

大家都希望擁有快樂的人生。有些人以為必須要身體健康才會稱得上幸福快樂。

然而，心理學家對於健康與快樂關係的研究，有以下的發現：

- 身體健康固然可令人快樂，但快樂也可以令人身體變得健康。
- 快樂的人較不快樂的人更能夠保持健康和獨立自理能力。
- 快樂的人對身體痛楚的承受力較高。即使面對病痛纏擾，他們感受痛楚的程度會比不快樂的人低。
- 正如壓力會讓人體免疫力下降，愉快的情緒則可增強免疫力，抵抗疾病。

幸福快樂雖是人皆向往，但不少人卻認為難以實現。事實上，幸福不是從天而降的禮物，而是靠自己逐步努力得來的結果。如要滋養幸福快樂的人生，我們可以從日常生活中著手，每天尋找生活中快樂和愉悅的感覺，培養對人生的滿足感，及在生活中發掘意義並實踐自己的人生價值。

資料來源:衛生署長者健康服務

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/mental_health/nourishing_happiness.html

意見表達或讚賞

如對本院有任何意見，歡迎隨時向職員反映。

您的意見有助我們持續向前改善服務質素。多謝！

負責人：

盧嘉儀 營運經理

Tel:3520 2770

Fax:3520 2771

Email:

comfortcourt@poleungkuk.org.hk

荃灣葵涌葵盛東邨盛和樓

地下、及二至七樓

許崇正 安老服務經理

Tel:2277 8159

Fax:2890 2097

Email:

soc.admin@poleungkuk.org.hk

地址: 銅鑼灣禮頓道 66 號

莊啟程大樓 5 樓

院長的話

疫情至今已經快要三年了，這兩年多來，長者和家人彼此的思念有增無減，院舍職員明白亦無奈，所以我們在聖誕節日裡佈置院舍，讓院舍充滿著節日氣氛。除此之外，聖誕老人也為每位院友送上禮物，並和工作員一起彈小結他送上祝福及一起唱歌，院方亦為院友準備了聖誕大餐，希望在這個特別的節日，大家都可以食得開心。

第五波疫情持續蔓延，我們需繼續小心翼翼，守護每一位長者的健康，並以盼望的心情去迎接 2023 年，希望新一年疫情快點結束。農曆新年將至，在此祝各位院友和家屬身心康泰，萬事如意。



地址: 荃灣葵涌葵盛東邨盛和樓地下、及二至七樓

電話:35202770 傳真:35202771 電郵: comfortcourt@poleungkuk.org.hk

督印人:盧嘉儀

主編:歐慧燕

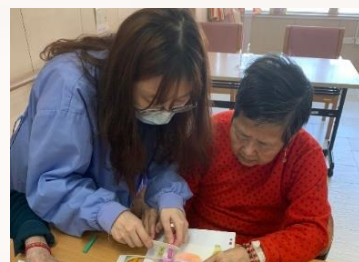
印刷量:300

活動剪影

基金活動：



院舍活動及恆常活動：



日間中心恆常活動：



院舍活動預告

香港花卉展覽

時間:2023年3月(日期待定)

費用:待定

長者及其家人/義工一起到維園欣賞香港花卉展覽。
(報名日期以 SMS 通知)

樂活園藝小組

時間:2023年1月至3月
(一星期一次)

費用:50元

讓長者透過學習種植及與利用園藝元素製作手作，舒緩院友情緒及改善他們的身體狀況，如：手眼協調。另外小組能提供機會促進院友之間的溝通互動，建立良好關係。

社署最新消息

邀請合資格長者申請參加「長者社區照顧服務券試驗計劃」

社會福利署(社署)於2020年10月推行第三階段「長者社區照顧服務券(社區券)」試驗計劃，以「錢跟人走」的模式，為合資格長者提供一個額外社區照顧服務的選擇，支援他們居家安老。所有在「安老服務統一評估機制」下獲評定及建議為適合社區照顧服務或院舍照顧服務，並正在「資助長期護理服務中央輪候冊」輪候資助社區照顧服務及/或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者，均可申請社區券。社署會直接向合資格長者發信，邀請他們申請社區券。如有任何查詢，可致電社區照顧服務券辦事處查詢(電話：3107 3013)

創意無限小組

時間:2023年1月至3月
(一星期一次)

費用:50元

由工作人員教授長者製作手工及繪畫，刺激參加院友的感官能力，並提升參加者的自我效能感。

話點就點

時間:2023年1月至3月
(一星期一次)

透過院舍廣播系統，供長者、家人及職員進行點唱，由職員在活動時讀出，憑歌寄意。

桌遊小組

時間:2023年1月至3月
(一星期一次)

教授院友不同的桌遊活動，鼓勵院友接觸新事物，建立左鄰右里的好關係。