



Close to Home



退休之后, 忙碌的Rose依然在重要岗位上发光发热



现年80岁的Rose以帮助他人作为自己的人生使命。尽管她已退休,但她仍然几乎每天都在奥克兰的各个慈善组织里从事着志愿者的工作。

Rose对志愿者工作的付出深深感染了她所在的社区——她帮助组织准备食物包、教老人使用移动电话等等, Rose总在为周围的人们带去一点积极的变化。她热爱帮助他人, 这就是她坚持下去的动力。

Rose说:“让别人快乐,我也会感到快乐。回馈社会对我来说很重要, 拥有回馈社会的机会也是我的荣幸。”

去年, Rose搬到了Kāinga Ora的家。当得知Rose对志愿者工作的投入后, Rose的住房支持经理Bernadette都惊呆了。

Bernadette说:“我第一次见Rose是在一次会面上, 当时是想了解她对于新居的适应情况。Rose在这个年龄依然倾注了大量精力在重要的社区工作上, 来帮助他人, 并且她很热爱自己的工作。这极大地鼓舞了我。”

Rose每天的行程都很忙, 并且她并不打算放慢节奏, 因此Rose的住处安排在了一个绝佳的位置, 家门口就有一个公交车站, 方便她继续从事当下的工作。

Rose说:“我的新家非常安静闲适, 邻居们都很友善。”

Rose说:“我住的地方出行非常便利。我不开车, 但我家附近有一个距离很近的公交车站, 所以我能够继续做我的志愿者工作, 这为我带来了巨大的喜悦和真正的快乐。”

Rose所服务的组织对她加入组织的常设志愿者团队感到非常激动, 其中包括消除贫困人道主义组织(H.O.P.E)。H.O.P.E是一个非营利组织, 致力于改善前难民、寻求庇护者、移民的生活, 让他们在充满活力的奥克兰社区找到自己的位置。

H.O.P.E的执行理事Khurram Malik博士说, Rose一开始联系到他们, 询问是否能提供志

接后文第14页

接前文第13页

退休之后,忙碌的 Rose依然在重要岗 位上发光发热

愿服务时,他就能看出Rose的热情和决心。

Malik博士说:“我已经认识Rose超过两年时间了,她的伟大之处就在于她将自己奉献于帮助他人的事业。”

“Rose也很擅长沟通和同时处理多项工作,她永远充满活力,并且对每项工作都能投入很高的专注度。她能够理解老年人的特殊需要,从而确保我们所提供的服务可以满足我们所支持的各个人群的需求。”

为感谢Rose的重要贡献,她志愿服务的其中一个组织H.O.P.E在去年为她颁发了“嘉许证书”。Shanti Niwas Trust也授予了Rose一份“感谢信”,以表彰她的志愿工作。

Rose说:“在我这个年纪,能收到来自工作方面的这类认可,真的让我感到无比的快乐。”

欢迎观看我们为Rose制作的专题视频
kaingaora.govt.nz/our-customer-stories



在这个冬天守护家人们的健康

冬季来临时,我们更加需要用正确的方式守护自己的身心健康。我们可以通过良好的饮食、适当的运动、必要的休息,以及在寒冷或不舒服的时候注意保暖,以保持身体健康。以下是我们为您准备的一些温馨贴士,帮助您和您的家人在天冷时节保持健康。

制定家庭计划

可以包括在生病时如何避免将疾病传播给其他家庭成员、在家庭之外可以获得哪些支持,以及如果您需要请假,将会面对什么问题。

冬季健康医药包

准备一些止痛药、温度计、纸巾及必备药物。储存足够维持几天的食物和生活用品。再放进去一些零食又何尝不可呢?

心理健康

您的心理健康和身体健康同样重要,尤其是在冬季的时候。有些人可能会受到寒冷季节的负面影响,这就是所谓的“季节性情感障碍”。获取更多有关保持心理健康的信息和建议,请访问Healthify (healthify.nz/health-a-z/s/seasonal-affective-disorder/)

如果您或您的亲人在这个冬天受到了心理健康方面的困扰,可以寻求相关帮助。如果您希望与某人进行交谈,可以拨打电话

0800 111 757,或发送短信至4202。您也可以在线上获取相关建议和支持,来帮助您照顾自己和其他人:访问depression.org.nz或SPARX.org.nz

接种疫苗

疫苗可以挽救生命。接种疫苗是保护自己、家人、社区免受疾病侵害最好的办法之一。接种疫苗还可以阻止疾病传播给家人或身体更加脆弱的人。

我们建议6个月及以上年龄的所有人接种流感疫苗,并且这些疫苗对于下列人群是免费的:

- 年龄在6个月至12岁之间的儿童
- 55岁以上的毛利人和太平洋岛民
- 65岁及以上的人士
- 怀孕人士
- 有基础疾病的人士
- 有严重精神疾病的人士

immunise.health.nz/flu

获取更多信息,请访问
Immunise | Te Whatu Ora - Health NZ
(immunise.health.nz)



为您和您的家人做正确的选择

- 访问healthpoint.co.nz, 查询您家附近的最佳选项
- Healthify.nz (旧网址为 Healthnavigator.org.nz) 将为您提供有关健康和药物的可靠的线上信息, 您也可以在该网站找到有关自我护理的资源 and 视频。

获取更多相关帮助的信息, 请访问 health.govt.nz/your-health/services-and-support/where-go-help

在天冷时节照顾好您的宠物

当寒冷和潮湿的天气来临时, 我们都喜欢裹得严严实实的, 保持身体的舒适, 而我们的宠物也是如此。熟记以下要点, 您的宠物就将在冬天保持快乐和健康:

庇护与温暖

如果您感觉到寒冷, 那么您的宠物也很可能有一样的感受。如果天气很糟, 请尽可能将您的宠物带到室内, 以确保它们安全。如果您的宠物住在室外, 请确保他们有暖和、保温、防水、防风的住所。

食物与水

动物在寒冷的天气下会减少外出, 所以您可以在它们的吃饭时间使用玩具和益智类喂食器, 这对它们的身心健康有很大的好处。我们也建议您每天检查室外的饮水碗, 确保水没有结冰; 如果结了冰, 就要将冰块打碎。

以安全的方式锻炼

小狗们都喜欢散步, 即使是在寒冷天或下雨天。请尽量坚持每天带它们出门, 以保持它们的健康, 并有助于让它们的大脑受到有益的刺激。为宠物穿上反光的领带和背带有助于我们在光线较暗的早晨或晚上更容易照看宠物。

获取更多冬季贴士, 请访问 spca.nz



每年, 新西兰消防和应急服务 (Fire and Emergency) 部门都会在寒冷季节收到更多房屋火灾报告。

冬季消防安全

在火苗蔓延前识别火灾

与取暖装置保持1米距离——确保所有物品与取暖器保持安全距离

- 我们常常会忍不住将冬天的衣物晾在取暖器附近。但如果不保持1米的间距, 您的衣物很有可能引发火灾。

使用干净的烘干机可以避免火灾的发生——注意每次使用前都要清除绒毛

- 如果您的烘干机里有很多绒毛, 则极易着火。每次使用前, 清理掉烘干机里的绒毛, 从而消除火灾风险。

存放前冷却炉灰——壁炉里的灰可以持续5天保存热量, 可引起新的火苗

- 记得每次都要把炉灰放到金属桶中泡水, 再将炉灰倒掉。

获取更多信息, 请访问
fireandemergency.nz/



每年冬季, 新西兰的房屋火灾事故率都会上升30%。

这个冬季别让火灾重来——与取暖装置保持1米距离。

如果您在取暖器附近放置了家用物品, 尤其是某些合成材料制成的物品, 那么它有可能在您完全没有察觉的情况下开始闷燃和冒烟。除此以外, 如果把多个取暖器插在同一个多孔插线板上, 也会增加电气火灾的风险。

在火苗蔓延前识别火灾——确保所有物品与取暖器保持安全距离。

