

HHC

最新消息

行政總裁的話 Ben Lau

在2025年5月19日至21日，Hope Holistic Care「展望全人護理」接受了老年照護品質與安全委員會（Aged Care Quality and Safety Commission）首次的品質稽核。三位稽核官在為期兩天半的時間內，親臨本機構辦公室，透過訪談員工、客戶與義工，並查閱各類文件與紀錄，全面審視我們的營運實況。

他們並未與每個人交談，而是採取抽樣的方式進行審查。所有客戶都有機會透過電話或線上調查向委員會提供反饋意見。

在整個稽核過程中，部分客戶、其家人代表以及護理工作人員均接到電話聯繫。其中有一些人親自來到辦公室，與稽核團隊進行面對面訪談。我們收獲了壓倒性正面的評價。稽核員也認為我們非常了解自己的客戶，能提供適切照顧與支持，協助客戶維持有尊嚴與品質的生活。

其中一位稽核員甚至親自觀察了我們的《沿途相伴，健智同行》小組活動，並表示參與者展現出高度投入與喜悅，充分體現服務成效。

在第三天結束時，稽核團隊向我們口頭簡報其初步觀察結果，向我們簡要說明了他們的發現。雖然他們指出仍有一些待改善之處，但已收集到足夠的證據，讓委員會確認本機構達到「老年照護品質標準」。

此次稽核過程中，我深受感動的是機構內各持份者上下一心，齊心呈現「展望」的真實面貌。透過這次經驗，可以清楚看出，我們是一個彼此關懷、追求良善與福祉的群體，更是一個持續推動機構使命發展的團隊。同時也顯明，儘管我們面臨許多挑戰，我們亦深切體會到上帝的保守與引領，堅信祂必持續透過本機構成就祂在長者事工上的託付，並藉此為整個社區帶來祝福。

謹此向董事會成員、顧問、會員、辦公室團隊、員工、客戶及義工表達最誠摯的感謝。這次的成果絕非一朝一夕之功，而是過去四年在尊重、關愛、委身與禱告中一同建立的成果。

願一切榮耀歸於上帝。

“

如果不是耶和華建造房屋，
建造的人就徒然勞苦；
如果不是耶和華看守城池，
看守的人就徒然警醒。

詩篇 127:1

”

面對這群留給我們傳福音時間最少的人，仍有許多工作需要完成。莊稼的確很多，我們也為此祈求有更多人願意加入我們的行列，支持「展望全人護理」的異象，幫助長者們在這個社群中體驗永恆的盼望。

招募義工

詳情及登記

<https://www.hopehc.org.au/get-involved>

職位空缺

護理工作員

應聘者需俱備Certificate III in AgedCare

應徵者需具有認可資格，有愛心，為長者提供身、心、靈各方面需要的護理服務。認同我們的異象，並願意向華人長者分享永恆的盼望；請幫忙廣傳或到我們網站

<https://zh.hopehc.org.au/careers>登記。歡迎與我們聯絡了解更多就業機會。

你願意加入我們嗎？

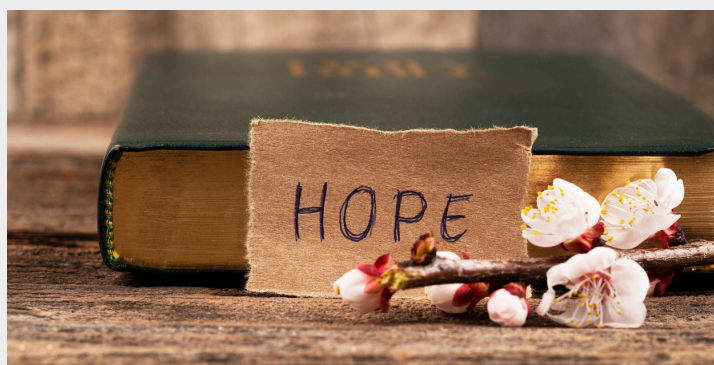
網上奉獻



加入團隊



你願意加入我們嗎？



HOPE HOLISTIC CARE

Shop 1, 34 Herbert Street, West Ryde
NSW 2114

T 02 7228 1369

E info@hopehc.org.au

W www.hopehc.org.au

FB www.facebook.com/Hopeholisticcare

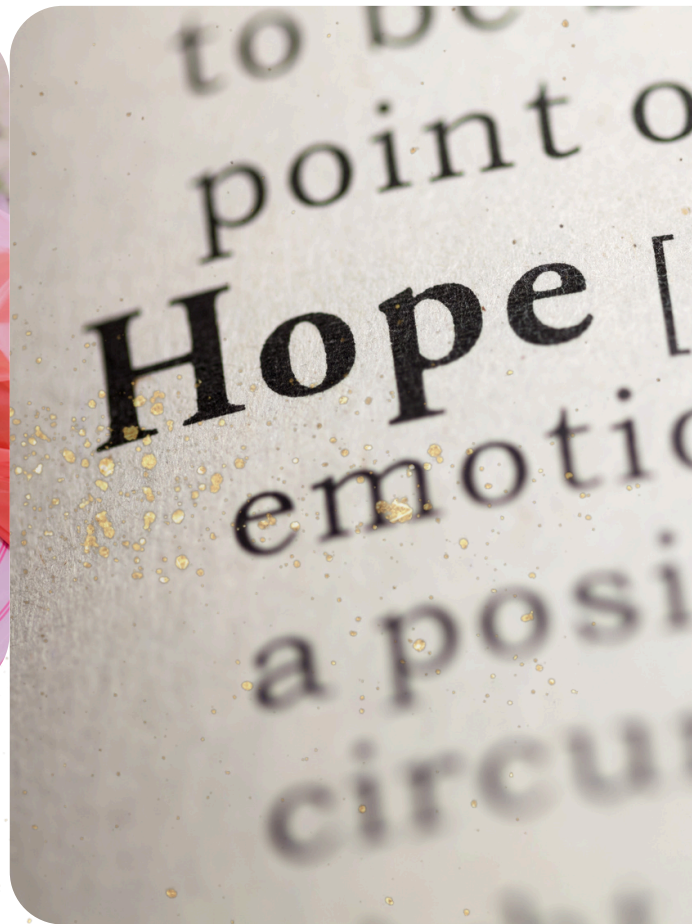


一起「度」老

上次和大家分享了我們可以如何建立「迎衰老力」(迎接衰老的能力)。但不管我們如何準備自己，當我們真的進入衰老階段的時候，始終要經過一些艱難的適應。在我們的成長期，我們不斷的學習，增加腦袋的知識；不停鍛煉身體，增強肌肉的發達；不斷向上爬，增加財富和成就。成長過程是令人期待和興奮的，因為是一個不斷向上、不斷有新發現、不斷「擁有」的過程。相反地，衰老是一個走下坡，不斷「失去」的歷程。最令人無奈的是，在這過程中，「衰老」就好像氦星石令超人的超能力消失一樣，也讓我們也失去所擁有的能力。

以色列王大衛在年輕的時候，單憑一己之力完成不可能的挑戰(戰勝和殺死身高3米的非利士巨人歌利亞)。大衛成為以色列的王後，東征西討，擊敗外敵，屢獲大勝。但一天，當他再次與外敵非利士人對戰的時候，**「大衛就疲乏了」**(撒母耳記下21:15)，他的屬下以後也不許他一同出戰，免得大衛死在戰場上。

「這位 神，他的道路是完全的；耶和華的話是煉淨的；凡是投靠他的，他都作他們的盾牌。」



原來大衛不知不覺開始步入衰老，他已經失去了勇猛的戰鬥力而不自知。我們可以想象到大衛當時的失落和無奈。雖然如此，大衛在衰老中仍然唱詩讚美神：

「這位 神，他的道路是完全的；耶和華的話是煉淨的；凡是投靠他的，他都作他們的盾牌。」(撒母耳記下22:31)

原來大衛在身體衰敗的時候，堅信神的話語就是他的力量。在他軟弱無力的時候，他仍然堅定不移的信靠神，因為神必定作他的盾牌、保護和支持。期望你和我經歷衰老的時候，有著大衛對神的信心和依靠，一起「度」老(度過衰老)。





年老的新現實

護理協調員 - Vincent Chiu

在從事家居護理工作一段時間後，我接觸到不少長者。
腦海中常浮現一個問題：「我／你，害怕年老嗎？」

踏入晚年，許多長者都被病痛、行動不便、記憶衰退、情緒低落與孤獨纏繞，甚至有人萌生不想活下去的念頭。難怪有人說，年老就像一頭洪水猛獸。

面對年老的到來，有人選擇歧視（Ageism）、否定與逃避（Anti-aging）。但現實是——無論如何，這洪水猛獸總有一天會追上我們。

還有別的現實嗎？然而，年老是否只有痛苦與衰敗？

我曾遇見一個長者基督徒姊妹，患有睡眠呼吸中止症，需倚靠 CPAP 機器才能入睡。她分享用 CPAP 睡覺的苦況，她形容那經歷「比死還難受」，每一夜都如同煎熬。但她靠著禱告，求上帝賜恩典與力量，終於熬過艱難的夜晚。

她深深體會，除了「年老」這個現實，還有另一個更真實的「新現實」——天國已臨在人間。她確信自己是天國的子民，在地上要活出耶穌的樣式（太 5:3-12）。她不只是在等候將來進入那天國，更是要**活在當下，主動將天國「拉下來」（太 6:10）**。

年老的確會削弱我們的身體、消磨我們的心志，但在那「新現實」、「新國裡」，時刻**靠著上帝的恩典、力量，我們內心可一天新似一天。**

心靈貧苦的人有福了，因為天國屬於他們。

哀痛的人有福了，因為他們將得安慰。

謙和的人有福了，因為他們將承受土地。

愛慕公義如飢似渴的人有福了，因為他們將得飽足。

憐憫人的人有福了，因為他們將蒙憐憫。

內心清潔的人有福了，因為他們將看見神。

締造和平的人有福了，因為他們將被稱為神的兒子。

為義受迫害的人有福了，因為天國屬於他們。

當人因為我的緣故辱罵你們，迫害你們，捏造各種壞話毀謗你們，你們就有福了。

要歡喜快樂，因為你們在天上的報償很豐富；要知道，

人也曾這樣迫害那些在你們以前的先知。 **馬太福音 5:3-12**



「這樣看來，死在我們身上運行，生卻在你們的身上運行。」

— 林後 4:12

保健穴位指南

物理治療師分享 - Daniel Ho

穴位，為中醫學獨特理論之一，起源於《黃帝內經》。古人認為：「陰陽者，數之可十，推之可百，數之可千，推之可萬，萬之大不可勝數，然其要一也。」此語強調，萬物變化雖繁，皆以陰陽為本。人體穴位即是氣血運行的樞紐，透過針灸、按摩或艾灸刺激特定穴位，可調整臟腑功能，疏通經絡氣血，達到防病治病、保健養生之效。

常見的重要保健穴位包括：

足三里：位於膝下三寸，《素問·針解》記載：「所謂三里者，下膝三寸也。」足三里有補中益氣、強身健體、調理脾胃之功，被譽為「長壽穴」，常用於改善消化功能與增強免疫力。

測量長度



位於膝下三寸，因稱「三里」。《素問·針解》：「所謂三里者，下膝三寸也。」



合谷：位於手背，拇指與食指交會處。名稱來源於「合」指會合，「谷」指肌肉匯聚之地。主治頭痛、牙痛、感冒、壓力緊張，是經常使用的止痛、鎮靜穴位。

測量長度



合，會合；肉之大會為「谷」。穴當拇、食兩指會合處，故名。

合谷穴



Hope Holistic Care
展望全人護理

後溪：位於手掌小指外側，握拳時小指掌骨底端的凹陷處。《素問·氣穴論》記載：「肉之小會為溪。」後溪穴有舒筋活絡、疏通經絡的作用，常用於頸肩僵硬、腰背痛症。

測量長度



後，後方；溪，溪谷，《素問·氣穴論》：「肉之小會為溪。」

委中：位於膝窩中央，「委」意指彎曲。委中穴主治腰背酸痛、膝腿腫痛，也是清熱解毒、舒緩肌肉緊張的重要穴位。

測量長度



委，彎曲。穴當膝彎中央

穴位定位方法需依個人體型調整，常用的是同身寸法。所謂同身寸，即以自身體尺作為標準，測量人體各部位的距離。具體操作方法如下：

- 一寸：拇指第一節橫幅。
- 三寸：四指併攏的寬度（食指、中指、無名指、小指）。
- 九寸：從肘窩到腋窩的距離。
- 十二寸：從髌前上棘到膝蓋髌骨上緣的距離。

使用同身寸法有助於根據每個人的不同體型，準確尋找穴位位置，提升治療效果。中醫認為，穴位猶如人體的能量開關，刺激得當，能調和陰陽、疏通經絡、補益氣血，對於現代人緩解壓力、促進健康具有重要意義。透過日常按摩、艾灸或配合適當的飲食起居調養，能夠有效延年益壽，提升生活品質。

✦換個方式 生活得更輕鬆？

最近，您有沒有發覺，打理日常生活比以前吃力？像是做飯、洗澡、拿東西，總覺得不夠力，容易累，甚至有點灰心……這些改變，其實不一定是病，只是身體在提醒您：「我需要多一點幫手。」

如果您曾經接受過聯邦居家支援計劃

（Commonwealth Home Support Programme，簡稱 CHSP）的評估或服務，而現在發現自己在日常生活中需要更多幫助，

那麼，也許是時候考慮申請居家護理配套（Home Care Package, HCP）——讓您的生活可以更安全、更自在，也能保留更多自主。

（請注意：由2025年11月1日開始，政府將逐步把此項服務轉為新的「居家支援計劃（Support at Home, SaH）」。）

為了幫您進一步了解自己的狀況，我們準備了一份簡單又貼心的「自我檢查表」，幫您快速看看自己是否需要更多支援。

✅ 若您對其中一些問題的回答為「是」

我們鼓勵您申請「重新評估」。我們樂意為您提供協助申請重新評估，升級您的照顧服務，讓生活更輕鬆！

☎ 歡迎隨時致電「展望」：7228 1369或電郵 info@hopehc.org.au，我們可以協助您了解整個流程！

🌐 瀏覽我們的網站：www.hopehc.org.au

☎ 致電 My Aged Care：1800 200 422 —— 申請重新評估。



我們一直在這裡，支持您每一個需要，讓我們一起為您的生活加添一點舒適和安心...



「我們知道，為了愛 神的人，就是按他旨意蒙召的人的益處，萬事都一同效力。」—— 羅馬書 8:28

「展望全人護理」

為年逾 65 歲人士提供居家護理服務

「自我檢查表」



你需要多少幫助才能做洗澡,
更衣, 家務, 更換床單、園藝 ...

在過去的6個月內, 你有過任何滑倒、
絆倒或差點摔倒的情況嗎?

您是否在準備餐食或
購物方面遇到困難?

你有睡眠困擾嗎?
近來做事越來越感到吃力...

你有記憶減退, 影響生活
和工作嗎? 食藥準時嗎?

您是否感到越來越孤單
或被孤立?



更多資訊



居家支援服務 Support at home
展望全人護理能幫助您

HOPE HOLISTIC CARE

Shop 1, 34 Herbert St, West Ryde NSW 2114
PO Box 130, West Ryde NSW 1685

T 02 7228 1369
E info@hopehc.org.au
W www.hopehc.org.au

展望最新消息及感恩

- 感謝主，「展望」最近順利通過「老年照護品質標準」的正式稽核。
- 感謝主，ATS Consulting 慷慨提供義務協助「展望」制定未來三年的策略計劃！
- 讚美主，Padstow《沿途相伴，健智同行》將於七月成立一週年。

代禱事項：

- 為所有接觸「展望」的華人長者祈禱，求神讓他們透過我們的照顧、社交活動和義工關懷中尋見永恆的盼望。
- 為「展望」的事工能持續發展禱告，求主使用我們成為華人社區中推動天國擴展的器皿。
- 求神賜智慧與能力，使我們能夠適應政策上的變動，繼續有效地為長者提供居家服務。



懇請你們無論在禱告或捐款上支持我們，為長者社群帶來盼望。盼望您們能作出回應！捐獻\$2 或以上，可憑收據退稅。
<https://www.hopehc.org.au/donate>

網上奉獻



哥林多後書 9:8

神能把各樣的恩惠多多地加給你們，使你們凡事常常充足，多作各樣的善事。





HOPE HOLISTIC CARE
展望健康活動中心

沿途相伴，健智同行

HEALTHY BODY & HEALTHY MIND

Padstow

每兩個星期二

健體活動:

一同做健腦運動和多元化活動訓練，結合研究實證，鍛練大腦不同部位，有助記憶、手眼協調等各方面認知能力，為自信心加加油。

適合對象: 長者/長者親友/照顧者

日期: 每兩個星期二

時間: 早上十時正至一時正

地點: 基督教百思道華人公理會
(Padstow Chinese Congregational Church)
9 Gatwood Close, Padstow, NSW 2211.

語言: 粵語

收費: \$15 (支持發展「展望健康活動中心」
費用包括早茶和午餐, 如有食物過敏,
請提前告知)

www.hopehc.org.au/donate

報名連結及二維碼



查詢: 02 7228 1369 | info@hopehc.org.au | www.hopehc.org.au





HOPE HOLISTIC CARE
展望健康活動中心

沿途相伴，健智同行

West Ryde

逢星期三

健體活動:

一同做健腦運動和多元化活動訓練，結合研究實證，鍛練大腦不同部位，有助記憶、手眼協調等各方面認知能力，為自信心加加油。

適合對象: 長者/長者親友/照顧者

日期: 逢星期三

時間: 早上十時正至十二時半正

地點: Hope Holistic Care Office
Shop 1, 34-36 Herbert Street
West Ryde NSW 2114

收費: \$10(支持發展「展望健康活動中心」)
www.hopehc.org.au/donate

報名連結及二維碼



查詢: 02 7228 1369 | info@hopehc.org.au | www.hopehc.org.au



Hope Holistic Care

展望全人護理



居家支援的服務包括：

- 個案居家護理計劃及配套管理預算
- 家務支援, 膳食準備和餐食送遞
- 個人及臨床護理
- 交通接送外出就診, 購物或參加社交活動
- 認知障礙症護理
- 失禁輔助
- 家中暫息照顧
- 輔助醫療服務和設備
- 園藝和居家改造及維修
- 義工居家探訪
- 教牧關懷



Shop 1, 34 Herbert St
West Ryde NSW 2114



02 7228 1369



info@hopehc.org.au



www.hopehc.org.au

