The Asian Network Incorporated

2020 봄호
뉴질랜드 한인 건강 정보

사회적 정서적 지원, 커뮤니티 역량을 높입니다

Photo by Dakota Corbin on Unsplash

팬데믹으로 인하여 우리 사회와 커뮤니티는 많은 변화와 도전에 직면하게 되었습니다. 좋든 싫든 자신, 가족, 그리고 커뮤니티를 지키기 위해 스스로의 자유 영역과 활동을 제한하게 되었습니다. 이러한 부자유스럽고 불안한 상황이 반복되고 지속되면서 많은 사람들이 정서적 또는 정신적인 영향을 받고 있습니다.

아시안 보건 네트 워크 (TANI)는 다민족 커뮤니티 사무국 (Office of Ethnic Communities)와 협력하여 "**Stay Well Stay Connected**"(건강 유지, 관계 유지)라는 새로운 커뮤니티 프로젝트를 시작했습니다. 이 프로그램은 사회적 그리고 정서적인 지원을 통해서 커뮤니티가 변화와 도전에 탄력적으로 대응하고(resilience) 정서적 안정을 회복하는 데 도움을 주기 위한 것입니다. 특히 이 프로젝트는 이민자와 난민 배경 가족들의 문화 및 언어의 다양성에 맞추어 제작되었고 COVID-19에 대응하면서 나타난 커뮤니티의 요구를 반영하였습니다.

아시안 보건 네트 워크는 여러 비정부기관과 단체와 함께 최근에 인종차별 같은 증오 범죄를 당했거나 차별을 경험한 가족들에게 정서적 지원을 제공할 것입니다.

- 모든 형태의 폭력에 노출된 가족에게 아시안 이민자의 문화에 맞게 인식을 높이는 기회를 제공합니다.
- 위기 상황을 극복하기 위한 정보와 서비스를 찾을 수 있도록 도우며 문화적으로 적합한 상담 기회를 제공합니다.
-가장 취약한 계층인 노인을 대상으로 한 사회적 포용을 위한 지원을 포함합니다.

노인분들은 COVID-19 발생으로 인해 가장 고통을 받고 있습니다. 아시안 보건 네트 워크는 이분들께 친구 형성과 교제를 위해 지원하고 집에서 할 수 있는 활동을 구상할 계획입니다.

The Asian Network Incorporated

Te Tari Matawaka
Office of Ethnic Communities

2020 TANI 행사
아래 무료 행사에 초대합니다!

Stay well Stay Connected
건강 및 상호관계 유지를 위한 세미나 시리즈
매주 토요일 11am – 12:30pm
& 매주 화요일 6pm – 7pm
비대면 (Zoom)

여성을 위한 영어 및 운전 연수 프로그램
9월 29일부터 5주간
매주 화요일 10am – 12:30pm
비대면 (Zoom)

온라인 중국 건강 세미나
11월 11일 수요일
10am – 12pm
(대면 또는 비대면 추후 결정)

오클랜드 지역 네트워 미팅
11월 25일 수요일
10am – 12pm
(대면 또는 비대면 추후 결정)

목차:

아시안 커뮤니티를 위한TANI 건강 프로그램 ---------- pg 1-2
아시안 건강 현황 ---------- pg 3
보건 정보 및 지원 서비스 ---------- pg 4-5
안전 메시지 및 가족 폭력 예방 관련 정보---------- pg 6-7
커뮤니티 소식 및 행사---------- pg 8

연락처: 조 성현/Vishal Rishi The Asian Nework Inc., 101 Church Street, Onehunga, Auckland.
PO Box 27550, Mt. Roskill, Auckland 1440.T: 09 815 2338 F: 09 815 2330 E: samuel.cho@asiannetwork.org.nz
W: www.asiannetwork.org.nz

번역: Angela Shin, Christina Lee, Erin Shin, Hazel Jeong, Insik Kim, Julie Lim, Katie Kim, Mira Kim

From The Desk of The Chairperson

Kia ora, 안녕하세요!

TANI팀을 대신해서 여러분께 인사드립니다.

이 기회를 통해 Covid-19 대유행 병으로 인한 위기를 극복하기 위해 참여하고 지칠 줄 모르고 커뮤니티를 물심양면으로 도운 모든 지역 사회 구성원, 챔피언, 자원봉사자에게 심심한 감사를 드립니다.

더불어 모든 이들에게 친절하고 Covid-19를 몰아내기 위해 계속해서 적절한 행동을 취할 수 있기를 바랍니다. 보건부 웹사이트를 통한 접촉 추적 앱을 사용하시고 다양한 언어로 번역된 COVID-19 정보를 이용하실 수 있습니다. 이에 대한 궁금한 사항이 있거나 원하는 정보에 접근할 수 없는 경우에 본 소식지에 적힌 연락처로 문의하시기 바랍니다.

또한 다양한 온라인 지원 서비스와 활동을 찾아 이용하시기를 권해드립니다.

TANI는 지역사회를 지원하기 위한 정신 건강 및 웰빙 세미나를 주 2회 주최하고 있습니다. 그리고 이런 어려운 시기에 이주 여성들과 난민 여성들을 지원하기 위한 노력을 계속해서 하고 있습니다. 주위에 건강 및 웰빙에 관련한 특별한 필요가 있다면 저희와 상의해 주세요.

다시 한번 여러분의 동참과 지원에 감사드리며 이번 건강 소식지 봄호를 재미있게 읽으시기 바랍니다. 소식지는 영어, 중국어, 한국어로 발행되며 개선을 위한 여러분의 제안을 환영합니다. TANI 팀이 여러분 모두에게 행운을 빕니다!

TANI회장, Virinder Aggarwal 드림

이주여성 웰빙 프로그램 (Migrant Women Wellbeing Programme)

새싹과 꽃망울이 돋아나고 봄이 왔습니다. 우리는 작은 정원에 하나하나 채소를 심듯이 지역 사회 프로그램을 하나씩 시작해 왔습니다. 씨앗을 심고 그 노동의 결실을 보는 데는 시간이 필요하듯이 저희도 인내를 가지고 지속적인 노력을 하고 있습니다. 이주여성 웰빙 프로그램은 이민 사회에서 여성들이 보다 자신감을 느끼고 자립적인 생활을 할 수 있도록 씨앗을 뿌리고 있습니다.

Nikita Thakkar는 3월에 Onehunga Community Centre에서 이 프로그램의 마지막 과정인 무료 운전 연수를 통해서 운전면허증을 취득하게 되었다는 기쁜 소식을 전해주었는데 그녀의 편지를 소개합니다. "저는 뉴질랜드 정식 운전면허를 따도록 도와주셔서 특별히 감사하다는 말씀을 드리고자 이렇게 편지를 씁니다. 워크숍 기간 중 나는 각 세션에서 많은 것을 배웠습니다.

그것은 개별적으로나 전문적인 측면에서 대단히 유익했고, 내가 이곳 이민자로 사는 동안 뉴질랜드를 더 잘 이해하는 데 도움을 주었습니다. 그리고 저 스스로 운전할 수 있다는 것이 저의 생활방식에 얼마나 긍정적인 변화를 만들어 냈는지 여러분은 모를 거예요. 이제 자신 있게 다른 사람에게 부탁하지도 않고 아무 데고 가보고 싶은 곳을 갈 수 있어요."

그러면서 니키타는 또한 PCDS를 다음과 같이 적극 추천했습니다. "Puketapapa Community Driving School(PCDS)과 team, 특히 Peter에게 운전 중에 제게 자신감을 갖게 해준 것에 대해 많은 감사를 표합니다. 그분의 지원이 없었다면 불가능했을 텐데... 저는 PCDS를 아주 훌륭한 멘토링과 차분한 학습 환경을 찾는 다른 지원자들에게 적극적으로 추천하고 싶어요."

이 프로그램은 앞으로 계속 상황에 맞게 비대면 또는 대면 형식으로 운영됩니다. 특히 취업 비자 또는 파트너 비자를 소지하고 있는 여성이나 오클랜드 이외의 지역에 거주하는 분들 모두 환영합니다.

자세한 내용은 프로그램 코디네이터 Jian Chen, 022 464 7441 /09 -815 2338 및 jian.chen@asiannetwork.org.nz 또는 조성현 027 265 2338로 문의하십시오.

커뮤니티 타이치 활동 그룹 (Community TaiChi Activity

Yuxia You는 전통적인 타이치 그룹, Shuhuai Jian NZ을 이끌고 있으며 경보 2단계에서도 날씨가 좋을 땐 오클랜드의 Cornwall Park에서 다함께 연습을 합니다. 현재 약 20명 정도의 현지인을 포함한 다양한 연령대의 남·여가 참가합니다.

일시: 일주일에 두 번 (수요일과 토요일 오전 9시 30분-11시 30분)

장소: St Georges Epsom Scout Group, 13 Griffin Ave, Epsom, Auckland.

이 Activity Group은 다민족 커뮤니티가 사회적 연계와 신체적 및 정신적 웰빙의 향상을 지원하는 것을 목적으로 하며, TANI의 후원을 받습니다. 누구든지 이 무료 타이치 활동에 가입하는 것을 환영합니다.

#Stay Well Stay Connected#

건강한 아기 건강한 미래 (HBHF)

남아시아에서 와서 뉴질랜드에 사는 이민자 엄마로서 저는 COVID-19의 록다운 기간 동안 사회적으로 외로움을 느꼈고 어린 자녀들을 키우면서 도움이 절실하지만 HBHF 코디네이더로서 일도 하면서도 집안일 그리고 가족들의 건강한 식생활을 신경 써야 하는 여러 가지 어려움을 경험했습니다. 제가 경험한 이러한 도전을 통해서 비슷한 상황을 겪고 있는 다른 모든 엄마를 더 이해할 수 있었습니다. 따라서 이 기간에 '건강한 아기 건강한 미래' 프로젝트를 원만하게 수행할 방안을 구상하고, 임신 중이거나, 영유아 등 어린 자녀를 키우고 있는 동안 엄마들이 어떻게 건강을 유지할 수 있는지에 대해 서로 나누고 배우면서 이러한 도전에 관해 이야기할 수 있도록 계획을 세웠습니다.

그 한 방편으로 저희는 엄마들과 효과적으로 소통하기 위해 페이스북이나 WhatsApp 같은 디지털 플랫폼을 이용하고 Zoom을 통해 서로 대화할 수 있도록 프로그램을 제공하고 있습니다.

엄마들은 이 무료 프로그램에 대해 아주 반응이 좋았으며 즐거워했습니다. 그리고 한 세션이 끝나고 난 뒤 "이 플랫폼은 건강하게 아이들을 키우고 건강한 식습관을 유지하는데 매우 흥미롭고 도움이 되는 것 같습니다. 저는 바쁜 일상 속에서 엄마들이 어떻게 에너지 수준을 끌어올릴 수 있을지 기대가 됩니다"라고 피드백해 주셨습니다.

HBHF 기획은 임신 전, 임신중 그리고 출산 후 산모들 사이에서 적절한 영양과 신체 활동에 대한 인식을 높이는 것을 목표로 하고 이에 따라 두 가지 서비스를 제공하는 데 첫 번째는 TextMatch 서비스로써 여러분의 휴대폰으로 건강한 식생활을 지원하는 메시지를 정기적으로 보내드립니다. 두 번째 서비스는 Covin-19기간동안 온라인으로 진행되는 대화형식의 커뮤니티 학습 프로그램입니다. 저희 서비스에 대해 좀 더 배워보고 싶으시면, 지금 바로 등록하세요. Bushra Ibrahim, NZ Registered Nutritionist, HBHF생활 코치. 전화번호 0224647448; 이메일bushra@asiannetwork.org.nz

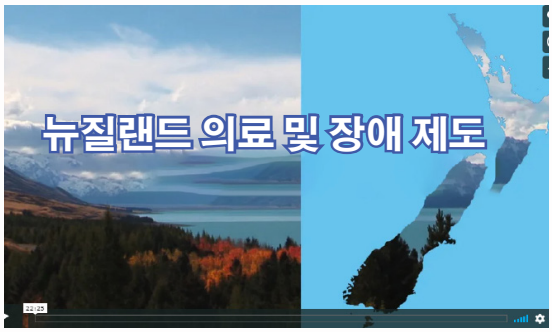
COVID-19 대유행 질병에 대한 커뮤니티 대응: 오클랜드의 남아시아 커뮤니티 사례

Bapon Fakhruddin1,2,3; Juma Rahman2; Mohammed Islam2,3,4
1.Tonkin + Taylor (환경 및 엔지니어린 컨설팅)
2. 오클랜드 대학교
3. Bangladesh New Zealand Friendship Society의 이민 연구 개발 센터 (CMRD)
4. CM Health (카운티스 마누카우 지역 보건위)

뉴질랜드의 방글라데시 뉴질랜드 우호 협회 (BNZFS)의 이민 연구 개발 센터(CMRD)가 뉴질랜드에 거주하는 남아시아 커뮤니티의 실태 조사와 코로나바이러스 질병(COVID-19)의 영향 및 대응에 대한 정책 브리핑을 발간했습니다.

조사 결과는 다른 민족 집단에게도 유용할 수 있다는 것입니다. 대유행 전염병이 소수 민족 집단에 미치는 영향을 이해하는 것은 과도기 및 회복에 관한 전략을 더 잘 준비하고 커뮤니티의 회복력을 기르기 위해 중요합니다.

따라서 역량 구축과 지역 사회의 결속력은 향후 유행병이 재발할 가능성에 대비하기 위해 필수적이라는 결론이 나왔습니다. 일부 정책 권고사항에는 질병 발병과 전염을 이해할 수 있는 기능적 데이터 에코시스템을 개발하는 것이 포함되어 있습니다; 연구 및 혁신 프로그램; 다양한 문화를 기반으로 하는 커뮤니티 방재에 대한 적절한 투자; 위험 요소의 커뮤니케이션 개선; 이웃돕기 행동 장려; 적절한 심리사회적 치료 보장; 지역사회 기금/이자율 없는 소액 신용 제공 및 사회적 결속 증대. 좀 더 구체적인 정책 브리핑은 홈페이지를 방문하세요. https://www.preventionweb.net/ publications/view/73250?fbclid=IwAR0DXVuRM4NdCTxMK1YuwcYWpoxxPqLItI0d6DN8rrz-VSpzMJBjEAHtW3U



광역 오클랜드 지역 보건위(DHBs)는 뉴질랜드 의료 및 장애 제도에 관한 비디오(2020)를 새로 영어로 짧게 구성된 챕터 비디오 형식으로 제작했습니다: https://vimeo.com/15842915

오클랜드, 카운티 마누카우 또는 와이테마다 지역 보건위의 병원 및 1차 진료 서비스 (GP 포함)를 사용할 때 통역을 요청하는 것은 여러분의 권리이고 무료이며 비밀이 보장된다는 것을 잊지 마세요. 정서적 안정을 위해 여러분의 가족이나 친구를 불러도 좋지만, 통역은 전문통역사만 가능합니다.

COVID-19 검사를 어디에서 받을 수 있나요?

COVID-19 검사를 받으려면 먼저 가정의(GP)에게 전화하십시오. 검사가 필요하다고 하시면 완전히 무료입니다. 만약 여러분의 가정의가 바쁘면, 다른 가정의를 추천해 줄 것입니다. 지정된 GP 클리닉을 방문하여 테스트를 받을 수도 있지만, 이 클리닉에서 등록할 필요는 없습니다. 또 다른 방법은 응급 치료 클리닉을 방문하는 것입니다. 이들 중 일부는 주 7일, 24시간 운영됩니다. 마지막 방법은 커뮤니티 테스트 센터를 방문하는 것입니다. 더 상세한 COVID-19 테스트 정보는 https://www.arphs.health.nz/웹 사이트를 방문하십시오.

블루 셉템버 - 전립선 검사 시기

전립선암은 매년 3500명 이상의 뉴질랜드 남성들이 진단을 받는 주요 암이므로 50세 이상의 남성에게 정기적인 검진을 받도록 권하고 있습니다.

검사를 받으려면 의사를 방문하여 PSA 혈액 검사와

직장수지검사(DRE)를 받아야 합니다. 많은 남성분이 초기 단계의 전립선암은 증상이 없다는 사실을 인지하지 못한 채 비뇨기 문제와 같은 증상이 나타난 후에야 의학적 조언을 구합니다. 그러므로 증상이 없더라도 매1-2년마다 규칙적으로 전립선 검사를 받는 것이 중요합니다.

더욱이 올해는 COVID-19록다운으로 인해 남성분들이 전립선 정기 검진을 놓치는 일이 없도록 하는 것이 더욱 중요합니다. 이미 록다운으로 인해 올해 전립선으로 진단을 받은 남성의 숫자가300명 가까이 감소했으며, 이는 5000 명 이상의 남성이 정기 검진을 놓쳤음을 의미합니다. 이 글을 보고 계신 남성분들은 전립선 정기검진을 꼭 받으시길 바랍니다. 또한 전립선암 검사에 대한 최신 정보를 확인하십시오.

Blue September는 전립선 암에 대한 인식을 향상하고 전립선암 재단의 활동을 지원합니다. www.blueseptember.org.nz에서 더 자세한 내용을 알아보실 수 있으며 기부도 하실 수 있습니다.

실어증에 대해 들어보셨나요?

I have aphasia
Aphasia New Zealand Charitable Trust
mate ngaronga reo
\ ahve ahapisa

의사소통 능력을 잃어버리는 것을 상상해보십시오. 만약 전화 통화, 사람들과의 만남, 이메일, TV 시청, 독서, 저녁 식사 시간의 담소, 버스 타기 등등의 일들을 하지 못하게 된다면...

- 실어증은 뇌졸중 또는 다른 뇌 손상이나 질병 후에 발생할 수 있는 후천적 언어 장애입니다.
- 실어증은 지능에는 영향을 미치지 않지만, 말하기, 쓰기, 읽기 또는 이해 능력 (듣기)에 영향을 미칠 수 있습니다.
- 실어증은 파킨슨병보다 더 흔하며, 현재 뉴질랜드에는 뇌졸중을 겪은 후 실어증을 앓게 된 사람이 16,000명 이상입니다.

Aphasia NZ는 실어증에 걸린 사람들을 지원하는 자선 단체이며, 오클랜드 지역과 다른 지역 센터에 3명의 Community Aphasia Advisors가 일하고 있습니다. 최근 실어증에 관한 중국어 소책자를 제작하기도 했는데, 이것이 가장 인기 있는 자료가 되었습니다.

여러분이 뇌졸중이나 뇌 손상으로 인해 실어증에 걸린 사람을 알고 계신다면 저희가 도와 드릴 수 있습니다.

이메일 : info@aphasia.org, 웹 사이트 : www.aphasia.org.nz , 전화 : **0508 APHASIA (0508274274)**

제네바 건강 TV

Geneva Healthcare

Geneva Health TV는 여러분과

가족이 최고의 삶을 누릴 수 있도록 도움이 될만한 건강 및 웰빙에 대한 콘텐츠를 통찰과 토론을 통해 알아보고 업계 리더 및 건강 전문가를 포함한 뉴질랜드인들의 일상의 진취적인 경험에서 우러나오는 삶을 바꾸고 가슴이 따뜻해지는 여정을 나누려 합니다.

Geneva Health TV는 뉴질랜드 내 가장 신뢰받는 전국적 의료, 재활 및 장애 지원 기관 중 하나인 Geneva Healthcare 가 주최합니다. 첫 번째 에피소드에서는 MySkill과 사회개발부 (MSD)의 무료 교육 및 고용 프로그램이 어떻게 의미 있고 불황에 영향을 받지 않는 경력을 만들 수 있도록 돕는지 알아봅니다. 여기에는 최고 경영자, Veronica Manion, MySkill 총괄 관리자Anita Guthrie, 및 Ministry of Social Development산업 파트너십 디렉터Amanda Nicolle이 출연합니다.

에피소드 보기 링크-https://www.genevahealth.com/news/news-info/geneva-health-tv-post-covid-19-employment/

무료 건강 과정 및 직업 기회에 대한 더 자세한 내용은 www.myskill.co.nz를 참조하십시오.

전국 대장암 진단 검사

전 국민 대장암 진단 검사는 여전히 정상적으로 운영되고 있습니다. 여러분 또는 가족 중 연세가 60-74세이신 분들은 검사를 받으실 수 있는 자격이 되며, 이런 경우 우편으로 무료 대장 검사 세트를 받을 수 있습니다. 검사는 집에서 할 수 있도록 깔끔하고 간단하며 테스트가 끝나면 우편으로 다시 되보낼 수 있습니다. 이 검사로 암의 징후를 조기에 발견하여 생명을 구합니다. 대장암 검사에 대한 자세한 내용은 www.timetoscreen.nz를 참조하시거나, 아래의 담당자(Health promoter)에게 연락하여 무료 진단 세트를 받으실 수 있습니다.

Naeema Mohammed (Hindi)
021340861
Jun Li (Mandarin, Cantonese)
021 1984605
Wiki Shepherd-Sinclair (Māori)
021 498 226
Sini Taunaholo-Ropeti (Tongan)
021 285 1923
Ausage Faaoso Setu (Samoan)
022 4659041

Waitematā District Health Board Best Care for Everyone | Time to Screen National Bowel Screening Programme | Ministry of Health Manatū Hauora

COUNTIES MANUKAU HEALTH

Counties Manukau(마누카우) 지역에 거주하는 분들은 COVID-19기간동안 보류되었던 대장 검사 세트가 현재 다시 발송되고 있습니다. 아직 대장 검사 키트를 받지 못한 분들은 생일 달 이후 3 ~ 4개월이 지나서 받아 보실 수 있을 예정입니다. 현재 Covid-19 록다운으로 인해 마누카우 지역에 계획된 대장 검사 홍보 활동도 추후 공지가 있을 때까지 보류됩니다. 문의 사항 및 상세한 내용은 무료 전화 0800924432 또는 아래 웹사이트를 이용해 주세요. https://www.countiesmanukau.health.nz/our-services/testing-and-screening/national-bowel-screening-programme/

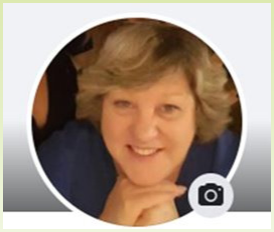
철분 섭취를 최적화하려면

BEEF + LAMB NEW ZEALAND

TANI는 그들이 돕고 있는 가족들에게 얼마나 철분이 중요한지를 잘 알고 있기에 오랜 기간 World Iron Awareness Week (세계 철분 인식 주간)을 지원해왔습니다. The Beef +Lamb New Zealand (소고기 양고기 뉴질랜드 협회)의 영양팀은 최근 건강 관리 전문가들을 위한 철분 섭취 자료표를 통해 최신 정보를 제공했습니다. 전문가들은 가임기 또는 임신 중인 여성, 영유아 그리고 운동선수들을 돌보기 때문에 이런 자료표가 얼마나 유용한 지 알 것입니다. 아래와 같은 내용이 자료표에 포함되어 있습니다.

- 다이어트에 철분이 필요한 이유
- 철분 부족시 나타나는 증상
- 헴철과 비헴철 음식과 섭취
- 철분 증강제와 억제제
- 일생동안 추천되는 식이 섭취량
- 철분흡수의 결정 요인들
- 철분 부족 취약 계층들
- 철분 보조제 관련 정보

보다 상세한 내용은 www.beeflambnz.co.nz 또는 0800 733 466로 전화 주십시오.



간질이 있는 사람이 원하는 한 가지가 있다면 정상적인 삶으로 가능한 한 빨리 돌아가는 것이고, 언제 또 발작이 올지, 그것이 그들과 가족에게 어떻게 영향을 미칠지 걱정하는 마음을 늘 가지고 있지 않기를 원합니다. 뉴질랜드의 간질은 인구의 1% 정도이고, 발작이 있는 그 사람들에게 서비스를 받는다는 것은 도전과 어려움이 많은 일입니다. 이것은 가족들과 그들의 인간관계, 특히 생활 방식과 웰빙에 큰 영향을 줍니다. 간질을 가진 사람들은 특히 일상생활, 학교, 업무 환경 또는 커뮤니티에 나가는 것 등에 불안감을 느낄 수 있습니다. 간질에 대해 잘 모르는 사람들이 부정적인 말을 하거나 차별해서 대할지도 모른다는 불안감에 간질에 관한 이야기 하기를 꺼립니다, 이것은 곧 자신감 상실과 가끔 우울증으로 나타나기도 합니다. 만약 여러분이 이런 증상을 느끼거나 간질 관련 어려움을 겪는 사람을 안다면 Epilepsy NZ 0800 37 45 37 로 전화하십시오. 저희는 만나서 정보를 드리고 필요한 교육 제공하며, 필요하다면 여러분을 대변할 수도 있습니다. 아니면 그냥 말할 사람이 필요할 수도 있습니다.

Lynn Williams, Epilepsy NZ, 027 839 9142

EPILEPSY NEW ZEALAND®
THE NATIONAL EPILEPSY ASSOCIATION OF NEW ZEALAND
kia titiro ki te tangata - see the person

CARE MATTERS
LEARNING & WELLBEING

는 장애인 식구를 돌보는 간병인 가족을 돕습니다

무료 워크숍에 관심이 있으십니까?

워크숍들은 지역 관심사와 필요를 충족시키고 뉴질랜드 전역에서 Zoom 또는 대면 미팅으로 진행됩니다. 지난 워크숍에서 많은 간병인들이 아래 주제에 대해 요청하였습니다:

- 이용 가능한 서비스 및 지원
- 스트레스 관리법
- 효율적인 커뮤니케이션
- 교육
- 보조 수당의 이해
- 미래를 위한 계획

워크숍에 참석한 간병인 및 가족들은 실질적인 대화를 통하여 풍부한 정보와 흥미로운 토론을 할 수 있었고 따뜻하고 유머 넘치는 방식으로 편안하고 열린 마음으로 참여할 수 있게 도와주었으며 진행자들의 실제 경험을 통한 생생한 경험담을 들을 수 있었다고 회상했습니다.

무료 워크숍에 관한 정보는 저희 Care Matters 홈페이지 www.carematters.org.nz 또는 0508 236 236 전화 혹은 027 414 5267로 문자해 주세요. 모든 행사는 COVID-19의 지침에 따라 진행됩니다.

LEAD | CENTRE FOR NOT FOR PROFIT GOVERNANCE & LEADERSHIP

지난 4년간 LEAD는 비영리 분야에서 코칭 그리고 멘토링을 통하여 역량, 지식, 및 자신감 향상을 위한 리더쉽 트레이닝을 제공해 오고 있습니다. Managing & Leading Community Organisations 코스는 온라인으로 제공되었고 다음 코스는 10월 9일부터 11월 말까지입니다.

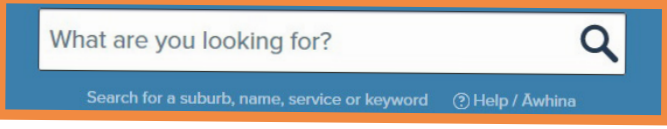
NZCTU의 Melissa Ansell-Bridges는 이 코스가 영감을 주었으며 리드하고 일할 때에 좀 계획적이 되어도 괜찮다는 느낌을 주었다고 피드백합니다.

LEAD는 임원들을 포함한 지도자 및 기관 등에 화상을 통한 진행, 코칭 및 멘토링을 통해 양질의 워크숍을 제공하고 있습니다..

더 많은 정보를 원하시면 hilary@lead.org.nz 으로 연락하기거나 웹사이트를 참조하십시오. www.lead.org.nz.

의료 정보가 필요하세요?

www.healthpoint.co.nz 에 방문해보세요. HealthPoint는 국내 의료 기관, 제공되는 서비스 및 일반적인 치료에 대한 최신 정보를 제공합니다.



PEPE Parenting Course

Your Curious Young Child

무료 PEPE온라인 육아 교육

만 2세 이상 아동의 부모들을 위한 양육 과정으로 6가지 육아 필수요소, 육아 스타일, 아이 기질, 두뇌 발달, 긍정적 언어, 공감, 놀이, 선택에 따른 결과, 그리고 배변 교육이 포함됩니다.

온라인 코스는 9월 9일 화요일, 16일, 23일 오전 10시부터 오후 11시 30분까지 진행 됩니다. Waitemata.PEPE@plunket.org.nz 또는 09 476 0705 로 문의 하세요.

COVID와 인종차별에 대한 경험 모집

The Mental Health Foundation은 'Pink Shirt Day'를 따라서 새로운 프로젝트를 개발 중에 있습니다. 이 프로젝트는 아시아 지역 사회에 대한 인종차별, COVID-19에 걸릴 위험이 높은 사람들에 대한 차별, 예를 들어 의료인들과 슈퍼마켓 종업원에 대한 차별을 담을 예정입니다.

올해 아시아인으로서 인종차별이나COVID-19와 관련된 괴롭힘과 차별을 경험하고 정신적 고통이나 질병을 경험한 사람들이 있다면 경험을 듣고자 합니다.

간단한 인터뷰를 통해서 각 500자 정도로 구성된 여섯 가지의 기사를 쓰려고 합니다. 내용은 익명으로 처리되고 최종 초안을 확인하고 승인하실 수 있습니다. 또한 익명의 인용구가 있는 GIF와 비디오들을 만들 계획입니다.

이 프로젝트는 'Pink Shirt Day' 날에 소셜 미디어 와Like Minds, Like Mine 웹사이트에 게재될 예정입니다. 만약 이야기를 나누고 싶으시다면 Danielle Whitburn Danielle.whitburn@mentalhealth.org.nz에게 이메일을 보내주세요. 선택된 이야기를 제공한 분들에게는 소정의 선물을 드립니다.

Healthline에 연락하셔서 간호사들에게 무료로 조언을 구하세요. Healthline 간호사들은 하루 24시간, 일주일에 7일 언제든지 여러분들을 도울 수 있습니다. 뉴질랜드 내에서는 무료로 통화가 가능하며, 여기에는 휴대전화 통화도 가능합니다.
몸이 좋지 않은 경우에 전화하십시오. 휴일에 가족이나 아픈 친구 (함께 머물고 있는) 에 대한 조언을 필요로 한다면. 혹은 의사를 만나야 하는지 확실하지 않으며 가까운 의사나 약국이 어디 있는지 알고 싶은 경우 Healthline으로 전화하세요. Healthline간호사들은 전화로 조언을 드리는 의료 전문가들입니다.

도박 피해 인식 주간 동안 도움과 지원을 요청하세요

COVID는 우리의 삶을 변화시켰고 그로 인해 도박하는 방법도 바뀌었을 수 있습니다.

도박 피해 인식 주간(2020년 9월 1일 ~ 6일)을 통해 지금이 어려운 시기라는 것을 공감하고 도움과 지원이 가능하다는 것을 강조하고 싶습니다. 개인들을 위한 무료 상담이 지역별로 가능하고 비밀이 보장되고 전문적입니다.

Asian Family Services
Together enriching lives

도움이 필요하십니까? Asian Helpline 0800 862 342전화는 무료고 비밀이 보장 됩니다. 월요일부터 금요일까지 오전 9시부터 오후 8시까지 영어, 만다린, 광둥어, 한국어, 베트남어, 일본어, 태국어, 힌디어로 서비스가 제공됩니다.

도박 피해 인식 주간에 대한 자세한 정보는 https://www.asianfamilyservices.nz/gambling-harm-awareness-week.html 비디오 온라인 리소스 - GHAW 캠페인: 인스타그램 및 유튜브(아시아 가족 서비스)

노약자를 위한 새로운 휴대용 경보기

St John
Here for Life

노약자의 경우, 외출시에 사고에 대한 두려움이 있습니다. 이분들을 항상 염두에 두고 St John의 새로운 휴대용 경보기를 소개합니다.

St John 휴대용 경보기는 뉴질랜드에서 유일하게 세인트존과 직접 연결되는 휴대폰 기반 알람입니다. 목에 걸 수 있거나 자동차 키에 달아서 편리한 대로 사용할 수 있습니다.

내장된 GPS와 핸즈프리 통신을 특징으로 도움을 받기 위해 버튼을 누르면 St John과 통화가 되고 위치를 확인할 수 있습니다.

St John 휴대용 경보기가 있으면 외출 시 보다 안전하게 가족이나 친구들과 좋은 시간은 가질 수 있게 도와줄 것입니다. St John Mobile Alarm을 무료로 사용해 보세요. 전화 0800 50 23 23 23또는 이메일 telecare@stjohn.org.nz, 혹은 www.stjohn.org.nz 을 방문하세요.

"Arthritis New Zealand는 Peer Support Programme 에 참여 해 주실 자원 봉사자를 찾습니다"

관절염을 겪어본 경험이 있으시고 이런 분들을 커뮤니티에서 돕고 싶으시다면 0800 663 463 또는 Tory.Garnham@arthritis.org.nz 으로 Arthritis New Zealand에 연락하십시오. Arthritis New Zealand에서 모든 교육과 지원을 제공해드립니다.

"주택 세입자(Tenants in Rental Accommodation)를 위한 무료 세미나"

ODCOSS Onehunga District Council of Social Services
Working Together to build Resilient Communities

시간: 10월 8일부터 10월 29일까지 매주 목요일 오후 12시30분 – 2시
장소: Onehunga Community House, 83 Selwyn Street, Onehunga

각 주별 세미나 주제:

10월 8일: 세입자 권리와 법적 조건에 대해 Tenants Protection Association이 알려드립니다
10월 15일: 예산에 맞춘 실속형 친환경 주택에 대해 Ecomatters가 알려드립니다
10월 22일: 임대주와 세입자 간 의사소통 및 카운실 운영 노인 임대 주택에 관해 알려드립니다.
10월 29일: 세입자 주택 유지 및 위생적인 집에 대해 DHB에서 알려드립니다
더 궁금하신 사항이나 RSVP 는 odcoss.jenny@gmail.com 로 이메일 연락 주십시오.
참조 사항: Covid19 레벨로 인해 세미나의 규모가 결정됩니다. 반드시 위의 이메일로 신청을 해주시고, 확정 이메일을 받으셔야 하는 점 양해 부탁드립니다.

후원단체: *Manugakiekie-Tamaki Local Board, Onehunga Citizens Advice Bureau, Onehunga Council of Social Services*

Interacting Theatre 는 매년 Corban Estate Arts Centre에서 Disability Arts Festival(장애 예술 축제)을 주최해 왔습니다.

올해에는 Facebook을 통해 여러분을 찾아뵙습니다! Henderson 연극반의 Everything Through Kindness라는 주제로, 현재 세계 사태와 뉴질랜드에 걸맞은 내용이 될 것입니다.
이번 온라인 축제에는 모든 글을 읽어보시고 최소 100개의 '좋아요'를 목표로 두고 있습니다! 저희 온라인 축제에 참여해주실 수 있다면 아래로 연락하세요!

www.facebook.com/interACTfestivalAKL/

Inclusive Aotearoa Collective Tāhono

"Inclusive Aotearoa Collective Tāhono Hui(만남)에 초대합니다"

소속감(belonging)과 포용(inclusion)에 대한 주제를 갖고 대화를 나누는 시간
시간: 2020년 9월 26일, 토요일, 오후 2 – 5시
장소: AUT City Campus, Sir Paul Reeves Building, WG308 Te Iringa (The Wave Room)

함께 하실 분은 eventbrite 사이트를 통해서 신청해 주세요.
"누구나 속할 수 있는 나라"
소속되고 번영할 수 있는 자유. 이방인이 아닌 소중한 지역 주민 일원으로 포용이 되는 뉴질랜드 사회. 모두가 누구나 속할 수 있는 나라 – 이것이 저희의 비전입니다.
이번 만남과 roadshow 이벤트를 통해 소속된다는 것이 무엇인지, 무엇이 이것을 방해하는지, 어떠한 변화가 필요한 것인지에 대한 대화를 전국에 계신 여러분과 나눌 예정입니다. 이를 통해 저희 커뮤니티의 목소리를 기반으로 이민자의 사회적 소속감 및 포용 실태 전략 방안(Strategy for Belonging and Inclusion)을 모색할 것입니다. 이 Tāmaki Makaurau, Auckland Hui 만남은 여러분의 경험과 아이디어를 나눌 기회입니다.
더 자세한 내용은 www.inclusiveaotearoa.nz, kiaora@inclusiveaotearoa.nz혹은 021 972 294로 연락하세요.

"Asian Stop Smoking Service는 lockdown중에도 금연을 원하는 분들을 돕습니다"

comprehensive care

저희 고객 중에 한 분은 영어 소통이 부족했지만 금연을 절실히 희망했습니다. 그래서 저희는 무료통역사를 통해 Comprehensive Care를 권해드리고, 니코틴 패치와 니코틴 껌 같은 금연보조제 등을 무료로 지원해드렸습니다.
Lockdown 시기에 고객과 직접 만나 상담을 할 수는 없었지만 통역을 통해 문자와 온라인으로 소통할 수 있었습니다.
일주일 내로 그 고객은 하루에 두 개비로 흡연을 줄이셨고, 차내 흡연 또한 끊으셨습니다.
택시운전사로 근무 중이신 이분은 지금 금연 중이시며 가족은 매우 흡족해하고 있고 이분의 건강은 호전 중입니다.
금연 성공을 위해 도움이 필요하신 분은 아래로 저희 금연전문팀에 연락하시기 바랍니다.
- 한인 서비스 027 357 6880
- 중국인 (광둥어/만다린) 서비스 027 357 1800
- 그 외 아시안 (영어대화가능자 – 필요시 통역사 제공 가능): 021 904 306

"2020년 총선 및 국민투표에서 여러분의 권리를 행사하세요."

대부분의 국민들이 등록을 완료하고 투표권을 행사하고 있습니다. 여러분도 동참하고 계시는가요? 아직 등록을 완료하지 않았다면 우리 모두에게 큰 영향을 미치는 사안에 대해 여러분의 목소리를 포기하는 것입니다. 정확하게 등록을 완료한 사람만 2020년 총선은 물론 End of Life Choice 국민투표 및 cannabis legalisation and control 국민투표에 참여할 수 있습니다.

만 18세 이상으로 뉴질랜드 시민권자 또는 영주권자인 사람은 선거인 명부에 등록되어 있어야 하고 이사를 할 때마다 변동 사항에 대한 정보를 꼭 수정해야만 정확한 주소지로 등록이 됩니다.

비록 투표가 작은 한 걸음일지라도 그것은 여러분은 물론 가족과 뉴질랜드 전체에 막대한 영향을 줄 수 있는 행동입니다. 투표는 권리입니다. 동참해 주십시오.

온라인 vote.nz을 통해 여러분의 인적사항을 쉽게 등록 및 수정할 수 있으며 뉴질랜드 운전면허증, 뉴질랜드 여권 혹은 확인된 RealMe 계정을 통하여서 하실 수 있습니다.

자세한 내용은 vote.nz 이나facebook.com/VoteNZ 에서 확인하십시오.

2020뉴질랜드 포스터 대회"
(Poster Competition)

HE WAKA Healthline에 연락하셔서

상금이 있고 수상작품은 뉴질랜드 전 지역에 개시됩니다.
접수 관련 상세는 aotearoaposter.com 에서 확인

접수마감 2020년 9월 21일

"여러분이 한 아이의 인생을 바꿀 수 있습니다."

"단기 혹은 장기로 아이를 가족으로 맞이하는데 관심이 있으시면 CCS Disability Action 로 연락하셔서 Share Care 또는 Foster Care에 관해 문의 바랍니다.

연락처
0800 227 900

ccs disability action
Including all people

TE HUNGA HAUĀ MAURI MŌ NGĀ TĀNGATA KATOA

FREE 여러분의 모국어로 하는 무료 전화 서비스:
뉴질랜드 내 정착, 생활 및 직장, 교육 관련 정보

Hours of Operation Mon - Fri 9am-4pm

www.infonow.nz 0800 869 006

Countries Manukau Health 에서는 환자의 건강과 웰빙을 최우선으로 생각합니다.

COUNTIES MANUKAU HEALTH

따라서 방문객에 대한 제한적 조치가 있습니다.

Middlemore Hospital이나 다른 병동에 입원한 가족이나 친구를 방문하고 싶다면 countriesmanukau.health.nz을 통하여 방문자 규정을 준수하여 주십시오.

countiesmanukau.health.nz