



Services Handbook

服务手册

January - June 2025

02 9858 3222



Activities



Outings

Food
Services



咨询

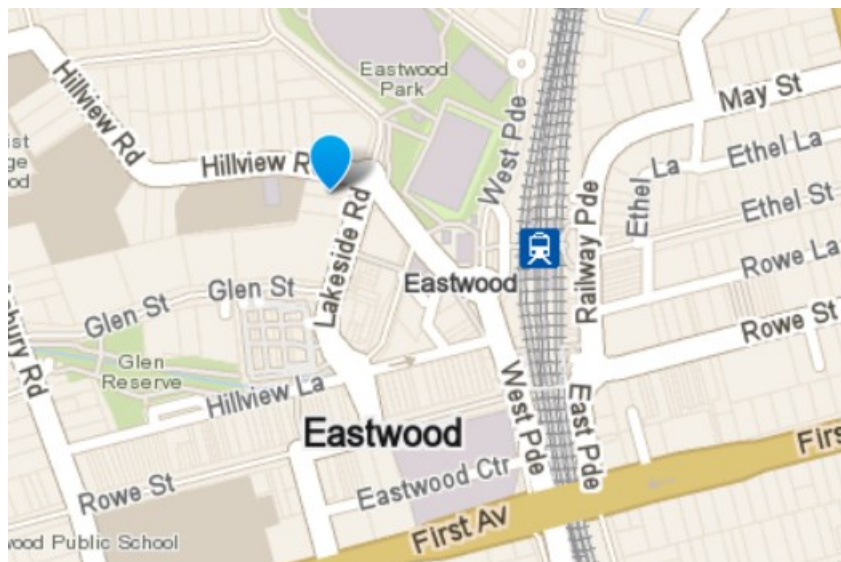


Address: 12 Lakeside Road Eastwood 2122

Telephone: (02) 9858 3222

Email: administration@ccas.org.au

Website: www.ccas.org.au



星期一 巴士购物

接送时间 9 - 10 am

返回时间 12 - 1 pm

CARLINGFORD COURT

车费: \$ 15

13th JANUARY

28th JANUARY (*Tuesday*)

10th FEBRUARY

24th FEBRUARY

10th MARCH

24th MARCH

7th APRIL

22nd APRIL (*Tuesday*)

5th MAY

19th MAY

2nd JUNE

16th JUNE

30th JUNE

巴士购物服务每两周在

星期一运行一次.

我们接送您们去

Carlingford Court 购物

两个小时, 然后在行程

结束时接送您们回家.



Please
Note

购物协助 - 由于志愿者时间有限,
这项服务需要提前一天预约.

星期一 社交午餐活动

接送时间 9.30 - 10.30 am

返回时间 3 pm



20th JANUARY

DRUMMOYNE SAILING CLUB

2 St Georges Crescent Drummoyne

车费 \$ 23 + 午餐自付



3rd FEBRUARY

THE WINSTON

170 Caroline Chisholm Drive Winston Hills

车费 \$ 24 + 午餐自付



17th FEBRUARY

BULL & BUSH

378 Windsor Road Baulkham Hills

车费 \$ 23 + 午餐自付



3rd MARCH

ROSEHILL BOWLING CLUB

Cnr James Ruse Drive & Hassall Street Rosehill

车费 \$ 22 + 午餐自付



17th MARCH

STRATHFIELD GOLF CLUB

52 Weeroona Road Strathfield

车费 \$ 24 + 午餐自付



31st MARCH

GUILDFORD LEAGUES CLUB

25-55 Tamplin Road Guildford

车费 \$ 25 + 午餐自付



14th APRIL

GREAT NORTHERN HOTEL

522 Pacific Highway Chatswood

车费 \$ 23 + 午餐自付



28th APRIL

CASTLE HILL RSL

77 Castle Street Castle Hill

车费 \$ 24 + 午餐自付



12th MAY

WEST PENNANT HILLS SPORTS CLUB

103 New Line Road West Pennant Hills

车费 \$ 22 + 午餐自付



26th MAY

CLUB PARRAMATTA

2 Macquarie Street Parramatta

车费 \$ 23 + 午餐自付



23rd JUNE

CLUB FIVE DOCK RSL

66 Great N Road Five Dock

车费 \$ 25 + 午餐自付



快来加入我们，结识新朋友，
在雪梨各地的餐厅享用美食，
享受有趣的交谈吧。

星期二 旅行活动

接送时间 9.30 - 10.30 am

返回时间 3 pm

14th JANUARY

RHODES FORESHORE PARK

30 Shoreline Drive Rhodes

车费 \$ 22 + 午餐自付 (午餐: Bare Witness)



11th FEBRUARY

CLONTARF RESERVE

Sandy Bay Road Clontarf

车费 \$ 28 + 午餐自付 (午餐: Clonny's On The Beach or BYO)



11th MARCH

BICENTENIAL PARK GLEBE

13 Chapman Road Annandale

车费 \$ 25 + 午餐自付 (午餐: Butcher and The Farmer)



8th APRIL

MORRISON BAY PARK

Frances Road Putney

车费 \$ 21 + 午餐自付 (午餐: Patio @ Putney)



6th MAY

AUBURN PARK

Hutchinson Street Auburn

车费 \$ 22 + 午餐自付 (午餐: Granville Diggers)



3rd JUNE

MOTHER EARTH NUSERY

1A Annangrove Road Kenthurst

车费 \$ 26 + 午餐自付 (午餐: The Grove Kenthurst)



华人长者旅行活动

接送时间 9.30 - 10.30 am 返回时间 3 pm



21st JANUARY 一月二十一日

遊玩 **VENUE: CLONTARF RESERVE** 海湾

午餐 **LUNCH: CLONNY'S ON THE BEACH OR BYO** 西餐或自带午餐

车費 Transport \$28 + 午餐自付 Lunch at own cost



25th FEBRUARY 二月二十五日

遊玩 **VENUE: BICENTENIAL PARK** 公园

午餐 **LUNCH: OSAKA RESTAURANT** 日式午餐

车費 Transport \$25 + 午餐自付 Lunch at own cost



25th MARCH 三月二十五日

遊玩 **VENUE: MORRISON BAY PARK** 公园

午餐 **LUNCH: HONG SING RESTAURANT** 中餐

车費 Transport \$21 + 午餐自付 Lunch at own cost



29th APRIL 四月二十九日

遊玩 **VENUE: AUBURN PARK** 公园

午餐 **LUNCH: POPPIES AT GRANVILLE DIGGERS** 中餐

车費 Transport \$22 + 午餐自付 Lunch at own cost



20th MAY 五月二十日

遊玩 **VENUE: ASHFIELD PARK** 公园

午餐 **LUNCH: BUFFET 88 @ ASHFIELD RSL** 自助餐

车費 Transport \$25 + 午餐自付 Lunch at own cost



17th JUNE 六月十七日

遊玩 **VENUE: BIRKENHEAD POINT** 直销商场

午餐 **LUNCH: FOOD COURT** 商场美食广场

车費 Transport \$24 + 午餐自付 Lunch at own cost

Wednesday Cantonese Group

星期三广东话长者活动组

CCA partners with Eastwood Chinese Senior Citizens Club to provide Cantonese speaking Chinese seniors with a range of social activities. This Group supports seniors to stay connected, keep healthy and active and to simply enjoy life.

CCA社区中心与依士活华人友谊会合作，为说广东话的华人长者提供一系列社交活动。本组提供康乐活动，支持长者保持联系，保持健康和活跃，并享受生活。

This Group is held every Wednesday, except first Wednesday of each month the group celebrates members' birthday in a restaurant.

本組每星期三举行活动，每月第一个星期三在酒楼庆祝生日。

Time 时间: 10:15am to 12:15pm 早上10时15分至中午12时15分

Venue 地点: St Phillip's Church, 29 Clonalpine St, Eastwood

Attendance Fee 参加费: \$2 (includes tea & biscuits 包括早茶及饼干)



Wednesday Mandarin Group

周三 普通话长者午餐組

CCA partners with CASS to provide Mandarin speaking Chinese seniors with a social lunch program in West Ryde. This Group supports seniors to stay connected, keep healthy and active and to simply enjoy life.

CCA社区中心与CASS华人服务社合作，为说普通话的华人长者提供社交活动。本组提供康乐活动，支持长者保持联系，保持健康和活跃，并享受生活。

This Group is held every Wednesday

本組每星期三举行活动

Time 时间: 10:45am to 2:00pm 早上10时45分至下午2时

Venue 地点: West Ryde Community Centre

3-5 Anthony Rd, West Ryde

Attendance Fee 参加费: \$6 (includes lunch 包括午餐)





星期四 茶话会

**你喜欢在本地的咖啡馆享用早茶吗？
你想认识新朋友吗？**

在美丽的咖啡店和我们一起来杯茶或咖啡，
享受愉快的闲聊。

在这里，陌生人变成新朋友！

日期：每周四

时间：上午10:30至上午11:30

接送时间：上午9:30至上午10:00

人数：小型

场地通行：方便

交通：自家到咖啡店的接送

交通费用：\$10

* 饮食自付。

(如遇大雨，场地可能会在无预告的情况下更换。)

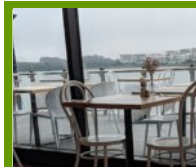




16th JANUARY

CAFÉ SALIGNA

95 Castle Hill Road West Pennant Hills



23rd JANUARY

BARE WITNESS

30A Shoreline Drive Rhodes



30th JANUARY

LEAF CAFÉ

Shop 6, 5 Halifax Street Macquarie Park



6th FEBRUARY

COURTYARD CAFÉ

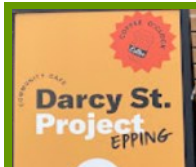
3A Telopea Street Telopea



13th FEBRUARY

DAISYS BY THE PARK

Shop 3, 28-36 Yates Avenue Dundas Valley



20th FEBRUARY

DARCY ST. PROJECT

40 Victoria Street Epping



27th FEBRUARY

ZIG ZAG CAFÉ

1 Trafalgar Place Marsfield



6th MARCH

CEDARWOOD CAFÉ

1 / 1-7 Blackwood Place Oatlands



13th MARCH

THE DINING & CO

11 Avon Road North Ryde



20th MARCH

SEVEN VALLEYS CAFE

13 Watts Road Ryde



27th MARCH

PATIO @ PUTNEY

83 Charles Street Putney



3rd APRIL

COURTYARD CAFÉ

3A Telopea Street Telopea



10th APRIL

ZIG ZAG CAFÉ

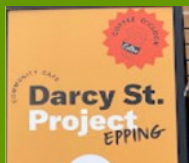
1 Trafalgar Place Marsfield



17th APRIL

LEAF CAFÉ

Shop 6, 5 Halifax Street Macquarie Park



24th APRIL

DARCY ST. PROJECT

40 Victoria Street Epping



1st MAY

DAISYS BY THE PARK

Shop 3, 28-36 Yates Avenue Dundas Valley



8th MAY

153 EASTWOOD CAFÉ

58B Balaclava Road Eastwood



15th MAY

SEVEN VALLEYS CAFÉ

13 Watts Road Ryde



22nd MAY

CEDARWOOD CAFÉ

1 / 1-7 Blackwood Place Oatlands



29th MAY

CAFÉ SALIGNA

95 Castle Hill Road West Pennant Hills



5th JUNE

COURTYARD CAFÉ

3A Telopea Street Telopea



12th JUNE

THE DINING & CO

11 Avon Road North Ryde



19th JUNE

PATIO @ PUTNEY

83 Charles Street Putney



26th JUNE

ZIG ZAG CAFÉ

1 Trafalgar Place Marsfield

星期五 午餐聚会

接送时间: 9:30 - 10:30am 返回时间: 2 pm

请来与其他的长者们一起享用早茶和午餐. 活动包括手工艺,
电影, 音乐, 宾果游戏, 问答游戏, 特邀讲师, 表演等.
以及许多乐趣和笑声.

地点: Marsden Road教堂, 203 Marsden Road Carlingford

费用: \$25 (包括食物, 活动和交通费用.)



17th JANUARY

音乐表演

发现和谐: 与中文旋律同庆!



31st JANUARY

飞镖气球

瞄准目标, 感受刺激!



14th FEBRUARY

音乐表演

舞动旋律: 用吉他庆祝美好时光!



28th FEBRUARY

讲座: 健康老龄化

与新南威尔士州老龄委员会一起发展晚年生活!



14th MARCH

软棒 & 球

轻如羽毛, 乐趣无穷!



28th MARCH

The Buddies Group 的歌唱表演
与我们共度音乐与欢乐的一天！



11th APRIL

复活节快乐！

秋天的微笑：这个复活节分享爱与欢笑！



9th MAY

盒子里有什么？

神秘等着你：来一探究竟，发现乐趣！



23rd MAY

手工艺

豆子马赛克框架：每一颗种子的艺术！



6th JUNE

赌场乐趣
体验精彩！



20th JUNE

歌唱表演

与我们一起踏上旋律之旅！

Social Walking Groups

长者步行組 / 시니어 야외활동 모임

Do you enjoy keeping fit and meeting new people?

你喜欢保持健康和结识新朋友吗?

*새로운 사람들과 만나 건강을 위해 함께 걷고 즐거운
시간을 보내고 싶으신가요?*

CCA Chinese and Korean Walking Groups connect seniors with people, improve fitness and maintain wellbeing. Regular physical activity such as walking supports healthy ageing. The Groups meet weekly and have coffee or lunch afterwards.

CCA華人長者步行組提供社交聯誼, 改善體能和保持精神及身心安康. 本組每周舉行并随后聚餐.

CCA 의 한인 시니어 야외활동 모임에서는 어르신들의 건강과 웰빙을 위해 매주 수요일 정기적으로 모여 걷기운동후 간단한 티타임 이나 점심식사를 함께하고 있습니다.



Contact us on 9858 3222 for more information.

如有兴趣, 请致电 9858 3222 联系我们.

자세한 정보를 원하시는 분은 9858 3222로
연락주십시오.



星期五 巴士购物

接送时间 9 - 10 am

返回时间 12 - 1 pm

CARLINGFORD COURT

Transport Cost : \$ 15

10th JANUARY

24th JANUARY

7th FEBRUARY

21st FEBRUARY

7th MARCH

21st MARCH

4th APRIL

17th APRIL (*Thursday*)

2nd MAY

16th MAY

30th MAY

13th JUNE

27th JUNE

巴士购物服务每两周在
星期五运行一次.

我们接送您们去
Carlingford Court 购物
两个小时, 然后在行程
结束时接送您们回家.



Please
Note

购物协助 - 由于志愿者时间有限,
这项服务需要提前一天预定.

健康膳食

**FREE
DELIVERY**



实惠, 美味, 健康和营养 的食物配送到你家!

- ✓ 一周七天免配送费
- ✓ 营养均衡
- ✓ 日常社交联络
- ✓ 根据饮食和文化需求量身定制的餐饮
- ✓ 品种: 主食, 沙拉, 三明治/卷饼, 小食, 汤&甜点.
- ✓ 口味: 亚洲, 澳洲, 印度, 意大利等.
- ✓ 饮食要求: 适合糖尿病患者, 无麸质, 低饱和脂肪, 低糖, 低钠, 无乳制品, 易于咀嚼, 切碎和糊状的.



WHAT MAKES US DIFFERENT



- Meals can be delivered hot, chilled or frozen
- Daily social connection
- Prevent premature or admission to long term residential care
- Support you through the My Aged Care and/or NDIS process

主食选择 (\$8.80-\$9.80)



餐点选择范例:

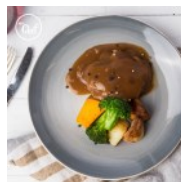
- 烤牛肉
- 烤鲈鱼片
- 柠檬汁鸡条
- 肉酱通心粉



- 慢炖羊腿
- 鸡肉叻沙
- 肉汁牛肉派
- 墨西哥牛肉薄餅



- 叉烧炒福建炒面
- 蒙古羊肉饭
- 大虾配蒜蓉奶油酱汁
- 鸡肉芦笋和干酪白汁
- 海南鸡饭



不想要主餐?

从我们的三明治和卷饼菜单中选择 (每份\$6.00):

- 鸡肉凯撒卷饼
- 甜辣鸡肉卷饼
- 鸡蛋奶酪黑麦三明治
- 烤牛肉奶酪和调味三明治
- 火腿奶酪和腌黄瓜三明治
- 烤鸡肉和培根黑麦三明治



完整菜单: www.ccas.org.au/home-delivered-meals/ 如需查询
完整菜单或讨论您的饮食要求, 请致电9858 3222联系我们.

诊疗接送服务



预订这项服务至少需要在预约日前3个工作日进行*。请为您的预约留出足够的时间，因为如果您超过指定的时间，司机可能无法等待**。请在到达目的地时付款给司机，即使已预订回程交通工具。

以下公里数(四舍五入至最近的公里)是根据接送地址至目的地地址计算的(基于Google地图)。

- 5公里以下 - 单程 \$15 或来回 \$20 ***
- 5-9公里 - 单程 \$20 或来回 \$30 ***
- 10-14公里 - 单程 \$30 或来回 \$40 ***
- 15公里以上 - 单程 \$40 或来回 \$50 ***
- 所有价格不包括通行费

例如，接送地址是 12 Lakeside Road Eastwood，目的地地址是 Concord Hospital (Hospital Road Concord)。距离是8.6公里。单程价格是\$20，来回价格是\$30。

*尽管我们会尽力为每个预订提供服务，但直到我们与您确认我们有司机为您服务时，我们都无法保证。如果我们无法安排您的预订，我们会提前通知您，以便您可以作出其他安排。

**对于任何迟到的预订或超过等待时间，将会在费用上加收 \$10 的迟到费，宽限期为15分钟。我们建议您考虑为预约留出额外的等待时间。

*** 如果我们有一个司机可用来完成来回服务，将收取来回费用。如果您的预订需要两名司机，将收取两倍的单程费用。

个人购物服务



一对一协助商店购物
每次服务 \$25

电话关怀

CCA提供免费电话联系服务, 给那些更愿意电话联系而不是和志愿者面对面拜



How
are
you?

访的独居长者. 这项服务提供定期的社交联系, 每天或每周进行电话聊天并了解您的健康状况.

床单换洗服务

2张床单

2张枕套

2条浴巾



每次服务 \$15, 我们将为您
整理床铺. 使用过的床单, 枕套和
浴巾将被带走并清洗.



个人社交协助

我们如家人般关心

我们为您的生活提供个人协助
和陪伴(包括交通).

一对一协助:

- ✓ 外出活动 (喝杯咖啡/购物)
- ✓ 家庭内部家务
- ✓ 准备餐点
- ✓ 医疗约诊
- ✓ 居家暂息服务等等

费用: 每小时 \$48

(至少需要预订两个小时服务)

+ 每公里行驶 \$1

+ 活动费用 (例如, 电影票)



如果您有兴趣预订此服务或了解更多信息, 请致电 9858 3222
与我们联系.

电话购物

致电CCA下订单, 您的购物将被送到您的家门口.
费用: 每次订单 \$5



Coles 和 Woolworths 会对每次订单收取配送费用.

在CCA担任志愿者

您或者您认识的人有空闲时间,
并希望对您的社区作出贡献吗?
欢迎加入CCA成为一名志愿者.

欲了解更多信息,
请致电 9858 3222 与我们联系.



国家残障保险计划 (NDIS)

我们是国家残疾保险计划 (NDIS) 的
注册服务提供商.



如果您需要了解更多信息,
请致电 9858 3222 与我们联系.

手册信息

- 本手册中的所有价格均适用于联邦家庭支持计划的服务.
- 本手册中的所有价格、活动和场地都可能会有所变动.
- 您必须至少提前1个工作日（24小时）通知我们取消任何预定的服务.如果您未及时通知或在此时间之后通知我们，我们将向您收取服务取消费用.
- 接送服务的提供取决于地点.
- 在 CCA 的活动中可能会拍摄照片，并在 CCA 的宣传资料中发布。如果您不希望被拍照，请告知 CCA 的工作人员.
- 如果您收到居家护理套餐的服务，请致电9858 3222了解费用结构.

CCA 社區教育中心

在悠閒和樂趣的環境中互學的日間成人社區教育課程

宗旨: 充實自我, 培養興趣, 擴展技能, 強健身心, 健立友誼, 拓寬人脈.

羽毛球場 (Silverwater): 星期四 10:00am to 12:00pm

NBC (National Badminton Centre), 2B/172 Silverwater Rd, Silverwater

西華特 (West Ryde): 星期一 9:00am to 3:00pm

Ryde Uniting Church, 7 Maxim Street, West Ryde

依士活 (Eastwood): 星期二, 星期三及星期四 9:00am to 3:00pm

Eastwood Uniting Church, 16 Lakeside Road, Eastwood

每年活動: 音樂會, 開放日, 師生工藝, 繪畫及攝影展覽, 羽毛球及乒乓球比賽, 專題講座.

每星期課程:

健身科: 羽毛球, 乒乓球, 保健操, 太極運動 (拳, 扇, 桿, 健身操), 各類舞蹈等.

文藝科: 中西式繪畫, 書法, 中西樂器, 合唱團, 歌唱技巧, 音樂組合等.

學術科: 中外語文, 電腦及手機操作, 活腦班, 橋牌, 棋藝及遊戲等.

興趣科: 攝影, 中西烹飪, 糕點及各式手工藝.

報名: 一月及七月, 有空位也可隨時報名, 詳情請參考課程表.



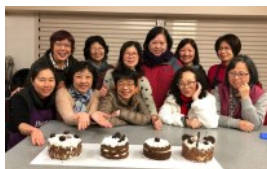
華人婦女會

逢星期二: 11:15am-12:30pm

Eastwood Uniting Church

16 Lakeside Road, Eastwood

每星期節目不同: 社區資源講座: 家庭教育, 環保課程, 身心保健, 文化歷史, 多元民族和諧共處, 家居安全, 公民權利及責任等



查詢: 電: 9858 3222

郵: community.learning@ccas.org.au

中文網頁: [社區教育中心](#)

索取科目資料:



CCA Community Learning

Fun and Relaxed Daytime Education Programs for Adults of all Ages

Learn something new. Maintain a healthy mind, body and spirit.
Meet people who share your interests. Challenge yourself to learn
something new. And most of all, have fun!

Silverwater: Thursday 10:00am to 12:00pm

NBC (National Badminton Centre), 2B/172 Silverwater Rd, Silverwater

West Ryde: Monday 9:00am to 3:00pm

Ryde Uniting Church, 7 Maxim Street, West Ryde

**Eastwood: Tuesday, Wednesday and Thursday
9:00am to 3:00pm**

Eastwood Uniting Church, 16 Lakeside Road, Eastwood



A range of weekly classes on offer to suit all levels and interests:

Health & Wellbeing: healthy exercise, badminton, tai chi, walking groups, table tennis, various kinds of dancing etc.

Creative & Cultural: Chinese/oil/watercolour paintings, pencil sketch, calligraphy, Chinese calligraphy, singing groups, musical instruments, musical ensembles, various craft groups etc.

Academic: foreign languages, mind games (neurobics), computer/mobile technology, bridge, chess and games etc.

Special Interest: photography, cooking etc.



Enrolment is by semester (6 months) in January and July.

New students can join at any time if there is vacancy available.

Please refer to the class timetable for further details of the program.

Enquiries: 9858 3222

Email: community.learning@ccas.org.au

Website: www.ccas.org.au/community-learning

Course Information:





谢谢你们对CCA的支持



Australian Government
Department of Health



Rotary
Club of Epping



我们的愿景

让每个澳大利亚社区，包括家庭、儿童、年轻人和老年人，都能过上充满活力的生活。

我们的使命

1. 与处于弱势和不利地位的澳大利亚人接触，使他们能过上更好的生活。
2. 与社区接触，让人们能过上更好的生活。