

# 社区交流

## TANI 2026 秋季活动

华人健康座谈会 - 肌少症的预防与管理

2026年3月17号, 周二上午10点半- 12点

Glenfield Library

90 Bentley Avenue, Glenfield, Auckland

TANI线上健康交流会 - 预防和管理失智症

2026年3月20号, 周五上午10点- 11点半

会议链接: <https://us02web.zoom.us/j/9269009635?omn=81063764648>

参会号码: 926 900 9635

华人健康研讨会 - 理解数字健康与远程医疗

时间: 有待确认

Te Manawa (Kōkiri Ngātahi Auditoriums),

11 Kohuhu Lane, Westgate, Auckland

## 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

各位朋友，大家好！

在此，亚裔健康联络中心(TANI)衷心祝愿大家新春快乐，万事如意！愿象征着冒险、活力与前进动力的马年，为您带来火红的热情与蓬勃的朝气。我们希望这份焕发的能量能激励大家的生活发生积极改变与成长。

我们很高兴能为您呈上本期秋季资讯，其中包含我们为所服务的社区提供的宝贵支持服务信息和资源。

在TANI，亚裔群体的健康始终是我们服务的核心。当我们谈论健康时，也必须认识到影响福祉的社会决定因素。关于经济复苏的讨论与健康同样密不可分。福祉是生态系统繁荣兴盛的基础。正因如此，我们会继续倡导对健康和社会服务进行战略性投资。

我们拥有一支专业且敬业的团队，为您提供全方位的支持，以满足您的福祉需求，我们对此深感自豪。如需了解更多信息，请随时通过邮箱info@asiannetwork.org.nz与我们联系。

我们非常重视您的反馈建议和持续支持，并期待在即将举行的TANI线上及线下活动中与您交流。

今天就到这里。祝大家保重身体，平安顺遂！

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



## TANI焕发新生(Rise & Shine)项目

TANI很高兴向您介绍我们的“Rise & Shine” - 焕发新生的健康项目，免费健康项目，旨在支持女性移民更好地适应和融入新西兰的生活。该项目以整体健康为导向，在安全友好的环境中关注心理、身体和心灵健康。

通过为期五周的每周课程，“Rise & Shine”提供实用且增强能力的课程，帮助女性建立自信和人际联系。主题包括英语口语自信、女性健康与瑜伽练习、了解新西兰健康体系、基本交通规则知识以及新西兰就业市场介绍。

该计划面向所有签证类型的移民女性开放，完全免费参加。完成所有课程的参与者还有资格享受驾驶课程50%的折扣。

如需了解即将举办的研讨会信息，请扫描下方二维码或使用链接：<https://forms.office.com/r/RsuekNACmg> to register your interest 登记您的意向。

FOUNDATION HEALTH INCORPORATED

The Asian Network Incorporated

### Rise & Shine 焕发新生

身体·心理·心灵

#### 免费移民妇女健康促进活动

每周三上午10点-下午12点30分  
2026年2月11日-3月11日  
伊甸山纪念馆  
489 Dominion Road, Mount Eden, Auckland

认识英语

认识英语

妇女健康

新西兰就业市场

驾驶课 50%折扣!

扫描二维码 立即报名!

欲知更多资讯, 欢迎联系我们:  
info@asiannetwork.org.nz  
或拨打 0800 GO TANI (8264)

您的健康福祉很重要!

# 预防尼帕病毒 (NIPAH VIRUS)

2026年1月26日，世界卫生组织WHO报告了印度西孟加拉邦的两例尼帕病毒病例。虽然过去一年在印度和孟加拉国部分地区发生了多起疫情，但没有证据表明出现了国际传播。新西兰现有系统可确保对抵新的患病旅客进行检查并妥善处置。目前无需采取额外的边境管控措施。世界卫生组织也不建议对印度采取任何旅行限制。

## 什么是尼帕病毒？

尼帕病毒是一种由果蝠、猪以及个别其他动物携带的严重疾病。病毒感染通常经由接触受感染的动物或食用受污染的食物发生。人际传播极为罕见，且需要非常密切的接触。

发热或咳嗽等症状通常在接触后3至14天出现，不过也可能长达45天。尼帕病毒可导致严重的呼吸困难或脑部肿胀，死亡率高达40%至75%。目前尚无针对该病毒的疫苗或特效疗法，医生仅提供支持性护理，帮助身体自行恢复。

## 如何预防尼帕病毒：

- 避免接触患病动物，尤其是果蝠和猪。
- 不要食用可能接触过动物或其体液的水果。食用前彻底清洗并削皮。
- 不要饮用生的或发酵的棕榈汁。
- 勤洗手，避免与尼帕病毒感染者或其体液进行无保护接触。

## 旅行后如感觉不适：

- 立即寻求医疗建议，并告知医生你的旅行史。

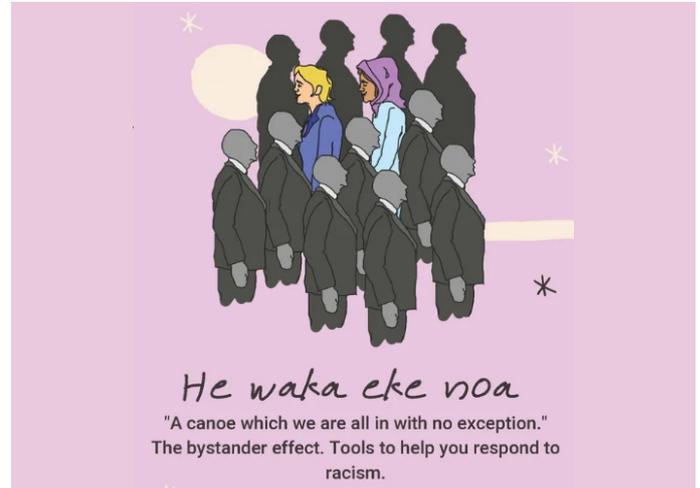
Health New Zealand  
Te Whatu Ora

The Asian Network  
Incorporated

康不平等现象上的影响。这些发现旨在为减少歧视的策略提供信息，尤其是在卫生部门，并为各社区和服务机构提供以公平为重点的支持性举措。

来源：□ [www.health.govt.nz](http://www.health.govt.nz)

## 应对种族主义： 做一名积极干预者



如果有人遭遇种族主义，而目睹者无动于衷，这会加剧种族主义的恶劣影响。你的沉默会向肇事者和受害者双方都传递信号，允许虐待行为继续，从而使你也参与其中

你可以做以下几件事：

- 在做出反应前务必评估情况，切勿让自己陷入危险
- 如果安全，站在施暴者和受害者之间。不理睬施暴者，向受害者表明他们并非孤身一人。
- 可以说一句简单的话，比如：“你就别再打扰他们了吧？”
- 用手机记录下事件，这会让后续报告变得更容易
- 支持被针对的人。表达同情，陪伴在他们身边，安慰他们，或陪同他们提出投诉。
- 如果有人身处危险，立即拨打111报警。

需要找人倾诉吗？

- 如果种族主义影响到你的心理健康，请联系：1737，生命热线 0800 543 354，青年热线 0800 376 633，Samaritans 0800 726 666。
- 对于网络上的恶行，请联系：Netsafe ([www.netsafe.org.nz/netsafe/contact-us](http://www.netsafe.org.nz/netsafe/contact-us))。
- 如需举报种族主义行为，请联系：新西兰警方 111，或人权委员会 0800 496 877。

资料来源：[www.belong.org.nz](http://www.belong.org.nz)

## 种族歧视 2023/24年度新西兰健康调查

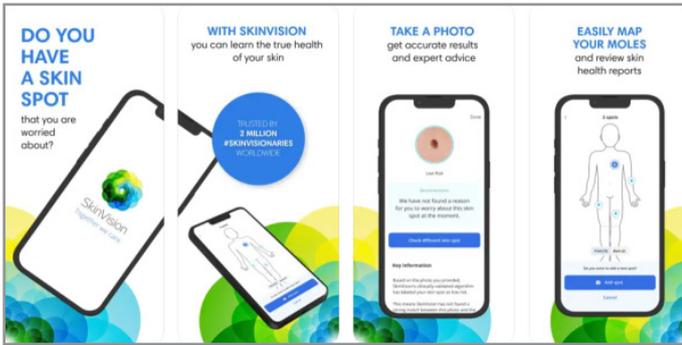


新西兰卫生部2023/24年度新西兰健康调查的结果显示，过去12个月中种族歧视发生的比例显著上升，从2011/12年度的5.9%增至2023/24年度的9.1%。

在一生中，有23.8%的成年人报告曾经历过歧视。其中，毛利人（14%）、太平洋岛民（13.2%）和亚裔（14.5%）成年人受影响最为严重，言语辱骂是最常见的形式。约4.6%的成年人曾遭遇基于种族动机的不公平对待，主要发生在医疗保健或就业领域，毛利人、太平洋岛民和亚裔群体的这一比例更高。

种族歧视与更高的心理困扰以及更差的自我健康评价密切相关，凸显了其在持续驱动新西兰族裔健

## SkinVision 皮肤自我检查应用程序



**Healthify** He Puna Waiora  SkinVision 是一款帮助用户进行皮肤自我检查的应用程序，并提供发现皮肤癌的教育信息。它的 Smart-Check 功能可以帮助评估皮肤上的斑点：如果看起来是无害的皮损，应用程序会给予提示和不必担心的说明；如果发现可能需要进一步关注的情况，则会建议用户进行医疗评估。该应用程序不能提供医学诊断。

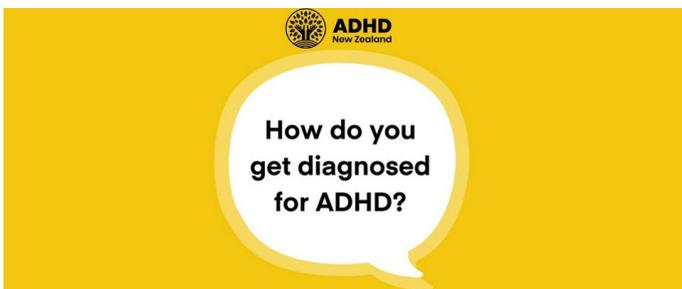
在检查皮肤斑点时，用户需要先在身体示意图上标记斑点的位置。随后，应用会通过人工智能 (AI) 技术引导用户拍摄照片、填写相关症状信息，并利用机器学习算法对图像进行分析。几秒钟后，系统就会生成一份评估报告。

免费用户可以拍摄痣的照片并保存在身体示意图中，以便进行自我观察和记录，但这些照片不会由 SkinVision 的医生进行审核。如果使用 SmartCheck 功能，则需要一次性付费或订阅服务。

免费功能还包括：根据个人皮肤类型和风险状况定制的健康教育内容；照片存档和记录功能；当地紫外线 (UV) 指数更新。

资料来源：[www.healthify.nz/apps/s/skinvision-app](http://www.healthify.nz/apps/s/skinvision-app)

## 更容易获得注意缺陷多动障碍 (ADHD) 治疗服务



自2026年2月1日起，新西兰实施新的规定，让患有注意力缺陷多动障碍 (ADHD) 的人士更容易获得照顾。过去只有精神科医生或儿科医生才能开始为患者开具刺激类药物。但现在，经过专科培训的全科医生 (GP) 和执业护士 (Nurse Practitioner) 也可以为患者进行评估、诊断，并开始治疗，特别是针对成年人。

Jin Russell 医生 (儿童与青少年首席临床顾问)

表示：“这些服务不会在一夜之间在所有地区提供，也不是每一位全科医生都会开展这项服务。但对于寻求 ADHD 治疗的人来说，将会有更多获得帮助的途径。”

目前，ADHD 在新西兰仍可能存在诊断不足的情况。2022年的数据显示，只有0.6%的成年人正在接受 ADHD 治疗，而估计约2.6%的成年人可能有症状。

这些改变的目标是：减少医疗费用和等待时间，改善获得医疗服务的机会，简化开始治疗的流程，从而帮助更多需要的人获得支持和治疗。

资料来源：[www.health.govt.nz](http://www.health.govt.nz) and [www.adhd.org.nz](http://www.adhd.org.nz)

## 处方期限延长



**Health New Zealand**  
Te Whatu Ora

从2026年2月1日起，患有稳定的长期健康症状的人，可能可以一次性获得最长12个月的处方药。在首次到药房领取药物时，只需支付一次处方自付费，就可以减少频繁取药的次数和费用，同时仍可保持与医疗团队的联系，确保持续的健康管理。

药房仍然每次最多只能提供三个月的药量 (口服避孕药可一次领取六个月)。如果不确定是否适合使用12个月处方，请向医生或开处方的医疗专业人员咨询。

资料来源：<https://www.healthnz.govt.nz/health-topics/tests-and-treatments/medicines/prescriptions>

## 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**

## 紫色公益日



紫色日 (Purple Day) 是一个国际癫痫公益日。它于每年的 3月26日 举行。

你可以在学校、公司或工作场所举办紫色日筹款活动。

穿上紫色、为紫色而跑、为紫色而舞、举办紫色主题的烘焙义卖，并邀请你的社区朋友带上一枚金色的硬币捐款 (gold coin donation) 来支持筹款活动。

## 癫痫发作急救指南

 学习如何安全应对癫痫发作，不仅能在关键时刻帮助他人、减少伤害，也是在这个紫色日表达关怀与同理心的一种有意义的方式。

你可以通过以下症状识别癫痫发作：抽搐或肢体不自主抖动，无反应或意识丧失，尿失禁。如果有人正在发作：

- 留在发作者身边，保持冷静，并清理周围尖锐或坚硬物品，保护头部。
- 记录发作时间，发作停止后，轻轻将其侧卧，以保持呼吸道通畅。
- 用平静的语气说话并安抚对方。大多数发作只持续几分钟。
- 不要往对方口中放任何物品，不要强行按住对方。
- 在对方完全清醒前，不要给予食物或饮水。

以下情况请立即拨打急救电话：发作持续超过约 5 分

钟；多次连续发作且未恢复意识；发作过程中受伤；发作后长时间未恢复意识。

资料来源：[www.epilepsy.org.nz](http://www.epilepsy.org.nz) and [www.healthify.nz/health-a-z/e/epilepsy-first-aid](http://www.healthify.nz/health-a-z/e/epilepsy-first-aid)

## 关注移民女性的心理福祉



移民女性常常需要面对多重挑战，例如：适应新的文化环境、承担家庭责任、建立新的社交网络，有时还要应对孤立感。这些经历可能增加压力，因此，将心理健康放在优先位置，是保持身心健康与抗压能力的重要一环。

以下是一些支持心理福祉的实用方法：

- 自我关爱与放松：每天安排短暂休息时间，做自己喜欢的事情，例如培养兴趣爱好、冥想、深呼吸或进行引导式放松练习，以减轻焦虑并促进内心平静。
- 表达情绪：将想法与感受写进日记，或与信任的人交谈，帮助梳理情绪与面对挑战。
- 保持联系：主动联系朋友、家人或社区团体。可以考虑加入文化协会或女性团体，与有相似经历的人建立连结。
- 培养积极心态：庆祝每一个小小的进步，并通过每天记录一两件值得感恩的事情来培养感恩的习惯。
- 保持健康生活方式：均衡饮食、充足水分、良好睡眠和规律运动，有助于稳定情绪并缓解压力。
- 在需要时寻求专业支持：许多社区服务机构提供具文化敏感度及多语言支持的服务。如果压力让你感到难以承受，建议与家庭医生 (GP)、心理辅导员、社会工作者或医疗专业人员沟通寻求帮助。

## 需要健康保健信息吗？

请访问 [www.healthpoint.co.nz](http://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。



## 清醒驾驶：新西兰酒驾后酒精呼吸检测联动装置的处罚



若因酒后驾驶被定罪，您可能被判安装酒精呼吸检测联动装置（酒精锁）- 这是重返安全驾驶的循序渐进之路。该处罚分为三个阶段：

1. 吊销驾照 - 您将被禁止驾驶至少28天，驾照被注销且无法申请限期驾照。
2. 酒精锁驾照 - 吊销期满后，若你的车辆安装经批准的酒精锁装置，可申请特殊粉色驾照。
3. 零酒精驾照 - 完成酒精锁阶段后，将进入为期3年的零酒精驾照期。

费用涵盖安装、维护及许可费，低收入家庭可申请补贴。该计划旨在预防重复违规行为，为大家创造更安全的道路环境。

更多信息请访问新西兰交通局网站 [nzta.govt.nz](http://nzta.govt.nz)  
公民咨询局网站 [www.cab.org.nz](http://www.cab.org.nz)



## 安全第一，别为捕鱼付出生命



在岩石上钓鱼既刺激又具有潜在危险。

2025年，十名男子在岩钓时不幸溺亡。新西兰水上安全组织呼吁公众保持理性判断，降低岩钓时溺水风险。

岩钓安全保命须知：

- 务必结伴垂钓，以防突发状况时有人能及时施救。
- 务必穿着合身的救生衣。即便不打算下水，也请记住，新西兰海浪汹涌、潮汐强劲，务必做好应对突发状况的准备。
- 告知他人行程计划。当人们知晓你的预计归期，若

你延误、受伤或遇险，他们可以知道从哪里开始展开搜寻。

穿着防滑性能优异的鞋履。在岩石陡峭区域行走极易滑倒。

更多信息请访问水上安全组织网站：[www.watersafetynz.org/stay-safe/how-to-stay-safe-while-fishing](http://www.watersafetynz.org/stay-safe/how-to-stay-safe-while-fishing)

## 山体滑坡



暴雨或前期山体滑坡发生后数周内，仍可能发生山体滑坡。

以下是需注意的自然预警信号：

- 斜坡底部出现小型滑坡、落石及地面下陷。
  - 门窗框卡滞或出现因咬合不好导致有缝隙，表明地面发生位移。
  - 楼梯、露台及门廊出现倾斜或与房屋主体脱离，向外倾斜。
  - 地面、道路、挡土墙及其他硬质表面出现新裂缝或隆起。
  - 树木、围栏或挡土墙出现倾斜。
- 驾驶时要小心，特别是在路边有路堤的地方。注意道路是否有坍塌的人行道、泥土和坠落的岩石。
- 山体滑坡发生时或预感即将发生时的应对措施：
- 迅速远离泥石流滑下的路径。
  - 如果您家或您所在的建筑物处于危险之中，请撤离。如可能，请带上您的应急包和宠物。
  - 如可能，警告邻居并帮助他人。
  - 联系紧急服务部门和所在地的市议会。

了解更多山体滑坡前后的应对措施，请访问：

[www.getready.govt.nz/landslides](http://www.getready.govt.nz/landslides)

## 为青少年提供的酒精与毒品 (AOD) 问题的支持服务



**Te Whatu Ora**  
Health New Zealand

正如我们所知, 新学年的开始对青少年 (rangatahi) 来说可能是一个充满挑战的时期。我们的

团队为 13至19岁的青少年提供专业的酒精及其他毒品 (AOD) 支持服务, 帮助那些对自己或他人 (父母、兄弟姐妹、朋友) 使用这些物品问题感到担忧的年轻人。我们也为受到年轻人使用酒精及其他毒品影响的家庭成员 (whānau) 提供支持服务。

我们可以在奥克兰地区青少年方便的地点与他们见面, 或者通过视频会议在线提供服务。我们的服务免费且保密。我们提供一对一咨询辅导, 以及小组项目和工作坊。

如果您有任何疑问, 或希望为年轻人转介我们的服务, 请与我们联系: 电话或短信: 027 462 4580 (周一至周五, 08:30-16:30) 电子邮箱: alteredhigh@waitematadhb.govt.nz. 网址: www.alteredhigh.com

## 人工智能假冒者



如人工智 (AI) 这样的新技术正在改变游戏规则。虽然它让许多事情变得更快、更智能, 但也为诈骗分子创造了新的机会。

人工智能驱动的语音和视频克隆技术已相当成熟, 并且未来还会更加先进。随着人工智能工具变得更强大且更容易获取, 诈骗者不仅在电子邮件中实施诈骗, 而越来越多地利用这些技术来冒充真实人物。

他们已经开始在语音和视频通话中使用这些技术, 假装是朋友、家人或同事, 以诱导人们提供他们想要的信息。虽然通常还会有一些明显或不明显的破

绽, 但不久之后, 这些伪装可能会变得难以识别。

如何识别诈骗:

- 是否存在紧迫感? 诈骗者喜欢施压, 让你快速做出决定。
- 是否要求提供敏感信息? 任何正规公司都不会通过电子邮件或电话索要密码或多重认证 (MFA) 验证码。
- 请求是否看起来不寻常? 如果你的“老板”突然要求购买礼品卡, 或者“朋友”突然发信息借钱, 请先暂停并花时间核实。

AI 诈骗之所以奏效, 是因为它们利用人们的信任心理。但如果你在行动前先花一点时间思考, 就能有效阻止诈骗发生。

观看视频《AI冒充者: 识别诈骗》并在 **Te Whatu Ora Website** 官网了解更多信息。

## 办公伸展操: 工作时可以做的拉伸动作



每天盯着电脑屏幕超过八小时会严重影响肌肉骨骼健康, 可能导致姿势不良、头痛和关节疼痛。

试试以下动作来预防肩部疼痛:

- 天使展臂 (Desk angels)

坐直, 手臂抬至肩膀高度, 肘部弯曲呈90度。保持头部和躯干不动, 慢慢将双臂向头顶方向抬起, 直到与耳朵齐平, 然后再慢慢放下。你应该会感觉到中背部有拉伸感。重复10次。

- 肩部环绕 (Shoulder rolls)

保持背部挺直, 下巴微收。双肩按前、上、后、下的顺时针方向做圆周运动。重复10次, 然后反方向再做10次。

- 上斜方肌拉伸 (Upper trapezius stretch)

坐直并将头侧向一侧肩膀倾斜。若想获得更深层拉伸, 可将另一侧肩膀向下压。保持10秒。每侧重复2次。

- 腋下拉伸 (Armpit stretch)

坐直并转动头部, 使鼻子位于腋窝上方。用手托住后脑勺, 轻轻将头向腋窝方向按压。保持10秒。每侧重复2次。

资料来源: [www.healthline.com/health/shoulder-pain/stretch-at-work](http://www.healthline.com/health/shoulder-pain/stretch-at-work)





Free



**身心健康课程**  
**WELLBEING GROUPS**  
普通话小组 DELIVERED IN MANDARIN

**MANAGING STRESS, ANXIETY & CHANGE**  
管理焦虑, 压力和变化  
线上 ONLINE  
THURSDAYS 23 APR - 14 MAY | 7PM-8.30PM  
每周四 4月23日至 5月14日 | 7点 至8点半

**CONFIDENCE & SELF-ESTEEM**  
自信与自尊  
线下 IN PERSON - ROSEDALE  
THURSDAYS 12 MAR - 2 APR | 10AM-12PM  
每周四 3月12日至 4月2日 | 10点 至 12点

**WOMEN'S WELLBEING**  
女性身心健康  
线下 IN PERSON - ROSEDALE  
THURSDAYS 14 MAY - 2 JUL | 10AM-12PM  
每周四 5月14日至 7月2日 | 10点 至 12点

✉ learning@heartsandminds.org.nz
☎ 0800 468 288
🌐 www.heartsandminds.org.nz

记。我们将在志愿者报名开放时与你联系。

如需更多详情, 欢迎发送电子邮件至:  
eventvolunteering@akcansoc.org.nz

或致电: 09 308 0496。



## Wāhine Toa

为期12周的家庭暴力女性幸存者项目

每周三 9点半 - 11点半

~ 学校开学期间 ~

197 Universal Drive, Henderson

一个为女性提供安全和支持的空间  
增强对家庭暴力的认识与理解  
认识其他女性, 聊聊我们的经历  
免费且保密的服务

联系我们:

电话 09 836 1987

电子邮件 office@familyaction.org.nz

www.familyaction.org.nz



## 加入奥克兰 Relay for Life 成为志愿者!

**Relay For Life**  
Celebrate. Remember. Fight Back.®

**Saturday 28th March 2026**  
**The Trusts Arena**

Save the date and let's do something remarkable together!




www.relayforlife.org.nz




癌症影响着每一个社区, 而我们可以携手带来改变。Relay for Life 是一项有趣且具有影响力的社区活动, 让每个人都有机会庆祝为癌症幸存者庆祝, 缅怀因癌症逝去的亲人, 并通过提高公众意识和为癌症协会筹集资金来对抗癌症。

志愿者是这项活动的核心力量——无论你是为参与者提供接待服务、在活动区域提供帮助, 还是协助活动的布置和收尾工作。没有你们的支持, 我们无法完成这项活动; 你的付出能为正在抗癌的人们带来帮助。

Relay for Life 将于 2026年3月28日(星期六) 在 The Trusts Arena, Henderson 举行。如有兴趣, 请在该网站 [www.cancer.org.nz](http://www.cancer.org.nz) 注册登

## 了解更多关于失语症的信息



Aphasia New Zealand Charitable Trust  
mate ngarongra reo

新西兰失语症

协会 (Aphasia New

Zealand) 目前正在

奥克兰地区联系各

全科医生 (GP) 诊所, 提高社会对失语症的认识, 并介绍我们为失语症患者、其家人 (whānau) 以及医疗专业人员提供的免费支持服务。我们的重点关注亚洲人口较多的社区。

失语症是一种沟通障碍, 常发生在中风、脑损伤或其他神经系统疾病之后, 会影响说话、阅读、书写以及理解语言的能力。

作为此项工作的一部分, 我们正在分享有关我们全国性咨询服务和社区支持服务的信息。如您希望您的 GP 诊所收到中文或印地语的相关资料, 请与我们联系并告知我们: [aucklandnw@aphasia.org.nz](mailto:aucklandnw@aphasia.org.nz)。

## 季节变化时节, 保持社交联系和身心健康



AGE  
CONCERN  
AUCKLAND  
He Manaakitanga  
Kauimūnua Aotearoa

随着天气变冷、白昼变短, 老年人通常会花更多时间呆在室内。

秋季是关注身体健康和情感健康的好时机。保持社交联系、尽可能多的进行运动并维持规律的作息生活, 都能对情绪和自信心产生显著而积极的影响。

参加当地社团活动、定期与人喝咖啡、或者和信赖的人交谈等一些简单的方式, 都能够帮助您减少孤独感。同时, 这也是思考居家安全、保暖以及在感到压力过大时如何寻求帮助的好时机。

奥克兰老年关怀协会与社区和家庭携手合作, 帮助老年人在季节更迭之际保持人身安全、保持与社会的联结、并维护身心健康。协会为老年人及其照护者提供支持。

想了解更多信息, 请致电 09 820 0184  
联系奥克兰老年关怀中心或访问网址: [www.ageconcernauckland.org.nz](http://www.ageconcernauckland.org.nz)。

## 无障碍出行评估



Communicare 在奥克兰的多个地点均能提供全面的行动能力评估。

“无障碍出行评估-Total Mobility Assessments”是一项全国性项目, 旨在帮助那些全部或部分时间无法使用公共交通工具出行的人士。参与该项目者可享受出租车费75%的折扣。

请您致电 09 631  
5968 或发送电子邮件至  
[tm@communicare.org.nz](mailto:tm@communicare.org.nz)  
进行预约。申请费 \$70。



## 为亚裔社区提供无麸质生活



无麸质食品在新西兰越来越受欢迎, 这对亚裔社区来说尤其重要, 因为他们历来对乳糜泻的认知、诊断和获取安全产品方面面临挑战。许多亚洲菜肴都依赖于酱油、小麦增稠剂、面条和腌泡等食材, 这些食材通常含有隐匿的麸质。随着越来越多的食品品牌采用“十字交叉谷物认证标识”, 亚裔消费者, 尤其是患有乳糜泻或麸质不耐受症的消费者, 可以更加放心地购买。

“十字交叉谷物认证标识”产品数量的增加, 也为亚裔家庭处理多代人的饮食需求提供了支持, 因为信任和清晰的标签对他们来说至关重要。



随着无麸质食品成为主流产品, 在亚洲超市和餐厅中, 可安全替代的产品的供应也开始日益丰富。这有助于减少诊断障碍, 也使无麸质生活更易于融入亚裔文化, 确保亚裔社区成员能够安心地享用既符合其传统饮食习惯, 又无需担心健康问题的食物。

请登录: [www.coeliac.org.nz/shopping-guide](http://www.coeliac.org.nz/shopping-guide) 网站查找 “十字交叉谷物认证标识” 产品购物指南。



### 帮助我们改进!

我们很乐意聆听您对亚洲健康联络中心 (TANI) 季度健康简报的想法! 我们欢迎您就您希望更多或更少涉及的主题提出建议。

请把您的反馈意见发送到  
[info@asiannetwork.org.nz](mailto:info@asiannetwork.org.nz)

# Love Food Hate Waste Fund Auckland 2026



新西兰 (Aotearoa) 各地的人们已经在寻找简单的方法来减少食物浪费，这是一件值得庆祝的事情。只要有好的想法和本地行动，我们就能在社区中持续保持这一趋势。

由奥克兰市议会 (Auckland Council) 主办的 Love Food Hate Waste 基金将于2026年重新开放！该基金提供\$500至\$6000的资助，用于支持社区项目，帮助奥克兰居民减少食物浪费。

欢迎您提供实用、以人为本的创意——从膳食计划和巧妙利用剩菜的方法，到食物储存技巧，以及提高食物浪费意识的交流活动。重点在于预防浪费，支持人们改变日常习惯以减少食物浪费。申请开放时间：2026年2月9日。申请截止时间：2026年3月15日。

扫描二维码或搜索“奥克兰市议会 LFHW基金”以了解更多信息并申请。更多关于减少食物浪费的信息，请访问：[www.lovefoodhatewaste.co.nz](http://www.lovefoodhatewaste.co.nz)





公共事业服务纠纷

**UTILITIES DISPUTES**

TAUHOHETOHE WHAIPAINGA

了解你的权利

如果您的公共事业服务公司不履行其应尽的义务，上述团队将竭诚为您服务。我们可以为您提供帮助。

我们是一个独立的、非营利性的、向消费者提供免费服务的组织。我们的使命是帮助消费者、员工和雇主达成双赢。

电力与煤气 ⚡

光纤及电信服务 📶

供水 💧

0800 22 33 44 | [info@udl.co.nz](mailto:info@udl.co.nz) | [udl.co.nz](http://udl.co.nz)

# 免费亚裔戒烟服务



Comprehensive Care PHO的亚裔戒烟服务由 Te Whatu Ora Waitematā 资助，为吸烟者提供

免费、保密的戒烟支持。我们的戒烟专员精通普通话和粤语，以文化适宜的方式服务于Waitematā地区的亚裔社区与家庭，同时也欢迎所有族裔人士参加。

服务包括：

一对一戒烟辅导、尼古丁替代疗法（贴片/口香糖/含片），以及一氧化碳 (CO) 呼气检测。行为辅导协助您找出吸烟诱因、建立减压与自我安抚策略、设定清晰目标；NRT可减轻烟瘾与戒断不适，CO检测让您即时看到健康改善。我们将与您一同制定一个切实可行且温和关怀的计划，帮助您真正戒烟，走向健康的生活方式。服务将提供有限名额的奖励补贴，先到先得。欢迎转介或咨询。

电邮: [email.support@asianhealthhub.co.nz](mailto:email.support@asianhealthhub.co.nz)

直接预约: 021 678 385

微信: qjing74.



# 超越学校

为残疾和神经多样性离校生提供支持

毕业后对未来感到迷茫?

我们的免费一对一辅导项目可以帮助您找到适合自己的发展道路。

- 15-22岁
- 居住在以下郊区：Three Kings、Mt Roskill、Hillsborough、Waikowhai、Lynfield 和 Wesley。
- 准备开始规划未来

名额有限。

立即申请，锁定您的免费项目名额！

扫描二维码注册：



了解更多信息：  
[www.flyingkites.org.nz](http://www.flyingkites.org.nz)  
[robyn.hoffman@flyingkites.org.nz](mailto:robyn.hoffman@flyingkites.org.nz)



# 亚洲健康联络中心 汉密尔顿新闻

## 亚洲健康联络中心 (TANI)

### 2026年汉密尔顿社区支持与服务

自2021年10月成立以来, The Asian Network Inc. (亚洲健康联络中心-TANI) 汉密尔顿分部在本地多元族裔社区中建立了良好的声誉。我们最初在新冠疫情期间为社区提供新冠检测包和口罩等物资支持。作为汉密尔顿最早服务亚裔社区的公益组织之一, 我们的工作获得了社区的广泛认可。

我们为不同年龄群体提供多项服务和活动, 包括健康检查、预防跌倒项目、疫苗接种、女性健康关怀、宫颈筛查, 以及健康与福祉博览会 (Health and Wellbeing Expos)。我们的 Learning Community Hub 教育讲座为年轻家庭提供了最新的教育资讯, 并帮助他们了解孩子求学过程中可获得的支持。同时, 我们在 Citizens Advice Bureau 每周开展语言支持服务, 并每两个月举办一次区域族裔社区健康与福祉会议 (Health and Wellbeing Hui), 持续加强社区之间联系与合作。

#### 2026年的重点活动包括:

- 由新西兰教育部 (Ministry of Education) 赞助支持的 Learning Community Hub 教育讲座将扩展至泰国和老挝社区。
- 与 Asian and Ethnic Health Services 合作开展流感疫苗接种活动。
- 与 Waikato Multicultural Council 合作举办少数民族节日庆祝活动。
- 由 Hamilton City Council 资助举办健康博览会 (Health Expo) (日期待定)。

TANI 将继续致力于促进社区健康、福祉与赋能, 服务所有族裔社区。

如需洽谈合作机会, 欢迎联系 Cindy Pak, 邮箱: seunghee.pak@asiannetwork.org.nz

## 欢庆2026年农历新春!

怀卡托多元文化理事会 (Waikato Multicultural Council Inc.) 携手亚洲健康联络中心 (The Asian Network Inc.)、新西兰中国友好协会 (NZ China Friendship Society)、新西兰韩国友好协会 (NZROK Friendship Society) 以及怀卡托越南友好信托 (Waikato Vietnamese Friendship Trust), 诚挚邀请您一同参加欢乐的农历新年庆祝活动!

活动包括精彩缤纷的多元文化表演、轻松有趣的互动活动、以及不可或缺的美食共享。这是一次与社区朋友交流联谊的机会, 欢迎带上一些小吃与大家分享, 与其他族裔朋友一起交流互动!

让我们一起庆祝文化、多元友谊与社区凝聚力——这是一个适合全家参与、充满欢乐的社区活动!

#### 免费公益讲座

亚洲健康联络中心  
诚挚邀请您



## 新西兰 NCEA 改革 与未来升学路径

### 华裔父母教育研讨会1

2026年3月28日 (星期六)

下午2点-4点

北区图书馆 Rotoruna Library  
(30 North City Road, Rotoruna North, Hamilton)

#### 讲座要点:

- NCEA 最新变革
- 大学及奖学金申请
- 未来职业规划与策略

#### 特邀主讲嘉宾:

MARGARET PAITI

教育部中学教育支援首席顾问

#### 报名链接:

<https://forms.gle/D7uZJX9LPr4vqN6>

Supported by



## 免费宫颈筛查

(25 - 69岁)



9:30am - 12:30pm

每月的第二个星期六

Te Ao Mārama School  
33 Hare Puke Drive, Flagstaff

报名链接:

<https://forms.gle/L8pismmTYtHUBmxd9>

Wendy 027 445 1299  
(英文/中文)  
Cindy 022 807 0002  
(英文/韩语)

马上预约吧  
有礼品袋赠送



HIBISCUS AND BAYS LOCAL BOARD

健康座谈会 (Health Talk)  
数字健康与远程医疗  
Digital Health & Telehealth

2026年2月27日 星期五 上午 10:00-11:30  
East Coast Bays 图书馆  
8 Bute Road, Browns Bay

- 自我健康评估, 数字健康素养
- 翻译工具—在线用中文查询可靠的健康信息
- 家庭诊所—患者在服务平台
- 远程医疗服务



# WELCOME TO PUKETĀPAPA DAY

SATURDAY 28TH MARCH 26  
11am-3pm



MEET THE PEOPLE, GROUPS, SERVICE PROVIDERS AND  
COMMUNITY CHAMPIONS WHO HELP MAKE PUKETĀPAPA  
A GREAT PLACE TO LIVE AND SETTLE IN.

WESLEY COMMUNITY CENTRE  
740 Sandringham Rd, Mt Roskill



## 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  
本次活动由亚洲健康联络中心 (TANI) 提供在 HIGHLAND PARK 图书馆举办



## 华人线上健康交流会 失智症预防与管理

您知道吗?

- 失智症并非正常的衰老过程
- 失智症是可以预防或延缓发生的

演讲嘉宾

Sharon (Xiaojing) 吴博士

MND, BAppSc (ExSpSc)

奥克兰大学研究员

新西兰注册营养师

新西兰失智症影响与公平项目

(IDEA) 经理

在本次会上, 您将学到:

- 大脑健康如何帮助我们的记忆、情绪与独立生活能力
- 及早进行生活方式干预的重要性
- 适合各个年龄段保护大脑的实用生活策略
- 有趣的认知与身体活动, 让您动起来!

2026年03月20日, 周五上午10点-11点半

Zoom会议链接:

<https://us02web.zoom.us/j/92690096357?omn=81063764648>

参会号码 (Meeting ID) : 926 900 9635



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



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](mailto:lily.xu@asiannetwork.org.nz) | [www.asiannetwork.org.nz](http://www.asiannetwork.org.nz)

本期翻译人员: Alice Ding, Anni Tang, Iris Shao, Jian Chen, Linda Lu, Pansy Wen, Sarah Wang, Wendy Zhai, Lily Xu