经历很好地说明了这一点。在社区中心播报资讯时,他逐渐发现与多元文化社区沟通并不只是把资讯翻译成另一种语言那么简单。参加者可能有不同的语言能力、听力需要以及对表达自己的信心,因此他逐渐学会放慢速度、使用简单的语言、调整文字呈现,并观察对方是否真正理解。



这段经历也让他重新认识了文化差异。即使人们使用相同的语言,或来自相似的文化背景,也不意味着他们拥有相同的经历和需求。对未来社会工作者而言,这种从实际互动中形成的理解,很难完全透过课堂获得。

另一名学生 Pam 在协助四周 Digital Class 时,也经历了类似的转变。课程原本以数码技能为重点,但在帮助参加者使用 myGov 和 Medicare 的过程中,她逐渐看到语言能力、数码素养以及复杂的社会服务体系如何共同形成获取服务的障碍。最终,这堂课所建立的不只是数码技能,也包括信心、连系和归属感。

对学生而言, CWCC 提供的是学习和实践的场所;而从社区的角度来看,这些学生也是未来社会服务工作力量的一部分。社区接受服务,也正在参与塑造下一代服务工作者。

从服务一个人, 到建设整个社区

CWCC的工作也正在从直接服务延伸到连系社区资源。今年, CWCC在Kenwick、贝斯沃特和威尔顿提供社区便民谘询台, 为居民提供长者服务、残障支援、医疗服务及政府服务申请等资讯、申请协助和服务转介。人口普查期间, 多语言义工也在CWCC社区中心提供一对一填写协助;与 Multicultural Futures合作的Primary Health Navigation Program, 则帮助多元文化社区成员了解并连系基本医疗服务。



a better
community
for all



这些工作回应了一个更普遍的问题：当人们需要帮助时，是否知道去哪里寻找？对一些居民而言，语言、数码能力或对澳洲服务体系的不熟悉，都可能成为获取资源的障碍。因此，CWCC社区支持的意义还包括帮助人们找到服务、理解选择，并建立与更广泛社区资源的连系。

当员工获得持续发展的机会，学生在真实社区中成长，义工贡献自己的语言和经验，居民能够更容易获得资讯并连系社会资源，这些看似不同的工作其实指向同一个方向：CWCC「为所有人建设一个更美好的社区」的理念。



我们最终建设的，不只是一个能够提供更多服务的机构，而是一个拥有更多连系、能力和参与机会的社区。





Thông điệp của Giám đốc Điều hành

Sau nhiều năm làm việc và đồng hành cùng cộng đồng, điều tôi nhận ra là mỗi người trong chúng ta đều có cách riêng để định nghĩa thế nào là một cuộc sống tốt đẹp.

Đối với một số người, sống tốt có nghĩa là mỗi ngày vẫn duy trì được sự độc lập và tự tin. Với những người khác, đó là được ăn những món ăn quen thuộc, được nói ngôn ngữ của mình, tiếp tục gìn giữ các truyền thống và duy trì những mối quan hệ khiến họ cảm thấy mình đang ở một nơi thân thuộc. Khi họ càng lớn tuổi, những điều này thường trở nên quan trọng hơn.

Đó là lý do tôi tin rằng dịch vụ chăm sóc tốt không bao giờ khiến một khách hàng phải từ bỏ một phần con người hay bản sắc của mình. Chăm sóc cần bắt đầu từ chính hoàn cảnh của mỗi người, lắng nghe những điều quan trọng đối với họ, và giúp họ đưa ra những lựa chọn phù hợp với cuộc sống của mình. Khi thông tin được truyền đạt rõ ràng và sự hỗ trợ đến từ những điều quen thuộc, ngay cả những thay đổi nhỏ cũng có thể trở nên dễ dàng hơn.

Chúng ta cũng cần nhớ đến những người dành phần lớn thời gian để chăm sóc người khác. Chăm sóc một người mình yêu thương có thể mang lại rất nhiều niềm vui và ý nghĩa, nhưng cũng có thể khiến người chăm sóc mệt mỏi. Đôi khi, người chăm sóc đã quá quen với việc đặt nhu cầu của người khách lên trước nhu cầu của mình, đến mức họ quên rằng bản thân họ cũng cần được quan tâm và chăm sóc. Dành thời gian để nghỉ ngơi, trò chuyện, tìm kiếm sự giúp đỡ hoặc đơn giản là ở bên người khác không phải là ích kỷ. Những điều đó giúp chúng ta có thêm sức mạnh về thể chất và tinh thần để tiếp tục công việc chăm sóc.

Những điều trên nhắc nhở tôi rằng vai trò của CWCC không chỉ đơn thuần là cung cấp dịch vụ. Một cộng đồng vững mạnh được xây dựng khi mọi người có kiến thức, sự tự tin và những kết nối cần thiết để hỗ trợ bản thân họ cũng như giúp đỡ lẫn nhau. Cộng đồng sẽ ngày càng vững mạnh khi chúng ta đầu tư vào con người, chia sẻ những kiến thức và kinh nghiệm mình có, đồng thời giúp mọi người dễ dàng tìm được sự hỗ trợ khi cần.

Trong Bản tin Sống Khỏe Mạnh Hơn (Living Stronger) lần này, tôi hy vọng quý vị cũng cảm nhận được tinh thần chăm sóc, cũng như cơ hội học hỏi, chia sẻ, kết nối, và giúp đỡ cộng đồng. Những thay đổi có ý nghĩa nhất thường bắt đầu từ những điều rất đơn giản: học một điều mới, chăm sóc sức khỏe bản thân, có một mối quan tâm, dành thời gian cho một người nào đó, hoặc đưa tay giúp đỡ người khác.

Vì vậy, dù quý vị quyết định làm gì tiếp theo, quý vị không cần phải bước đi một mình.

Cùng nhau, chúng ta có thể tiếp tục xây dựng một cộng đồng nơi mọi người đều cảm thấy được thấu hiểu, trân trọng và kết nối - một nơi mà tất cả chúng ta có thể tiếp tục sống mạnh mẽ hơn.

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



Mục Lục

ISSUE#57 — 2026

English	02
中文	24
Thông điệp của Giám đốc Điều hành	46
Tin Tức Nổi Bật Của CWCC	48
SỐNG KHỎE, VẮN GÌN GIỮ VẮN HÓA CỦA MÌNH	54
Khi việc chăm sóc không có điểm dừng, ai sẽ chăm sóc người chăm sóc?	60
Từ cung cấp dịch vụ đến xây dựng cộng đồng	64



"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



Những khoảnh khắc ý nghĩa nhất trong đời sống cộng đồng đôi khi bắt đầu từ những điều rất giản dị: học một kỹ năng mới, cùng nhau dùng một bữa ăn, chăm sóc sức khỏe hoặc đóng góp một phần nhỏ của mình cho tương lai.

Trong những tháng gần đây, Công ty Chăm sóc Cộng đồng Chung Wah (CWCC) tiếp tục tạo ra nhiều cơ hội để các bậc cao niên được cập nhật thông tin, trở nên năng động, tự tin và kết nối với cộng đồng. Thông qua các hoạt động giáo dục sức khỏe, học kỹ năng số, các chương trình kỷ niệm, hoạt động tình nguyện và xây dựng cộng đồng, những câu chuyện dưới đây cho thấy có rất nhiều cách để chúng ta cùng tham gia, đóng góp và tận hưởng cuộc sống.



Đẹp hơn, vui hơn

Đôi khi, những điều nhỏ bé lại có thể tạo nên sự khác biệt lớn.

Tại Trung tâm sinh hoạt cộng đồng Balcatta, một buổi cắt tóc đơn giản mang đến cho các bậc cao niên cơ hội làm mới diện mạo, cảm thấy vui vẻ hơn và đồng thời có dịp trò chuyện thân mật cùng nhau.

Cứ hai tuần một lần, cô Sheng, một thợ cắt tóc tình nguyện, mang kỹ năng của mình đến Trung tâm để cắt tóc cho các bậc cao niên, ngay tại một nơi quen thuộc và thân thiện. Với các dụng cụ chuyên nghiệp và một chiếc ghế cắt tóc được thiết kế đặc biệt, người tham gia có thể thoải mái tận hưởng dịch vụ mà không phải đi xa khỏi những hoạt động quen thuộc của mình.

Trong một buổi sinh hoạt gần đây, bảy bậc cao niên lần lượt ngồi vào ghế cắt tóc. Họ ra về không chỉ với một kiểu tóc mới. Cùng với mái tóc được cắt gọn gàng là những nụ cười, những câu chuyện và niềm vui giản dị khi dành một chút thời gian chăm sóc bản thân.



Đối với các bậc cao niên, việc chăm sóc diện mạo cá nhân đôi khi trở nên khó khăn hơn do hạn chế về khả năng đi lại, phương tiện di chuyển hoặc khó tiếp cận các dịch vụ phù hợp. Đưa dịch vụ này đến ngay trong cộng đồng giúp mọi việc trở nên thuận tiện hơn, đồng thời mang lại sự ấm áp từ những gương mặt quen thuộc và tình bạn đồng hành.

Một mái tóc mới có thể chỉ là một điều nhỏ bé, nhưng cảm thấy hài lòng với diện mạo của mình có thể giúp chúng ta tự tin hơn và khiến một ngày trở nên tươi sáng hơn.

CWCC chân thành cảm ơn cô Sheng vì đã dành thời gian, kỹ năng và sự tử tế của mình cho cộng đồng. Sự đóng góp của cô nhắc chúng ta rằng sự chăm sóc có thể đến dưới rất nhiều hình thức, đôi khi chỉ đơn giản là một chiếc kéo, một cuộc trò chuyện thân tình và một nụ cười.

Từng bước làm chủ công nghệ, thêm tự tin mỗi ngày

Đặt lịch hẹn, gửi email, kiểm tra thông tin sức khỏe hoặc sử dụng các dịch vụ của chính phủ trực tuyến hiện đã trở thành một phần của cuộc sống hằng ngày. Nhưng khi công nghệ còn xa lạ, ngay cả một màn hình điện thoại nhỏ cũng có thể trở thành một rào cản lớn.

Đó là lý do Chương trình Kỹ năng Số của CWCC ra đời. Không chỉ tập trung vào việc dạy cách sử dụng công nghệ mà còn giúp các bậc cao niên đủ tự tin để sử dụng công nghệ một cách độc lập.

Với sự hỗ trợ của Tổ chức Good Things Australia, một chương trình kéo dài bốn tuần đã bắt đầu tại Trung tâm sinh hoạt cộng đồng Willetton vào ngày 14 tháng 7. Mười sáu người tham gia đã học những kỹ năng số thiết thực cho cuộc sống hằng ngày. Từng bước một, họ tìm hiểu cách sử dụng email, cài đặt ngôn ngữ trên trình duyệt Google Chrome, tài khoản myGov, cũng như cách kết nối và sử dụng các dịch vụ như Centrelink và Medicare.

Đối với một số người, sự thay đổi đến ngay lập tức. Một người tham gia chia sẻ rằng việc học cách sử dụng myGov giúp họ có thể tự giải quyết nhiều công việc hơn mà không cần đến trực tiếp cơ quan chính phủ. Một người khác trước đây thường phải nhờ gia đình hỗ trợ thì nay đã bắt đầu tự mình xử lý được nhiều việc hơn.

Điều quan trọng không kém là mọi người đều có thể học theo tốc độ của riêng mình. Các tình nguyện viên và người hướng dẫn kiên nhẫn hỗ trợ từng người, giúp họ có thời gian thực hành, đặt câu hỏi và mắc lỗi mà không cảm thấy bị thúc ép. Lớp học cũng trở thành nơi để gặp gỡ những người mới và chia sẻ kinh nghiệm.

Trong buổi tốt nghiệp, những tấm giấy chứng nhận đánh dấu kết thúc bốn tuần học tập. Nhưng thành quả lớn hơn chính là sự thay đổi trong suy nghĩ: từ “Tôi không biết làm thế nào”, đến “Để tôi thử”, và cuối cùng là “Tôi có thể tự làm được.”

Đôi khi, chỉ một chút tự tin được khích lệ cũng có thể mở ra những cơ hội lớn.





Hành động F.A.S.T: Nhận biết các dấu hiệu có thể cứu một mạng người

Bạn sẽ làm gì nếu một người đột nhiên bị méo miệng, một cánh tay trở nên yếu hoặc nói chuyện khó khăn, không rõ tiếng?

Trong Tuần lễ Phòng ngừa Đột quỵ Quốc gia 2026 (National Stroke Week 2026), CWCC đã giúp các thành viên cộng đồng trả lời câu hỏi quan trọng này thông qua các buổi hội thảo phòng ngừa đột quỵ tại Trung tâm sinh hoạt cộng đồng Balcatta vào ngày 4 tháng 8 và Trung tâm sinh hoạt cộng đồng Willetton vào ngày 6 tháng 8. Các buổi hội thảo tập trung vào việc nhận biết những dấu hiệu cảnh báo của đột quỵ, hiểu các yếu tố nguy cơ và biết khi nào cần tìm kiếm sự trợ giúp y tế khẩn cấp.

Các chuyên gia y tế từ Quỹ Đột Quỵ (Stroke Foundation) đã sử dụng những ví dụ thực tế để giải thích đột quỵ xảy ra như thế nào và mọi người có thể làm gì để giảm nguy cơ. Người tham gia cũng được biết rằng có khoảng 45.785 ca đột quỵ xảy ra tại Úc vào năm 2023, tương đương khoảng một ca mỗi 11 phút, và hơn 80% nguy cơ đột quỵ có thể được giảm thiểu thông qua việc quản lý sức khỏe tốt và thay đổi lối sống.

Có một thông điệp đặc biệt quan trọng mà chúng ta nên nhớ: **F.A.S.T** khi kiểm tra tình trạng người có nguy cơ đột quỵ.

F – Face (Khuôn mặt): Miệng của người đó có bị méo hoặc xệ xuống không?

A – Arms (Cánh tay): Họ có thể giơ cả hai tay lên không, hay một bên bị yếu?

S – Speech (Lời nói): Họ có nói khó khăn, nói ngọng hoặc khó hiểu không?

T – Time (Thời gian): Nếu nhận thấy bất kỳ dấu hiệu nào trong 3 dấu hiệu trên, hãy gọi số 000 ngay lập tức.

Những người không thạo tiếng Anh thường gặp khó khăn trong việc tiếp cận thông tin sức khỏe rõ ràng. Việc các chuyên gia y tế đáng tin cậy đến chia sẻ thông tin tại những không gian cộng đồng quen thuộc giúp mọi người có thể đặt câu hỏi và học hỏi trong một môi trường thân thiện.

Khi đột quỵ xảy ra, từng phút đều rất quan trọng. Việc hiểu và biết cách áp dụng thông điệp F.A.S.T. là kiến thức quan trọng, có thể giúp bảo vệ người mà chúng ta yêu thương, thậm chí cứu được một mạng người.

Hiểu về bệnh tiểu đường: Sức mạnh của những lựa chọn hằng ngày

Tuổi già khỏe mạnh không phải là thay đổi thật nhiều thứ cùng một lúc. Nó thường bắt đầu từ việc hiểu rõ những nguy cơ của bản thân và đưa ra những lựa chọn nhỏ, thiết thực mỗi ngày.

Nhân Tuần Lễ Phòng ngừa Bệnh Tiểu đường Quốc gia 2026 (National Diabetes Week 2026), CWCC phối hợp với Tổ chức Đái tháo đường Úc (Diabetes Australia) tổ chức các buổi giáo dục sức khỏe với chủ đề “Hiểu về bệnh tiểu đường và giảm nguy cơ mắc bệnh” tại các trung tâm cộng đồng phía Bắc và phía Nam.

Với dịch vụ phiên dịch đa ngôn ngữ, các buổi sinh hoạt giúp người cao niên đến từ nhiều nền văn hóa và ngôn ngữ khác nhau tiếp cận những thông tin sức khỏe rõ ràng và thiết thực.

Các buổi sinh hoạt tập trung vào bệnh tiểu đường tuýp 2, căn bệnh ảnh hưởng đến hơn 1,3 triệu người Úc. Người tham gia tìm hiểu về những yếu tố nguy cơ phổ biến như tuổi tác, tiền sử gia đình, một số nền tảng văn hóa, ít vận động, thừa cân, huyết áp cao và hút thuốc. Nhiều yếu tố nguy cơ trong số này có thể được giảm thiểu thông qua những lựa chọn lành mạnh hơn trong cuộc sống hằng ngày.

Người tham gia cũng được khuyến khích chú ý đến



những dấu hiệu cảnh báo như mệt mỏi kéo dài, khát nước nhiều hơn, thường xuyên đi tiểu vào ban đêm, vết thương lâu lành, nhiễm trùng tái diễn và thị lực bị mờ. Vì bệnh tiểu đường tuýp 2 có thể phát triển từ từ và không phải lúc nào cũng gây ra những triệu chứng rõ ràng trong giai đoạn đầu, kiểm tra sức khỏe định kỳ là rất quan trọng.

Thông điệp rất thiết thực và không phức tạp: hãy ăn uống cân bằng, thường xuyên vận động, duy trì cân nặng khỏe mạnh, không hút thuốc và tuân thủ lời khuyên của bác sĩ về kiểm tra sức khỏe cũng như theo dõi đường huyết.

Đối với CWCC, tuổi già khỏe mạnh không chỉ được xây dựng qua một buổi hội thảo. Các thành viên cộng đồng còn có thể tham gia các hoạt động thể dục, chương trình sức khỏe và thưởng thức những bữa ăn phù hợp với người mắc bệnh tiểu đường tại các trung tâm CWCC.

Chủ đề của Tuần Lễ Phòng ngừa Bệnh Tiểu đường Quốc gia năm nay là “Stronger Together – Cùng nhau mạnh mẽ hơn”. Đây là một thông điệp rất ý nghĩa, rằng việc chăm sóc sức khỏe sẽ trở nên dễ dàng hơn khi kiến thức, sự động viên và sự hỗ trợ của cộng đồng cùng kết hợp với nhau.

Giáng sinh tháng Bảy: Một đại gia đình, nhiều kỷ niệm vui

Những món ăn ngon, thật nhiều tiếng cười và một vài trò chơi vui vẻ có thể đưa cộng đồng đến gần nhau hơn.

Năm nay, chương trình Giáng sinh Tháng 7 tại Trung tâm sinh hoạt cộng đồng Chung Wah là chương trình lớn nhất từ trước đến nay, quy tụ nhân viên và gia đình, cùng những vị khách đặc biệt đến từ Hiệp hội Chung Wah, tạo nên một buổi tối tràn ngập không khí lễ hội và tình thân ái.

Buổi lễ bắt đầu bằng một bữa tiệc đa văn hóa do tất cả mọi người cùng chuẩn bị và chia sẻ. Các món ăn truyền thống của gia đình Chung Wah được phục vụ cùng những món ăn phương Tây được yêu thích và các món ăn đến từ nhiều nền văn hóa khác. Không chỉ đơn thuần là một bữa tối, mỗi món ăn mang đến bàn tiệc một phần quê hương, truyền thống và sự hào phóng của một ai đó.

Sau đó là những giây phút vui chơi.

Những bài hát quen thuộc vang lên trong phần karaoke, trong khi chương trình trò chơi được mở rộng theo mong muốn của mọi người nhanh chóng thu hút tất cả cùng tham gia. Các trò chơi xếp cốc, trò chơi với bóng bay, những tiếng reo hò và sự thi đua vui vẻ đã kết nối các thành viên trẻ trong gia đình với những người luôn giữ được tâm hồn trẻ trung.

Nhưng phía sau tất cả những món ăn và tiếng cười còn có một điều ý nghĩa hơn.

Cộng đồng thường thực sự trở nên sống động trong những khoảnh khắc đời thường: mọi người quây quần bên bàn ăn, chia sẻ những món ăn tự nấu, cùng cười vui trong một trò chơi thân thiện hoặc khám phá những khía cạnh mới của bạn bè và đồng nghiệp. Những sự kiện như thế này nhắc chúng ta rằng CWCC không chỉ là một nơi làm việc hay một tổ chức cung cấp dịch vụ. Đây còn là một cộng đồng ấm áp và thân thiện, nơi mọi người cảm thấy mình được trân trọng, hỗ trợ và kết nối.

Có lẽ đó chính là điều khiến chương trình Giáng sinh tháng 7 năm nay trở nên đặc biệt: đó không chỉ là những hoạt động, mà còn là niềm vui, sự gắn kết và cảm giác thuộc về cộng đồng mà mọi người mang theo về nhà.





Nơi lòng hào phóng bén rễ: Trung tâm sinh hoạt cộng đồng Bentley của Hiệp hội Chung Wah đang dần thành hình

Một tòa nhà bắt đầu từ bê tông và thép. Nhưng một trung tâm cộng đồng thực sự được hình thành từ rất lâu trước đó, từ những con người tin tưởng vào những gì nơi ấy có thể trở thành.

Vào tháng 6, Trung tâm sinh hoạt cộng đồng của Hiệp hội Chung Wah đã đạt một cột mốc quan trọng khi phần móng được đổ bê tông, đánh dấu việc công trình chuyển từ giai đoạn chuẩn bị mặt bằng sang một giai đoạn xây dựng quan trọng tiếp theo. Giám đốc Điều hành CWCC, bà Theresa Kwok, Quản lý Cấp cao, bà Nunu Chen, và các thành viên Hội đồng của Hiệp hội Chung Wah, đại diện chính quyền và các nhà thầu của dự án đã đến thăm công trường vào ngày 5 tháng 6 để đánh dấu cột mốc này.

Tọa lạc tại giữa đường Hedley và Nyamup tại Bentley, dự án có diện tích khoảng 7.000 mét vuông này trong tương lai sẽ là nơi tập hợp các hoạt động văn hóa, dịch vụ cộng đồng, giáo dục và hỗ trợ người cao niên trong cùng một cơ sở hiện đại.

Nhưng câu chuyện về trung tâm cộng đồng này cũng là câu chuyện về một tinh thần hào phóng đáng quý.

Trong năm 2025, CWCC đã hỗ trợ chiến dịch gây quỹ của Hiệp hội Chung Wah thông qua các sự kiện tại Trung tâm sinh hoạt cộng đồng tại Balcatta và Willetton.

Chỉ trong ba đợt gây quỹ, các bậc cao niên đã đóng góp hơn 18.200 đô la Úc. Một số người đã đóng góp nhiều lần, trong khi những người khác vẫn chia sẻ dù chỉ có nguồn thu nhập hưu trí hạn chế.

Một bậc cao niên đã chia sẻ: Những cơ hội mà chúng ta có được ngày hôm nay là do những thế hệ đi trước đặt nền móng và xây dựng. Giờ đến lượt chúng ta đóng góp trong khả năng của mình.

Khi hoàn thành, Trung tâm dự kiến sẽ có các không gian đa năng, phòng họp, khu vực dành cho thanh thiếu niên và gia đình, cùng với các dịch vụ chăm sóc ban ngày, nghỉ ngơi tạm thời và hỗ trợ người cao niên.

Từ những khoản đóng góp của các bậc cao niên cho đến phần bê tông đang hình thành nền móng của tòa nhà, đây không chỉ là câu chuyện về xây dựng. Đó là câu chuyện về một cộng đồng đang đầu tư cho các thế hệ tương lai, cùng chứng kiến lòng hào phóng của mình từng bước thành hình.



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

SỐNG KHỎE, VẪN GÌN GIỮ VĂN HÓA CỦA MÌNH



Tuổi già khỏe mạnh không có nghĩa là chúng ta phải từ bỏ những món ăn, truyền thống, thói quen sinh hoạt hay các mối quan hệ đã gắn bó và hình thành nên cuộc sống của mình.



Đối với nhiều người lớn tuổi di cư, văn hóa vẫn gắn bó sâu sắc với cuộc sống và sức khỏe mỗi ngày. Văn hóa hiện diện trong những bữa ăn chúng ta nấu, trong ngôn ngữ chúng ta sử dụng, trong âm nhạc chúng ta yêu thích, trong cách chúng ta vận động, ở những người chúng ta dành thời gian bên cạnh, và trong những truyền thống chúng ta truyền lại cho thế hệ trẻ. Vì vậy, sống khỏe trong quá trình chúng ta già đi không chỉ là phòng ngừa bệnh tật. Đó còn là gìn giữ bản sắc, sự độc lập, sự tự tin và sự kết nối với mọi người xung quanh.

Các hướng dẫn về chăm sóc cao niên tại Úc ngày càng chú trọng đến điều này. Văn hóa, ngôn ngữ, sở thích ăn uống, niềm tin, các mối quan hệ và những hoạt động mà mỗi người yêu thích đều là những yếu tố quan trọng của chăm sóc lấy con người làm trung tâm.

Trong học kỳ này, Đại học Trường xuân của tập trung vào chia sẻ kiến thức và thông tin về tuổi già khỏe mạnh thông qua ba chủ đề: Ăn uống lành mạnh & Sức khỏe gan; Nhận biết & Phòng ngừa đột quỵ; và Sức khỏe phụ nữ & Cuộc sống sáng tạo.

Mặc dù các chủ đề này có vẻ khá khác nhau, chúng cùng chia sẻ một thông điệp đơn giản: sống khỏe khi tuổi cao không đòi hỏi chúng ta phải trở thành một con người khác. Những thay đổi tốt cho sức khỏe thường là những thay đổi có thể hòa nhập một cách tự nhiên vào cuộc sống mà chúng ta vốn đã quen thuộc.

Ăn uống lành mạnh, gìn giữ văn hóa của mình

Thức ăn giúp chúng ta lưu giữ ký ức. Một bát cháo có thể gợi nhớ tuổi thơ. Một món cà ri gia truyền có thể đã được truyền lại qua nhiều thế hệ. Bánh bao, phở, súp, mì, các món cơm, tương ớt, cá hấp hay những món tráng miệng tự làm đều có thể mang theo những câu chuyện về gia đình và quê hương.

Đó là lý do tại sao chỉ đơn giản bảo ai đó “hãy ăn uống lành mạnh hơn” đôi khi chưa thật sự chạm đến vấn đề. Đối với người lớn tuổi đến từ các cộng đồng đa văn hóa, thức ăn không chỉ để cung cấp năng lượng. Thức ăn còn là bản sắc, sự thoải mái, niềm vui và sự gắn kết.



Có lẽ câu hỏi phù hợp hơn là: Làm thế nào để những món ăn chúng ta vốn yêu thích có thể trở nên lành mạnh hơn cùng với chúng ta?

Câu trả lời có thể là: hãy hấp hoặc kho thường xuyên hơn thay vì chiên ngập dầu; thêm nhiều rau vào các món xào; sử dụng ít muối hoặc nước sốt mặn hơn; ăn cá, đậu phụ, các loại đậu hoặc thịt nạc thường xuyên hơn; hoặc thưởng thức những món ăn nhiều chất béo, nhiều năng lượng với khẩu phần nhỏ hơn. Ăn uống lành mạnh không nhất thiết có nghĩa là thay thế những món ăn quen thuộc bằng một nền ẩm thực hoàn toàn khác.

Thực tế, nhiều nền văn hóa ẩm thực truyền thống vốn đã có những nền tảng rất tốt cho chế độ ăn lành mạnh, chẳng hạn như rau củ, các loại đậu, cá, đậu phụ, rau thơm, các món súp, nguyên liệu tươi và những bữa ăn được chia sẻ cùng gia đình, bạn bè.

Dinh dưỡng cũng ngày càng trở nên quan trọng khi chúng ta lớn tuổi. Khẩu vị, vị giác, khứu giác, sức khỏe răng miệng và khả năng tự chuẩn bị thức ăn đều có thể thay đổi. Trong khi đó, các chất dinh dưỡng như chất đạm và canxi vẫn rất quan trọng để duy trì sức khỏe, sức mạnh và sự dẻo dai. Thực phẩm lành mạnh vẫn nên ngon miệng và phù hợp với sở thích của mỗi người, thay vì khiến chúng ta cảm thấy như đang phải tuân theo một danh sách dài những điều bị hạn chế.

Cách suy nghĩ này cũng áp dụng cho sức khỏe của gan. Gan âm thầm thực hiện hàng trăm chức năng quan trọng trong cơ thể. Tuy nhiên, một số bệnh lý về gan có thể phát triển mà bạn đầu không gây ra những triệu chứng rõ ràng. Nhiều thói quen hằng

ngày giúp duy trì sức khỏe tổng thể cũng đồng thời tốt cho gan, chẳng hạn như ăn uống cân bằng, duy trì cân nặng khỏe mạnh, thường xuyên vận động, hạn chế thực phẩm chế biến sẵn và tìm kiếm sự tư vấn y tế phù hợp khi cần thiết.

Đối với một số cộng đồng người di cư, còn có một lý do khác để quan tâm đến sức khỏe gan. Viêm gan B mạn tính phổ biến hơn ở những người sinh ra tại một số khu vực trên thế giới và có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh gan nghiêm trọng về sau. Điều này không phải là lý do để lo lắng, mà là một lời nhắc nhở rằng biết rõ tiền sử sức khỏe của bản thân là điều quan trọng.

Quê quán/nơi sinh, tiền sử bệnh tật trong gia đình và việc chúng ta đã từng xét nghiệm hay chưa đều là những thông tin hữu ích để trao đổi với bác sĩ gia đình (GP).

Vì vậy, ăn uống lành mạnh không có nghĩa là từ bỏ văn hóa. Đó là việc giữ lại những món ăn và truyền thống mang ý nghĩa đối với cuộc sống, đồng thời đưa ra những lựa chọn phù hợp để chúng ta có thể tiếp tục thưởng thức chúng trong nhiều năm tới.



Vận động theo cách phù hợp với mình

Khi nghe từ “tập thể dục”, nhiều người thường nghĩ đến phòng gym, máy chạy bộ hoặc những chương trình thể dục được thiết kế bài bản. Nhưng vận động không nhất thiết phải như vậy đối với tất cả mọi người.

Đối với một số người, đó có thể là tập thái cực quyền vào buổi sáng, khiêu vũ theo những bài hát yêu thích, làm vườn, đi dạo quanh các cửa hàng, đi chơi cùng bạn bè hoặc chơi với các cháu. Điều quan trọng nhất là tìm được một hoạt động đủ thú vị để chúng ta thật sự muốn tiếp tục thực hiện.

Vận động thường xuyên có thể giúp duy trì sức mạnh, khả năng thăng bằng, sức khỏe tim mạch, khả năng di chuyển và sự độc lập. Vận động cũng đóng vai trò quan trọng trong việc giảm nguy cơ đột quỵ và các bệnh mạn tính khác. Duy trì hoạt động thể chất có thể giúp kiểm soát những yếu tố như huyết áp cao, tiểu đường, cholesterol cao và thừa cân, đồng thời hỗ trợ sức khỏe thể chất nói chung.

Nhưng vận động không chỉ tốt cho sức khỏe thể chất. Vận động cũng có thể tạo ra sự kết nối.

Đi bộ thường trở nên dễ dàng hơn khi có một người bạn đang chờ. Một lớp học khiêu vũ không chỉ là tập thể dục khi mọi người cùng cười vui với nhau. Tập thái cực quyền đôi khi cũng quan trọng ở việc được gặp những gương mặt quen thuộc, chứ không chỉ ở việc rèn luyện sức khỏe.



Sự kết nối xã hội cũng rất quan trọng. Duy trì mối quan hệ với bạn bè, gia đình và cộng đồng rộng lớn hơn có thể hỗ trợ sức khỏe thể chất và tinh thần, góp phần tăng niềm vui và duy trì trí nhớ, đồng thời giúp giảm cảm giác cô đơn và bị cô lập khi chúng ta lớn tuổi.

Vì vậy, thay vì hỏi: “Tôi nên tập bài thể dục nào?” Có lẽ một câu hỏi hữu ích hơn là:

“Tôi thích hình thức vận động nào đến mức muốn tiếp tục thực hiện?”

Đôi khi, bài tập tốt nhất chính là hoạt động vừa giúp chúng ta vận động, vừa cho chúng ta một lý do để ra khỏi nhà, gặp gỡ bạn bè và có điều gì đó để mong đợi.



Khi hiểu rõ, chúng ta sẽ đưa ra lựa chọn tốt hơn

Đối với nhiều người lớn tuổi thuộc các cộng đồng đa văn hóa và ngôn ngữ (CALD), thách thức không nhất thiết là thiếu thông tin về sức khỏe. Câu hỏi thực sự là liệu thông tin đó có rõ ràng, dễ tiếp cận, phù hợp với văn hóa và dễ áp dụng vào cuộc sống hay không.

Các thuật ngữ y khoa có thể khó hiểu ngay cả đối với những người sử dụng tiếng Anh thành thạo. Khi kết hợp với một hệ thống y tế chưa quen thuộc, việc sử dụng ngôn ngữ thứ hai, những cách hiểu khác nhau về sức khỏe theo văn hóa, hoặc việc phải dựa vào người thân để phiên dịch, những lời khuyên vốn đơn giản có thể nhanh chóng trở nên phức tạp.

Đó là lý do tại sao giáo dục sức khỏe phù hợp với văn hóa rất quan trọng, đặc biệt khi thông tin yêu cầu mọi người phải thực hiện một hành động cụ thể.

Biết rằng huyết áp cao làm tăng nguy cơ đột quỵ là điều hữu ích. Nhưng hiểu chỉ số huyết áp của chính mình có ý nghĩa gì và mình cần làm gì tiếp theo còn hữu ích hơn. Biết rằng chế độ ăn uống ảnh hưởng đến sức khỏe của gan là điều hữu ích. Nhưng hiểu lời khuyên đó áp dụng như thế nào vào những bữa ăn mà gia đình mình thực sự nấu còn hữu ích hơn. Được khuyên “hãy tập thể dục nhiều hơn” là điều hữu ích. Nhưng tìm được một hoạt động phù hợp với khả năng vận động, văn hóa, sự tự tin và thói quen sinh hoạt hằng ngày của mình còn hữu ích hơn.

Tại CWCC, đây cũng là lý do việc hợp tác với các tổ chức y tế và cộng đồng đáng tin cậy đã trở thành một phần quan trọng của Đại học Trường xuân. Trong suốt năm, các chuyên gia từ những tổ chức như Hiệp hội về Đột quỵ (Stroke Foundation), Tổ chức bệnh Đái tháo đường Úc (Diabetes Australia), Tổ chức bệnh viêm gan Tây Úc (Hepatitis WA), Tổ chức Chứng suy giảm trí nhớ Úc (Dementia Australia) và Tổ chức Các vấn đề Chấn thương (Injury Matters) thường xuyên đến các trung tâm cộng đồng của CWCC để chia sẻ những thông tin sức khỏe cập nhật và những lời khuyên thiết thực trực tiếp với các bậc cao niên.

Những buổi gặp mặt trực tiếp này mang đến cho các thành viên cộng đồng điều mà một tờ thông tin hoặc trang thông tin điện tử không phải lúc nào cũng có thể cung cấp. Đó là cơ hội đặt câu hỏi, làm rõ thông tin và trao đổi về những mối quan tâm sức khỏe trong một môi trường quen thuộc và được hỗ trợ. Khi cần thiết, hỗ trợ ngôn ngữ cũng có thể giúp những thông tin phức tạp trở nên dễ hiểu hơn.

Quan trọng không kém, những mối quan hệ hợp tác này đưa kiến thức sức khỏe đáng tin cậy và cập nhật trực tiếp đến cộng đồng, thay vì yêu cầu người cao niên tự tìm kiếm và tự giải thích thông tin cho mình.

Thông tin sức khỏe tốt không nên khiến mọi người cảm thấy bị phán xét hoặc quá tải. Thông tin đó nên giúp họ hiểu rõ các lựa chọn của mình và cảm thấy bước tiếp theo trở nên dễ dàng hơn.





Cùng nhau sống khỏe khi tuổi cao

Đó chính là tinh thần của chương trình Đại học Trường xuân của CWCC muốn tập trung trong học kỳ này.

Thông qua ba chủ đề Ăn uống lành mạnh & Sức khỏe gan; Nhận biết & Phòng ngừa đột quỵ; và Sức khỏe phụ nữ & Cuộc sống sáng tạo, Đại học Trường xuân tiếp cận chăm sóc và chia sẻ thông tin về sức khỏe không phải thông qua cung cấp danh sách những chỉ dẫn y khoa, mà là lồng ghép chúng một cách tự nhiên vào cuộc sống hằng ngày của cộng đồng.

Giáo dục sức khỏe có thể trở thành một cuộc trò chuyện thay vì một bài giảng. Vận động có thể trở thành một hoạt động xã hội. Ăn uống lành mạnh vẫn có thể tôn trọng những truyền thống ẩm thực của mỗi nền văn hóa. Các hoạt động sáng tạo có thể mang đến cơ hội kết bạn, khám phá lại những sở thích đã từng yêu thích và xây dựng sự tự tin. Những thông tin sức khỏe quan trọng cũng có thể được chia sẻ trong một môi trường mà mọi người cảm thấy thoải mái khi đặt câu hỏi và học hỏi theo tốc độ của riêng mình.

Điều này đặc biệt có ý nghĩa đối với các cộng đồng đa văn hóa và ngôn ngữ, bởi vì sống khỏe khi tuổi cao không bao giờ nên đòi hỏi chúng ta phải bỏ lại văn hóa của mình ở ngoài cửa.

Ngôn ngữ, món ăn, ký ức, truyền thống và các mối quan hệ của chúng ta không phải là trở ngại đối với tuổi già khỏe mạnh. Đó là một phần của con người chúng ta. Điều quan trọng là tìm ra những cách để những giá trị ấy có thể tiếp tục đồng hành và phát triển cùng chúng ta.

Bởi vì sống khỏe mạnh hơn không có nghĩa là trở thành một người khác. Đó là tiếp tục sống là chính mình, thêm một chút kiến thức, thêm một chút tự tin, và còn thật nhiều niềm vui trong cuộc sống để tận hưởng.





KHI VIỆC CHĂM SÓC KHÔNG CÓ ĐIỂM DỪNG, AI SẼ CHĂM SÓC NGƯỜI CHĂM SÓC?



Tuần lễ Quốc gia dành cho Người chăm sóc (National Carers Week), từ ngày 11 đến 17 tháng 10 năm 2026, là dịp để chúng ta ghi nhận và tri ân người chăm sóc - những người mỗi ngày chăm sóc người thân yêu một cách âm thầm nhưng thường không được ghi nhận.

Người chăm sóc là người thường hỗ trợ cha mẹ lớn tuổi, bạn đời đang mắc bệnh hoặc những thành viên trong gia đình cần được hỗ trợ. Họ sắp xếp các cuộc hẹn, lo liệu những công việc hằng ngày và luôn ở bên để hỗ trợ về mặt tinh thần. Sự tận tâm và nghị lực của họ tạo nên những thay đổi to lớn trong cuộc sống của rất nhiều người.

Chăm sóc thường xuất phát từ tình yêu thương và trách nhiệm, nhưng đó cũng có thể là một hành trình dài và nhiều thử thách. Khi việc chăm sóc trở thành một phần của cuộc sống hằng ngày, một câu hỏi quan trọng được đặt ra: Ai sẽ chăm sóc người chăm sóc?

Tại CWCC, hỗ trợ người chăm sóc luôn là một ưu tiên xuyên suốt. Thông qua chương trình Carer Cuppa

(Tiệc trà dành cho người chăm sóc) được tổ chức hằng tháng và Ngày hội Sức khỏe dành cho Người chăm sóc (Carer Wellness Day Expo) diễn ra vào tháng 6, CWCC đã tạo cơ hội để người chăm sóc tiếp cận thông tin, nhận được sự hỗ trợ thiết thực, kết nối với những người khác và dành thời gian quan tâm đến sức khỏe thể chất và tinh thần của chính mình.

Đưa sự hỗ trợ trở thành một phần của cuộc sống hằng ngày

Trong năm 2026, CWCC thường tổ chức các buổi Carer Cuppa hàng tháng, với những hoạt động và thông tin được xây dựng dựa trên nhu cầu và mối quan tâm của người chăm sóc.



Những thách thức trong việc chăm sóc cũng thay đổi theo từng giai đoạn của cuộc sống. Nhu cầu có thể thay đổi khi tình trạng sức khỏe biến chuyển, hoàn cảnh gia đình thay đổi hoặc xuất hiện những lựa chọn mới. Vì vậy, sự hỗ trợ cần linh hoạt và sẵn sàng trước khi một cuộc khủng hoảng xảy ra.

Carer Cuppa là một không gian thân thiện, nơi người chăm sóc có thể thường xuyên quay lại, đặt câu hỏi, gặp gỡ những người khác, chia sẻ câu chuyện và từng bước xây dựng mạng lưới hỗ trợ cho chính mình.

Một số buổi Carer Cuppa tập trung vào sức khỏe thể chất và tinh thần. Ví dụ, buổi sinh hoạt Thái Cực Quyền (Tai Chi) vào tháng 1 và Yoga trên ghế (Chair Yoga) vào tháng 3 đã giúp người chăm sóc thư giãn, vận động nhẹ nhàng và kết nối trở lại với cơ thể của mình. Các

buổi hội thảo chia sẻ như vẽ chậu cây và làm vườn chánh niệm (mindful gardening) mang đến sự sáng tạo và gần gũi với thiên nhiên, giúp người chăm sóc tận hưởng khoảnh khắc hiện tại và kết nối với nhau trong một không gian thoải mái.

Các buổi khác tập trung vào những khía cạnh thực tế của việc chăm sóc. Trong tháng 2 và tháng 4, các chuyên gia từ đến từ Tổ chức Dịch vụ Úc (Services Australia) và My Aged Care đã cung cấp thông tin về Trợ cấp hưu trí (Age Pension), việc đánh giá thu nhập và tài sản, các dịch vụ chăm sóc cao niên và lập kế hoạch tài chính. Trong tháng 5, các chủ đề được chia sẻ bao gồm: Lập kế hoạch chăm sóc trước (Advance Care Planning), bao gồm Giấy ủy quyền lâu dài (Enduring Power of Attorney), Quyền giám hộ lâu dài (Enduring Power of Guardianship) và Chỉ thị y tế trước (Advance Health Directives).



Tất cả những buổi sinh hoạt này đều nhấn mạnh một điều quan trọng: người chăm sóc cần cả thông tin hữu ích lẫn sự kết nối với cộng đồng.

Đối với những gia đình đến từ các nền văn hóa và ngôn ngữ đa dạng, việc được tiếp cận thông tin trong một môi trường cộng đồng thân thiện và quen thuộc có thể giúp họ dễ hiểu hơn về những hệ thống phức tạp, đồng thời cảm thấy thoải mái hơn khi đặt câu hỏi và tìm kiếm sự giúp đỡ.

Một ngày chăm sóc sức khỏe dành cho người chăm sóc

CWCC tiếp tục áp dụng cách tiếp cận này tại Ngày Hội Sức khỏe dành cho người chăm sóc (Carer Wellness Day Expo) được tổ chức tại Bayswater vào ngày 11 tháng 6, phối hợp cùng Carers WA.

Sự kiện quy tụ nhiều tổ chức cộng đồng, tạo cơ hội để người chăm sóc trực tiếp gặp gỡ các đơn vị cung cấp dịch vụ và tìm hiểu về các hình thức hỗ trợ liên quan

đến sức khỏe thể chất và tinh thần, người khuyết tật, chăm sóc cao niên và các dịch vụ cộng đồng rộng hơn. Nhưng ngày hội không chỉ mang đến thông tin.

Người tham dự được tham gia các hoạt động thể chất cùng chuyên gia sinh lý vận động, tìm hiểu về mối liên hệ giữa mùi hương và cảm xúc thông qua liệu pháp hương thơm (aromatherapy), và trải nghiệm yoga cười (laughter yoga). Ngoài ra còn có các trò chơi, chương trình rút thăm may mắn, bữa trưa và những phần quà chăm sóc sức khỏe, mang đến nhiều cơ hội để mọi người thư giãn, vui vẻ và dành thời gian bên nhau.

Đối với những người dành phần lớn cuộc đời để chăm sóc người khác, những khoảnh khắc như vậy rất dễ bị bỏ qua. Người chăm sóc thường đặt nhu cầu của gia đình lên hàng đầu, vì vậy nhu cầu được nghỉ ngơi, kết bạn và tận hưởng cuộc sống của chính họ đôi khi dần bị đẩy xuống phía sau.

Đó là lý do ngay cả một điều đơn giản như cùng nhau cười vui cũng có thể tạo nên sự khác biệt.



NATIONAL CARERS WEEK


Như bà Nunu Chen, Giám đốc Cấp cao của CWCC, đã nhắc nhở những người tham dự:

Chăm sóc bản thân là điều quan trọng nhất. Chỉ khi chúng ta có đủ sức khỏe và nghị lực để chăm sóc chính mình, chúng ta mới có thể hỗ trợ tốt hơn những người mình yêu thương.

Thông điệp rất đơn giản nhưng vô cùng quan trọng: chăm sóc bản thân cũng là một phần của việc chăm sóc người khác. Điều đó giúp chúng ta có thể tiếp tục hành trình của mình.

Sự chăm sóc không kết thúc cùng Tuần lễ dành cho Người chăm sóc

Tuần lễ Quốc gia dành cho Người chăm sóc là dịp để mọi người ghi nhận những đóng góp của người chăm sóc mỗi ngày. Nhưng sự hỗ trợ thực sự không kết thúc khi tuần lễ này qua đi.

Một sự kiện có thể mang đến cho ai đó một ngày để thư giãn. Một buổi cung cấp thông tin có thể giúp giải đáp một câu hỏi quan trọng. Nhưng việc duy trì kết nối mới mang lại giá trị lâu dài: đó là cảm giác rằng khi thử thách tiếp theo xuất hiện, luôn có những con người, dịch vụ và mạng lưới cộng đồng sẵn sàng hỗ trợ.

Thông qua Chương trình Tiệc trà dành cho người chăm sóc (Carer Cuppa), Ngày Hội Sức khỏe dành cho người chăm sóc (Carer Wellness Day) và các mối quan hệ hợp tác trong cộng đồng, CWCC đang biến sự tri ân dành cho người chăm sóc thành những hình thức hỗ trợ thiết thực và lâu dài.

Chăm sóc người chăm sóc không chỉ đơn thuần là ghi nhận những đóng góp của họ. Đó còn là giúp họ duy trì sức khỏe, sự tự tin và các mối quan hệ xã hội, để họ có thể tiếp tục hỗ trợ những người mình yêu thương.

Khi người chăm sóc nhận được sự hỗ trợ, gia đình trở nên vững mạnh hơn, cộng đồng trở nên gắn kết hơn và sẽ có ít người phải một mình gánh vác trách nhiệm chăm sóc.

TỪ CUNG CẤP DỊCH VỤ ĐẾN XÂY DỰNG CỘNG ĐỒNG

Hỗ trợ cộng đồng không chỉ dừng lại ở việc đáp ứng những nhu cầu trước mắt, mà còn giúp các thành viên phát triển các kỹ năng, sự tự tin và những mối quan hệ cần thiết để xây dựng một cộng đồng vững mạnh hơn về lâu dài.

Đối với CWCC, điều này có nghĩa là chúng tôi không chỉ đơn thuần cung cấp dịch vụ. Bên cạnh chăm sóc người cao niên và hỗ trợ cộng đồng, CWCC còn đầu tư vào đào tạo nâng cao năng lực cho nhân viên, tạo cơ hội học tập cho sinh viên, khuyến khích sự tham gia của tình nguyện viên và hỗ trợ mọi người tìm hiểu, tiếp cận các dịch vụ trong cộng đồng. Tất cả những hoạt động này góp phần củng cố đội ngũ nhân lực và mạng lưới hỗ trợ cho cộng đồng rộng lớn hơn.



Đầu tư vào nhân viên là đầu tư vào cộng đồng

Con người là yếu tố cốt lõi của các dịch vụ cộng đồng. Kiến thức, kỹ năng giao tiếp và khả năng phán đoán của nhân viên ảnh hưởng trực tiếp đến trải nghiệm của những người mà họ hỗ trợ.

CWCC tổ chức họp và đào tạo định kỳ cho đội ngũ nhân viên chăm sóc của công ty hàng quý. Ngoài ra, Ngày Đào tạo hằng năm mang đến nhiều cơ hội cho nhân viên học hỏi, chia sẻ ý tưởng và cùng nhìn nhận, đánh giá lại công việc của bản thân. Những buổi đào tạo này giúp nhân viên suy ngẫm về lý do họ thực hiện công việc theo một cách nhất định, điều gì mang lại hiệu quả và làm thế nào để tiếp tục cải thiện chất lượng hỗ trợ.

Chuyên môn nghiệp vụ là một phần quan trọng trong quá trình đầu tư này. CWCC đã mời các chuyên gia từ Tổ chức Suy giảm Trí nhớ Úc (Dementia Australia) để cung cấp những khóa đào tạo cho nhân viên về chứng suy giảm trí nhớ, cách hiểu và ứng phó với những thay đổi trong hành vi của người mắc chứng này.

Giá trị thực sự của việc học hỏi này được thể hiện trong công việc hằng ngày. Khi nhân viên áp dụng những kiến thức mới vào giao tiếp và hỗ trợ người cao niên, gia đình và người chăm sóc, việc phát triển chuyên môn sẽ góp phần mang lại chất lượng chăm sóc tốt hơn.

Xây dựng một đội ngũ nhân viên có năng lực không chỉ mang lại lợi ích cho riêng tổ chức, mà còn giúp xây dựng một cộng đồng có khả năng ứng phó tốt hơn với những nhu cầu ngày càng đa dạng và phức tạp.

Sinh viên hôm nay - Nhân lực cộng đồng ngày mai

Xây dựng năng lực cộng đồng cũng có nghĩa là hỗ trợ những người có thể sẽ làm việc trong lĩnh vực này trong tương lai.

CWCC tạo cơ hội cho sinh viên trong các ngành liên quan được học tập và thực hành trong môi trường cộng đồng thực tế. Tại đây, những kiến thức học được trên giảng đường được kết nối với các tình huống thực tế, sự khác biệt về văn hóa và những thách thức trong cung cấp dịch vụ xã hội. Đối lại, sinh viên cũng mang đến cho cộng đồng những ý tưởng mới, sự tò mò và nguồn năng lượng tích cực.



Đối với sinh viên công tác xã hội, anh Yan, kỳ thực tập tại CWCC đã thay đổi cách anh nhìn nhận về giao tiếp trong cung cấp dịch vụ.

Khi tham gia trình bày thông tin cộng đồng tại trung tâm, anh Yan nhanh chóng nhận ra rằng giao tiếp với các bậc cao niên có nguồn gốc đa văn hóa không chỉ đơn giản là dịch từ ngữ. Mỗi người có khả năng sử dụng ngôn ngữ, tính giác và mức độ tự tin khác nhau. Hiểu được điều này, anh Yan đã tự điều chỉnh bản thân để nói chậm hơn, sử dụng ngôn ngữ đơn giản hơn, sửa tài liệu viết để đảm bảo mọi người đều hiểu thông tin.

Trải nghiệm này cũng khiến anh Yan suy nghĩ lại về những quan niệm của mình về văn hóa. Việc mọi người nói cùng một ngôn ngữ hoặc có nền tảng tương đồng không có nghĩa là họ có trải nghiệm, kỳ vọng hay nhu cầu giống nhau.

Nhân viên công tác xã hội tương lai không thể học được sự thấu hiểu này từ sách giáo khoa, mà nó được hình thành thông qua sự tương tác và gắn kết thực tế với cộng đồng.



Một sinh viên khác, anh Pam, cũng có trải nghiệm tương tự khi hỗ trợ một lớp học kỹ năng số cho các bậc cao niên kéo dài bốn tuần. Anh Pam tin rằng đào tạo kỹ năng số là cơ hội để xây dựng sự tự tin và kết nối cho các bậc cao niên. Khi hỗ trợ họ sử dụng Trang thông tin điện tử của Chính phủ, như MyGov và Medicare, anh Pam nhận thấy rằng rào cản ngôn ngữ, kỹ năng số, và sự phức tạp của hệ thống khiến họ gặp nhiều khó khăn hơn trong quá trình sử dụng hơn anh tưởng.

Đối với các sinh viên như anh Yan và anh Pam, CWCC là nơi để học hỏi và thực hành các kỹ năng đó. Đối với cộng đồng, những sinh viên như anh Yan và anh Pam chính là một phần quan trọng của nguồn nhân lực làm công tác xã hội trong tương lai.

Theo cách này, cộng đồng không chỉ nhận được sự hỗ trợ; cộng đồng còn góp phần nâng cao năng lực cho những người sẽ cung cấp sự hỗ trợ trong tương lai.



Từ hỗ trợ cá nhân đến củng cố cộng đồng

CWCC cũng đang tập trung nhiều hơn vào việc giúp mọi người kết nối với các dịch vụ bên ngoài tổ chức.

Trong năm nay, CWCC đã tổ chức các buổi cung cấp thông tin cộng đồng tại Kenwick, Bayswater và Willetton, giúp người dân tiếp cận thông tin, được hỗ trợ trong quá trình đăng ký và nhận giới thiệu đến các dịch vụ liên quan đến chăm sóc cao niên, hỗ trợ người khuyết tật, dịch vụ y tế và các dịch vụ của chính phủ.

Trong thời gian diễn ra Tổng điều tra Dân số và Nhà ở (Population and Housing Census), các tình nguyện viên đa ngôn ngữ của CWCC đã cung cấp hỗ trợ trực tiếp cho từng cá nhân tại các trung tâm cộng đồng của CWCC. Ngoài ra, thông qua hợp tác với tổ chức Multicultural Futures, Chương trình Hướng dẫn Tiếp cận Dịch vụ Y tế Ban đầu (Primary Health Navigation Program), CWCC đã giúp các thành viên đa văn hóa của mình hiểu và kết nối với các dịch vụ y tế quan trọng.

Tất cả những sáng kiến này cùng hướng đến một câu hỏi đơn giản nhưng rất quan trọng: Khi cần được giúp đỡ, mọi người có biết tìm sự hỗ trợ ở đâu không?

a better
community
for all



Đối với một số thành viên cộng đồng, rào cản ngôn ngữ, hạn chế về kỹ năng số hoặc việc chưa hiểu rõ hệ thống dịch vụ của Úc có thể khiến họ khó tiếp cận những hỗ trợ cần thiết. Trong những trường hợp này, hỗ trợ cộng đồng không chỉ đơn giản là cung cấp một dịch vụ. Đó còn là việc giúp mọi người hiểu các lựa chọn của mình, tìm được hướng đi phù hợp và cảm thấy tự tin để thực hiện bước tiếp theo.

Xây dựng năng lực cho nhân viên, hỗ trợ học tập, đào tạo của sinh viên, sự tham gia của tình nguyện viên và hỗ trợ kết nối dịch vụ là những lĩnh vực công việc khác nhau. Nhưng trên thực tế, tất cả đều hướng đến cùng một mục tiêu: xây dựng những kết nối bền chặt hơn và nâng cao năng lực của cộng đồng.

Đó chính là ý nghĩa thực tế của việc "Build a Better Community for All" - "Xây dựng một cộng đồng tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người."

Điều này không chỉ đơn thuần là việc một tổ chức cung cấp thêm nhiều dịch vụ. Đó là việc xây dựng một cộng đồng nơi ngày càng có nhiều người có kiến thức, sự tự tin và cơ hội để tham gia, đóng góp, nhận được sự hỗ trợ và giúp đỡ người khác.

Vì vậy, tác động của CWCC không chỉ được đo lường bằng những dịch vụ mà chúng tôi cung cấp, mà còn bằng những con người, những mối liên kết và sức mạnh cộng đồng mà chúng tôi góp phần xây dựng trên hành trình này.



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