

社区交流

TANI 2025 冬季活动

线上健康交流会 (Zoom Meeting)

星期五, 7月18日, 上午10点半到12点

参会号码 (Meeting ID): 926 900 9635

华人健康研讨会

主题: 心脑血管疾病预防, 营养与保健

星期三, 8月13日, 上午10点到12点

Takapuna War Memorial Hall

7 The Strand, Takapuna (图书馆旁)

健康座谈会

如何在家获取健康信息及远程服务

星期三, 8月19日, 上午10点半-12点

Glenfield 图书馆

90 Bentley Avenue, Glenfield

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

诸位朋友，衷心问好：

非常荣幸在此代表TANI，欢迎您阅读2025年TANI冬季通讯。本刊继续为与您分享重要动态、社区亮点及相关倡议的重要平台，意义非凡。

特别要宣布的是：TANI将在2025-2030年Upper Harbour地方委员会族裔发展规划(Ethnic Peoples Plan)制定中发挥主导作用。该规划预计于七月底前完成，旨在与本地社区携手合作，为未来支持和提升我们多元族裔群体的发展提供指导方向。

对于居住在Upper Harbour地区的所有族裔社区成员而言，这项规划是为你们而设，也由你们共同推动。我诚挚鼓励您积极参与，把握这一属于社区的宝贵机会。如果您有意为该规划下的社区主导项目贡献力量，我们热忱欢迎您与我们联系。

TANI始终立足社区核心，致力于提升亚裔及各族裔群体在新西兰的健康福祉。我们的成就离不开合作伙伴的鼎力支持，其中包括非政府组织、新西兰卫生局(Te Whatu Ora)、社会发展部及其他政府机构。我谨代表TANI理事会，向所有协作者和支持者致以诚挚谢意。

在继续推进这项重要工作的过程中，我们将始终坚持使命，努力让所有族裔社区都能在新西兰蓬勃发展，享有高品质的生活。携手前行之际，我们始终欢迎您的反馈与建议。

期待在TANI线上线下活动中与您相见。冬日珍重，注意保暖与安全，保持联系。

致以

诚挚的问候！

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



共同塑造我们的 Upper Harbour 社区

TANI近日携手Upper Harbour地方委员会及Harbour Sport，在该地区举办了一系列共七场的“社区对话”活动。此次系列对话在不同地点举行，包括Albany、Hobsonville、Windsor Park、Greenhithe、Unsworth Heights 和 Whenuapai，旨在鼓励社区广泛参与，确保多元声音得到倾听与尊重。

这些研讨会为本地族裔社区提供了一个宝



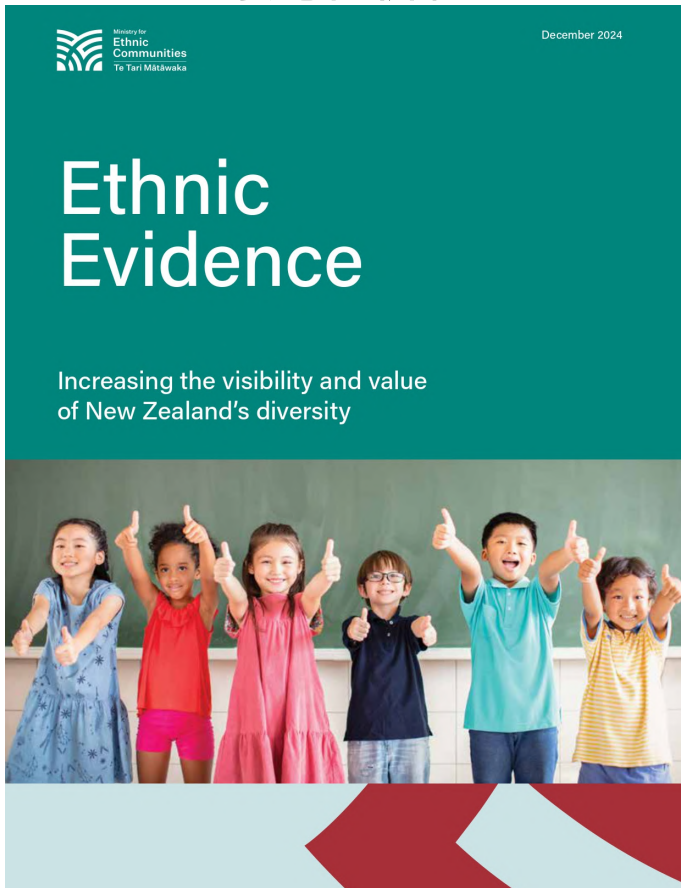
贵的平台，让他们就《2025-2030年族裔发展规划(初稿)》发表意见和建议。通过对话中收集的反馈意见，项目团队明确了关键优先事项，并指出了有待改进的方面，为最终规划的制定提供了直接的指导和依据。

衷心感谢每一位参与活动的社区成员，感谢您提出宝贵意见，积极贡献想法，帮助我们共同推动这项重要工作。您的声音将持续指引地方委员会努力更好地支持并包容我们的多元社区。



我们正携手共建一个更加包容、友好的Upper Harbour社区 - 一个人人能感受到归属与蓬勃发展的地方。

增强新西兰多元族裔的曝光和价值



族裔社区是新西兰增长最快、最多元化的人口群体之一，但在公共部门数据中却常常缺位。为改变这一现状，新西兰族裔社区部发布了《族裔信息报告》，汇集了有关全国范围内族裔社区现状的关键信息。

“族裔社区”包括来自亚洲、欧洲大陆、拉丁美洲和中东背景的人群，涵盖前难民、新移民、长期定居者以及多代新西兰人。

该报告旨在支持政府在资金、政策和服务方面做出更好的决策。报告聚焦于三个核心领域：

- * 对新西兰经济的贡献
- * 获得优质公共服务的途径
- * 在公共生活中被尊重和包容的感受

通过提供一系列实用指标，本报告有助于确保族裔社区的优势、需求与生活经历被看见、被听见，并被纳入新西兰未来的发展蓝图。

完整报告可访问以下网址查阅：

www.ethniccommunities.govt.nz/our-communities/our-communities-in-the-data/

即将举行的研讨会：促进公平



MIGRANT AND REFUGEE
HEALTH RESEARCH CENTRE



NEW ZEALAND POLICY
RESEARCH INSTITUTE
TE KĀHUI RANGAHAU MANA TAURITE

Advancing Equity: Social Determinants in
Migrant and Refugee Health Research

Free Symposium

21 November 2025

AUT North Campus

CALL FOR ABSTRACTS

Submission deadline: 19 July 2025

Submit to: AUT Migrant and Refugee
Health Research Centre:

mrhrc.aut.ac.nz/advancing-equity

Contact: Ayan Said mrhrc@aut.ac.nz



Research Presentation

This stream invites researchers, practitioners, policymakers, and postgraduate students to present on topics relating to migrant and refugee health through the lens of social determinants.



Community Project Showcase

This stream highlights grassroots, community-led initiatives improving migrant and refugee health outcomes.



Registrations now open, please register to attend: <https://bit.ly/3F2HMf0>

推进健康公平：移民与难民健康社会决定因素研讨会的摘要征集与报名现已开放！

我们诚挚邀请调研人员、研究生、实务工作者、社区领袖及成员，以及政策制定者，提交摘要并报名参加即将举行的“推进健康公平：移民与难民健康社会决定因素研讨会”。本次研讨会将于2025年11月21日在奥克兰理工大学 (AUT) 北校区举办。

本次免费活动将重点展示：

- 有关提升移民与难民福祉的前沿研究成果
- 社区主导的倡议，彰显合作与伙伴关系的实际案例

如果您的工作强调从公平视角出发，关注移民与难民健康，无论是来自学术界、政策层面，还是基层实践，我们都欢迎您的参与与投稿！

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**

无需花费太多, 就能御寒



如果您的房屋阴冷潮湿, 冬天可能会很艰难。新西兰许多房屋隔热性能差, 取暖费用昂贵, 这可能会对您的健康造成负面影响。

这里是几个简单又实惠的保暖方法:

- 健康家居检查——[为房东做的房屋检查清单](#)会提醒您需要检查哪些方面。部分地区提供[免费上门评估](#)。
- 隔热——屋顶和地板下的隔热效果最好, 但您也可以尝试自己动手修复: 在裸露的地板上铺地毯 (一些地毯商店会免费提供边角料), 在窗户上贴气泡膜或窗户膜、在窗帘轨道上方或门底部放卷起的毛巾。
- 防寒窗帘 - 使用厚实的落地窗帘。白天打开, 日落前关上。窗帘银行提供免费的二手窗帘 (www.cea.co.nz、www.redcross.org.nz)
- 减少冷凝水 - 潮湿的房屋也会增加取暖成本。烹饪或淋浴时, 请使用锅盖/排气扇/打开窗户, 并在室外/车库/车棚内晾干衣物。每天早晨擦拭冷凝水。
- 找一个合适的取暖器 - 使用适合您房间的取暖器或热泵。关闭不用的房间的门。如果您不使用壁炉, 请将其封住, 以防止热量散失。
- 移动家具——您的家具可能会阻碍热量的散发。
- 去除霉菌 - 使用白醋或弱漂白剂溶液 (2 茶匙

漂白剂兑 1 升水) 尽快去除霉菌。

可寻求经济援助:

如果您收入低、怀孕或有幼儿且有住房相关的健康问题, 您可能有资格申请“[健康家园计划](#)”。该计划可帮助您获得隔热、供暖、小型维修以及电费补贴。

您还有可能有资格获得工收局发放的[冬季能源补贴](#)。请查询: healthify.nz/hauora-wellbeing/w/winter-how-to-keep-your-home-warm-in-winter/ and www.workandincome.govt.nz/

冬季健康讯息



冬季患病风险高。只需几个简单的步骤, 就能帮助您和家人保持健康。

穿着保暖衣物 (包括无檐便帽/帽子) 可以抵御寒冷。保持良好的咳嗽和打喷嚏卫生习惯 (使用肘弯或纸巾)。勤洗手, 尤其是在咳嗽、打喷嚏、触摸面部或上完厕所后。如果您患有感冒或流感, 请戴口罩, 避免前往拥挤的地方, 并使用四种病毒快速抗原检测试剂盒进行自我检测 (药店有售)。避免长途旅行或探访他人。保持水分充足, 避免饮酒、过量摄入咖啡因、吸电子烟、吸烟和使用违禁物质。

大多数病毒性呼吸道疾病都可以在家控制。如果您有所担心, 请致电健康热线, 而不是去见您的全科医生、去急诊中心或医院。流感疫苗和新冠加强针可以提供额外的保护。如果您超过65岁, 患有糖尿病, 怀孕, 免疫功能低下或正在照顾早产儿, 请格外小心。

注意保暖、保持健康与联结

制定冬季生活计划



随着天气变冷黑夜变长，有些人可能会感到情绪低落或精力下滑。

日照时长减少会影响我们的生物钟，比如大脑会产生更多褪黑素（一种有助于睡眠的激素），并释放较少血清素（一种提升情绪的大脑化学物质）。

规律的生活有助于我们持续实践能够提升心理健康的习惯，让大脑感到更放松、更有掌控感。你可以通过以下方式制定冬季生活计划：

• 制定一个幸福感计划

可以使用Te Whare Tapa Whā（毛利健康模型）或“五种幸福方式”作为模板，这两种模型都从五个方面解释幸福感，构成一个完整的你。你可以思考这五个领域中哪些事情能提升你的幸福感，包括你已经做得好的，以及你认为在冬季可能需要更多支持的方面。

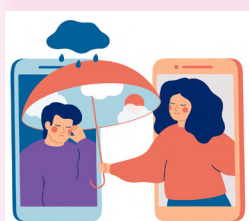
• 制定积极主动的支持计划

如果你在冬季容易感到孤单，可以提前做好安排，请别人定期主动联系你。如果你感觉冬季做饭变得困难，可以批量制作一些饭菜冷冻，或者请亲友帮忙安排食物。

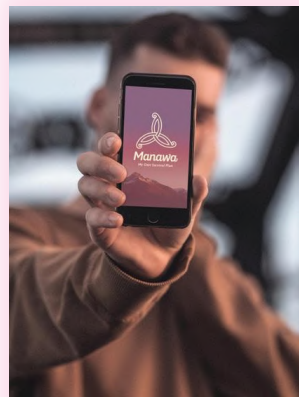
• 延续夏季或秋季适合自己的活动习惯

你仍然可以花时间在户外（穿上雨具散步，甚至拥抱享受雨天），也可以安排社交活动（比如在家组织电影马拉松）。还可以调整部分习惯来适应冬季，比如改变睡眠时间以便早起接收更多晨光，或者开始一个新的室内兴趣爱好。

资料来源：新西兰心理健康基金会 mentalhealth.org.nz/wellbeing-hub/a-guide-to-managing-low-mood-in-winter



Manawa: 我自己的生存计划的应用程序



这是一款个人安全计划应用程序，适用于手机。当你感觉非常糟糕时，它可以记录提醒你可以做的事情，可以联系的人，来保护自己的安全。

这款安全计划也有纸质版本，收录在新西兰心理健康基金会出版的小册子《有自杀念头》里，可以下载或索取。

此App由新西兰心理健康基金会和Counties Manukau地区健康局的自杀预防小组，联合开发。

资料来源：mentalhealth.org.nz/suicide-prevention/suicide-prevention-resources/manawa-my-own-survival-plan-app



想点亮某人的一天？

- 你是个超棒的朋友！
- 你像家一样温暖
- 有你真好
- 你是个好人
- 你给我的世界添光彩
- 你让我振作起来
- 谢谢你一直在
- 你鼓舞了我
- 你让我微笑
- 你甜到我心里了

获取有关医疗机构、转诊流程、服务内容、常见治疗方式等信息的最新资讯，请访问：shop.mentalhealth.org.nz/product/632-compliment-stickers-english

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。



HPV自我检测与上门服务



新西兰现已推出HPV自我取样检测，这是子宫颈筛查的一项重大进展，您可以自己完成检测。作为主要的子宫颈筛查服务机构，Well Women发现大多数女性更倾向选择HPV自取样方式。

我们现推出一项新服务：上门预约服务。我们的护士和健康推广人员可以亲自到您家中，提供专业的女性健康咨询，并进行子宫颈涂片检查或HPV自取样检测。

请拨打免费电话 0800 846 788，或扫描二维码预约。如您没有交通工具，请告知我们，我们可为您提供交通支持（需符合相关条件）。
www.wellwomenandfamily.co.nz



什么是EpiPen

一支依匹笔 (EpiPen®) 内含肾上腺素 (又称为epinephrine)，用于在紧急情况下治疗过敏性休克或严重过敏反应。



EpiPen必须由医生为特定患者开具处方。如果您符合补贴条件，医生可以为您开立最多两支有补贴的EpiPen处方。

如需了解更多关于EpiPen的信息，请访问：myepipen.co.nz

如果您希望获取一支EpiPen训练笔用于练习，请联系 Viatris公司：infonz@viatris.com



免费哮喘支持服务



哮喘是一种慢性疾病，会影响呼吸道。使人在受到烟雾、灰尘、冷空气、花粉、运动、病毒或某些药物等诱因刺激时呼吸困难。常见症状包括咳嗽、喘鸣、胸闷和呼吸急促。每天症状可能有所不同，有时甚至需住院治疗。

新西兰哮喘协会 (Asthma New Zealand) 在奥克兰北岸、中区和西区，以及惠灵顿和赫特谷 (Hutt Valley) 地区为哮喘或慢性阻塞性肺病 (COPD) 患者提供免费的支持服务。他们还提供全国性的远程医疗支持服务，无需全科医生转诊。

哮喘协会的专业护士和呼吸护理教育人员会提供个性化的护理，帮助患者更好地管理自身的病情。任何人都可以自行申请服务，或由医疗服务提供者转介。(资料来源: www.asthma.org.nz)

乳房自我检查



在新西兰，大约每九位女性中就有一位被诊断出患有乳腺癌。因此，每位女性都应该了解乳房自我检查的基本知识，

因为一旦发现异常变化，它有助于早期发现乳腺问题。乳房自我检查主要包括两个关键步骤：“查看”和“触摸”。

第一步“查看”：脱去上衣，站或坐在镜子前。观察两侧乳房是否有形状、大小、皮肤纹理或乳头外观上的差异，例如：是否一边比另一边更红？是否有一边向内凹陷？是否出现不对称？将双手叉腰，有助于凸显某些平时不易察觉的肿块；然后将双臂举过头顶，观察是否有因内部肿块导致的皮肤凹陷或皱缩。

第二步“触摸”：建议躺下进行。可以在头下垫一个枕头，让身体保持舒适，将一侧手臂放在头后，然后用另一只手的前三个手指（食指、中指和无名指）以轻柔的圆周方式或上下直线的方式按压，检查整个乳房区域，包括从锁骨下方至乳房下方，以及腋下（淋巴结所在位置）。有时这些淋巴结会变大。在触摸过程中，重点感受是否有与周围组织不同的部分，例如像豌豆、弹珠或核桃大小的异物感。

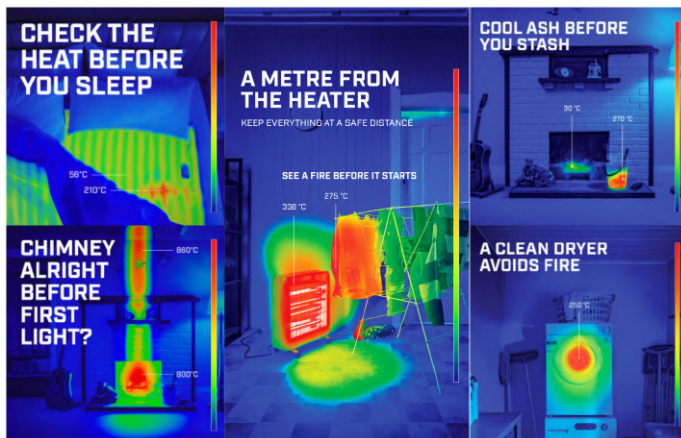
建议每个月固定时间进行一次乳房自检。最重要的是了解自己的乳房，这样一旦有任何变化，便能尽早察觉并及时咨询医生。

来自新西兰消防和应急事务局的重要信息



冬季防火安全：预防火灾于未然

随着寒冷季节的到来，新西兰消防和应急事务局发现房屋火灾急剧增加，其中许多是可以预防的。常见的罪魁祸首是那些呢？日常加热设备，如电热毯、加热器、烟囱和干衣机。以下是今年冬天保护您的房屋和家庭的五个简单步骤：



- 睡前检查取暖器。在为冬季的铺垫电热毯之前，请检查电热毯是否有异常发热区或损坏。如果超过5年，请立即更换。
- 首次点火前，确认烟囱是否安全清洁？。首次点火前，请确保烟囱已经清洁并通过安全检查。
- 距离加热器一米。将家具、窗帘和衣服与加热器保持至少一米的距离。
- 灰烬凉了再收存。存放前冷却灰烬。壁炉灰烬的保温时间长达5天，并可能引发新的火灾。请务必将灰烬倒入金属桶中，浇上水冷却，切勿放入塑料桶内处理。
- 干衣机保持清洁，防止火灾。每次使用前清理绒毛过滤网，降低过热风险。

更多防护技巧，请访问：www.fireandemergency.nz



安全庆祝毛利新年 (Matariki)

- 重要防火安全提示： Matariki

Mahuika Ahi是一项在海滩和海滨点燃篝火的新传统，聚集社区共同庆祝毛利新年 (Matariki) 有关篝火的建议，请访问：www.checkitsalright.nz/reduce-your-risk/bonfires



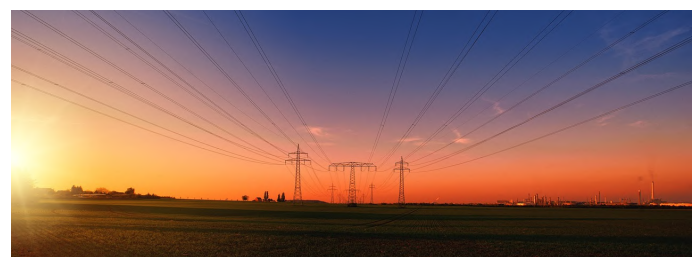
如何准备应对突发停电



冬季我们更容易遇到突发停电。因为人们为家庭和企业取暖，对电力的需求增加。而且恶劣天气也可能导致停电。

以下是您可以采取的准备措施：

- 保持手机充满电，考虑准备备用电池或移动电源。
- 准备手电筒及备用电池。
- 储备烹饪燃料，如烧烤用的燃气。
- 考虑使用电涌保护装置，保护电视、电脑等电器免受电力中断的影响。
- 乡村地区的水泵停电时可能无法工作，请储备应急饮用水和清洗用水。
- 联系您的家用报警系统供应商，确保停电时有备用电池供电。
- 如果您有电动车库门或居住在电动门控区域，请确认知道如何手动操作。



资料来源：www.vector.co.nz/personal/outages/how-can-i-prepare-for-an-outage-at-home

我们在地方政府中的亚裔代表在哪里？



奥克兰需要您！



如果您对我们的城市充满热情，并希望改变这个社区，那么现在就是参加2025年奥克兰地方选举的时候了。



您可以被提名为市长、区议员或地方委员会成员，帮助为奥克兰的未来做出决策。

参加 2025 年奥克兰地方选举为亚裔社区成员提供了一个宝贵的机会，让他们能够影响地方治理，并为我们的不同需求代言。近三分之一的奥克兰人是亚裔，这个社区需要更多的代表来为其人口发声。在最近的奥克兰议会选举中，只有约12%的候选人自称是亚裔。

候选人无需正式工作经验，只要年满18周岁且是新西兰公民即可。理想的素质包括有对奥克兰的愿景、良好的沟通技巧、战略思维和决策能力。

欲了解有关候选人的一切信息以及当选后的情况，请访问：voteauckland.co.nz/beacandidate

提名开始时间为 7 月 4 日星期五，截止时间为 8 月 1 日星期五中午。

投票于 9 月 9 日(星期二)开始，10 月 11 日(星期六)中午结束。



真实的瞬间，真实的支持



Spectrum care
Te Wai Kahukura Atawhai

这是一位华人支持工作者迪伦 (Dylan) 在指导 tāngata whaikaha* 如何钓鱼的场景

这不是一堂课，不是一个项目，这只是人与人之间真实分享的时刻。我们的“志向”服务支持 17-65 岁的残疾人建立信心、技能和联系，无论在哪里。有时是在城市里，有时是在工作岗位上。有时会在水边，与陪伴在你身边的人一起学习抛线，直到你感觉线在自己手中可以正确的应用了。这就是我们支持的方式。

志向不仅仅是在答案区打勾。我们与每个人合作，了解什么对他们最重要，然后通过奥克兰和惠灵顿的中心或社区，为他们创造探索的机会。

因为每个人都有自己的愿望。我们只是在这里帮助他们开阔视野。

*在毛利语中，“Tāngata whaikaha”的意思是“有决心做好事情的人”或“有力量和能力的人”。



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

谢谢你们! 期待再相见

我仍然记得自己在2016年7月28日开始实习的情景。那时的Onehunga TANI办公室氛围宁静, 只有一个由Vishal、Samuel、Lily和兼职行政Helena组成的小型紧密团队。转眼八年过去了, 当我准备向TANI说再见时, 内心有许多感慨。但由于篇幅有限, 我只能分享几点关键体会。



是什么让TANI与众不同? 我一直很自豪地向社区和专业人士介绍: 作为一个小团队, TANI成功建立起一个覆盖各个族裔社区、深入基层的强大网络。在TANI获得的知识和技能, 使我在寻找社区服务与支持方面非常得心应手, 对新西兰的卫生健康和社会系统也有深入了解, 这些都让我能够更好地支持我的客户及其家庭。另一个重要的体会是: 合作与相互认可是推动社区健康和福祉进步不可或缺的力量。



这些年来, TANI不断寻求新机会, 并持续成长为更强的组织。我也在其中成长为一个更有信心的专业人士和个人。正如一句中国古话所说: “橘生淮南则为橘, 生于淮北则为枳。” 也就是说, 虽同根生, 因环境不同而结出不同的果实。我们的成长离不开所处的环境, 我的成长离不开TANI大家庭的支持。



今后, 我将在Kā hui Tū Kaha的Asian Wellbeing Service担任社工, 继续为亚裔及多族裔社区服务。我会想念这些年与Lily一起走过的社区, 在那里我们倾听了许多动人的人生故事。虽然这些故事不常出现在报告和统计中, 却真实地展现了我们民众的坚韧与挑战。

您了解公民咨询局吗?

- ♥ 公民咨询局 (Citizens Advice Bureau, 简称CAB) 是一个免费的服务机构——提供免费、保密、有独立见解的信息和建议。新西兰各地CAB都有经过专业培训的志愿者, 随时愿意与您交谈, 并耐心倾听您的问题。
- ♥ CAB 帮助人们了解并理解他们的权利, 并协助他们找到解决所面临问题的途径。
- ♥ CAB 欢迎所有人前来咨询。这是一项公众的服务, 意味着无论你是谁、遇到什么问题, 只要需要帮助, 他们都愿意为您服务。
- ♥ CAB 也是推动社会积极改革的发声者。当他们从客户的经历中发现新西兰的某些政策或法律无法有效服务于民众时, CAB 会呼吁相关改革。
- ♥ CAB 还帮助人们与所需的服务、俱乐部、活动和支持机构建立联系。他们拥有一个包含超过35,000个本地服务和组织的在线社区目录, 资源丰富、方便查找。



您可以通过免费电话 0800 367 222, 访问网站 cab.org.nz 或亲自前往与CAB 联系。

在奥克兰外出游玩



“外出游玩活动计划” (Out and About Activation programme) 由您所在的地方委员会资助。所有活动和项目都在我们的公园、公共场所和开放空间中免费开展, 包括步道、滑板公园和水域, 重点包括:

越来越多的奥克兰人通过游戏、主动休闲娱乐和体育活动过上健康、积极的生活。更多奥克兰人亲近大自然, 越来越多的奥克兰人与我们独特的毛利身份建立联系。

2025年“外出游玩”活动时间表现已公布。在当地委员会的大力支持下, 所有活动均可免费参加。

请查阅“外出游玩”Facebook页面, 以获取最新信息和活动时间表的临时变动。

资料来源: aucklandleisure.co.nz/out-about-auckland

残疾走向成年

你需要知道什么以及如何实现它

人们每天都会做什么?

生活选择
以及对未来的思考

关于离校的 **ZOOM** 信息对话

8月19日或10月21日
上午10点至中午12点或
8月28日或10月30日
晚上6:30至8:30

WINZ,
交通,
监护

过渡服务及其运作
方式

放学后, 有哪些资助

通过 Zoom 回复:
robyn@realworldliving.co.nz

如需了解最新动态, 请访问我们的
Facebook
残疾成年之旅 (NZ)

Empower your tomorrow

只要您的电脑或手机能够连接互联网, 一切都可以在线解决! **Digital Suite** 将帮助您学习新技术, 寻找更好的工作机会。

面向大众的项目

数字护照

学习数字技术, 迈向更广阔的世界。您将有机会学习屡获殊荣的计算机、科技和求职准备的基础知识。

同时, 这是一个让 AI 成为你得力助手的好机会! 学习在求职、工作和日常生活中实用的 AI 应用技能, 一起提升你的数字能力吧!



NEW

了解全球

像观看串流电视一样轻松学习! 本课程包含350个简短且便捷的学习单元, 专注于与就业相关领域, 帮助您做好职场准备并提升专业能力。



NEW

走向未来

通过基于应用程序的综合支持服务和生活指导, 帮助求职者、职业培训学员以及准备开启新生活的人们迈出关键一步。



综合健康

这是一个基于毛利人整体健康模型 Te Whare Tapa Whā, 由卫生专家设计的实用健康教育课程, 旨在提升恢复力、生活平衡及个人成长。



专业人士培训计划

活出精彩人生

这是一个专为专家成长与成功而打造的新西兰线上社区。通过在线学习、实时活动以及社区支持, 帮助您与他人共同茁壮成长、持续进步, 实现更大的发展与连接。



LINKEDIN LEARNING/在线学习平台

通过专家主讲的多样化在线课程与资料, 帮助您持续提升专业能力。



面向父母的项目

妈妈就业机会

我们将协助您获取如灵活的工作时间等家庭友好型就业机会, 并提供相应的支持。



面向青年的项目

综合健康

针对18至25岁青年的压力管理与福祉教育——基于 Te Whare Tapa Whā (毛利健康模型), 由卫生专家设计的课程。



NEW

Digital Suite 课程是由专家精心设计的教学内容, 旨在帮助您在每个阶段持续学习、成长与参与。大多数课程也可以轻松通过智能手机使用!

亚洲健康联络中心 汉密尔顿新闻

加强社区健康：成功的疫苗接种活动

在亚洲及少数族裔健康服务部门 (Asian & Ethnic Health Services, 简称AEHS) 和新西兰卫生局 | Te Whatu Ora 的强力支持, 亚洲健康联络中心(TANI)汉密尔顿办事处于今年早些时候成功地举办了三场社区疫苗接种活动。这些活动分别在我们TANI市中心办公室、汉密尔顿晚晴华人活动中心和怀卡托印度长者公民协会举办。

这些活动为亚洲及少数族裔健康服务部门 2025年免疫计划做出了重要贡献, 我们通过共同努力为总计694人接种了疫苗。亚洲及少数族裔健康服务团队高度认可我们之间的合作关系对于这些活动的成功举办起了关键作用。我们共同致力于社区健康和福祉, 凭借强有力的本地居民参与, 能够覆盖并支持汉密尔顿更多的个人和家庭。

我们非常珍视这份持续的合作伙伴关系, 真诚感谢亚洲及少数族裔健康服务团队付出的时间、努力和资源。通过携手合作, 我们正在为保持社区的安全、健康和紧密联系做出切实贡献。我们期待在未来几个月继续开展类似重要工作。

赋能亚裔家庭 - 健康、教育与联结

亚洲健康联络中心汉密尔顿办事处在本季度依旧忙碌且成果丰硕, 持续为本地区的亚裔社区提供支持。本季度的亮点活动包括: 与 Your Way | Kia Roha 合作, 为有神经多样性孩子的亚裔家庭举办了一系列讲座; 并为华裔、印度裔和韩国社区开展了社区疫苗接种活动, 该活动得到了亚洲及少数族裔健康服务 (AEHS) 与 新西兰卫生局 Te Whatu Ora 的大力支持。

我们还与怀卡托卫生局 Te Whatu Ora 及公益组织 Shama 合作, 为移民和难民女性提供

宫颈抹片筛查服务; 同时, 与多家社区组织携手举办了“2025多元文化亲子活动”。

本季度的一大里程碑, 是我们为华人和韩国家庭启动了由新西兰教育部资助的系列教育讲座。四场讲座于四月举行, 内容涵盖新西兰教育体系、新西兰国家学历认证 (NCEA) 以及职业发展路径, 每场吸引了20至100户家庭参与。我们诚挚感谢所有参与者, 以及来自教育部的两位资深演讲嘉宾——移民与难民教育高级顾问Afat Xiao和中学过渡事务首席顾问Margaret Paiti。他们的专业分享为本次活动的成功举办起到了关键作用。



再次感谢所有参与并支持这些活动的朋友们。如您有兴趣在2025年与我们展开合作, 欢迎联系Cindy Pak: seunghee.pak@asiannetwork.org.nz



Supporting Young People with Sexual Wellbeing Training

A free full-day training for professionals

Do you want to increase your skills and confidence to support young people to navigate their sexual wellbeing?

This training is suitable for a range of professionals, including youth workers, sports coaches, social workers, public health nurses, teachers, and educators.

We focus on increasing the knowledge, skills and confidence of professionals to have conversations with young people about their sexual wellbeing.

This training includes:

- **Key information** for young people on sexual wellbeing topics, such as contraception, STIs, and pregnancy
- **Guidance** to navigate personal values when supporting young people with their sexual wellbeing
- **Practical tools** to integrate into daily practice and conversations
- **Support** and signposting information.



sexualwellbeing.org.nz

Wednesday the 13th of August 9am - 4.30pm
Good News Community Center,
Cnr Dominion Road and Breckons Avenue,
Newton, Hamilton



Course website link

主办: Onehunga 华人协会

2025 第二届 Auckland Multicultural Elderly 奥克兰多元文化老年舞蹈节 DANCE FESTIVAL

日期: Sunday 20 July 2025 时间: 12:00 - 17:00
地点: Avondale College, 51 Victor Street, Avondale
Organized by Onehunga Chinese Association Inc.

赞助单位

- 万国旅行社 World Wide Holidays - 唐仁堂针灸诊所 Healthtown Acupuncture - 奥克兰华人平安转服务 - New win trading limited - 奥克兰区华人协会 - Evergreen Epsom Clinic	- 协办单位 - 太平洋文化艺术发展协会 - 新西兰华人艺术团 - 新西兰中国文化中心 - 新西兰(创)业协会 - 新西兰华人社区联合会 - 新西兰华人协会 - Sport Hub Trust - 新西兰河南同乡联谊会 - 北岸华人协会 - Bosny 华人协会 - Remuera 华人协会 - Epsom 华人协会 - 奥克兰中区华人协会 - 新西兰中国书画院 - 新中友好促进会 - 新西兰华夏文化艺术交流中心	- 支持单位 - 新西兰华人妇女联合会 - 广州同乡会 - 新西兰湖南同乡会 - 新西兰和平之友联谊会 - 新西兰侨联会 - 新西兰环保协会 - 新西兰湖南青年会 - 新西兰湖北总商会 - 新西兰清溪同乡文化促进会 - 青岛同乡会 - 新西兰南岛同乡联谊会	- 媒体主办 - 新西兰中文电视台33频道
--	--	---	--

媒体支持

- 华人头条 - 新西兰广播 - 大南传媒 - 新西兰华人每日资讯网 - 牧四人工作室 - 苏科摄影工作室	- 歌华传媒 - 新艺传媒·津歌 - 电视工作室
--	--



**ALBANY
COMMUNITY
MARKET**

Albany Hub
575 Albany Highway
First Sat of every Month
10am - 3pm

MATARIKI FESTIVAL 2025

Waitaa ki te Maanuka,
Waitii ki te Mangatangi,
Waipuna ki te Rangi.

matarikifestival.org.nz
7 o Pipiri ki 13 o Hōngongoi
7 June to 13 July

NGATI TAMAOHO TRUST ilava Te Kaunihera o Tamaki Makaurau

Upper Harbour Local Board Auckland Council

The Asian Network Incorporated

HE TOA TAUA HARBOUR SPORT

意向书-上港岛地方议会族裔咨询小组

上港岛地方委员会在与当地社区协商后，制定了首个全面的上港岛族群计划，旨在支持和赋权我们多元的族群。它将促进包容性、多样性，并提升上港岛的文化丰富性。

我们现正寻求多个族裔人士组成上港岛地方议会族裔咨询小组（EAC）。其成员将协助提供建议和宣传，以确保计划与族裔社区的强大互动，并持续代表族裔社区的声音，以帮助指导计划的有效实施。请注意，这是一个自愿、无报酬的角色，不需要之前的议会经验。

请通过以下方式填写意向表格2025年6月29日星期日午夜。

如果您对这个机会有任何疑问，请联系维沙尔·里希（0800 00 8264）或胡斯米特·乌卡（027 700 5400）。

有关角色、期望和流程的更多详细信息，请在此处查看我们的常见问题文档：<https://tinyurl.com/mh2xn5r7>

主辦單位
CCEI 華人環保教育信託基金
CHINESE CONSERVATION EDUCATION TRUST

免費服務 維修咖啡館

歡迎大家參與
為環保出一分力

2025年6月29日 (星期日)
下午 2 點 - 5 點
**活動結束前半小時停止接收維修物件

華人環保教育中心
28 Telford Ave, Mt Eden

我們的義工會提供以下維修服務
**為了讓更多人受惠 超過一件物品需重新排隊

1. 可以帶過來的小家電和小電器
2. 需要縫紉維修的衣服和布料製品
3. 可帶過來需要木工維修的小家具
4. 其他物品的維修

贊助單位
Proudly supported by
Auckland Council
Te Kaunihera o Tamaki Makaurau

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, Jenny Zhang, Kerry Liu, Linna Lu, Sarah Wang, Pansy Wen, Wendy Zhai, Jian Chen, Lily Xu