

CONNECTING COMMUNITIES

2025년 TANI 봄 행사

해밀턴 Ethnic Health & Wellbeing 네트워크 모임

10월 1일 (수) 10am - 12pm

Training Room, Western Community
Centre, 46 Hyde Ave, Nawton, Hamilton

TANI 중국인 건강 세미나

10월 9일 (목) 10am - 12pm

Epsom Baptist Church, 4 Inverary Ave,
Epsom, Auckland

TANI 오uckland 지역 네트워크 모임

11월 19일 (수) 10am - 12pm

Western Springs Garden Community
Hall, 956 Great North Road, Western
Springs, Auckland

목 차:

- 》아시안 커뮤니티를 위한 TANI 건강 프로그램
- 》아시안 건강 정보 및 현황
- 》보건 및 사회 지원 서비스
- 》안전 메시지 및 관련 정보
- 》지역 커뮤니티 소식 및 행사

From The Chairperson

Kia Ora Koutou 안녕하세요!

유익한 정보를 가득 담은 봄 소식지를 여러분 그리고 가족들과 함께 공유하게 되어 매우 기쁘게 생각합니다. 우리는 최근 아시아 뉴질랜드인들의 생활비 상승, 고용 변화 그리고 가계 소득 감소와 같은 어려움을 지속적으로 겪고 있음을 잘 알고 있습니다. 이러한 어려운 상황이 단지 여러분에게만 일어나는 일이 아닙니다. 도움이 필요할 경우 저희나 이 뉴스레터에 언급된 서비스 기관에 연락해 주십시오. 또한 이용 가능한 사회적 및 정서적 웰빙 서비스는 지역사회 여러 곳에서 모든 사람을 위해 제공되고 있습니다.

공식 지방자치단체 선거 (Local Elections 2025)의 해에 접어들면서 모든 독자 여러분께 투표에 참여하기를 바랍니다. 지방선거는 9월 9일에 시작되어 10월 11일에 마감됩니다. 마지막 순간까지 미루지 마시고 투표용지를 받는 즉시 투표하시기 바랍니다. 여러분의 목소리가 중요합니다.

TANI는 여러분의 건강과 복지에 대한 우려를 지속적으로 경청하고 대변하고 있습니다. 저희가 지원하는 Ethnic Health Collective에 가입하셔서 우리의 커뮤니티에 영향을 미치는 중요한 정보를 저희가 알고 대처할 수 있도록 도움을 주시기 바랍니다.

여러분의 지속적인 지원과 참여에 감사드리며 이번 커뮤니티건강정보를 통해 유익하고 즐거운 시간이 되시길 바랍니다. 언제나 여러분의 피드백과 의견을 환영합니다.

이 정보지는 영어, 중국어 그리고 한글로도 제공됩니다.

Ngā mihi nui,

Nilima Venkat,
MNZM, JP, BSW

TANI Chairperson



안전한 우리 가정 프로그램

아시아 네트워크(TANI)는 아시아 커뮤니티가 보다 건강하고 안전한 사회를 함께 만들어 가기 위하여 "기본 예방시리즈 (Primary Prevention Series, 2025년 8월부터 12월까지)" 워크숍을 시작합니다. 이는 Changemaker Programme의 일환으로 아시아인들이 체인지메이커의 역할을 주도하고 긍정적인 변화를 이끌 수 있도록 지원하는 프로그램입니다.

워크숍에서는 가정 폭력의 근원인 성별 역할에 대한 고정관념, 해로운 사회규범, 불평등 관계 등에 관해 함께 살펴봅니다. 또한 가정과 사회에서 상호 존중하는 관계, 형평성과 웰빙을 증진시키는 실질적인 방법 등을 탐구하게 됩니다.

8월 워크숍은 나머지 시리즈 (9월부터 12월까지)의 기초를 다룰 예정입니다. 5번의 세션을 모두 이수하시어 체인지 메이커 수료증을 받은 후 커뮤니티 리더를 위한 네트워크에 합류하시기 바랍니다.

참가는 무료이며 모든 분들께는 가벼운 점심식사가 제공됩니다.

날짜: 토요일 (9월 13일, 10월 11일, 11월 15일, 12월 6일)

시간: 10:00am-12:00pm

장소: 101 Church Street, Onehunga

등록 링크: forms.office.com/r/nMV5dJPCqT

참가대상: 대학생, 학부모, 전문가 그리고 아시아 공동체의 가족 폭력 예방에 관심과 열정이 있는 모든 분들을 환영합니다.

Free

**2025 Changemaker Series:
Family Violence Prevention Workshops**

Gain essential knowledge on a wide range of family violence topics and engage in activities to prevent family violence.

Dates: Saturdays, 13 September, 11 October, 15 November, and 6 December

Time: 10:00am-12:00pm
Refreshment: 12:00pm-12:30pm

Venue: 101 Church Street, Onehunga (free parking nearby)



To sign up, please scan the QR code or email us.
sherry.xue@asiannetwork.org.nz



Yourlocaldoctor 웹사이트 통합 안내



2025년 7월 말, 웹사이트 통합 프로젝트의 일환으로 yourlocaldoctor 웹사이트의 콘텐츠를 Health New Zealand (보건 뉴질랜드, Te Whatu Ora)의 정부 웹사이트로 옮겼습니다. 기존 yourlocaldoctor 웹사이트 (www.yourlocaldoctor.co.nz) 를 방문하는 사람들은 Redirect(재설정)이 되어있어, 자동으로 새 플랫폼의 관련 정보로 이동하게 됩니다.

이번 통합은 Aotearoa 뉴질랜드의 모든 사람에게 더 나은 건강 성과를 제공하기 위한 Health New Zealand의 통합 보건 시스템 구축의 일환입니다. 건강 정보를 중앙화하고 표준화함으로써 사용자 경험을 개선하고, 신속하고 일관되며 신뢰할 수 있는 정보를 보장하기 위함입니다. 문의나 피드백은 websiteconsolidation@tewhaturora.govt.nz 로 보내주세요.

편집자 주: Yourlocaldoctor 웹사이트는 정부가 운영하며 특히 이주민을 위해 GP/Family doctor, 무료 전화 서비스 등 기본적인 보건 서비스에 관한 정보를 제공하고 있습니다.

아시아 이주민의 절반 이상이 우울증 겪어



Asian Family Services가 의뢰하고 Trace Research가 수행한 2025 뉴질랜드 아시아인 웰빙 및 정신건강 조사 결과, 아시아인 커뮤니티의 정신건강 위기가 심화되고 있음이 드러났습니다.

아시아 뉴질랜드인의 절반 이상(57.2%)이 우울증 위험 군에 속하며, 특히 청년층, 여성, 한국인, 인도인이 더 큰 영향을 받고 있습니다. 삶의 만족도는 2021년 이후 11% 이상 하락했습니다.

단지 56.5%만이 소속감을 느낀다고 답했습니다. 아시아인 부모의 절반 가까이가 학교 내 괴롭힘(bullying)을 보고했으나 학교의 대응에 대한 신뢰는 낮습니다. 차별은 광범위하며, 80%가 인종 또는 민족을 이유로 들었습니다. 정신건강 서비스를 이용하는 경우는 제한적이며 수치심, 언어 장벽, 문화적으로 적절한 지원 부족이 그 원인으로 꼽혔습니다.

이 조사 결과는 문화적으로 대응 가능한 서비스, 학교 내 반(反)괴롭힘 활동, 인종차별에 대한 체계적 대응이 시급하다는 점을 보여줍니다. 정책 입안자, 서비스 제공자, 커뮤니티 리더가 함께 포용적인 미래를 위해 행동할 것을 촉구합니다. 보고서 전문은 다음에서 확인할 수 있습니다:

www.asianfamilyservices.nz/resources/resource-items/2025-new-zealand-asian-well-being-and-mental-health-survey-report/

#PassTheMic 팟캐스트



과거 이야기를 책으로 전달했다면 지금은 팟캐스트 시리즈로 발전하고 있습니다. 'Pass the Mic'은 이주민과 난민 출신 사람들의 삶을 Aotearoa에서 한 번의 대화를 통해 조명하는 팟캐스트 시리즈입니다.

시즌 1에서는 주거, 정신건강, 정체성, 소속감, 고용이라는 5가지 주요 주제를 다루며, 고용(employment)이 모든 주제를 연결하는 핵심임을 보여주었습니다. 안정적이고 의미 있는 일은 주거 상황, 정신건강, 정체성과 소속감에 큰 변화를 줄 수 있습니다.

시즌 2는 뉴스 헤드라인을 넘어, 회복력, 도전, 희망의 이야기를 나누며, 새로운 정착 과정에서의 고용 경험이 어떻게 개인의 삶과 정체성, 사회적 인식에 영향을 주는지 깊이 탐구합니다.

새로운 에피소드는 매주 월요일 업데이트되며, 아래에서 들을 수 있습니다:

www.belong.org.nz/pass-the-mic, Planet FM 및 주요 팟캐스트 플랫폼

새로운 온라인 GP 서비스 안내



Health New Zealand
Te Whaitu Ora

Health New Zealand가 연중무휴 24시간 제공되는 새로운 디지털 GP 서비스를 실시합니다. GP/가정의의를 만나기 어렵거나 등록된 GP가 없는 경우에도, 언제든지 신뢰할 수 있는 의료 서비스를 받을 수 있습니다.

이제 온라인을 통해 등록된 의사와 간호사에게 연결되어 진료, 진단, 치료, 처방, 의뢰까지 모두 받을 수 있습니다.

이 새로운 서비스는 기존 일반 진료를 보완하고, 병·의원의 진료 부담을 덜어주는 데에도 기여할 것입니다. 일부 대상자는 진료비 보조금을 받을 수 있습니다.

자세한 내용은 info.health.nz/onlineGP 에서 확인하세요.

금연 챔피언이 되어보세요.

가족과 친구들이 금연할 수 있도록 소개해 주세요.

Living Smokefree 서비스에 등록하고 도움을 받은 사람을 2명 소개할 때마다 \$20를 드립니다. (소개된 분들은 반드시 현재 흡연자이어야 하며, CO 호기 검사에서 흡연 수치가 확인되어야 합니다.)

여러분이 소개한 사람이 저희가 제공하는 금연 프로그램을 마치고 4주 동안 금연에 성공하면 \$50를 드립니다.

Health New Zealand
Te Whaitu Ora

LIVING
Smokefreeservice

금연 서비스 신청 방법: Living Smokefree Service | Counties Manukau District에 전화 (0800 569 568) 하거나, 590에 무료 문자 'NOW' 를 보내면 됩니다.

암 환우와 가족을 위한 지원



Cancer Society Auckland는 Wellsford부터 Mercer지역 내 암으로 영향을 받은 개인과 가족/whānau 에게 돌봄과 지원을 제공합니다.

저희 팀은 필리핀, 중국, 남아시아 커뮤니티 등 다양한 문화적 배경을 가진 전문 인력이 함께 하며 개인의 배경과 필요를 존중하고 배려하는 간호 서비스를 제공합니다.

제공 서비스:

- 암 진단 후, 치료 그리고 치료 이후까지 지속적인 지원
- 가정 방문, 정기 전화 상담, 암 단계별 성인을 위한 정서적·실질적 지원
- 다양한 문화와 상황을 고려한 맞춤 서비스
- 심리 상담, 대리 운전, 종양학 호스트, 병원 방문을 위한 암환자 숙소 (Domain Lodge), 신뢰할 수 있는 정보 제공 및 다른 서비스와 연결

자세한 내용은 www.cancer.org.nz에서 확인하세요.

헬스라인(Healthline)에 전화하세요

- 본인의 건강이나 다른 사람의 건강이 걱정되거나 확실하지 않을 때
- 현재 상황에 대한 조언이나 다음에 무엇을 해야 할지 도움이 필요할 때
- 일반의(GP)가 없거나 진료를 받을 수 없는 경우
- 복용 중인 약에 대해 조언이 필요할 때

☎ 0800 611 116

연중무휴 24시간, 필요할 때 언제든지 진료받으세요.

신뢰할 수 있는 의료 서비스를 언제 어디서든 온라인으로 받을 수 있습니다.

Health New Zealand
Te Whaitu Ora

24

이제 뉴질랜드에 등록된 일반의(GP) 또는 간호사(Nurse Practitioner)를 24시간, 주 7일 온라인으로 만나실 수 있습니다. 늦은 밤이나 주말, 혹은 평소 진료 예약이 어려운 경우 필요한 진료를 받을 수 있는 방식입니다. 이 새로운 디지털 헬스 서비스는 뉴질랜드 어디에서든 안전한 화상통화를 통해 받을 수 있는 의료진과 연결해 줍니다.

여러분에게 어떤 도움이 될까요?

- 언제 어디서나 진료 가능. 몸이 아픈데 GP 예약을 기다리기 힘들다면 디지털 서비스를 통해 바로 도움을 받을 수 있습니다.
- GP등록이 없어도 이용 가능. 현재 담당 GP가 없어도 이용할 수 있으며, 나중에 GP 등록 방법도 안내받을 수 있습니다.
- 자격 조건에 따른 비용 지원. 14세 미만이거나 커뮤니티 서비스 카드(CSC) 소지자인 경우, 진료비를 전액 혹은 일부 지원받을 수 있습니다.
- GP와 연계 보장. 원치 않는다는 요청하지 않는 온라인 진료 기록을 여러분의 GP에게도 전달되어 진료가 이어지도록 돕습니다.

다음과 같은 경우에 이용하세요

기침, 감기 및 독감, 피부 질환이나 발진, 장염, 가벼운 알레르기, 처방전이나 진단서 발급 등 응급 상황이 아닌 일반 건강 문제에 이용할 수 있습니다.

더 가까이에서, 더 편리하게

새로운 24시간 디지털 헬스 서비스는 등록된 GP가 없는 분들, 농어촌 지역에 거주하는 분들, 혹은 진료 시간이 아닐 때 도움이 필요한 분들이 빠르고 질 높은 진료를 제공합니다.

이용 방법

- info.health.nz/onlinegp 에서 승인된 8개 제공업체 중 하나를 선택하세요.
- 업체에 따라 온라인 예약 또는 대기열 참여 방식으로 접속할 수 있습니다.
- 스마트폰, 태블릿 또는 컴퓨터로 화상 진료를 받으세요.
- 약물 복용 목록을 준비하고, 조용한 장소에서 질문을 메모해 두세요.
- 진료 후에는 처방전 발급, 혈액검사 의뢰, 다른 서비스로 의뢰, 또는 필요 시 구급차 호출 등의 지원을 받을 수 있습니다.

진료비 및 보조

연령대	CSC (주간)	CSC (야간/공휴일)	비소지 (주간)	비소지 (야간/공휴일)
14세 미만	무료	무료	최대 \$30	최대 \$40
14-17세	최대 \$30	최대 \$40	최대 \$55	최대 \$65
18세 이상	최대 \$33	최대 \$43	제공업체 별 상이	제공업체 별 상이

디지털 기기 사용이 익숙하지 않아도 걱정마세요

디지털 기기 사용에 도움이 필요하시거나, 통역 또는 장애인 지원 서비스가 필요하다면 서비스 제공업체에 알려주세요. Office for Seniors를 통한 고품질 지원도 가능합니다.

자세한 정보와 승인된 의료 서비스 제공업체는 info.health.nz/onlinegp 에서 확인하세요.

병원 퇴원, 이렇게 준비하세요



퇴원은 스트레스가 될 수 있지만, 미리 대비하는 것이 회복에 도움이 됩니다.

궁금한 점은 미리 물어보세요

퇴원 전, 의사나 간호사에게 어떻게 관리하는지 물어보고 중요한 연락처는 적어 두세요.

예약 확인하기

병원 예약이나 담당 GP와의 후속 진료 예약을 해야 하는지 또 언제 해야 하는지 확인하세요.

검사 결과 및 처방약 확인

검사 결과를 기다리는 경우 어떤 방식으로 연락을 받게 되는지 어떻게 받을 수 있는지 물어보고 처방된 약품 목록과 함께 복용 시간, 용도, 부작용 등을 기록해 두세요.

주의 사항

발열이나 통증과 같은 주의해야 할 증상들에 대해 알아보고, 언제 직장, 운전 또는 기타 활동으로 복귀할 수 있는지 물어보세요. 또한, 집에서 회복하는 데 도움이 되는 건강한 습관에 대해서도 문의하세요.

자세한 내용은 'Getting ready to leave hospital (퇴원 준비하기)'라는 문서를 통해 확인하세요.

www.hqsc.govt.nz/resources/resource-library/lets-plan-to-leave-hospital/

무료 중국어 마음 건강 프로그램



Hearts & Minds는 중국어를 사용하는 커뮤니티의 정신 건강을 증진하는 문화적 맞춤형 서비스를 무료로 제공합니다.

저희 지원 서비스는 개인과 가족이 지역 서비스, 자료 및 정서적 지원을 받을 수 있도록 일대일 상담을 제공합니다.

저희 중국어 지원 코디네이터는 고객분들이 자신들의 이야기를 들어주고, 이해 받고 있다고 느낄 수 있도록 고객분들과 함께합니다.

Getting ready to leave hospital



또한, 자신감 강화, 회복탄력성 증진, 정서적 웰빙 향상을 위해 고안된 무료 웰빙 그룹 및 강좌를 중국어로 제공합니다. 스트레스, 불안 및 변화 관리, 자신감 및 자존감 향상 등의 주제를 다룹니다.

강좌는 소규모 그룹으로 운영되며, 고객의 필요에 맞춰 제공됩니다. North Shore, West Auckland, Rodney를 포함한 Waitemata 지역 주민 누구나 이용 가능합니다.

더 자세한 정보를 원하시거나 다음 연락처로 문의해 주세요.

전화: 0800 468 288

이메일: learning@heartsandminds.org.nz

www.heartsandminds.org.nz

AUCKLAND PHO

당뇨병 관리 워크숍 안내

당뇨병 (제2형 포함) 진단을 받은 분들을 위한 당뇨병과 함께 건강하게 생활하는 방법을 배울 수 있는 워크숍 4회를 제공합니다.

다루는 주요 내용:

- 건강하고 균형 잡힌 식단 설계
- 운동 및 활동 계획과 실천 전략
- 약물 복용 관리 및 합병증 예방
- 혈당 및 관련 검사 이해하기

가족/whānau 도 환영하며 온라인 또는 대면 서비스 가능합니다.

문의 및 등록:

(09) 379 4022

info@aucklandpho.co.nz

www.aucklandpho.co.nz/dsme

의료 서비스 정보가 필요하세요?

www.healthpoint.co.nz

보건&의료 서비스, 전문인 의뢰 및 일반치료에 관한 최근 정보를 보실 수 있습니다.



발작 관리 및 뇌전증 이해를 위한 온라인 교육



Epilepsy New Zealand와 Epilepsy Smart Australia는 뇌전증(과거 간질)을 잘 이해하고 지원할 수 있도록 설계된 근거 기반 무료 온라인 교육을 제공합니다.

자율 학습 방식의 SeizureSmart 교육은 약 40~90분 정도 소요되며, 발작 유형, 응급처치, 발작 관리 계획, 그리고 뇌전증이 생활에 미치는 영향 등을 다룹니다. 맞춤형 과정으로서 청소년, 학교, 직장, 노인 돌봄, 장애, 가족을 위한 SeizureSmart 교육이 포함되며, 각 환경에 맞는 실질적인 지식을 제공합니다. 이러한 프로그램은 인식과 자신감을 높여 더 안전하고 포용적인 공동체를 만듭니다.

등록하거나 더 자세한 내용은 웹사이트를 방문해주세요: <https://epilepsy.org.nz/seizuresmart-online-learning>



실어증(Aphasia)이해와 지원



a.pha.sia (ay-faze-yuh)

실어증(aphasia)은 뇌의 언어 중추 손상으로 인해 생각을 표현하거나 말하기, 쓰기를 이해하는 능력이 부분적 또는 전적으로 손상된 상태를 말합니다. 뉴질랜드에는 약 29,000명이 실어증을 가지고 있지만, 인구의 단지 1.5%만이 실어증에 대한 기초 지식을 가지고 있습니다.

우리는 실어증 환자를 돕고 인식을 높이기 위해 가정 및 커뮤니티 방문, 대화 클럽 (Kōrero Clubs), 지원 그룹, 교육 강좌 등을 제공합니다. 여러분께서 인식을 널리 알리고, 지원 및 대화를 통해 도움을 줄 수 있습니다.

더 많은 정보나 지역 지원은 AphasiaNZ에 문의하세요: 0508 APHASIA (0508 274 274), www.aphasia.org.nz

여성 건강과 월경 주기 이해



월경/생리는 여성의 몸에서 일어나는 정상적인 월간 생리 과정이며, 일반적으로 9세에서 13세 사이에 시작되어 폐경 전까지 이어집니다.

매달 자궁 내막은 임신을 준비하기 위해 두꺼워지며, 임신이 이루어지지 않으면 이 내막은 월경혈로 배출됩니다. 대부분의 여성은 21~35 일마다 월경을 하며, 출혈은 3~7일간 지속됩니다. 복통, 기분 변화, 피로감을 동반합니다.

불규칙한 월경에는 주기가 21일 미만 또는 35일 이상, 몇 달 동안의 무월경, 장기간 또는 과다 출혈, 월경 사이, 성관계 후, 폐경 후 출혈 등이 포함됩니다. 원인에는 호르몬 불균형, 스트레스, 체중 변화, 다낭성 난소 증후군(PCOS), 갑상샘 문제, 당뇨, 약물, 임신, 요로 질환 등이 있습니다.

이상한 변화를 느꼈다면, GP에게 연락하거나 Healthline(0800 611 116)으로 전화하세요.

전국 아동 화상 치유 캠프, Camp Awhi

이 특별한 5일간의 프로그램은 7세에서 17세의 화상 경험에 있는 청소년들에게 무료로 제공됩니다.

Camp Awhi는 자신감과 자존감을 높이고, 긍정적인 태도를 장려하며, 독립심을 북돋아 주는 지원하는 커뮤니티를 조성합니다. 화상 피해를 경험한 아동들을 돕기 위해, 이 캠프는 평생 지속될 우정과 지원 체계를 쌓을 수 있는 안전한 환경을 제공합니다.

Date: 16-20 Jan, 2026
Venue: Tasman Holiday Parks - Miranda

BURN SUPPORT GROUP CHARITABLE TRUST
09 270 0640
info@burns.org.nz
www.burns.org.nz

해변에서 즐기는 물놀이 안전 프로그램



날씨가 점점 따뜻해지는 지금이 물놀이 안전에 미리 대비할 가장 좋은 때입니다.

Drowning Prevention Auckland (DPA, 익사 방지 재단)에서는 모든 사람들이 물가에서 안전할 수 있도록 다문화 커뮤니티를 위해 특별히 고안된 다양한 교육 프로그램을 제공합니다. DPA는 Muriwai 나 또는 Bethells Beach 에서 진행되는 Coastal Experience 프로그램에 여러분과 다문화 커뮤니티 리더들을 초대합니다. 아름다운 West Coast 풍경을 즐기면서 중요한 물놀이 안전 지식과 경험을 쌓으세요.

하루 과정의 본 프로그램은 육지에서 진행되며 다음과 같은 내용을 다룹니다: 해변의 위험 요소 파악, 갯바위 안전 수칙, 올바른 구명조끼 착용 법, Water Safety Code (물놀이 안전 수칙), 주변인이 구조를 시도할 때 필요한 요령, West Coast 생태계.

특히 청소년과 시니어에게 유익한 이 프로그램에 대해 더 자세한 정보를 원하시거나 참여를 희망하시는 경우, Madison (Madison.chang@dpanz.org.nz) 에게 연락 주시기 바랍니다.

자전거와 헬멧 안전 수칙



헬멧을 착용하면 심각한 머리 부상 위험이 약 60%가량 감소된다는 사실을 알고 계셨나요?

2-4-1 체크 법을 사용하여 자녀의 헬멧이 잘 맞는지 확인하세요.



냉장고에 붙여둘 수 있는 안전 카드를 찾고 있는 부모님 또는 보호자시라면 자료를 다운로드 하시고 다양한 안전 팁을 확인해보세요.

www.starship.org.nz/safekids/bike-helmet-and-wheels-safety/

이웃집의 배수로 인한 침수



만약 이웃의 배수 문제로 집이 침수 피해를 입고 있다면 법적 조치를 취하기 전에 먼저 대화를 통해 문제를 해결하는 것이 좋습니다. 이웃이 법적으로 책임이 있는지는 침수의 원인에 따라 달라집니다. 만약 일상적인 토지 사용으로 인한 경우라면 책임이 없을 수 있습니다. 하지만 이웃과 함께 피해를 줄일 방법을 논의하거나, 집 쪽으로 물이 들어오지 않도록 배수 방향을 조정하는 등의 방법을 고려할 수 있습니다.

그러나 새 배수관 설치나 땅의 수로 변경 등 인위적 변화로 인해 침수가 발생했다면, 특히 토지사용권이 없는 경우에는 이웃이 책임을 질 수 있습니다. 또한, 이웃의 과실이나 부주의로 인한 산사태 피해도 마찬가지입니다. 반면, 자연재해로 인한 피해라면 주택보험과 NHCover (옛 EQCover) 를 통해 수리를 지원받을 수 있으며, 피해 발생 후 3개월 이내에 신고해야 합니다.

토지 사용권, 공동 배수로, 토지 소유권, 이웃 관련 문제에 대한 더 자세한 상담은 Citizens Advice Bureau (0800 367 222, www.cab.org.nz)에 문의하시기 바랍니다.



HANA COUNSELLING AND EDUCATION LTD.

Our company has Ikigai to support vulnerable children, adolescents, adults, and the community through counselling, therapy, workshops/training, and dance classes.

We provide services such as:
Counselling (individuals, couples, children and adolescent and groups),
Training/Workshop,
Dance Movement Therapy,
 Dance class,
 Mediation,
 Life coaching,
Neuro-Linguistic Programming (NLP),
 and more.



Contact our team to discuss the best option to suit you.

Get In Touch

021 0257 2183 (Ai)
 admin@hanacounselling.com
 ai@hanacounselling.com
 chloe@hanacounselling.com
 www.hanacounselling.com
 @hanacounselling



스스로 결정하도록 돕는 “Support My Decisions”



Support My Decisions
 는 장애나 뇌 손상, 치매,
 정신 건강 등의 문제로

인해 의사결정 시 도움이 필요한 모든 사람을
 위한 웹사이트로 신뢰할 수 있는 사람의 도움을
 받으면서도 스스로 결정을 내릴 수 있도록 돕는
 도구입니다.

또한 이 웹사이트는 자신의 삶을 스스로 주도할
 수 있도록 돕는 가족이나 친지, 간병인, 그리고
 돌보미가 함께 활용할 수 있습니다. 예를 들면,
 어디에 살지, 무엇을 할지, 돈이나 건강을 어떻게
 관리할지 등 일상적인 선택을 할 때 도움이 되는
 간단한 방법, 조언 또는 실제 사례들을 제공합니다.

또한 이 웹사이트는 남의 말을 경청하는 것과 그
 사람에게 중요한 게 무엇인지 그리고 가장 좋은
 결정이 무엇인지를 함께 찾아갈 수 있도록 돕는
 것에 중점을 두며, 자신의 삶에 관한 결정에서
 소외되지 않도록 하는 것을 목표로 합니다.

모든 사람은 자신의 의견을
 존중받을 권리가 있습니다.
 이를 실현할 수 있도록
 Support My Decisions는
 작은 결정부터 차근차근
 지원합니다.



자료 출처: www.supportmydecisions.nz

스타일과 나눔이 만나는 공간



Hospice West Auckland는
 Westgate에 고급 중고품 판매장인
 Flair를 오픈했습니다. 이곳에서
 고품격 중고 상품을 통해 고객들은
 특별한 쇼핑 경험을 할 수 있습니다.

호스피스 매장의 수익금은 환자에게 무상 완화
 의료 (palliative care)와 그 가족을 위한 지원
 서비스에 사용됩니다. 여기에는 전문 간호, 의료
 장비, 상담, 상조 지원, 그리고 정부 지원금으로
 충분히 충당되지 못하는 비용들이 포함됩니다.

Flair는 고품질 의류, 액세서리, 홈웨어, 가구,
 예술품이나 수집품들을 전문으로 취급하며,
 호스피스를 지원하는 동시에 특별한 아이템을
 찾는 쇼핑객들을 유치할 것입니다. 또한, 패션
 이브닝, 예술 전시, 추모 행사 등을 개최하는
 커뮤니티 허브 역할도 수행할 예정입니다.

디자이너 핸드백부터 독특한 예술 작품까지, Flair
 에서는 특별한 보물을 즐기면서 동시에 의미 있는
 나눔에 동참할 수 있습니다. 여러분의 기부를
 환영하며 Flair에 초대합니다.

주소: 7B Topere Way, Westgate, Auckland.

운영시간: 월-일 09:00 – 17:00

참고: www.hwa.org.nz/retail-shops



**transition
expo**

Explore what is available

장애 청소년을 위한
 성인기 전환 엑스포

학교에서 사회로
2025년 9월 3일 수요일
9am- 2pm

Auckland Netball Centre
 7 Allison Ferguson Drive
 St Johns



- ✓ 교육 및 취업 기회
- ✓ 주거 및 생활 아이디어
- ✓ 커뮤니티 활동 및 여가 프로그램
- ✓ 전환기 (Transition) 세미나 - 오전 11 시
- ✓ 무료입장 및 무료 주차

**disability
connect.**
 helping families

09 636 0351

www.disabilityconnect.org.nz

오클랜드의 챔피언을 선택할 시간

AUCKLAND LOCAL ELECTIONS 2025
Ngā pōti ā-rohe o Tāmaki Makaurau 2025

voteauckland.co.nz

Altogether Auckland. Tāmaki Turuki.



현재 총 477명의 후보가 2025년 오클랜드 지방 선거에 출마할 것으로 확정되었습니다.

voteauckland.co.nz/candidates를 방문하여 해당 지역에 누가 출마했는지 확인하고 누구에게 투표할지 결정하세요.

후보자에 대한 자세한 정보는 9월 1일부터 업데이트되고 투표는 9월 9일에 시작되어 10월 11일 정오에 마감됩니다. 유권자 자격은 만 18세 이상 뉴질랜드 영주권자이면 됩니다.

Auckland Council의 Governance & Engagement 총괄 매니저인 Lou-Ann Ballantyne는 이 선거에 참여해야 하는 이유를 다음과 같이 강조합니다.

"여러분과 지역사회를 가장 잘 대변할 수 있는 후보자에게 투표하는 것은 우리의 일상 생활과 직간접으로 관련된 공공 시설과 서비스에 대한 결정에 매우 중요합니다." "여기에는 공원 및 시설, 폐기물 관리, 대중교통, 비상 관리, 인프라, 환경 서비스, 커뮤니티 보조금, 행사, 비즈니스, 커뮤니티 센터 등이 포함됩니다."

"투표용지는 생각보다 강력한 힘을 가지고 있으므로 오클랜드 시민들이 이 기회를 잘 활용하여 Auckland/Tāmaki Makaurau에 적합한 챔피언을 선택하길 바랍니다. 그렇지 않으면 다른 누군가가 대신 선택할 것입니다."

9월 9일부터 9월 22일까지 등록된 유권자에게 투표 팩이 발송됩니다.

투표함 위치는 9월에 voteauckland.co.nz/wheretovote에 공개될 예정입니다.

투표용지가 없어도 문제없습니다!

시장, 커뮤니티 센터, 대학 캠퍼스, 마라에 등 다양한 장소에서 열리는 이동식 투표소 이벤트에 등록하고 투표하세요.

이동 중 투표소 위치는 voteauckland.co.nz/wheretovote에서 확인하세요.



FOR A BRIGHTER
FINANCIAL FUTURE

Free Support - 무료 서비스



저희 Henderson Budget Service는 여러분이 재정을 주도적으로 관리할 수 있도록 지원해 드립니다. 재정 관리, 혼자 고민하지 마세요.

Henderson Budget Service가 함께합니다.

개인 맞춤형 안내를 받으세요

당신에게 맞는 해결책을 찾아보세요

더 밝고 안전한 금융 미래를 만들어갑시다

서비스는 중국어, 광둥어 및 기타 언어로 제공됩니다.

예산 수립
부채 관리
재정적 어려움 지원
그리고 더 많은 서비스!!



전화 09 836 4141
온라인 예약

www.budgeting.org.nz

위치: Henderson, Massey, West Harbour, Avondale, Helensville

어르신들을 위한 우정의 공간



여러분 또는 여러분이 소중하게 생각하는 어르신이 함께 어울리고, 이야기를 나누며, 진정한 소속감을 느낄 수 있는 포용적인 공간을 찾고 계신가요?

Communicare(커뮤니케어)는 오클랜드에서 60년 넘게 어르신들을 지원해온 자선단체입니다. 현재 오클랜드 중부, 서부, 동부, 남부에 걸쳐 15개의 프렌드십 센터를 운영하며 65세 이상의 사람들이 친목, 다양한 활동, 커뮤니티와의 연결을 즐길 수 있는 따뜻하고 친근한 환경을 제공합니다.

각 센터는 일주일에 하루씩 문을 열며, 친절한 코디네이터와 열정적인 자원봉사자들이 운영합니다. 일반적인 하루 일과는 대화와 교류, 가벼운 움직임의 게임, 창의적인 공예 활동을 하며 함께 점심 식사를 하면서 하루를 마무리 합니다.

회원 가입이나 자원봉사에 관심이 있으시다면 커뮤니케어는 언제나 열린 마음으로 환영합니다.

자세한 내용은 www.communicare.org.nz를 방문하거나 전화 (09 631 5968)로 문의해 주세요.





Waiata
Rau
University
of Auckland



Are you an Asian, Middle-Eastern, Latin American, or African person living in New Zealand?

Are you a parent/family member of a young person aged 10 - 24 years?

If your answer is yes to both the questions above, we would like to invite you to participate in our survey

What is This Study About?

We want to understand your experience of being a migrant parent in NZ and are interested in knowing what information can help you better support mental health and wellbeing of your young person.

What Does Participation Look Like?

- The survey will take 15 minutes
- No one will know the information you share with us
- We will offer a \$15 Woolworths voucher for your participation, and an additional \$5 if you refer another participant who completes the survey (maximum of 3 people)



How Can I Participate?

If you are interested in participating, please scan this QR code:



Need More Information?

Please contact:

- Dr Vartika Sharma, Principal Investigator
vartika.sharma@auckland.ac.nz

Approved by the Auckland Health Research Ethics Committee on 24 Feb 2025 for 3 years. [AH20575]

전자담배 건강 위험 경고



보건부는 'Suntree - Vanilla Cream(30ml)' 전자담배 액상에 대해 주의를 당부하고 있습니다.

이 제품에는 다이에틸(diacetyl)이라는 화학 성분이 기준치 이상 들어 있는데, 이를 많이 흡입하면 ‘팝콘 폐(popcorn lung)’라는 심각한 폐 질환을 일으킬 수 있습니다. 주요 증상으로 기침, 쌉쌉거림(천명음), 숨가쁨, 쉽게 피로함 등이 있습니다.

이 제품을 판매한 Hoopers Vapour Ltd는 현재 제품을 매장에서 리콜(회수) 하고 있으나, 지난 17개월 동안 약 300명이 판매되었습니다.



이번 경고는 'Smokefree Environments and Regulated Products Act'에 따라 내려졌습니다.

만약 이 제품을 사용한 뒤 건강에 이상이 있거나
호흡이 불편하다면, 즉시 의사나 의료 전문가와
상담하시기 바랍니다.

자세한 내용은 www.health.govt.nz/news/vaping-product-warning-issued 를 확인하거나 GP를 방문하세요.

스포츠를 통한 만남과 소통



SportHub Community Trust

SportHub
COMMUNITY TRUST

자선단체입니다. 다양한 배경을 가진 아이들, 청소년, 어르신을 주로 지원하며, 특히 다문화 커뮤니티 행사와 프로그램을 꾸준히 운영하고 있습니다.

평일 아침마다 스포츠허브 커뮤니티 센터에서는 어르신들을 위한 태극권(Tai Chi), 광장 무용(Square Dancing), 탁구 같은 무료 활동이 열립니다.

또한 오는 10월 4일(토) New Lynn (44 Portage Road) 에서 추석 맞이 축제를 개최합니다! 이 축제에는 공연, 지역 상인들의 부스, 아이들을 위한 체험 활동 등 풍성한 즐길 거리가 마련됩니다. 누구나 환영합니다!

더 많은 정보는 www.sporthub.org.nz에서 확인해
주세요.



TANI 해밀턴 뉴스

커뮤니티 참여와 뉴질랜드 교육

아시아 보건 네트워크 (TANI) 해밀턴 사무소는 이번 분기에도 지역 아시아 커뮤니티를 적극적으로 지원하며 뜻깊은 성과를 거두었습니다.

주요 활동으로는 와이카토 다문화협의회와 함께한 2025 다문화 어머니들을 위한 오후 행사, TANI 다문화 건강 & 웰빙 미팅, Sound Care Group과 함께한 해밀턴 최초 중국인 영양원 관련 세미나, Shama와 공동으로 진행한 신규 이민자 및 난민 출신 가정 대상 환영 투어, Waikato Te Whatu Ora와 함께한 무료 자궁경부암 검진, 그리고 아시아 가족들을 위한 Citizens Advice Bureau의 언어 지원 서비스 등이 있었습니다.

이번 분기의 하이라이트는 교육부 지원으로 진행된 중국 및 한국 가정을 위한 Learning Community Hub 세미나였습니다. 5월 이후 가장 큰 세션에는 약 110명이 참석했으며, 지역 명문 고등학교의 13학년 학생들이 과목 선택, 시간 및 스트레스 관리, 과외 활동 참여, 대학 진학 경로에 대한 유익한 경험을 나누었습니다.

그 외 세미나에서는 마오리 문화, 와이탕이 조약, 마타리키, 학교 폭력 예방, 정신 건강 등을 다루었으며, 참석 인원은 20명에서 100명이 넘는 등 다양했고 학부모와 청소년 모두로부터 큰 호응을 얻었습니다.

특히 학생 발표자, 와이카토 한국학교 교사들, 그리고 교육부에서 나오신 Awad Hagos를 비롯한 모든 참여자와 연사들에게 깊이 감사드립니다. 이들의 헌신적인 지원이 없었다면 이러한 세미나들은 불가능했을 것입니다.

2025년도 협력 기회에 대해 문의하시려면, 박승희 (Cindy Pak)에게 연락해 주시기 바랍니다. seunghee.pak@asiannetwork.org.nz



2025년 와이카토 다문화의 밤

와이카토 다문화 협의회(Waikato Multicultural Council Inc.)는 지역 사회 구성원 여러분을 2025년 와이카토 다문화의 밤에 초대하고자 합니다.

일시: 2025년 10월 11일 (토) 오후 6시

장소: School Hall, Mangakōtukutuku College

주소: 6 Collins Road, Melville, Hamilton 3206

다채로운 문화 공연과 춤, 그리고 우리 지역의 풍부한 다양성을 함께 기념하는 밤에 함께하세요. 이번 행사는 다양한 문화를 경험하고 서로 소통하며 즐길 수 있는 멋진 기회입니다.

공연에 참여하시거나 행사 관련 문의가 있으신 분은 Jeanie Halland에게 연락해 주세요.

전화: 021 207 9851

이메일: info@waikatomulticultural.org.nz

Waikato Multicultural Evening 2025

A spectacular showcase of diverse cultural dancing in the Waikato region.

6 PM

FREE ENTRY

Supported by:

- Hamilton City Council
- Trust Waikato
- MEL Energy Trust

Mangakōtukutuku College
6 Collins Road, Hamilton

Ethnic food for purchase onsite

Coordinator: Jeanie Holland
021 207 9851
info@waikatomulticultural.org.nz

