

## 小小举动，改善环境！ 请减少一次性产品的使用！

现代人“丢弃”的生活方式制造出大量的垃圾废物，特别是那些仅使用几分钟的一次性产品。以常见的外卖咖啡杯和杯盖为例，其平均寿命只有12分钟！其实，只需一些简单的生活举动，您就可以帮助减少一次性用品的垃圾产生。



1. 使用自备的环保水果/蔬菜袋



2. 重复使用玻璃/塑料容器来存储干货坚果



3. 携带自己的食品容器和餐具



4. 携带可重复使用的水杯



5. 打包一份无浪费的午餐。



6. 使用自己的水杯。



7. 放慢生活节奏，在家用餐。



8. 不用一次性吸管。



9. 购买无塑料或较少塑料包装的产品。

## 2021 TANI活动

请把下面的活动时间写在您的日历上！

### 华人健康研讨会

主题：与你我有关的社区服务

时间：2021年3月5日，

周五上午 10点- 12点

地点：Te Manawa (Massey 图书馆)，11 Kohuhu Lane, Westgate, Auckland

### 华人健康座谈会

主题：谈谈移民的身心健康

时间：2021年4月20日，

周二上午 10点半- 12点

地点：Albany 图书馆，30 Kell Drive, Albany, Auckland

### 移民妇女健康幸福项目

时间：2021年5月，周二或周三

上午10点至中午12点半

地点：Te Manawa, 11 Kohuhu Lane, Westgate, Auckland

## 本期要点：

亚洲健康联络中心的社区健康推广	----- 第2页
亚洲群体健康推广	----- 第3页
卫生健康护理信息和支持性服务	----- 第4-5页
安全性消息和预防家暴的信息	----- 第6-7页
社区新闻和活动	----- 第8页

# From The Desk of The Chairperson

大家好！

我高兴向亚洲健康联络中心（TANI）的健康简报的读者介绍自己。我是新当选的TANI主席，感谢董事会成员给我提供这个机会，感谢你们对我的信任和信心。

我除了在 TANI 董事会任职外，还有幸服务于新西兰其他一些社区组织。目前，我是奥克兰Greypower协会的财务管理，奥克兰印度裔协会的秘书长，新西兰印度裔中心协会（NZICA）的WRC成员。我热心为社区组织的合作寻找新的方法，为奥克兰不同社区提供服务。在成功为亚裔社区服务了20多年之后，我相信现在是TANI迈向更高水平并扩展到奥克兰地区以外以服务更多社区成员的时候了。我很高兴地宣布，TANI正在新西兰其他城市设立分部机构。这符合新西兰各大城市人口结构的变化。我期待着与 TANI 的董事会、员工和志愿者更好地合作，并愿意听取您的想法和反馈，以便让我们如何更好地满足您的需求。

Lingappa Kalburgi博士，MNZN太平绅士，  
TANI董事会主席



## 保持健康，保持联系

今年二月份起，我们已经开始了保持良好发展和密切联系在线ZOOM会议。许多热心人士参加了这些会。我们收到了关于这些会议的很好的反馈，定期与会者分享了从我们的方案中获益匪浅的反馈意见。有些与会者认为，他们错过了在圣诞节期间保持良好的联系会议！

有些感言道：“非常感谢您在封城期间给予的支持。我们从您那里学到了很多关于我们健康的知识。”

Poonam Ghai 说：“视频和演讲都棒极了，这是封城期间最大的激励”。“感谢Manjusha为帮助、教导和激励我们所做的一切” -Rashmi Chadha

“你们的会议很有帮助，我会试着参加，不想错过这些会议！ 我对自己说，你真幸运和幸福，你被邀参加了一个如此崇高和有益的活动”！ - Shweta Vajirani

我们每周三晚上 6 点和每周六上午 11: 30 在 ZOOM 上定期在线会议。请加我们的网址，获得有关健康的信息，参加瑜伽和享受具有文化特色的冥想！如有疑问，请联系 Manjusha：电子邮件manjusha@asiannetwork.org.nz



## 社区太极拳, 剑小组活动

免费  
参加



支持社区成员  
的相互联系

提高大家的  
身心健康

时间：周三；周六上午 9点30分 - 11点30分

地点：St Georges Scout Group

13 Griffin Ave, Epsom,  
Auckland

# 社区合作伙伴补助

## 亚洲健康联络中心，健康宝宝健康未来（HBHF）项目 与奥克兰泰米尔语协会（ATA）的合作

奥克兰泰米尔语协会作为第一个申请对象获得了补助，这是社区合作伙伴首次获得补助。该项目于上月初即2021年2月开始实行。

利用这个难得机会，夫妇们能够参加四次面对面研讨会并学习基础技巧。

- a) 健康对于孕期妈妈、婴儿和幼儿的重要性。
- b) 如何计划健康饮食？
- c) 如何选择和购买健康食品？
- d) 如何保持运动？
- e) 如何准备健康餐饮？

该项目值得一提之处是：

- 将近12位家长报名参加了研讨会。
- 奥克兰泰米尔语协会赠送了Countdown超市的代金券，让您明智健康地采购。
- 亚洲健康联络中心与奥克兰体育和海港体育合作，提供线下和zoom网络会议，帮助妈妈们了解孕期进行锻炼的重要性
- 每次会议结束都会向所有参与者提供全谷类、新鲜小扁豆和坚果制成的健康零食，让参与者们感到惊喜和兴趣。

奥克兰泰米尔语协会在该项目中有许多志愿者为每次会议提供支持。简而言之，社区合作伙伴为我们所服务社区的生活发挥了很大的作用。



## 疫苗信息更新和社区连接

于2月24日我们有幸在Western Springs Garden Community Hall举办我们TANI的季度区域网络会议，因为警报级别在几天前已经降到了一级。随着COVID-19疫苗推出时间表的临近，社区内出现了许多争议。会议上，和大家分享了疫苗接种共享概况表，以帮助社区就疫苗做出明智的决定。会上提出的大多数问题都由演讲者通过翔实的介绍和回答了实时提出的问题。

此外，与会者又一次讨论了有关饮酒，特别是节日期间的酒类消费的趋势、行为方式和文化等问题。通过视频“食品和饮料营销人员如何在封城下运营”的例子，揭露了厂家利用广告营销策略来推广他们不健康的产品的问题。年轻人和儿童尤其成为攻击目标。

反馈表明，网络会议具有很强的互动性和实时性，对当前和正在出现的问题的反应特别及时。感谢大家能做到这一点！我们将在定于2021年5月26日举行的下次会议上与您会面。



少数族裔彩虹  
青年互助小组

13至27岁的LGBT年轻人的互助小组。欲知更多信息，请电邮至min@ry.org.nz

RY

需要健康保健信息？  
请登录[www.healthpoint.co.nz](http://www.healthpoint.co.nz) 健康导航网站。

HealthPoint提供以下内容的最新信息：医疗保健提供者，转诊期望，提供的服务和常见治疗。



# 让我们谈谈C型肝炎：你会有风险吗？

如果你忽视C型肝炎病毒而没有及时治疗，它会损坏你的肝脏，并且可能导致肝癌。好消息就是现在有一种很安全有效的治疗方法。这种治疗方法叫做MAVIRET，是一个疗程的口服药片，它的有效率达到99%。成功的治疗C型肝炎可以防止将来出现严重的肝脏并发症。



C型肝炎可以通过简单的血液检查来确诊。简单的指尖血检或者去验血站检查都可以。如果你想要检查，可以咨询你的家庭医生。如果你的检测报告为阴性，说明你没有感染C型肝炎而且也不需要第二次检测。

我和我的同事Ed期待和你们一起讨论C型肝炎，以及怎样保护肝脏。我们会在现场提供检测服务。这是一个简单的指尖采血检查，在几分钟之内就会得到检查结果。如果你的检测报告为阴性，说明你没有感染C型肝炎以后也不需要再检测了。

-- Bridget Faire, 专业护士, 肝脏专科, 奥克兰医院  
-- Ed Gane, 肝脏专科医生

## 父母帮助 (Parent Aid) 服务



父母帮助 (Parent Aid) 是为家有5岁以下孩童的父母和看护者们提供的一个免费的短期服务。如果你家有新生儿，双胞胎，或者多胞胎，需要人帮助照顾小孩，或者你需要有人载你去医院就诊，请给我们打电话：09 8150330，或者027 6939341。

我们和卫生局，助产士，FamilyStart，各种健康专业人员，Plunket 以及其他的社会服务机构一起合作 -- 我们一起访问有小孩的家庭，特别是家长有残疾的家庭 -- 我们为这样的家长提供休息修整的时间。

我们的团队由专业的，尽职的，受过专业培训的员工组成，按照不同的需求为不同的家庭提供不同的服务。我们更会按照不同的需求，为你联系其它的社区服务。我们的员工都是经过警察背景调查，急救训练和保护儿童的培训。

“我是一个新手妈妈。我对照顾小孩不是很有经验。曾经有一段时间我感觉压力很大。父母帮助中心为我派来一个员工，她给了我很多鼓励和建议。那个时候我不常离开家因为我担心我的孩子，所以我感觉有一个人倾诉是非常好。她帮助我看到为人父母的快乐。她真是上天派来的天使。她给我和我的女儿带来了长久的正面影响。”

## 新西兰韩国文化协会 (KNZCA)

去年12月，在亚洲联络中心 (TANI) 举办的研讨会上，多民族文化背景的义工和他们的家庭成员们学习了制作韩国传统手工艺品。新西兰韩国文化协会 (KNZCA) 和韩国全罗道国际事务中心签订了备忘录。



它们寄给了我们韩国手工艺品盒子，我们可以手工制作胶鞋和韩服。来自新西兰韩国文化协会的Diane Lee 和 Tony Keam 在这次研讨会上教授了手工制作。

## 参与营养信息中心调查的机会

新西兰牛肉和羊肉协会 (Beef + Lamb New Zealand) 创建了一个免费访问网站 “事实和建议 营养中心”。建议由注册营养专家提供，包括一些重要的题目：

- 关于健康和心理健康的某些必要营养成分的关键信息。
- 怎样建立健康的生活习惯。
- 节省开支的窍门。
- 不同年龄阶段的营养。
- 不同生活方式的营养。



老年人的饮食健康信息在网站中占有很重要的部分，因为老年人口超过了总人口的15%，并且他们面临营养不良高风险。他们需要跟多的能量和蛋白质。研究表明很多老年人都没有达到建议的能量和蛋白质每天的摄入标准。因此新西兰牛肉和羊肉组织很想知道其中的原因，和怎样提高老年群体的膳食。我们呼吁社区中和老人工作的健康工作人员来参加一个五分钟的问卷调查，帮助老年群体优化他们的营养和蛋白质摄入。

如果你有兴趣参加，请联系 brittany@beeflambnz.co.nz。更多老年人营养信息和饮食建议，请访问网站 <https://www.beeflambnz.co.nz/healthy-eating-for-older-adults>

# 关于COVID-19疫苗的常见误解与解答

许多人担心COVID-19的疫苗接种及其影响。这些担忧通常是由误解引起的。常见的误解有：疫苗很危险，尚未有足够的进行疫苗测试，它不是疫苗-它会改变你体内的基因/它是未经测试的新技术。为了消除一些常见的误解，请看如下解释：

**安全性：**科学家和各国政府之间展开了前所未有的高水平的全球合作，这大大加快了疫苗开发以及在全球范围内开展临床试验的速度。监管疫苗的机构，如新西兰的Medsafe，得以在比通常早得多的时间点开始评估临床试验数据。Medsafe只有在确认疫苗的安全性和有效性都达到接种标准时，才会批准其在新西兰使用。

**疫苗如何起作用：**疫苗与人体的自然防御系统共同作用，从而保护您的健康并预防疾病，使您的身体在接触到病毒时做好抵抗的准备。新冠疫苗的工作原理是触发免疫系统以产生能够抵抗新冠病毒的抗体和血液细胞。

**保护：**新冠疫苗免费提供给所有在新西兰的人们使用。更多信息请访问网站：<https://covid19.govt.nz/updates-and-resources/covid-19-vaccine-resources-info-sheets/>



甜蜜的露易丝（Sweet Louise）为患有无法治愈乳癌的新西兰人提供实用、情感和社会支持的帮助。我们提供支持和照顾他们生活需要，尽可能让他们活得更久。

会员资格是免费的，为所有已被诊断为晚期乳腺癌的病人服务。我们服务包括：帮助受助者在经历肿瘤和姑息治疗方面的提供常规的一对一帮助、社会和协助组织会议，社交活动以及在线支持小组、紧急食品和汽油等必需品的现金券（包括来去医院的交通费和用于必需治疗的优惠）、家庭旅游或者娱乐的优惠（可以让病人重新振作起来并帮助他们创造特殊的记忆和更好毅力对抗病魔）。

甜蜜的露易丝（Sweet Louise）让新西兰的超过750多个会员及其家庭成员每天过得不一样。若您不幸地被诊断出患有晚期/继发性乳腺癌，希望得到我们的支持，我们可以提供帮助。请访问我们的网站或者询问您的肿瘤科护士完成我们的注册表。

甜蜜的露易丝（Sweet Louise）完全依靠个人、组织和企业的捐赠和赠款，才得以继续帮助患有无法治愈的乳腺癌的新西兰人。今天您可以通过以下方式帮助有需要的人，让世界不一样：捐款；请访问我们网站页面注册成为我们的电子通讯用户；购买我们的电子菜谱和甜蜜的露易丝珠宝系列。

## 我们已经成功帮助了100个新西兰人获得工作

恭喜Dion-第100位在我们帮助下成功获得工作的人！从我们的免费培训课程毕业后，Dion现在在一个**Geneva Healthcare**社区健康卫生机构担任支持工作。他是一个很好的榜样，一个热情的新西兰人、想拥有一份有意义的职业，并且希望帮助改善人们的生活。听听Dion，我们的首席培训师Jude和社会发展部Amanda在这个视频中怎么说 — [https://www.youtube.com/watch?v=vc0GIEIeffM&feature=emb\\_title&ab\\_channel=MySkill](https://www.youtube.com/watch?v=vc0GIEIeffM&feature=emb_title&ab_channel=MySkill)。

永远不会太晚开始新的并且有意义的卫生健康职业。立即加入我们的免费培训课程，并将令您有所作为。该课程是由社会发展部资助，是对健康和卫生的入门介绍，是被认可的新西兰健康与卫生2级证书的课程之一。所有参加本课程的参与者可以期望得到一个证书以帮助您未来的就业。

拥有超过20年的经验，MySkill是全国唯一的专门提供老年护理、残疾、家庭和社区卫生行业培训的机构。



**The Wilson Home Trust**  
For Children with Physical Disabilities

[www.wilsonhometrust.org.nz](http://www.wilsonhometrust.org.nz)

## 身残儿童服务基金会

帮助和改善居住在北岛上半部地区22岁以下儿童和青年残疾人以及他们家人的生活。

提供以下服务：

- 赠款包括设备、活动、旅行、健康和紧急援助
- 资讯和支持
- 水疗
- 家长/看护人活动
- 仪器使用示范

欲获得更多信息，请访问  
[www.wilsonhometrust.org.nz](http://www.wilsonhometrust.org.nz)

或请联系我们的电话0800 948 787 或 09 488 0126，电子邮件[info@wilsonhometrust.org.nz](mailto:info@wilsonhometrust.org.nz)。



道路安全周

Coordinated by **Brake**  
the road safety charity

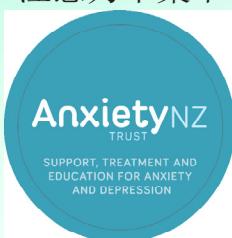
Sponsored by **WAKA KOTAHİ**  
NZ TRANSPORT AGENCY

访问 [www.roadsafetyweek.org](http://www.roadsafetyweek.org), 填写注册表单, 我们会给你发送道路安全的行为包, 免费关于道路安全周的电子资源和其他工具包。所有的电子资源和工具包会从3月份开始发送。

研究表明, 亚裔一般不太接受谈心疗法。这背后的原因有很多, 包括孤立无援、社会经济地位、沟通和语言障碍、文化信仰、种族主义和歧视。

在新西兰, 许多人正在因为生活调整而感到焦虑和挣扎无助, 由此导致的心理层面的健康挑战是人类面对困难时的正常反应。有时, 我们甚至会无缘无故地情绪低落, 同时我们没有意识到这是焦虑症的表现。焦虑有很多不同的表现形式, 而不仅仅是过度的担心。焦虑也可以表现为身体症状, 如肌肉紧张、疼痛、胃痛或胃绞痛。焦虑的表现可能是烦躁不安或难以入睡, 也可能会感到疲劳或注意力不集中。寻求支持是一种勇敢和有见地的行为。即使有心理健康问题, 人们也可以生活得很好。每个人都是不同的——对许多人来说, 与良好的支持网络和健康支持服务保持互动是关键。如果你感到不知所措, 请寻求帮助。

新西兰焦虑协会致力于支持我们的社区, 以消除获取支持服务的障碍。我们有免费的全天候全国焦虑求助热线为感觉焦虑的人们提供支持, 家人朋友也欢迎拨打这个服务热线。(0800 ANXIETY or 0800 269 4389)。



快速冷却先生说“  
烧伤几秒钟, 需要  
20分钟的流动水冷  
却



请访问我们的脸书账号, 成为我们的朋友。  
[www.facebook.com/burnsupportgroup](https://www.facebook.com/burnsupportgroup)

### 猜一猜?

Free health advice when you need it

**Healthline**  
0800 611 116  
[www.healthline.govt.nz](http://www.healthline.govt.nz)

“拨打健康热线 ( Healthline ) 能得到专业注册护士的免费咨询意见。健康热线护士随时可以帮助你 —— 一周7天24小时。这项电话咨询服务在新西兰境内是免费的, 这也包括手机来电咨询。如果你或你的家人感到身体不适, 但又不确定需不需要看医生, 那你可以拨打健康热线咨询; 如果在假期里你想了解哪里有最近看病的医生或者药房, 也可以打电话给我们。我们健康热线的护士专家都会为你评估和提供专业的意见。”

烧伤支持慈善组织

PO Box 97164  
Manukau City, Auckland 2241  
[www.burns.org.nz](http://www.burns.org.nz)  
(09) 270 0640

## 大学生的睡眠、健康与压力: 电子设备使用所产生的影响

电子设备的使用时间并不是一个影响学生生活的指标, 但它是使用的目的。功课、作业的截止日期和其他教育因素, 包括就业在内的其他义务外, 都会对大学生的健康和全面福祉产生负面影响。相比之下, 课间使用电子设备是替代娱乐的目的, 对学生的生活有积极的影响。考虑到娱乐可以帮助大脑创造一种放松的状态, 这一点可以合理化。听音乐或看电影可能会给我们的身心留下一种减压的效果。这些可能有一个有益的效果, 因为它可以减慢脉搏, 降低血压, 最终降低压力荷尔蒙。由于移动应用程序, 基于放松的技术在医疗保健消费者中有越来越大的需求。研究证实, 玩电子游戏可以减轻人们的压力。由于学生在学习过程中最容易受到数码设备使用的影响, 因此在学习过程中改变使用模式是很重要的。以下建议可以减少可能的危害:

- 学生们通常会长时间不停地在电脑上工作。应该制定时间表来相应地划分工作量。
- 观察距离必须保持至少30英寸, 与显示器的视线水平。应该避免在床上或沙发上工作, 改在桌子上工作。

- 在使用电子设备和从事其他活动(如散步、冥想甚至睡觉)之间至少要有30分钟的间隙, 这有助于身心放松。
- 应该考虑使用数码设备时的室内照明, 因为沉闷或没有照明可能会极大地影响视觉。
- 最后, 任务应该按优先顺序排列, 以避免截止日期的压力……



# 西区北岸卫生局 (Waitemata DHB) 健康服务消费者代表义工机会

西区北岸卫生局正在寻找对以下健康服务消费者代表岗位感兴趣的人士：

西区——Waitakere医院的母婴室改建

——Waitakere医院总体规划项目

北岸——女性健康诊所的空间再开发

——位于Taharoto 路的心理健康诊所的翻新

——北岸的毛利会堂

——北岸骨科和女性健康诊所的翻新

地区——社区酒精和药品服务处的翻新

——奥克兰/西区-北岸 (Waitemata) 临床治理论坛

作为消费者委员会，项目或组织的成员之一，健康服务消费者代表主要表达消费者的观点，并代表健康服务消费者参与决策的制定。他们可能是由某个消费者组织任命并服务于该组织，或者可能是具备志愿者服务能力的个人。该消费者的参与是健康服务消费者涉及决策制定的过程，这些决策包括保健，健康服务规划和政策制定。主要的优势在于能更有用，更高效地提供健康服务，制定健康管理制度。

想要了解更多的详情或对成为一个健康消费者代表有任何疑问的，请致电怀塔克雷 (Waitakere) 健康热线 8390512 或电邮 office@waitakerehealthlink.org.nz

在新西兰找工作  
提供免费信息的活动

Migrant Connect

话题：你可参与一个或更多的活动

活动1 准备在新西兰找工作

活动2 写出制胜目标kiwi简历和求职信

活动3 拓展人脉，为职场面试做准备

时间：

活动1：2021年 3月23日 星期二10点到2点

活动2：2021年3月30日星期二 10点到2点

活动3：2021年4月6日 星期二 10点到2点

地点：Eden Albert 公民事务咨询处 82 St. Lukes Rd, Mt Albert (图书馆后面)

报名登记该课程：前台（服务台）

电话：8464023



你的项目是否缺少资金或  
需要帮助才能实现你对该  
项目的设想？

快速回应拨款 (Quick Response Grants) 项目没有截止日期。我们致力于在收到一份完整的资金申请请求书后的两个月内给出回复。以下链接可看到我们官网上的重要贴士，或观看<https://www.facebook.com/308837020173/videos/324135765708373>



INSPIRING OUR COMMUNITIES TO LIVE HEALTHY AND ACTIVE LIFESTYLES

Rongoā Kākāriki  
**GREEN PRESCRIPTION**

**让奥克兰人动起来  
(Keep Auckland Active)**

奥克兰体育中心 (Sport Auckland) 提供一系列免费的健康服务在线课程：

- 适于居家练习活动的免费直播课  
(周一和周三上午10点，周五上午9.30)
- 适于孕妇运动的免费直播课  
(星期六上午10点和上午11点)
- 营养与健康的免费在线课 (星期四上午10点半和晚上7点)

请访问 Sport Auckland 网站以获取更多信息  
<http://www.sportauckland.co.nz/>

## 糖尿病自我管理健康讲座

2020年5月1日，星期六  
上午9:30至下午3:30



AUCKLAND PHO  
LEVEL 4, 210 KHYBER PASS ROAD, GRAFTON



探讨 2 型糖尿病  
监控与管理  
健康的生活方式  
饮食和运动  
预防并发症  
药物治疗

糖尿病患者的良好生活

如果您有什么问题，请打 09 379 4022(英文)或 021 2634872 (中文)咨询和登记。座位有限，尽早登记！





# 2021年4月22日 --- 2021地球日

当地球上的生活恢复常态时，我们的世界已回不到和往常一样的状态。

我们地球村已经被这个时代最大的危机震惊到了。新冠疫情启示我们要具备前瞻性的必要，然而接下来更多的危机正在迎面而来。如果我们不立即采取行动，也许未来就充斥着气候变化、物种流失、大流行疾病和重大自然灾害。我们有解决办法，包括自然方法和技术能力。我们需要的是意志力。

加入EARTHDAY.ORG（地球日组织），携手我们遍布全球超过10亿的成员，在4月22日行动起来。  
让我们一起恢复我们地球原有的样子。

## 为了您的家庭，做家庭的守护者，让您的身体得到免疫！

前往您的家庭医生处或者可提供免疫接种服务的药房，您会得到免费麻疹免疫的接种



## 聘请司机义工， 为轮椅上的人士送餐

*Volunteer now!*



### 想加入轮椅上的送餐团队吗？

志愿者是一种有趣有回报的经历。送餐司机志愿者可以根据个人时间，每个月、每两周或每周一天在午餐时间提供送餐服务，工作时间约1.5小时。时间由您自行选择，请告知我们可提供服务的时间。如果您是一个友善的，持有良好记录的全新西兰驾照并乐意提供帮助，我们热忱欢迎您加入我们的团队。详情请致电红十字会（08007332767），或发邮件到Auckland.Volunteers@redcross.org.nz。



## 工作日穿上您的拖鞋上班去

Communicare在奥克兰的21个友好中心正在筹备2021年的活动，帮助弱势老年群体。我们的第一个非营利小活动是“工作日穿上拖鞋上班去”。我们呼吁朋友们、家人们、脸书粉们，所有人可以坦白的说行动起来，加入到我们的新活动中。

4月14日星期三，Communicare将主办工作日穿上拖鞋上班去。如果您的家就是办公场所，那么您已经这么做了，请登录我们的网页进行网上捐款。如果您需要去办公楼上班，请您骄傲的穿上拖鞋，并鼓励您所有同事都这么做。请通过邮箱office@communicare.org.nz或致电096315968，联系我们给您派发捐款桶，以便您能在办公室募捐。活动结束后我们再收回。