

CONNECTING COMMUNITIES

2021년 TANI 행사

아래 무료 행사에 초대합니다!

상세 내용 및 등록은 연락처로 문의하세요

Stay Well, Stay Connected

코로나 극복 웰빙 세미나 (Zoom)

매주 수요일 6pm – 7:30pm

<https://us02web.zoom.us/j/89195357188>

매주 토요일 11am – 12 noon

<https://us02web.zoom.us/j/83795035014>

비대면 (Zoom)

Migrant Women Wellbeing Programme

여성을 위한 영어 및 운전 연수 프로그램

9월부터 기수별 5주간

매주 화요일 (또는 수요일) 10am – 12pm

(생활 영어, 여성 건강 강좌, 운전 연수)

TANI 지역 네트워크 모임

11월24일 수요일 10am – 12pm

장소: Western Springs Community Garden Hall



목차:

- » 아시안 커뮤니티를 위한 TANI 건강 프로그램
- » 아시안 건강 정보 및 현황
- » 보건 및 사회 지원 서비스
- » 안전 메시지 및 관련 정보



From The Chairperson

KIA ORA, 안녕하세요!

아시아 보건 네트워크 (TANI)를 대표하여 봄 건강 정보지를 보내드립니다.

먼저, 최근의 록다운과 여행 제한으로 인한 아시아계 뉴질랜드인들의 어려움을 잘 알고 있습니다. 그렇지만 지역사회를 위한 다양한 사회적, 정신적 건강 및 웰빙 지원이 제공되고 있기 때문에 도움이 필요하시면 이 소식지에 언급된 단체나 저희에게 문의해 주십시오.

안타깝게도 현재 취약 계층을 대상으로 사기 및 피해 사례가 증가하고 있으니, WhatsApp와 같은 앱이나 소셜 미디어에 나타나는 정보들을 조심하시기 바랍니다. 확실하지 않은 경우 가족이나 잘 알려진 뉴스 매체에서 다시 확인하십시오. 또한 정부 공식 웹사이트 www.covid19.govt.nz 에서 번역된 자료와 최신 업데이트된 정보를 확인해 보시는 것도 좋습니다.

어려운 시기인 만큼 TANI는 중국 및 한국 교민들께 여성 맞춤형 건강 강좌와 같은 특정 워크샵 및 세미나를 계속 마련하고 있습니다. 마음 건강, 명상, 요가에 관한 두 가지 웨비나(webinar)가 매주 제공되고 있으며, '건강한 아기의 건강한 미래' 팀에서는 영양 정보 관련 워크샵을 통해 예비 어머니들을 지원하고 있습니다.

저희는 언제나 여러분의 프로그램 참여와 지원을 소중하게 생각하며 개선을 위한 의견과 제안 또한 환영합니다. 건강 소식지는 영어, 중국어 및 한국어로 제공되고 있으니 즐겁게 읽어주시길 바랍니다.

감사합니다.

TANI 회장, Dr Lingappa Kalburgi 드림 (MNZM, JP)



“TANI 활동”

미얀마 커뮤니티 건강 세미나

TANI팀은 미얀마 커뮤니티 지도자들의 도움으로 이들의 커뮤니티를 위한 세미나를 마련하게 되었습니다. 이 세미나는 8월 15일 라트나딕 미얀마 불교 사원에서 진행되었습니다.

'건강한 아기의 건강한 미래' 팀이 준비한 프레젠테이션은 커뮤니티의 필요에 초점을 맞췄으며 이는 사전에 커뮤니티 지도자들과 의논하여 확인한 내용을 기준으로 하였습니다. "왜 건강이 중요한가? 그리고 균형 잡힌 건강이란 어떤 것인가?" 라는 질문을 시작으로 참가자들은 편안하게 그리고 적극적으로 대화에 참여하였습니다. 이를 통해 식사 권장량과 지방, 설탕 그리고 소금 과다 식품, 식품 라벨에 대한 지식, 스마트 쇼핑 지식을 이용한 건강식품 구매 방법에 대한 정보를 공유했습니다. 또한 커뮤니티 리더의 지원을 통해 프레젠테이션 통역을 제공 받을 수 있었습니다.

이후 참가자들은 요리 시연에 참여해 역할을 분담하여 음식 재료를 준비하였습니다. 가족들과 아이들이 직접 요리한 새로운 건강식을 나누며 많은 관심을 보였습니다.

커뮤니티의 참여가 있었기에 성황리에 마칠 수 있었으며 이로써 다음 세미나를 마련하는 계기가 되었습니다. 세미나를 지원해 주신 분들께 진심으로 감사드리며, 행사에 도움을 주신 실습생들에게도 감사드립니다.

아시아 보건 네트워크 (TANI)는 최근에 재뉴 아시안의 건강과 필요에 대해서 전반적인 검토를 하고 현황에 대하여 보고서를 작성했습니다. 보고서는 여러분과 관련 의료계에 아시아의 보건에 관한 전반적인 이해를 돕고 현안을 해결하기 위한 권장 사항을 제시하였습니다.

아시아의 건강 상태는 통계상으로 별문제가 없는 듯 보입니다. 그러나 아시아만이 가지고 있는 건강에 관한 이슈가 다르고 아시아 내 여러 민족이나 그룹의 건강 또한 다르다는 것이 간과되었습니다.

의료 서비스의 이용도는 특히 문제가 되고 있습니다. 현지 의료 체계에 대한 이해 부족, 인력, 언어 및 문화의 차이, 이를 반영하는 적절한 서비스의 부족, 그리고 인종차별이 포함됩니다. 그러나 이것은 발전할 기회이기도 합니다.

보고서의 발표는 오는 10월 11일에 있을 예정입니다. Team TANI

영아 이유식 시작하기



부모라면 누구나 이유식을 시작할 때 무슨 음식을 어떻게 만들어야 할지 많은 고민과 걱정을 하게 됩니다. 보통은 모든 아기는 다르니까 라고 들 말하지만, 그렇다면 부모들은

언제 아기들이 이유식을 할 준비가 되었는지 알 수 있을까요? 여기 부모님들을 위한 팁 몇 가지가 있습니다.

이유식 시기: 아기들이 보통 무릎 위 또는 하이체어에 약간의 도움으로 앉을 수 있고, 머리를 가누고, 씹는 모션을 취하고, 부모가 먹는 것에 관심을 보이며 무언가를 질 수 있고 손과 눈의 동작이 일치하게 되면 이유식을 시작할 수 있습니다.

이유식 종류: 다음의 네 가지 음식 군 중에서, 예를 들면 야채 군에서 아무거나 먼저 골라 볼 수 있습니다. 예) 감자, 호박, 고구마, 당근, 호박과 콩 푸레; 과일군은 으갠 바나나나 아보카도, 익힌 사과와 배 푸레; 단백질 옵션으로는 양고기, 소고기 닭고기 그리고 생선 푸레; 그리고 시리얼과 곡류 그룹으로는 쌀, 세몰리나 (밀), 사고 (전분) 푸레가 있습니다. 채식주의자 아기들에게는 렌틸콩류, 일반 콩류 그리고 달 (콩류를 걸쭉히 만든 인도식 스튜) 등이 단백질 푸레로 사용될 수 있습니다.

이유식의 양: 모유와 분유를 먼저 제공하신 후 6개월에서 8개월 사이에 이유식을 주십시오. 이유식은 반 스푼에서 두 스푼 정도로 시작해 보실 수 있습니다. 항상 아기의 반응을 살피며 이유식을 주시고 억지로 음식을 다 먹게 하지 않습니다.

피해야 할 음식: 소금, 설탕, 꿀 그리고 흰 우유는 돌 전까지는 피합니다. 그러나 흰 우유는 조리된 음식에는 사용할 수 있습니다.

음식 알레르기 조언: 땅콩, 계란, 밀가루, 요구르트 그리고 생선은 생후 6개월부터 시도해 볼 수 있지만, 알레르기 반응을 잘 살펴보십시오.

저희의 대면 또는 온라인 세션에 무료로 가입하셔서 "이유식 시작하는 법과 아기 레시피"에 대해서 좀 더 배우보십시오, 연락은 아래로 하시면 됩니다:

Bushra Ibrahim (뉴질랜드 공인 영양사 &서아시안들을 위한 라이프 스타일 코치).

전화: 022 464 7448

이메일: bushra@asiannetwork.org.nz

Asian Public Health in Aotearoa Report Launch



When: Monday, 11 October
11am to 12:30pm

Where: Zoom

Please send your RSVP to Jian.chen@asiannetwork.org.nz
You will be sent the Zoom link once we receive your RSVP.



코로나 관련, 번역된 정확한 자료나 최신 정보를 보시려면:

<https://covid19.govt.nz/iwi-and-communities/translations/>



Be kind

Unite against COVID-19
New Zealand Government



St John의 돌보미 전화 상담 서비스

때때로 혼자 살거나 집에서만 지내며 사는 것은 우리가 일상적으로 얘기하고, 웃고 소식을 나눌 수 있는 사람과의 만남을 놓치는 것을 의미한다. 모든 사람들은 이런 교류를 필요로 하기 때문에 이를 위해 St John에서는 전화 상담 서비스 (Caring Caller)를 무료로 제공합니다.

이 서비스를 통해 친구를 만들 기회를 제공하고 정기적으로 전화로 연락합니다. 약속한 날짜에 상담자가 전화를 걸어 모든 것이 괜찮은 지 확인하고 친절하게 대화를 나누게 될 것입니다.

이 서비스는 무료이며 세인트 존이 뉴질랜드의 모든 지역 사회의 건강과 복지에 기여함으로써 지역 사회를 도우려고 한 약속의 일부입니다.

이 서비스는 익명성을 보장합니다. 전화 상담자에게 단지 여러분의 이름(first name), 나이, 전화번호, 그리고 간단한 개인 신상 정도만 알려주시면 됩니다. 하지만 상담자들은 성(family name), 주소 또는 전화번호를 공개하지 않는 것이 이 서비스의 정책입니다.

본 서비스는 영어, 표준 중국어, 광둥어 및 인도말로 제공됩니다.

문의 전화 0800 780 780 또는 stjohn.org.nz에서 온라인으로 등록하십시오.

65세 이상이고 운동이 필요한가요?



www.livestronger.org.nz에서 가정 운동 세션과 제안사항을 찾아보세요.



NZ 최초의 간염 '검사 및 치료' 서비스입니다

Counties Manukau 보건국에 의해 주도된 뉴질랜드 최초의 C형 간염 환자를 위한 '검사 및 치료' 프로그램은 Counties Manukau 지역의 17개 약국을 포함하여 북부 지역의 선정된 약국에서 시행될 것입니다. 이 무료* 프로그램은 간단한 손가락 채혈 검사를 통해 C형 간염 여부를 검사하는데 이러한 장비를 갖춘 선별된 지역 약국에서 할 수 있습니다. 그리고 양성반응을 보이는 사람들에게 안전하고 효과적인 치료를 제공할 것입니다.

검사 결과는 단 5분 만에 나오며, 대부분의 사람들에게 대한 치료는 C형 간염 치료에 98% 효과가 있는 것으로 입증된 알약을 짧은 기간 동안 복용하게 됩니다. 선정된 약국에서 검사 및 치료는 예약이나 처방 없이 뉴질랜드 영주권자에게 무료입니다. 여러분의 가정의/GP에게 문의할 수도 있습니다.

자세한 정보는 - <https://www.countiesmanukau.health.nz/news/cm-health-led-initiative-delivers-first-ever-new-zealand-hepatitis-c-test-and-treat-service/>

서비스 및 지원

Unite
against
COVID-19

도움을 요청하셔도 좋습니다. 우리가 함께 이 어려움을 헤쳐가는 동안 여러분을 도와줄 수 있는 사람들과 기관이 있습니다. 다음은 필요할 때 우리가 받을 수 있는 다양한 조언 및 도움, 지원 서비스입니다. 대부분의 정부 부처에 전화할 때 영어로 의사소통이 곤란한 경우에는 통역을 요청할 수 있습니다.





벚꽃도 만끽할 수 있어요

장애인 가족들은 때때로 오클랜드 장애인 서비스 및 지원 단체인 Spectrum Care에 감사의 뜻을 전해옵니다. 그중의 한 분의 이야기를 같이 나누려고 합니다.

Tenny의 누나인 Shirley는 다음과 같은 글을 보내오셨습니다. Spectrum Care는 Transition Expo에 방문한 저희에게 적합한 프로그램에 대한 자세한 정보 및 관련 연락처 등 많은 도움을 주셨고 그 계기로 이 기관에 대해 많은 것을 알게 되었습니다. 짧은 시간에 저희는 서비스 기관들과의 만남과 미팅을 가질 수 있었고 Spectrum Care는 저희가 꼭 필요한 정보를 알고 있는지 확인도 해 주셨으며 저희에게 맞는 프로그램을 선택하는 방법도 알려주셨습니다. 소개를 받은 통역사 덕분에 모든 과정들은 쉽게 진행이 되었습니다. 인터뷰를 통해 저희는 적합한 서비스를 받을 수 있다는 사실에 안심할 수 있었습니다. 저희 남동생이 Spectrum Care로 부터 안전한 보살핌을 받을 수 있다는 것을 믿고 일상생활을 잘할 수 있도록 큰 도움을 주신 분들께 깊은 감사의 말씀을 전합니다.

또 다른 이야기를 공유하고 싶은 신분들은 feedback@spectrumcare.org 로 이메일을 보내주세요.



Call Healthline free:

- COVID-19 문의는 언제라도 0800 611 116
- 백신 문의는 0800 28 29 26 (오전 8시부터 오후 8시 사이)



가족 강화 프로그램

가족 강화 프로그램(Strengthen Families)은 여러분의 가족이 앞으로 나아가기 위한 디딤돌을 찾는 데 도움을 드립니다.

여러분의 가족을 도울 수 있는 모든 사람과 정부 기관들이 함께 협력하며 지역의 가족 강화 코디네이터가 원활한 진행을 책임집니다.

11개의 정부 기관은 수백 개의 지역사회 서비스 기관들과 협력하여 가족 강화 프로그램을 전폭적으로 지원하고 있습니다.

“모든 지원 기관을 한데 모으자 문이 열렸고 회의에 참석했던 모든 사람이 하기로 한 일을 했습니다. 단 4번의 회의 결과로 이렇게 성공한 것이 놀라울 따름입니다.”

이 프로그램이 내 가족에게 적합할까요? 여러분의 어린 자녀 또는 청소년의 교육, 건강 또는 행동, 재정적 문제, 정신건강 그리고 다른 문제로 도움을 받고 있거나 도움이 필요한 경우 이 프로그램이 여러분의 가족에게 도움이 될 수 있습니다.

가족 강화 프로그램은 하나 이상의 지역 사회 기관 또는 정부 서비스가 필요하거나 필요할 수 있는 뉴질랜드의 모든 가족에게 제공됩니다. 서비스는 무료이고 통역 서비스가 가능합니다.

더 자세한 내용은 <https://www.strengtheningfamilies.govt.nz> 홈페이지를 참조하세요.

이 서비스를 받고자 하시는 분들은 저희 홈페이지에서 신청서를 작성하실 수 있고 또는 GP/가정의, 학교, 간호사, 사회복지사에게 부탁하셔도 됩니다. 이분들은 가정 강화 프로그램에 대해 알고 있습니다.

가까운 지역 코디네이터에게 연락하시려면 <https://www.strengtheningfamilies.govt.nz/get-started/local-contacts.htm>

에서 지도위 해당 지역이름을 클릭하세요.





What's your Iron IQ?

세계 철분 홍보 주간

11-17TH OCTOBER 2021

완화치료 정보와 서비스 안내

치료가 어려운 병이 있으신 분이나 그분들을 보살피시는 분들을 위해 완화치료 (Palliative care)에 대한 정보가 준비되어 있습니다.

완화치료 서비스에 대한 자세한 정보를 한국어로 Poi 홈페이지에서 다운로드하실 수 있습니다.
<https://www.poiproject.co.nz/patient-whanau-information/>

제공되는 정보의 내용은 아래와 같습니다.

- 완화 치료란 무엇입니까?** - 완화의료에 대한 소개와 진료소 안내
- 모르핀과 오피오이드에 관하여** - 사용에 관한 두려움에 대해 바로 알기와 자주 하는 질문 소개
- 치료가 어려운 병과 함께 사는 삶에 대한 준비** - 법정 대리인 선임하기, 유언장 작성하기, 미리 케어 계획 세우기 대한 정보 안내
- 호스피스 서비스** - 호스피스에 대해 잘못 알려진 정보 바로 알기와 호스피스 서비스 소개
- 환자를 돌보게 된다면** - 환자를 돌보는 사람에게 제공되는 서비스와 지원에 대한 정보 소개
- 장례식 계획** - 장례 절차와 묘지에 관한 정보 소개
- 애도 대한 이해** - 사람을 떠나보내는 애도의 감정과 과정에 관한 정보 소개

BEEF + LAMB NEW ZEALAND

철분 섭취의 중요함을 알리는 세계 철분 홍보 주간(10월 11일부터 17일까지)이 8번째를 맞이하였지만, 여전히 많은 분이 철분이 부족하다는 걱정스런 통계 결과가 발표되고 있습니다.

만약 여러분이나 여러분의 단체가 뉴질랜드 사람들을 더 건강할 수 있게 도와줄 수 있는 영향력이 있다면, 철분 섭취의 중요성을 알릴 방법을 소개합니다.

철분 퀴즈 나누기 -- 여기에 <https://www.ironweek.co.nz/iron-quiz> 철분 부족, 철분 섭취에 관한 정보를 재미있게 알아볼 기회가 될 것입니다.

철분에 대한 정보 나누기 - 단체에서 사용하기 쉬운 철분에 대한 정보를 담은 무료 포스터가 <https://www.ironweek.co.nz/resources> 에 소개되어 있습니다.

철분 알리는 활동하기 - 철분이 들어간 요리를 사진 찍어 SNS에 올리는 등 창의적인 활동을 해보는 것은 어떨까요? 다양한 조리법이 <https://www.ironweek.co.nz/recipes>에 소개되어 있습니다.

장애 어린이와 청소년들을 위한 서비스 안내



윌슨 트러스트는 오클랜드를 포함한 North Land 위쪽 지역에 신체적 장애가 있는 어린이와 청소년 (만 22세까지) 또한 가족에게 서비스를 제공하는 단체입니다. 서비스 내용은:

- 다양한 지원금 (레저 활동비와 활동 장비에 대한 지원금, 휴가 지원금, 긴급 보조금)
- 수중치료 (오클랜드 노스쇼어에서 진행되는 수영 치료 교실)
- 다양한 정보와 지원
- 부모님과 아이들을 돌보는 분들을 위한 다양한 활동

상세 정보 및 문의: <https://www.wilsonhometruster.org.nz/> | 0800 948 787/09 488 0125 | info@wilsonhometruster.org.nz





자궁경부암 검사 (25-69세 여성)

25세-69세 여성분들은 자궁경부암 검사를 받으셔야 합니다. Counties Manukau (오uckland 동남부) 거주하시는 분들은 자궁경부암 검사를 Maukau SuperClinic,

Botany SuperClinic, Pukekohe Hospital, Mangere와 Otara 에서 정기적으로 받으실 수 있습니다. (인도, 말레이, 인도네시아, 중국인 직원의 도움을 받을 수 있습니다.)

자궁경부암은 무료이며, 예약은 0800 729 729 으로 전화 예약하시거나, Supporttoscreening@middlemore.co.nz 로 예약 이메일을 보내시면 됩니다.

유방암 검사 (45-69세 여성)

45세~69세 여성을 위한 유방암 검사를 Manukau SuperClinic에서 실시합니다. Mangere 커뮤니티 건강 센터 (Community Health Centre), Mercy Radiology, Botany SuperClinic, ARG Howic, ARG Pukekohe에서도 검사 가능합니다.

검사는 무료이며, 0800 270 270으로 전화 예약하시거나, bscm@middlemore.co.nz으로 예약하시면 됩니다.



예술 활동을 통한 장애인 지원



Interacting 기관은 오uckland 전역에 신체나 정신 건강에 불편함이 있는 사람들에게 힙합 춤, 연기, 영상 수업을 제공합니다.

수업을 통해서 사람들에게 다양한 경험을 하고, 새로운 기술을 배울 수 있게 해주며, 새로운 사람들을 만나 친구도 만들고, 자신감을 향상하며 즐겁게 지낼 수 있습니다.

매년 10월과 11월에는 InterAct 축제를 열어 친구와 가족들을 초대하고 수업 시간에 갈고닦은 실력을 보여줄 수 있는 공연을 합니다. 이 축제에는 오uckland에 사는 신체적 정신적 불편함이 있으신 분들이라면 누구나 참여할 수 있습니다. 다양한 여러 가지 공예 수업과 다른 학교들과 단체들의 공연도 열리니 참여하여 좋은 시간을 가지시길 바랍니다.

관심 있으신 분들은 Sabina에게 연락하시면 더 자세한 정보를 받을 수 있습니다, (0211889460, Sabrina. ineracting@gmail.com).

Interacting의 페이스북과 유튜브 채널도 확인해 보세요.

홈페이지 : <https://www.facebook.com/InteractingTheatre/>

축제 안내 : <https://www.facebook.com/interACTfestivalAKL/>

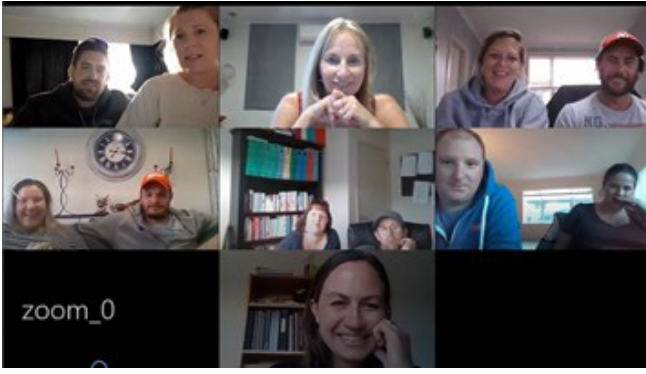
유튜브: <https://www.youtube.com/user/interactingvideo>

온라인 페스티벌 : www.facebook.com/groups/interactfestivalonline

의료 서비스 정보가 필요하세요?

www.healthpoint.co.nz 을 방문하시면 최근 올라온 보건 & 의료 서비스, 전문인 의뢰 및 일반 치료에 관한 정보를 보실 수 있습니다.





중국과 인도 커뮤니티를 위한 임산부 교실

Parents Centre는 출산을 앞둔 많은 분이 불안해하고 어쩌면 외로운 시간 될 수도 있다는 것을 알고 있습니다. 그리고 여전히 그런 두려움을 덜기 위한 정보를 제공하고, 같은 처지에 있는 다른 부모들과 연결되도록 하고 있습니다.

비록 지금 당장 대면 수업을 할 수 없지만 그렇다고 몇 달 후에 다시 오라고 할 수도 없기 때문에 온라인 수업으로 진행하게 되었습니다. 하지만 여러분이 알아야 할 중요한 것은 우리의 새로운 온라인 수업은 창의적이며 색다르다는 것입니다. 단순히 지식을 전달하는 파워포인트 프레젠테이션이 아닐뿐더러 여러분을 일찍 잠자리에 들게 하는 그런 지루한 강의가 아닙니다.

수업은 재미있고 대화 형식으로 진행되며 프로그램의 핵심은 부모들을 안전하게 편안한 분위기에서 배우고 서로 연결해 주며 자신의 선택권을 이해할 수 있게 돕고 함께 하는 부모들과 신뢰를 쌓도록 하는 것입니다.

자세한 내용은 웹 사이트를 참고해 주세요.

해밀턴 중국 수업: <https://hamilton.parentscentre.org.nz/our-courses/>

오클랜드 중국 수업 <https://aucklandchinese.parentscentre.org.nz/>

오클랜드 인도 수업: <https://aucklandindian.parentscentre.org.nz/>



아시아인 커뮤니티를 위한 댄스, 미술 치료

코로나19의 여파로, 아시아인 커뮤니티와 소수 다민족에 대한 인종차별이 연간 증가하고 있습니다. 오클랜드의 아시아인 인구의 현저한 증가에도 불구하고, 많은 아시아인은 코로나 바이러스뿐만 아니라 인종차별에 대한 특별한 주위가 필요하게 되었습니다.

연구에 따르면, 아시아인 이민자들은 새로운 환경에 대한 스트레스와 더불어 인종차별로 인한 고통은 심각한 정신적 외상과 외상후스트레스장애 (PTSD; Post Traumatic Stress Disorder)까지 발전할 수 있음을 보였습니다. 이 서비스는 치유적인 춤 동작과 창의적인 미술 활동을 통해 개인의 정신 상태와 행복한 감정 그리고 사회성 통합 향상에 집중하고 있습니다. 우리 팀은 위로와 공감 그리고 안전한 환경을 제공함으로써 그분들의 이야기를 나눌 수 있도록 돕고 있습니다.

전문적인 치료 팀은 댄스 및 미술 치료를 통해 서로 다른 문화가 유대감을 갖도록 돕습니다. 아시아인 커뮤니티 안에서의 우리의 주된 목표는 정신적인 외상의 경험을 변화시키고, 이로 인한 자기 인식과 검증 인식을 갖도록 돕는 데 있습니다. 그리고 다문화 커뮤니티 그룹과의 연대감을 느낄 수 있도록 지원합니다. 누구라도 도움이 필요한 분에게 창조적인 미술치료를 제공합니다. 또한 오클랜드와 Northland 그리고 Christchurch, Dunedin에 걸쳐 신체장애가 있는 분들을 위한 STARS and Dance 4 Us 프로그램을 운영하고 있습니다.

연락처: (09) 636 3029, info@dancetherapy.co.nz
또는 dancetherapy.co.nz





YouthLaw의 새 터전

YouthLaw Aotearoa는 전국의 어린이와 젊은이를 위한 지역 법률 센터이며 25세 미만 누구나 또는 그들을 대신해서 일하는 사람에게 무료 법률 서비스를 제공합니다. 저희는 등록된 자선 단체이며 전국 법률 센터 네트워크의 일부로 어린이와 젊은이들이 그들을 위한 무료 법률 서비스를 제공하는 유일한 단체입니다. 저희는 최근에 사무실을 Westfield Shopping Centre Manukau 내 푸드코트 위의 중2 층으로 이전했습니다. 새 사무실은 너무 좋습니다. (COVID-19로 지금은 사무실이 닫혀 있지만 문을 열게 되면) 여러분이 조만간 저희를 방문할 수 있기를 바랍니다.

저희는 다음 4가지 주요 서비스를 제공합니다:

- 0800 UTHLAW (884 529) 전화를 통한 법률 조언
- 당사 웹사이트 및 기타 자료를 통한 법률 정보
- 젊은이들 그리고 그들을 돕는 사람들을 위한 교육 (교육 세션을 예약하려면 저희에게 연락하세요.)
- 사법 접근성을 향상시킬 법 개정을 위해 노력합니다.

www.youthlaw.co.nz

(사진: Westfield Shopping Centre Manukau내 YouthLaw's 새 사무실)

EMPLOYMENT NEW ZEALAND

COVID-19기간 동안 보건 및 안전 문제를 다루는 방법

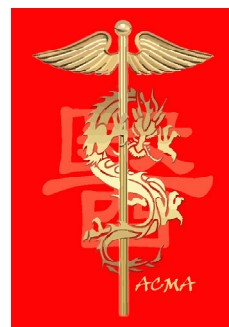
직장 보건 및 안전법 2015 (HSWA)은 COVID-19관련 일반적인 작업장에 여전히 적용되어 모든 근로자가 COVID-19으로부터 안전하도록 보장이 되어야 합니다.

자원봉사자를 포함한 모든 근로자는 건강 상태를 잘 유지할 수 있도록 올바른 정보를 제공 받음으로써 좋은 작업 환경과 위생 관행을 유지할 수 있음을 의미합니다. 근로자들이 그런 방법을 알 것이라고 지레짐작해서는 안되며 어디서 공식적인 정보를 얻을 수 있는지 알아야 합니다.

만약 근로자가 직장에 다니는 것이 안전하지 않거나 그들 버블의 구성원을 위협에 빠뜨릴 수 있다는 우려가 있다면 관리자에게 알려야 합니다. 때에 따라서는 COVID-19 와 관련된 위험을 완전히 제거할 수 없거나 재택근무도 불가능할 수 있습니다. HSWA의 요구사항을 충족하는 기업은 근로자와 소통하고 위험을 가장 잘 관리하는 방법에 대해 근로자의 견해를 들을 수 있는 대화의 통로를 마련해야 합니다. 근로자 자신의 개인적인 상황으로 인해 위험이 발생하는 경우, 관리자와 상의하고 협력해서 직장에서 바이러스에 감염될 위험을 제거하거나 최소화할 수 있는 방법을 찾아야 합니다. (예를 들면, 직원의 대면 작업을 줄이는 방법)

더 자세한 정보가 필요하시면 Addressing health and safety concerns >> Employment New Zealand 에 방문해 주세요.

건강을 위해 현명합시다!



오클랜드 중국 의학 협회는 마누카우 카운티와 협력하여 건강한 식생활에 초점을 맞춘 일련의 워크숍을 진행했습니다. 6월26일 참석자들은 East Tamaki에 있는 Buddhist Compassion Relief Tzu Chi Foundation 에서 영양사의 강연을 들었습니다. 식사 지침, 지방과 당분을 줄이기 위한 팁, 식품라벨 읽기 등의 주제가 다루어졌습니다. 워크숍은 주방 자원봉사자들이 준비한 채식 점심으로 마무리되었습니다.





“저는 도움을 받기 위해 English Language Partners (ELP) 에 갔습니다. 전에는 영어를 많이 사용하지 않았는데 이제는 정말 자신감이 생겼어요.”

Yanny로 알려진 Xiaoyan Liu는 더 조용한 생활 방식을 위해 광저우의 대도시 생활을 떠나 2010년 뉴질랜드에 왔습니다. “그러나 처음 왔을 때 정말 많이 힘들었어요. 저는 영어를 못 했고 남편이 돈을 많이 벌지 못해서 렌트비를 내기 위해 일자리를 찾아야 했습니다. 저는 영어를 말하는 것 외에는 무엇이든 할 수 있었습니다!”

현재 Yanny는 남편과 함께 피쉬 앤 칩스 가게를 운영하고 있습니다. “수업에 가면 여러 나라에서 온 다양한 사람들을 만날 수 있어요. ELP가 정말 좋은 것 같아요.”

오클랜드에는 세 개의 ELP 센터가 있습니다.

www.englishlanguage.org.nz

오클랜드 중부 및 서부: 09 827 7882

auckland@englishlanguage.org.nz

오클랜드 남부: 09 278 9099

aucklandsouth@englishlanguage.org.nz

North Shore (노스 쇼어): 09 489 2078

northshore@englishlanguage.org.nz

꿈에 그리던 보건 분야 직업을 가지다!

아픈 파트너를 돌보는 일은 졸업생 Jagruti Parmar에게 새로운 직업에 대한 열정을 불러일으켰습니다. 54세의 그녀는 여러 인공 관절 치환 수술을 견뎌온 남편 Girish를 돌보면서 진정한 소명을 찾았습니다.

그녀는 “남편을 돌본 오랜 세월 끝에 내가 좋아하는 일을 직업으로 삼고 싶다고 생각했습니다.” 라고 말했습니다. 그래서 그녀는 NZ Certificate in Health and Wellbeing Level 2 programme을 받기 위해 Royal Oak에 위치한 Future Skills Academy로 갔습니다.

그녀는 “거의 30년 동안 공부를 하지 않다가 다시 배우려니 걱정이 많았습니다.”고 말했지만 “훌륭한 tutor”인 Maria Oxenham을 만나고 매력적인 캠퍼스를 보자마자 집과 같은 편안함을 느낄 수 있으리라는 것을 알았습니다. 동료들과도 좋은 친구가 되었습니다. “우리는 15주 과정 동안 가족이 되었습니다.”

졸업 후 얼마 지나지 않아 그녀는 노인들을 약속 장소에 데려다주고 임시 간호를 제공하는 고대하던 역할을 맡게 되었습니다. “나는 내 일을 사랑합니다. 목표를 달성하고 나서 웃는 사람들의 얼굴을 보면 너무 뿌듯합니다.” 오늘날 Jagruti는 그녀를 열망하던 직업으로 안내해 준 tutor인 Maria에게 감사하고 있습니다. “학교는 제가 하는 일에서 즐거움을 찾도록 도와주었습니다.”

여러분의 잠재력을 달성하고 무료 학습에 대해 자세히 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하시기 바랍니다.

<https://www.futureskills.co.nz/>



Covid-19에 대한 잘못된 정보의 확산을 막으십시오.

Unite against COVID-19



이민자 연결 서비스

Citizens Advice Bureau (CAB : 시민자문단체)의 Pakuranga 지점에서 제공하는 Migrant Connect Service는 새로운 이민자들을 위한 서비스이며 전국 30개의 지점 중 하나입니다. 이 서비스는 뉴질랜드의 이민성에서 재정 지원을 하고 있습니다.

누군가 새로운 나라로 이주한다고 할 때, 궁금한 내용이 수없이 많이 생길 것이고 그에 대한 대답 역시 듣고 싶을 텐데, 때로는 이런 질문을 누구에게 문의해야 할지 그조차 모르는 경우가 많습니다. 이에 Pakuranga CAB에서는 대면 서비스, 온라인, 그리고 전화를 통하여 정착을 위한 정보를 무료로 제공하고 있으며, 자원봉사자들을 통하여 광둥어, 중국어, 힌디어, 펀자브어, 스페인어, 그리고 필리핀어 등의 다양한 언어 서비스도 지원하고 있습니다.

또한, 이민자들을 위해 다양한 주제로 무료 워크숍/설명회 등을 개최하고 있는데, 이를 통하여 임대, 고용법, 세무, 직업 안내, NZ 건강 시스템, 그리고 창업 등의 정보도 제공하고 있습니다.

이 서비스에 대해 더 자세한 내용을 알고 싶다면 settlement.pakuranga@cab.org.nz 로 이메일을 보내시거나 021 459 520으로 연락 주시기 바랍니다.

B형 간염 혈액 검사

여러분 혹은 여러분의 가족이 B형 간염에 걸릴 위험이 있습니까? 이 바이러스는 증상이 없는 경우가 많기 때문에 여러분의 간이 아프다고 느끼기 시작했을 때는 이미 손상되었을 수도 있습니다.

B형 간염 환자들은 6개월에 한 번씩 규칙적으로 혈액 검사를 필히 하셔야 합니다. 이런 검사들을 통해 간 질환의 초기 증상을 포착하여 치료할 수 있으며, 효과적인 치료 역시 가능합니다.

바이러스에 대한 정보를 더 배우고 싶거나 무료 모니터링 이용에 대한 등록을 원하시면 아래 연락처로 문의하시기 바랍니다.

0800 33 22 10 | Email : hepteam@hfnz.nz
| www.hepatitisfoundation.org.nz



2021년 Coeliac(실리악 : 만성 소화 장애) 뉴질랜드 컨퍼런스



Coeliac New Zealand(CNZ)의 비전 : Coeliac 환자들도 매일 건강한 삶을 누릴 수 있습니다.

모든 연령대는 Coeliac질환의 영향을 받습니다. 국제적인 연구에 따르면 뉴질랜드 5백만명 중 최대 10만 명이 Coeliac병을 앓고 있을 가능성이 있으며 이 중 3만명은 18세 미만의 어린이일 가능성이 높다고 말했습니다. (Reference: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7409416/>). 많은 사람들이 이런 질환에 대해 잘 모르고 있기 때문에 조기 진단이 매우 중요합니다. 많은 CD(Coeliac Disease)환자와 그들의 가족들을 위해 CNZ는 이들의 상황을 이해하고 외롭지 않도록 평생 돌보아 줄 수 있는 유일한 곳 중 하나입니다.

우리 웹사이트에는 더 많은 정보가 있으며, 유튜브 채널과 유용한 페이스북 페이지에는 교육용 웨비나(온라인 세미나)도 있습니다. 2021년 11월 13일 토요일에는 Living Coeliac Safe – Gluten Free For Life라는 주제로 오클랜드에서 컨퍼런스를 개최합니다. 이 행사는 건강 전문가들을 위해 조찬 세미나 및 마스터 클래스가 먼저 진행되며, 이어서 각 주제에 맞도록 대상을 성인과 13세~21세까지의 학생으로 나누어 그에 맞는 강의를 제공할 예정입니다. 우리는 영감을 주는 의료서비스와 각 지역사회의 교육자들이 양 방향에서 함께 노력하는 환경을 만들 것이며, 사람들과 네트워크를 형성 할 수 있는 시간 역시 많이 마련할 것 입니다. 누구든지 coeliac 질환에 관심이 있다면 참여해 보시길 권유합니다. 조기 할인은 9월 말까지 가능하며, 더 자세한 내용을 알기 원하는 분들은 <https://coeliac.org.nz/conference-2021/>를 참고해 주시기 바랍니다.

무료 TaiChi (태극권) 커뮤니티 활동

Asian Network (TANI)는 New Zealand Shu Huai Sword Group과 함께 지역 사회를 위한 무료 Tai Chi Fitness 활동들을 제공합니다. 이는 오클랜드 안에서 다양한 문화적 배경을 가진 사람들이 함께 어우러질 수 있는 아주 매력적인 활동들로, Baduanjin (중국 기공 생활 체조)과 24동작의 TaiChi (태극권)이 포함되어 있습니다. Baduanjin은 가장 보편적인 기공법 중 하나이고, 24 동작의 TaiChi는 우리의 몸을 육체적, 정신적으로 향상할 수 있는 좋은 운동법입니다. 여러분 모두를 환영합니다.

활동 시간 : 수요일 및 토요일 오전 9시 30분 - 11시 30분

활동 장소 : St Georges Scout Hall, 13 Griffin Avenue, Epsom, Auckland

활동 시간 : 월요일 오전 9시 30분 - 11시 30분 (우천시 취소)

활동 장소 : Cornwall Park (Greenlane main entrance), next to the new Coffee Shop

COVID-19 백신 접종 예약하기



COVID-19와의 싸움에서 우리의 면역력은 대단히 중요합니다. 백신 접종은 여러분과 가족 및 지역사회를 보호하는 최선의 방법입니다. 백신은 무료이며 모든 사람에게 돌아갈 충분한 양의 백신이 확보되어 있습니다. 전체 주민대환 접종 계획을 원활히 진행하기 위해 연령대별로 순서를 정해 접종을 실시하고 있습니다.

자신의 접종 차례가 돌아오면

- 1 단계:** 통지서 도착
다음 웹사이트에서 접종 예약을 해주도록 권유하는 통지서가 옵니다.
BookMyVaccine.nz
- 2 단계:** 예약
BookMyVaccine.nz에서나 COVID 백신 접종 헬스라인 (0800 28 29 26)으로 전화해 2회 접종에 대한 예약을 하십시오.
- 3 단계:** 접종
1차 접종을 받으십시오. 6주 이상 간격을 두고 2차 접종을 받으십시오. 최상의 예방 효과를 위해 2회 백신접종을 받는 것이 매우 중요합니다.



면역력이 강할수록 우리의 가능성도 커집니다.
자세한 정보: Covid19.govt.nz



Unite against COVID-19

동아시아인, 남아시아인, 중국인 그리고 인도인 중 고교 학생들을 위한 웰빙

The Youth 19 리포트는 동아시아인, 남아시아인, 중국인 그리고 인도인 중 고교 학생들에 대한 연구로서 각기 다른 문화적 배경을 가짐에도 불구하고 '아시아인'이라는 하나의 그룹으로 분류되면서 여러 다른 경험이 제대로 분석되지 않았는데 특히 정신적 스트레스에 관련해서는 더욱 그렇습니다.

The Youth 19 설문조사

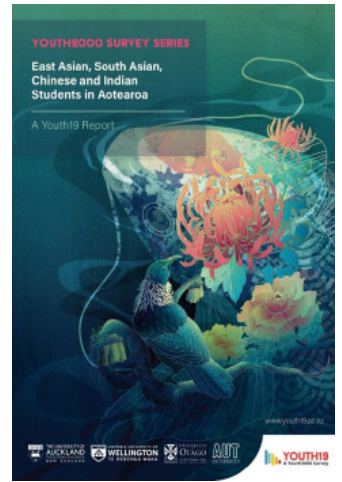
(www.youth19.ac.nz)는 7천

명이 넘는 중고교 학생들에게 가족 생활부터 성생활까지 모든 것에 관련하여 물어보고 진행되었습니다. 이 중에서 거의 2천명 또는 4분의 1이 아시아인 학생이었습니다. The Youth 19 스터디는 다양한 대학교들의 조사원들에 의해 고안되었습니다.

연구 결과 전반적으로, 대부분 아시아인 학생들이 학교에 대해 긍정적인 느낌을 가지고 선생님들로부터 잘 보살핌을 받는다고 했습니다. 대부분 학생들이 좋거나 아주 좋은 건강 상태를 유지하고 있다고 생각하고, 대부분은 정신적으로 건강하며 삶에 만족하고 있다고 했습니다. 약물 오남용은 상대적으로 아시아인 학생들에게는 낮았습니다. 이러한 긍정적인 결과에도 불구하고, 이 보고서는 높은 비율의 동아시아인과 서아시아인 여학생들이 정신적 고통을 겪고 있다는 것을 수치상으로 보여줍니다.

이 보고서가 가족, 학교, 커뮤니티, 회사 그리고 젊은 세대들을 위한 유용한 참고 자료가 되고 젊은 아시아인들의 필요를 지지하는 정책과 실무에 반영되기를 바랍니다.

자세한 내용을 원하시면, Associate Professor Roshini Peiris-John (r.peiris-john@auckland.ac.nz) 에게 연락하십시오.



HUMAN NUTRITION UNIT

HEALTHY DIET NUTRITION STUDY

THE UNIVERSITY OF AUCKLAND

참가자를 모집합니다

당뇨병이 걱정되십니까?

SYNERGY연구팀은 당뇨병 예방을 위해 연구하고 있습니다. 특히 이번에는 우리가 섭취한 음식들이 제2형 당뇨병에 어떤 영향을 주는지 조사할 것입니다.

*2주간 Human Nutrition Unit (Mount Eden)에서 숙박 제공

*모든 식사와 간식 제공

*직장, 학교 등 일상생활 유지

*소정의 보상 지급

참가 자격:

*나이 18~60세	*BMI(체질량 지수) 24~40kg/m ²	*당뇨 질환자
*유럽인, 중국계 아시아인	*2주간 숙박 가능한 사람	

*음식의 종류를 가리지 않는 사람 (채식주의자가 아닌 사람)

더 자세한 정보가 필요하세요?

*QR코드 스캔 또는 *아래 링크로 접속하면 됩니다.

Contact us on:

✉ HNU_SYNERGY@auckland.ac.nz

📍 Human Nutrition Unit – HNU, UoA

☎ 09 630 1162 | 📷 @humannutritionunit

🌐 https://tinyurl.com/hnusergy

연락처: 조 성현/Vishal Rishi The Asian Network Inc., 101 Church Street, Onehunga, Auckland.
PO Box 27550, Mt. Roskill, Auckland 1440.

Tel: 09 815 2338 | Mob: 027 265 2338

samuel.cho@asiannetwork.org.nz | www.asiannetwork.org.nz

번역: 이주미, 정은영, 조명숙, Subin Hong, Carol Jyun, Erin Shin, Hazel Jeong, Julie Lim, Katie Kim, Mira Kim, Yeseul Kim

