WAY IN NETWORK
慧 賢 會

NEWSLETTER OCTOBER 2026



各位親愛的慧賢姊妹大家好！

藉此機會和大家分享近期慧賢會的新闻，
以及參與的一些慈善活動：







何沈慧霞博士致敬晚宴（A Tribute Dinner Honouring The Hon. Dr. Helen Sham-Ho OAM）于2026年10月22日在 Chatswood 同樂軒舉辦，慧賢姐妹們與各界嘉賓一同向這位傑出的華人女性致敬。

Helen 不僅是新南威爾士州首位華裔上議員，更是澳大利亞歷史上首位華裔女性州議員，是澳大利亞華人參政的先驅。她以多年的公共服務和對社區的無私奉獻，開創歷史，也爲後來者打開了大門。

多年來，Helen一直積極推動教育、社區發展、移民事務及澳中關係，與衆多社區團體保持着深厚的聯繫。她也是慧賢會的創辦人，始終致力於支持和鼓勵女性成長，回饋社會。

作爲慧賢會的一員，我們深感榮幸。Helen的遠見、堅持與奉獻精神，值得我們每一個人學習。

致敬 Helen, 致敬一位真正的開拓者！





慧賢會2026 年度會員大會





Way In Network 於2026年10月6日（星期二）在悉尼 Haymarket 的 Diamond Territory 順利舉行年度會員大會。

大會回顧了過去一年的會務活動及組織發展，並由會長、秘書及財務負責人分別匯報年度工作、活動成果及財務狀況。會員亦就未來發展方向及慈善捐款建議等事項進行討論，為新一年的會務工作作好準備。

會議結束後，會員們共聚晚餐，在輕鬆愉快的氣氛中交流聯誼，增進彼此情誼。按照慣例，大家亦一同為九月及十月生日的姊妹慶祝，送上生日祝福，場面溫馨熱鬧。

Way In Network 衷心感謝所有會員一直以來的支持與付出。未來，我們將繼續凝聚姊妹力量，推動有意義的社區活動，拓展合作夥伴關係，為社區帶來更多正面影響。

身體作為情感花園｜芳療療癒工作坊







2026年10月6日，更生會CanRevive 與 慧賢會Way In Network 攜手舉辦「身體作為情感花園」芳療療癒工作坊，邀請國際芳療師 Erosia 主講，帶領女性朋友透過芳療、茶聚分享及頭部與足部按摩體驗，學習如何舒緩壓力、照顧身心健康。

活動中，Erosia 分享了四個真實案例，讓參加者了解情緒與身體健康之間的關係，並學習如何察覺身體發出的訊號，提升自我照顧的意識。

慧賢會一直支持更生會的社區服務，希望透過舉辦不同活動，促進女性身心健康，加強社區連繫。特別感謝更生會會長 Eric Yang 籌辦及支持這次有意義的芳療工作坊，讓女性朋友在輕鬆愉快的氣氛中學習、交流與放鬆。

「幫助別人，也幫助自己」是社區服務的重要理念。唯有好好照顧自己，才能更有力量關懷家人、朋友及社區。這是一個充滿溫馨、分享與姊妹情誼的下午，也提醒我們：照顧自己並非奢侈，而是健康生活的重要一環。願每位女性都能在忙碌生活中留一點時間給自己，關愛身心，綻放內在力量。

CanRevive
CANCER SUPPORT SERVICE
更生會癌症支援服務

守護女性健康！2026“女性健康關愛日”活動







子宮頸癌是少數能透過定期篩查有效預防的癌症之一，但研究顯示，澳洲目前仍有約22%的合資格女性未按建議定期進行篩查。為了提升社區大眾對女性健康的關注，由更生會癌症服務主辦、並獲得新州癌症學會（Cancer Institute NSW）贊助、華人服務社、SWS NWRA、澳華醫學會、西悉尼大學、慧賢會等機構大力支持的“女性健康關愛日”，於 2026 年 9 月 19 日（星期六）在更生會西區服務中心舉辦。

本次活動結合專業健康知識與豐富多元的互動工作坊。在健康講座方面，特別邀請婦科腫瘤專科醫生謝環醫師（Dr. Echo Xie）主講“婦科常見癌症、預防與治療資訊”，以及澳洲註冊中醫師馬德嫻（Dr. Tracy Ma）分享“中醫養生：內調外練，煥發女性魅力”。現場亦推廣定期子宮頸及乳房篩查的重要性，宣導“幾乎所有子宮頸癌均由 HPV 感染引起”及“無癥狀或已接種疫苗仍需定期篩查”等關鍵知識。

除了醫學講座，活動現場更設有盆底肌運動示範、頌缽聲音療癒、療癒蘭花種植、活力舞蹈互動、絲巾搭配、肌膚檢測及色彩穿搭等精彩攤位與手作體驗。活動費用全免並提供精緻茶點。



守護女性健康！2026“女性健康關愛日”活動



澳洲全國子宮頸篩查計劃建議，25至74歲、擁有子宮頸並曾有任何形式性接觸的人士，一般每五年接受一次HPV檢測。合資格人士可選擇由醫護人員採樣，或在醫護人員指導下自行採樣。已停經、只有一位伴侶、沒有症狀或曾接種HPV疫苗，均不代表毋須接受篩查；HPV檢測呈陽性亦不等於患上癌症。若出現異常出血、持續異常分泌物或疼痛，應盡快求醫，不要等待下一次例行篩查。

慧賢會很榮幸成為本次活動的協辦和贊助單位，除了提供資金支持外，亦積極投入人力及實際行動，協助活動順利舉行。慧賢會一直重視社區福祉，透過企業及會員的共同參與，支持女性健康、社區服務及慈善公益工作。

更生會對慧賢會的慷慨支持及積極參與給予高度肯定及讚賞，並感謝慧賢會在資源、人力及社區動員方面所作出的貢獻。



活動當日亦有多份特別而充滿心意的愛心禮物。慧賢會會員 Lisa Harris 親手種植及悉心培育美麗蘭花，她慷慨捐出部分蘭花，為是次慈善活動出一分力。她的愛心捐贈不但為活動增添一份自然與美麗，更充分體現了「由心出發、回饋社區」的精神。

Lisa 親手種植的蘭花，也成為當天一個充滿溫度的象徵——無論是企業的資助、義工的時間，還是個人的心意與付出，每一份力量都可以匯聚成支持社區的重要力量。

活動以廣東話及普通話進行，讓華人社區更容易獲取重要的女性健康資訊，尤其有助於西悉尼華語社區提高健康意識及參與預防性健康檢查。

「女性健康關愛日」不僅是一場健康教育活動，更是一個凝聚女性力量、社區精神、愛心及慈善力量的平台。透過主辦機構、醫療專業人士、支持機構、企業贊助商、義工及社區人士的共同努力，活動為約200位參與者帶來了一天充實而有意義的健康體驗。

慧賢會很榮幸能夠參與及支持這項有意義的社區活動，並將繼續透過企業及會員的力量，支持健康、慈善及社區共融，為澳洲華人社區帶來更多正面而有價值的貢獻。

「澳洲華人公民與媒體素養」工作坊





「澳洲華人公民與媒體素養」工作坊早前於新南威爾斯州議會大廈劇院圓滿舉行。

慧賢會很榮幸成為本次活動的合作夥伴之一，與社區朋友共聚一堂，在輕鬆愉快的氣氛中，一同學習、交流及分享。

是次工作坊內容豐富，參加者深入了解澳洲民主制度的運作方式、如何參與澳洲的民主進程，以及在現今資訊快速流通的年代，如何辨識虛假資訊及誤導性新聞。

工作坊以普通話進行，內容深入淺出、實用易明，讓參加者可以更全面地認識自己在澳洲社會中的權利與責任，以及作為社區一份子可以如何積極參與社會。

除了豐富的學習內容外，參加者亦有機會親身走進莊嚴而歷史悠久的 NSW Parliament House，欣賞議會大樓獨特而優美的建築，感受澳洲民主制度的重要歷史與文化氛圍。

活動期間更準備了美味餐飲，讓大家在享受美食的同時，與朋友及社區人士互相交流、認識新朋友。

這不僅是一個學習知識的晚上，更是一個享受建築、品嚐美食、交流聯誼，以及認識澳洲社會的美好機會。我們衷心感謝所有主辦單位、講者、合作夥伴以及每一位參加者，正因為大家的支持與參與，令這次活動得以順利及圓滿完成。期待未來繼續參與更多有意義的社區活動，與大家一起學習、交流、連結，共同成長！



慧賢會參訪西悉尼醫學研究院





慧賢會很高興參訪 The Westmead Institute for Medical Research（WIMR／西悉尼醫學研究院），深入了解研究院內一眾專業科學家及研究人員正在進行的前沿醫學研究，以及他們如何透過科研與創新，推動醫療發展。

是次參訪為我們的會員提供了一個難得的機會，親身走進研究實驗室，了解研究人員日常使用的先進科技及科研設備。透過實地參觀，我們得以一窺科學家如何利用最新技術深入研究各種疾病，並探索新的治療及醫療方案，為改善患者的治療效果及生活質素帶來更多可能性。

整個參訪過程令人深受啟發。WIMR 團隊展現出的專業精神、熱誠、投入及豐富科研經驗，給我們留下了深刻的印象。在參觀期間，我們的會員積極與研究團隊交流，提出許多問題，並就醫學研究及科技發展進行深入討論。透過這次難得的交流，我們對科學研究如何從最初的研究理念，逐步轉化為實際應用，並最終為患者及社會帶來真正的影響，有了更深入的認識。

會員們有機會與 WIMR 團隊進一步交流，分享彼此的故事及經驗，亦更加認識到在這些重要醫學研究背後，一群充滿熱誠及使命感的科研工作者所付出的努力。



慧賢會參訪西悉尼醫學研究院



這不僅是一次參觀研究機構的經歷，更是一個讓我們了解科研、認識科研人員，以及感受醫學研究對社會影響力的寶貴機會。

慧賢會衷心感謝 WIMR 的熱情接待、慷慨分享及專業交流。能夠親身見證推動醫學研究向前發展的人才、熱誠與科學力量，是一段非常鼓舞人心的經歷。我們亦期待未來能夠繼續與更多致力於推動科研、醫療及社區發展的機構建立聯繫，攜手支持對社會具有重要意義的工作。

作為我們持續支持有意義科研及社區影響力工作的一部分，慧賢會很榮幸支持 WIMR 目前正在進行的籌款活動，協助研究院籌募資金購置一套新的科研設備。這套先進設備將為研究人員提供更強大的科研能力，協助他們繼續進行重要研究、加快科學發現的步伐，並為未來改善患者的健康及治療成果創造更多可能。

我們衷心希望透過 慧賢會的社區力量，凝聚更多熱心人士及社區朋友，一同支持 WIMR 的籌款目標，為醫學研究的未來出一分力。

支持科研，就是支持未來。讓我們一起連結社區、支持科學、推動創新，為未來的醫療發展及患者帶來更多希望。

The Westmead Institute
FOR MEDICAL RESEARCH

慧賢會女性賦能系列｜乙型肝炎健康講座





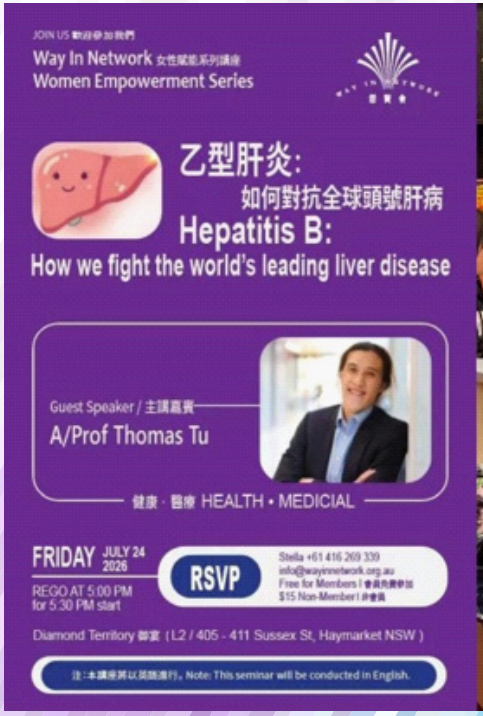
慧賢會很高興再次舉辦「女性賦能系列」活動——「乙型肝炎：我們如何對抗全球主要肝病之一」，活動於2026年7月24日 假御宴圓滿舉行。

是次講座匯聚社區人士，旨在提高大家對乙型肝炎的認識，分享相關健康資訊，並鼓勵社區展開更多有意義的交流與討論。乙型肝炎是全球主要的肝臟疾病之一，而透過教育與開放交流，我們希望讓社區人士更深入了解乙型肝炎的預防、及早檢測、治療選擇，以及持續健康管理的重要性，從而提升大家的健康意識及自我管理能力。

我們非常榮幸邀請到著名專家 Thomas Tu 副教授擔任主講嘉賓。
Thomas Tu 副教授現任西悉尼醫學研究院病毒性肝炎發病機理研究組組長。在講座中他分享了在乙型肝炎研究方面的專業知識與寶貴見解，包括全球在防治乙型肝炎方面所面對的挑戰，以及近年科學研究與醫療技術發展所取得的重要進展。

他的精彩分享讓參加者對乙型肝炎有了更深入及全面的認識，同時亦突顯了持續科研、社區健康教育，以及不同界別之間合作的重要性。只有透過共同努力，我們才能更有效地應對肝臟疾病所帶來的全球健康挑戰。

慧賢會女性賦能系列｜乙型肝炎健康講座





慧賢會衷心感謝 Thomas Tu 副教授 撥冗出席，並以其專業知識、研究經驗及熱誠，向社區分享如此重要的健康資訊。同時，我們亦衷心感謝每一位蒞臨參加的嘉賓、會員及社區朋友，感謝大家的支持與積極參與，令是次活動得以順利及圓滿舉行。

透過「女性賦能系列」等不同活動，慧賢會一直致力於提升女性力量、推廣健康意識，並為社區女性創造更多學習、交流、建立人脈及發揮正面影響力的機會。我們相信，知識就是力量，而健康是每一個人實現美好生活的重要基礎。讓我們攜手同行，共同創造改變。

在是次健康講座圓滿結束後，慧賢會委員會的姐妹們亦舉行了一場簡短會議，就未來「女性賦能系列」活動進行交流及討論。

委員們分享了對未來講座主題的構想，並就社區女性的需要，以及如何持續創造更多具意義的學習與交流平台交換意見。

大家亦積極探討未來可以推出的活動內容，希望透過更多元化及貼近社區需要的項目，讓女性能夠在學習中成長、在交流中建立連結、在支持中發揮力量。

慧賢會期待未來繼續舉辦更多精彩而有意義的講座、工作坊及社區活動，持續履行我們對女性賦能、社區連結及社會共融的承諾。

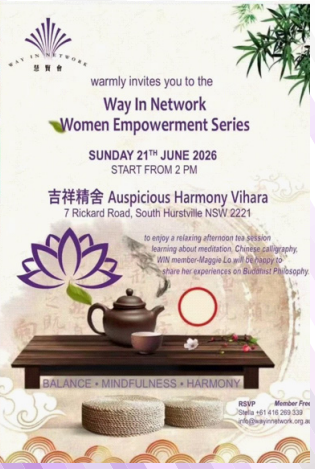
女性賦能系列｜吉祥精舍雅聚











2026年6月21日，慧賢會「女性賦能系列」於 吉祥精舍（Auspicious Harmony Vihara） 舉辦了一場精心策劃、溫馨而雅致的小型聚會。活動場地由我們的會員 Maggie Lo 慷慨提供，並以「平衡 • 正念 • 和諧」為主題，為一眾姐妹帶來一個放鬆身心、學習交流的午後。

是次活動以小型而溫馨的形式舉行，邀請少數會員及好友共聚一堂，在悠閒的下午茶時光中分享生活點滴，增進彼此的了解與姐妹情誼。

活動中，Maggie Lo 分享佛學思想及多年禪修體驗，帶領大家探索正念、內在平衡與心靈平靜。隨後，姐妹們一同體驗冥想及中國書法，在寧靜專注的氛圍中感受傳統文化之美，享受身心放鬆的美好時光。

特別感謝 Lisa 帶來親自悉心栽培的美麗蘭花，為聚會增添優雅氣息；亦衷心感謝澳洲藝術人像攝影師 Maggie Li 慷慨貢獻時間與專業，透過照片及影片記錄活動中的珍貴瞬間。

慧賢會感謝 Maggie Lo 提供場地並分享禪修心得，以及每一位會員和好友的熱情參與，讓這個午後充滿溫暖與美好。

我們期待在未來的「女性賦能系列」活動中，繼續以正念、和諧與姐妹情誼為力量，彼此支持、共同成長。

這段時間慧賢姊妹亦出席支持以下的會員和社區活動：



The Lions Club of Sydney Chinese 換屆晚宴



Lions Club of Sydney Waratah 換屆晚宴



更生會31周年慈善晚宴



南洋風味，以善爲本 – 悉尼慈善晚宴



Rotary Club of North Ryde 換屆晚宴

這段時間慧賢姊妹亦出席支持以下的會員和社區活動：



《落雨大》澳華歌舞史詩劇



澳洲國籍烹飪技能協會一周年慶典



TOGA年度頒獎表彰儀式



慧賢會執委會會議

這段時間慧賢姊妹亦出席支持以下的會員和社區活動：



功夫美食



金曲皇帝李龍基演





阿林陳皮宴

這段時間慧賢姊妹亦出席支持以下的會員和社區活動：



Lions Club of Sydney Harmony 換屆晚宴



Maggie Li Studio 人像作品集聚會暨下午茶



2026年香港澳洲商業協會新南威爾士分會商業獎頒獎晚宴

這段時間慧賢姊妹亦出席支持以下的會員和社區活動：



澳洲華人足球協會執行委員會年度獎盃頒獎晚宴



TVB紅星慈善賀中秋唱會



女性商界領袖午餐會



伊士活華人長者會成立35週年紀念暨慶祝活動





與李存信 AO 共聚下午茶

這段時間慧賢姊妹亦出席支持以下的會員和社區活動：



澳洲八和會館成立慶祝晚宴，恭賀會員鄭美霞榮膺創會主席

未來活動通知: 2026慧賢會聖誕活動



誠邀各位會員及好友一同歡度溫馨歡樂的聖誕佳節！當日將安排豐盛午餐、卡拉 OK、遊戲及精彩活動，讓大家共度愉快時光！

- 日期： 2026 年 12 月 6 日（星期日）
- 時間： 下午 1 時
- 地點： Dynasty Karaoke

Level 1, 63 Dixon Street, Sydney NSW 2000

- 費用： 每位 $120
- 報名聯絡：Stella 0416 269 339

期待與大家共度一個充滿歡笑與祝福的聖誕派對！

順祝各位慧賢姊妹身體健康，闔家幸福。

慧賢會執委啟
2026年10月