

2022年1月

第1期



福華社區中心 居家養老服務

今日名言

感恩是一種處世哲學，
是一種積極生活的態度。

誠實可靠 專業服務 全心為您

“疫情共勉，福華送暖”

28%金至尊長者居家護理計劃推廣期延至2022年1月31日

新冠疫情驅趕不了我們對社區的關懷與溫暖，福華社區中心為了支持社區商戶，長者亦可以同時參與，所以在去年10月28日推出了新的護理計劃 - “疫情共勉，福華送暖”。疫情無情，社區裏卻處處找到真情；希望藉着是次活動為社區帶來更多新機和希望。

參與28%金至尊護理計劃的長者，每月可以根據自己的需要而選擇我們特別安排的禮遇。禮券包括餐廳飲食券、超市購物券、家居禮券、家居清潔服務、按摩和其他專業服務券等。

金至尊護理計劃與其他護理計劃的另一個分別是，您除了可以享有所有基本服務之外，我們還為您安排一位專屬的個案經理全程為您提供優質的管理跟蹤服務。

我們的居家護理服務還包括：

<自主護理計劃10%>

<至尊護理計劃20%>

詳情可以跟本中心客戶助理專員
聯絡或致電03 8820 0000查詢

**福華祝大家
新年快樂**

**客戶反應熱烈
推廣期延至
22年1月31日**

**Active
金至尊
福華禮券**

推廣期內：
成功加入或升級的客戶可以即時
享有價值高達\$688元的禮券禮遇

條款及細則：
禮券不能兌換現金或以任何形式兌換。
禮券保留權利修改本條款及細則而不作另行通知。如有任何爭議，福華保留最終決定權。
活動推廣日期由2021年10月28日至2022年1月31日

We are here for you
Active Community Group
福華社區中心
誠實可靠 專業服務 全心為您

我們承諾為整個墨爾本區域內的客戶提供最貼心的家庭護理配套服務
Home Care Packages (HCP)，為有需要的長者能在家中得到
合適和貼心的居家養老照顧。

28%金至尊護理計劃

全新 包括所有基礎護理
享有專屬關懷經理
全年擁有高達\$2000禮遇

請即與客戶助理專員聯絡
03 8820 0000
info@activecg.com.au
www.activecg.com.au

Shop 9, Level 4,
52 Montclair Avenue,
Glen Waverley, 3150

微信客戶服務

誰有資格獲得免費的快速抗原檢測盒？

如果您是以下持卡人之一，您將可以憑卡免費獲得：

- 英聯邦老年人健康卡 (Commonwealth seniors health card)
- 醫保卡 (Healthcare card)
- 低收入卡 (Low-income card)
- 養老金優惠卡 (Pension concession card)
- DVA金卡 (DVA Gold card)
- DVA白卡 (DVA White card)

註：請留意政府公佈開始派發日期

澳洲門戶



My Aged Care 老年護理部資訊

家庭護理服務各級別資金金額

澳大利亞政府為每個級別的家庭護理套餐提供不同的資助金額。每年7月1日政府供款會變化；這些數字是截至2021年7月1日的最新數據。每個套餐級別的政府補貼如下：

居家護理配套水平	每日政府補貼率	每年政府供款
1 級	\$24.73	\$9,026.45
2 級	\$43.50	\$15,877.50
3 級	\$94.66	\$34,550.90
4 級	\$143.50	\$52,377.50

家庭護理資金不可用於日常用品消費和視為額外收入

<https://www.myagedcare.gov.au/> 1800 200 422

Allied Health 專職醫療

Physiotherapy 物理治療

常常聽到長者們說：

「我年紀也大了，運動這門玩意留給年輕人吧！」

「我現在還可以走路已經很好了。」

「我現在老了，體力大不如前，又容易跌倒，不過這些都是很自然的，不是嗎？」

其實這些想法是不對的，資深物理治療師周姑娘 (Charity) 告訴大家長者是很適合參與運動鍛鍊的，而且長者能夠通過健身得到很好的效果，不但能夠增強心肺功能，肌肉耐力；亦有助於訓練平衡，防止跌倒，可以改善和保持均衡健美的體態。

祝大家虎虎生威，虎年行好運！

資深物理治療師在今年三月準備了一個為期12個星期的強身健體班，邀請長者們踴躍報名參加，一起活出強健活潑的人生。

詳情請參考日後活動單張

健康生活 資訊

抑鬱和焦慮症的症狀

如果老年人大多數時候感到悲傷、沮喪或痛苦，或對大多數日常活動失去興趣或樂趣，以及這種情況維持在兩週以上，而且經歷了以下至少三個類別中的幾個體徵和症狀。他們可能得到抑鬱：

感受可能包括：喜怒無常或易怒，可能表現為憤怒或侵略；悲傷、絕望或空虛；感到不知所措，毫無價值或有罪惡感。

思想可能受到以下因素的影響：優柔寡斷、喪失自尊、負面評論如“我是個失敗者”、“這是我的錯”或“生活不值得過”、過度擔心財務狀況、感知到的家庭地位變化、經常想到死亡和臨終、自殺的念頭。

行為症狀包括：一般放慢或煩躁、忽視責任和自我照顧、遠離家人和朋友、行為不合常理、日常運作能力下降、感到困惑、擔心和激動、無法在任何活動中找到樂趣、否認抑鬱情緒是一種防禦機制。

身體症狀包括：記憶問題、睡得比平時多或少、一直覺得累、動作緩慢、不明原因的頭痛、背痛或疼痛、消化不良、噁心、排便習慣改變、激動、擰手、踱步、食慾不振或改變、顯著的體重減輕或增加。

抑鬱症需要通過治療方法、專業人員以及改變生活方式（如飲食、體育鍛鍊和社會支持）才能夠改善情況。



福華祝您
新年快樂
虎氣沖天

免費禮品

可於辦公時間內親臨本公司領取消毒洗手液及賀年揮春

福華社區中心 - 居家養老服務

03 8820 0000

✉ info@activecg.com.au

🌐 www.activecg.com.au

地址: Shop 9, Level 4, 52 Montclair Avenue Glen Waverley Vic 3150

