

# 健康简报

## 规划一次美好的夏日度假之旅



度假，可以帮助人们从日常生活压力中暂时解脱出来，与家人朋友一起，享受一段尽情放松的美好时光。这次，何不让我们来个年终度假之旅，享受一次在当地度假的乐趣呢？！这里与大家分享一些如何快乐度过当地旅行的小秘诀。

1. 探索自己的世界角落。参观游览自己的城市或城镇中那些未曾去过的公园、博物馆、海滩或旅游景点。或者就近去周边的城镇一日游，探索一下那里的风光美食。

2. 去新地方吃饭。度假的乐趣之一就是品尝当地美食，在一个你从未去过的新餐馆用餐。如果因为预算的原因无法外出度假，那么从当地超市买回各种不同食物，在旅行期间享用也是个不错的主意。

3. 关闭电子产品。抵御查看电子邮件或登录社交媒体的诱惑。假装你所在的地方没有手机信号，避免因为心理诱惑而打开手机、iPad或其他电子设备。

4. 跳过家务琐事。在当地旅行开始前，打扫房间并补足冰箱和储藏室的空间，让心情能够彻底放松，不再为家务琐事挂心。

5. 换个地方睡觉。家里有孩子的，不妨在客厅搭个帐篷堡垒，铺好睡袋在家里露营；如果喜欢床的舒适感，父母和孩子也可以交换房间，孩子们睡在父母卧室，父母则去孩子房间休息。

6. 后院露营。草坪上支搭帐篷，备好食物饮料冷藏箱，足不出户便能享受户外睡眠的乐趣。即便下雨，跑回室内也不过咫尺之遥！

7. 拍摄照片。与外出度假一样，用相机存录下那些当地旅行时的美好瞬间。

(图片来自 健康导航编辑部。了解更多信息，请访问登录 [www.healthnavigator.org.nz](http://www.healthnavigator.org.nz))



## 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

## 2020-2021 TANI 活动

请把下面的活动时间写在您的日历上！

### 华人健康座谈会

主题：膝关节炎专题讲座

时间：2020年12月10日，

周四下午 1点-2点半

(面对面和在线课程)

地点：Epsom 图书馆

### 华人健康座谈会

主题：垃圾分类与环境健康

时间：2020年12月15日，

周二上午 10点半- 12点

地点：Glenfield 图书馆

### 移民妇女健康幸福项目

时间：2021年3月

每周二或周三上午10点至中午

12点半 (面对面或在线课程)

### 华人健康研讨会

时间：2021年3月

具体时间和地址待定

(面对面或在线课程)

# 主席寄语：

向我们所有的读者问好！

这是最新的夏季简报，为您提供有关各种健康倡议和服务的重要信息。TANI一直在积极应对因新冠病毒大流行而出现的社区需求，因此已采用综合模式来提供我们的服务，例如网络在线和面对面的方式。这些服务包括但不限于“移民女性福祉项目”，“亚洲健康与幸福研讨会”，“健康宝贝，健康未来”项目，“保持健康，保持联系”项目，还有一些其他的项目计划。

我很高兴地告诉大家，今年以来，我们的移民女性福祉项目已经对100多名移民女性的生活产生了积极的影响，健康宝贝，健康未来（HBHF）项目也是如此。我强烈鼓励大家参加我们的夏季健康活动。请随时与我们热情的团队联系，以了解更多信息。

我祝愿所有的读者在新的一年里身体健康，并鼓励大家保持安全，避免去拥挤的地方，在公共场合友好地戴上口罩。此外，在探索娱乐活动时，如果您靠近水域，请采取预防措施。

请继续向我们提供您的反馈和建议，以改进本健康简报。祝愿所有的读者圣诞快乐，新年快乐。愿新年给每个人的生活带来快乐和幸福。

TANI 主席：Virinder Aggarwal

## 保持健康，保持联系

从9月初开始，我们开始向社区成员提供“保持健康，保持联系”项目（SWSC）。因对新冠病毒（COVID-19）大流行的担忧日益加剧，我们很好地利用了技术，通过ZOOM平台提供此项目，以保持我们的社区健康、互动和联系。

在两个月的时间里，我们举办了16期SWSC项目。通过简单的语言提供特定文化的健康和生活方式信息，来激励参与者提高他们的身心健康，这对他们很有帮助。我们对心血管疾病、糖尿病、肥胖和许多其他疾病的症状和危险因素进行了讨论，并为健康生活方式的改变提出了建议。他们在封锁期间总是呆在家里，没有得到足够的锻炼。所以他们喜欢瑜伽和伸展运动，这和正念、冥想一样，都是每节课的重要组成部分，他们分享说，这些帮助他们减轻了焦虑和压力，保持冷静，为他们的积极改变练习自我照顾和自我同情，并与他人建立联系。

我很高兴并很荣幸能够运行此项目，并在这个充满挑战的时刻为我们的社区提供支持！我希望在夏季，参加的人数会增加。

最美好的祝愿送给大家，祝大家排灯节和圣诞节，节日快乐！

此项目会持续在Zoom平台进行。每周二晚，6点到7点半，和每周六早上11点到12点半。请联系项目协调员

## 移民女性福祉项目：我们已经做了什么？

2020年是一个不同寻常的一年！现在我们也正在为崭新的2021年做好准备。

尽管今年遇到了许多困难，但是这个项目让我们能够保持联系并相互支持-从社区中心聚会到Zoom会议，从奥克兰到达尼丁！

我们彼此赋予了力量，分享生活经验并相互学习。通过该项目，在Putaruru，我们很荣幸认识同样在为社区的福祉默默努力的慈善机构 TransformAotearoa的朋友们。

作为我们项目的一部分，我们支持移民女性在新西兰的生活上获得独立和自信。让我们开心的是，其中一位参与者给我们分享了她的令人振奋的好消息。

Hannah给我们写信说：“我移民新西兰已经20年了。作为母亲的责任，我不得不接送孩子上下学，这迫使我获得了一个限制性驾照，由于我缺乏信心，感到压力，一直没有能将我的限制性驾照改为全驾照。今年3月我加入了该课程，并通过研讨会学习了很多关于驾驶的信息和实践技巧。之后，我获得了5次免费驾驶课程，并通过了全驾照的考试。这使我获益匪浅。我真的要感谢Puketapapa社区驾驶学校的Peter Zong给予我的鼓励和帮助，使我对驾驶技能充满信心。

我要感谢TANI团队，是他们使我能够跨越界限，并提高了我的生活质量。同时，非常感谢为移民们的项目而努力工作的PCDS团队，因此强烈推荐PCDS给那些有驾驶需求的人们。”

我们被社区的爱、坚韧、抱负和决心所鼓舞。作为我们的移民女性健康项目的协调员，我希望在2021年，我们在再次实施该项目时，能再次做同样的事情。有关详细信息，请联系Jian Chen，请致电022 464 7441或09-8152338，或联系电子邮件：jian.chen@asiannetwork.org.nz





减少酒精带来的伤害，  
我们的家庭会更亲密，  
我们会更团结 - Jason

加入我们的“释放我们的潜力”(Uncap Our Potential)活动，一起创造一个减少酒精危害的未来。每一个微小而积极的行动都很重要。减少酒精的伤害，我们可以拥有更健康更公平的社会-更好的身心健康，更幸福的家庭，更安全的社区，真挚的联系和更快乐的下一代。

这些对我们的健康和经济至关重要。请访问我们的网站uncapourpotential.org.nz，和我们一起创建真实的，持久的变化。请访问我们网站上的社交媒体链接，分享新西兰人的视频和照片，分享我们对未来的梦想，减少伤害。我们一起努力，可以实现更好的未来。



## 健康宝宝健康未来 (HBHF)

作为一个生活在新西兰的母亲，对本地区的健康问题、营养不足和克服健康挑战的方法有一个基本的了解至关重要。毕竟，我们吃了什么很重要。来自Safari Panmure组织的母亲们参加了这次营养研讨会活动，她们已在我们的健康宝宝健康未来 (HBHF) 讲习班成功毕业了。这是一群多元文化但有着相同思想的母亲，她们表现出了学习的自主性，学习如何让自己、孩子和家庭保持健康的生活方式，正如我们所知的“健康就是财富”。

HBHF项目是新西兰卫生部为毛利人、太平洋人、亚洲人和南亚人发起的一项了不起的倡议。亚洲健康联络中心 (TANI) 为HBHF项目为从南亚移民的母亲提供了一个平台，并接受在新西兰最好的健康知识服务。在南亚移民社区，我们的学员包含从印度，巴基斯坦，斯里兰卡，孟加拉国，斐济印度，尼泊尔和阿富汗来的母亲，如孕妇、哺乳期妇女或有4岁以下子女的母亲。

如果您认为您符合上述条件，并想加入，那么请填写健康评估和报名表，并参与250纽币的购物抽奖。选择如下所示“Bushra Ibrahim作为协调员”调查链接。你也可以加入在线或面对面的项目。以下是TANI注册表单链接:<https://forms.gle/hTVGFmB7sytwUVK89>  
如果你是一个怀孕的，哺乳期的或者有4岁以下孩子的母亲或者寻求帮助减肥，健康



怀孕和/或儿童菜单，请联系我们的HBHF协调员，将提供免费服务和文化建议。Bushra Ibrahim(新西兰注册营养师)HBHF南亚协调员电话:022 464 7448电子邮件:bushra@asiannetwork.org.nz

COUNTIES MANUKAU HEALTH

**健康支持**

感到焦虑，压力，  
有睡眠问题或  
担心您的饮酒问题？

约见您的家庭医生或  
护士了解健康支持  
(Tautoko Oranga).

从今天开始，  
学习使用技巧和制定方案。  
从而改善您的健康。

**健康支持** 提供政府资助  
的药物或非药物方案来  
支持您的精神健康。

如果您需要和经过培训的  
辅导员倾诉。请随时(24/7)  
致电或者短信至 **1737**.

**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。”

自10月7日周三午夜起，奥克兰地区的警戒级别为1级。

如果你身体不适，就呆在家里，不要外出旅行。

如果你在度假期间身体不适，请留在你的住处并打电话给Healthline – 0900 358 5453, 一个全科医生，或者一个护士，他们能建议是否你应该接受测试。如果你被建议去做检查，请去做;不要等到回家才去做检查。继续使用NZ COVID跟踪程序记录您去过的地方和时间。这在度假时尤为重要，因为你可能记不住你去过的所有地方。保持良好的卫生习惯，包括洗手和擦干手，或使用手清洁剂。对着手肘打喷嚏和咳嗽。

欲了解新西兰的警戒级别及其含义，请访问奥克兰地区公众网站和联合抵抗新冠疫情 (COVID-19) 网站 [Auckland Regional Public Health Website](#) and [Unite Against COVID-19 website](#).



# Counties Manukau (奥克兰南区和东区) 为居民提供宫颈筛查服务

(员工提供印度语、马来语、印尼语、粤语和普通话服务。)

针对45-69岁女性的免费乳房筛查，主要的筛查地点在Manukau SuperClinic。我们在以下位置也有分站：

- Mangere社区保健中心
  - Mercy放射科 - Botany SuperClinic, ARG Howick和ARG Pukekohe
- 致电预约0800 270 270或发送电子邮件至bscm@middlemore.co.nz  
对从未进行宫颈筛查或筛查时间超过五年、年龄在25-69岁之间的女性提供免费宫颈筛查

- 每个自然月的第二个周六 - Manukau Super Clinic
- 每个自然月的第一个及第三个周五 - Manukau Super Clinic
- 第二个周二（营业时间外）诊所 - Botany SuperClinic
- 两周一次的周三诊所 - Mangere社区保健中心
- 两周一次的周二诊所 - Otara社区保健中心
- 每月一次的周三诊所 - Botany Super Clinic starting
- 每月一次的周四诊所 - Pukekohe医院

致电预约0800 729 729分机3或发送电子邮件至：supporttoscreening@middlemore.co.nz

Call for an appointment 0800 729 729 ext 3 or email: [Supporttoscreening@middlemore.co.nz](mailto:Supporttoscreening@middlemore.co.nz)



奥克兰唐氏综合症协会是为奥克兰社区的唐氏综合症患者及其家人提供支持的慈善组织。我们有一位很棒的会说中文的家长，很愿意与家人是唐氏综合症患者的人们见面。

Judy Sun有一个漂亮的女儿叫Jane，患有唐氏综合症，今年13岁。如想联系Judy可以拨打021 686 708。



## 校内创意艺术疗法

新冠肺炎导致学生的学习中断，我们经验丰富的治疗团队可以根据您学生的需要订制心理健康计划。

### 校内提供的团队项目：

- 舞蹈运动疗法
- 艺术疗法
- 多模态创意艺术疗法

### 为有以下特征的儿童订制项目：

- 心理健康问题（包括焦虑和抑郁）
- 创伤迹象
- 缺乏专注力
- 反社会行为
- 特殊需要和/或身体残疾

### 包含以下效果：

- 改善心理健康
- 提高课堂上的专注力和生产力
- 增强情商
- 更好的沟通和社交技巧
- 改善协调和运动功能

如需了解更多信息，请访问：[www.dancetherapy.co.nz](http://www.dancetherapy.co.nz)  
电子邮件：[info@dancetherapy.co.nz](mailto:info@dancetherapy.co.nz) 或电话：(09) 636 3029

## 少数族裔的视频资源

亚洲家庭服务开发了一些文化和语言都适合华裔、韩裔和南亚裔老年人、孕妇、新生儿妈妈及慢性病患者的视频资源。亚洲服务热线由全国亚洲家庭服务组织运作，为这些特定人群提供支持，让他们通过访问可靠信息更好地了解社区中可以获得哪些支持。

- 如需访问有关推广活动的更多信息，请访问<https://www.asianfamilyservices.nz/resources/resourcecategories/reach-out/>
- 提供给华人社区的线上资源[https://www.asianfamilyservices.nz/media/lcqokhz1/reach-out-resources\\_chinese.pdf](https://www.asianfamilyservices.nz/media/lcqokhz1/reach-out-resources_chinese.pdf)
- 提供给韩国社区的线上资源[https://www.asianfamilyservices.nz/media/owklrpj2/reach-out-resources\\_korean.pdf](https://www.asianfamilyservices.nz/media/owklrpj2/reach-out-resources_korean.pdf)

Need help?

Call us  
0800 862 342  
It's free and confidential



Asian Family Services  
Together enriching lives



公民咨询局可以在新冠肺炎大流行这个充满不确定的时期提供帮助。我们的核心业务是帮助人们知道并理解他们的权利。我们全国办事处的专家支持让我们能统领新出台的政策及变化。此外，我们长期以来（于今年10月满50年）与其他机构共同致力于改善人民的生活，这意味着我们可以为您提供许多选择。

就业问题及其对人民生活的持续影响造成了一个混乱而艰难的时期。人们已经历了工时减少、和工资降低、在家办公和裁员等问题。加上不得不呆在家中，孩子们在家上学，照顾其他家庭成员并保证下一餐，这些都造成了巨大的压力。

新西兰的许多雇主都是小型企业，无法获得资源。他们忙于处理各种工资补贴和自我隔离补贴 - 新冠肺炎休假支持计划，我们也能为他们提供正确的方向。我们可能不会再次进入封锁，但这次流行病的影响还有一段时间，我们仍需显示善意。Kia atawhai！

Te Rito Ora是一项免费社区服务，为居住在东南区的所有母亲和婴儿提供母乳喂养支持和营养建议。他们能从你发现怀孕开始帮助你直到到的孩子2岁。

Te Rito Ora提供：

- 对怀孕期间的妇女进行家访，以帮助为母乳喂养的婴儿做准备。
- 婴儿出生后进行家访，以提供母乳喂养支持和建议。如果母乳喂养问题困难而复杂，会有顾问上门拜访。
- 通过我们的“妈妈的厨房规则”家庭烹饪和基本的食品工作坊提供营养建议和烹饪技巧。
- 对母亲和家庭进行母乳喂养教育和同伴支持。

联系Te Rito Ora，电话：0800 HELP BF / 0800 435 723 (星期一至星期五8am -5pm)



## 光谱关怀 (Spectrum Care) 文化支援



谢谢

光谱关怀的亚洲文化支持顾问Wai Ng是在当我们正苦恼为六岁的儿子杰森寻求帮助的时候来为我们支持我们的。杰森有多种医疗诊断，包括白化病、18号马赛克三体症、自闭症、全球发育迟缓等。”

“作为移民，我们在新西兰这里没有亲属也几乎没有朋友。由于我们的语言障碍和文化差异，我们很难寻求帮助。”

“Wai与我联系后，并花费了大量时间来了解Jason和我们的家人。他了解我们的需求并帮助我们与不同的政府机构和组织进行沟通。”

“在Wai的帮助下，Jason现在得到了他所需要的支持，这让我们的家庭生活重回正轨。Wai还定期与我们联系，看看我们的家人怎么样，并尝试为我们提供参加各种社区活动和文化活动的机会。”“我们的家庭非常感谢Wai的帮助和他的善心。他总在我们需要他时出现，并为我们提供大量支持。我们为能够认识Wai感到很幸运——谢谢！谢谢！”

要了解有关Spectrum Care的信息，请访问 [www.spectrumcare.org.nz](http://www.spectrumcare.org.nz)

**Spectrum care**  
多元關懷，讓你綻放

## 参加关节炎在线“疼痛规划课程”



“新西兰关节炎协会”(Arthritis New Zealand)的在线“疼痛规划课程”现已开始招募参与者。这是一个为期六周的在线课程，为您提供有用的信息、建议和工具以帮助您进行更好的疼痛管理。这个课程可以按照您自己的情况进行。每周一将会收到的电子邮件，并在一周中根据需要的信息进行活动。因为每周的邮件已发到您的收件箱中，您可以保留这些信息并在之后的时间内再阅读！”

该课程将是免费的。如果需要注册或了解有关该计划的更多信息，请单击此处<https://www.arthritis.org.nz/pain-programme/>



铁是我们很重要的营养源，我们各个年龄段的人都需要。铁携带氧气、为身体提供能量并支持免疫系统。婴儿和幼儿需要大量的铁质来支撑他们的快速成长和大脑发展。事实上，从7个月大开始，婴儿需要的铁质比他们的父亲更多。营养需要量高，但胃却很小，所以每一口都进入婴儿或幼儿口中的食物都需要充满营养，而且特别强调富含铁食物。”

“牛肉+羔羊新西兰”(The Beef + Lamb New Zealand)营养团队最近创造了一些美味、含铁丰富的食谱给婴幼儿，包括迷你肉丸、肉酱粉、富含铁的砂锅，婴儿牛肉碎地瓜、羊羔肝和蔬菜。这些适合家庭使用的食谱可能适合参与Healthy Babies Healthy Futures项目的家庭，它们易于准备、容易存放、预算合理且富有营养。有关更多含铁丰富的食谱，请访问他们的网站订购或下载“Fuelled by Iron”资料（包含实用技巧和富含铁的食谱）：

<https://www.beef+lamb.co.nz/shop/BABIES+TODDLERS.html>

**BEEF + LAMB**  
NEW ZEALAND

## 是时候给你的肝脏一个假期了

我们都知道圣诞很大一部分时间会使人沉迷于美食。但是所有这些超额的饮食都意味着您的肝脏必须加倍努力来处理食物和饮料以及从血内清洁毒素。这可能导致严重的健康问题。那怎么可以让您在整个假期期间都保持身体健康呢？

适度饮酒 - 肝脏对可处理酒精含量有限制。在同一时间段饮用多于一种或两种酒精饮料会使肝脏超时工作。这对不论您饮用哪种酒精都适用。如果您正在服药，请勿喝酒。这个可能会损害您的肝脏。

### 少喝酒的小贴士：

- 使用不同的杯子。
- 不要倒满。倒入半杯意味着您喝的少。
- 远离狂饮的氛围。

### 注意糖和脂肪的摄入量

您饮食中过多的糖分和饱和脂肪也会导致肝脏中脂肪堆积。喝水会填饱您的肚子，这样您就不太可能饿，减少些机会在社交聚会上食用小吃或甜点。

### 选择更健康的选择

夏天是吃沙拉的好季节，有很多季节性的食材可以轻易制成美味的主食或小菜。可以不在土豆上涂黄油，拿出额外的面包时候三思而后行。





## 挑战新西兰的种族歧视

心理健康基金会知道种族主义在新西兰是一个问题。

作为反欺凌运动“粉红衬衫日”的一部分，心理健康基金会发布了这段有关亚裔社区受到歧视的视频和梁的故事(见图)，分享亚裔在新冠COVID-19期间面对种族主义歧视的真实经历，而且这种现象有日益增加的趋势。

当听到或看到种族歧视的行为时，你可以站出来，挑战挑战施暴人来帮助结束它(请使用Pink Shirt Day和Belong Aotearoa的对于如何制止种族歧视行为的提示)，帮助被欺凌人，并且向人权委员会报告种族歧视的事件。

通过共同努力，挑战种族歧视，我们可以共同创造一个更具包容性的世界。

**Speak UP #PINKSHIRTDAYNZ  
STAND TOGETHER  
STOP BULLYING**  
KÖRERO MAI, KÖRERO ATU, MAURI TÜ, MAURI ORA



## 谈论赌博的危害是可以的



虽然在新西兰有不少为赌博受害者及其家人提供的免费且保密的支持服务，许多人经历赌博带来的伤害却还是会避而不谈。

九月下旬，救世军绿洲服务(The Salvation Army Oasis)在奥克兰的威灵顿山举办了一个开放日活动，活动的主旨是试图把所谓的“隐藏的瘾”放在台面上，教育大众谈论赌博的危害是应该的。

大约150人出席当天的活动。通过当天的活动，大众不仅学习赌博的危害，而且了解关于绿洲服务及其他兄弟单位向深受赌博危害的人们及其家庭提供的免费且保密的帮助的信息。

我们在新西兰的几个城市都设有办公室，偏远地区的人们可以使用电话网络接受在线服务。任何关注致力于消除赌博危害的人士，不论性别、文化、宗教或性取向，均欢迎加入我们的服务。在奥克兰，我们服务提供的语言是英语和印地语，如果需要，我们也可以安排一名翻译。

我们也在健康和社会福利服务行业的从业人员提供免费的职业培训讲座，以帮助他们更好地帮助同时有赌博问题的客人。

欲了解更多详情，请访问我们的全新网站oasis.salvationarmy.org.nz，并关注我们的脸书facebook.com/OasisReducingGamblingHarm，获取更多的社区活动信息。



**THE BURN SUPPORT GROUP**

**烧伤支持小组  
在你身边，  
为你提供帮助**

如果你或你所爱的人遭受了烧伤，希望你知道，你并不是一个人在战斗。

烧伤支持小组通过一系列的营地活动、会议和其他形式的活动为成人和儿童提供支持。包括：

- Awhi度假营
- 一年一度的儿童烧伤野营活动
- 幸存者星期天聚会
- 女士的休闲日
- 男士的一日休闲；
- 凤凰涅槃世界烧伤支持大会
- 澳大利亚烧伤论坛和其他筹款活动

更多信息请访问：[www.burns.org.nz](http://www.burns.org.nz)  
或致电09 270 0640



## 全国首创 量身定做 奥克兰应急管理处推出华人商业韧性建设系列资源

日前，奥克兰市应急管理处(Auckland Emergency Management)推出系列资源，专为增强奥克兰华人商业韧性、保持业务连续性而开发设计，是新西兰全国首创。

奥克兰市应急管理处总经理Kate Crawford表示，新冠疫情的冲击，更证明了制订正确的业务连续性计划的重要性。

在此之前，支持本地区华人商业的资源极少，尤其是对经营小商业的华商，支持资源更加匮乏。目前，奥克兰市应急管理处的“商业应急预案”线上资源已经全部翻译成简体中文，内容包括易用建议、计划模板和业务指南等。

奥克兰市政府社会赋能专家顾问李永杰在接受采访时说，为了充实“业务连续性计划”的内容，应急管理处一直与本市华人商业密切合作，初步反馈非常积极。“与我们交流过的华人商户，对参与这项专为华商制订的计划感到高兴。我们计划举办更多座谈和讲座，鼓励各界互动，共同学习。”

更多详情，请访问“商业应急预案”网站[aucklandemergencymanagement.org.nz/work-ready](http://aucklandemergencymanagement.org.nz/work-ready)



Auckland Council  
Te Kaunihera o Tāmaki Makaurau

## 需要健康保健信息？

健康网站(health Point)是一个医疗服务信息导引，为患者和医护人员提供权威准确的信息。



## 您是否在圣诞节前后清理闲置物品？

请考虑一下把您闲置但保存良好的物品捐赠给 地球保护行动基金会 (Earth Action Trust) 所有捐赠的物品都将被送到有需要的贫困家庭。电邮earthactiontrust@gmail.com 或者致电给 Granada 027 532 6281 来获取更多详情。

## 老年关怀协会罗德尼 (Rodney) 地区和奥克兰西区社区居民使用医院接送班车的服务

### 谁可以享用此服务？

- 罗德尼 (Rodney) ----- Hibiscus 沿岸的居民去北岸医院，奥克兰医院，怀塔克雷 医院(Waitakere Hospital) 和 格林兰诊疗中心(Greenlane Clinical Centre)看门诊
- 北岸居民去奥克兰医院，怀塔克雷 医院和 格林兰诊疗中心看门诊。北岸医院是接送站点。
- 请注意：（班车不接北岸各大养老院里的患者）
- 奥克兰西区居民去北岸医院，奥克兰医院和 格林兰诊疗中心看门诊。

### 服务需提前预定：

- 建议患者在收到门诊预约信后就预约班车的座位。必须在该门诊预约前的至少三个工作日提前订座。
- 该班车服务将根据其乘客安排来接的时间，以便让他们在以下的时间表内赶赴门诊预约。

班车服务的办公时间：星期一到星期五 早上九点半到下午四点

想了解更多，请致电09 426 0918 或 0800 809 342 (按 5)

## 为全家人提供的Mt Albert YMCA 武术课程

在当下令人难以预测的时刻，能确保为整个家庭提供一个社区的环境无疑成为了一个稀缺而有益项目了。由主教练Sensei Eddie Wong和他的团队在Mt. Albert YMCA 为全家人提供的武术课程就是这样一种社区环境。他们所教授的武术课程包括Aikido ( 日本的非抵抗自卫术 )，Lai-do ( 日本的剑术 ) 和太极拳 ( 中国的自卫术 )。

这三种武术都是适于让人体把身体和心灵的体验融合在一起的有效锻炼方式。适合所有年龄段和各种身体健康状况的人群。通过提升身体和精神的自律，礼仪，专注力和协调性，每种武术都能使人们不断进行自我的提升。

自从20世纪60年代起，Sensei Eddie 就开始热衷于武术教学，他一直在奥克兰武术界享有盛名，广受尊重。作为一生的热情，Eddie 已把他整个人生都献身于武术培训事业。过去39年来，他一直在Mt. Albert YMCA 从事他的事业。出于对师生们的安全考虑，也为了遵守YMCA 的安全规约，该培训课程推荐使用封锁后的各项规定以及保持适当的社交距离。

(图片为：Mt.

Albert YMCA 中心 经理 Jill Gibson 和 Sensei Eddie Wong )

更多关于课程时间的详情的宣传手册，可从 Mt Albert YMCA 前台员工处获取或者致电 Sensei Eddie 02108326201





**SPORT  
AUCKLAND**



**ActivAsian**



**CSSC**  
中国留学生服务中心  
CHINESE STUDENT SUPPORT CENTER



**YMCA**

## 球类运动

羽毛球 | 篮球 | 乒乓球

和家人朋友一起来打球吧！

**地点**

YMCA Mt Albert Community & Leisure Centre,  
773 New North Road, Mt Albert

**时间**

2020年6月27日 - 11月28日  
每周六下午3:00-5:00

**费用**

学生 (18岁以下) 每人每次\$2，成人每人每次\$5  
请带好零钱现金，不便找零  
请自备球类用品，我们在现场也提供少量球具

**如何参与**

活动现场注册签到付费打球  
同时招募球类运动志愿者

**联系我们**

扫描添加请注明“打球”  
或“球类志愿者”



**屋 奇 華 僑 會 所**  
Auckland Chinese Community Centre Inc

**新春花市同乐日招 商**

**2021 牛年花市 Year of the Ox**

Our Festival to welcome the Year of the Ox is being held in Halls 3 & 4 of the ASB Showgrounds, 217 Greenlane West, Auckland 1023 on Saturday, 30 January 2021 between 9.30am and 4.00pm. Free Admission, all Welcome.

牛年新春花市将于2021年1月30日周六早9:30至下午4:00时在ASB Showgrounds的3号和4号厅举行。免费入场，欢迎光临。  
地址：217 Greenlane West, Auckland

**ASB SHOWGROUNDS**

**新春花市同乐日**  
Chinese New Year Festival



免费入场，大量车位，200多个食档 / 干货年货摊位，多元文化艺术表演，新年醒狮舞龙，儿童游乐场，有抽奖 / 奖品 Cultural concert / Food stalls / Market stalls Entertainment / Dragon & Lion dances Children's Amusements / Ample parking

**参展招商联系方式 Contact**

参展问询 Enquiries:  
[英文] David Tai 521 8238 / 027 866 6232  
Kai Luey 522 1840 / 021 333 125  
[中文] John Ling 021 867 238

摊位申请表下载 Stall applications download here  
[http://www.aucklandchinese.org.nz/chinese\\_new\\_year.php](http://www.aucklandchinese.org.nz/chinese_new_year.php)

# 10种减少使用一次性物品的简单方法，今天就开始行动吧！

我们“扔弃”只使用了几分钟的一次性产品的生活方式制造了数吨垃圾，比如外卖咖啡杯和盖子的平均使用寿命只有12分钟！

能够减少垃圾足迹的10种简单行为：

1. 使用自备的可循环果蔬袋；
2. 循环使用储存坚果和干货的玻璃、塑料容器；
3. 自带食物器皿和用具；
4. 携带可重复使用的水瓶；
5. 打包适量不会造成浪费的午餐；
6. 自带杯子；
7. 放慢节拍，在室内用餐；
8. 不用一次性吸管；
9. 使用固体香皂，不用液体皂；使用纸盒装洗衣粉，杜绝塑料瓶装；
10. 加入脸书多余物品交换群（Waste Savvy Swaps）。

## 9种减少使用一次性物品的简单方法



1 使用循环使用的购物袋



2 携带重复使用的水瓶



3 自带喝水杯



4 使用可重复使用的午餐盒



5 拒绝使用一次性吸管和餐具



6 拒绝使用塑料袋



7 放慢节拍，在室内用餐



8 用玻璃瓶保存剩菜



9 和朋友分享这些小技巧



WWW.LESSPLASTIC.ORG.UK

“北部基金会”向奥克兰和北部的社区组织保证 - 我们能够且将继续应对新冠疫情。我们将：

- 根据您的需要为您提供支持；
- 开放授理资金申请；
- 采取灵活且反应迅速的方法，以满足社区的需求和愿望；
- 提供战略资金支持。

更详细信息请参见我们的网页

[www.foundationnorth.org.nz](http://www.foundationnorth.org.nz) 我们的联系电话0800 272 878, 邮箱 [info@foundationnorth.org.nz](mailto:info@foundationnorth.org.nz)



## 我们欢迎您的反馈意见

北部基金会诚挚邀请您参与一家独立慈善实体的调查，该机构支持奥克兰和北部地区的机构和社区组织，主要支持这些社区做出重要和积极向上的变化。此项调查由Colmar Bruton代为进行。

该项保密性的调查仅需要10分钟完成。调查结果将帮助提升慈善实体为所有机构和社区组织提供的服务。请点击[这里](#)参与调查，让我们获取您的意见与建议。

## “第三种文化”青年领导力提升训练 编织人文互动纽带

地点：Orakei毛利会堂

内容：为期3天的免费项目

开始：12月11日，星期五，下午2点；

结束：12月13日，星期日，下午2点

参加人员：18-30岁的各族裔、移民和难民（**免费**）

该项目旨在通过一些特别设计的文化活动，以创造人际互动和增强学习。活动的方式是分享故事及探索我们自身的文化和毛利文化的精神。我们相信，分享故事是一种能使各社区进行互动、增强能力和凝聚力的强有力方法。请填写“[有意参加表格](#)”注册参加。我们将召开社区会议回答各种问题，和组织活动的团队见面，了解更多详情。如需要我们到您的社区，请与我们联系以便做好安排。更多信息请致电Tim 0211998077，或电邮[heakotahinz@gmail.com](mailto:heakotahinz@gmail.com)



## 华人健康座谈会

主题：膝关节炎专题讲座

时间：2020年12月10日，

周四下午 1点 - 2点半

（面对面和在线课程）

地点：Epsom 图书馆（中区）

## 华人健康座谈会

主题：垃圾分类与环境健康

时间：2020年12月15日，

周二上午 10半点- 12点

地点：Glenfield 图书馆（北岸）

## 移民妇女健康幸福项目

时间：2021年3月

每周二或周三上午10点至中午12点半

（面对面或在线课程）