



康樂大健康全體同仁 祝願天下媽媽 母親節快樂！

2026年5月
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年度

“我在每一個行業裏面啊，我都是 Number One。”說這句話時，趙立華的語氣裏沒有絲毫炫耀，只有對自己過往經歷的篤定與坦然。從中國甘肅蘭州的醫院檢驗師，到澳洲移民後的庫管、乾洗店燙工、清潔工，再到如今康樂大健康的護工與“最佳義工”，她的人生軌跡跨越了國境與職業邊界，每一步都走得扎實而有力。



跨越山海：從醫學檢驗到異國謀生

1980年代，趙立華在甘肅蘭州踏上醫學檢驗之路，考入相關專業，畢業後成為醫院的檢驗師，在熟悉的醫療領域裏穩步前行。這份與生命健康打交道的工作，不僅讓她積累了專業知識，更培養了她嚴謹細緻的做事風格——而這一特質，成為她日後應對各種職業挑戰的“秘密武器”。

2012年，已近不惑之年的趙立華做出了一個重大決定——移民澳洲。這個決定，讓她的人生軌跡徹底改變。“剛到澳洲時，我最頭疼的就是英語。”趙立華坦言，醫學檢驗行業對英語要求極高，無論是專業術語的精確運用，還是與患者、同事的溝通交流，都需要流利的語言能力。而當時已快40歲的她，深知重新攻克語言難關、回歸專業領域的難度，最終不得不放棄熟悉的醫療行業。

初到澳洲的日子，趙立華從最基礎的工作做起。她先是在姐姐的工廠裏當庫管，除了管理庫存，還主動承擔起行銷相關的工作。“在工廠裏，我什麼都學，什麼都做，叉車我都能開得很熟練，調叉車放貨的時候，我能放得特別精準。”說起這段經歷，她的臉上露出了自豪的笑容。憑藉著一股不服輸的韌勁，她很快成為工廠裏的“全能工人”，無論是操作機器，還是處理日常事務，都做得井井有條。

之後，趙立華又先後在乾洗店工作、從事清潔行業。即便在不同的領域，她也始終保持著精益求精的態度。在乾洗店做燙工時，她憑藉精湛的技術，成為店裏的“金牌燙工”，經手的衣物，每一個褶皺都被處理得平整服帖；做清潔工作時，她也總能把負責的區域打掃得一塵不染。“我在每一個行業裏面，都能做到number one。”這句話，不僅是她對自己的要求，更是她多年來努力的真實寫照。

度“最佳義工”——趙立華

跨越山海：從醫學檢驗到異國謀生

2020年，新冠疫情席捲全球，澳洲的許多行業都受到了衝擊，趙立華所在的乾洗店也被迫停工。“那段時間，大家都只能待在家裏，防止疫情傳播。”看著身邊的老人因為疫情無法與子女相見，生活多有不便，趙立華的心裏泛起了漣漪。

“我爸爸媽媽也是老人，周圍同學、同事的父母也都面臨著同樣的問題。”也就是在這個時候，她聽說護工可以進入老人家中提供服務，一個念頭在她心中萌生——成為一名護工。

儘管已經離開醫療行業多年，但趙立華骨子裏對醫療工作的熱愛從未消散。她決定報名參加正規的三級護理培訓，“我學了4個月，還去養老院實習了3周。”在培訓過程中，她仿佛又回到了年輕時的學習時光，認真聽每一堂課，仔細記每一個知識點，積極參與實踐操作。由於表現出色，實習期間，養老院就向她拋出了橄欖枝，希望她能留下來工作。

然而，考慮到父母需要居家養老，希望能有家人在身邊照顧，趙立華最終選擇了居家養老護理工作。“剛開始做這行的時候，我在姐姐的公司待了9個月。”但在工作過程中，她逐漸意識到，自己更渴望一個能充分發揮愛心與專業能力的平臺。後來，經過多方了解，她選擇加入康樂大健康。

進入康樂大健康後，趙立華很快適應了新的工作環境。她將自己在醫學檢驗行業積累的嚴謹細緻的工作態度，融入到護工工作中。每次為老人服務前，她都會提前了解老人的身體狀況、生活習慣和需求；服務過程中，她耐心細緻地照顧老人的飲食起居，陪老人聊天解悶。

有一次，她在為一位老人服務時，發現老人吃東西時突然沒有了反應，臉色也變得蒼白。憑藉著過往的醫療經驗和在護理培訓中學到的知識，她立刻判斷老人可能是噎住了。

“當時我也沒多想，就按照急救方法，用手按壓老人的胃部，很快就把老人噎住的維生素片弄出來了。”回憶起當時的情景，趙立華仍心有餘悸，但更多的是慶倖。“老人噎住的時候，說不出話，最多只能輕輕拍一拍，還好我及時發現，不然後果不堪設想。”



這次急救經歷，讓趙立華更加深刻地認識到護工工作的重要性。“我父母也是醫生，可能是受家庭影響，我對醫療、護理工作有一種天然的親近感。”在她看來，護工不僅是一份工作，更是一份責任，一份守護老人生命與健康的責任。

愛心傳遞：從護工到“明星義工”

在康樂大健康，趙立華不僅是一名優秀的護工，還是一位深受老人喜愛的“明星義工”。她的多才多藝，是在一次公司聯歡會上被發現的。“那年聯歡會，公司說讓有才藝的員工展現一下自己，我就上台唱了一首歌。”沒想到，她的歌聲贏得了大家的一致好評，公司大健康藝術團也向她發出了邀請。



從此，趙立華的業餘生活變得更加豐富。她利用下班時間，和藝術團的成員一起排練歌曲、舞蹈，為老人義務表演。“每次看到老人們臉上的笑容，我就覺得特別滿足。”有一位謝大姐，特別喜歡參加公司組織的活動，趙立華每次都會開車帶她去。“謝大姐每次參加活動都特別開心，她開心，我也覺得很有成就感。”

在表演過程中，趙立華的歌聲給許多老人留下了深刻的印象。“有一次，我在明月居士林做義工，給老人派小禮物，有老人認出我說‘我見過你唱歌，你唱得特別好，你是不是康樂大健康的？’”聽到老人的認可，趙立華的心裏暖暖的。“我從來沒想過，自己的歌聲能給老人們帶來這麼多快樂。”



憑藉著無私的奉獻精神和出色的表現，趙立華獲得了康樂大健康2025年度“最佳義工”的榮譽。面對這份榮譽，她卻顯得十分謙虛：“其實，只要大家口頭表揚我一下，我就很開心了。我只是利用業餘時間，做了一些力所能及的事情，給老人們帶來歡樂，這也是在為自己和家人積福。”她還說：“每個人都會老，現在我們照顧老人，也是在為自己的將來鋪路。我希望等我老了以後，也能有像我們這樣無微不至的護工來照顧我。”

如今，趙立華在康樂大健康已經工作了四年多。在她看來，這裏就像一個溫暖的大家庭，老闆和藹可親，同事之間互幫互助。“除非公司不要我了，否則我不會離開這裏。”未來，她會繼續堅守在護工崗位上，用愛心和責任守護老人的幸福晚年，同時也會繼續參與義工活動，將快樂和溫暖傳遞給更多的人。

從蘭州到澳洲，從檢驗師到護工，趙立華用自己的經歷證明，無論身處何種境遇，只要心懷熱愛，勇於嘗試，就能在新的領域開闢出屬於自己的天地。而她對老人的關愛、對工作的執著、對生活的熱情，也如同一束光，溫暖著身邊的每一個人。

暖心冬日 · 健康安神 · 同慶生辰

康樂大健康講座 & 六月長者生日會

時間：2026年6月20日（星期六）10AM-12PM
地點：康樂大健康日間活動中心（Shop 1, 260 Belmore Rd, Riverwood NSW 2210）

健康講座主題

暖冬安神：讓您一覺睡到大天亮的「中醫小妙招」

主講人：陳絲 註冊中醫師

您是否經常：

- 入睡困難、多夢易醒？
- 冬天手脚冰涼、夜晚睡不踏實？

陳中醫師將用通俗易懂的方式，分享實用、安全、居家可操作的中醫小方法，幫助長者：

- ✓ 改善睡眠品質
- ✓ 調節冬季心神不寧
- ✓ 提升整體元氣與安穩感



當天還有六月長者生日會、幸運大抽獎等精彩環節，歡迎各位長者報名參加！

報名與查詢

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



更多資訊
掃描關注



希望諮詢
掃描聯係



GCAA HEALTH

康樂大健康Riverwood日間活動中心

五月長者課程時間表

課程時間	課程內容
星期一 10am-12pm	書畫班
星期一 1:30pm-3:30pm	小提琴班
星期二 10am-12pm	手工班
星期三 10am-12pm	唱歌學習班
星期三 1:30am-3:30pm	樂器班
星期四 10am-12pm	手機電腦應用知識班
星期五（除5月8日外） 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

愛在金秋

四月，悉尼迎來美麗的金秋。在這秋意濃濃的季節裏，4月15日（星期三）上午，澳大利亞廣州同鄉總會一行多人專程前往康樂大健康日間活動中心，舉辦了一場別具意義的「澳洲廣州同鄉總會・康樂大健康長者同樂日」暨四月長者生日慶祝會。



當天活動吸引了約70名長者踴躍參加。活動伊始，澳大利亞廣州同鄉總會會長張洪民Cathy致歡迎詞。她熱情歡迎各位長者的到來，並表示希望通過同鄉總會會員們的陪伴，為長者們帶來愉快的一天。她還特別祝願四月生日的長者們健康長壽、生日快樂。

康樂大健康董事Jenny隨後致辭，感謝長者們的蒞臨，也衷心感謝澳大利亞廣州同鄉總會在會長帶領下積極參與此次愛心活動。Jenny在會上介紹了新近推出的「環球旅居康養平台」。該平台與世界各地的養老機構合作，旨在讓加入的長者無論身處何地，都能享受到如在家一般的服務與關懷，令長者及家人倍感安心。平台採用會員制，有興趣的長者可向康樂大健康查詢詳情。



隨後，精彩的文藝表演拉開帷幕。全場以一首大合唱《萬水千山總是情》熱烈開場，長者們掌聲不斷。接著，會員們輪番獻唱，曲目豐富多樣，包括《天邊飄來故鄉的雲》、《慢步人生路》、《上海灘》、《笑看風雲》、《相識也是緣分》、《禪院鐘聲》、《親情》、《兩忘煙水裡》、《荔枝頌》、《沉默是金》、《大海啊故鄉》、《莫尼山》、《平湖秋月》、《分飛燕》、《那就是你》、《月亮代表我的心》等經典金曲。最後，全場齊聲合唱《友誼之光》，將氣氛推向高潮。一首首熟悉的旋律，勾起了長者們的美好回憶，現場掌聲與歡笑聲此起彼伏。

情暖耆英



活動中，七位四月生日的長者在全場的祝福聲與生日歌聲中，度過了一個難忘的生日。康樂大健康為每位壽星送上了生日蛋糕，場面溫馨感人。



活動尾聲，康樂大健康董事陳日坤上台致感謝詞。他衷心感謝澳大利亞廣州同鄉總會的到來與愛心付出，並祝願在座所有長者身體健康、萬事如意。隨後，陳日坤代表康樂大健康向澳大利亞廣州同鄉總會致贈感謝狀，以表謝意。



最後，活動在幸運大抽獎的歡樂氣氛中圓滿落幕。每位到場的長者都獲得了康樂大健康精心準備的禮品包，滿載而歸，盡興而回。

秋日悠然， ——環球康養旅居長

秋意漸濃，海風溫柔。環球康養旅居攜手長者們，分別於4月10日與4月14日兩個溫暖晴好的秋日，開啟了一場身心舒展、風景如畫的一日遊旅程。從 Riverwood 出發，一路向東，我們抵達悉尼東區那些藏在城市邊緣的自然秘境，在秋陽與海浪的陪伴下，收穫了歡笑、寧靜與難忘的記憶。

第一站：Watsons Bay - The Gap 懸崖海景，秋風拂面，壯闊怡人

清晨出發，長者們精神矍鑠，車上笑語不斷。抵達 Watsons Bay 的 The Gap 時，秋日的陽光正好灑在陡峭的崖壁上。湛藍的太平洋在腳下延展，白色浪花拍打岩石，激起層層水霧。海風帶著微鹹的涼意，卻並不寒冷，反倒讓人神清氣爽。

大家紛紛在觀景台駐足遠眺，有的長者拿出手機拍照，有的則靜靜倚欄，感受天地之間的開闊。工作人員貼心地在旁協助，確保每位長者在安全區域內活動。一位阿姨笑著說：“看著這麼壯闊的海，心裏那點小煩惱都被風吹散了。”



第二站：Camp Cove Beach 果凍海灘，秋陽映波，寧靜澄澈



離開 The Gap，我們驅車片刻便抵達 Camp Cove Beach。這裏水質清澈透亮，陽光下仿佛一塊巨大的果凍，波光粼粼，溫柔靜謐。與夏季的熱鬧不同，秋日的海灘多了一份從容。

長者們沿著沙灘緩步而行，有的脫下鞋子踩踩細軟的沙子，有的坐在長椅上閉目養神，聽海浪輕拍岸邊。

, 海天一色

長者秋遊一日回顧

第三站：Macquarie Lighthouse 秋光映照百年燈塔，歷史與自然交匯

作為澳大利亞第一座、也是運營時間最長的燈塔，Macquarie Lighthouse 靜靜矗立在海岬之上。潔白塔身與藍天碧海形成鮮明對比，四周草地仍保留著初夏般的綠意。



工作人員為長者們簡要介紹了燈塔的歷史。大家在燈塔周圍自由活動，有的沿著柵欄走到觀景點俯瞰海景，有的坐在草坪上曬太陽。秋風輕拂，視野開闊，這座百年建築仿佛也在靜靜聆聽著長者們的輕聲細語。

第四站：Grounds of Alexandria 秋日園區，愜意漫步，共享午餐

午間，我們來到充滿藝術氣息與生活美學的 Grounds of Alexandria。這裏雖是城中綠地，卻因秋色裝點而別有一番田園風情。藤蔓悄悄染上金黃，庭院裏的鮮花仍在開放，噴泉邊鴿子悠閒踱步。

大家在這裏享用了精心準備的午餐。考慮到長者的飲食習慣，我們搭配了軟糯易咀嚼、營養均衡的菜品，也有素食和有特殊飲食需求的長者提前備註，餐食一一對應安排。餐後，大家在園區內漫步拍照，或圍坐一桌喝茶聊天，氣氛輕鬆得像一場秋日的家庭聚會。

下午三點左右，大家依依不捨地離開 Grounds of Alexandria，踏上歸途。車上，幾位長者分享著當天拍下的照片，有的輕聲哼起老歌，有的靠著座椅小憩。工作人員逐一確認每位長者的身體狀況與隨身物品，確保萬無一失。

四點前後，大巴安全返抵 Riverwood 日間活動中心。李姑娘和同事們一一道別，叮囑大家回家後多喝水、好好休息。看著長者們臉上洋溢的滿足與笑意，我們知道，這場秋日之旅，不僅是一次觀光，更是一次心靈的溫養。

感謝所有長者們的積極參與與配合，也感謝每一位工作人員的悉心陪伴。環球康養旅居始終相信，真正的康養，不止於身體的照護，更在於心靈的豐盈與生活的熱情。



客人林柏強家屬給康樂大健康 個案經理韓冰的表揚信



尊敬的韓經理：

您好！

我是林柏強的家屬，衷心感謝您在居家養老（支持）工作中的辛勤付出與認真管理。

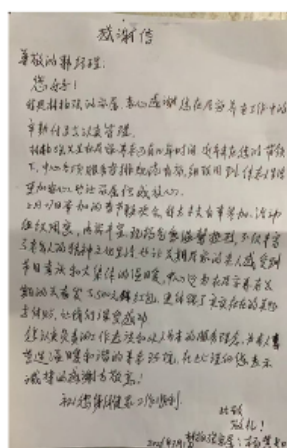
林柏強先生居家養老已有幾年時間，近年來在您的帶領下，中心各項服務安排規範有序，細緻周到，使老人生活更加安心，也讓家屬倍感放心。

上月27日參加的春節聯歡會，我與丈夫有幸參加。活動組織周密，內容豐富，現場氣氛溫馨熱烈。不僅豐富了老年人的精神文化生活，也讓長期居家的老人感受到節日的喜慶和大集體的溫暖。中心還為在康樂大健康接受了長期居家養老服務的長者發了紅包，更體現了實實在在的關懷與體貼，讓我們深受感動。

您認真負責的工作態度和以人爲本的服務理念，為老人營造了溫暖和諧的養老環境，再次謹向您表示誠摯的感謝與敬意！

祝您身體健康、工作順利！

此致
敬禮



林柏強家屬：楊慧如
2026年3月1日

客人表揚信原件



客人林柏強家屬給康樂大健康 護工李瑩的表揚信

尊敬的李瑩護工：

您好！

感謝您在林柏強先生居家養老期間給予的關心和幫助。

我的丈夫平時較少參加集體活動，但在您的耐心溝通與鼓勵下，他能夠參加上個月27日舉辦的春節聯歡會。這次的活動不僅讓他感受到節日的喜慶氛圍，也增強了他的參與與歸屬感，對他的精神狀態有著積極的影響。

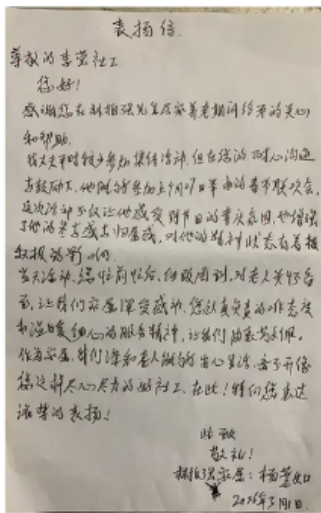
當天活動，您忙前忙後、細緻周到，對老人關懷備至，讓我們家屬深受感動。您認真負責的工作態度和溫暖細心的服務精神，讓我們由衷敬佩。

作為家屬，我們深知老人能夠安心生活，離不開像您這樣盡心盡力的好社工（的努力），在此，特向您表達誠摯的表揚！

祝您身體健康、工作順利！

此致
敬禮

林柏強家屬：楊蕙如
2026年3月1日



客人表揚信原件



守護記憶， ——澳洲華人公益講座

為了讓華人社區更深入了解失智症（老人癡呆症），正視這個在澳洲名列前茅的致命疾病，澳洲社區支援慈善基金會CSFA在Parramatta市政府，特別是市議員吳遠華的大力支持下，於Parramatta市圖書館4樓舉辦了「守護記憶，讓愛常在——澳洲華人公益講座暨康樂同樂日」，吸引近80位長者踴躍參與。



吳遠華市議員首先致歡迎詞，感謝到場的各位長者。他表示，舉辦這次活動最主要的目的，是讓Parramatta市的華人長者更認識並重視失智症，尤其要分清失智症與正常年老記憶衰退之間的差異，並希望這類有意義的活動未來能持續舉辦。

康樂大健康市場總監John在台上與長者們分享失智症的相關知識及照顧患者的心得。他詳細介紹了自己與失智症患者相處的經驗，並多次強調不可忽視這個發生率極高的疾病，呼籲長者與家人都要時刻保持警覺，因為及早發現是目前應對失智症的最佳方法。



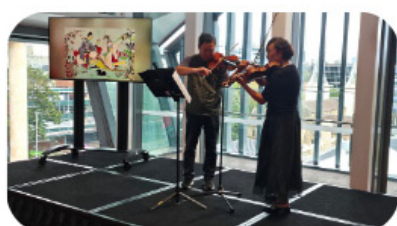
讓愛常在

講座暨康樂同樂日

康樂大健康董事Jenny也分享了政府居家照護支援計劃的相關資訊，並介紹了最新推出的環球康養旅居平台及會員政策。



康樂大健康藝術團則為在場長者帶來許多精彩表演，除了歌唱與舞蹈，還有模特隊的時裝秀，獲得長者們熱烈掌聲。



現場同時舉辦了幸運抽獎，並為每位到場長者準備了小禮物。

本次活動亦獲得Dementia Australia的大力支持。



澳洲醫保改革：65歲以上者注意， 你的私人醫保補貼可能被削減

澳洲政府正計劃對國家殘障保險計劃（NDIS）與老年護理體系進行重大改革。一方面，政府將投入數十億澳元改善養老服務與增加護理資源；但另一方面，部分資金可能來自削減對65歲以上長者的私人醫保補貼。

現行補貼：年齡越大，補貼越高

目前，澳洲政府實施的私人醫保補貼（Private Health Insurance Rebate）按年齡分級：

- 65歲以下：補貼約 24.118%
- 65-69歲：補貼約 28.139%
- 70歲以上：補貼約 32.158%

也就是說，現有政策對長者更友好，年齡越大，政府補貼比例越高。

擬議改革：取消年齡加成，統一補貼標準

根據衛生部長馬克·巴特勒（Mark Butler）在2026年4月22日的預算案前演講中提出的方向，政府計劃：

- 取消 65歲及以上人群享有的 額外補貼比例
- 將所有年齡人群的補貼比例 統一降至約24%（與目前65歲以下標準一致）

這意味著，如果政策落地，65歲以上長者獲得的補貼將從最高約32%減少到24%，中間約8%至10%的差額將直接轉嫁給個人，導致保費上漲。

個人影響：每年可能多付240澳元

基於上述變化，預計受影響的65歲以上長者，每年可能要多支付約200至250澳元的私人醫保費用（按文中推算約240澳元）。

生效時間：尚未實施，但已在議程上

需要強調的是，這項改革目前尚未全面生效。它仍處於政府提案階段，需要通過立法程序才能正式實施。官方尚未公佈具體生效日期，但通常此類改革會：

- 選擇在新財年（7月1日）啟動，或
- 在預算案通過後數月內落地

給讀者的提醒

澳洲的私人醫保補貼政策即將迎來重大調整。65歲以上的朋友應密切關注預算案的後續消息，提前了解變化，做好財務規劃，避免政策落地後被動承受保費上漲的壓力。

（註：本文根據2026年5月1日發佈的公開資訊整理，具體政策細節及生效日期請以澳洲政府官方最終公佈為準。）



重大利好！2026年10月起， 這項居家養老服務將全額覆蓋，無需自付！

想和您分享一則關於澳洲居家養老福利的好消息。從2026年10月1日起，在聯邦居家支持計劃（Support at Home）下，一項關鍵服務——個人護理（Personal Care）——將不再需要符合條件的長者自付費用。這具體意味着什麼？哪些照護項目會受益？我們一起來看懂新政。

✓ 什麼是「個人護理」服務？

個人護理是指我們日常生活中最基礎的個人協助。根據新規，主要包括：

-  洗澡：淋浴、盆浴或擦身，保持身體清潔與舒適
-  穿衣：協助穿脫衣物、整理儀容
-  非臨床失禁管理：如上廁所協助、更換護理用品等

這些看似平常的「小事」，恰恰是維護長者尊嚴、健康和獨立生活的關鍵。

✓ 為什麼這次調整很重要？

在過去，個人護理常被歸類在「獨立支持（Independence Support）」服務包中，根據個人收入情況，部分參與者可能需要支付費用分擔（contribution）。但從2026年10月1日起：

-  個人護理服務將重新劃分至「臨床支持（Clinical Support）」類別
 -  只要您的護理計劃中獲批了個人護理服務，並且還有可用資金額度，就不再需要支付任何自付費用
 -  政府正式承認：個人護理是維持健康、尊嚴與生活品質的必需服務
- 這意味着您和您的家人可以更安心地獲得這些日常照料，而無需擔憂額外的經濟負擔。

✓ 我現在是Support at Home的參與者，該做什麼？

如果您已經是居家支持計劃（Support at Home）的參與者，屆時請留意：

- 您的護理夥伴（Care Partner）或註冊養老服務提供者會主動與您溝通護理計劃的更新
- 您也可以主動聯繫您的居家護理顧問，確認個人護理服務的調整情況
- 新計劃將從2026年10月1日起自動適用於符合資格的老人

一句話總結：

從2026年10月起，澳洲居家養老中的個人護理服務（洗澡、穿衣、如廁協助等）將不再需要自付，由政府全額覆蓋（在計劃額度內）。這是聯邦養老改革朝着「更公平、更體面」邁出的重要一步。

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 手機：0416 308 988 (悉尼) 地址：Shop 1, 260 Belmore Rd., Riverwood NSW 2210
墨爾本辦公室電話：03-8522 8828 手機：0410 098 588 (墨爾本) 地址：5/275-277 Springvale Rd., Springvale VIC 3171
網址：www.gcaahealth.com 電郵：info@gcaahealth.com