

社区交流

TANI 2026 冬季活动

TANI Regional Network Meeting

Wednesday 20 May, 10am - 12pm
Western Springs Garden Community Hall,
956 Great North Road, Western Springs,
Auckland

TANI Hamilton Ethnic Health and Wellbeing Hui

Wednesday 24 June, 10am - 12pm
Western Community Centre (Training Room),
46 Hyde Avenue, Nawton, Hamilton

华人健康研讨会

2026年7月22日, 周二上午10点 - 12点
Te Manawa (Kōkiri Ngātahi Auditoriums),
11 Kohuhu Lane, Westgate, 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

诸位好， 谨向大家致以诚挚的问候！

我很高兴在此代表亚州健康联络中心 (TANI)，欢迎大家阅读本期冬季版通讯。这份通讯将继续作为一个分享我们共同历程的平台 — 在这里，我们分享社区的声音、重要的最新动态，以及将我们凝聚在一起的各项倡议与活动。

过去几个月并不容易。我们社区中的许多人都感受到了全球局势不确定性、极端天气事件、种族歧视事件增加以及就业困难所带来的影响。这些现实并非与我们的生活无关，它们正在影响着我们的福祉、我们的家庭 (whānau)，以及我们的安全感。

身处这样的时期，我们的力量来自于我们能够掌控的事情：如何彼此关怀、如何以同理心回应，以及如何保持坚韧。我鼓励大家保持联系，关心身边的人，并优先照顾好自己身心健康。请记住 - 你并不孤单。TANI 的社会工作和公共卫生团队始终在此为你提供支持。无论是提供建议、协助联系相关服务，还是仅仅作为一个愿意倾听的人，我们都随时可以通过电话为你提供帮助。

TANI 将继续与我们的社区并肩同行，致力于提升新西兰各地亚裔及族裔人群的健康与福祉。而这项工作之所以能够持续推进，离不开我们合作伙伴们的支持与力量。在此，我谨向所有合作伙伴和支持者致以诚挚的感谢，包括各非政府组织 (NGOs)、新西兰卫生局 (Te Whatu Ora)、新西兰社会发展部 (Ministry of Social Development) 以及其他政府机构。正是因为你们持续的信任与投入，我们才能够以明确的目标和实际成效服务社区。

展望未来，我们的重点依然明确——确保新西兰的所有族裔社区能够蓬勃发展，拥有归属感，并享受高质量的生活。在这段旅程中，您的声音至关重要，我们欢迎您在我们共同成长的过程中提供反馈和想法。

我们期待在即将举行的线上及线下活动中与大家相聚。在此之前，请大家注意保暖，注意安全，最重要的是保持联系。

此致

敬礼！

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



Tuituia te Kahu 围产期丧亲国家关怀路径



Health New Zealand
Te Whatu Ora

《Tuituia te Kahu: 围产期丧亲国家关怀路径》(2026年4月) 是一项新西兰全国性的医疗

健康框架，制定了九项标准，用以指导在怀孕期间或婴儿出生后不久失去孩子的家庭应如何获得支持。该框架旨在确保所有医疗服务机构都能够提供一致、富有同理心且具文化安全性的照护。

这项工作的一项重要优势在于其技术咨询小组 (Technical Advisory Group)。该小组由十三位成员组成，汇聚了临床专业知识、文化领导力、研究经验以及亲身经历。其中包括亚裔联络中心 (TANI) 尊敬的团队成员 Poonam Rishi，她就印度裔及更广泛移民社区在接触医疗体系时所面临的文化、语言和制度性障碍，贡献了宝贵的见解。

通过TANI的参与，该关怀路径更加深入地理解了印度社区内部在宗教、地区及语言方面的多样化需求，从而使丧亲关怀服务更加包容且更易获得。这项贡献也支持了该路径的更广泛目标：减少不平等，并确保所有家庭 (whānau) 在人生最艰难的经历之一中获得尊重且个别化的照护。

《Tuituia te Kahu: 围产期丧亲国家关怀路径》是更广泛的“Kahu Taurima”项目的一部分。该项目致力于提升新西兰 (Aotearoa New Zealand) 的孕产及婴幼儿早期照护服务。

详情请访问：www.healthnz.govt.nz/publications/tuituia-te-kahu-a-national-bereavement-care-pathway-for-perinatal-loss

您的反馈很重要： Vine 2026 调查问卷



Vine 正在寻求反馈意见,以更好地理解其做得好的方面,以及未来可以如何改进或采用不同的方式。

Vine 是一家提供家庭暴力与性暴力相关资讯的中心。作为一个独立的资源平台,Vine 致力于策划、连接并分享研究与资讯,支持那些致力于终止暴力及促进福祉的人士与机构。

通过其线上知识平台,Vine 提供广泛的研究资料、报告、统计数据及实用资源,支持整个行业以证据为基础的实践工作。同时,Vine 也分享最新新闻、政策更新及培训机会,帮助从业人员与社区保持信息更新并建立联系

您可以在这里完成这份简短的问卷调查:

https://auckland.au1.qualtrics.com/jfe/form/SV_5Bgcw2FQVAnnzLM

帮助阻止向未成年人销售烟草和电子烟产品

Help protect
your community.

It's illegal for retailers to
display tobacco products.



Make a tobacco
or vape complaint:
info.health.nz/TellUs

Health New Zealand
Te Whatu Ora

我们知道,您的社区非常重视建设更安全、无烟及无电子烟的社区环境。为了让公众更容易表达和举报非法活动,国家公共卫生服务局(National Public Health Service)现已推出公众在线投诉工具,网址如下:info.health.nz/TellUs

您可以使用此工具举报或投诉以下情况:

- 零售商向 18 岁以下人士销售电子烟或烟草产品
- 零售商展示或宣传烟草产品
- 零售商出售散装香烟(单支香烟)

在工作场所、餐厅、酒吧或其他持牌场所吸烟或使用电子烟

在线投诉工具帮助我们及时了解您所在地区是否需要由合规执法人员进行调查的问题。您的个人信息将会被严格保密,在调查过程中不会与任何人分享。

你可以帮助宣传该消息。。请通过以下链接获取在以下链接获取海报、社交媒体图片和关键信息的宣传工具包: Smokefree.org.nz

请在冬季保持 健康!

新西兰卫生部 (Health New Zealand) 鼓励大家通过接种推荐的疫苗来为冬季做好准备,包括流感(流感病毒)、新冠肺炎(COVID-19)以及百日咳(pertussis)疫苗。

流感(流行性感冒)

流感疫苗-Influenza(flu)自4月1日起已可接种,并对符合条件的人群免费提供,包括65岁及以上人群、孕妇以及患有特定健康状况的人群。

新冠病毒感染

新冠肺炎(COVID-19)疫苗全年均可接种,且为符合条件的30岁及以上人群免费提供额外剂次,重点针对患重症风险较高的人群。

百日咳

百日咳(Whooping cough)对新生儿尤其严重。确保女性在每次怀孕16周起接种疫苗,以及婴儿按时完成6周龄的免疫接种,对于保护我们最年幼的群体至关重要。

疫苗接种

- 家庭医生


服务途径

- 药房
- 一些助产士和社区疫苗接种工作者

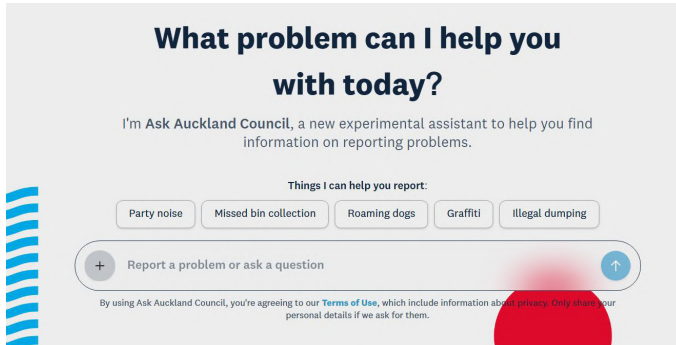


更多信息请访问: healthnz.govt.nz/health-topics/immunisations

Health New Zealand
Te Whatu Ora



奥克兰市议会 AI 助手



奥克兰市民现在可以使用一个由人工智能 (AI) 驱动的线上助手：“[Ask Auckland Council](#) 询问奥克兰市议会”。这个系统可以帮助居民报告各种问题，例如：涂鸦、非法倾倒垃圾、流浪狗、垃圾桶未清理、噪音投诉、查询其他问题的信息等。未来还会增加更多服务类别，市议会也正在改进内部流程，希望能够更快处理居民提交的问题。

这个 AI 助手可以通过网页浏览器在任何设备上使用。它推出的原因之一，是因为很多居民觉得原本的投诉和查询渠道太复杂、不容易理解。这个系统可以理解日常语言，也能识别毛利语地名。它会自动提出补充问题、确认资料，还能分析用户上传的照片。

在试用阶段，1000名奥克兰居民参与了测试。人们认为这个系统容易使用、效率不错，也适合不同需求的人群。
资料来源：www.aucklandcouncil.govt.nz



你近期是否已经做了免费的乳房筛查？



新西兰乳房筛查服务 (BreastScreen Aotearoa) 为 45 岁至 70 岁以及 74 岁的女性提供每两年一次的免费乳房 X 光检查 (乳房筛查)。乳房筛查通常可以在症状出现之前，就尽早发现乳腺癌，这时治疗效果最好。

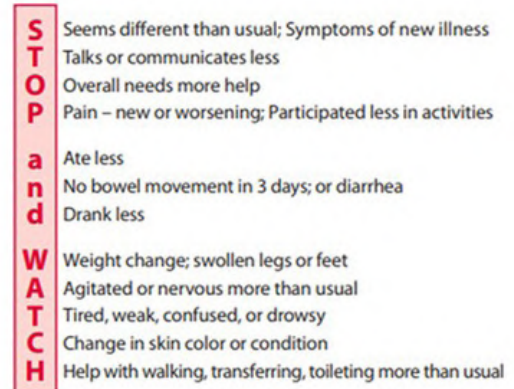
为了让更多人方便检查，奥克兰中区乳房筛查流动车将在以下社区提供服务：

- Mt Roskill: 2026年5月11日 - 6月12日
- St John's: 2026年6月22日 - 7月17日
- Greenlane 的固定筛查服务也会照常开放。

所有检查都由女性工作人员进行。如果需要，**可以免费提供翻译服务，并且会尊重个人隐私。不需要家庭医生 (GP) 转诊。预约或查询您是否符合资格电话：0800270 200 网站：www.timetoscreen.nz**

照顾好自己的健康，请记得给自己一点时间。

早期健康变化提醒工具



“停一停，看一看 (Stop and Watch)”是一种简单的早期健康预警工具，目前被 Geneva Healthcare 和其他医疗机构广泛使用。它的作用是帮助大家发现一个人的身心健康是否出现变化。

这个工具鼓励所有人，包括患者、家属、护理人员及医护人员——当发现有些情况不太对劲时，及时注意、报告并尽早采取行动。哪怕一个人的正常情况出现了很小的变化，也可能意味着他/她需要更多帮助。

停下来并观察可以在任何地方使用，例如家里、工作场所或社区。如果能够尽早提出来并表达担忧，患者就能及时获得评估和照顾，从而预防病情恶化，也能降低不必要去医院的次数。

不同角色或服务提出担忧的方式可能不一样，但核心意思都是：发现变化、及时提出问题，并持续跟进，确保问题得到处理。

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**



FOUNDATION NORTH
Pūtea Hāpūtī Oranga
Harding to Enhance Lives

The Asian Network
Incorporated

RISE & SHINE

Mental - Spiritual - Physical

FREE MIGRANT WOMEN WELLBEING PROGRAMME

Five Week Programme
One Day a Week

Workshop Topics Include:

- English Language Confidence
- Women's Health
- NZ Health System, Job Market, Road Code Basics
- The Treaty of Waitangi

Participant Feedback
"Rise & Shine programme is really helpful and informative for all migrant women. TANI staff and volunteers are very kind and gave us confidence"

To receive information about upcoming workshops, scan the QR code or use the link to register your interest:
<https://forms.office.com/r/RsuekNACmg>

For more info, contact The Asian Network Inc. (TANI) at:
info@asiannetwork.org.nz or **0800 00 TANI (8264)**

改善阴道干涩，有助于情绪稳定。同时可能增强骨骼健康，降低骨质疏松和骨折风险。

药物费用则取决于相关药品是否属于：全额补贴，或部分补贴，或不受补贴范围

更多信息请参阅：

请与您的医疗服务提供者联系，让其了解您的症状和个人病史，以找到最适合您的治疗方案。

资料来源：www.healthify.nz

围产期保健



围产期保健旨在支持母亲和婴儿在怀孕前、怀孕期间及产后的健康，并帮助降低流产、死胎及婴儿死亡等

风险。围产期保健包括：健康饮食教育，补充叶酸，避免吸烟与饮酒，管理高血压、感染及糖尿病等健康状况。同时也强调识别危险征兆，如阴道出血，严重腹痛，胎动减少，羊水渗漏。因此及早评估与治疗对于确保母婴安全非常重要。

在新西兰 (Aotearoa New Zealand)，家庭可以通过新西兰卫生部 (Te Whatu Ora) 获得孕产妇支持服务，包括：助产士服务，产科护理，专科转诊服务

新西兰每年约有700至900个家庭经历围产期丧失（如流产、死胎或新生儿离世）。

相关研究显示，丧亲父母患抑郁症的风险增加了四倍。因此，支持丧亲家庭获得公平、高质量、个性化、安全且符合文化需求的围产期丧亲护理至关重要，包括医疗护理、富有同情心的沟通、咨询、后续护理和未来孕期规划。

一些组织如Sands New Zealand (www.sands.org.nz) 和 Skylight Trust (www.skylight.org.nz/programmes/heart-song)，都为经历怀孕或婴儿流产的家庭 (whā nau) 提供指导和支持。

资料来源：<https://www.healthnz.govt.nz> and www.pada.nz/babyloss

更年期激素治疗 (MHT)



更年期激素治疗 (MHT) 是通过补充激素来替代雌激素的一种治疗方式，可帮助缓解更年期症状，并改善许多人的生活质量。

当一个人连续12个月没有月经时，即被视为进入更年期。而在更年期前几年 (围绝经期)，可能会出现以下症状：情绪变化，睡眠质量差，潮热，身体酸痛，



思维迟 (注意力与记忆力下降)。各人的症状差异很大，并可能影响日常生活。

更年期激素治疗可以帮助减少潮热和夜间盗汗，

预防住宅火灾



随着寒冷季节的到来，冬季住宅火灾的风险随之增加。取暖、烹饪和用电量都会增加。请将取暖设备与任何易燃物品保持至少一米的距离。使用电热毯前，请检查是否有过热点、电线磨损或破损，并确保上床前将其关闭。如果这是您本季首次生火，请务必确保烟囱已清洁并经过检查。处理炉灰前，请务必用金属桶中的水将其浇灭，以防暗火复燃。检查烟雾报警器是否正常工作，并制定清晰的逃生计划，确保家中每位成员都清楚了解。

冬季也是预约免费“家庭消防安全访问”服务的绝佳时机。我们的团队可协助识别风险、安装或检查烟雾报警器，并确保您的家做好充分准备。保暖防寒，安全第一，切勿拖延—立即预约访问：
www.fireandemergency.nz/home-fire-safety/home-fire-safety-visits/



热水袋安全须知



Product Safety

热水袋是保暖的简单方式，但若使用不当，可能会导致严重烫伤。在新西兰，曾有因热水袋漏水、破裂或使用不当而造成受伤的案例。为确保安全，切勿向热水袋中注入沸水——应使用热自来水。务必使用套子或用毛巾包裹热水袋，以防止皮肤直接接触。避免装水过满，并在使用前确保盖子已拧紧。请定

期检查热水袋是否有裂纹、漏水或磨损迹象。若发现损坏或老化，请立即更换。切勿坐在或躺在热水袋上，压力可能导致其爆裂。对于儿童和老年人，先将床铺预热，使用前取出热水袋更为安全。采取这些简单的预防措施，有助于防止烫伤，让您在这个冬天安全无忧。

资料来源：www.productsafety.govt.nz/for-consumers/using-products-safely/hot-water-bottles

风暴防范指南



GET READY

在紧急情况下，您可能需要在家中滞留三天或更长时间。请提前做好准备，确保备齐所需物资。

请在家中备好以下物品：每人至少9升饮用水（供3天使用）、无需烹饪的耐储存食品（另备婴儿和宠物食品）、卫生纸及用于应急厕所的大水桶、工作手套以及合身的P2或N95口罩。

准备一个应急包：

- 每个应急包应包含：步行鞋、保暖衣物、雨衣和帽子、饮用水及零食（包括婴儿和宠物的份）、免洗洗手液
- 便携式手机充电器
- 现金（硬币和小面额纸币）
- 重要文件和带照片身份证件复印件
- 将药品、急救箱、手电筒、收音机和电池放在易于取用的地方。

如果您有饮食或医疗方面的特殊需求，请将必需品放入应急包中，或者存放在能快速取用的地方，以备不时之需。

资料来源：www.getready.govt.nz/prepared/household/supplies

THE GOLDEN CIRCLE

Allyship supports you in your golden stage of life

Activities:

- Board games
- Crochet club
- Conversation group
- Soft yoga
- Fun dance sessions
- More activities each month

Tuesday
10.00 AM - 12.00 PM
Thursday
2.00 PM - 4.00 PM

Allyship Community HUB
Unit 3 / 179A Archers Rd,
Hillcrest, Auckland

Register for FREE today!
✉ join@allyship.nz
☎ +64 27 670 0057




关于奥克兰议会《航行附则及控制规定》的改进建议

奥克兰的水道支持着娱乐、文化活动、体育运动和交通。然而，这些活动也会带来风险。

不安全的驾船行为、不穿救生衣、船只在游泳者附近活动以及不安全的系泊设备，都可能导致重伤、死亡、船只碰撞和财产损失。

我们审查了现行规则的执行情况，并确定了改进方向，包括以下提议：

- 要求小型船只上的人员穿戴救生衣
- 管理新型水上交通工具带来的风险
- 统一系泊许可的条件
- 新增五个管制区域
- 取消14条通行通道
- 进行技术性更新，使规定更清晰。

2026年5月4日至6月7日，我们希望您就改进关于奥克兰通航水域船只管理的《附则及控制规定》的提案，提出您的看法。

请访问: akhaveyoursay.aucklandcouncil.govt.nz/ 了解更多信息，以及如何以书面、现场或电话方式提交反馈。我们的图书馆提供免费上网服务。



奥克兰救生衣规定：提案内容及其重要性



COASTGUARD
TAUŪIAKI MOANA

水上活动应以所有人安全回家而结束。救生衣可在发生意外时帮助您保持漂浮。自2000年以来，在奥克兰水上交通工具死亡事故中，有87%的遇难者未穿救生衣。自2021年至2025年，这一比例上升至100%。

今年5月，奥克兰航行细则的修订提案将公开征求公众意见。该提案要求，当6米或6米以下的船只航行时，船上所有人员必须穿着个人漂浮装置 (PFD) 或救生衣。该规定适用于船只、摩托艇、皮划艇和立式桨板。

公众咨询时间为2026年5月4日至6月7日。如果您想了解更多信息并分享您的反馈意见，请访问：
<https://www.coastguard.nz/auckland-navigation-by-law-chinese>

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。



经济实惠的健康饮食



随着新西兰 (Aotearoa New Zealand) 生活成本不断上升, 以及全球通货膨胀影响经济各个领域,

如何在有限预算下吃得健康变得越来越困难。但只要稍作计划并灵活安排, 即使预算有限, 也能做到健康饮食。以下是一些帮助您节省食品开支、健康饮食及更有效管理食物预算的小建议:

规划您的每周餐食

制定每周餐单, 包括早餐、午餐、晚餐和零食, 是管理预算的重要方法。先了解自己每周可用于食物的预算, 并尽量控制开支。如果你需要一些美味、实惠又健康的餐点灵感, 可以从当地图书馆借一些食谱, 或者在网上收藏一些创意。您也可以参考 Healthify 的健康食谱资源库 ([Healthy Recipes Library](#))。

关注特价商品

超市每周特价能有效减少食品支出。在某些时段购物也可能更便宜, 例如酸奶、水果、面包等易腐食品通常会在一天结束前打折。有时候批量购买会更划算, 您也可以与家人 (whānau) 或朋友一起分摊费用与食物。

尝试超市的“自家品牌”

有时同类商品之间的价格差异很大, 而区别可能只是品牌不同。许多超市自家品牌 (home brand) 的品质其实与知名品牌差异不大, 但价格更实惠。

购买当季蔬果 / 到农贸市场购买

如您购买当季水果和蔬菜通常更便宜、更美

味, 也更健康。因为这些农产品多为本地种植, 不需要长途运输到新西兰。农贸市场 (Farmers' Markets) 或周末市场也是不错的选择, 价格通常比大型连锁超市更实惠, 而且食材更新鲜。

加入本地水果蔬菜团购群

加入当地水果蔬菜团购组织是省钱的好方法。批量采购蔬果, 价格通常远低于市场价。每周您都能获得一份丰富的当季蔬果组合。请您联系当地公民咨询局 (Citizen's Advice Bureau), 或在脸书 (Facebook) 上搜索 “fruit and vegetable co-op” 获取更多资讯。

延长食材保存时间

不同水果和蔬菜需要不同储存方式, 才能保持新鲜更久。例如: 有些水果放在一起会更快成熟或腐坏, 有些蔬菜适合水中保存, 而有些则需要保持干燥。所以正确储存可以减少浪费。

购买冷冻或罐头食品

这是一种既便宜又健康的新鲜水果和蔬菜替代品——尤其是那些过季或买不到新鲜的蔬菜。这些食品通常在采收后不久就进行冷冻或罐装, 因此仍能保留大部分营养, 而且保存时间更久。

自己种植蔬果

自己种植蔬菜和水果, 即使是在小空间, 例如阳台、窗台或后门空地, 也可以种植一些蔬菜和水果, 帮助节省开销。许多社区园艺团体提供免费提供幼苗, 并提供种植建议和支持。您可以在脸书 (Facebook) 上搜索 “community gardens”。



善用剩余食物

尽量不要浪费食物, 也不要让剩菜长期放在冰箱角落。[LoveFood Hate Waste](#) site 提供许多减少食物浪费和创意利用剩菜的方法。

资料来源: healthify.nz/hauora-wellbeing/e/eat-well-for-less-as-inflation-soars

支持我们的长者



AGE CONCERN AUCKLAND
He Manaakitanga Kaumātua Aotearoa

Ageing Well
Ethnic Communities
Intervention Services
Social Connections

Elder Abuse Awareness Week
15 - 22 June

Elder Abuse

Spot the signs

Talk to us www.ageconcern.org.nz 0800 65 2 105

88% of alleged abusers are family members

61% of alleged abusers are adult children or grandchildren

Alleged abusers are as likely to be female as male

[Click here to donate](#)

奥克兰老年关爱协会 (Age Concern) 致力于维护长者的权益和福祉。我们诚邀您一同参加于2026年6月15日庆祝世界老年虐待意识日 (#WEAAD615)。6月期间，我们将举办特别宣传周 (6月15日至22日)，以促进社区中所有年长成员的安全、尊重和尊严。

在像奥克兰这样多元化的城市里，我们以提供多语言支持为荣，确保我们的族裔社区感受到被倾听和赋权。我们在本地郊区举办各种长者活动，包括友谊小组、咖啡聚会和每月的长者聚会，以及科技交流活动。这些活动为大家提供了一个友好的交流空间，用自己的语言交流和分享经验并建立联系。欢迎访问我们的网站 www.ageconcernauckland.org.nz 或关注我们的Facebook、YouTube、微信、小红书Rednote、KakaoTalk和LINE获取最新动态和多元文化资源。期待与您相见！

暖冬行动



“The Big Warm Up” 是由 Catalytic Foundation 发起的一项计划，旨在帮助新西兰 (Aotearoa New Zealand) 各地社区在这个冬天保持温暖，支持那些经历无家可归和困难的人们。

该项目通过社区合作为有需要的人提供冬季关怀礼包，内含毛毯、保暖衣物等生活必需品，适用于不同年龄层，包括成人。

同时也为露宿者提供专门的礼包，其中包括

小型帐篷、睡袋等用品，以帮助他们应对严寒天气和恶劣环境。您可以推荐最有需要帮助的个人和家庭成员，帮助确保资源能够惠及最需要受益的人。如需申请，请填写表格下面表格：<https://forms.fillout.com/t/cy2FWA8ATnus>



流动诊所车



妇女与家庭基金会 (Well Women & Family Trust) 宣布推出全新的流动诊所车，车内设有私密治疗室及健康推广区域，为奥克兰各社区提供高质量、社区化的女性健康服务。

流动诊所将前往多个社区，提供免费或低费用的服务，包括宫颈筛查 (Cervical Screening)， 性传播感染筛查 (STI Screening)， HPV 疫苗接种，长效可逆避孕措施 (LARC) 服务，如: Jadelle 植入/移除，宫内铜质节育器 (Copper IUD) 放置/移除/更换 Mirena 放置/移除/更换。Mirena 还可帮助缓解月经过多、经痛及月经变化等问题。

该服务支持女性及彩虹社区 (Rainbow Communities)，特别关注如 Warkworth 和 Drury 等乡村及医疗资源不足地区。

欢迎自行转介和全科医生 (GP) 转诊，预约可在两周内进行。

电话: 0800 846 788

网上: www.wellwomenandfamily.co.nz

Instagram: [wellwomenandfamily](https://www.instagram.com/wellwomenandfamily)

微信: Well_Women



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

应对季节性情绪失调 (SAD)



对许多人来说，冬天是一个放慢脚步、待在室内、度过寒冷季节、等待夏天到来的季节。而对于另一些人而言，在冬季持续出现情绪低落、烦躁、缺乏动力和疲倦，可能是“季节性情绪失调” (Seasonal Affective Disorder, 简称 SAD) 的表现。这是一种与季节变化相关的抑郁症类型。

虽然SAD的具体原因尚不清楚，但冬季减少阳光会降低血清素水平 (让人感觉良好的激素，有助于稳定情绪和减轻焦虑)，并增加褪黑素水平 (使你感到困倦和嗜睡)。

有哪些方法可以帮助改善SAD?

尽早寻求帮助: 与家庭医生 (GP) 沟通，他们可以推荐生活方式改变、药物治疗或心理咨询。您也可以向值得信赖的家人和朋友寻求支持。



多到户外活动: 尽量利用白天阳光充足的时间。穿暖和一些，和家人朋友一起到户外活动。

照顾好自己: 把运动作为日常重点。午休时外出散步，或参加徒步小组活动。也可以约朋友每周一起散步，互相鼓励，坚持运动。

补充维生素 D: 人体大部分维生素 D 来自阳光，因此这是冬季户外活动的另一个好理由。富含维生素 D 的食物包括: 深海鱼类，鸡蛋，瘦肉，奶制品。

您可以访问 [The Mental Health Foundation](http://TheMentalHealthFoundation.org) 网站 了解更多有关 SAD 的资讯。

资料来源: www.healthify.nz/hauora-wellbeing/sad-winter-time-depression

冬季锻炼小贴士



冬季保持活跃可能具有挑战性，但一些简单的习惯就能对你的身心健康产生很大影响。规律运动很重要。我们每天至少需要锻炼进行30分钟。

如果您打算户外锻炼，提前做好计划，穿得暖和一些，并准备好应对寒冷天气的装备。在白天，可以抓住一些小机会多活动，例如走楼梯，或者购物时把车



停得稍远一点。如果早晨和傍晚感觉太黑，可以利用午休时间出去快走一会儿，让身心焕然一新。

在寒冷或下雨天，可以选择室内活动。去恒温游泳池对各个年龄段的人来说都很有趣，而在当地商场散步也是保持活动量的简单方式。在家时，可以尝试免费的线上健身运动视频，或者通过做家务来保持运动，比如吸尘和清洁。不仅家里会变得整洁，而且您在这过程中不断活动身体。再加上一些音乐，会让过程更有趣。

资料来源: www.heartfoundation.org.nz/about-us/news/blogs/10-ways-to-stay-active-in-winter

Chinese

健康妈妈 美好未来 (HMHF)

怀孕当妈妈可能是一段令人激动的旅程，但同时也会伴随着情绪的起伏。

有孩子可能会导致您和您家人的生活产生重大变化，有时会让让人感到不知所措，影响到您的情绪和身体健康。

多达五分之一的妈妈在孕期或产后期间会经历焦虑或抑郁，或者两者同时存在。十分之一的伴侣也会受到类似的情绪困扰。

您的身心健康对您个人、您的宝宝、以及您的家庭都是至关重要的。如果您有任何身心健康困扰、感觉压力大、或想找人倾诉及寻求帮助，欢迎您和我们联系。

我们期待与您进行友好且保密的交谈。

寻求帮助是可以的

我们为亚裔的孕妇以及婴儿母亲提供免费心理咨询以及保健信息。

同时也欢迎父亲们向我们寻求建议及帮助。

亚裔健康服务热线

0800 88 88 30

周一至周五，上午九点至下午五点

新西兰卫生部资助服务全力支持新西兰卫生部健康促进局 (CNBP) 项目，亚裔健康服务中心 (HMHF) 由中华基金会为资助项目合作伙伴。

亚洲健康联络中心 汉密尔顿新闻

亚洲健康联络中心 — The Asian Network Inc. (TANI) – 推动社区共融，深化社区影响力

对于亚洲健康联络中心汉密尔顿办事处而言，近期是一段富有成果与意义的时期。我们一直持续专注于促进社区连结、健康福祉与教育支持，并开展了多项深受欢迎的社区活动与项目。

近期一项重要亮点，是于 4 月 18 日成功举办了 2026 年怀卡托地区韩国文化节。本次文化节由亚洲健康联络中心，联合怀卡托韩国语学校，以及怀卡托韩国协会共同举办，并获得韩国驻奥克兰总领事馆及汉密尔顿市议会支持。当天约有 800 名社区成员参与，共同体验丰富的韩国文化活动，并观赏了电影《王命之徒》。

亚洲健康联络中心也持续与当地医院合作，为亚裔社区提供每月一次的免费宫颈筛查服务，今年固定于每月第二个星期六举行，未提前报名也可现场接受检查。

与此同时，感谢教育部的支持，今年我们得以持续开展一系列面向亚裔父母的教育讲座。今年 3 月我们举办了两场针对高中生 NCEA 改革与未来升学路径讲座，共吸引近 100 位家长参加。教育部中学高级顾问 Margaret Paiti 在活动中分享了许多宝贵资讯与建议，家长们受益颇丰。

我们由衷感谢所有支持、参与及协助我们组织各项活动与项目的社区成员与合作伙伴。正是由于大家共同的努力，我们才能持续建立一个更紧密、更有连结、更具包容性的社区。

如需洽谈合作机会或相关咨询，欢迎联系 Cindy Pak: seunghee.pak@asiannetwork.org.nz。



免费防身术课程



欢迎加入 YWCA Waikato 与 Mindset Self-Defence 合作举办的免费线下防身术工作坊！

这些课程旨在帮助参与者提升自信，并学习实用、贴近日常生活的安全防护技巧，让大家在各种生活情境中更有安全感。无论您是希望在独自行走时更有信心、提升自我保护意识，还是单纯想学习新技能，这都是一个在安全、友善环境中参与体验的好机会。

无需任何经验，课程对初学者非常友好，适合不同程度的参与者。导师将一步一步带领大家学习简单而有效的防身技巧，确保每位参加者都能轻松参与并感到自在。

这也是一个认识社区朋友、尝试新事物，并获得积极成长体验的好机会。现场还将提供饮品与简便茶点，欢迎大家轻松参与。

时间：

- 5月14日(星期四)晚上 7:00 - 9:00
- 8月20日(星期四)晚上 7:00 - 9:00
- 10月22日(星期四)晚上 7:00 - 9:00

地点：

YWCA Waikato Gym Hall

28 Pembroke Street, Hamilton Lake

Southeast Asia Festival
STREET FOOD • CULTURE • TRAVEL • EXPO • BUSINESS

SOUTHEAST ASIA FESTIVAL WAIKATO

15 AUG
10AM-5PM
FREE ENTRY

15 AUGUST 2026
CLAUDELANDS EVENTS CENTRE, HAMILTON
(Free Entry)

FOREVER TOMORROW
永远的明天
中国艺术进行时
CHINESE ART NOW

2 May - 23 Aug 2026

AUCKLAND ART GALLERY
TOI O TAMAKI

HOWICK HISTORICAL VILLAGE

WINTER LIGHTS FESTIVAL

Saturday, 20 June 2026
5:00pm - 9:00pm

Filipino News

GRAND ANNUAL PHILIPPINE INDEPENDENCE DAY COMMEMORATION

6 JUNE 2026
AUCKLAND SHOWGROUNDS
10 AM - 6 PM

FREE EVENT

Cultural Theatre, Heritage Food Festival, Multiple Fashion Shows, Business Expo, Community Groups, Filipino-Kiwi Hero Awards

www.fiestafilipinas.nz

华人健康研讨会

预防与管理失智症 (阿尔兹海默症)

2026年5月20日, 周三上午10点 - 12点

Onehunga 社区活动中心
3 Pearce St, Onehunga, Auckland

欢迎参加有关失智症的华人健康研讨会, 了解阿尔兹海默症, 如何预防和管理。

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

您将学到:

- 大脑健康如何帮助我们的记忆、情绪与独立生活能力
- 及早进行生活方式干预的重要性
- 适合各个年龄段保护大脑的实用生活策略
- 有趣的认知与身体活动, 让您动起来!

有意参加者请报名 (提供简餐)。请致电: 09 - 815 2338 - 2 (中文) or lily.xu@asiannetwork.org.nz

华人健康研讨会

理解数字健康与远程医疗服务

2026年7月22日, 周三上午10点-12点

Te Manawa 社区活动中心
11 Kohuhu Lane, Westgate, 奥克兰

本次研讨会旨在提升您的数字健康素养, 并自信地在家中获取可靠的健康信息和远程医疗服务。

您将学到:

- 了解您的身体和健康需求
- 用您自己的语言查找可靠的健康信息
- 通过远程医疗服务, 获得全科医生及其他医疗专业人员的支持

有意参加者请报名 (提供简餐)。请联系: karen.walters@aucklandcouncil.govt.nz 或致电: 09 - 815 2338 - 2 (中文)

MATARIKI HERENGA WAKA - FOR EVERYONE

MATARIKI

COMMUNITY CELEBRATION

SATURDAY 20TH JUNE 3-7PM

BIRKDALE COMMUNITY HOUSE & HALL

Whānau Mārama New Zealand International Film Festival

NZIFF 2026

Auckland: 29 July - 9 August (encores 10 - 12)
Christchurch: 6 - 23 August (encores 25 - 31 August)
Wellington: 12 - 23 August (encores 24 - 29 August)
Dunedin: 14 - 30 August (encores TBC)
Matakana, Hamilton, Napier, Nelson, Tauranga, New Plymouth and Masterton: 27 August - 6/9 September (encores TBC)

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, Jian Chen, Kerry Liu, Linda Lu, Wendy Zhai, Lily Xu