



GCAA HEALTH



# 康樂大健康

## 2026年4月刊



更多資訊  
關注公眾號



需要諮詢  
聯繫我們



## 對話康樂大健康2025年



胡巧珍（Annie Hu）於2007年來到澳大利亞。出國前，她深耕酒店培訓領域，身兼培訓師與計畫師雙重職責，積累了扎實的服務與培訓經驗。初到澳洲的十多年裏，由於語言障礙和家庭照護需求，她安心做了一名家庭主婦，把時間傾注在家庭和孩子的成長上，但內心對工作與實現自我價值的渴望從未消退。

三年半前，在朋友的鼓勵下，胡巧珍接觸到了澳洲居家養老行業。考取相關證書後，經朋友介紹，她認識了康樂大健康，並由老闆Jenny親自面試入職，開啟了在澳洲的第一份正式工作，從此在這個全新的領域紮根，一做就是三年多。這份選擇，既源於朋友對她性格與能力的認可，也和她心中的基督教信仰密不可分——她希望在工作中與人同行，用行動踐行信仰，把關愛與溫暖傳遞給更多需要幫助的人。她深信，這份工作正是自己禱告後滿心期許的答案。

剛入行時，胡巧珍並非沒有顧慮。她坦言自己從前對異味比較敏感，甚至會因此嘔吐，家人也曾覺得她難以勝任護工工作。然而入職第一天，面對四級護理的客人以及以往難以接受的狀況，她卻出乎意料地從容應對。這份改變，來自禱告的力量，更源於她內心對這份工作的敬畏與堅守。工作中並非一帆風順，她曾遭遇客人誤解，也面對過各種各樣的需求，但她始終堅守職業操守，秉持“人比事重”的原則，先安撫情緒，再解決問題，用耐心與真誠化解矛盾，讓每一位服務的老人都感受到發自內心的關懷。



三年多來，胡巧珍以認真負責的態度對待每一位客人，盡己所能提供貼心服務，切實提升老人們的生活品質，幫助他們重新找回自身價值。她的付出也收穫了最真摯的回饋：客人們紛紛稱讚她的工作，多次被誤認為是客人的“女兒”。她從未主動要求客人寫表揚信，卻收到了很多來自客人文字形式的肯定。這些認可，成為她工作中最珍貴的勳章。





## 年度“優秀員工”——胡巧珍

憑藉出色的工作表現，胡巧珍榮獲康樂大健康2025年度“優秀員工”獎。面對這份榮譽，她謙遜地表示，自己不敢說當之無愧，因為團隊中還有許多優秀的同事，這份獎項是公司給予的鼓勵與肯定。她始終心懷感恩：感恩澳大利亞政府和康樂大健康提供的工作機會，感恩公司給予的展現自我的平臺，更感恩老闆Jenny身上的堅韌、包容與堅守。在她眼裏，康樂大健康始終恪守合規底線，拒絕行業中的灰色地帶，讓她堅信自己的選擇，也願意一直紮根這家可靠、有溫度的公司。在她的努力下，不少曾想離開的客戶，因認可公司的合規經營和她的貼心服務，最終選擇留下。



在胡巧珍看來，這份在康樂大健康的工作是一個無比正確的選擇：時間靈活，可以兼顧家庭與工作；收入可觀，與自身付出相匹配；更重要的是，能在服務中實現自我價值，收穫滿滿的成就感與滿足感。談及未來，她沒有豪言壯語，只願繼續盡心盡力做好本職工作，把分內事做到位，保持現有工作狀態，以自己的行動為公司吸引更多客戶，助力康樂大健康穩步發展。

從酒店培訓師，到澳洲的家庭主婦，再到康樂大健康的優秀護工，胡巧珍在人生的不同階段始終保持著對生活的熱愛與對工作的敬畏。她以初心為帆，以堅守為槳，在澳洲養老行業的道路上，用真誠與溫暖對待每一位需要照料的長者，在平凡的崗位上書寫著屬於自己的不凡篇章。





## 2026澳大利亞婦女聯合會 新春同樂日

2026年3月5日上午，由澳大利亞婦女聯合會（AWUA）與康樂大健康（GCAA Health）聯合主辦、和一會館（One Dining）協辦的“2026長者新春同樂日”在悉尼情人港誼園（Chinese Garden of Friendship）溫馨舉行。

活動吸引了眾多康樂大健康的長者及各界嘉賓參與，並獲中文媒體到場報導。大家歡聚於古典園林的祥和氛圍中，共同迎接新春，傳遞關愛與陪伴的節日溫暖。



活動內容豐富，包括迎福儀式、文藝表演、結婚周年慶祝、互動交流及新春團圓午餐。和一會館特別為長者們精心準備了豐盛的賀歲佳餚，現場歡聲笑語不斷，暖意融融，充分體現了社區對長者的敬意與溫情關懷。



本次活動的順利舉辦，離不開社會各界愛心企業與人士的慷慨支持。特別感謝以下贊助單位與個人（排名不分先後）：

- Ena BF 美容院 —— 贊助60份護膚品面膜
- Iris Hu —— 贊助芝士板（cheese board）作為抽獎禮品
- Rachel & Chiaroscuro（Chatswood教育培訓） —— 贊助60個小花台面裝飾及韓國速食麵
- Fiona 融僑速匯 —— 贊助60份中式檯曆
- Lyn 鳳雅堂 —— 贊助4個福運花籃用於抽獎
- 毛曉蓉 —— 贊助6件抽獎禮品
- Katrina 孔宣橿 —— 贊助韓國香印青提（Shine Muscat）
- 鄧學英（澳大利亞書畫家協會） —— 贊助國畫作品用於抽獎
- 康樂大健康董事江念慈夫婦 —— 贊助三份名貴禮品



# 聯合會康樂大健康長者 日圓滿舉行

主辦方謹向以上所有愛心人士及單位致以誠摯的感謝。

活動當天文藝表演精彩紛呈，多位藝術家與文化團體傾情獻藝：

- 澳大利亞書畫家協會鄧學英主席、澳大利亞書法家協會王鶴主席現場揮毫，將墨寶贈予長者；
- 全球漢詩總會澳大利亞分會王香穀總編現場書寫並朗誦原創詩詞；
- 悉尼申曲社社長夏家駿、家伊老師帶來滬劇表演；
- 悉尼越劇秦家班秦竹老師獻演越劇《紅樓夢·薛寶釵選段》及黃梅戲《女駙馬·誰料皇榜中狀元》；
- 蓓蕾中華武術的Alice Dong表演太極拳；
- 陳寶瑛率隊呈現模特走秀《泱泱》；
- 澳洲川渝總商會會長毛曉蓉表演獨舞。



節目報名早早滿額，現場掌聲不斷，長者們沉浸在濃郁的藝術氛圍中，感受中華文化的獨特魅力。

當天的重頭戲，是康樂大健康特別為到場長者舉行的結婚周年慶祝儀式。多對攜手走過數十載風雨的長者夫婦——其中包括數對結婚超過60年的伴侶——在主辦方的精心安排下，在全場嘉賓的掌聲中，甜蜜地接過鮮花與結婚周年紀念證書，臉上洋溢著幸福的笑容，共同見證人生珍貴時刻。他們在聲聲祝福中，相敬如賓，相濡以沫，繼續書寫幸福的晚年篇章。





在主辦各方的共同努力下，本次活動圓滿落幕。澳大利亞婦女聯合會會長Nancy、和一會館蔡掌櫃、康樂大健康董事江念慈共同表示：“一份心意，一份陪伴，是我們始終堅守的初心。感謝所有志願者、贊助單位和參與者，是你們的愛心讓長者們的這個新春更加溫暖。”



他們同時期望，未來繼續攜手各界，為長者創造更多溫馨而有意義的活動。

活動在熱烈歡快的氣氛中圓滿結束。隨後，長者們還遊覽了富有中國傳統文化特色的誼園，感受園林之美。不少長者紛紛表示對此次活動非常滿意，並衷心感謝主辦單位的精心籌備與付出。





活動結束後，我們收到其中一位參加活動的客人的感謝信：

### 客人來信

致康樂大健康、澳大利亞婦女聯合會及和一會館：

值此2026新春同樂日圓滿舉辦之際，我懷著無比感恩與喜悅的心情，向貴單位致以最誠摯的感謝。

此次在悉尼情人港中國誼園舉行的新春同樂日活動隆重而溫馨，特別為長者舉辦的鑽石婚、金婚及銀婚慶祝儀式，是本次活動最令人感動與難忘的時刻。能夠在眾人的祝福與掌聲中，共同見證人生珍貴的里程碑，讓我們深深感受到被尊重、被珍惜與被關愛的幸福。

當天節目豐富多彩，精彩表演接連不斷，書畫家即席揮毫，豐盛午餐與豐富禮物抽獎，主持人John（約翰）笑語連珠的主持和董事江念慈先生親臨致辭和頒獎，護工的貼心服務，讓現場充滿歡聲笑語。讓我們渡愉快的時光。感謝大健康董事會舉辦這一次有意義又溫馨的活動。希望今後能舉辦更多精彩活動讓長者參加。



客戶任秀蓮  
5/3/2026



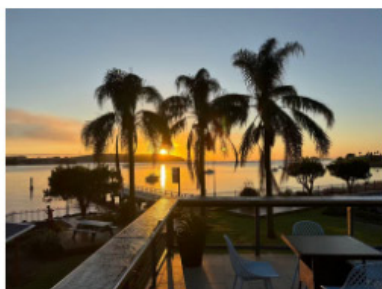


## 踏秋而行， 康樂大健康「音樂健康之旅」

在2026年這個溫柔靜謐的深秋，為了讓長者們走出家門，擁抱自然，感受音樂的治愈力量，康樂大健康於3月8日至10日精心組織了一場為期三天兩夜的「音樂健康之旅」。由專業工作人員全程暖心陪伴，專車接送無憂出行，一行人在歌聲、海浪聲與歡笑聲中，伴著秋日的暖陽，度過了一段難忘的療愈時光。

### Day 1 (3月8日) 向海而行，音樂拉開序幕

3月8日上午9:30，滿載著期待與歡樂的大巴車從康樂大健康活動中心準時出發。首站抵達的是大自然的鬼斧神工之作——KIAMA噴水洞。秋日的海風略帶涼意，卻擋不住長者們的熱情，面對洶湧拍岸的巨浪從洞穴中噴薄而出的壯觀景象，大家紛紛拿出手機記錄下這震撼的一刻，讚嘆大自然的奇妙。



隨後，車隊駛入幽靜的Nowra小鎮，秋陽透過樹葉灑下斑駁光影，大家在充滿田園風情的餐廳享用了愜意的午餐。短暫休整後，隊伍繼續南下來到Batemans Bay，秋日清澈的陽光灑在海面上，波光粼粼，令人心曠神怡。下午15:30，眾人順利入住舒適的海濱水手酒店，推窗見海，秋高氣爽。

旅途的疲憊在夕陽西下時被一場專屬的音樂會一掃而空。下午16:30，本次旅程的重頭戲——「音樂之旅音樂會」在酒店溫馨開場。活動特邀張上美老師樂隊與莫名老師樂隊傾情獻藝，經典的旋律在指尖流淌。最令人動容的是，由長者們自發組成的「80后合唱團」登台亮相。他們雖然滿頭銀發，但歌聲鏗鏘，精神矍鑠，一首首懷舊金曲不僅唱出了歲月的沉澱，更唱出了對生活的熱愛，贏得了滿堂喝彩。





# 樂音療愈： 圓滿收官，長者笑靨如花

Day 2 (3月9日)  
田園牧歌，野性海岸與家的味道

第二天的行程充滿了趣味與驚喜。上午，長者們首先走進當地的奶酪工廠，空氣中瀰漫著秋日豐收的奶香。大家不僅品嚐了新鮮的乳製品，更近距離體驗了喂養小牛的樂趣。當稚嫩的小牛湊過來進食時，長者們眼中流露出慈愛的光芒，仿佛回到了兒時的田園時光。



隨後，隊伍探訪了風景如畫的天鵝灣。秋日的海灣寧靜深邃，水清沙幼，大家在沙灘上漫步，撿拾貝殼，享受著午後的靜謐。而當車隊抵達馬頭石與駱駝石區域時，驚喜再次降臨——遠處的礁石上，一群呆萌的海豹正在享受秋日的暖陽。長者們透過車窗或站在觀景台上，驚喜地指認著這些可愛的“原住民”，這意外的邂逅為旅途增添了幾分野性的生機。



當天的行程有一個特別溫暖的環節：下午16:00的晚餐，並非在餐廳解決，而是由康樂大健康的貼心工作人員Andy和Jubee親自下廚，為長者們做飯。從選材到烹飪，每一道菜都凝聚了他們的用心。當熱騰騰、充滿“家”的味道的飯菜端上桌時，長者們感動不已，紛紛豎起大拇指，稱贊這不僅是舌尖上的美味，更是心尖上的溫暖。







Day 3 (3月10日)  
晨曦祈福，心靈回甘

為了不辜負這片美麗的海域，3月10日清晨6:00，盡管秋晨微涼，仍有不少長者相約海邊，靜靜等待日出。當金色的光芒刺破雲層，染紅天際與海面時，所有人都在這份壯麗的寧靜中得到了深深的治愈。



上午9:30退房後，旅程迎來了最後的昇華。中午12:30，大巴車抵達南半球最大的佛教寺廟——南天寺。秋日的寺院寧靜莊嚴，伴隨著裊裊梵音，長者們虔誠參佛，並在齋堂品嚐了清淡素雅的齋菜。這份寧靜致遠的禪意，為這場音樂與自然之旅畫上了一個圓滿的句號。



下午15:20，大巴車穩穩停靠在康樂大健康活動中心門前。三天的旅程雖然短暫，但留下的回憶卻彌足珍貴。長者們不僅領略了澳洲海岸線的絕美秋色，在音樂中洗滌了心靈，更深刻感受到了康樂大健康這個大家庭的溫暖與專業。



未來，康樂大健康將繼續秉持初心，組織更多豐富多彩的活動，陪伴每一位長者健康、快樂地度過每一天！



★ 歡樂相聚，驚喜連連！ ★

## 康樂大健康暨廣州同鄉總會長者同樂日

親愛的長者們，4月15日（星期三），廣州同鄉總會將作客康樂大健康日間活動中心，與康樂大健康長者們共同度過一個充滿歡歌笑語的難忘一天！

 **精彩節目輪番上演：**動聽歌曲、翩翩起舞、趣味遊戲，讓您樂在其中！

 **好運大獎等您拿：**精美禮品、幸運大抽獎，驚喜不斷，好運連連！

 **溫馨時刻同慶賀：**四月長者生日會將同步舉行，讓我們一起為壽星們送上最暖心的祝福！

 **認識新朋友，重拾老朋友：**歡聚一堂，共用溫馨時光，讓情誼在這裏綻放！

 **時間：**2026年4月15日（星期三）10AM-12PM

 **地點：**康樂大健康日間活動中心（Shop 1, 260 Belmore Rd, Riverwood NSW 2210）

 **報名及查詢：**

- 電話：1800 961 882
- 微信：GCAAhealth06（鐘姑娘）



更多資訊  
掃碼關注



希望諮詢  
掃碼聯係

♥ 期待您的到來，我們不見不散！



GCAA HEALTH

## 康樂大健康Riverwood日間活動中心

### 四月長者課程時間表

| 課程時間                            | 課程內容      |
|---------------------------------|-----------|
| 星期一（除4月6、27日外）<br>10am-12pm     | 書畫班       |
| 星期一（除4月6、27日外）<br>1:30pm-3:30pm | 小提琴班      |
| 星期二<br>10am-12pm                | 手工班       |
| 星期三（除4月15日外）<br>10am-12pm       | 唱歌學習班     |
| 星期三<br>1:30am-3:30pm            | 樂器班       |
| 星期四<br>10am-12pm                | 手機電腦應用知識班 |
| 星期五（除4月3日外）<br>10am-12pm        | 健康舞運動班    |

上課地址：日間活動中心（Shop 1, 260 Belmore Rd, Riverwood NSW 2210）  
報名熱線：1800 961 882



# 關愛聽力， 康樂大健康舉辦聽力常識講座

2026年3月12日，康樂大健康在Riverwood日間活動中心成功舉辦了一場別開生面的聽力常識講座暨三月長者生日會。活動內容豐富多樣，吸引了眾多社區長者積極參與，現場歡聲笑語不斷，溫情洋溢。



活動伊始，來自Hearing Australia的專家Susan Zammit為長者們帶來了一場專業而生動的聽力常識講座。Susan用通俗易懂的語言講解了聽力保健知識、常見聽力問題及應對方法，並耐心解答了長者們的疑問，帮助大家更好地關注聽力健康，隨即還現場幫10個預報名的長者進行免費的聽力測試。



隨後，康樂大健康董事Jenny上台，詳細解讀了政府居家支持計劃的最新政策，讓長者們對相關政策有了更清晰的了解。同時，Jenny還向大家介紹了環球康養旅居平臺，展示了康樂大健康為長者打造的多元化康養服務模式，贏得現場陣陣掌聲。

緊接著，精彩紛呈的文藝表演將活動氣氛推向高潮。新疆舞蹈《一杯美酒》以熱情奔放的舞姿展現了濃郁的民族風情，而朝鮮語舞蹈《孤獨的夜》則以柔美細膩的舞步傳遞了深沉的情感，兩個風格迥異的舞蹈節目贏得了長者們的一致好評。

在活力四射的健身操環節，長者們跟隨音樂節奏舒展身體，現場氣氛熱烈，大家在運動中感受到了健康和快樂。隨後的有獎問答遊戲更是調動了長者們的參與熱情，大家踴躍搶答，現場氣氛輕鬆愉快。





# 共慶生辰

## 識講座暨三月長者生日會

活動的重頭戲——三月長者生日會溫馨上演。六位壽星長者齊聚台前，在全體人員的生日歌聲中許下心願，共同切下象徵幸福與團圓的生日蛋糕。康樂大健康為每位壽星都準備了一個生日蛋糕，祝福他們健康長壽、笑口常開。



隨後，康樂大健康市場總監John為長者們分享了關於失智症的常識及照護經驗，帮助大家更好地認識和應對這一常見老年疾病，實用性強的內容讓在場長者受益匪淺。

活動最後，幸運大抽獎環節為本次盛會畫上了圓滿的句號。多位幸運長者收穫了豐富的獎品，大家滿載而歸，臉上洋溢著滿足的笑容。除了這些幸運兒，每位蒞臨現場的長者們都得到了一份由康樂大健康準備的精美小禮物，每位長者們都滿載而歸。

此次聽力常識講座暨三月長者生日會，不僅為長者們普及了健康知識，豐富了精神文化生活，更傳遞了康樂大健康對長者的關愛與尊重。未來，康樂大健康將繼續舉辦更多有益身心的活動，為長者們的幸福晚年保駕護航。



## 康樂大健康墨爾本長者活動圓滿舉行， 溫情與歡樂共築美好時光

3月27日，家宴愉悅酒樓洋溢著歡聲笑語，一場別開生面的長者活動溫馨上演。康樂大健康墨爾本長者們齊聚一堂，在藝術表演、健康講座與溫情互動中，共同度過了一個充實而美好的上午。

活動伊始，康樂大健康墨爾本經理馮丹紅女士發表了熱情洋溢的歡迎詞，向到場的每一位長者致以誠摯問候。隨後，著名女高音歌唱家李如歌老師傾情獻唱兩首歌曲，高亢動人的歌聲瞬間點燃全場，長者們報以熱烈掌聲。



本場活動的文藝演出環節內容豐富、形式多樣，充分展現了長者們的風采與活力：

- 詩朗誦《大健康是您可愛的家》：由馮丹紅、蘇姍、卓瑪、袁芳四位共同演繹，聲情並茂地表達了康樂大健康對長者們的關愛與陪伴。
- 男女聲對唱《我像雪花天上來》：何錦良先生與屠娜女士配合默契，歌聲深情婉轉，贏得陣陣喝彩。
- 宮廷舞《快樂夕陽》：艾麗娜、老楊、燕子、屠娜四位舞者翩翩起舞，優雅從容，展現了長者積極向上的精神風貌。
- 東北二人轉《小拜年》：何錦良先生與卓瑪女士帶來了一段地道的東北二人轉，幽默風趣，濃郁的東北風情引得現場笑聲不斷。
- 合唱《最美不過夕陽紅》：由全體演員共同獻唱，歌聲激昂、情感真摯，為整場文藝表演畫上圓滿句號。



活動迎來了溫馨的生日環節。本月五位壽星長者在全場祝福聲中切下生日蛋糕。大家齊唱生日歌，場面感人至深，長者們臉上洋溢著幸福的笑容。

公司管理人員李誥陽先生為大家簡要介紹了日間中心活動的積分使用規則，讓長者們對日常參與活動、積累積分兌換服務有了更清晰的瞭解。

歐海纓中醫師帶來了一場實用的《老年人的日常養生健康》講座。她從飲食、作息、穴位保健等方面入手，深入淺出地講解了日常養生要點，長者們聽得津津有味，紛紛表示受益匪淺。

本次康樂大健康長者活動，不僅為長者們帶來了歡樂與陪伴，更傳遞了健康、積極的生活理念。感謝所有演職人員、工作人員及志願者的辛勤付出，也祝願所有長者朋友們身體健康、笑口常開！

康樂大健康，願做您晚年最溫暖的家。



# 守護記憶·讓愛常在

## 澳洲社區支援慈善基金會聯合舉辦 失智症公益講座，溫暖華人社區

澳洲社區支援慈善基金會（CSFA）聯同環球康養旅居平台、康樂大健康藝術團及木希藝術團，於3月28日（星期六）在Hurstville的Civic劇院成功舉辦了一場名為「守護記憶·讓愛常在」的公益講座與精彩表演。活動特別邀請了Dementia Australia的專家主講失智症相關知識，讓現場近200名長者獲益良多。



失智症近年已躍升為澳洲第一大殺手，亦是發病率增長極快的疾病。一直致力服務華人社區的澳洲社區支援基金會，高度關注失智症在澳洲的發展趨勢，並已與Dementia Australia合作舉辦多場公益講座，深受華人社區歡迎。



澳洲社區支援慈善基金會主席陳日坤先生在致詞中指出失智症在澳洲的嚴重性，呼籲社會大眾，尤其是華人社區，必須正視這個問題。他強調，基金會將全力支持失智症患者，並繼續舉辦相關公益講座，提升公眾對該疾病的認知。



喬治河市議員劉娜心女士在台上特別感謝澳洲社區支援基金會舉辦此次活動，認為這類有意義的活動能幫助華人長者更深入地了解失智症，極具價值。



Dementia Australia的專家結合理論與實例，詳細講解失智症的成因、症狀、預防及治療等知識，並運用生動的例子協助長者理解，贏得現場陣陣掌聲。

環球康養旅居平台董事Jenny上台介紹環球康養旅居平台為長者打造的多元化康養服務模式和新的會員優惠政策，希望能有更多的長者可以加入環球康養旅居平台，享受別樣的退休生活。

康樂大健康藝術團與木希藝術團聯袂呈獻多個精彩節目，現場還進行了幸運大抽獎。當天活動共吸引超過200名長者參與，場面熱鬧，氣氛溫馨熱烈。





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



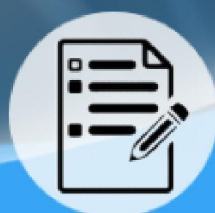
居家助理  
及維護



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](http://www.hawapurecare.com.au)

Email: [Jacky@hawapurecare.com.au](mailto:Jacky@hawapurecare.com.au)