



# Newsletter (2024)

六月刊



## 蔚凯 官方认证 权威养老机构

关爱 / 相望 / 守护  
最专业的华人居家养老



### CONTENTS

### 本期要闻

- A1** 蔚凯头条  
蔚凯生日会, 分享感动, 共创喜悦
- A2** 蔚凯新鲜事  
七月活动概览
- A3** 蔚凯本月回顾  
六月出游记及活动回顾
- A4** 蔚凯职业之旅  
护理中介团队负责人 Dolly
- A5** 蔚凯健康科普  
【揭秘飞蚊症: 常见但不必过度担忧】
- A6** 蔚凯活动剪影



蔚凯 WeCare Wellness

# 蔚凯生日会 分享感动 共创喜悦

生日对每个人来说都是特别的日子，对长者而言，一个充满欢声笑语的生日聚会尤为重要，能让他们感受到爱和温暖。然而，身在澳洲的长者常因语言障碍和距离问题，难以享受热闹的生日派对。蔚凯深知长者在澳洲可能面临的“生日困境”，特别推出每月生日会，从2024年6月起为当月生日的长者举办集体庆祝活动。在蔚凯的生日会上，长者将与同月生日的朋友欢聚一堂，享受美味蛋糕和丰富的活动，还有专享福利和惊喜。

6月20日，蔚凯在活动中心成功举办了首次集体生日会，为四位寿星吴女士、郑女士、赵先生和陈先生庆祝。这次生日会特别庆祝了吴女士的90岁生日，大家纷纷向她表达祝福，并学习她保持活力和健康的秘诀。活动中心充满欢声笑语，书法大师现场祝寿，增添了浓厚的文化氛围。



# WeCare(2024) Activity Center

# JULY

长者  
活动中心

七月

SUNDAY

MONDAY

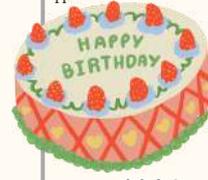
TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

	1 建党节 	2	3	4 蔚凯 长者麻将 锦标赛 	5	6
7	8	9	10	11 蔚凯 7月客户生日周 +文艺表演 	12	13
14	15	16	17 OZHarvest 社区 宣传服务 	18 澳书书法书画 家协会国画 学习班 	19	20
21	22	23	24	25 蔚凯出游记 之轻盈海岸 BBQ之旅 	26 OZHarvest 社区 宣传服务 	27 TEAM Team building 蔚凯团建日 
28 TEAM Team building 蔚凯团建日 	29	30	31			



/ 蔚凯有活动 /  
蔚凯直击中国总理访澳行现场

6月16日至17日，中国总理李强访问澳大利亚堪培拉，来自悉尼、墨尔本、布里斯班的华人华侨热情迎接。此次访问应澳洲联邦政府总理邀请，是中澳外交关系中的重大事件，将加强两国在政治、经济、人文等领域的合作。旅居澳洲的华人华侨对此充满期待，祝愿中澳关系健康稳定发展。

在堪培拉的迎接活动中，超过1000名悉尼华人华侨自发参与。蔚凯居家护理集团联手澳洲康达慈善总会，福建龙岩同乡会及多个华人社团，组成支持团队，为参与者提供必要帮助，确保活动健康有序进行，展示了华人社区的团结与热情。城市中大幅横幅欢迎李强总理，夹道欢迎的人群挥舞小旗，欢呼声与锣鼓声此起彼伏，营造节日氛围。此次活动展示了澳大利亚人民对中国代表团的热情和友好，体现了两国人民之间的深厚友谊与合作精神。蔚凯居家护理集团与澳洲康达慈善总会，共同见证了这一重要时刻，积极参与欢迎与欢送活动，为中澳友好关系做出贡献。

/ 蔚凯出游 /  
蔚凯出游第四季，Bulli小镇观卧龙岗天际线

本月，蔚凯出游活动如约而至，目的地是卧龙岗附近的Bulli小镇。我们随行的工作人员持有专业证书，确保长者们安全愉快地享受旅行。专业摄影师随行，记录美好瞬间。

清晨，长者们乘坐蔚凯专属旅游中巴前往Bulli Lookout，沿途享受舒缓音乐和小游戏。抵达后，长者们欣赏卧龙岗全域风景，拍照留念，心旷神怡。午餐时，我们在Bulli小镇的一家海鲜餐馆享用新鲜美味的海鲜。餐后，长者们在小镇散步、聊天、享用下午茶，享受宁静与祥和。最后，长者们来到Bulli海滩旅游假日公园，漫步沙滩，欣赏夕阳美景，拍照留念。蔚凯准备了茶点，结束愉快的一天旅程。蔚凯7-11月出行计划现已推出，请关注我们的微信公众号获取相关资讯。



扫码关注我们，  
了解蔚凯更多资讯

/ 蔚凯有活动 /  
端午佳节

在端午佳节之际，蔚凯的员工们为长者们精心准备了一系列丰富的庆祝活动。在hurstville蔚凯办公室，我们为每位长者准备了免费的粽子和鸡蛋，以及特别定制的礼品，让长者们在节日里也能感受到家的温暖和节日的喜悦。我们还在活动中心举办了编织五彩绳的传统文化活动，让长者们在参与中了解和传承中华文化的独特魅力。编织五彩绳不仅是一种乐趣，也是连接历史与现代的桥梁。此外，蔚凯的工作人员还特地前往Eastwood社区，为那里的长者客户和合作伙伴送上端午的祝福和礼物。这些活动的举办，充分展现了蔚凯对长者的关爱与尊重，以及我们推动社区参与和文化遗产的努力。

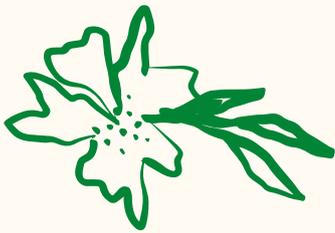
/ 蔚凯有活动 /  
蔚凯社区献爱心

我们不仅致力于照顾几个姊妹社区中的长者，还积极争取其他地区长者的福利与权益。本月，我们的员工特地前往Ozharvest Waterloo Market，为当地的长者普及居家养老和NDIS（国家残疾保险计划）相关的知识。这些活动让我们帮助他们解决生活中遇到的困难，并协助他们与政府沟通，顺利申请相关的福利政策。这也是我们努力确保每位长者都能获得应有支持和尊重的一部分。

/ 蔚凯合作 /  
蔚凯乐龄计划首次课程顺利举办

蔚凯推出“乐龄运动计划”，通过科学锻炼和健康教育，帮助长者预防和缓解高血压、骨质疏松、糖尿病等常见慢性疾病，提升生活质量。6月13日，蔚凯在好市围社区成功举办了首次活动，活动包括健康讲座和运动实践。当天，长者们签到后享用早茶和点心，并进行简单热身。专业理疗师在健康讲座中详细讲解常见的老年人慢性疾病及其预防方法。讲座结束后，理疗师和蔚凯员工演示了适合长者的居家锻炼动作，如拉伸、平衡练习和轻度力量训练。长者们积极参与，互动热烈，收获颇多。活动结束后，理疗师分享了居家锻炼小技巧，并对长者们的热情参与给予高度评价。

## 护理中介团队 负责人 Dolly



Dolly是蔚凯核心骨干成员中最年轻的一位，担任代理机构和分包商服务协调员。她负责蔚凯与外部机构的连接与沟通工作，确保各方合作顺畅无阻。除了这些基础事务，Dolly还负责与养老院的对接，以及协调分包商的各项事宜。在工作之外，Dolly更是蔚凯的重要“门面”。每当有顾客进公司询问或需要预约服务时，Dolly总是第一时间为他们答疑解惑，堪称蔚凯的百科宝典。

她精通中英印尼语和粤语，这使得她能够在不同客户面前流利自信地交流，展示出专业和亲和的一面。



Dolly认为照顾他人能带来快乐。因此，她毅然决然选择加入蔚凯这个大家庭。看到长者们的笑容是对她最大的嘉奖，帮助每一位长者如愿以偿地获得自己需要的福利是她不懈努力的目标。

无论是蔚凯的客户还是咨询的陌生人，Dolly都以最饱满的热情对待工作和生活，帮助同事，共同进步。正是有了像Dolly这样努力付出的人，蔚凯才能逐渐成长为澳洲地区领先的居家服务公司。

Dolly的敬业和多才多艺不仅为公司增添了光彩，也展现了她作为蔚凯核心骨干成员的非凡魅力。



## 揭秘飞蚊症：常见但不必 过度担忧

如果你经常看到眼前有小黑点、小线条或其他形状的物体漂浮，特别是在明亮的背景下，那么你可能有飞蚊症。这种现象虽然普遍，但通常并不严重。

### 什么是飞蚊症？

飞蚊症主要是由玻璃体变性引起的，玻璃体是眼睛中充满透明胶状物质的部分，位于晶状体和视网膜之间。随着年龄增长或其他因素的影响，玻璃体可能会缩小或变形，导致内部的微小纤维聚集形成可见的漂浮物。

### 飞蚊症症状

- 视野中出现漂浮的黑点、线条或蛛网状阴影。
- 在明亮的背景如蓝天或白墙前尤为明显。

### 飞蚊症分类

- 生理性飞蚊症：通常是正常的生理变化所致，如玻璃体的自然老化。这种类型的飞蚊症通常不需要治疗，也不会对视力造成持续影响。
- 病理性飞蚊症：可能由于视网膜病变、眼部炎症、外伤或其他眼部疾病引起。这种类型的飞蚊症可能需要医学干预，因为它可能涉及更严重的眼部问题。

### 飞蚊症治疗

大多数情况下，飞蚊症不需要特别治疗，患者通常会逐渐适应这些漂浮物。但是，如果飞蚊症突然出现或迅速恶化，尤其是伴有视野丧失或闪光，这可能是视网膜脱落的警告信号，应立即寻求医疗帮助。

### 如何预防飞蚊症

- 保持良好的视力卫生，定期检查眼睛。
- 避免长时间用眼，定时休息，进行眼部放松练习。
- 保持健康的生活方式，包括适当的运动和均衡饮食。



/ 蔚凯有活动 /  
蔚凯直击中国总理访澳行现场



/ 蔚凯出游 /  
蔚凯出游第四季，Bulli小镇观卧龙岗天际线



/ 蔚凯有活动 / 端午佳节编五彩红绳



/ 蔚凯有活动 / 长者生日会

