



華人身心健康 CHINESE WELLBEING

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

Issue 18
NEWS

September 2023
to November 2023

大家好，歡迎閱讀我們最新的時事通訊。祝您一切安好。一如既往，這份時事通訊分享著我們自己舉辦的活動，以及與合作夥伴組織共同舉辦的活動。還包含我們參加其他福祉活動的相關資訊。我意識到，儘管眼前社會面臨種種問題和困難，仍有眾多人和機構不懈努力，致力於幫助和關懷那些需要支持的人。我衷心希望，如果您需要幫助，這份時事通訊及其中提及的組織能夠為您提供積極的支援與指引。隨著聖誕節臨近，我謹代表我自己和華人身心健康團隊向您和您的家人致以最誠摯的聖誕祝福。願節日帶給您健康、愛與平安。祝一切順心如意。



Colin Ling (CEO)

林國麟 (行政總裁)

共慶傳統文化中秋節 2023



與常青俱樂部會員共慶中秋

(左) 音樂家侯先生, 侯筱瀟、陳琳女士 (右)

中秋節，又稱月餅節，是中國僅次於農曆新年的第二重要節日。中秋節是家人團聚的時刻，我們會共聚晚餐、點紙燈籠、品嚐月餅來慶祝節日。常青俱樂部會員很高興能參與一場充滿歡慶、健康和文化多樣性交流的慶祝活動，分享這傳統節日的風俗習慣。會員與家人歡聚一堂，歡聲笑語，欣賞文藝演出、古箏音樂、抽獎，感受團聚的喜悅。看到大家齊聚一堂慶祝這重要的文化活動，我們心裡充滿了溫暖和喜悅。這也是一個我們可長久珍惜的溫馨慶祝活動。我們感謝會員和贊助商—中華超市、珍妮、小平、清、黃啟光(董事會受託人)、英國鳳凰旗袍文創會的陳琳女士、古箏音樂家侯先生和筱瀟，有了您們的支持，才使得這次慶祝活動如此精彩出色，令人難忘。



您需要協助做家務或準備飯菜嗎？

去購物時，您想有人陪伴嗎？

您的處境是否經歷過變化？

因有語言障礙，申請福利時需要協助？

個人健康服務

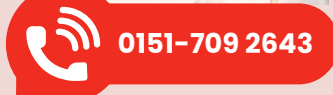
我們的 PWS 在各方面提供支援服務：

- ✔ 家居協助 (清潔、煮食、購物)
- ✔ 陪伴 (覆診、購物、散步)
- ✔ 福利金指導及申請協助
- ✔ 語言支援 (書面翻譯和口譯)

我們已成功幫助許多客戶了解社會護理體系。如需更多信息，請聯絡 **Mark 或 David 0151-7092643** (英語、普通話和粵語)

首次評估費用全免

我們能夠幫助您！





參與《讀者》花園派對, 與眾共慶遺產開放日



今年迎來了遺產開放日 (Heritage Open Days) 舉辦的第29週年慶典, 這是英格蘭最大規模的免費歷史文化節。於9月17日, 我們與公眾一同在《讀者》花園派對上慶祝遺產開放日, 這是一個與眾同歡且難忘的一天! 我們很高興受邀參加這場慶典, 並見證《讀者》新地圖和花園劇院展覽的揭幕。當天充滿了精彩的現場音樂、社區團體的表演、藝術和手工藝品的展示, 以及現場嘗試學習跳默西搖擺舞。這個慶典活動熱烈歡迎來自當地社區和遠道而來的賓客。我們深感榮幸能夠成為其中的一員, 並與大家一起分享我們珍惜的傳統, 包括我們的文化舞蹈、古箏音樂和合唱團的美妙聲音。看到不同年齡和背景的人們共同享受音樂, 一起慶祝我們社區豐富的文化遺產, 令人感到欣慰。我們要感謝利物浦孔子學院的Rayna為觀眾帶來了精彩的舞蹈表演, 感謝才華橫溢的古箏演奏家侯先生, 感謝常青俱樂部的會員們、我們敬業的團隊以及所有的支持者, 也要感謝《讀者》主辦了如此精彩的活動。遺產開放日將人們聚集在一起, 一同慶祝我們的文化遺產、社區和歷史。正是這樣的時刻提醒我們「文化遺產, 共護共享, 共同傳承」的力量和重要性。我們非常感謝有機會在卡爾德斯通公園的花園劇院演出, 並與社區一起慶祝這個特殊的歷史。我們期待未來再次參與。

 The Reader

利物浦新到步學生獲得全科醫生註冊支持

我們再次受到利物浦健康觀察團的邀請, 加入他們的利物浦學生會, 歡迎新生並協助他們辦理全科醫生註冊。註冊全科醫生對於學生來說至關重要, 尤其是對那些剛來到這個城市且不熟悉醫療保健系




統的學生。利物浦由本地和國際學生組成的多元化學生群體, 他們需要便利的醫療資源, 以確保他們能夠順利過渡到大學生活。我們的團隊與利物浦健康觀察團的工作人員連續兩天為數百名新生提供了指導和支持, 幫助他們了解可用的醫療資源, 並確保他們在全科醫生診所註冊。我們很感謝利物浦健康觀察團、利物浦大學以及所有參與本次活動的學生。我們共同致力於讓所有人都能獲得醫療保健服務, 並建立更具支持性的社區。如果您是利物浦的新生, 我們鼓勵您盡快註冊全科醫生。這將確保您及時獲得所需的醫療保健。學生可以在英國國民保健署 (NHS) 網站上找到附近地區的全科診所名單。

恭喜楠楠!



林國麟 (行政總裁) 祝賀楠楠完成心理健康三級課程

楠楠是我們的社區推廣大使和常青俱樂部活動統籌員, 她已成功完成-「了解心理健康」的三級資格。楠楠還在新冠疫情期間獲得了認可的諮詢資格, 並繼續提供適切的支持, 以幫助改善我們會員的心理健康和福祉。許多會員在楠楠的幫助下度過困難時期, 無疑會員們希望在下一個俱樂部活動日表達他們的謝意並祝賀她最近的成就。

新冠肺炎秋季加強針和健康檢查活動圓滿成功!



10月5日舉辦的**秋季加強針健康檢查活動**，儘管下著雨，仍然取得了圓滿成功！我們對社區的熱情參與和出席感到非常感激。感受到每個人都積極接種疫苗，並優先關心自己的健康和福祉，實在令人欣慰。衷心感謝我們的合作夥伴：**中華超市、柴郡和威勒爾合作基金會NHS、The Living Well Bus** 以及我們的團隊，您的辛勤工作和奉獻精神對社區產生了積極的影響。一位公眾人士對這項活動表示了高度讚譽，稱在這個便捷地點舉辦如此活動非常出色。作為利物浦市政府資助的**社區推廣網絡**的成員之一，我們很高興為社區提供基本的社區疫苗支持服務。我們致力於確保每個人都能獲得所需的資訊和支持，以便為自己的健康做出明智的決定。

如果您尚未接種**秋季加強針疫苗**，請瀏覽**新冠服務** / 或致電**119** 預約。請務必了解最新的疫苗接種情況，以保護自己和您家人免受新冠肺炎的感染。



第五屆利物浦腦退化症和老年化研究會議：致力於推動腦退化症護理的聚會

我們很高興與大家分享，我們參加了**第五屆利物浦腦退化症與老年化研究年會**，並在現場設攤以推廣我們的服務。今年的主題是「**從研究到實踐：改善腦退化症和老年護理的解決方案**」。這次活動匯集了一群熱衷於改變腦退化症患者及其家庭照顧者生活的專業人士、學者、照護者和個別人士。會議上進行了一系列主題演講，例如：

- 關於腦退化症的最新研究
- 創新護理實踐
- 腦退化症患者及其照顧者的生活經歷

我們對「**成年社會護理服務在提升年長照顧者及其所支持的個人生活品質方面所扮演的角色**」演講特別感興趣。作為社會照護提供者，我們同意以下主要發現：提供滿足腦退化症患者及其照顧者需求的支持和資源至關重要。此外，在**包容性環境中繼續促進社會連結**以提高整體生活品質的重要性。這在某些文化中尤其重要，例如中國文化，在**中國文化**中，家人作為腦退化症患者的主要照顧者扮演著重要角色。特別當家人或照顧者參與護理計劃時，無疑可以提供有關患者病史和偏好的寶貴信息，這是為腦退化症患者提供高品質、個人化護理的關鍵因素。

在討論「**腦退化症患者護理解決方案**」的現場辯論中，我們同意**早期診斷、繼續研究**以更好地了解腦退化症、提高對這種情況的認識、**社區參與**以及**提供語言和文化上適切的支援**是制定有效護理策略的基本組成部分。這一天獲益良多，也是對改善腦退化症者及其照顧者生活的堅定承諾。會議強調了研究人員、臨床醫生、政策制定者和腦退化症患者及其照顧者之間合作的重要性，以制定和實施有效的解決方案。在大會上建立的聯繫和獲得的見解對我們來說非常寶貴，並將有助於我們腦退化症支援服務的持續發展。如果您有興趣了解有關**腦退化症**的更多信息，或對我們的**語言和文化適切的支援網絡**是如何幫助您或您的家人，請聯繫我們的**腦退化症推廣大使Angel和Maggie**。



華人身心健康與松園房屋協會合作 提升松鶴樓居民健康福祉

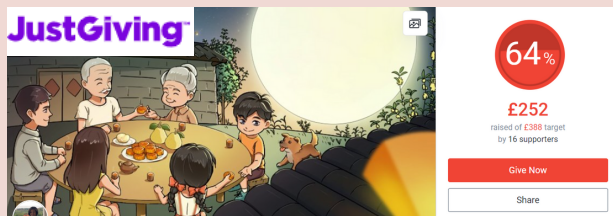
我們很高興與大家分享我們與松園合作計劃的最新進展，因為我們將於 11 月舉行第三次活動。在松園的信任和慷慨支持下，華人身心健康為居住在唐人街附近松鶴樓的長者居民制定了一項特別活動計劃。

冬季一般是與朋友和家人歡聚的季節，但惡劣的天氣條件經常使許多長者居民減少外出。意識到這一點，我們制定了一項計劃，旨在為居民在寒冷的月份得到娛樂和保持身體健康。該計劃包括我們因應文化而改編的**Love to Move「愛運動」**，這是由**英國體操基金會**開發的一項以**椅子為基礎的運動計劃**。該計劃為長者提供了許多好處，包括**改善認知功能及平衡、改善身體健康和改善社會聯繫和心理健康**。過去的兩場活動是與我們的俱樂部會員一起進行直播的，這讓居民能夠與社區中的其他人聯繫，並感到更加積極和融入生活。再次感謝松園房屋協會。我們期待在未來幾個月內與您合作，共同打造一個更加健康和充滿活力的社群。



大衛(松園) 將慈善支票交給華人身心健康

馬慧潔2023年中秋公益慈善籌款活動圓滿成功



(右) 馬慧潔 (捷豹路虎 JLR) 擺攤為華人身心健康籌款

中秋節不僅是慶祝中國傳統文化和傳承的節日，也是弘揚善良、分享、團結、傳播愛的價值觀的節日。慧潔在**JustGiving**上創建了一個籌款頁面，為我們的慈善機構籌集資金。在團隊的支持下，她舉辦了一場以**傳統文化美食、品嚐月餅、互動活動和手工燈籠**為主題的活動，引起了同事們的濃厚興趣和支持。我們非常感謝大家對此籌款活動的慷慨支持。

感謝慧潔一直以來支持我們為華人社區長者所做的工作，您的籌款頁面是體現這個節日精神的完美例子。

籌款頁面仍在開放，並歡迎捐款。
一點一滴，匯成大海，今天就捐款，支持我們的慈善工作：
點擊鏈接捐款/掃描二維碼

掃描二維碼捐款

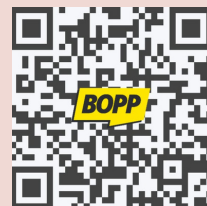


樂天茶座® 27/11, 18/12, 29/1
腦退化症支援小組 29/11, 3/1
聖誕節慶祝活動
(僅限會員專屬) 18/12

您購物,平台向我們捐款
您無需支付額外費用



請定期捐款，支持華人身心健康，一點點愛心，能匯聚成力量。每月只需 £3，您的善款可以幫助我們讓華人社區更健康、更幸福。今天就掃描二維碼捐款吧。



www.chinesewellbeing.co.uk

Grant Funded by



P. H. HOLT
FOUNDATION



掃描二維碼關注我們微信

