



# 華人身心健康 CHINESE WELLBEING

Dedicated to physical, mental and social wellbeing,  
independent living and community support

Issue 12  
**NEWS**

October  
2022

## 華人身心健康最新消息

1. 最近得到Green Recovery Challenge Fund（將人與自然聯繫起來）資助的綠色空間項目，由Mersey Forest 領導與 LCC、LCCG、LJMU、Cheshire Wildlife Trust和 PATT 基金會合作，繼續收到很好的反饋。我們還參觀了更多當地的綠地，例如 Croxteth Hall 和郊野公園、Port Sunlight Village 和 Rice Lane City Farm。我們還去了 Crosby Coastal Park 開始了我們的北歐健步行計劃，並收到了參與者的很多積極反饋。所以北歐健步行計劃將再次舉辦，以確保我們更多會員有機會穿上他們的步行鞋並試一試！



2. 我們最近參與的 Think Brain Health 項目，與我們的常青俱樂部藝術班會員共同製作了傳單和海報，該項目由 ARUK Inspire 資助，與 Wolverhampton 大學和其他 4 個來自英國的華人社區組織合作。海報和傳單現在已準備好將分發給我們的社區，以提高人們對腦退化症的認識，並幫助宣傳有關如何保持大腦健康的關鍵信息。非常感激常青俱樂部藝術班會員，參加研究並幫助製作這個有趣且內容豐富的傳單。



3. 我們很高興連續第二年參與社區推廣計劃 Community Champions Programme，該計劃讓我們可以加強社區的互動的機會，並為利物浦在少數族裔社區增加疫苗接種率的目標做出貢獻。



4. 我們最近得到 NHS 健康與福利贊助金，我們將恢復從 9 月開始的每月舉辦一次的**樂天茶座**®。從 11 月開始，我們將腦退化症網絡支援小組轉移到每個月的第一個星期三。這小組將提供一對一診斷前後諮詢服務，服務轉介和福利諮詢。我們的**腦退化症網絡支援小組**和以往一樣，在安全、用共同語言和文化的環境中，為社區提供同伴支持和一系列有趣的活動。



5. 我們最近在中華超市舉辦了兩個非常成功的 **Covid 疫苗接種臨時診所**。這的活動方便我們的社區能夠輕鬆獲得 COVID-19 疫苗和身體健康檢查。這個活動有幸得到 NHS Cheshire and Merseyside 基金會、Cheshire and Wirral Partnership NHS Foundation 以及利物浦公共衛生部合作。請關注我們獲得下個 Covid 疫苗接種臨時診所的詳細信息。



6. 與所有慈善機構一樣，我們依靠的捐款和部門資助金營運。現資助金變得越來越有競爭力，而且無法保證能長獲資助金。在您的幫助和慷慨下，我們可以繼續提供最好的護理和一系列支持服務，幫助我們社區的長者過上更好的生活。我們現已註冊 easyfundraising，就是說您每次在線購物時都可以為我們籌集**免費捐款**。當您使用 easyfundraising 在超過 7,000 個品牌里購物時，easyfundraisin 將向我們捐款——您無需支付額外費用！這些累積的捐款確實對我們有很大的幫助，所以如果您能花一點時間註冊並支持我們，我們將不勝感激。它是完全免費的，只需要1-2分鐘時間註冊即可。



立即註冊：<https://bit.ly/3EA1oEE>  
如何使用 [@easyfundraising.org.uk](mailto:@easyfundraising.org.uk)  
籌集免費捐款支持我們：  
<https://youtu.be/zyOHxXTd5tl>  
了解更多信息，請聯繫 **Sarah** 0151-7092669，或微信我們。

#### How to sign up

- 1 Visit the link below or scan the QR code [www.easyfundraising.org.uk/support-a-good-cause](http://www.easyfundraising.org.uk/support-a-good-cause)
- 2 Search for us
- 3 Your favourite brands donate whenever you spend with them



## 會員招募

在 10 月份，Evergreen Club 將開展會員招募活動。推薦朋友、親戚或鄰居加入俱樂部的會員將獲得一張 **5 英鎊的食品券**。因此，請鼓勵您的朋友和鄰居參加我們的活動。如需更多信息，請聯繫 **Nannan** 0151-7092669，或微信我們。



## 冬季小貼士

### 如何減少您的電煤費用:

- 用絨縫窗簾遮住通風的窗戶。
- 將您的起居區調至到 21°C 和 18°C 在少用的其餘地方。
- 將您的暖氣設置為在您起床前開啟並在您上床睡覺後關閉。
- 將熱水溫度設置為 60 攝氏度。
- 不使用時關閉插座上的任何電器。



### 保持溫暖:

- 穿上很多薄層來保暖，以吸收身體熱量。
- 定期吃由水果和蔬菜製成的熱餐，例如熱湯或熱食。
- 嘗試全天飲用熱飲
- 如果可以的話，試著每小時至少走動一次，讓身體暖和起來。
- 在床上放一個熱水袋。

## 即將舉辦的活動

北歐健步 (請聯繫Julie,Nannan)

地點: Crosby Coastal Park, L22 8QA

日期: 19/10、26/10、2/11、9/11

時間: 10:30 AM - 12:30 PM

Love to Move 愛運動輕度運動 / 在線 (請聯繫Julie)

地點: 微信和Zoom (在線)

日期: 每週三 19/10、26/10、2/11、9/11、16/11、23/11、30/11

時間: 10:30 AM - 12:30 PM

常青俱樂部周一活動日 (請聯繫Julie,Nannan)

地點: St Michael in the City, L1 5BD

日期: 每週一 24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11

時間: 10:00 AM - 12:30 PM

常青俱樂部工藝品 (請聯繫Julie,Nannan)

地點: 微信和Zoom (在線)

日期: 21/10、28/10、4/11、11/11、18/11、25/11

時間: 10:30 AM - 12:30 PM

利物浦華人腦退化症支援網絡小組 (請聯繫Angel, Maggie)

地點: St Michael in the City, L1 5BD

日期: 每月第一個星期三, 2/11

時間: 10:00 AM - 1:00 PM (可參加會議)

樂天茶座® (請聯繫Angel, Maggie)

地點: St Michael in the City, L1 5BD

日期: 每個月的最後一個星期一, 28/11/2022

時間: 10:00 AM - 12:30 PM

欲參加我們的活動, 請聯繫項目負責人0151-709 2669, 或微信我們。

## 籌備中將舉辦的活動...

冬季生存技能健康講座 (17/10/2022)

心理健康意識講座 MerseyCare NHS

提供生活成本危機幫助和福利權利講座

預防腦退化症和大腦健康講座

長新冠Covid中國針灸和草藥治療

長者互聯網和技術學習

預防糖尿病講座



歡迎掃描下面二維碼關注  
我們微信得到最新消息。