

社区交流

TANI 2025 春季活动

亚裔健康美食文化节

2025年9月13日, 10:30am – 2:30pm
School Hall, Hamilton Boys' High School,
47/45 Peachgrove Road, Hamilton East

汉密尔顿族裔健康与福祉会议

2025年10月1号, 10am - 12pm
The Training Room, Western Community
Centre, 46 Hyde Avenue, Nawton, Hamilton

TANI线上健康交流会 (Zoom Meeting)

主题: 谈谈数字健康素养与远程医疗服务
2025年9月19号, 10点-11点半
参会号码: 926 900 9635

华人健康研讨会

主题: 预防“基础疾病”
2025年10月9号, 10点-12点
4 Inverary Ave, Epsom, 奥克兰

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

主席寄语

Kia ora, 大家好!

本人谨代表亚洲健康联络中心 (TANI), 欣然与各位分享本期春季健康简报。这期内容涵盖最新动态与实用资讯, 旨在为各位及您的家人提供支持。

我们深知许多亚裔新西兰人正面临不断的挑战, 无论是生活成本攀升、职场变动, 还是家庭收入减少。请相信您并非孤身前行。我们鼓励您随时联系我们或简报中提及的任何服务机构。援助触手可及, 寻求支持完全值得鼓励。社区中的社会与心理健康服务始终为所有人开放。

值此地方政府选举年正式开启之际, 我恳请所有读者做好投票准备。地方选举将于9月9日启动, 10月11日截止。请勿拖延至最后一刻。收到选票后请立即行使投票权——您的声音至关重要。

TANI将持续关注并传递您对健康福祉的关切。欢迎您与我们保持联系, 并考虑加入我们的族裔健康联盟, 以便及时获取影响社区的重要资讯。

感谢您对我们各项倡议的持续支持与参与。希望您喜欢本期简讯内容, 我们始终欢迎您的反馈与建议。

*本通讯亦提供英文及韩文版本。

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



初级预防系列讲座

亚洲健康联络中心 (TANI) 已经正式启动初级预防系列讲座。这是我们为期一年的”Changemaker 计划”的重要组成部分, 旨在赋能亚裔Changemakers引领积极的、社区驱动的改革。

通过互动式工作坊, 我们将深入解析家庭暴力的根本根源, 包括性别偏见、有害社会规范与权力不平等现象。参与者将共同反思文化观念, 学习建立相互尊重关系的实用技巧, 探索促进公平与福祉的有效途径。

八月工作坊将为整个系列 (九月至十二月) 奠定基础。

完成全部五场研讨会即可获得”Changemaker证书”, 并加入日益壮大的社区领袖网络。

工作坊免费参与并提供简餐

日期: 9月13日、10月11日、11月15日、12月6日 (均为周六)

时间: 上午10:00-12:00

地点: 101 Church Street, Onehunga

报名链接: <https://forms.office.com/r/nMV5dJP-CqT>

欢迎各界人士参与——无论是大学生、家长、专业人士, 还是所有热心于预防亚裔社区家庭暴力的人士。

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

Your local doctor (您当地的医生) 网站已迁移



在 2025 年 7 月下旬, yourlocaldoctor 网站的内容已迁移至新西兰卫生部 (Health New Zealand) 的国家网站, 作为该机构网站整合项目的一部分。这意味着访问 yourlocaldoctor 网站 (www.yourlocaldoctor.co.nz) 的用户将自动进入新平台上的相关信息。

此次整合是新西兰健康局推进统一医疗体系的重要举措, 旨在为新西兰全体民众提供更佳的健康结果。通过集中和标准化健康信息, 我们能够提升用户体验, 并确保资源始终及时、一致、可靠。

如有疑问或希望对该项目提供反馈, 请发送邮件至: websiteconsolidation@tewhatauora。

2025年新西兰亚裔身心健康与心理健康调查报告



由亚裔家庭健康中心 (Asian Family Services) 委托 Trace Research 执行的《2025新西兰亚裔身心健康与心理健康调查》显示, 亚裔社区的心理健康危机正在加剧。

超过一半 (57.2%) 的新西兰亚裔人群有抑郁风险, 其中年轻人、女性、韩裔及印裔受影响最为严重。自 2021 年以来, 生活满意度下降了

11% 以上, 仅有 56.5% 的人感到有归属感。近一半亚裔家长报告孩子在学校遭受霸凌, 但对学校的应对缺乏信心。歧视现象普遍存在, 80% 的人认为原因是种族或族裔歧视。由于羞耻感、语言障碍以及缺乏文化适配的服务, 获取心理健康服务的渠道依然有限。

调查结果突显出迫切需要提供符合文化需求的心理健康服务, 强化反霸凌行动, 并推动系统性反种族歧视的举措。该报告向政策制定者、服务提供者和社区领袖发出呼吁, 共同努力建设一个更具包容性的未来。阅读完整报告, 请访问: www.asianfamilyservices.nz/resources/resource-items/2025-new-zealand-asian-well-being-and-mental-health-survey-report/

#传递话筒, 分享故事, 建立联系



Pass the Mic 最初是一本故事集, 如今发展成为一档播客系列节目。该节目聚焦新西兰移民及前难民群体的生活, 通过一次次对话分享他们的故事。

第一季探讨了五个核心主题——住房、心理健康、身份认同、归属感和就业, 并揭示出就业与所有主题紧密相连。稳定且有意义的工作不仅能够改善住房状况, 还能提升心理健康, 并增强身份认同和归属感。

第二季超越了主题, 呈现了一个个关于韧性、挑战与希望的真实故事, 深入探讨就业经历如何影响新移民的安居过程、社会认知以及他们在新家的感受。

新节目将于每周一在 www.belong.org.nz/pass-the-mic, Planet FM 及各大播客平台上线。

24/7在线医生服务 全天候守护您的健康



Health New Zealand
Te Whaitu Ora

新的数字化全科医生 (GP) 服务现已上线, 全天候 24/7提供可靠的医疗支持

当您的常规家医无法接诊, 或您尚未注册, 您仍可随时获得可信赖的医疗照护。

通过这一平台, 您可以直接与注册医生和执业护士在线联系, 他们能够为您进行评估、诊断、治疗、开具处方及转诊。

这一全新服务旨在补充常规家医医疗服务, 并有助于减轻诊所的就诊压力。部分人群可享受补贴。

了解更多信息, 请访问: info.health.nz/onlinegp

Get the care you need, when you need it – 24/7
Access trusted healthcare online, anytime

24 You can now see a New Zealand-registered GP or nurse practitioner online – 24 hours a day, 7 days a week. Whether it's late at night, during the weekend, or you can't get in to see your regular doctor, there's another way to get the care you need.

This new digital health service connects you to qualified clinicians via secure video call – from wherever you are in New Zealand.

What it means for you

- Healthcare when and where you need it. If you're unwell and can't wait for an appointment with your regular GP, the digital service is here to help.
- Not currently enrolled with a GP?** You can use this service even if you don't currently have a family doctor, and they can provide information on getting enrolled for future care.
- Subsidised for eligible groups.** If you're under 14 or hold a Community Services Card (CCS), your fees may be fully or partially covered.
- Your regular GP stays in the loop.** Your online consultation notes are sent to your usual doctor to support continuity of care, unless you ask for them not to be.

Use it for common health needs
Coughs, colds and flu, skin issues or rashes, stomach bugs, minor allergies, prescriptions and medical certificates. Can also be used for other non-emergency conditions.

Better access. More convenience. Connected care.
The new 24/7 digital health service makes it easier to access timely, quality healthcare – especially for people without a regular GP, those living in rural areas, or anyone needing help outside normal hours.

How it works

- Choose from one of eight approved providers (listed at info.health.nz/onlinegp).
- Book online or join the queue depending on the provider.
- Use your smartphone, tablet or computer for a video consultation.
- Have your medication list ready, find a quiet space, and write down your questions.
- After your consultation, you might be given a prescription, sent for lab tests, referred to another service, or provided urgent help like an ambulance if needed.

Fees and subsidies

Age group	CSC (day)	CSC (overnight or public holidays)	Non-CSC (day)	Non-CSC (overnight or public holidays)
Under 14	Free	Free	Up to \$30	Up to \$40
14–17 years old	Up to \$30	Up to \$40	Up to \$55	Up to \$65
18 or older	Up to \$33	Up to \$43	Varies by provider	Varies by provider

Not tech savvy? No problem
Let the provider know if you need help using the technology, an interpreter or disability support. Support for older adults is also available through the Office for Seniors.

Find out more and see approved providers at info.health.nz/onlinegp

Become a Smokefree Champion

Refer your whaanau and friends to become smokefree

Receive \$20 for every 2 referrals who enrol and receive support from the Living Smokefree Service (those referred must be current smokers and blow smoking CO reading)

Receive \$50 if someone you have referred completes one of our programmes and becomes 4 weeks Smokefree

Health New Zealand
Te Whaitu Ora

LIVING
Smokefree Service

To refer: Call Living Smokefree Service | Counties Manukau District at 0800 569 568 or free txt 'NOW' to 590.

癌症协会 – 奥克兰地区的癌症专业护士



我们可以给癌症患者和他们的家人朋友提供帮助。服务覆盖整个奥克兰大区。我们的护士拥有专业知识和

不同的文化背景— 英语, 中文, 菲律宾和印度以及南太平洋岛国的语言和文化。

癌症病人在诊断治疗期间, 我们可以通过电话联系和家访提供帮助。拥有不同的文化和语言背景, 让我们能够提供更更好和便利的服务。解答与癌症相关的问题, 帮助病人更好的管理治理带来的副作用, 调整情绪, 让癌症患者的治疗能够顺利安全的进行。以及协助治疗结束后的恢复和随诊。

在需要时, 可以联系我们的心理咨询服务, 义工司机提供帮助, 为北岛北部的病人在奥克兰治疗期间提供住宿。我们的热线电话: 0800 CANCER (226 237)。网址: www.cancer.org.nz

免费拨打健康热线

- 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**

谈谈出院的计划



离开医院可能会让人感到有压力,但做好准备有助于康复。医院工作人员希望在你出院前,能够解答你的所有问题。

请向你的医生或护士询问相关护理信息,并将重要的联系方式记录下来。检查你是否已有医院或家庭医生的后续预约,并确认何时需要预约。如果你正在等待检查结果,请询问如何获取结果。保留一份你的药物清单,包括服药时间、用途以及可能的副作用。

出院前,请询问需要注意观察的症状,例如发烧或疼痛,以及你何时可以恢复工作、开车或进行其他活动。同时,了解哪些健康习惯有助于你在家中恢复健康。

你可以下载简明易读的《准备出院指南》,网址是:www.hqsc.govt.nz/resources/resource-library/lets-plan-to-leave-hospital/

为讲普通话的社区免费提供心理健康支持



Hearts & Minds 很荣幸为华人社区提供免费的心理服务。

我们免费的普通话心理健康小组课程,旨在增强自信、建立韧性并提升情绪健康。课程内容

包括压力管理、焦虑与变化应对、自信与自尊等。课程以小组形式开展,氛围温暖,安全,无评判。

我们也为个人和家庭提供健康导航,帮助您



获取本地服务、资源和支持,确保您的声音被听见、需求被理解,并能顺利获得所需的帮助。

所有服务面向Waitematā地区居民,包括North Shore (北岸)、West Auckland (西奥克兰)和Rodney (罗德尼)。

如需了解更多,请联系我们:

电话: 0800 468 288

电邮: learning@heartsandminds.org.nz

网址: www.heartsandminds.org.nz

得了糖尿病?

我们为患有糖尿病前期或二型糖尿病患者
举办四堂免费的「与糖尿病共存」课程!

您会学到:

- 健康均衡的饮食
- 饮食建议和运动
- 药物治疗及预防并发症
- 了解血液测试
- 还有更多!

提供网上或面授课程
欢迎患者和家人朋友一起参与

扫一扫 联系我们:

(09) 379 4022
info@aucklandpho.co.nz
www.aucklandpho.co.nz/dsme

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。



成为癫痫发作有效支持者



新西兰癫痫协会(Epilepsy New Zealand)与澳大利亚 Epilepsy Smart 提供免费的、循证的在线课程,帮助个人和社区更好地了解和支持癫痫患者。

自学课程 (SeizureSmart) 大约需40至90分钟,内容包括:

- 癫痫发作类型
- 急救方法
- 发作管理计划
- 癫痫对日常生活的影响



还有针对不同群体的课程,如:青少年、学校、工作场所、养老护理、残障人士以及家庭 (Whānau), 提供实用知识。

这些课程能够增强认知和信心,促进建立更安全、更包容的社区。报名或了解更多信息,请访问:

<https://epilepsy.org.nz/seizuresmart-online-learning>

Camp Awhi

全国烧伤儿童幸存者夏令营



时间: 2026年1月16 - 20号

地点: Tasman Holiday Parks - Miranda

这个特别提供给 7 - 17 岁的年轻烧伤幸存者为期 5 天的计划项目,完全免费。
 Camp Awhi 意在培养一个支持性的社区,增强信心和自尊,促进积极的态度,并鼓励独立。该营地帮助遭受烧伤的儿童,为他们建立持久的友谊和终生支持系统提供了一个安全的环境。




BURN SUPPORT GROUP CHARITABLE TRUST

09 270 0640
info@burns.org.nz
www.burns.org.nz

您听说过 失语症 (APHASIA) 吗?



失语症: 由于大脑语言中枢受损,导致部分或完全丧失语言表达能力或理解能力。

失语症可能会影响说话、找词、理解对话、阅读和书写等能力。

您认识患有失语症的人吗?

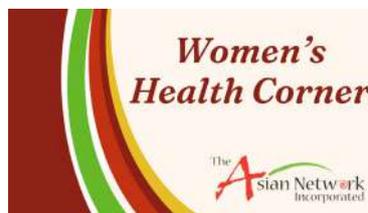
在新西兰大约有 29,000 人患有失语症。
只有 1.5% 的人口对失语症有基本了解!

您可以怎么帮助?

- 提高公众意识
- 表达支持与关心
- 主动发起对话

如需更多信息或本地支持,请联系:
Aphasia New Zealand (AphasiaNZ)
 0508 APHASIA (0508 274 274)
www.aphasia.org.nz

谈谈月经



月经(例假)是女性每月的一种正常生理过程,也是生殖健康的标志。它通常在 9 至 13 岁之间开始,并持续到更年期。每个月,子宫内膜会增厚以准备怀孕。如果没有怀孕发生,这层内膜会通过阴道排出,形成月经。

大多数女性每 21 至 35 天来一次月经,出血通常持续 3 至 7 天,常见的伴随症状可能有腹部痉挛、情绪波动和疲劳感。月经不规律的常见表现:

- 月经周期少于 21 天或超过 35 天
- 连续几个月不来月经
- 出血量过多,经期延长,头昏,脸色差的贫血症状
- 月经间期、性生活后或更年期后出血

月经失调的原因包括:激素失调、压力、体重变化、多囊卵巢综合征(PCOS)、甲状腺问题、糖尿病、药物影响、怀孕或与子宫相关的疾病。

如果您注意到月经出现异常变化,请联系您的家

今年春天与奥克兰防溺水组织一起重视水上安全



随着天气逐渐转暖，现在正是积极关注水上安全的最佳时机。奥克兰防溺水组织 (Drowning

Prevention Auckland) 为不同族裔社区特别设计了一系列教育项目，旨在帮助每个人在水中、水上及水域周边保持安全。我们诚挚邀请族裔社区的领袖及成员参加在穆里怀 (Muriwai) 或贝塞尔斯 (Bethells) 海滩举办的“海岸体验”课程。在欣赏西海岸壮丽景色的同时，您将获得宝贵的水上安全知识与实践经验。

该一日课程在陆地上进行，主要内容包括：辨识海滩危险因素，岩钓安全知识，正确穿着救生衣的方法，水上安全守则，旁观者救援技巧实操，西海岸生态环境介绍。

如欲了解更多信息，或希望参与并造福社区，特别是青少年与老年群体，请联系 Madison，邮箱：

Madison.chang@dpanz.org.nz

骑行和头盔安全



您是否知道佩戴头盔可将严重头部受伤的风险降低约60%？

请使用“2-4-1 检查法”，确保您孩子的头盔佩戴得当：

2. 在眉毛以上两指； 4. 松紧带应调整到耳下，



形成2的“胜利”姿势； 1. 下颚的绑带应紧到只能放入一根手指。

如您是家长或照护者，正在寻找一份简明的头盔与骑行安全提示卡，用于张贴在冰箱上，欢迎下载我们的《骑行与头盔安全资源》。浏览更多关于自行车与头盔安全的小贴士，请访问：

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



邻居排水导致的积水问题



若邻居的排水设施导致您家中或地面上出现积水，建议您首先通过坦诚沟通来解决问题，而非立即采取法律行动。

邻居是否需要承担责任，取决于积水产生的原因：

如果是因自然土地使用所致，他们可能不需承担责任。但您仍可与邻居讨论降低损害的选择，或采取例如引流等方法减少房屋受损。

如果积水是由于人为改动所致，例如新建排水系统或改变原有水流方向，则邻居可能需要承担责任，尤其在设有地役权 (easement) 的情况下。

若因邻居的疏忽或行为导致山体滑坡，他们同样可能需承担责任。

若损害源自自然灾害，您的房屋保险以及 NHCover (前称 EQCover) 可能会提供维修赔偿。请务必在三个月内报告相关损害。

如需进一步咨询关于地役权、共用排水系统、土地所有权及邻里相关问题的信息，请联系公民咨询局 (Citizens Advice Bureau)：

电话 0800 367 222 或访问 cab.org.nz



HANA COUNSELLING AND EDUCATION LTD.

我们以Ikigai理念来支援有需要的儿童、青少年、成年人和社区。通过辅导、治疗、工作坊/培训和舞蹈课程等服务协助提升心灵健康。

我们提供的服务包括：
 辅导（个人、夫妻、儿童、青少年及小组）
 培训/工作坊
 舞蹈动作治疗
 舞蹈课程
 调解
 生活指导
 神经语言程序设计（NLP）
 其他服务

请联系我们团队，讨论适合您的最佳选项。

联系方式

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

风格与使命的交汇



新西兰西岛安宁关怀 (Hospice West Auckland) 在 Westgate 西区推出了 Flair —— 一家高端二手店，精选优质商品，为顾客带来精心策划的零售体验。

安宁关怀的慈善商店 (Hospice op shops) 收益用于资助免费的安宁治疗和支持服务病人及其家庭，涵盖专业护理、医疗设备、心理辅导、丧亲支持，以及政府资金未能完全覆盖的相关费用。

Flair 专注于优质时尚、配饰、家居用品、家具、艺术品和收藏品，吸引那些既希望寻找独特物件，又愿意支持临终关怀的顾客。它还将作为社区中心，举办各类活动，如时尚之夜、艺术展览和追思仪式。

Flair 欢迎捐赠，我们会珍惜这些特别的捐赠物品，也会将合适物品妥善转送至其他临终关怀慈善商店。

从设计师手袋到独特艺术品，Flair 邀请您在犒劳自己的同时，也能为他人带来改变。

营业时间：每天上午9点至下午5点

地址：7B Topere Way, Westgate



支持我的决定



“支持我的决定”是一个提供有用信息的工具网站，帮助人们在其信任的人的支持下做出自己的选择。网站适用于任何在决策时需要帮助的人，包括有残障、脑损伤、脑退化患者或经历心理健康挑战的人群。

该网站同样适用于希望帮助亲朋好友掌控自己生活的家庭成员 (whānau)、朋友、照护者和支持工作者。

网站提供简单步骤、实用技巧和真实案例，帮助处理日常选择，例如住在哪里、做什么、如何管理金钱或健康。它注重倾听、理解对当事人重要的事情，并协助他们做出对自己最好的方案选择。其目标是确保人们不会被排除在关于自己生活的决策之外。

网站提供简单步骤、实用技巧和真实案例，帮助处理日常选择，例如住在哪里、做什么、如何管理金钱或健康。它注重倾听、理解对当事人重要的事情，并协助他们做出对自己最好的方案选择。其目标是确保人们不会被排除在关于自己生活的决策之外。

每个人都有被倾听的权利，“支持我的决定”努力帮助大众实现每个人的自主权。



资料来源：www.supportmydecisions.nz

transition expo 探索残障毕业生的无限可能

Explore what is available

走出校园 融入社会
2025年9月3日星期三
9 am-2 pm

Auckland Netball Centre
 7 Allison Ferguson Drive
 St Johns

- ✓ 教育与就业支持
- ✓ 住房与生活规划
- ✓ 社区文娱活动指南
- ✓ 升学就业专题讲座（上午11:00）
- ✓ 免费入场·免费停车

disability connect. helping families 09 636 0351
www.disabilityconnect.org.nz

是时候选出 奥克兰的优胜者了

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

voteauckland.co.nz

Altogether Auckland. Tāmaki Turuki.



2025 年奥克兰地方选举: 共有 477 名候选人确认参选。候选人名单可以在 voteauckland.co.nz/candidates 查询所在选区的候选人信息。9 月 1 日起会有更多候选人的更新资料。

投票时间: 开始: 9 月 9 日

结束: 10 月 11 日中午

投票资格: 年满 18 岁并且是新西兰永久居民

奥克兰市议会治理与参与部总经理 Lou-Ann Ballantyne 说: “投票选出最能代表你和你所在社区的候选人, 非常关键, 因为奥克兰议会的决定会直接影响你日常生活。” 涉及领域包括:

- 公园和公共设施
- 垃圾管理
- 公共交通
- 应急管理
- 基础设施
- 环境服务
- 社区补助和活动
- 商业改善区
- 社区中心等

她强调: “那一张选票比一些人想象的更有力量。希望奥克兰人抓住机会, 为 Tāmaki Makaurau (奥克兰) 选出合适的代表——否则别人会替你作决定。”

投票方式:

- 9 月 9 日至 9 月 22 日, 会向登记选民寄出投票信件。
- 投票箱位置将于 9 月公布 (voteauckland.co.nz/wheretovote)。
- 如果没收到投票信件, 也可以在 Vote-on-the-Go 活动现场登记并投票 (地点包括集市、社区中心、大学、Marae 等)。

查找当地投票地点, 请登录网站: voteauckland.co.nz/wheretovote





FOR A BRIGHTER
FINANCIAL FUTURE

Free Support - 免费服务




我们致力于为您提供充满关怀且不带评判的财务支持, 助您掌握个人财务。无论您在预算规划、债务管理还是面临财务困难方面遇到挑战, 您都不会孤单。

加入我们, 共同打造一个安全、赋权的空间, 在这里您可以获得个性化的指导
找到适合您的解决方案
创造一个更加光明、安全的财务未来

服务提供中文 粤语等语言

预算管理
债务管理
财务困难援助
以及更多服务!!



致电 09 836 4141
线上预订
www.budgeting.org.nz

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

Communicare 是一个连接 奥克兰长者的群体



您或您关心的人, 是否正在寻找一个温馨、包容的空间来交流、分享并建立友谊和归属感?

Communicare 是一家拥有 66 年历史的慈善机构, 致力于服务奥克兰长者的群体。我们在奥克兰中区、西区、东区和南区运营 15 个友谊活动中心, 为 65 岁以上的长者提供一个温暖、包容的环境, 让他们享受聊天、陪伴、联谊活动和社区归属感。

友谊活动中心的一天是怎样的?

每个中心每周开放一天, 由敬业的协调员领导, 并由热心的志愿者协助。一天的活动通常包括:

- 亲切的交流与聊天
- 游戏和轻柔的健身运动
- 各种手工艺活动
- 提供早茶和营养午餐

无论您是希望成为会员, 还是愿意参与志愿服务, Communicare 都热情欢迎您加入。欢迎联系我们。请访问: www.communicare.org.nz

或致电 09 631 5968, 询问和了解离您家最近的活动中心。






您是居住在新西兰的亚洲人、中东人、拉丁美洲人还是非洲人？
您是 至 岁年轻人的父母 家庭成员吗？

如果您对上述两个问题的回答都是肯定的，我们想邀请您参与我们的调查

这项研究是关于什么呢？
我们想了解您在新西兰成为移民父母的经历，并有兴趣了解哪些信息可以帮助您更好地支持年轻人的心理健康和福祉。

参与是有什么样的？

- 调查将需要 分钟
- 没有人会知道您与我们分享的信息
- 我们将为您的参与提供 Woolworths 代金券，如果您推荐另一位完成调查的参与者（最多 人），我们将额外提供 美元



我怎样才能参与？
如果您有兴趣参与，请扫描此二维码：



需要更多信息？
请联系：
Vartika Sharma, Principal Investigator
vartika.sharma@auckland.ac.nz

Approved by the Auckland Health Research Ethics Committee on 24 Feb 2025 for 3 years. [AH28575]

的。

如果您曾使用过该产品，并且现在感觉不适或呼吸困难，请立即就医或联系您的医疗服务提供者。

欲了解更多信息，请访问：

www.health.govt.nz/news/vaping-product-warning-issued 或向您当地的医疗中心咨询。

通过运动建立联系



SportHub Community Trust

是一家注册慈善基金会，致力

于以运动为桥梁，促进社区的联系、互动与交流。我们的主要服务对象包括来自不同背景的儿童、青少年和老年人，并长期支持各类族裔社区的活动与项目。

在工作日上午，SportHub社区中心为老年朋友免费提供太极、广场舞和乒乓球活动。这些活动非常适合冬季，不仅能锻炼身体，还能增进社交互动。

同时，我们也非常高兴地宣布，将于 10月4日在New Lynn, Portage Road 44号举办中秋节庆祝活动。这是一场免费的社区活动，内容包括：现场表演、本地商家摊位、儿童活动等，诚邀大家共同参与！

更多详情请访问：www.sporthub.org.nz

电子烟产品警告



卫生部正在警告公众注意 Suntree - Vanilla Cream (30毫升) 电子烟液。

该产品中含有过量的二乙酰 (diacetyl) 的化学物质。吸入过多二乙酰可能会导致一种严重的肺部疾病，称为“爆米花肺”。

“爆米花肺”是一种使呼吸困难的疾病，症状包括：咳嗽，气喘，呼吸急促，容易疲倦。

销售该公司的公司 Hoopers Vapour Ltd 已经开始从商店召回该产品。在过去17个月中，大约售出了300瓶。

该警告是根据《无烟环境及受管制产品法》发布




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

TANI 汉密尔顿 (Hamilton) 新闻

亚洲健康联络中心 (TANI) — 庆祝社区参与与学习

亚洲健康联络中心 (TANI) 汉密尔顿办事处在过去一个季度里继续积极支持本地区的亚裔社区, 取得了丰硕成果。亮点活动包括: 与怀卡托多元文化协会合作举办的 2025 多元文化“母亲节下午茶”活动; TANI 少数族裔健康与福祉论坛; 与 Sound Care Group 合作举办的 汉密尔顿首家华人养老院介绍会; 与 Shama 少数族裔妇女信托一起为新移民和难民背景家庭举办的欢迎活动; 与怀卡托 Te Whatu Ora (地区卫生局) 合作为少数族裔女性提供的免费宫颈抹片筛查; 以及公民咨询局为亚裔家庭提供的每周语言支持服务。

本季度最突出的亮点是我们继续为华人和韩国家庭举办的一系列教育讲座(由教育部资助)。自5月以来,最大的一场讲座吸引了近110人参加,由多所本地知名学校的13年级优秀学生分享了关于选课、时间与压力管理、课外活动参与以及大学申请等宝贵经验。其他讲座则围绕毛利文化、怀唐伊条约、新西兰国庆日、校园霸凌和心理健康等主题展开,出席人数从20人到100多人不等,家长和青少年都给予了极高的反馈。

我们感谢所有参与者和演讲嘉宾,包括我们的学生代表、怀卡托韩国语学校教师,以及来自教育部的 Awad Hagos。没有他们的支持,这些讲座不可能成功举办。

如需洽谈2025年合作机会,请联系 Cindy Pak. 邮箱: seunghee.pak@asiannetwork.org.nz



2025多元文化之夜

怀卡托多元文化协会 (Waikato Multicultural Council Inc.)

诚挚邀请社区成员参加 2025 怀卡托多元文化之夜。

日期与时间: 2025年10月11日(星期六)晚上6:00

地址: Mangakōtūkutu 学校礼堂, 6 Collins Road, Melville, Hamilton 3206

欢迎您加入我们,共同欣赏充满活力的多元文化表演、舞蹈和庆典,感受本地区丰富多彩的文化多样性。这将是一个与各族裔朋友相聚、交流、共享欢乐的绝佳机会。

如您有兴趣参与演出或对活动有任何疑问,请联系 Jeanie Halland:

电话: 021 207 9851

电邮: info@waikatomulticultural.org.nz

我们期待您的到来!

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

Mangakōtūkutu College
6 Collins Road, Hamilton

Ethnic food for purchase onsite

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

