



GCAA HEALTH



康樂大健康

2026年3月刊

國際三八婦女節快樂



更多資訊
關注公眾號



需要諮詢
聯繫我們



康樂大健康與墨爾



2月17日上午，康樂大健康在墨爾本日間中心舉辦了一場溫馨熱鬧的長者新春慶祝活動，現場洋溢著濃濃的節日氣氛與社區關懷。

康樂大健康 CEO Jacky 向在座長者致上真摯的新春祝福，感謝大家一直以來的信任與支持，並祝願各位身體健康、平安順遂、新年吉祥。

執行董事 Jenny 隨後帶來溫暖致詞及健康講座，以通俗易懂的方式分享大健康理念，讓關懷不僅停留於節日問候，更能融入長者日常生活的點滴之中。

墨爾本負責人 Diane 馮也向長者們表達誠摯的新春祝願，感謝大家對康樂的長期支持，並承諾團隊將持續用心服務社區、守護長者福祉，祝福大家身體安康、生活順心、新年平安喜樂。



活動中，每位到場長者均收到寓意吉祥的新年紅包，簡單的心意，傳遞著深深的節日祝福與溫暖。



爾本長者共慶新春



現場節目同樣精彩連連，由康樂大健康藝術團團長劉寧帶來獨舞《歡樂中國年》，舞姿熱情洋溢；Gordon長者與Donna護工聯手演出歌舞《回娘家》，逗趣互動贏得滿堂掌聲；康樂大健康太極隊 Jun 老師帶來陳式太極《功夫毛筆》，行雲流水中展現傳統底蘊；Donna護工則以一曲粵語獨唱《荔枝頌》深情獻唱，韻味十足。



活動尾聲，由 Paul 博士為長者們帶來防詐騙知識講座，用專業且貼近生活的講解，守護大家的安心生活。



康樂大健康始終深信，文化參與是最溫暖的康復療法。當長者的生命經驗與社區脈動交織，那些被歲月洗練的故事，也將成為點亮未來的星光。





康樂大健康馬年

為迎接馬年到來，康樂大健康於墨爾本與悉尼兩地分別舉辦新春慶祝活動，與長者及員工共賀佳節，場面熱鬧歡欣。

墨爾本：長者共聚 溫馨賀歲

墨爾本在2月17日舉行「康樂大健康長者新春慶祝活動」，吸引眾多長者及員工參與。康樂大健康CEO Jacky與執行董事Jenny親臨現場，向在座長者及團隊送上誠摯的新春祝福，並衷心感謝長者們一直以來的信任與支持，以及員工過去一年的努力與付出。



活動中，二人即席向長者與員工派發紅包，傳遞節日喜氣。同時，公司特別表彰過去一年表現卓越的員工，頒發獎狀及紅包，肯定其貢獻。現場亦設有歌唱與舞蹈表演，增添節日歡樂氣氛，讓大家在笑聲與掌聲中迎接新歲。



悉尼：培訓加慶祝 專業與喜慶並重

悉尼則在2月19日舉行「農曆新年員工培訓暨慶祝活動」，融合專業進修與節日聯歡。活動由資深護士Ellen主持培訓環節，其後由康樂大健康董事Jenny講解政府最新居家支援計劃政策，協助員工掌握業界動向。

隨後，CEO Jacky上台向員工拜年，感謝團隊過去一年對公司的支持與努力，並讚揚他們為客戶提供優質服務的敬業精神。



員工新春聯歡會

公司向每位員工派發新春紅包，並頒發多個獎項，嘉許表現突出的員工，肯定其專業與付出。



活動當日更準備了豐盛午餐，讓員工在輕鬆氛圍中共享佳餚，不少人更即席高歌卡拉OK，場面溫馨愉快，展現團隊活力與凝聚力。



康樂大健康2025年度優秀員工獎項

墨爾本

• 最佳護工獎——雷婷

• 飛躍進步獎——Donna Lian

悉尼

• 優秀員工獎——胡巧珍

• 飛躍進步獎——Jerry Liang

• 年度推薦獎——Yingchan Cai

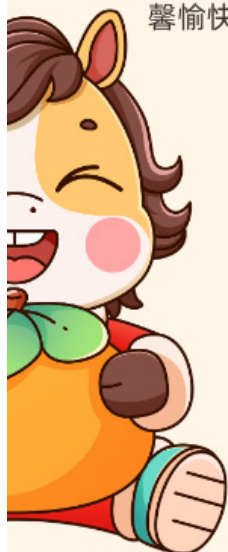
• 勤工獎——Minao He

• 忠誠服務獎——Jing Li

• 優秀義工獎——趙立華、土妹

• 年度愛心獎——Cuichan Xie

康樂大健康將繼續秉持關愛與專業精神，與長者及員工攜手迎接更豐盛的一年。

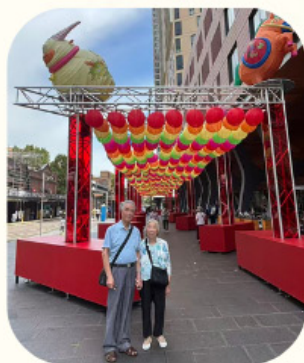


賞新春燈飾，品廣式

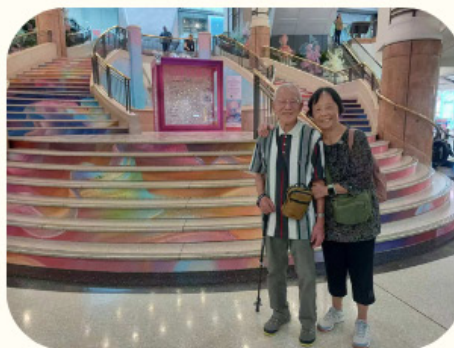
2月25日，參加活動的長者們準時在康樂大健康Riverwood日間中心集合。康樂大健康工作人員熱情迎接每一位長者，協助簽到、安排座位，並細心叮囑出行注意事項。長者們精神抖擻，滿懷期待地登上舒適的大巴，開啟了一天的文化之旅。



上午10時15分，一行人抵達唐人街，參觀農曆新年燈展。長者們漫步在張燈結彩的街道上，欣賞各式傳統燈籠與現代燈光藝術交相輝映。五彩斑斕的燈飾、栩栩如生的造型，引得長者們紛紛駐足拍照，歡聲笑語不斷。工作人員全程陪伴，為長者們講解燈飾背後的文化寓意，讓觀燈之旅更添趣味。



上午11時，長者們來到QVB（維多利亞女王大廈），看到了充滿節日氛圍的春節裝飾。QVB內部環境優雅、溫度適宜，長者們得以舒適地欣賞藝術，同時感受這座百年建築的獨特魅力。



式茶點，享愜意時光

上午11時45分，隊伍移步至City Westfield，參觀“空中浮雕·馬踏飛燕”藝術展。這件作品將傳統“馬踏飛燕”造型與現代浮雕技藝結合，懸浮於空中，氣勢恢宏。長者們或駐足觀賞，或輕聲交流，沉浸在藝術帶來的愉悅之中。工作人員細心地為長者指引最佳觀賞角度，並確保每位長者都能舒適觀賞。



中午12時45分，長者們抵達Canterbury League Club，享用期待已久的廣式茶點。餐廳環境溫馨雅致，工作人員提前安排好了座位。晶瑩剔透的蝦餃、軟糯香甜的叉燒包、鮮香可口的燒賣……一道道經典茶點端上桌，長者們圍坐一堂，品茗嘗點，談天說地，其樂融融。席間，工作人員不時詢問長者口味偏好，貼心服務贏得一致稱讚。

下午2時30分，活動圓滿結束，長者們乘坐大巴安全返回康樂大健康Riverwood日間中心。大家意猶未盡，紛紛表示此次活動安排周到、內容豐富，既欣賞了藝術，又品嘗了美食，更與老朋友們度過了一段溫馨時光。

一位參與活動的長者表示：“今天玩得很開心，行程不趕，工作人員照顧得很周到。唐人街的燈很漂亮，茶點也很合口味，希望以後多組織這樣的活動。”

康樂大健康中心始終秉持“暖心相伴，樂在生活”的服務理念，致力於為長者們打造豐富多彩、舒適安心的社交活動。此次市區一日遊，不僅讓長者們感受到新春風情與藝術魅力，更在歡聲笑語中增進了彼此的情誼。



康樂大健康Riverwood日間活動中心

2026年3月長者活動月曆



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 10am-12pm: 書畫班 1:30pm-3:30pm: 小提琴班	2 10am-12pm: 書畫班 1:30pm-3:30pm: 小提琴班	3 10am-12pm: 手工班	4 10am-12pm: 唱歌學習班 1:30pm-3:30pm: 樂器班	5 10am-12pm: 手機電腦應用知識班	6 10am-12pm: 健康舞運動班	7
8 10am-12pm: 書畫班 1:30pm-3:30pm: 小提琴班	9 10am-12pm: 書畫班 1:30pm-3:30pm: 小提琴班	10 10am-12pm: 手工班	11 10am-12pm: 唱歌學習班 1:30pm-3:30pm: 樂器班	12 10am-12pm: 聽力測試+講座	13 10am-12pm: 健康舞運動班	14
15 10am-12pm: 書畫班 1:30pm-3:30pm: 小提琴班	16 10am-12pm: 書畫班 1:30pm-3:30pm: 小提琴班	17 10am-12pm: 手工班	18 10am-12pm: 唱歌學習班 1:30pm-3:30pm: 樂器班	19 10am-12pm: 手機電腦應用知識班	20 10am-12pm: 健康舞運動班	21
22 10am-12pm: 書畫班 1:30pm-3:30pm: 小提琴班	23 10am-12pm: 書畫班 1:30pm-3:30pm: 小提琴班	24 10am-12pm: 手工班	25 10am-12pm: 唱歌學習班 1:30pm-3:30pm: 樂器班	26 10am-12pm: 手機電腦應用知識班	27 10am-12pm: 健康舞運動班	28
29 10am-12pm: 書畫班 1:30pm-3:30pm: 小提琴班	30 10am-12pm: 書畫班 1:30pm-3:30pm: 小提琴班	31 10am-12pm: 手工班				

- 活動地址：康樂大健康日間活動中心 (Shop 1, 260 Belmore Rd, Riverwood NSW 2210)
- 報名熱線：1800 961 882
- 本活動中心周一至周五9:30AM至5:00PM全日開放（上午課程，下午自由活动）

智慧養老 暢享晚年

如需協助申請政府資助
請致電免費熱線
1800 961 882

我們擁有澳洲政府特許牌照

康樂大健康 守護您身旁



居家支持計畫

Support at Home

獨立性 支持

個人護理
社交活動
獨立生活治療支持
暫息服務(居家/社區中心)
交通出行(直接/間接)
輔助技術及家居改造

臨床支 持服務

營養
個案護理
臨床護理(護理服務)
聯合健康及健康輔助治療

日常生 活支持

家政服務(普通清潔)
居家安全維護及花園維護
膳食準備協助

短期特 殊計劃

短期康復護理
臨終護理

恢復 運動

養生運動



GCAA HEALTH



更多資訊
關注公眾號



希望諮詢
掃碼聯繫

悉尼辦公室電話：02-9533 8808
墨爾本辦公室電話：03-8522 8828
網址：www.gcaahealth.com

手機：0416 308 988 (悉尼)
手機：0410 098 588 (墨爾本)
電郵：info@gcaahealth.com

地址：Shop 1, 260 Belmore Rd., Riverwood NSW 2210
地址：5/275-277 Springvale Rd., Springvale VIC 3171

金馬納福迎新春，康樂大

為了感謝客戶長期以來對康樂大健康的支持，康樂大健康於2月27日（星期五）在日間中心舉辦《康樂大健康長者迎新春聯歡會》，吸引近百名長者到場，與員工及義工們共聚一堂，歡度喜氣洋洋的新春佳節。



活動當日，康樂大健康CEO Jacky與董事Jenny親臨現場，向長者們送上真摯祝福，祝願大家在新的一年里身體健康，享受幸福美滿的晚年生活。

Jenny除介紹居家支援計劃的最新政策外，亦特別帶領康樂大健康團隊及義工們與長者見面，並一同向大家拜年，場面溫馨熱鬧。



隨後，康樂大健康管理團隊及集團董事們向長期支持的忠誠客戶頒發獎狀、禮物及紅包，以表達深切謝意。



健康與長者共度歡樂佳節

康樂大健康董事陳日坤、江念慈以及喬治河市議員劉娜心亦親臨現場，上台向長者們送上新春祝賀。



為增添節日氣氛，康樂大健康藝術團帶來一連串精彩的歌舞表演，贏得現場陣陣掌聲。



活動尾聲更舉行幸運大抽獎，除了豐富獎品，康樂大健康特別送出多封大利是，讓一眾幸運兒滿載而歸，笑容滿面地迎接豐盛的新一年。



每位出席的長者均獲贈康樂大健康利是紅包及精美禮品包，在一片喜慶歡樂的氛圍中，為迎新春聯歡會畫上圓滿句號。



年紀大了怕摔倒？不妨

太極拳，這門源於中國古代的技藝，如今已成為風靡全球的溫和運動。在澳大利亞，它正吸引著越來越多不同年齡層的人——不為搏擊，只為在緩慢流動的一招一式中，尋回身心的平衡。

澳大利亞官方健康資訊網 Healthdirect 曾這樣描述它：太極由一系列連貫、流暢的動作組成，配合著深長的呼吸，需要心神專注。它不只是一項運動，更被稱為一種“身心鍛煉”。

一、慢下來的藝術：太極究竟是什麼？

太極看似柔和，背後卻有一套完整的健康邏輯。

- **圓潤的動作：**太極的動作軌跡多為圓形或弧形。練習時，你的肌肉是放鬆的，關節也始終處於舒適的活動範圍內，不會被強行拉伸或過度彎曲。這種對身體的低衝擊性，讓絕大多數人都能輕鬆上手。
- **流動的能量：**在太極的理念裏，人體記憶體在一種名為“氣”的生命能量。練習太極，正是為了讓這股能量在體內順暢地迴圈起來，疏通那些可能淤堵的“通道”。
- **尋求平衡：**太極的哲學根基是陰陽——宇宙中兩種對立又互補的力量。通過練習，我們追求的不僅是身體上的平衡，更是體內陰陽二氣的和諧共處，從而達到一種內在的穩定。

久而久之，無論你選擇哪個流派，太極都會潛移默化地提升你的平衡感、腿部力量、肢體協調性，以及身體的柔韌度。

二、身體的收益：給健康的一份溫和禮物

太極對身體的益處，是潤物細無聲的。它不會讓你大汗淋漓，卻能溫和地調動全身的肌肉與關節，在緩慢的伸展中，身體的柔韌性慢慢改善。更難得的是，當你的注意力集中在每一個動作的起承轉合時，緊繃的神經會隨之鬆弛下來，心情也變得輕盈。

具體來說，許多人通過練習太極，收穫了：

- 壓力的釋放
- 更強的肌肉力量
- 更穩的平衡感
- 更挺拔的體態



三、不止於鍛煉：它能幫助應對哪些健康挑戰？

科學研究正逐步證實，太極對改善某些慢性健康問題，特別是老年人的常見困擾，有著積極的作用。

最閃光的價值：預防跌倒。對於老年人而言，跌倒是健康的一大威脅。大量研究表明，太極能顯著提升老年人的平衡能力，是預防跌倒的有效手段之一。

為特定人群帶來希望：

- 幫助帕金森病患者改善平衡和行走的穩定性。
- 為骨關節炎患者減輕疼痛。
- 對受背痛、纖維肌痛等長期疼痛困擾的人，提供一種舒緩的可能。



不妨试试这种“慢运动”

- 輔助癌症康復者（如乳腺癌患者）減輕疲勞和痛感。
- 改善心力衰竭患者的情緒狀態。
- 最終，提升練習者的整體生活品質。



（需要說明的是，Healthdirect也提醒，雖然上述益處已有研究支持，但在某些方面，證據的強度還有待未來更深入的研究來補充。）

四、尋找你的節奏：太極適合所有人嗎？

答案是肯定的。太極的魅力就在於它的普適性和高度可調整性。

- **無論你是誰：**無論你是20歲還是80歲，無論你此前是否有運動基礎，太極都能適應你的節奏。甚至對於術後正在康復的人，也可以在專業指導下，找到適合自己的溫和動作。
- **特殊的關愛：**如果你患有關節炎，不必擔心。有一種專門設計的“太極關節炎課程”，它考慮到了關節的承受力，動作更為溫和，專為老年人和有關節困擾的人群準備。
- **聽聽醫生的建議：**當然，安全永遠是第一位的。如果你目前有明確的健康問題、行動不便，或者正在服用可能導致頭暈的藥物，那麼在開始練習前，最好先諮詢一下醫生的意見。
- **關於運動量：**健康的生活方式離不開規律的運動。對於有慢性疾病或年紀稍長的朋友，建議每週大部分天數（最好每天）進行至少30分鐘的中等強度運動。太極，就是一個很好的選擇。

五、如何開始，又怎樣堅持？

開始一項運動不難，難的是日復一日的堅持。尤其對於長者，如何把太極融入生活？

- **建立儀式感：**試著把太極變成日常生活的一部分。比如，每天早晨，穿上寬鬆舒適的衣服，在公園或家裏的一個安靜角落，留出屬於自己的一小時。當它成為一種習慣，就不需要刻意堅持。
- **找個夥伴一起：**獨練有獨練的專注，但和一群人一起練，則多了幾分熱鬧和動力。彼此的陪伴和鼓勵，會讓練習更容易持續下去。
- **參加課程：**報名參加一個太極班，是結識志同道合朋友的好方法。看著周圍的人一起緩緩起勢，那種氛圍本身也是一種享受。課程可能在室內，也可能在戶外的公園裏，讓你同時享受自然的氣息。
- **讓專業的人幫你：**課堂上，有經驗的教練會仔細觀察你的動作，給予指導。如果你行動不便，教練還可以為你量身調整動作，讓你練得更安心、更有效。

六、去哪里尋找？

想開始練習，可以從這幾個地方入手：

- 問問你所在的社區活動中心、地方政府或社區衛生服務機構，他們常常會組織相關的活動。
- 諮詢你的醫生、理療師，或者問問身邊練過的朋友，請他們推薦一位經驗豐富的教練。
- 如果你喜歡在家自學，當地的圖書館通常能找到太極拳的教學書籍或光碟。現在，網上也有大量免費的線上課程資源，方便你隨時觀看學習。

太極不追求速度和力量，它是一場與自己身體和內心的緩慢對話。如果你正在尋找一種既能活動身體，又能讓心靜下來的方式，不妨試一試。

居家支持報 掌握“黃金30天”

親愛的客戶及家屬朋友們：

您好！隨著澳大利亞政府對 Support at Home（居家支持）計畫的監管加強，報銷申請的時限和資料要求都變得更加嚴格。作為您的服務夥伴，康樂大健康必須緊跟新規，確保您的每一筆合規支出都能順利獲得報銷。為了幫助您輕鬆掌握新規則，避免因時間延誤或材料不全造成不必要的損失，我們為您梳理了一份全新的《報銷與申報時間指南》，希望能為您帶來清晰、便捷的指引。

一、購買時請注意這四件事

每次購買服務或物品時，做好以下四步，報銷之路更順暢：

- ✓ **先確認，後購買：**請務必只購買經過評估批准、並與您的個案經理溝通過的物品或服務。
- ✓ **發票當天發：**購買當天或最晚次日，請將清晰的收據/發票發送給我們。拖延越久，遺忘風險越大。
- ✓ **季度末30天內必須提交：**所有當季的發票，必須在季度結束後30天內交到我們手中。請記住這個“黃金30天”。
- ✓ **有疑問，早聯繫：**對報銷有任何不清楚的地方，請隨時聯繫您的個案經理，我們很樂意為您解答。

二、各季度發票提交截止日期一覽

請將下表保存或列印出來，貼在顯眼處，以免錯過重要日期：

季度	包含月份	發票提交截止日
第一季度	1月-3月	4月30日
第二季度	4月-6月	7月31日
第三季度	7月-9月	10月31日
第四季度	10月-12月	次年1月31日

請注意：截止日期後收到的發票，可能無法納入當季度申報。

報銷指南： 天”，報銷更順暢

三、報銷必須滿足的五個條件

在康樂大健康為您提交報銷申請前，我們會逐一核對以下五項，**缺一不可**：

- **項目在服務清單內**：購買的物品或服務屬於 Support at Home 的允許範圍；
- **已獲批准**：該專案已通過您的評估並獲批准；
- **列入護理計劃**：項目已寫入您的個人護理計畫與預算；
- **事先溝通記錄**：報銷安排已與您確認，並有相應溝通記錄；
- **憑證合規有效**：您提供的發票或收據必須清晰顯示項目名稱、金額及日期。

四、為什麼您的及時配合至關重要？

政府為申報設置了固定的時間窗口，康樂大健康必須在窗口關閉前為您完成一系列必要工作：

- **審核發票**：逐一核對每張收據是否符合政府要求；
- **確認合規**：檢查項目是否與您的護理計劃、預算及政府服務編碼一致；
- **修正問題**：如發現資料不全或信息有誤，我們需要時間與您溝通修正；
- **系統申報**：通過政府新系統正式提交申請，流程比以往更嚴謹。

因此，懇請您在**每季度結束後30天內**，檢查並提交所有未發送的報銷憑證。您的及時行動將幫助我們：

- 從容完成審核，避免倉促出錯；
- 在發現問題時及時調整，不影響您的權益；
- 確保所有合規支出都能在政府截止時間前成功申報。

感謝您一直以來的理解與配合！讓我們攜手，讓報銷流程更輕鬆、更安心。如有任何疑問，歡迎隨時聯繫您的個案經理，康樂大健康團隊始終在您身邊。

祝您生活愉快，健康常伴！



給您的人生創造更多的可能

 免費諮詢電話

1800 961 882



我們的服務有：



居家援助及
日常活動



綜合護理



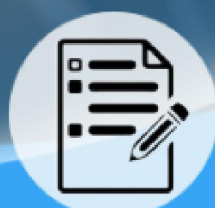
居家助理
及維護



參與社交及
社區團體活動



外出交通



計劃管理



援助協調員



Registered
NDIS
Provider

Address: Shop 1, 260 Belmore Rd, Riverwood, NSW 2210

Website: www.hawapurecare.com.au

Email: Jacky@hawapurecare.com.au