

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	0433074646	cassie.liu@chinesewelfareservices.org.au
鄭芷惠 女士	項目統籌	0433 815 443	cvs@chinesewelfareservices.org.au
杜文琪 女士	項目統籌	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
羅艾琳 女士	臨床醫療顧問	0433067129	Irene.rowe@chinesewelfareservices.org.au

福利會活動人數匯報

聯邦家居支援服務使用人數：

204人

家居配套服務接受人數：164人

志願者探訪計劃受惠長者人數：

30人

受訪老人院數目：10

社區探訪義工人數：39人

Data as of 30/04/2025

Chinese Welfare Services of SA Inc.

224 Grote St, Adelaide, SA 5000

Phone: (08) 8212 2988

Email:

Info@chinesewelfareservices.org.au

Web: chinesewelfareserices.org.au

南澳華人福利會第十七屆 2023 - 2024 理事會

President 會長	Vivien Shae 余芬豐
Vice President 副會長	K See 施國華
Vice President 副會長	Susan Collins
Secretary 書記	Anna Cheung 章德玲
Treasurer 財務	Phyllis Lim 談慧珍
Public Officer 幹事	Lancy Ip 葉蕙蓮
Member 會員	Nora Chow 趙娥香
Member 會員	Sin Ling Chung 鍾倩玲
Member 會員	Patrizia Kadis
Member 會員	Anne Hughes 易月荷
Member 會員	Faye Chen 陳尚璟
Member 會員	Hui Juan Zhang 張慧娟
Executive officer 行政主任	Kam Chiu JP 趙金良
Legal Advisor 法律顧問	Yapp Hau Pehn 葉浩鵬

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

會員通訊

ISSUE 18

May 2025

INSIDE THIS
ISSUE:

唐人街庙会

家居配套服务
当月快讯

秋天大旅游

Aged Care Volun-
teer Visitors
Scheme

志愿者探访计划

网络安全

网络安全

Health Section

健康专栏

中文学校

2025 活动时间表

联络我们

Chinatown Street Party 唐人街庙会

今年2月，福利会参加了唐人街一年一度的庙会。在我们的摊位上，展示了与中国传统文化元素相关的舞狮摆件、挂件以及书法毛笔套盒，旨在传承和弘扬中国文化。



家居配套服務当月快訊

家居配套服務消費者諮詢小組會議已於 2025 年 3 月 26 日於東海海鮮酒家圓滿舉行，會議中我們向目前正在使用家居配套服務的長者們介紹了政府居家養老系統將於今年 7 月 1 日開始實行的改革。

家居配套服務 (Home Care Package) 將於 2025 年 7 月 1 日更名為 Support at Home，屆時，所有正在使用家居配套服務的長者們，都會過渡到 Support at Home 項目，並將繼續獲得與先前的家居配套服務同等水平的政府補助。

由於目前政府的養老部門還未將所有的改革細則公佈，只是粗略介紹了一些大致的改變方向，所以當正式改革文件公佈後，您的家居配套服務負責人，會在第一時間聯繫您，告知您相關的變化細節。如果您有疑問，也可以致電福利會辦公室電話 (08) 82122988 諮詢。



The Consumer Advisory Committee Meeting for Home Care Package was successfully held on March 26, 2025, at Kingdom Restaurant. During the meeting, we introduced the upcoming reforms to Home Care Package, which will take effect on July 1, 2025, to care recipients who are currently using Home Care Package.

The Home Care Package will be renamed "Support at Home" starting July 1, 2025. At that time, all care recipients currently using the Home Care Package will transition to the Support at Home program and will continue to receive government subsidies at the same level as before.

Since the Department of Health and Aged Care has not yet announced all the detailed regulations of the reforms, only a general overview of the changes has been provided, the official reform documents will be released soon. Once these documents are published, your Home Care Package Coordinator will contact you as soon as possible to inform you of the specific details of the changes. If you have any questions, you can also contact Chinese Welfare Services at (08) 8212 2988 for further consultation.

南澳華人福利會2025年活動時間表

星期一

悠閒廣場舞

活動內容：現代廣場舞學習及排練

時間：10:00 am - 11:30 am

費用：\$3.00 /次 (會員)

\$5.00 /次 (非會員)

主要導師：劉秀華女士及阮道珍女士

活動地點：St. Luke's Church

35 Whitmore Square, Adelaide

星期二

粵曲雅集

活動內容：練習及學習唱流行粵劇的片段

時間：1:00 pm - 5:00 pm

費用：\$15.00/ 4 堂

備註：課程適合任何喜愛粵音，能講廣東話人士

聯繫人：易月荷女士 0402 536 070

活動地點：福利會辦公室

224 Grote Street, Adelaide

星期五

健康星期五

活動內容：熱身，太極拳，木蘭拳學習

時間：10:00 am - 11:30 am

費用：\$3.00 /次 (會員)

\$5.00 /次 (非會員)

備註：多元文化運動

活動地點：St. Luke's Church

35 Whitmore Square, Adelaide

星期二

社交小組(廣東話)

活動內容：聚會，運動，唱歌，講座等

時間：10:00 am - 11:30 am

費用：無

備註：多元文化活動

活動地點：St. Luke's Church

35 Whitmore Square, Adelaide

星期四

社交小組(普通話)

活動內容：聚會，運動，唱歌，講座等

時間：10:00 am - 11:30 am

費用：無

備註：多元文化活動

活動地點：St. Luke's Church

35 Whitmore Square, Adelaide

星期六

中文學校 (青少年)

活動內容：中文寫作、閱讀、口語、傳統文化學習

時間：1.30pm - 3.30pm

費用：每學期 \$50 (含書簿)

聯繫人：余芬豐女士 0430 988 184

活動地點：Adelaide High School

West Terrace



南澳华人福利会中文学校 (5月3日开学)

南澳华人福利会中文学校学，致力于推广中文教育和传播中国传统文化19年。本校班级从幼儿直至11年级。对于低年级学生我们采用拼音结合汉字教学，輔以儿歌、游戏，从而使小朋友对中文产生兴趣，循序渐进地提高。对于高年级同学，我们帮助学生全面提高听、说、读、写。

在每学期末的聚会上，学校邀请不同的文化老师对学生讲授有趣的中国传统文化，在过去的几年中，学生分别学习了中华书法，剪纸，中國音乐及乐器认识，中國舞蹈，武术，舞狮及捏面人等。

欢迎大家2025年加入我们南澳华人福利会中文学校学习中文。加入我们的班级，你可以在中文写作、阅读、口语等方面获得全面提高；你还可以学习到中国传统文化并参加学校组织的丰富多彩的文化活动。祝愿同学2025年第二學期能有一个很好的开端！

上课地点: Adelaide High School West Terrace SA 5000

学费: 每一学期\$50 (含书本)

上课时间: 2月1日开始每星期六 1.30 pm–3.30 pm

联络电话: 0430988184 余芬豐 Vivien Shae

网上申请链接: <http://enrolments.clssa.sa.edu.au/?schoolid=e162>



秋天大旅游 Autumn Festival Outing

4月22, 23和24日，福利会举办了一场秋天大旅游，我们带大家去到了国家铁路博物馆 National Railway Museum，在博物馆里，可以看到陈列的多种老式蒸汽火车，客运车厢，柴油发动机等等。博物馆里还可以体验模拟火车驾驶，模拟迷你火车沙盘，古老火车的故事和物件，给人一种穿越时空回到蒸汽时代的感觉。参观完博物馆我们在 Gawler 吃了午餐，随后又去了回音墙 Whispering Wall，整个旅程大家都非常积极开心。



Aged Care Volunteer Visitors Scheme

This scheme supports volunteer visits to provide friendship and companionship to older people.

Visits are available to anyone who:

- receives government-subsidised residential aged care or Home Care Packages, including care recipients approved or on the National Priority System for residential or home care packages
- is socially isolated.

Why it is important

Some older people can feel alone for various reasons. This includes:

- feeling isolated from their culture and heritage
- little contact with friends or relatives
- mobility issues that prevent them from taking part in social or leisure activities
- being different in some way.

Regular visits from volunteers can help to improve quality of life and help older people feel less isolated.

Goals

Volunteer visiting is a FREE service that aims to:

- provide friendship and companionship to older people
- help develop social connections.

If you are interested in requesting or registering a volunteer visitor, please contact Chinese Welfare Services for more information.

Become a volunteer visitor

Becoming an aged care volunteer visitor can be a rewarding and life-changing experience.

You will:

- make a friend
- share ideas and stories
- help someone who might be feeling isolated or lonely.

Volunteers usually visit for an hour once a fortnight, at a time that suits both the volunteer and the person receiving aged care services. Volunteers can visit the older person in:

- their own home
- their aged care home
- a public venue.

People receiving aged care services come from all different social and cultural backgrounds. We encourage volunteers from all social and cultural backgrounds to join the program.

To be a volunteer visitor, you must be 18 years or over and undergo a National Police Check.



预防感冒和流感小贴士!

流感 and 新冠疫苗是你防御的第一道屏障。

穿多层衣物保持温暖和干燥，避免长时间暴露在寒冷的环境中。

多喝水保持水分，考虑补充维生素C和锌，这些有助于支持免疫功能。

尽量避免与生病的人密切接触。

保持活跃对你的整体健康和免疫系统非常重要。

定期与医疗服务提供者保持联系，确保及时解决任何健康问题。



健康专栏

Vol. 2, Issue 2 May 2025, Irene Rowe-CWS RN

随着冬季的到来，关注澳大利亚老年人的健康和福祉变得尤为重要。冬季可能带来一些独特的挑战，但通过采取正确的策略，我们可以帮助老年人保持健康和活力。

“保持温暖、保持活跃、接种疫苗——简单的步骤让你度过一个更健康的冬季。”

了解可能影响健康的常见病毒非常重要。

留意如发热、咳嗽、喉咙痛、流鼻涕和疲劳等症状。如果出现严重症状或有基础疾病，请及时就医。

有关冬季病毒以及在寒冷季节保持健康的更多信息，请参考：<https://www.sahealth.sa.gov.au> 了解冬季病毒和预防措施。

保持联络!

社交互动对您的健康和福祉有积极影响。通过电话、视频通话或安全的小型聚会与家人和朋友保持联系，维护您的心理和情感健康。

请与华人福利会保持联系……我们在此为您解答问题并满足您的需求!

HEALTH SECTION

Vol. 2, Issue 2 May 2025, Irene Rowe-CWS RN

TIPS FOR PREVENTING COLDS & FLU!

The flu and Covid19 vaccines are your first line of defense

Dress in layers to stay warm and dry and avoid prolonged exposure to the cold.

Stay hydrated by drinking plenty of water, and consider supplements like vitamin C and zinc, which are known to support immune function.

Try to avoid close contact with anyone who is sick.

Staying active is important for your overall health and immune system

Keeping in touch with healthcare providers can ensure any health issues are addressed

As we transition into the cooler months of winter, it's essential to focus on the health and wellbeing of older Australians. The winter season can pose unique challenges, but with the right strategies, we can support our senior community in staying healthy and active.

"Stay warm, stay active, and stay vaccinated – simple steps to a healthier winter."

It's important to be aware of common viruses that can affect your health.

Be aware of symptoms such as fever, cough, sore throat, runny nose, and fatigue. If you experience severe symptoms or have underlying health conditions, seek medical attention promptly.

For more information on winter viruses and tips for staying healthy during the colder months, please refer to: <https://www.sahealth.sa.gov.au> on winter viruses and prevention measures.

STAY CONNECTED !

Social interaction can positively affect your health and well-being. Keep in touch with family and friends through phone calls, video chats, or safe, small gatherings to maintain your mental and emotional health.

Stay connected with your HCP and CHSP provider...we are here to assist you in your queries and needs!



志願者探訪計劃



這個計劃支持志願者探訪，為老年人提供友誼和陪伴。

探訪對以下人士開放：

- 接受政府補助的住宅養老院照護或居家照護方案的服務對象，包括已經獲得批准或在住宅或居家照護方案國家優先名單上的照護對象
- 孤立無援的老人

這個計劃的內容：

一些老年人可能因為各種原因感到孤獨。這包括：

- 感覺與自己的文化和傳承隔絕
- 與朋友或親戚的聯繫很少
- 行動不便，無法參加社交或休閒活動
- 以某種方式與眾不同

志願者的定期探訪有助於改善生活質量，並幫助老年人減少孤立感。

目標：

志願者探訪是一項免費服務，旨在：

- 為老年人提供友誼和陪伴
- 幫助建立社交聯繫

接受養老服務的人來自不同的社會和文化背景。我們鼓勵來自各種社會和文化背景的志願者加入這個計劃。

成為志願者探訪者，您必須年滿 18 歲並通過國家警察背景檢查。

成為志願者探訪者：

成為一名養老照護志願者探訪者是一個有意義且改變人生的經歷。

您將：

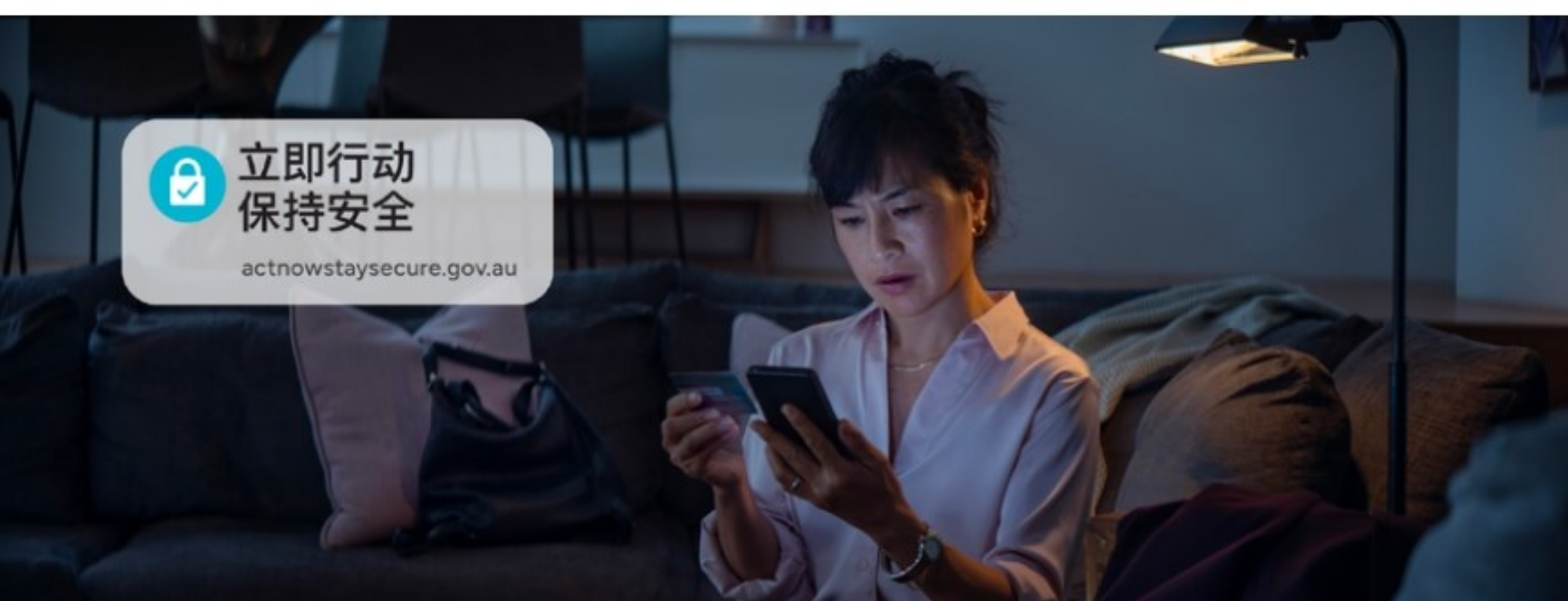
- 結交一位朋友
- 分享想法和故事
- 幫助一位可能感到孤獨或孤立的人

志願者通常每兩週探訪一次，每次一小時，並且時間安排會根據志願者和接受養老服務者的需求進行協調。志願者可以在以下地方探訪老年人：

- 他們自己的家
- 他們的養老院
- 公共場所

如果您有興趣申請免費的志願者探訪服務，請聯繫華人福利服務以獲取更多資訊。





你知道上网时面临的风险吗？

澳大利亚面临着前所未有的网络攻击风险。

澳大利亚政府正在开展教育宣传活动，鼓励全国人民采取一些简单措施，在日常上网时能够更好地自我保护。

如何保持网络安全

每个人都可以采取三种简单方法，帮助自己更加安全地使用网络。

- 启用多重身份验证。
- 定期升级软件。
- 设置独一无二的高强度密码词组。

1. 启用多重身份验证

使用多重身份验证能够为你的在线账户增添额外保护。

多种身份验证要求用户通过2种或更多途径核实身份，然后才允许登录账户。例如，必须输入账户登录信息和另外一个验证码。

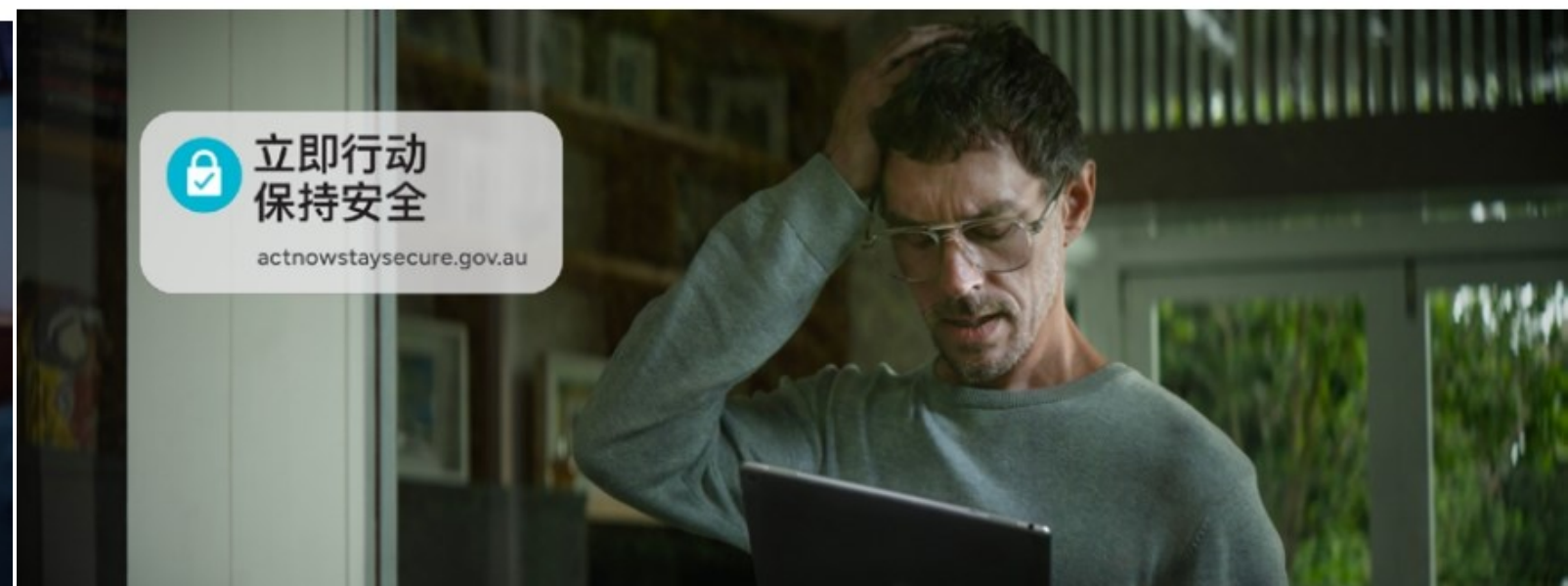
这一机制能够增加账户受到非其注册用户入侵的难度，因为即使账户的密码词组被破解，仍然还有一层保护。

2. 定期升级软件

及时安装最新发布的软件版本，确保连接互联网的设备装置得到保护。

最新版本的软件除了增添和改善功能外，还会弥补之前版本的软件或应用中存在的安全隐患和漏洞。

确保已经为你的设备开启软件自动更新，以便及时收到通知。不要对更新软件提示置之不理。



3. 设置独一无二的高强度密码词组

独一无二的高强度密码词组有助保护在线账户的安全。

独一无二和高强度的密码词组是什么样的？

- ✓ 含有至少四个随机单词。
- ✓ 含有至少14个字符。
- ✓ 每个账户都用一个不同的密码词组。

密码管理器软件能够帮助你生成或储存独一无二的密码词组。

更多信息

了解保持网络安全的更多信息可以浏览
actnowstaysecure.gov.au

