

# 聯絡我們

我們將很樂意協助您



姓名	職位	手電	電郵
趙金良 太平紳士	行政主任	0430 788 182	eo@chinesewelfareservices.org.au
麥美儀 女士	聯邦家居支援服務統籌	0449 990 945	chsp@chinesewelfareservices.org.au
黃翊勤 先生	長者服務協調主任	0406 527 318	hcp@chinesewelfareservices.org.au
方齊博 先生	長者服務協調主任	0426 684 491	adm2@chinesewelfareservices.org.au
周韻芮 女士	長者服務協調主任	0451 228 182	adm@chinesewelfareservices.org.au
時玥 女士	長者服務協調主任	0430 788 183	lynn.shi@chinesewelfareservices.org.au
陳志萍 女士	長者服務協調主任	0433815443	yuco@chinesewelfareservices.org.au
劉璐 女士	長者服務協調主任	0422530963	cassie.liu@chinesewelfareservices.org.au
鄺芷惠 女士	項目統籌	0433 815 443	cvs@chinesewelfareservices.org.au
杜文琪 女士	項目統籌 + 行政助理	08 8212 2988	vinci.du@chinesewelfareservices.org.au
譚萬秋 女士	會計	08 8212 2988	accounts@chinesewelfareservices.org.au
覃俐縈 女士	會計助理	08 8212 2988	hazel.qin@chinesewelfareservices.org.au

## 福利會活動人數匯報

聯邦家居支援服務使用人數：  
208人  
家居配套服務接受人數：154人  
志願者探訪計劃受惠長者人  
數：36人  
社區探訪義工人數：34人

### Chinese Welfare Services of SA Inc.

224 Grote St, Adelaide, SA 5000  
Phone: (08) 8212 2988  
Email: In-fo@chinesewelfareservices.org.au  
Web: chinesewelfareservices.org.au

## 南澳華人福利會第十七屆 2023 - 2024 理事會

President 會長	Vivien Shae
Vice President 副會長	K See
Vice President 副會長	Susan Collins
Secretary 書記	Anna Cheung
Treasurer 財務	Phyllis Lim
Public Officer 幹事	Lancy Ip
Member 會員	Nora Chow
Member 會員	Sin Ling Chung
Member 會員	Patrizia Kadis
Member 會員	Anne Hughes
Member 會員	Faye Chen
Executive officer 行政主任	Kam Chiu JP
Legal Advisor 法律顧問	Yapp Haou Pehn

Chinese Welfare Services of SA Inc.  
南澳華人福利會

# 會員通訊

ISSUE 14

April 2024



INSIDE THIS  
ISSUE:

Message from EO 行政主任的话	1
澳大利亞日遊行	2
粵曲雅集	3
尿失禁	4
家庭醫生	5
南澳華人福利會中文學校	6
2024 活動時間表	7
聯絡我們	8

## Message from Executive Officer

来自行政主任趙金良的话



大家好,我是趙金良,我在福利會服務剛好有30年了,這漫長的歲月當中,看到福利會從曾經只有單一提供【新移民安居服務】,到現在貼合社區的需要而作出改變,發展到有提供【聯邦家居支援服務】,【家居配套服務】,【社區關懷探訪服務】及【照顧者服務】等,

我深感鼓舞。

現在的福利會已經有超過40位不同背景、年齡的工作人員在不同崗位向華人社區作出貢獻,盼社會各界人士也不斷給予意見及支持。我和我的同工們都歡迎大家為華人福利會作出正面的意見,以至福利會有更好的發展及提供更貼合社區適切的服務,謝謝。

Hello, my name is Kam Chiu, I have been serving in the Chinese Welfare Services (CWS) for 30 years. During this long period of time, I am very encouraged to see that CWS has changed from providing only [Settlement Service for New Immigrants] to providing Commonwealth Home Support Program, [Home Care Package Program], [Aged Care Visitor Volunteer Scheme] and [Carer Support Services] to meet the needs of the community.

I am very encouraged by the fact that there are now more than 40 staff members of different backgrounds and ages working in different positions to contribute to the Chinese community, and I look forward to the continuous feedback and support from all sectors of the community. My co-workers and I welcome your positive feedback for the betterment of the organization and the provision of services that are relevant to the community, thank you.

# 2024 Australia Day Parade

## 澳大利亚日游行

从晚上 7 点开始，福利会跟随游行队伍从战争纪念路（War Memorial Drive）上的阿德莱德球场（Adelaide Oval）出发，穿过托伦斯河人行桥（Torrens River Footbridge）进入埃尔德公园（Elder Park/Tarntanya Wama），每个人脸上都洋溢着欢乐的笑容。



# 南澳華人福利會2024年活動時間表

星期	活動名稱	內容	費用	地點	時間
一	悠閒星期一 廣場舞 Line Dancing	代廣場舞學習及排練	\$3.00 /次 (會員Member) \$5.00 /次 (非會員Non-member)	St. Luke's Church 35 Whitmore Square Adelaide	10:00 am – 11:30 am
二	休閒坊 (廣東話) Centre-Based Day Care (Cantonese)	長者支援小組 參加者年齡：50或以上	\$4.00 (午膳費用)	St. Luke's Church 35 Whitmore Square Adelaide	10:00 am – 11:30 pm
	齊唱粵曲在雅 城 Cantonese Opera	通過唱流行粵曲的片段， 欣賞粵劇的精髓 - 包括 '工尺'，'叮板'， '腔口'，'口鉗' 和一 首粵曲的組成	\$15.00/ 4堂 (4 Courses)	224 Grote Street Ad- elaide 福利會	2:00 pm – 4:00 pm 聯繫人:易月荷女 士 0402 536 070
四	休閒坊 (普通話) Centre-Based Day Care (Mandarin)	長者支援小組 參加者年齡：50或以上	\$4.00 (午膳費用)	St. Luke Church 35 Whitmore Square Adelaide	10:00 am – 12:00 pm
五	健康星期五 Fitness Friday	熱身運動，太極拳，木蘭 拳學習，午餐分享	\$3.00 /次 (會員Member) \$5.00 /次 (非會員Non-member)	St. Luke's Church 35 Whitmore Square Adelaide	10:00 am – 12:00 pm
六	中文學校 Chinese School	中文寫作，閱讀，口語， 傳統文化學習	每學期 \$50 (含書簿)	Adelaide High School West Terrace	1.30 pm – 3.30 pm 聯絡人:余芬豐 Vivien Shae 0430 988 184



## 南澳華人福利會中文學校 (5月4日開學)

南澳華人福利會中文學校，致力於推廣中文教育和傳播中國傳統文化 15 年。本校班級從幼兒直至 11 年級。對於低年級學生我們採用拼音結合漢字教學，輔以兒歌、遊戲，從而使小朋友對中文產生興趣，循序漸進地提高。對於高年級同學，我們幫助學生全面提高聽、說、讀、寫。

在每學期末的聚會上，學校邀請不同的文化老師對學生講授有趣的中國傳統文化，在過去的幾年中，學生分別學習了中華書法，剪紙，中國音樂及樂器認識，中國舞蹈，武術，舞獅及捏面人等。

歡迎大家 2024 年加入我們南澳華人福利會中文學校學習中文。加入我們的班級，你可以在中文寫作、閱讀、口語等方面獲得全面提高；你還可以學習到中國傳統文化並參加學校組織的豐富多彩的文化活動。祝願同學 2024 年第 2 學期能有一個很好的開端！

上課地點: Adelaide High School West Terrace SA 5000

學費: 每一學期\$50 (含書本)

上課時間: 每星期六 1.30 pm – 3.30 pm

聯絡電話: 0430988184 余芬豐 Vivien Shae

網上申請鏈接: <http://enrolments.esasa.asn.au/?schoolid=e162>



## 南澳粵曲雅集

南澳華人福利會  
Chinese Welfare Services of SA Inc.



南澳粵曲雅集  
(聯合主辦機構)

# 雅集良朋耀春暉演唱會



易月荷會長  
南澳粵曲雅集

周碧蓮  
大會統籌

司徒小萍

周綺雯

李錫璋

劉嫻蘭

陳少媚

周綺華

譚秀珍

易月荷

司徒小萍

孔惠瑤

李錫璋

周碧蓮

葉蕙蓮

劉嫻蘭

吳鳳坤司儀

贊助機構:



鹿鼎記酒家 南澳粵曲雅集



太極表演 (南澳華人福利會)

### 曲目

### 表演嘉賓

- |                |         |     |
|----------------|---------|-----|
| 1) 幻覺離恨天 ..... | 司徒小萍    | 周綺雯 |
| 2) 夢斷沈園春 ..... | 李錫璋     | 劉嫻蘭 |
| 3) 揮淚別南唐 ..... | 陳少媚     | 周綺華 |
| 中場休息 .....     | 免費派發茶點  |     |
| 4) 太極表演 .....  | 南澳華人福利會 |     |
| 5) 狄青閱三關 ..... | 譚秀珍     | 易月荷 |
| 6) 西樓錯夢 .....  | 司徒小萍    | 孔惠瑤 |
| 7) 半塘訪小宛 ..... | 李錫璋     | 周碧蓮 |
| 8) 樓台泣別 .....  | 葉蕙蓮     | 劉嫻蘭 |

### 幸運抽獎

- |            |       |
|------------|-------|
| 音樂統籌 ..... | 周俊光先生 |
| 舞台監督 ..... | 司徒小萍  |

(排名不分先後)

日期: 2024年5月10日 (星期五)

時間: 下午1時至5時

地點: St Luke's church 聖路得教堂  
35 whitmore square Adelaide SA

取票地點: 南澳華人福利會  
224 Grote Street Adelaide S. A. 5000

票務查詢: 0402 536 070 易小姐

憑票免費入場

## 什么是尿失禁?

尿失禁是指非自主性漏尿。它意味着“膀胱控制不佳”或在不想尿的时候漏尿。



## 尿失禁在澳大利亚有多常见?

大约三分之一的女性、十分之一的男性和五分之一的儿童患有尿失禁。因此，这是一个非常普遍的问题。有时您可能会觉得自己是唯一的患者，因为人们很少谈论这个问题，但您并不孤单。

## 尿失禁是正常衰老的一部分吗?

绝对不是! 虽然随着年龄的增长，尿失禁越来越常见，但它可以影响任何年龄的人。尿失禁绝对不是正常现象，它通常表明有些事情不对劲。

## 有任何风险因素吗?

有 - 一些身体和健康状况可能会增加尿失禁的风险。这些情况包括怀孕、更年期、肥胖、尿路感染、便秘、手术(如前列腺切除术或子宫切除术)、行动不便无法如厕、神经和肌肉骨骼疾病(如多发性硬化症和关节炎)、健康状况(糖尿病、中风、心脏病、呼吸系统疾病、前列腺疾病)以及某些药物。尽管有时没有任何原因...

## 谁能提供帮助?

看全科医生通常是最好的起点。根据您的尿失禁的类型，他们会排除不良原因并提出治疗建议。有时，他们会将您转介给物理治疗师或尿失禁护士。其他时候，最好去看专科医生，如泌尿科医生或泌尿妇科医生。澳大利亚尿失禁基金会([www.continence.org.au](http://www.continence.org.au))提供了大量资源。

能帮助您保持膀胱和肠道健康的 5 个习惯是:

### 1. 吃正确的食物



### 2. 每天喝水



### 3. 每天锻炼



### 4. 养成良好的如厕习惯



### 5. 保持骨盆底肌肉强健

骨盆底肌肉支撑着您的膀胱和肠道，它们能帮助您控制大小便。



## 每个人都需要家庭医生 (GP)

家庭医生 (GP) 是在社区内照顾消费者健康的医生。家庭医生可以帮助您保持身体、精神和情绪健康。家庭医生可以通过体检、健康筛查和早期治疗来帮助您保持健康。

您可能会觉得与您已经认识并容易沟通的家庭医生交谈更自在。有一个“固定”的家庭医生可以让他们了解您的病史和您家人的病史，有助于全面了解您的健康状况。很多人没有意识到，良好的身体健康与积极的情绪、较低的压力、抑郁和焦虑水平、更集中的注意力以及感觉平静和放松有关。定期的家庭医生可以帮助你照顾好自己身心。如果您正在接受精神健康服务，您的精神健康团队和家庭医生将能够在共同护理伙伴关系中合作，以确保您的身心得到最好的护理。



## 写给家居配套服务的客户

为了更好的给您提供服务，我们希望了解您的病史，包括医疗诊断、病症、当前用药和其他重要信息。因此，每一年或半年我们会向您的家庭医生索要您的医疗病历，或者向医院索要您的出院报告，还请您理解。

### Medical Summary

#### 什么是医疗病历?

通常由个人的家庭医生或注册护士填写。该表可能包括既往病史、当前药物清单、过敏信息、免疫接种史和任何既往药物不良反应。

