



社区交流

本期主题:

- » 亚洲健康联络中心促进亚裔群体健康
- » 亚洲健康项目
- » 卫生保健信息及支持服务
- » 安全服务以及预防家暴的信息
- » 社区新闻及活动

TANI主席寄语

谨代表TANI（亚洲健康联络中心）向各位致以温暖的问候！我很荣幸呈献本期《夏季健康简报》，这份精心编制的刊物旨在为您传递最新信息、维系情感联结。

本期内容重点呈现近期社区庆典的精彩瞬间，并提供整个夏季健康促进活动及相关服务的实用资讯。我们始终自豪地为族裔健康联盟、SAMER+联盟及Whau族裔联盟提供支持。自成立以来，TANI始终致力于促进多元族裔社群的协作共融，尤其在社会福祉与健康需求相关的领域，积极为社群发声。

在此，我要向TANI团队、Upper Harbour 地方委员会、社区倡导者及领导者致以衷心祝贺——你们在制定《Upper Harbour 地区族裔发展计划》过程中发挥了关键作用。本期通讯收录了该计划启动仪式的精彩剪影，该计划的完整版可通过线上渠道获取。

新年将至，谨祝愿所有读者身体健康，度过安全愉快的夏日时光。无论是在泳池、海滩、垂钓点或其他休闲场所进行户外及水上活动时，请务必做好必要防护措施。

我们诚挚欢迎各位提出反馈建议，助力我们持续优化该健康简报的内容。

祝愿大家新年万事如意。愿来临之年为家家户户带来欢乐、健康与幸福。

Nilima Venkat
MNZM, JP, BSW
TANI 理事会主席



Upper Harbour 地区族裔发展计划正式启动

亚洲健康联络中心（TANI）非常荣幸地牵头开展了制定Upper Harbour 地区族裔发展计划（2025-2030）。该计划首次专为支持并赋能当地各族裔社群的整体发展战略

在过去一年半时间里，TANI与Upper Harbour 地方委员会、奥克兰市政府、当地非政府组织以及数百名社区成员紧密协作，确保该计划真实反映本地族裔居民的心声、期望与生活体验。我们通过利益相关方图谱分析、定性与定量访谈调查、社区对话研讨会等包容性社区发展方式，共同绘制了这份关乎包容、福祉与归属感的发展蓝图。



2025年9月21日，该计划在喜庆氛围中正式启动。各族裔社区领袖、Upper Harbour 族裔咨询委员会成员及地方委员会代表齐聚庆典现场。我们欣喜地看到广大族裔社群与Upper Harbour 地区居民热烈响应，共同见证这一里程碑时刻！由13位来自多元文化背景代表组成的族裔咨询委员会将继续携手主导计划实施的港湾体育组织(Harbour Sport)，为落实工作提供指引。

我们衷心感谢Upper Harbour 地方委员会对此项目的大力支持，并向所有参与方——奥克兰市政府、港湾体育组织、出色的志愿者们，以及无私分享见解与经验的社区居民致以诚挚谢意。正是各位的热忱、经历与智慧铸就了这份计划！完整版Upper Harbour 地区族裔发展计划（2025-2030）请查阅奥克兰市政府官方网站：[Auckland Council website](https://www.aucklandcouncil.govt.nz/).

免费肠道筛查年龄下调至58岁



好消息! 新西兰免费肠癌筛查项目的邀请年龄现已从60岁降至58岁, 这意味着在实行的首年将有大约12.2万人能够参与。



此次推广将分两个阶段进行:

第一阶段已于2025年10月6日在北部地区和南岛 (Te Waipounamu) 启动, 预计将在2026年3月扩展至新西兰其它地区。

肠癌筛查简单、干净, 并且可以在家中完成。它有助于及早发现肠癌, 从而提高成功治疗的机会。我们鼓励所有符合条件的亚裔社区成员每两年完成一次免费的筛查。

如果您年龄在58至74岁之间, 请确保定期收到并完成您的测试包。如果您错过了测试或有任何疑问, 请联系Jun (电话: 021 198 4605)、拨打0800 924 432, 或咨询您的家庭医生。

新的公益组织框架-Keeping It Real | Kia Pono Te Tika



Keeping it real
Kia pono te tika

您对 'Keeping it Real | Kia Pono te Tika' 有所了解吗?

这是一个策略框架, 内容涵盖了在不同医疗领域中, 经历成瘾和/或者精神健康挑战的个人和家庭所需要的价值观, 态度, 知识和技能, 以促进各方的有效合作。

其前身是 'Let's get real'。这一组织最近进行了改造升级, 把亚裔社区和新移居新西兰的人士纳入其中, 更好的反映了新西兰的多元化社区。



新修改的组织框架参考了以下人士的意见: 在亚洲精神健康和/或成瘾服务机构的工作人员, 来自毛利、太平洋岛民和其它文化族裔的顾问, 以及有过相关经历的人士。

Te Pou网页上提供一系列的免费资源, 包括宣传海报、价值观卡片、折叠式指南、口袋册子和完整的组织框架手册。另外还有一个评估工具, 供需要Keeping it Real | Kia Pono te Tika的个人或团队使用。

更多信息请登录网页获取 www.tepou.co.nz/initiatives/keeping-it-real

免费乳腺筛查年龄放宽



Health New Zealand
Te Whatu Ora

Sue Honeywill现在可以继续做免费乳腺筛查了。

乳腺筛查年龄延长了, 从2025年10月年满70和74岁的妇女开始。

接下来的四年, 每年的10月将放宽年龄限制, 到2029年年底将把所有的74岁女性纳入筛查项目。定期的乳房筛查可以挽救生命。提醒您身边的女性, 确保她们定期做乳腺筛查。如果您年满45岁以上, 登录以下网页注册乳腺筛查: www.info.health.nz/keeping-healthy/cancer-screening/breast-screening

免费健康热线

- 如果您担心或不确定自己或他人的健康状况
- 如您需要了解有关您的健康状况和接下来怎么做的建议
- 如果您还没有家医或不知怎么寻找家医
- 如果您需要了解有关您的药物的建议

请致电: **0800 611 116**

关于支持 护理人员行动计划的咨询

Have your say



Draft Action Plan for carers

Consulting until
12 March 2026



社会发展部非常希望能够听到您对一份针对无偿或者非正式的护理人员的一项新的行动计划草案的意见，该计划主要将为他们（她）们长期所面临的问题提供一份指南。

该行动计划草案是与护理者联盟以及代表护理人员需求机构的顾问小组合作制定的。

您将有很多机会发表意见，包括社区和在线的研讨会，提交意见，以及一份简短的问卷调查。想了解更多请访问社会发展部 (MSD) 网站。

咨询期将持续至2026年3月12日。

您的独立自主至关重要。 让我们一起守护它



有了圣约翰医疗警报器 (St John Medical Alarm)，援助随时触手可及，保护您的安全。无论您身在家中还是外出，您都可以安心无忧，因为您能知道全天候的照护触手可及。体验圣约翰医疗警报系统所带来的自信与独立。

如果您符合领取残疾人津贴或者意外伤害赔偿保险 (ACC) 的条件，您的警报器费用可能可以全额报销。请咨询您的医生或医疗专业人员了解更多信息，或致电 0800 50 23 23 联系我们，我们将竭诚为您服务。

更多信息，请登录网站：www.stjohn.org.nz/medical-alarms。



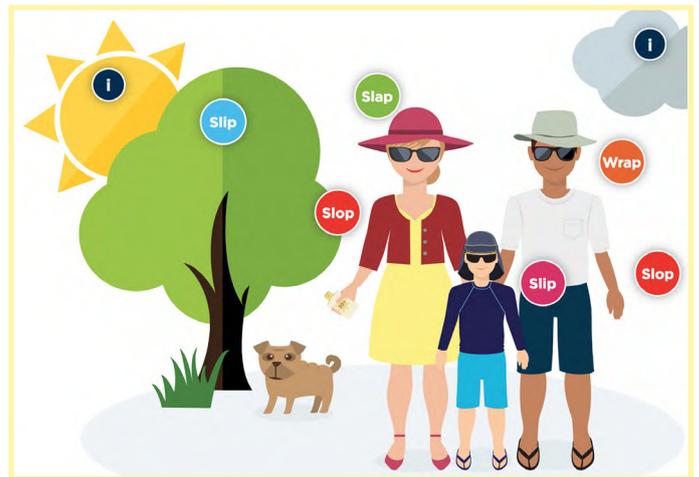
防晒安全提示

随着夏季的来临，是时候安全地享受阳光了。阳光带来温暖和快乐的同时，也会带来有害的紫外线 (UV)，紫外线会损伤皮肤并增加患皮肤癌的风险。



遵循如下防晒步骤，来保护您和您的家人：

- 穿上尽可能遮盖皮肤的防护衣服。
- 尽量待在阴凉处，尤其是在上午 10 点到下午 4 点紫外线最强的时候。
- 涂抹广谱防晒霜 (SPF50+)，每两小时补涂一次。
- 戴上宽边帽子，遮挡面部、耳朵和脖子。
- 戴上太阳镜保护眼睛。



记住，即使是阴天，紫外线依然可以伤害您的皮肤。每天查看紫外线指数，并据此安排户外活动。

此外，请记得多喝水，适时到阴凉处休息降温。不要忘记关注家中易受影响的家庭成员，尤其是儿童和长者，因为他们更容易患上与热相关的疾病。

需要健康保健信息吗？

请访问 www.healthpoint.co.nz
该网站提供有关医疗保健专业人士，转诊期待，服务项目和常见治疗的最新信息。



圣诞假期医疗服务支持



提前规划有助于您的家人在假期期间保持安全、健康，并获得所需的支持。

在圣诞假期期间，新西兰许多医疗服务的营业时间可能会缩短，或暂时关闭。请提前安排例行体检、处方续药及持续性的医疗护理。

药房的营业时间也可能有限，请务必确保您有足够的药物可供整个假期期间使用。

如遇紧急医疗情况，请拨打 111。

如需非紧急医疗建议，可随时拨打 Healthline: 0800 611 116。

如需由注册护士提供的育儿及儿童健康建议，家长及照护者可拨打 PlunketLine: 0800 933 922。

同时，也请重视心理健康。假期期间可能令人感到压力或孤独。您可以随时免费拨打或发送短信至 1737，获得专业辅导员的支持。

如需查看可提供协助的心理健康热线服务列表，请访问：www.mentalhealth.org.nz/helplines。

为您和您的家人提供支持！



Plunket (Whānau Āwhina Plunket) 是一家覆盖全国的慈善机构，致力于支持 5 岁以下儿童的健康、福祉与成长发展。

我们为所有家庭提供免费的 Well Child Tamariki Ora (WCTO) 健康检查，可选择在家中，或前往您所在地区的 Plunket 诊所。

我们的 Plunket 护士与家庭密切合作，深入了解家庭的健康需求，并共同制定合适的护理与支持计划。

此外，我们还提供：

- PlunketLine 0800 933 922: 一条全年 24 小时免费的育儿与儿童健康热线，由注册护士接听。您无需注册成为 Plunket 用户即可使用 PlunketLine。该服务还包括有关母乳喂养和婴幼儿睡眠支持的视频咨询。
- B4 School Checks (入学前健康检查): 在孩子开始上学前进行的健康与发育评估。
- 多样化的社区服务: 根据社区需求提供多项大多免费的社区服务，包括亲子游戏小组和家长教育课程。
- 免费儿童免疫接种: 在指定诊所为儿童提供免费疫苗接种服务。

如需了解更多信息，请访问：www.plunket.org.nz 或致电 0800 184 803



甲状腺功能失调



甲状腺功能失调是新西兰常见的健康问题之一(约 5% 的女性受到影响)，尤其在受荷尔蒙变化影响的人生阶段更为常见，例如怀孕期间、更年期或产后。

甲状腺位于颈部前方，主要负责调节新陈代谢、能量水平、体温和情绪。

当甲状腺功能亢进(甲亢)时，体内产生过多的甲状腺激素，可能导致心跳加快、体重下降、怕热、多汗、手抖和焦虑等症状。

当甲状腺功能减退(甲减)时，体内甲状腺激素分泌不足，可能引发疲劳、体重增加、脱发和便秘等问题。

如果未能及时治疗，甲状腺功能失衡可能对长期的心理和情绪健康造成影响。因此，通过血液检测和定期全科医生(GP)检查进行早期发现非常重要。

在及时接受医疗干预，并配合健康的生活方式(如有效管理压力、均衡饮食及关注整体身心健康)的情况下，甲状腺功能是可以得到良好管理的。

家庭应急计划



HOUSEHOLD
EMERGENCY
PLAN



你准备好迎接夏天了吗?

在假期清单中加入一份家庭应急计划。

夏季天气有时难以预测,可能带来暴雨、强风,甚至气旋残余。在规划即将到来的假期时,请花几分钟做好应急准备。此刻采取的几个简单步骤,未来可能产生巨大影响。

应急准备速查指南:

- 制定计划: 与家人商议紧急情况下的应对措施,包括无法返家、被困家中或需紧急撤离时的行动方案
- 做好房屋防护: 出行前清理屋檐排水沟和下水道,固定户外家具
- 储备应急物资: 手电筒、电池和收音机是必备品
- 提前规划停电或洪水应对方案
- 定期查看气象局天气预报掌握最新动态

紧急情况随时可能发生,节假日也不例外。做好准备能让您和家人安心无忧。了解更多信息请访问: www.aem.govt.nz

节日家庭暴力防护提醒



节日期间通常被视为欢乐与团聚的时刻,但对于许多人来说,这段时间可能伴随恐惧和压力,因为家庭中有暴力倾向的存在。

家庭暴力是指某人对家庭成员或与其有亲密个人关系的人进行伤害或控制的行为。

这种伤害或控制可以表现为身体、情感、心理、经济、性方面的行为,或以上多种形式的组合。家庭暴力影响所有社区的人群,而节日期间由于额外压力、经济负担和社交孤立,情况可能会加剧。

如果您或您认识的人正在经历家庭暴力,请告知帮助是可以获得的。可以联系值得信赖的人士或通过以下链接获取支持服务: link www.areyouok.org.nz/get-support。如果您处于紧急危险中,请拨打111联系警方。

请保持安全,心存善意。我们祝愿您的节日充满平安与快乐。

烧烤食品安全小贴士



Ministry for Primary Industries
Manatū Ahu Matua



温暖的夏季户外烧烤和供应食物时,细菌

会获得理想的繁殖条件并引发食物中毒。户外烹饪者应严格遵循常规食品安全建议:

- 烹饪前保持食物覆盖并冷藏。
- 将腌制肉类置于密封容器中冷藏或冷藏箱内。剩余腌料需煮沸后方可浇淋于熟食上。
- 生熟食材需使用专用厨具、餐盘及设备。
- 确保生肉不接触熟食或即食食品(如沙拉)。
- 烤架上生熟肉类需分区放置(鸡肉尤需注意)。
- 鸡肉、嫩化肉及肉末需烧烤至内部滚烫且肉汁呈透明状。
- 大型聚会时,可先用烤箱/微波炉预烹食物,再移至烧烤架完成烹制。
- 熟食需加盖防蝇。
- 剩菜应在2小时内加盖冷藏或放入装有冰袋的冷藏箱。

来源: www.mpi.govt.nz/.../summer-food-safety

精打细算，欢乐过节

提前规划

节日的快乐，离不开周密的计划。迎接圣诞节前，不妨先坐下来算一算预算，提前规划好礼物，餐饮和出行安排。多一点思巧，就能在控制开支的同时过好这个节日。

亲手制作

没有什么比一份亲手准备的礼物更温暖人心。圣诞饼干，自制抹酱，酱菜，果酱，都是简单又贴心的选择；如果擅长手工，也可以编织，绘画或制作小物件，把心意装进礼物里。

留意优惠

节日期间优惠不断，提前关注折扣和清仓活动。记得按清单购物，避免冲动消费。将圣诞礼物分散到全年慢慢准备，既省钱，也更从容。

拼菜聚餐

如果你负责准备圣诞午餐或晚餐，不妨邀请亲友每人带一道菜或一份食物，并提前沟通分工。你可以告诉大家你需要什么，大家一起参与，不仅减轻了准备的时间和预算，也让节日餐桌更加丰富热闹。

清理旧物，变现添喜

趁着节日前整理家中闲置的玩具，衣物和其他用品，通过线上平台出售。既能腾出空间，让家里更整洁，又能增加一份节日预算，一举两得。

孩子画作变为创意包装

孩子们的绘画作品别急着收起来，它们正好派上用场。用来做礼物包装，或装进简约相框送给亲友。

神秘圣诞老人

人数较多的圣诞聚会中，可以安排“神秘圣诞老人”活动。每个人只需准备一份礼物给随机选择的组员，并可提前设定礼物的价格范围。既控制了开支，又让拆礼物的过程充满期待和乐趣。

自制装饰，节日氛围拉满

找一些松果，彩笔，亮粉等家中现有材料，动手制作节日装饰，用来布置房间或圣诞树。过程有趣又经济，非常适合和孩子一起完成。点击[此处](#)获得妙点子教程。

把时间当作礼物

把陪伴和付出当作礼物，同样温暖珍贵。可以送出一张“兑换券”，为亲友洗车，照看孩子或帮忙处理事务；也可以策划一次小旅行或体验活动，在相处中和爱的人留下美好回忆。



来源：www.healthify.nz/hauora-wellbeing/c/christmas-on-a-budget

特殊场合的健康食谱

想试试这些食谱吗？点击我们电子简报下方的按钮，或拜访：
www.healthify.nz/hauora-wellbeing/h/healthy-recipes-for-special-occasions

实惠的圣诞晚餐建议
Healthy Food Guide

41种健康圣诞食谱
Good Housekeeping

50种最佳圣诞食谱
Eat This, Not That!

更适合孩子的健康派对食品
Taste

健康派对食物
Kidspot

适合聚会分享的简单菜品灵感
NZ Women's Weekly

健康饮品食谱
Eating Well

与Oke慈善机构一起，在户外促进身心健康



夏天提醒：在阳光下，快乐学习。

Oke 慈善机构在过去十年中，一直支持奥克兰的学校建设户外学习空间，让孩子们 (tamariki) 在自然环境中学习、成长，并与大自然建立联系。每一个花园都是与学校社区共同打造的，为孩子们提供有关健康、可持续发展及团队合作的实践学习机会。

到目前为止，已有 70 多所学校加入 Oke 项目，将原本闲置的土地改造成支持体育活动、心理健康和提供营养的校园花园。新鲜种植的蔬菜被用于学校午餐，并分享至社区的 pātaka kai (共享食物储藏点)，这样既滋养孩子们的身体，也温暖社区。

随着 Oke 即将在 2026 年迎来成立十周年，其使命始终清晰而坚定：让每一位孩子都能接触到充满生命力、与自然相连、并对地球友好的教育。因为当孩子户外成长时，他们在身心各方面也会随之成长。

数字时代的育儿方式



对儿童、年轻人和支持他们的成年人来说，驾驭数字世界可能充满了挑战。

这是一门免费课程，旨在帮助家长、照顾者、家庭成员 (whānau) 和导师更有信心地引导孩子在网络世界中保持安全、身心健康并与其他人保持良好连接。



课程内容包括：

- 儿童和青少年如何使用电子设备和社交媒体
- 他们可能面临的常见风险，例如：网络霸凌，网络诱骗，隐私泄露，有害内容
- 保护青少年身心健康的实用策略
- 如何开启关于网络生活的开放且互信的对话
- 在哪里可以找到进一步的支持与资源

本课程不需要任何技术背景，只需要你有好奇心，以及支持年轻人的意愿。

适合人群：父母、照护者、祖父母、青少年工作者，以及任何在家庭或社区中支持儿童的人士。

信息来源：www.safeguardingchildren.org.nz/.../parenting-in-the-digital-world



Māngere Bridge Neurodiverse Playgroup For tamariki ages 0-5 years and their parents/caregivers

What to expect: a supportive and inclusive space to meet other neurodiverse families. Educational toys and sensory-friendly activities

When: Fridays 10am - 12pm (during school term time only)

Where: Māngere Bridge Plunket Building, 5 Taylor Road, Māngere Bridge

Cost: Gold coin donation welcomed per family per session. Concession cards and online banking are available.

Contact: Alana Smythe (Community Services Coordinator)

Māngere Bridge Neurodiverse Playgroup

alana.smythe@plunket.org.nz

027 246 4985



Scan the QR code to visit our Māngere Neurodiverse Playgroup Facebook page



免费心理咨询支持

你是否需要一些额外的支持？我们提供免费、保密、富有同理心、且不带评判的面对面或线上心理咨询服务，帮助你应对生活中的各种挑战，包括：焦虑，抑郁，悲伤与失落，人际关系，压力，性取向等问题

服务对象：16 岁及以上的成年人参与，无论性别、文化背景及能力如何。

我们的心理咨询师均受过专业训练，经验丰富，拥有多元背景，能够在您困难的时刻给予支持。我们也非常高兴地欢迎两位新咨询师加入团队。



预约方式：

电话：09 576 8331 (Pakuranga) / 09 271 5382 (Botany)
电子邮件：pakuranga@cab.org.nz,
WhatsApp: 028 438 2188 (Pakuranga).

推动新西兰族裔社区发展



新西兰族裔社会服务机构 (New Zealand Ethnic Social Services - NZESS) 致力于在 Tāmaki Makaurau (奥克兰南区) 建立安全、有支持且充满力量的家庭与社区。NZESS 不仅提供了一个安全、尊重文化差异的环境, 而且还让移民、难民和寻求庇护者能够获取信息、咨询、倡导和支持, 这样让他们可以更好地了解新西兰的生活。其服务还包括提供帮助处于风险中的家庭、孤独的老年人、青少年和弱势儿童。

所有服务均为免费, 并提供多种语言服务, 包括英语、波斯语、阿拉伯语、土耳其语、库尔德语、乌尔都语和印地语。支持领域包括预防家庭伤害、促进身心健康、社会适应、心理咨询与以及青少年发展项目。

如需了解更多信息, 请访问: www.nzess.co.nz 或拨打 022 646 2003。

免费中文心理健康课程



我们的中文心理健康小组为您提供一个安全、支持性的空间, 让您交流、学习, 并建立日常幸福感的实用工具。2026年初, 我们将推出三类由龚异主持的免费课程: 压力、焦虑与变化管理、女性身心健康以及自信与自尊。

一位参与者分享道: “我学会了如何管理压力, 并了解哪些事情我能控制, 哪些不能。”另一位说: “主持人就像我们之间的桥梁, 让大家都能进行真诚的交流。”

欢迎所有居住在 Waitemātā (北岸、Rodney 和 Waitākere) 地区、会中文的 18 岁以上居民参加。详情或报名, 请致电 0800 468 288 或发送邮件至 learning@heartandsminds.org.nz。



新西兰社区基金会 (NZCT) 资助助奥克兰亚洲社区



新西兰社区信托 (New Zealand Community Trust, NZCT) 向位于 Epsom 的新西兰健康生活协会 (New Zealand Healthy Lifestyle Society, NZHLS) 拨款 1,120 纽币, 帮助了超过 800 名参与者, 其中包括孤寡老人、低收入家庭成员和青少年。

NZHLS 的项目包括每周的散步活动、青少年和家庭体育活动、瑜伽、志愿者培训以及诸如华人春节、端午节和中秋节等文化庆祝活动, 这些活动有助于提升身体和心理健康, 增强信心, 并促进社区的团结。

如需了解更多信息, 请联系: May Huang, 邮箱: hxqhqx@gmail.com, 电话: 021 112 8119 或 Jo Salisbury (市场顾问), 邮箱: jo.salisbury@nzct.org.nz。



ARE YOU PART OF THE RAINBOW COMMUNITY?

ARE YOU A PARENT TO A CHILD UNDER THE AGE OF 18?

Scan here

We want to hear about your experiences!

We are looking for Rainbow parents to take part in a survey. We want to hear about you, your whānau, and how you navigate child-focused services.

You can complete the survey in Te Reo Māori or in English. It will take around 15 minutes to complete, but this depends on how much you'd like to tell us.

Nau mai tātou katoa

Follow this link for more information or to take part:
https://www.qualtrics.com/jfe/form/SV_70PvyWEj8ILTSrc

Inclusion through difference

Exploring rainbow parenting in Aotearoa

VICTORIA UNIVERSITY OF WELLINGTON
TE HERENGA WAKA

OTAGO POLYTECHNIC
Te Kura Matatini ki Otago

This research has been approved by the Te Herenga Waka Victoria University of Wellington Human Ethics Committee (HED40291)

请加入Wandersearch志愿者行列



WanderSearch 奥克兰慈善基金会 (WanderSearch Auckland Charitable Trust) 为有认知障碍且有走失风险的人士提供无线电

频率追踪设备。由于该基金会并非政府资助机构，志愿者的支持对于维持这一重要的安全服务至关重要。

每个设备每六个月需要更换一次电池，志愿者的工作就是前往客户家中或护理机构更换电池并确保其正常工作。这些任务简单易行，会提供全面培训，因此只要有一些时间和关怀心态的人都可以参与，贡献一份力量。

大多数志愿者每月投入1至4小时，为社区中的弱势群体提供灵活支持。这些探访也为依赖该项目获得安心的家庭提供了友好的联系渠道。如果您愿意提供帮助，请发送电子邮件：aucklandwandersearch@gmail.com。



对奥克兰未来住房计划 请说出您的想法!



意见征集截止日期: 2025年12月19日

奥克兰市议会正在筹划在何处可以建造更多新住房的改革方案。这项名为“规划变更120”的提案，旨在保护家庭免受洪水和其他自然灾害的危害，同时允许在更安全、交通更便利的区域建造更多住房。

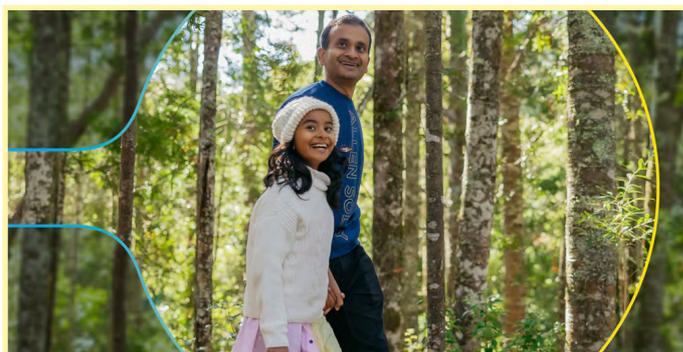
该计划将着重于在火车站、公交线路、商店和就业中心附近建造更多的联排别墅和公寓。这有助于为社区提供更多的住房选择，并更好地利用公共交通和社区服务。

这些只是拟议的变更方案—尚未做出最终决定。您的声音至关重要!

任何人都可以在线提交意见，分享自己的看法。如果您需要帮助，可以免费使用“提交人协助”服务来指导您完成整个流程。

请访问奥克兰市议会网站：<http://www.aucklandcouncil.govt.nz/>，并搜索“Plan Change 120”以了解更多信息并发表您的意见。

欢迎访问奥克兰线上发布会



奥克兰市议会近日推出了全新的“欢迎来到奥克兰”网络门户—这是一个实用而重要的指南，专为选择在Tāmaki Makaurau (奥克兰毛利语名称) 安家的人们打造。

该门户网站旨在通过整合信息、社区服务和公民参与渠道，成为一站式线上服务，帮助新居民顺利过渡，确保他们从抵达第一天起就能感受到归属感。

欲了解更多信息，请访问：<https://ourauckland.aucklandcouncil.govt.nz/welcome-to-auckland>



亚洲健康联络中心(TANI) 汉密尔顿新闻

共享社区、文化，与健康同行

亚洲健康联络中心 (TANI) 汉密尔顿办事处在本季中收获满满，通过一系列活动将家庭与社区凝聚在一起，共同促进健康福祉、学习发展与文化连结。

主要亮点包括:

- 族裔健康与福祉峰会 (Ethnic Health & Wellbeing Hui) — 分享重要健康信息并开展社区交流。
- 学习社区中心研讨会 (Learning Community Hub Seminars) — 为华人和韩国家庭提供校园霸凌与性健康教育支持，帮助家长掌握引导孩子的实用策略。
- 2025 多元文化之夜 (Multicultural Evening 2025) — 与来自 20 余个族裔的成员共同庆祝汉密尔顿的多元文化。
- 地方选举推广 (Local Election Promotion) — 提升社区对地方选举的认识并鼓励积极参与。
- 免费宫颈筛查 (Free Cervical Screenings) — 与怀卡托医院 联合组织提供。
- 每周语言支持 (Weekly Language Support) — 在公民咨询局 (CAB) 为亚裔家庭提供语言协助。

重点活动: 欢迎亚裔博览会 (Welcoming Asians Expo)

在汉密尔顿市议会的支持下，亚洲健康联络中心于9月13日成功举办“欢迎亚裔”活动，为家庭带来健康服务、学习资源、儿童活动以及多元文化表演。促进社区连结，营造更友好的城市环境。

感谢所有志愿者、合作伙伴及特邀嘉宾，让这些活动变得包容、有意义又充满乐趣。

亚洲健康联络中心 (TANI) 将继续支持社区福祉、弘扬文化，并加强汉密尔顿的社区连接。

如需洽谈2026年合作机会，请联系

CindyPak: seunghhee.pak@asiannetwork.org.nz



汉密尔顿市议会—垃圾分类指南

汉密尔顿市议会鼓励所有居民在使用路边回收服务时保持负责任的态度。请仅将干净且可回收的物品放入黄色回收桶中。正确回收有助于减少送往垃圾填埋场的废物，节约资源并保护环境。

请确保您的可回收物品符合以下要求:

- 没有食物残渣—酱汁、油脂或碎屑都会污染可回收物。
- 内部没有残留食物—请将玻璃瓶、金属罐和容器彻底倒空。
- 不要包含瓶盖或罐盖—瓶盖和罐盖不可回收。



如果您不确定某个物品应放入哪个垃圾桶，可以使用我们的 [Bin Sorter](#) 工具快速查询。您也可以访问 [Fight the Landfill](#) 网站，了解更多减少家庭与社区废物的小贴士与方法。

请仅将以下物品放入回收桶中:



- 干净且无食物残渣的纸类和纸板，如麦片盒、报纸和办公用纸。
- 冲洗干净的铁罐和金属罐，例如汤罐和铝制饮料罐。
- 仅限编号 1、2、5 的塑料，需清洗干净并去掉瓶盖。

通过遵循以上步骤，我们一起为减少废物和保护环境做出贡献。回收不仅是一项任务，更是我们整个社区共同努力、打造更健康的地球与更可持续汉密尔顿的一种方式。每一个小小行动都很重要，让我们携手一起，创造更加美好的世界。

East Auckland Chinese Communities Year of the Horse Gala

奥克兰东区华社 歌舞迎马年

SUNDAY, 8 FEB 2026
2:00PM-3:30PM
2月8日 周日 下午 2-3:30
HIGHLAND PARK LIBRARY

THE EVENT IS DELIVERED BY BOTANY CHINESE ASSOCIATION AND PAKIYANGA CHINESE ASSOCIATION IN PARTNERSHIP WITH HIGHLAND PARK LIBRARY
本活动由BOTANY华人协会和PAKIYANGA华人协会共同在HIGHLAND PARK 图书馆举办

Howick Local Board
Asian Network

华人线上健康交流 环境与健康

欢迎您参加本月活动，一起了解环境如何影响我们的健康，以及我们如何共同保护地球。内容包括：

- 最新信息交流
- 主讲嘉宾：华人环保教育基金会 (CCET) 主席李衍玲老师将分享她的南极旅行见闻，并通过生动的故事说明保护环境对我们的健康和整体福祉至关重要
- 健康小贴士分享

2026年02月20日，周五上午10点-11点半

线上参会链接 (Zoom meeting):
https://us02web.zoom.us/j/9269009635?omn=84643553881
参会号码 (ID) : 926 900 9635

详情请联系：
09 8152338 - 2 (中文)
亚洲健康联络中心 (TANI)

CONSERVATION EDUCATION TRUST CCET
The Asian Network Incorporated

新春花市同乐日
Chinese New Year Festival & Market Day

2026 马年花市 Year of the Horse

Free Admission
All welcome
Halls 3 & 4
Auckland Showgrounds
217 Greenlane West
Saturday, 14 February 2026
9:30am to 4:00pm

新春快乐

Cultural concert / Food stalls / Market stalls / Entertainment Dragon & Lion dances / Children's Amusements / Ample pay parking.

免费入场，大量付费车位，公交可达。200多个食档 / 干货、年货摊位，多元文化艺术表演，新年醒狮，儿童游乐场及抽奖活动。

Stall Applications Enquiries: (English) 摊位开始招租，摊位申请 (中文联系)
David Tai: d_tai@xtra.co.nz John Ling: love.peace2000@hotmail.com
Leslie Young: lesyoung25@gmail.com Rean Wong: rean.wong@gmail.com

HEALTH INFORMATION & CONSULTATION
免费健康咨询

亚洲健康联络中心 (TANI) 将为大家提供
免费测血压血氧体重等基本健康咨询服务

THE ASIAN NETWORK INC. (TANI) WILL PROVIDE BASIC HEALTH INFORMATION AND CHECK (BLOOD PRESSURE, BLOOD OXYGEN, WEIGHT CHECK, ETC.) TO YOU AND FREE OF CHARGE.

SUNDAY, 8 FEB 2026
SUNDAY, 15 FEB 2026
1:00PM-3:30PM
2月8日及15日 周日 下午 1-3:30
HIGHLAND PARK LIBRARY 图书馆

THE EVENT IS DELIVERED BY THE ASIAN NETWORK INC. (TANI) IN PARTNERSHIP WITH HIGHLAND PARK LIBRARY
本活动由亚洲健康联络中心 (TANI) 提供在 HIGHLAND PARK 图书馆举办

Howick Local Board
Asian Network

新春快乐
HAPPY LUNAR NEW YEAR

Booking Essential \$3 for materials
请扫描预约，参加活动者请付3元材料费

DUMPLING MAKING & TAKING A LUNAR YEAR QUIZ
包饺子 + 有奖知识竞猜

SUNDAY, 15 FEB 2026
2月15日 周日 下午 1:00-2:15 (第一场)
或 下午 1:45-3:00 (第二场)
1:00PM-2:15PM (1ST SESSION) OR
1:45PM-3:00PM (2ND SESSION)
HIGHLAND PARK LIBRARY

Howick Local Board
Auckland Council Libraries

Whau Local Board
SportHub COMMUNITY TRUST

WHAU CHINESE NEW YEAR Festival

SATURDAY 21 FEB 2026 AT 12:00 P.M.

OLYMPIC PARK PLAYGROUND, NEW LYNN

Organisers: Whau Local Board, SportHub
Co-organisers: SPART, etc.
Support Media: etc.

Music IN PARKS

奥克兰市议会的免费公园音乐会

今年一月和二月，来奥克兰享受阳光，聆听当地顶尖音乐人的现场演奏吧！带上野餐垫、水、防晒霜和帽子，前往四个专属音乐中心，在北岸 (M1-ford Beach)、南区 (Auckland Botanic Gardens)、东区 (Lloyd Elsmore Par) 和中区 (Domain Band Rotunda) 欣赏多场不同风格的音乐演出。

此外，其他地点也会不定期举办一些特别活动。总有一款适合你，现在就和朋友家人一起规划你的夏日之旅吧！

Auckland Council
Te Kaitiaki Take Kōwhiri

联系人: Lily 徐/Vishal Rishi, The Asian Network Inc. 亚洲健康联络中心 (TANI), 101 Church Street, Onehunga, Auckland 1061. PO Box 27550, Mt. Roskill, Auckland 1440.
电话: 09 815 2338 中文请按2 / 0800 00 TANI(8264)
lily.xu@asiannetwork.org.nz | www.asiannetwork.org.nz

本期翻译人员: Alice Ding, Anni Tang, Iris Shao, Jenny Ma, Jenny Zhang, Kerry Liu, Sophia Gu, Lillian Qin, Linda Lu, Wendy Zhai, Sherry Xue, Jian Chen, Lily Xu