

社区交流

TANI 2026 秋季活动

华人健康座谈会 - 医疗服务与安全生活
2026年9月19号, 周六下午2点 - 3点半
奥克兰市中心图书馆二楼 Akozone室。
Auckland Central Library.

华人线上健康交流会 - 了解带状疱疹
2026年9月25号, 周五上午10点-11点半
Zoom会议链接: <https://us02web.zoom.us/j/9269009635?omn=87964084163>
参会号码: 926 900 9635

华人健康座谈会 - 健康老年化
2026年10月21号, 周三上午10点-11点半
Takapuna Library(北岸)
9 The Strand, Takapuna, 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

TANI主席寄语

Kia ora koutou, 大家好,

我谨代表亚州健康联络中心 (TANI), 很高兴欢迎大家阅读我们的春季简讯。随着季节更替, 我们一如既往地致力于支持新西兰各地的亚州和各族裔社区。本期内容展示了众多倡议、合作伙伴关系和社区故事, 彰显协作、联结与集体福祉。

过去几个月, 我们通过族裔健康团队、SA-MER+团队和Whau族裔团队, 持续加强合作伙伴关系与集体影响力。这些合作体现了我们的承诺: 确保族裔社区在塑造健康、社会福祉和公共政策方面拥有强有力的声音。

今年我们的重点工作之一, 是提高亚洲女性的乳腺健康意识。我们与亚洲健康服务提供者和社区伙伴携手, 推出一项健康促进合作计划, 旨在鼓励女性定期参加乳腺X光筛查。

我在此感谢并祝贺我们的社区领袖、合作机构、奥克兰市议会, 以及所有为在Manurewa地方委员会辖区启动重要社区安全对话做出贡献的人。这项举措展现了社区、地方政府和毛利部落携手合作所能取得的成果。

随着新西兰为2026年11月7日大选做准备, 我鼓励所有符合条件的社区成员让自己的意愿得到体现。如果您最近搬迁或尚未登记, 请在10月25日前更新您的选民登记。投票是我们塑造社区和子孙后代未来的最有力方式之一。

感谢大家一如既往的信任与支持。在我们继续建设更健康、更安全、更紧密联结的社区的过程中, 我们非常重视您的想法和反馈。

非常感谢!

Nilima Venkat,
MNZM, JP, BSW
TANI Chairperson



支持社区参与



Waitematā
Local Board
Auckland Council

Ōrākei
Local Board
Auckland Council

目前, TANI正与Waitematā和Ōrākei地方委员会积极合作, 以帮助确保族裔社区有机会就《2026-2029年地方委员会计划草案》分享他们的意见

和建议。我们走访了社区团体和公共场所, 包括日本月度聚会、Remuera图书馆、市中心图书馆、El-len Melville中心和Ayumi no Kai, 与居民交流并鼓励他们发表意见。

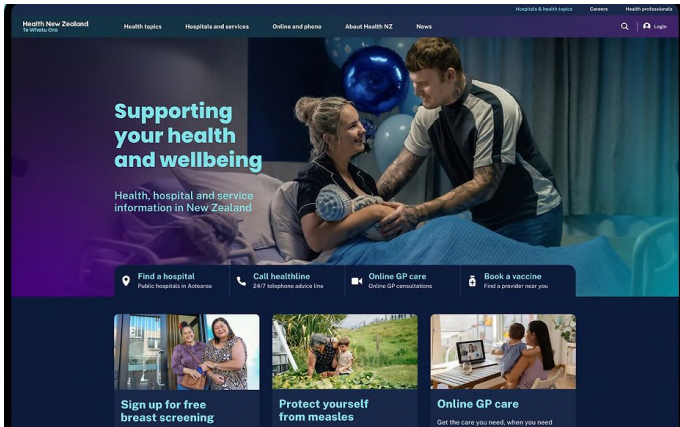
此次互动为我们提供了宝贵的见解, 让我们了解到影响族裔社区的问题、他们在社区内的联系, 以及他们参与本地活动和公民事务的情况。我们还与日本学生团体、伊朗妇女团体、柬埔寨社区和菲律宾社区建立了新的联系。

对许多参与者来说, 这是一个了解地方委员会、地方委员会计划和公众咨询流程的机会。为鼓励参与, TANI还举办了抽奖活动, 送出总值400纽币的汽油和超市购物卡。恭喜包括Lei、Fabio-la和Grace等在内的幸运中奖者!

感谢各社区团体和组织支持我们的外联工作。他们帮助宣传此次咨询活动, 并协助我们在他们的场所和活动中与社区成员互动。这些支持帮助我们联系到更多人, 并鼓励大家能参与地方委员会的规划进程。

感谢每一位抽出时间分享反馈的朋友!

新西兰卫生局网站升级



新西兰卫生局已完成所有相关内容的整合工作，并正式推出全新官方网站：www.tewhatuora.govt.nz。该网站旨在为全国民众提供获取可靠健康信息及服务的一站式统一门户。不仅为消费者与求职者打造了优质的使用体验，也为医疗专业人员量身定制了功能模块，以有效支持其日常工作，并便于分享消费者及患者相关的信息内容。

欢迎访问新西兰卫生局 (Health NZ) 面向全国的一站式官方网站，获取全面的健康信息与服务：

www.healthnz.govt.nz

各族裔社区的共同愿景



亚洲健康联络中心 (The Asian Network Inc.) 热烈祝贺 Whanau Awhina Plunket 新修订的《2026-2031年战略》正式发布 (可从Plunket官网查阅)。这份具有前瞻性的战略蓝图，将健康公平与关注性照护置于核心位置，致力于确保移民及多元族裔家庭能够获得文化上安全、且量身定制的支持服务。

该战略落地实施的一大亮点，是 Plunket 近期举办的亚洲员工论坛。亚洲健康联络中心 (TANI) 作为专家小组成员参与了论坛，并围绕围产期孕产妇心理健康 (MMH) 这一重要议题展开深入讨论。此次交流为 Plunket 的亚洲员工及社区合作伙伴带来了非常有价值的启发，不仅有助于消除文化层面的偏见，也进一步

彰显了多方协作、社区主导的照护模式对家庭幸福的重要作用。

论坛反馈充分体现了我们共同努力的成效。与会者高度评价本次活动，称其为一次难得的“交流联系的契机”，并认为它提供了“了解各社区组织所提供的多样化亚裔服务”的宝贵机会。尤其令人鼓舞的是，与会者充分肯定了论坛“对亚裔社区孕产妇心理健康问题的关注及其应对路径”的探讨。通过将Plunket的战略愿景与基层社区的专业经验紧密结合，我们正在携手打造一个更有力量、更具安全感、更富凝聚力的支持网络，让更多家庭真正受益并蓬勃发展。Plunket与社区家庭携手合作，全程支持5岁以下儿童的成长、发育与身心健康。如需咨询，请致电 0800 184 803。Plunket Line提供24/7全天候服务：0800 933 922

了解乳腺健康



乳房筛查非常重要

国家乳腺筛查是一项面向全国45至69岁适龄女性的重要健康计划，筛查年龄范围正逐步扩展至74岁，旨在助力乳腺癌的早期发现，促进健康老龄化。

在奥克兰地区，自2026年6月起启动的“以社区为主导的亚裔人群乳腺筛查宣传与参与计划”，致力于提升亚裔女性的筛查参与率，尤其关注从未接受过筛查或因语言、文化、服务获取障碍而未能参与的女性。亚洲健康联络中心 (TANI) 与CNSST华社服基金会携手新西兰乳腺筛查项目团队 (Breast Screen Aotearoa) 及新西兰卫生局，以符合文化背景的方式，积极与多元化的亚裔社区开展互动与合作。相关工作已在奥克兰全面展开，具体举措包括：通过多语种媒体及社交媒体进行宣传推广、培育社区健康倡导员、举办社区专题讲座，以及深化与新西兰乳腺筛查项目组的合作伙伴关系。如需获取亚裔女性乳腺筛查支持或了解是否符合筛查资格，请联系：

□ 邮箱：info@asiannetwork.org.nz (亚洲健康联络中心 - TANI) 或致电 0800 00 8264

□ 邮箱：info@cnst.org.nz (华社服基金会 - 中文/韩语支持)

Groov: AI 健康助手软件



Groov是一个由新西兰开发的数字健康与福祉平台，目前平台中加入了Ask Groov。Ask Groov是一款由人工智能驱动的健康助手，专门帮助人们应对日常的心理健康和身心福祉问题。

它提供免费、全天候(24/7)、实用且方便获取的支持，可协助处理压力、睡眠、焦虑、情绪低落、人际关系，以及如何应对生活压力等问题。

这项服务由Groov与新西兰卫生部(Health New Zealand)合作开发，并获得心理健康倡导者Sir John Kirwan的支持。同时，该服务也经过Health New Zealand的国家人工智能与算法专家咨询组(National Artificial Intelligence and Algorithm Expert Advisory Group)审核。

与一般用途的聊天机器人不同，安全性是这项服务非常重视的一部分。“Ask Groov”软件使用临床开发和审核批准后的健康与福祉内容，并设置了相应的安全保障机制，以确保提供的回答安全且适当。

如果使用者的需求超出了AI能够安全提供支持的范围，Ask Groov也可以引导使用者寻求真人支持，例如拨打1737(24小时求助热线)。

与其他AI工具一样，需要注意的是：当你需要专业医疗或心理健康服务时，Ask Groov不能替代专业人员提供的照护。更多信息及App下载请访问：www.groovnow.com/groov-app

资料来源：Groov, Ask Groov / AI Health Coach; New Zealand Doctor, “Ask Groov: safe AI-powered guide for mental wellbeing in Aotearoa.”

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。



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

面向亚裔社区的医疗与健康服务



HealthCare NZ(新西兰健康保健服务机构)在支持新西兰多元亚裔社区的健康、福祉和独立生活方面发挥着重要作用。

通过具有文化回应性服务、多语言支持以及值得信赖的社区合作关系，HealthCare NZ帮助减少人们在获取以下服务时面临的障碍：

☐ 身体健康服务；☐ 心理健康服务；☐ 残障支持服务；☐ 健康与福祉服务。

HealthCare NZ的居家及社区支持模式，能够帮助人们在自己的家中和社区中继续保持安全、独立，并与社区维持联系。

HealthCare NZ拥有多元文化背景的工作人员，因此能够根据客户的需要，为其匹配理解其语言、文化、价值观和家庭期望的支持人员。这有助于建立信任，并提高客户参与服务的意愿和程度。

该机构也与亚裔社区团体及健康促进项目合作，以提高社区的：☐ 健康意识；☐ 健康知识与理解能力(health literacy)；☐ 获取及转介相关服务的渠道。更多信息请查询：www.healthcarenz.co.nz

打破社会偏见

让我们一起打破对乙型肝炎的污名。乙型肝炎可能影响任何人。



The Hepatitis Foundation of New Zealand

目前，新西兰有超过94,000人患有乙型肝炎，而其中很多人甚至不知道自己已经感染。肝炎是导致肝癌的主要原因之一。接受检测是保护自己健康的最佳方式。如需接受免费的血液检测，可查询：www.hfnz.nz 电话：0800 33 20 10

我的健康提升之旅



Anxiety NZ presents
UPLEVEL MY WELLBEING
challenge

Mental Health Awareness Week
12-18 October 2026

Build your mental health toolkit with our **free** community challenge - **'Uplevel My Wellbeing'**. Grab your spot today!

Share with family & friends to complete the free challenge together!

www.anxiety.org.nz/challenge

Anxiety NZ

在2026年心理健康意识周(10月12日至18日)期间,新西兰焦虑基金会(Anxiety NZ Trust)将推出一项免费、温馨、引导性的五天身心健康重启活动,旨在按照你自己的节奏来帮助你重新关注和连接那些有助于提升身心健康和幸福感的事物。

在该项目中,参与者将在五天内,在指导下完成五项简单的身心健康练习。“Uplevel My Wellbeing”适合那些希望支持和改善心理健康,并愿意连续五天,每天投入五分钟的人。这对那些感到忙碌、疲惫或精神负荷过重的人尤其有帮助。他们知道什么能帮助他们的身心健康,但难以将其列入日常优先事项;希望获得支持,但不想投入大量时间;以及更喜欢温和、循序渐进的指导,而不是高强度的课程。报名很简单;指导内容将于10月11日开始。更多信息请访问: www.anxiety.org.nz/challenge

药房扩展服务: 无需预约,随时来访



JUST POP IN!

Health New Zealand
Te Whatu Ora

药房拓展服务——“欢迎随时来访”宣传活动于7月初正式启动,鼓励公众前往参与服务的社区药房,就常见健

康问题获取专业建议和治疗。

这项服务为公众提供了一种更方便,离家更近的医疗保健选择。通过参与该服务的社区药房,公众可以就以下常见健康问题获得补贴药物及专业建议,包括:疼痛和发烧,口服补液,疥疮,头虱以及结膜炎。该服务还涵盖无并发症的尿路感染(UTI)治疗以及紧急避孕服务。

社区药房通常是公众寻求健康建议时首选的地方之一。这项服务进一步发挥药剂师值得信赖的专业作用,更好地利用药剂师的专业技能,为社区居民提供及时,便捷的医疗服务。

根据具体情况,可能需要支付少量的咨询费或处方费。但对于许多人来说,这项服务可以降低获得健康建议和治疗的整体费用。有关该服务及申请资格标准(eligibility criteria)的更多信息,请访问: www.healthnz.govt.nz/hospitals-services/services-support/pharmacies

乳房筛查,挽救生命



Women's Health Corner
女性健康园地
The Asian Network Incorporated

乳腺癌是指乳房内的异常细胞开始生长,并最终形成肿瘤。这些癌细胞可能在乳房内部扩散,也可能扩散到乳房以外的其他部位。

乳房筛查可以挽救生命。早期发现乳腺癌,可及时治疗,提高治疗效果,并增加女性康复的机会。

在新西兰,乳房筛查服务机构(BreastScreen Aotearoa)为符合条件的45-69岁女性每两年提供一次免费乳房X线检查。符合年龄范围延长条件的女性,70-74岁也可以接受免费筛查。

乳房X线检查是一种快速、安全的X光检查,可以在乳房出现明显肿块、能够被触摸到之前,发现乳房组织中的一些细微变化。大多数筛查结果都是正常的。如果发现异常变化,医疗团队会安排进一步检查,并提供相应的支持。乳房X光检查只需要几分钟。整个过程快速、安全,有助于及早发现乳腺癌。新西兰各地均设有乳房筛查诊所,并提供流动筛查车服务。预约电话: 0800 270 200。您也可以联系当地的乳房筛查服务 BreastScreen Aotearoa service 进行预约。



A Breast Screen Today can Save Your Tomorrow

Visit TimeToBreastScreen.nz or call 0800 270 200 to find out more.

新的跟踪骚扰法现已生效



新西兰新的跟踪骚扰法律已于2026年5月26日正式生效，加强保护遭受不受欢迎及有害行为的人士。

该法律承认情感和心理伤害，而不仅仅是身体伤害。跟踪骚扰是指破坏一个人的安全感和身心健康的行为。现在，跟踪和骚扰被明确界定为：反复实施、不受欢迎，并导致他人感到害怕或痛苦的行为。

这包括反复拨打电话、发送短信、电子邮件或通过社交媒体联系他人；跟踪或监视某人；出现在对方经常去的地方；网上冒充他人或传播虚假信息；以及使用跟踪设备、间谍软件、无人机或人工智能等技术。

警方现在可以在一次特定行为发生后发出《跟踪及骚扰通知》(Stalking and Harassment Notice)，警告如果继续实施相关行为，可能会被起诉。如果在两年内发生两次或以上特定行为，即使之前没有收到通知，也可能被起诉。

如果你正在遭受跟踪或骚扰，不必等到情况严重才报警——请尽早报告。如果你认为自己正在遭受跟踪或骚扰，请拨打警方电话：105。如果你处于紧急危险之中，请拨打：111。

了解更多信息，请访问：www.police.govt.nz/advice-services/advice-victims/stalking-and-harassment

If you believe you are being stalked, call Police on 105.

If you are in immediate danger, call 111.

POLICE

春季来临：请戴上太阳眼镜



Healthify
He Puna Waiora

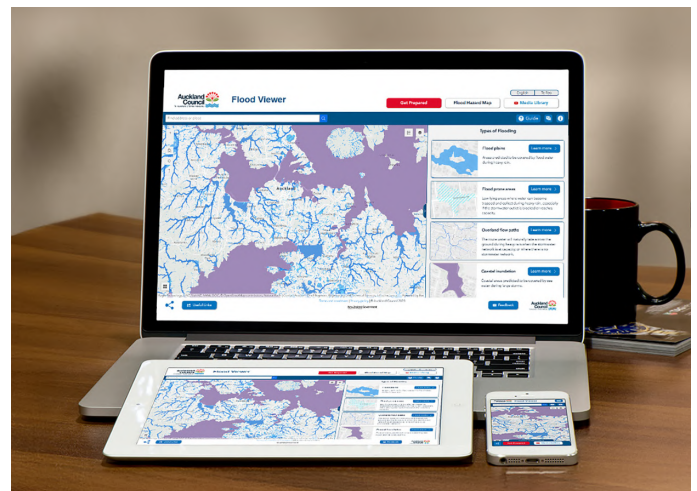
你知道你的眼睛也会烧伤吗？在新西兰，紫外线水平在9月至4月期间较高。即使在阴天或较凉爽的日子里，紫外线

仍然可能伤害眼睛，因此只要在户外，就应做好眼睛防护。无论是开车、步行、做园艺，还是进行户外活动，都应佩戴太阳镜。太阳镜可以降低紫外线对眼睛造成伤害的风险，包括白内障和翼状胬肉（眼睛表面生长的疾病）等眼部疾病。它们还可以保护眼睛周围的皮肤，并减少眩光和眼睛疲劳。

选择太阳镜时，应选择能够提供100%紫外线防护，并符合澳大利亚/新西兰太阳镜标准 (AS/NZS 1067.2:2016) 的产品。环绕式或贴合脸部的太阳镜能够减少从侧面进入的紫外线，因此可以提供更好的防护。

资料来源：healthify.nz/health-a-z/e/eye-protection-in-the-sun

了解洪水风险，做好应对准备



**Auckland
Emergency
Management**
Tōrangohu Māori o Te Kaitiaki Māhara



**Auckland
Council**
Te Kaitiaki o Te Kaitiaki Māhara

每年的这个时候，是检查您的房产是否面临洪水风险的好时机。奥克兰市议会的洪水查看器是一款免费且易于使用的在线工具，让您查看您居住、工作或娱乐的场所是否位于洪水易发区域。您可以通过它一次性查看洪泛区、水流路径和沿海洪水区域。

为应对可能发生的洪水，请始终牢记：定期清理排水沟和檐槽，确保在大雨来临前保持通畅。

关注奥克兰应急管理部门发布的天气更新和建议。

切勿在洪水中驾车、步行或玩耍。即使水量很少，也可能很危险，并将您冲倒。

请在下一场风暴来临前，现在就查看您的风险。

欲阅读更多建议并提前做好准备，请访问：www.aem.govt.nz/floods



安心在奥克兰

医疗服务与安全生活讲座

Live Well in Auckland: Health & Safety Talk

Presented in Mandarin Chinese

第一部分

如何有效使用新西兰
医疗服务体系

Part 1: Understanding New Zealand's Health System

由亚洲健康联络中心
(TANI) 健康促进团队主讲

Presented by TANI staff

第二部分

如何在奥克兰生活
得更安心、更有保障

Part 2: Living Safely in Auckland

由奥克兰少数族裔联络官
刘警官主讲

Presented by Constable Seven

星期六9月19日，下午2:00 - 3:30
Saturday 19 September 2026, 2:00pm - 3:30pm
奥克兰市中心图书馆二楼Akozone 房
Level 1 Akozone, Auckland Central Library

The Asian Network Incorporated

Whenua 围绕共同目标携手合作时，可以取得积极而有意义的成果。

TANI很荣幸与Manurewa Marae、Auckland Council、Bloom Kiwi以及社区领袖共同合作，支持各项旨在加强社区关系、促进合作并为社区创造积极成果的举措。

我们向所有为启动这项重要的社区安全对话作出贡献的个人和组织表示诚挚的感谢与祝贺。特别感谢Manurewa Marae 的 whānau (家族及社区成员)，感谢他们在这一个 kaupapa (共同目标/重要倡议) 中所展现的领导力和慷慨支持与积极参与；同时也感谢所有为此交流会的成功举办作出贡献的人士，使这次活动成为一次富有意义的社区交流活动。

尽早登记，参加2026年大选



Manurewa 社区归属交流会



Belong Manurewa: 族裔社区安全交流会 (Ethnic Community Safety Hui) 汇聚了社区领袖、社区组织、Mana Whenua (当地毛利部族代表)、地方政府以及社区居民，共同加强彼此之间的联系，并就 Manurewa Local Board 管辖区的社区安全问题展开重要的交流。

该活动邀请了嘉宾分享，并安排了精彩的文化表演，在展现 Manurewa 多元文化特色的同时，也强调了携手合作，共同建设更安全、更具凝聚力和包容性的社区的重要性。

这项倡议充分体现了当社区、地方政府和 Mana



新西兰选举委员会 (Electoral Commission) 鼓励新西兰居民尽

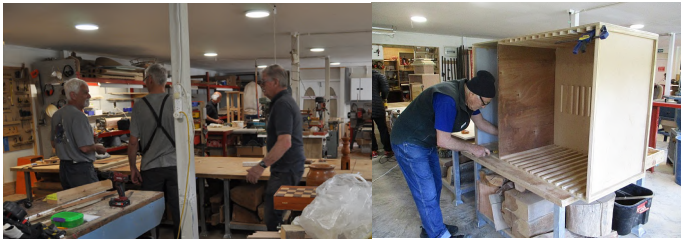
早完成选民登记，为即将举行的2026年大选做好准备。

2026年大选将于11月7日(星期六)举行，提前投票将于10月26日开始。您必须在投票开始前完成选民登记。与过去两次大选不同，届时您将无法在投票站现场办理选民登记。如果您在 10月4日前 完成登记，您的姓名将被列入印刷版选民名册 (electoral roll)，并会通过电子邮件或邮寄方式收到 EasyVote 卡，让您投票时更加快捷方便。您仍然可以在10月25日前完成登记，但届时您需要进行特别投票 (special vote)。

谁必须登记？如果您符合以下条件，则必须进行选民登记：年满18岁；是新西兰公民，或符合选举资格的新西兰居民；在人生中的某个时期，曾在新西兰连续居住12个月或以上。

如何登记或更新资料？您可以通过以下方式登记或更新个人资料：访问 Vote NZ 网站；使用您的新西兰驾照、护照或经过验证身份进行登记；或拨打 0800 367656，申请纸质登记表格。如需获取多种语言版本的选民登记信息，请访问 www.vote.nz 网站的“Enrolment information in multiple languages (多语言选民登记信息)”页面。

男士之家(Mens Shed)



男士之家-Maungakiekie - Tamaki

即将启动, 我们欢迎来自各个不同背景的当地居民(也包括女性)加入我们。

男性之家是一个非营利性的社区场所, 男士们可以在此聚会, 分享技能和共同参与项目活动, 还能在此环境中进行社交交流。这些男士之家为各个年龄段的男士们提供了一个支持性的社交场所, 让他们能够相互交流、减少孤独感、促进身心健康, 并参与木工、金属加工和社区项目等活动。

我们设定每周四在Onehinga和Glen Innes举行上午茶会, 欢迎所有人来参加。我们将会及时向大家通报我们新选的工坊地址(位于Maungatietie-Tamaki)方面取得的进展。

网站(含会议地点和时间详情): www.menzshed.org.nz/mt_shed/

电邮: mensshedmt@gmail.com

生命对话会(Death Cafes)



奥克兰人正受邀参与一种全新的对话, 这种对话

在当地图书馆中展开, 真诚而深思, 令人意外地充满启发与鼓舞, 这种活动随着生命对话会馆在全地区兴起。

自2023年在Mt Roskill图书馆成功开展试点项目以来, 为满足社区需求, “生命对话会馆”现已在本地区10家社区图书馆开设, 每月举办一次。虽然“生命对话会馆”并非哀悼或心理咨询活动, 但它们提供免费且温馨的交流空间, 让人们以轻松随意的方式与社区成员互动, 谈论死亡与临终话题。他们旨在“提高人们对死亡的认识, 以帮助人们更好地珍惜生命”, 该活动由奥克兰市议会图书馆、Honohono Tātou Katoa Creating Compassionate Communities trust以及Mercy Hospice临终关怀机构在奥克兰各地的图书馆推广。这些努力在“Dying Matters Week”期间尤为突出。

想要参观您附近的图书馆生命对话会馆, 请访问: Honohono_website

临终关怀宣传周



“临终关怀宣传周-Dying Matters Week”是一项年度宣传活动, 旨在将新西兰各地的人们联系起来, 在安全的环境中开启对话, 向当地专家学习, 并寻求支持, 以规划未来生活和临终关怀, 同时帮助人们应对悲伤与失去。

2026年活动将于9月7日(星期一)至9月13日(星期日)在新西兰各地举行。

想要了解即将举行的活动详情, 请访问:

失智症: 预防与管理

**时间: 2026年8月26日,
周三上午10点-12点**

地点: Takapuna War Memorial Hall
7 The Strand, Takapuna, 奥克兰
(北岸 Takapuna 图书馆旁)

欢迎您和您的家人参加预防和管理失智症和阿尔茨海默病(老年痴呆)的华人健康研讨会 - 学习如何使用一些实用的健康生活预防方法

您将学到:

- 大脑健康如何支持记忆、情绪和独立生活能力
- 尽早进行健康生活方式干预的重要性
- 适合各年龄段的保护大脑的实用策略
- 有趣的认知/体能活动让你动起来

演讲嘉宾
吴筱菁(Sharon)博士
MND, BAppSc (ExSpSc),
奥克兰大学研究员
新西兰注册营养师
奥克兰大学失智症影响与公平项目 (IDEA) 经理

有意参加者请报名 (提供简餐)
请致电: 09 8152338 - 2 (中文) / 0211168716
或电邮: lily.xu@asiannetwork.org.nz

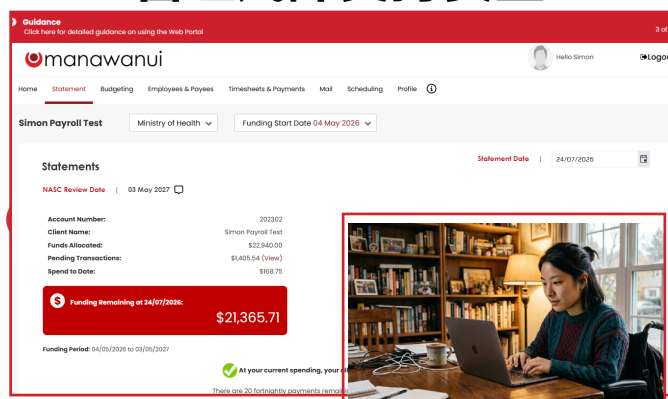
澳大拉西亚智力障碍学会 (ASID) 2026大会



澳大拉西亚智力障碍学会 (ASID) 2026年大会的主题是：“《联合国公约》20周年：回顾并重新展望其对智力障碍人士的承诺”。本次大会适逢《联合国残疾人权利公约》(UNCRPD) 通过20周年，将探讨过去取得的进展、当前仍面临的挑战，以及未来推动改变的机遇。

来自澳大利亚和新西兰的研究人员、倡导者、政策制定者、服务提供者、家庭成员、照护者以及智力障碍人士将分享研究成果、实践经验、亲身经历和政策发展，以支持智力障碍人士过上充实且具有包容性的生活。更多详情请访问大会网站：www.asidconference.com.au

管理残障支持资金



对于希望亲自管理自身残障支持资金的人士来说，个性化资金服务机构 Manawanui 的线上平台可以将所有相关事务整合在一个地方。

该平台安全且操作简单，让使用者更容易有条理地管理并掌握自己的资金。使用者可以实时查看余额、提交工时表、申报费用，并在同一平台保存雇佣记录和发票。

对于雇用支持人员的人士来说，通过该平台进行薪资管理也是一项便利功能。Manawanui 可以协助处理税务、KiwiSaver、ACC 生活费及工资单，帮助使用者履行雇主义务，同时减少行政事务负担。

无论是希望主动管理自己的支持服务，还是或只想随时了解资金使用情况，该平台都提供了足够的灵活性，让使用者可以按照适合自己的方式进行管理。

了解更多信息，请联系 Manawanui: info@manawanui.org.nz 或致电: 0508 462 427。

PHAB: 一个让你找到归属感的地方



PHAB Auckland是一个友善、欢迎16岁及以上身心障碍人士加入的社区。

我们提供一个安全、包容的空间，让成员能够结交朋友、学习新技能，并参与丰富多样的社交、休闲和社区活动。从每周的社交俱乐部和假期活动，到生活技能课程、各类活动以及遍布奥克兰的外出活动，每个人都能找到适合自己的选择。在 PHAB, 我们相信每个人都应该有机会与他人建立联系、享受快乐，并成为社区的一分子。如果你正在寻找一个充满支持的地方，认识新朋友、尝试新的体验，我们非常欢迎你加入 PHAB 大家庭(whānau)。从 Papatoetoe 到 Warkworth 均设有社交俱乐部。详情请访问: www.phab.org.nz



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

学习新技能, 增强自信




ONEHUNGA HIGH SCHOOL
24 PLEASANT ST, ONEHUNGA

FREE ESOL CLASSES FOR NZ RESIDENTS

SATURDAY WORKSHOPS

Term 3 Begins 20th July
Term 4 Begins 19th October

BOOK YOUR COURSE TODAY

LEARN MORE:
www.adultlearn.co.nz

Phone us 09 6369060
or email us
comed@ohs.school.nz



无论您是新来新西兰, 还是在这里生活多年, Onehunga高中社区教育中心都为成人提供一个友善, 包容的学习环境。

该中心的课程主要面向16岁及以上的成人, 提供种类丰富且价格实惠的课程, 满足不同人士的兴趣、目标和学习需求。

课程包括: 符合条件的新西兰居民可参加的免费ESOL (英语) 课程, 以及语言、电脑、商业、烹饪、艺术与手工艺、健康与身心福祉、健身、生活技能和周末工作坊等。许多课程均以社区教育优惠价格提供, 让您无需承担较大的经济负担, 也能学习新知识和技能。

课程在友好、支持性的环境中进行, 帮助您培养新技能, 增强自信, 并与来自不同文化和背景的人建立联系。无论您是希望学习英语, 为就业做好准备、培养新的兴趣爱好, 还是认识新朋友, 这里都有适合您的课程。

想了解全部课程内容或在线报名, 请访问: www.adultlearn.co.nz

Hanahub: 一起成长



Join for free today

Jobs · Flatmates · Lessons · Marketplace
Free to join. Free to post.

hanahub.co.nz

@hanahubnz · Grow together in New Zealand

刚来到新西兰? 从这里开始!

Hanahub (www.hanahub.co.nz) 是一个免费社区网站, 专为生活在新西兰的亚洲社区提供资讯、交流和生活服务:

- ☐ 活动 — 认识新朋友, 分享生活经验
- ☐ 工作 — 咖啡馆、餐厅、办公室等不同工作机会
- ☐ 合租 — 寻找房间, 清楚了解每周租金
- ☐ 课程 — 日语、拉花艺术等各种兴趣课程
- ☐ 二手市场 — 买卖二手物品

就业辅导与支持



在Pasifika Consulting Ltd (太平洋岛社区咨询机构), 我们相信, 有意义的就业与社区福祉密切相关。

随着春季的到来, 这是一个象征着更新和新开始的季节, 我们致力于通过个性化的就业指导, 帮助每个人建立自信、独立性和归属感。我们的团队与来自不同文化背景的人们携手合作, 克服障碍, 迈向可持续且令人满意的工作。

我们提供一对一辅导, 包括简历 (CV) 制作与修改, 面试技巧指导以及人工智能等数字工具的运用。我们的方法认可每个人的优势和潜力, 帮助他们发掘最好的自我。

让我们携手努力, 共同建设一个更强大、更紧密、更具凝聚力的社区, 让每个人都有机会发挥自己的潜力, 创造美好的未来。

请联系我们:

电话: 09 419 1804

网站: www.pasifikaconsulting.co.nz

脸书: @PasifikaConsultingLTD



亚洲健康联络中心 汉密尔顿新闻

亚裔健康与福祉博览会 再次与您相约

亚洲健康联络中心 (The Asian Network Inc. TANI) 汉密尔顿团队非常高兴将于 2026年8月22日 (星期六), 在汉密尔顿花园的 The Pavilion 举办第三屆年度亚裔健康与福祉博览会 (Welcoming Asian Health and Wellbeing Expo)。

我们的博览会不仅关注健康, 更注重社区的联系与关怀。其中一个令人感动的故事来自周阿姨 (Auntie Zhou)。2024年初, 她参加了 TANI 举办的免费健康检查。当时, 她向一位志愿护士提到, 自己不久前摔了一跤, 之后一直感到疼痛。护士建议她去看家庭医生。经过检查, 她后来才发现自己其实肋骨骨折了。她非常感谢当时与护士的那次交流, 因为正是这次提醒促使她及时就医。为了回馈社区, 从那以后, 周阿姨和她所在的佛教慈善团体每年都会支持我们的博览会, 热心地为到场的朋友们免费提供饺子和传统中式甜点。

诚邀大家前来参加! 现场将提供免费健康检查、社区资讯、文化表演、美食、家庭亲子活动等丰富内容。让我们欢聚一堂, 共同关注健康、感受多元文化, 并加强社区之间的联系。

本活动是 Welcoming Communities (欢迎社区) 项目的一部分, 并得到汉密尔顿市政府的大力支持。

如有合作意向, 请联系 Cindy Pak: seunghee.pak@asiannetwork.org.nz.



庆祝2026欢迎周 — 我们同属一个社区



欢迎大家参加 Welcoming Manaaki Village - KaiFusion 多元美食文化体验活动! 活动将于 9月5日 (星期六) 上午10:00至下午3:00在Claudelands Hall B 举行, 是 2026欢迎周 (Welcoming Week 2026) 的系列活动之一。

今年的主题是 “Together We Belong - 我们同属一个社区”, 旨在共同建设充满活力、包容友善的社区, 让每个人都能彼此联系、受到重视, 并感受到家的温暖与归属感。

正如毛利谚语 (whakataukī) 所说: “Ko tātou tēnei” - 当我们相聚在一起、融为一体时, 归属感便由此产生。

我们诚邀各社区组织参与这场充满活力的庆祝活动。您可以设置互动摊位, 介绍组织所提供的服务, 同时帮助新移民和本地社区居民相互认识、建立联系。今年, 我们很高兴与 KaiFusion 合作, 并将在中午12:00至下午3:00 推出丰富的美食体验活动。

参与的组织可以选择: ☐ 准备150份传统美食品尝小份, 同时向大家介绍自己的社区服务; ☐ 提供互动式文化体验, 例如游戏、手工艺或传统文化活动; ☐ 或者将美食与文化体验结合起来。

无论是编织篮子、试穿民族服装、体验儿童传统游戏, 还是与大家分享特色美食, 每一项活动都能展现我们多元社区丰富多彩的文化。

现已开放报名!

如果您的组织希望参与, 或者您想推荐其他团体加入, 请联系: welcominghamilton@hcc.govt.nz 了解更多信息。

让我们携手共建一个让每个人都真正拥有归属感的社区。

健康座谈会

健康老龄化 - 积极融入社区，促进身心健康

2026年10月21日，周三上午10点-11点半

Takapuna 图书馆

9 The Strand, Takapuna, Auckland

欢迎您参加我们的健康座谈会 - 积极生活，保持联系，享受健康：

演讲嘉宾

王曦 (Cassie)

奥克兰理工大学 (AUT)

博士研究生

健康老龄化研究中心

(AARC) 成员

您将了解：

- 什么是健康老龄化
- 社会联系与心理健康的重要性
- 与社区联系的实用方法
- 数字科技与健康

详情请联系Takapuna 图书馆
或 09 - 815 2338 - 2 (中文) /
lily.xu@asiannetwork.org.nz

Auckland Council
Libraries
Nga Pūtake Kōwhiri o Tamaki Makaurau

AUT
UNIVERSITY

The Asian Network
Incorporated

了解华人长者对家庭照护 人工智能的看法

这是奥克兰大学的一项研究，属于一个博士研究项目。

这是什么研究？

我们想了解华人长者和家庭照顾者，对人工智能用于日常家庭照护有什么看法。

我们想了解什么？

- 您怎么看人工智能 (AI) ?
- 您使用科技产品的经历：手机 / 电脑 / 平板 / AI.....

欢迎长者和家人参加

- 年满 65 岁、会说普通话的华人长者
- 正在照顾长者的家庭成员

扫描二维码
了解详情



对这个活动感兴趣吗？

联系人：郑晓舸，奥克兰大学博士研究生
邮箱：xiaoge.zheng@auckland.ac.nz

参加者将获赠 30 纽币超市购物卡



本研究已获奥克兰大学人类参与者伦理委员会 (UAHPEC) 批准。编号 UAHPEC31823



花好月圆

Mid-Autumn Mooncake Festival

Free!

Friday 25 September

3:30pm - 6:00pm

Meadowood Community Centre



中秋佳節

Join us at the Centre for an afternoon of culture, creativity, and community as we celebrate the Mid-Autumn Moon Festival.



Stamp Craft Activity for families

Cultural Performances

Mooncakes & Refreshments

Registration essential- bit.ly/mooncakefestival2026



天運共此時
Mid-Autumn Festival
A Placement to Remember

ICBC 奧克蘭月餅節

Auckland Moon Festival 2026

TIME:
FRI 25/09 5PM-10PM
SAT 26/09 2PM-10PM
SUN 27/09 2PM-10PM

LOCATION:
173 BALMORAL ROAD,
MOUNT EDEN, AUCKLAND

Organizer: Auckland Chinese Community Association
Co-Organizer: 中國文化中心 奧克蘭
Event Partner: Albert Eden Local Board, FOUNDATION NORTH, DOMINION RD

我们正在招募研究参与者！

本研究旨在探索新西兰华人照顾者的育儿经历、挑战及支持需求，并共同开发符合文化背景的育儿支持资源。

如果您是在新西兰有神经多样性儿童（例如自闭症、注意缺陷多动障碍、特定学习障碍或其他发育障碍状况）的华人父母或照顾者，您或许可以参与这项研究。

如果您愿意参与，您可以扫描下方二维码填写问卷，也可以通过以下链接访问：
https://auckland.au1.qualtrics.com/jfe/form/SV_24ZUKzEzKpQJxW8S

如果您想要了解更多信息，欢迎联系我，
Hongjuan Deng
邮箱：hden139@aucklanduni.ac.nz



本研究已于2026年4月24日获得奥克兰大学人类参与者伦理委员会批准，有效期为三年。伦理审批编号：UAHPEC30701。

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, Haocheng Wang, Jenny Zhang, Jenny Ma, Jian Chen, Yang Zhao, Wendy Zhai, Lily Xu