



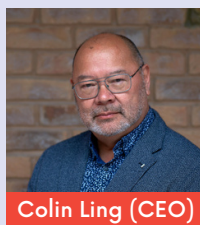
華人身心健康 CHINESE WELLBEING

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

第19期
NEWS

2023 11月
至 2024 1月

新年快樂！歡迎閱讀我們最新的時事通訊。



Colin Ling (CEO)

歲月如梭，回顧**2012年的龍年**，我曾為我們的第一份時事通訊寫下簡介。轉眼間，多年過去，我謹祝福大家在即將到來的**龍年身體健康、繁榮昌盛**。時間匆匆，這些年華人身心健康支持了許多有需要的人，推出了新的服務，也認識了許多新朋友。您可在本時事通訊中了解我們的最新活動、服務和合作。如有需要諮詢我們的服務，請隨時透過提供的聯絡方式與我們聯絡。

林國麟 (行政總裁)

常青俱樂部盛大慶聖誕 歡聚共慶聖誕節活動



共度歡樂時光，暢享精彩聖誕派對

當我們與社區聚首共慶，聖誕氣氛格外濃厚。衷心感謝我們的持續贊助商**中華超市**，感謝我們慷慨的**會員們**贊助增添觸感，以及才華橫溢的音樂家**侯筱瀟**的古箏旋律引領了歡樂的聖誕歌聲。我們也向會員家人的支持表示感謝，讓他們得以參與這次活動。感謝大家參與這次歡樂慶祝，這彰顯常青俱樂部牢固的聯繫和對社區的深厚關懷。



會員與社區共度聖誕聚會



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！



0151-709 2643



藝術氣息滿佈松鶴樓,為居民傳遞聖誕歡樂!

聖誕期間，松鶴樓居民們齊聚一堂。在我們的社區推廣兼活動協調員楠楠帶領下，居民參與了一個愉快的聖誕藝術和手工藝活動，共同歡慶節日。居民們一起製作節日裝飾和手工藝品，並參與由執業導師羅太帶領大家做英國體操基金會的 Love to Move 運動。這活動加強了社區凝聚力，鼓勵大家實踐「五種提升幸福感方法」。感謝松園房屋對我們冬季計劃的支持。

PINE COURT HOUSING ASSOCIATION 松園



松鶴樓居民們一同製作節慶裝飾和手工藝品

The Big Help Project 慷慨贊助社區Southport健康一日遊



Nordic Walking and Bowling day trip at Southport...

社區同樂踴躍參與了我們舉辦的Southport歐式健走和保齡健康一日遊。活動不僅促進人際關係，共享歡樂，更為重要的是提升了參與者的身心健康和社交福祉。活動充分展現社區參與的力量，同時也明確證實了體力活動對身心愉悅的積極影響。衷心感謝Big Help Project的慷慨贊助，讓我們得以匯集社區，並推廣各種形式健康福祉的重要性。我們收到了許多積極的反饋，感謝大家讓我們度過了如此美好的一天。



社區積極參與西北癌症研究的肺癌意識講座



Cara Newton, delivered an interesting presentation.



英國西北區氣管、支氣管和肺癌的總死亡率比全國平均水平高出25%。在利物浦，肺癌發病率比全國平均水平高出44%。主要影響年長人群，被診斷出的患者中近一半年齡在75歲以上。為回應有關統計數據，我們邀請西北癌症研究中心與我們的會員共同提高對肺癌的認識。卡拉牛頓(Cara Newton)對俱樂部並不陌生，她對肺癌的跡象、症狀和風險因素以及早期檢測對改善治療結果的重要性進行了內容豐富的講座。

我們要感謝西北癌症研究中心的支持，幫助提高人們對肺癌和早期檢測重要性的認識。我們鼓勵55-74歲、有吸煙習慣的人在網上通過肺健康診所頁面進行篩查，篩查計劃提供住在利物浦、霍爾頓、諾斯利、聖赫倫斯和南塞夫頓地區的人士。如果您有任何疑慮，請預見您的家庭醫生進行面談。[了解更多](#)

若有以下情況，請去看全科醫生：

您擔心肺癌的症狀，例如：

- 咳嗽三週後仍未消失
- 現有的咳嗽發生變化或變得更嚴重
- 肺部感染不斷復發
- 咳血
- 呼吸急促
- 不明原因的疲倦
- 呼吸或咳嗽時疼痛
- 食慾不振或不明原因的體重減輕



如果您有任何這些症狀，請不要等待肺部健康檢查。及早就診預見您的家庭醫生。

大衛慶祝60歲生日, 任持續熱衷於助人之道!

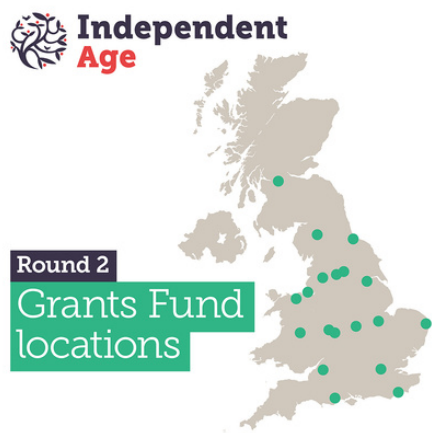


高級護理經理大衛60歲了!

現在是慶祝我們高級護理經理大衛60歲生日的時候了! 在他長達21年的華人身心健康職業生涯中, 他對於協助他人的熱情依然不減。他以極大的滿足感應對幫助長者應對生活挑戰和解決日常問題, 這一切都有助於改善他們的心理健康和幸福感。慶生時, 大衛感謝所有敬業的同事多年來的友誼和支持。他追憶著從2003年開始的經歷, 當時他克服了一場車禍的重傷, 從未預料到會有如此長久和出色的職業生涯。同事們紛紛分享了他的善良、幽默、智慧和給予支持的感人故事。隨著大衛邁向新的篇章, 我們深知他的奉獻精神和富有感染力的樂觀態度將照亮我們的未來。祝福大衛, 向他多年來的歡笑、服務和貢獻致以崇高敬意!



華人身心健康獲得Independent Age生活費資助基金



好消息! 我們非常高興地宣布, 我們向 **Independent Age** 申請的一項資金, 以幫助長者應對今年冬季的生活費用問題已成功批准! 我們是IA資助的 27 個組織之一。這筆資金來自他們設立的100萬英鎊基金, 旨在資助直接與長者合作的慈善機構, 以幫助那些在生活費用方面感到困難的人。這項資金將幫助我們擴大支援, 以滿足未來幾個月內長者的需求。這意味著我們不僅能夠接觸到已經知道我們並通常會尋求我們幫助的人, 而且還能更深入地幫助我們產生積極的影響。我們要感謝IA的資助, 這將有助於我們在今年冬季支持更多社區中的長者。要了解更多關於IA的信息, 請瀏覽 [IA 網頁](#)。如果您年滿 65 歲, 並且想了解我們 [如何提供幫助](#), 請聯繫 **David** 或 **Teresa**

慶祝十年的承諾: 利物浦腦退化症行動聯盟成立十週年



Lizzie Salter (House of Memories Programme 經理), Jack Coutts (LDAA主席), Ruth Eley (LDAA副主席)

華人身心健康是利物浦腦退化症行動聯盟 (LDAA) 的活躍成員, 該聯盟最近在利物浦博物館舉辦了為期 10 週年的回顧和慶祝活動! LDAA 擁有 90 多個組織的成員, 這些組織致力於創建一個對腦退化症友善的城市。這一天充滿了對過去十年成就的深刻見解, 從提高認識到倡導利物浦多元化社區。

我們的服務發展經理兼LDAA 多元化小組主席 DiBurbidge 簡要概述了一些關鍵成就和項目, 這些成就和項目有助於提高對腦退化症的認識並倡導利物浦黑人、亞洲和少數族裔社區的需求。Di個人對 LDAA 協調小組成員表示感謝, 感謝他們多年來提供的寶貴專業知識和指導, 幫助塑造了華人身心健康的腦退化症支援服務。我們也藉此機會與其他會員聯繫、分享知識並討論未來的優先事項。特別感謝多元化小組、愛爾蘭社區關懷中心、利物浦回歸生活和瑪麗西科爾之家的成員, 感謝他們對各自社區需求的堅持和承諾, 以及為提供文化適當的支援服務所做的努力。想了解更多關於我們的服務嗎? 我們將於 2024 年 3 月 14 日星期四上午 10 點至下午 4 點在利物浦中央圖書館參加利物浦腦退化症資訊日。歡迎您與我們的團隊見面!



Di Burbidge 簡要回顧着利物浦腦退化症行動聯盟過去十年的一些關鍵成就和項目。

TIMES 個人化睡眠管理華人患者與公眾參與 (PPIE) 諮詢小組



華人身心健康
CHINESE WELLBEING



Di (服務開發經理), Ian Maidment 教授 (項目經理) 和華人患者與公眾參與 (PPIE) 諮詢小組



華人身心健康積極參與了一項國家健康與護理研究所的研究 (TIMES 個人化睡眠管理) 已超過 12 個月。研究由艾克希特大學 **Chris Fox 教授** 領導, 旨在設計和測試一種工具, 幫助腦退化症或輕度認知障礙患者、照護者和專業人員制定圍繞睡眠的個人化護理計劃, 改善睡眠障礙並減少安眠藥物的危害。華人身心健康成功建立了華人患者和公眾參與 (PPIE) 諮詢小組。透過該小組, 學術團隊能夠收集非常多樣化的觀點, 這將有助於設計TIMES 幹預措施, 也是一種獨特且量身定制的方法。PPIE小組最近為該研究再次召開會議, 這次有機會邀請來自阿斯頓大學的**Ian Maidment教授**來到利物浦親自會面。與先前的會議一樣, 該小組有機會分享不同的觀點和寶貴的見解, 這些觀點和見解在根據個人需求量身定制干預措施時同樣重要。學術團隊也想了解有關使用移動技術進行**長者藥物管理**的觀點。我們相信, 我們集團的參與將為更好地理解、支持和幫助人們找到滿足其獨特需求的最佳方法鋪平道路。我們感謝所有參與者的支持。想要了解有關這個有影響力的項目的更多信息, 或者如何參與 PPIE? 查看**更多信息**



- 樂天茶座® 29/1, 26/2, 25/3
- 腦退化症支援小組 7/2, 6/3, 3/4
- 常青俱樂部五月花農曆新年慶祝盛宴 5/2/2024 (必須先預訂)
- 利物浦中央圖書館利物浦腦退化症資訊日14/3/2024

您購物,平台向我們捐款
您無需支付額外費用



您可以透過日常網購支持我們, 立即註冊
👉 <https://bit.ly/3EA1oEE>

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。



農曆新年來臨之際, 祝福您龍年吉祥、閤家幸福。
感恩有您與我們同行。

www.chinesewellbeing.co.uk

掃描二維碼關注我們的微信

Grant Funded by



P. H. HOLT FOUNDATION



NHS Cheshire and Merseyside

Independent Age Grants Fund

