



Active
Community
Group

福華社區中心 - 居家養老服務

info@activecg.com.au

www.activecg.com.au

2023年11月第20期

福華致力為長者尋求更多社交支援活動

福華透過與澳聯會合作，藉此為福華客戶提供更多的社交支援活動的服務。作為是次澳聯會開幕典禮的贊助商之一，我們率先取得澳聯會2024年1月至3月社交支援活動日的時間表，活動是對外開放，但福華客戶可以優先報名成為澳聯會的會員，只需繳交年費\$20，便有機會免費享用活動中心的各種康樂設施，並以優惠價參與各社交支援活動。詳情請參閱隨月刊附上的宣傳單張，或於辦公時間內致電澳聯會中心職員。

「澳大利亞長者關愛互聯會」 (AUSCC) 開幕典禮

2023年11月16日(星期四)，澳大利亞長者關愛互聯會(簡稱澳聯會)在Box Hill隆重開幕。典禮中白馬市政府官員、區內嘉賓、合作機構及媒體朋友進滿會場，現場到賀鮮花籃禮物滿佈，贊助商：福華社區中心(政府註冊居家養老服務公司)、365Wellbeing(專職治療中心)、Li Pharmacy 永勝藥房、白馬市商會、Delicious Choice(冷凍餐點配送公司)的代表嘉賓都親臨祝賀，一同分享這份喜悅。

是次開幕禮旨在進一步促使長者服務機構互相認識及交流，共同推動更優質的多元文化長者服務。澳聯會創辦人及主席Kris在典禮中向各界介紹了澳聯會成立目的及目標，並榮幸邀請到白馬市政府副市長 Prue Cutts及議員 Tina Liu等嘉賓為澳聯會的開幕禮進行剪綵儀式，大會亦安排了由長者及義工組成的讚美操小組表演，其後更有墨爾本中華樂團為大家演奏「喜洋洋」及「紫竹調」助興，將現場氣氛推至高峰，透過兩項表演活動，展現長者文舞雙全的一面。

典禮完結後，場內舉行了茶會，並設有攤位介紹環節，展覽單位者包括澳聯會、福華社區中心(政府註冊居家養老服務公司)、365 Wellbeing (專職治療中心) 及 ACVVS - We-v-visit (聯邦政府資助義工項目 - 耆義探訪隊)。其中一攤位由澳聯會義工 Linda用毛筆書法即場書寫嘉賓名字在祝福書簽上，送贈給嘉賓留念，攤位受到嘉賓歡迎。首次亮相的ACVVS We-v-visit (耆義探訪隊) 向各界介紹了成立的目的及服務，並贈送義工親手製作的小飾物。澳聯會開幕後，將繼續為區內長者舉辦不同活動及提供各樣服務，其中引以為傲的義工隊 We-v-visit「耆義探訪隊」也如火如荼地進行社區關懷長者的探訪行動，並在積極招募義工，誠摯地邀請充滿活力並對長者服務有抱負的您加入我們的義工隊。

義工同行，共築愛的橋樑

在這個現代的生活中，我們有時候可能會遺忘那些真正需要關懷的人。現在，澳聯會誠邀您加入我們的長者探訪義工隊，用您的愛心和熱誠，為長者帶來一絲絲的溫暖和關心。

參與義工隊的探訪活動將為你帶來豐富學習和體驗。透過與長者的交流，聆聽他們的故事，分享歡笑，成為他們的朋友。這不僅是對他們的關愛，也是對自己心靈的滋養。同時也能發展人際溝通、擴展視野，提高對社會的意識，激發對社會問題的關懷，為個人生涯增值。我們會為成功加入的義工提供一系列相關的培訓，讓您成為更專業的義工，齊心做到義工到您家，耆樂笑哈哈。

總括來說，義工活動為個人成長提供機會，豐富了社會參與和人生體驗。期待你成為愛的使者，為長者的晚年生活添上色彩。

如有興趣加入 We-v-visit「耆義探訪隊」義工團隊，可參閱 www.auscc.org.au 或致電 03 9123 4568 查詢報名

福華 員工培訓



職業治療師Speed

365Wellbeing
Allied Health

福華於 10 月 18 日進行員工培訓，由 365wellbeing 的職業治療師 Speed 為本福華員工進行一場專業培訓。培訓內容涵蓋了職業治療師的核心工作及其在長者服務中的關鍵作用。Speed 以專業而生動的方式，深入講解了職業治療師如何協助長者提升日常生活技能、加強運動能力，以及進行疼痛管理等方面的服務。

這次培訓不僅擴展了員工對職業治療的認識，強調了職業治療對福華居家養老提供更全面和個性化長者服務的重要性。員工們紛紛表示受益匪淺，相信這次培訓將進一步提升他們在長者照護領域的專業能力，為提供更溫馨、貼心的服務奠定堅實基礎。

健康生活 夏天做起

由365Wellbeing專職治療中心主辦的**墨爾本夏令一系列免費健康講座**將會從12月開始，歡迎各界人士參與，福華客戶及家人優先報名，費用全免，詳情請參閱隨月刊附上的宣傳單張，或於辦公時間內致電 (03) 9899 9933查詢。

福華 生活 健康 資訊

究竟物理治療對我有什麼用呢？

客戶可能有疑問，物理治療在身體及健康恢復方面可以起到什麼作用？究竟有必要通過居家養老計劃接受這項護理服務？要知道，物理治療師在長者護理中扮演著極為重要的角色，他們的服務有助於促進長者的身體健康、增強活動功能、改善生活品質，並減少疾病和慢性病對長者健康的影響。

1. 預防：提升運動能力、平衡和預防跌倒 隨年齡增長，長者的身體能力可能下降，增加跌倒風險。物理治療師透過運動治療和呼吸訓練計劃，協助增加肌肉力量、改善關節靈活性，提高整體運動能力，同時訓練平衡力，減少跌倒的風險。呼吸訓練對於預防心血管疾病和提高整體健康狀態非常重要。



2. 治療：疼痛、康復和功能恢復管理 長者可能面臨慢性疼痛，也可能由於手術或疾病導致功能受損。物理治療師制定康復計畫，通過運動治療、按摩、熱療等方法緩解疼痛，提高舒適度，協助長者恢復正常功能，增加生活的自主性。

物理治療需要較長的治療時間方可見效，尤其在慢性疾病或功能障礙的情況下。長者的康復速度較慢，因此很難迅速看到明顯的進步。另外，隨年紀增長，身體機能的退化是正常現象，物理治療的作用主要是減緩退化速度，而非完全逆轉症狀。此外，患者需要調整好個人身心狀態，配合治療計劃，才能有顯著的成效。

客戶可能不太熟悉如何清楚地表達自己的身體狀況，尤其是在物理治療與居家服務密切相關的情況下。為了更好地協助客戶，福華與365 Wellbeing專職治療開展了合作，其中個案經理擔任協助角色，幫助客戶直接與物理治療師進行溝通和解釋，確保客戶能夠清晰地傳達他們的身體情況，以便更有效地制定適切的治療計劃。同時，個案經理還會在整個服務過程中跟進，關心客戶的健康狀況，確保他們得到持續的關懷和支持。

福華與越南長者 10月分享會

福華於 10 月到 Ashburton 為越南長者文化協會(Vietnamese Senior Cultural Association) 的越南籍長者舉行分享會，活動由福華關懷經理(能說流利越南語)為長者介紹居家養老服務及營養健康對長者的重要性。是此分享會得到 Delicious Choice 贊助 12 款食品供長者品嚐，藉著試食的互動體驗，拉近與社區中多元文化長者的距離。

當日越南長者文化協會的長者十分開心，除了美食分享外，他們還舉辦了生日會活動及歌唱環節，過程中我們感受到越南長者對生活的熱情。值得強調的是，福華一直秉承與多元文化背景的人士合作為目標，這是我們向多元文化長者關愛與發展邁出的重要一步。

福華與您 每月一聚

日期：諮詢您的關懷經理
地點：4 Watts Street, Box Hill
時間：2小時/場
費用：\$59/場

福華每月舉辦一次**社交支援關愛活動**！客戶能面對面與您的關懷經理及其他長者朋友分享美好的聚會和交流的時光。

通過以下活動內容，我們希望為客戶提供社交支援及提升身心健康的養老體驗。誠邀大家一起參與。

- *每月主題 *護理月檢 *小組遊戲
- *保健運動 *個案跟進
- *政策更新 *贈送茶點

福華祝
2023年
11月好友
生日快樂!



2023年12月報銷單據
提交截止日期

12月4日及12月18日
中午12點前

福華鼓勵
客戶
收到單據後
即時發送到
報銷處理小組
進行報銷
無須等到
截止日期