Active Community Group

福華社區中心
居家養老服務

2022年4月
第四期

勵志修身對聯: 靜思明事理，誠樸貫人牛。

Yummy Café 好味餐館
ABN: 12 345 678 999
Ph: (03) 9800 9800

已支付

TAX INVOICE 發票

Invoice 發票日期	:	01/ 11/ 2021
Delivery Date 送餐日期:	:	01/ 11/ 2021
To 客人名字	:	李大文
Address 客人地址	:	123 Active Road, Glen Waverley VIC 3150

Description 膳食訂单	Qty 數量	Unit Cost 價值	Amount 價值
Fried Rice	1	$10.00	$10.00
Chicken and Vegetable	1	$20.00	$20.00
Cost of Ingredients 材料 (including GST)			$9.00
Meals Preparation and Delivery 膳食準備和送餐服務 (including GST)			$21.00
		Total Amount (including GST) 總價值	$30.00

↖能够報銷的部分

送餐服務收據可以報銷嗎？

送餐服務的收據能否報銷，必須符合嚴格規定，上圖是收據的模式:

從上面的例子可以看到，在收據中必須顯示食物材料，膳食準備和送餐服務這些項目。當您提交這些收據後，您的居家養老服務中心會先進行審批，通過後才能夠報銷。此外，送餐服務的目的必須是因為個人文化背景關係的需要，並且負責送餐服務的公司必須乎合安全及衛生要求，例如包裝方式、食物溫度控制、送餐過程等。**最重要的還是要根據您最初同意的個人護理計劃和預算規劃，**全年可用的送餐服務費用是多少，例如您全年可用此服務的預算是澳幣800元，那麼您就盡可能控制在這個預算範圍內。

政府認可的NDIS/HCP送餐服務公司

Lite n' Easy、Tender Loving Cuisine、Katrina's Kitchen 或Dineamic是其中通過健康、方便的方式，為長者解決用餐問題的送餐服務公司。他們使用新鮮的食材每天烹製健康的食物，所以也很適合需要送餐服務的長者。餐單裏包括早午及晚餐，也為個別對食物有敏感的客人提供特別的菜單。 所以長者如果需要送餐服務時採用政府認可的送餐服務公司，在報銷收據時會少了很多不必要的麻煩。

福華居家膳食準備服務 (Meal Preparation Service)

營養不良在老年人中越來越普遍，並會增加感染、跌倒和住院的可能，所以長者需要安全和有營養的食物。每天在家做飯往往對於食材的準備、存放、製作和營養衛生都比較在意，更有利於個人健康，減少送餐服務意味着減少為健康帶來更多的風險。福華社區中心也有為長者提供購物和在家準備膳食的服務，好處是透過您的個人護理計劃我們更清楚和了解您的膳食需要，提供更健康及安全的膳食。如果想了解我們這方面的服務，可以跟我們福華的客戶助理專員聯絡。

澳洲熱門話題

日本腦炎 (Japanese encephalitis)

日本腦炎是由日本腦炎病毒（JEV）引起的。它通過蚊蟲叮咬傳播，在蚊子活動增加的地區更為常見。人類感染最常見的是無症狀的，但在極少數情況下會導致嚴重疾病甚至死亡。它不能在人與人之間傳播，也不能通過食用受感染動物的肉來傳播。

澳洲南部首次發現少數病例，聯邦政府正在擴大疫苗接種計劃。

健康生活方程式

如何保護您的心臟?

著名澳大利亞板球運動員 Shane Warne 突然心臟病發作死亡，全澳感到震驚，也向我們發出了健康的警告。

全澳死於心臟病的人中有十分之二的年齡在 65 歲以下。心臟病是高度可預防的，這裡有五種基於證據的預防方法可值得參考:

1. 進行心臟健康檢查

心臟病的一些主要風險因素 - 包括高血壓和高 LDL 膽固醇，需要由您的家庭醫生定期檢查。

如果您的年齡在 45 歲或以上還沒有心臟病，建議您到全科醫生進行心臟健康檢查。檢查是結合了有關您的健康風險因素等信息，並估計您在未來五年內患心臟病的可能性。

2. 戒煙

吸煙會損害血管並引發心臟病的潛在危險。目前吸煙的人患心臟病或中風的可能性是從未吸煙的人的兩倍左右。

3. 改善你的營養

不良飲食、超重和肥胖是導致心臟病的主要原因。健康的飲食對心臟健康是很重要的。對於大多數人來說，飲食上的微小改變，例如增加水果、蔬菜和全麥的攝入量以及減少鹽的攝入量，都會帶來很大的好處。

4. 減少鹽分

減鹽的隨機試驗顯示對降低血壓有明顯的效果，血壓是導致心臟病的主要原因。為了減少鹽的攝入量，您可以嘗試減少加工食品的攝入量並減少添加到食物中的鹽量。

5. 動起來

體育活動除了對腰圍有益外，還有助於改善心臟功能。研究已將定期鍛煉與降低心臟病發作的風險聯繫起來。澳大利亞指南建議成年人在大多數日子裡進行至少 30 分鐘的中等強度運動，即使是每天少量運動也是有益的。

疫情過後，由於物價高漲，營運成本增加，因此我們把價格稍作調整。從3月22日起，新參加至尊護理計劃的客戶其護理計劃由20%升至22%

現有客戶不會受到任何影響。

警惕詐騙

ACCC提醒澳洲華人警惕電話詐騙：七成受害者講普通話

澳大利亞競爭與消費者協會ACCC提醒澳洲華人警惕偽裝成中國大使館、警察或其他政府官員的電話詐騙。

如何識別詐騙？

- 要求你更新或確認個人資料，包括住址、出生日期、銀行帳戶 資料、稅號、個人識別號或密碼。
- 電子郵件或短信包含可疑鏈結。如果你不確定，請朋友或家人幫忙。
- 要求你馬上付錢或付押金。
- 如果一種提議聽起來好得難以置信，那很可能就是假的。
- 電子郵件與公司名稱不吻合。
- 打電話的人要求遠端進入你電腦。

保護你自己，切勿隨便提供您的個人資訊

https://www.sbs.com.au/chinese/cantonese/zh-hant/chinese-communities-in-australia-are-victims-of-threat-based-scams

福華祝四月老友記生日快樂!

掃碼加入微信可以定期了解我們的資訊

福華社區中心
居家養老服務

03 8820 0000

info@activecg.com.au
www.activecg.com.au

5月報銷單據提交截止日期

5月9日及5月23日 (下午5點前)

未來請將您的所有單據集中發到“報銷處理小組”進行報銷提交（請參閱附件通知單）