



Newsletter (2024)

肆月
月刊



蔚凱 官方認證 權威養老機構

關愛 / 相望 / 守護
最專業嘅華人居家養老



CONTENTS

本期要聞

- A1** 蔚凱頭條
蔚凱於4月8日榮獲NDIS資質
- A2** 蔚凱新鮮事
五月活動概覽
- A3** 蔚凱本月回顧
四月出遊記及活動回顧
- A4** 蔚凱職業之旅
居家養老服務經理Marie Ma
- A5** 蔚凱健康科普
為何訓越多頭越痛? 了解背後嘅原因
- A6** 蔚凱活動剪影



蔚凱 WeCare Wellness

蔚凱於4月8日 榮獲NDIS资质

“蔚凱公司喺今個月成功獲得咗**NDIS**（國家殘疾保險計劃）嘅服務供應商資格”

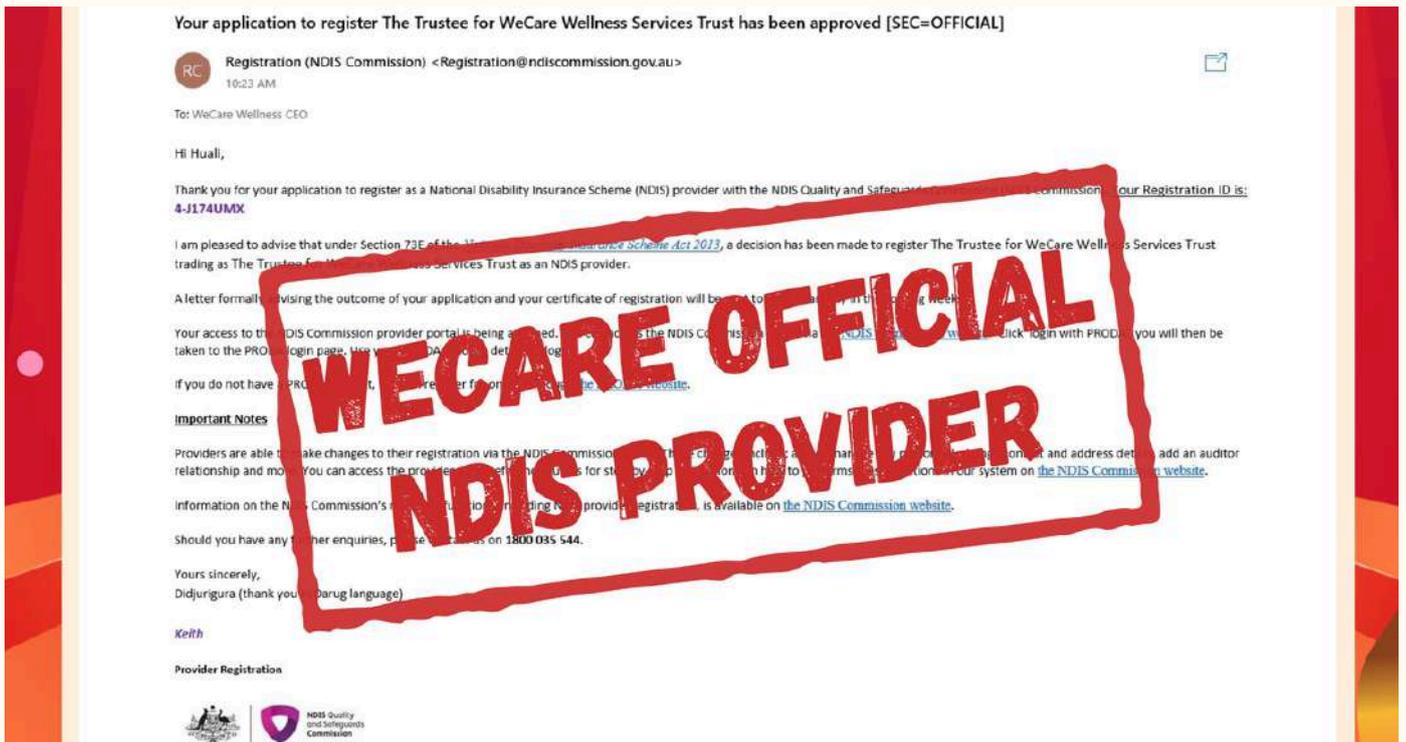
係我哋提供專業居家護理服務方面邁出嘅重要一步。NDIS资质低嘅獲得不僅是對蔚凱服務能力嘅官方認可，也是對我哋社會責任追求嘅實，畀我哋能夠服務於更廣泛年齡段同更多需要幫助嘅人群。

NDIS係澳洲政府於2013年推出嘅一項重要社會福利計劃，旨在為有殘疾嘅澳洲居民提供個性化和持續嘅撐。該計劃透過提供必需嘅服務同撐，確保殘疾人士能夠獲得更好嘅生活質素同更高嘅自立能力。NDIS嘅服務非常廣泛，包括由言語治療到日常生活支持，都致力於幫助殘疾人士實現個人潛能，過上充滿尊嚴和意義嘅生活。對蔚凱來說，NDIS资质低嘅獲得標誌著我哋嘅服務能力將會大幅提升，公司而家可以作為政府認可嘅

合法機構提供由嬰兒到長者嘅高級複雜護理內容。此外，我哋相信，蔚凱嘅經驗同資源積累使其能夠更好嘅咁理解和滿足客戶嘅需求，為佢哋提供更加精準和專業嘅服務。

加入NDIS服務提供者的行列

蔚凱唔止係為殘疾人士提供所需嘅支持，仲可以進一步擴展佢嘅服務範圍，為更多客戶帶嚟希望同改變。呢個對蔚凱嚟講係又一個里程碑，亦都係一個巨大嘅發展機會。蔚凱致力於不斷提升服務質量同擴大服務範圍，為更多嘅NDIS參與者同其他需要幫助嘅人群創造更加美好同有尊嚴嘅生活。



WeCare(2024) Activity Center

MAY

長者
活動
中心

伍
月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1 劳动节 	2 蔚凱健康講座 足科醫生服務 介紹和護理 	3	4 青年节 
5	6	7	8	9 慶祝母親節兩日特別活動之 《壽司製作大課堂》  蔚凱全体员 工年度大会 	10	11
12 母亲节 	13 崗前培訓 工作健康安全和 實際操作培訓 	14  護工工作職責範 圍及相關法律法 規強化培訓	15  急救培訓	16 出游啦~  《藍山秋色畫捲》 陽光下嘅楓紅與輕 霧之旅	17	18 北京會10周年庆典 蔚凱贊助并參加 
19	20 	21	22	23 澳書畫家協 會國畫老年 學習班 	24	25
26	27	28	29	30 武漢太極協 會會長親授 太極課 	31  蔚凱內部月度 員工培訓: 老年人常見心 理疾病	1



/蔚凱有活動/
蔚凱復活節彩蛋活動

四月初，蔚凱活動中心為長者們精心策劃了一場充滿了溫馨與創意嘅復活節活動。首先帶嚟嘅係一段美妙嘅音樂歡聚時光，伴隨住輕快嘅旋律，長者們喺交流同歡笑中共同感受咗呢個溫暖嘅早。之後，長者們聆聽咗關於復活節嘅富有意義嘅故仔，呢啲故仔不僅講述咗節日嘅由來，更傳遞了愛和希望的深刻信息。

活動嘅高潮部分係手繪彩蛋嘅環節，每位長者都沉浸喺創作中，透過佢哋嘅畫筆對呢個傳統節日進行咗獨特嘅詮釋。不僅是對復活節嘅慶祝，都係加深長者之間聯繫嘅一種方式，留低咗難忘同持久嘅記憶。

/蔚凱出遊/
蔚凱出遊 - 花香伴茶香 - BEROWRA 山間輪渡漫遊至
SADDLES 古典咖啡園之旅

本月蔚凱組織嘅出遊活動於4月18日進行，長者們參觀咗位於悉尼北區嘅庫林蓋國家公園，並喺附近嘅泰國餐廳享用咗異國風情嘅午餐。午餐後，大家乘車穿越山林，體驗自然之美，隨後乘坐輪渡前往Saddles Mt White，這是全球極為迷人嘅湖畔餐廳之一。喺嗰度，參與者品嚐咗精緻嘅甜點同香醇嘅咖啡。出遊過程中，蔚凱確保了安全和舒適，配置咗持有專業資格證書嘅團隊，並喺車上組織了互動環節和播放舒緩音樂，增強咗旅途嘅愉悅體驗。好多參與嘅長者對此次精心策劃嘅活動表示感激，佢哋對發現隱藏喺市區中嘅美麗風景感到驚喜。此外，蔚凱小巴團為那些無法自行駕車遠行嘅長者提供咗探索風景如畫國家嘅機會，豐富咗佢哋嘅生活並拓寬了視野。

/蔚凱有活動/
蔚凱分享會 - 手機攝影技巧 & 老年癡呆預防與護理

在蔚凱長者活動中心近期成功舉辦了兩場具有教育意義的活動，分別是“手機攝影技巧分享會”和“老年癡呆預防與護理講座”。4月初嘅徜徉手機攝影技巧分享會徜徉讓長者們喺輕鬆愉快嘅氛圍中學習了如何使用智能手機捕捉生活中嘅美好瞬間，以及如何過特定嘅手指運動嚟增強手部靈活性。透過參與者嘅互動同分享，此次活動不僅提升了他們嘅攝影技能，仲增進埋社區內嘅溫暖同撐。蔚凱活動中心表示將繼續舉辦此類有益且有意義嘅活動，以豐富長者們嘅生活經驗。

之後嘅桎梏老年癡呆預防與護理講座徜徉都喺溫馨嘅氛圍中成功落幕。呢場講座涵蓋咗老年癡呆嘅預防策略同日常護理知識，主講嘉賓透過深入淺出嘅方式，向參與嘅長者們傳授咗寶貴嘅知識。活動仲包括埋多種互動環節，如手指操同益智操，呢啲活動旨在提高長者嘅手部靈活性和認知功能。此外，一段合唱活動都為講座增添埋樂趣，強化咗健康與樂觀嘅社區氛圍。

/蔚凱合作/
蔚凱活動 - 蔚凱與澳書協合作創辦蔚凱書畫班本月首課圓滿結束

蔚凱活動中心與澳洲書法家協會及書畫家協會合作，正式開設書法和國畫課程！課程將在每月的倒數第二個周四于蔚凱社區中心舉行。我哋希望透過嗰嘅合作讓長者們有機會深入體驗和學習中華文化嘅精髓，豐富他們嘅生活，為長者提供一個接觸和學習中國傳統書畫藝術嘅平台。

首次書法課程於4月24日喺蔚凱活動中心舉行，由澳洲書法家協會嘅青年才俊周道遠老師主講。課程吸引咗好多初學者同有書法基礎嘅長者參與。周老師介紹咗書法嘅流派同技巧，並實踐環節中示範咗臨摹字帖嘅方法。為支持學習，活動中心準備了全套書寫工具和休息設施。今次課程令長者們不僅提升了書法技藝，仲深化埋對中華文化嘅識同熱愛。

掃碼關注我哋，
了解蔚凱更多資訊





WECARE WELLNESS

居家養老服務
馬經理Marie

Marie女士作為蔚凱公司嘅元老級員工，全面負責居家養老服務嘅運營和打理，以其無可比擬的責任心同專業素養，為公司嘅發展做出了至關重要嘅貢獻。她致力於確保每一位客戶都能享受到最貼心嘅照顧，無論客戶遇到何種需求或困境，她總能迅速響應，幫助佢哋排憂解難，與客戶建立起深厚嘅情感紐帶，因此贏得了客戶和個案經理們嘅信賴與依賴。

除了直接與客戶溝通，Marie女士仲領導住護理團隊，負責護工嘅調度同排班打理。佢係客戶與護工之間嘅重要橋樑，所有客戶嘅反饋和意見都透過她和她的團隊傳達畀居家養老部門；護工在工作中遇到的問題或有所收穫、疑問，都會首先與她進行溝通。

WeCare Journey

此外，Marie女士仲負責與外部公司對接，佢以專業嘅溝通以及優秀嘅問題處理能力贏得了外部服務公司嘅信任，都提升埋蔚凱嘅居家養老行業嘅專業形象同品牌。

Marie女士嘅專業精神同敬業態度對蔚凱公司及其客戶而言無疑係一筆珍貴嘅財富。她不僅係日常服務中展現出卓越嘅品質，而且係緊急情況下都能夠迅速有效地作出反應，要蔚凱成為好多長者客戶嘅緊急關頭嘅首選。

趙婆婆係我哋客戶中嘅一個典型案例。最初由於傳統觀念嘅影響，佢對接受護工嘅照顧持有抵觸態度。然而，透過Marie女士嘅不懈努力和持續溝通，以及對護工嘅專業培訓，趙婆婆逐漸體驗到咗護工嘅專業素養、認真態度和耐心服務，最終把蔚凱護工視為家人。當趙婆婆係本月突發心臟問題時，佢首先想到嘅係求助Marie女士，充分證明咗佢對Marie以及蔚凱服務嘅信任。

得知情況之後，Marie女士迅速行動，不到10分鐘面安排護工前往趙婆婆家中進行緊急處理。趙婆婆對蔚凱嘅快速反應同Marie女士嘅專業能力給予了高度評價。

在趙婆婆恢復正常生活之後，Marie女士仲每日與她溝通，確保穩步恢復，關懷與跟進嘅舉動進一步加深了客戶對蔚凱服務嘅信賴同滿意度。呢種深入嘅客戶關係打理不僅提升咗服務嘅質素，都為蔚凱嘅社區中樹立埋良好嘅口碑。

Marie女士嘅出色表現同敬業精神不僅代表咗蔚凱對員工嘅關懷與重視，都係公司成功嘅關鍵之一。她的工作方式和對客戶嘅關愛體現了公司的核心價值觀——關愛、尊重、守護。透過呢啲方式，我哋不斷提升客戶嘅信任和滿意度，鞏固咗蔚凱嘅行業中嘅領先地位。正是有咗好似Marie嘅優秀且富有才華嘅員工，蔚凱才有信心成為最優秀嘅華人居家護理服務提供者。未來，蔚凱將繼續與我哋優秀嘅員工一道努力，為更多華人提供溫馨嘅服務。



【健康科普】為何睡越多頭越痛？瞭解背後的原因



—

好多人可能會經歷啲嘅困惑：儘管睡眠看似充足，醒來時卻感到頭部疼痛。呢種情況尤其嘅夏季更為常見。但並非越多嘅睡眠總是越好，理想嘅成人睡眠時間大約係每晚八小時，無論係瞓得過少還是過多，都可能引發頭痛。

1) 睡眠過多引起頭痛的原因

- 淺睡眠過多：正常睡眠中，深睡眠和淺睡眠會周期性交替。在睡眠周期初期，深睡眠較多，而延長睡眠時間往往意味著淺睡眠的增多。淺睡眠期間，腦部血流量增加和血管擴張可能導致神經拉伸，引起血管性頭痛。
- 睡眠質素差：如果睡眠過程中多夢或未能深度睡眠，身體會感覺未得到充分休息，導致頭腦昏沉，並可能觸發頭痛。
- 二氧化碳堆積：睡眠時呼吸較慢，過長的睡眠會使血液中二氧化碳濃度增加，從而引起頭痛。
- 供氧不足：長時間睡眠可能使心臟活動減緩和血液循環減少，導致大腦供血和供氧不足，從而引起頭痛。不當嘅睡姿都可能壓迫神經，加劇症狀。
- 生物鐘混亂：固定嘅作息習慣形成咗人體嘅生物鐘。在周末突然延長睡眠時間，可能打亂生物節律，導致頭痛。

2) 如何緩解睡眠過多導致嘅頭

- 深呼吸：起床後進行幾次深呼吸，吸入新鮮空氣，有助於緩解因缺氧導致的頭痛。
- 冷水洗臉：用冷水洗臉可以刺激血液循環，清醒大腦，幫助緩解頭痛。在冬天，仲有助於皮膚適應寒冷氣候。
- 適量運動：進行適量的戶外運動，如慢跑或散步，可以改善血液循環，有效緩解頭痛症狀。

3) 建立健康的睡眠習慣

- 為預防睡後頭痛，建立規律的睡眠習慣至關重要。應避免周末或假期的睡眠時間過長，盡量保持與工作日相似的睡眠模式。透過呢種方式，可以促進更健康嘅生物鐘運行，避免睡眠過多導致嘅不適。



/蔚凱出遊/

蔚凱出遊 - 花香伴茶香 - BEROWRA 山間輪渡漫遊至 SADDLES 古典咖啡園之旅



/蔚凱復活節特別活動剪影/



/蔚凱書法課特別活動剪影/

