

福華社區中心 居家養老服務

最受歡迎的 10 種 居家養老服務



又一個財政年過去，福華今期特別為你總結過去一年最受歡迎的 10 種居家養老服務，看看當中有多少樣服務你是曾經享用過的。

1. 洗衣服和換床單

清洗和晾曬衣物，或更換床上的床單可能是一項棘手的任務，尤其是在您行動不便或患有關節炎的情況下，簡單的日常疼痛也會使這項工作令人生畏。讓福華來為您分憂吧！

2. 整理你的雜貨，堆放和分類你的冰箱和儲藏室

如果你發現自己去超市有困難，甚至使用手推車或者攜帶你所有的購物也感到吃力，別擔心！您的護理人員可以為您做很多事情。您也可以選擇讓超市自己挑選和運送您的雜貨，然後讓您的家庭護理人員在家替您收拾好。

您也可以讓福華員工為您整理您的冰箱和儲物室，確保您所有的日常使用物品都觸手可及。

3. 吸塵和拖地

吸塵和拖地是一項乏味的工作，它會讓你感到酸痛和疲憊，這可能不是你想要經常做的事情。讓您的家庭護理人員為您處理這些工作吧！讓您可以享受更多輕鬆快樂的時光。

4. 讓您的家保持整潔和無危險

擁有一個潔淨且安全的家是非常重要的，這將確保您不會發生任何不必要的跌倒或事故。當您長時間住在同一個家中時，可能很難注意到潛在的危險或風險。護理人員可以幫助您確定您家中是否有一些可能是危險的東西，例如多餘的家具、成堆的箱子、上翹的地毯或地毯，以及過多的雜物。

5. 協助淋浴並為您的一天做好準備

浴室通常是安全的最大問題。許多浴室的建造方式並不便於老年人移動，例如，淋浴和浴缸組合需要踩踏並進入浴缸。這些對於行動不便的人來說真的很棘手，尤其是當該區域變得濕滑時。家庭護理人員可以幫助您在浴室周圍安全移動，如果您有需要，甚至可以幫助您淋浴。

您的家庭護理套餐還可用於購買輔助工具和設備，例如淋浴椅，以提高您在浴室的安全性。家庭護理人員還可以幫助您每天穿衣服，幫助您做頭髮或化妝，以及任何其他個人或美容任務。

6. 幫助參加任何約會、團體或活動

過去，您可能不得不依賴家人、朋友或出租車服務，這意味著您無法按照自己的條件或在自己的時間表內做事。您的家庭護理人員可以在適合您的時間幫助您安排往返預約的交通，如有必要，他們可以全程陪伴您。

7. 幫您準備飯菜

每天為自己做飯會讓人厭煩，特別是如果您發現長時間站立很困難。您可以讓您的護理人員幫助您準備膳食。吃得好並獲得所需的營養對於保持健康是很重要。如果您有特殊的飲食要求，這些肯定也會得到照顧。

8. 清理樹葉/整理花園小徑，以免滑倒或絆倒

福華可以安排人員為您的花園小徑和常規人行道清除任何樹葉、長草或其他潛在的危險，為您提供額外的安全保障。您還可以選擇安裝額外的安全措施，例如扶手，以進一步提高您的出入的安全性和信心。

9. 修剪草坪並為花園除草

看到保存完好的草坪和整潔的花園會讓你感覺心曠神怡，花園任務是福華可以幫助您完成的另一件事。如果您仍然能夠自己享受一些園藝任務，您可以讓福華照顧哪些更困難的工作，例如推拉那台重型割草機等。

10. 幫助增強力量和活動能力

您的家庭護理資助金可用於獲得職業治療師或物理治療師的服務。**物理治療師**可以幫助您進行動手治療和鍛煉計劃，這將有助於減輕肌肉和關節疼痛，並讓您增強或保持您的力量和靈活性。

職業治療師可以評估您並確定對您的日常生活進行哪些修改可能有助於您的活動能力和獨立性。例如他們可能會推薦小型的家庭改造或其他輔助工具和設備。

福華活動 -



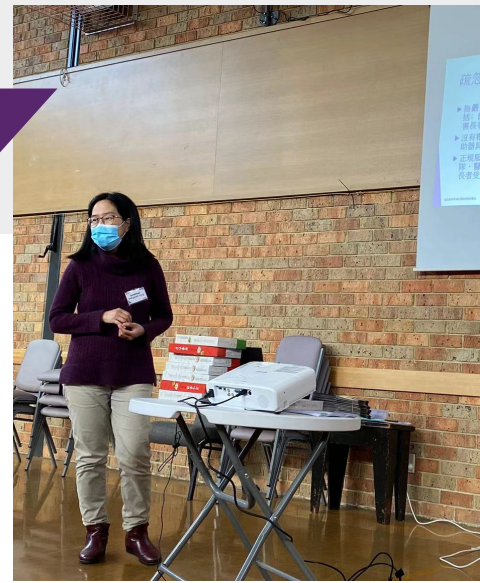
六月吉祥迎端午

繼五月份的[溫馨5月好友茶聚]之後,六月份緊接著另一活動-六月吉祥迎端午。

活動當天,長者在預定活動開始時間10:30之前,一早就來到位於Glen Waverley的聯合教會活動場地。看見大家精神抖擻,見面時噓寒問暖,即使外面只有十多度的氣溫也頓時感到溫暖。

今天的活動福華很高興邀請到 **CROSSWAY** 的墨爾本讚美操團隊 (**Praise Dance Team**),她們一行十人,穿著鮮豔的隊服,跟著優美的音樂整齊合拍的為前來的長者分別表演了三套讚美操,當中她們還教導長者一些簡單的動作,有助改善一些慢性疾病,大家都用心地學著。

為了響應世界虐待長者意識日(The World Elder Abuse Awareness Day),福華特別邀請了兩位來自維省向日葵護理會(**Sunflower Care Victoria**)的資深講者-Margaret Yung 和Yen Kim,為大家講解一些虐待長者的定義。世界衛生組織將虐待長者定義為:一名受長者信賴的人士,對長者進行一次性或重複性的傷害行為或對其造成困擾。虐待長者的行為每日都有發生,但大部分的個案都未有被舉報或被重視。最常見的是財政上及照顧上的虐待,例如騙取長者的積蓄及強迫更改遺囑,天氣冷了不給足夠衣物和食物等,這些都是屬於虐待長者的行為。



吃過午飯,進行了有獎問答遊戲之後,長者們都開心愉快地離開,不少長者臨走時還說:“下次有活動記得通知我們啊!”。福華定期為長者安排各種活動,只要成為我們的一員就可以有機會認識更多新朋友。



Centrelink 付款從 2022 年 7 月 1 日起發生變化

用於確定您何時失去養老金的資產測試門檻增加了:

- 單身房主 \$ 9,500
- \$14,000 為一對有房的夫婦
- 單身無房者 \$17,500
- \$22,000, 適用於無房夫婦。

根據修訂後的收入測試,您現在可以從任何收入來源賺取高達每兩週 \$ 190 (而不是 \$180),而不會影響您的養老金支付(不包括每兩週 \$300 的就業收入工作獎金)。

自 2022 年 7 月 1 日起,單身養老金領取者在收入測試中停止領取養老金的門檻將增加到每兩週 \$ 2,165.20 (每年 \$ 56,295.20)。夫婦的收入測試門檻也將增加到每兩週 \$ 3,313.60 (每年 \$86,153.60)

	最高養老金支付的資產限額	資產限制導致不支付養老金
單身房主	\$280,000	\$609,250
單身無房主	\$504,500	\$833,750
夫妻房主	\$419,000	\$915,500
夫妻非房主	\$643,500	\$1,140,000

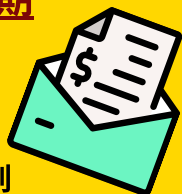
福華祝七月好友生日快樂!



8月報銷單據提交截止日期

8月8日及8月22日
(下午5點前)

請將您的所有單據集中發送到
“報銷處理小組”進行報銷



福華社區中心
居家養老服務

03 8820 0000

10%自主管理客戶熱線
03 8820 0001

✉ info@activecg.com.au
🌐 www.activecg.com.au



掃碼加入微信
可以定期了解
我們的資訊



簡單宜做 - 電飯煲可樂雞翼

1. 雞翼用刀剝開方便入味。加一勺生抽、蠔油、老抽,少許鹽醃製30分鐘。
2. 電飯煲鋪上姜片,放入雞翼和剩餘的醬汁。
3. 倒入一瓶/罐可樂,按煮飯鍵即可。