

提供给华人社区的线上资源



根据《新西兰亚裔精神健康整体状况2020》最新出炉的研究结果：在新西兰于3月25日进入封城状态后，至少43.9%的亚裔群体产生了不同程度的精神压力。其中，紧张和焦虑是最广泛的表现形式（57%）（Asian Family Services, 2020）。

亚裔群体在出现精神压力的时候通常倾向于从朋友（44.1%），家人（42.6%）还有家庭医生（28.3%）三个渠道寻求帮助，还有一小部分的人士（14%）在此次研究中表明他们不会寻求任何帮助。当我们对比全国同类别数据时（69%的人会寻求医生的帮助，同时48%的人会寻求其他专业人士的帮助），我们不难发现，在寻求专业帮助方面，亚裔人群的比例明显更低。正因如此，我们认为，亚裔社区亟需开展更多与专业精神健康服务机构有关的宣传活动，以提高大家对精神健康的重视程度。

对于亚裔家庭服务中心来说，我们希望看到这种情况可以在不久的将来被扭转，我们希望更多的亚裔人群能够主动从专业人士和专业机构处寻求帮助。我们鼓励每个有需求的个人勇于伸出双手求助。为了更好地为亚裔社区提供支持，我们也发布了一系列资源以帮助大家。

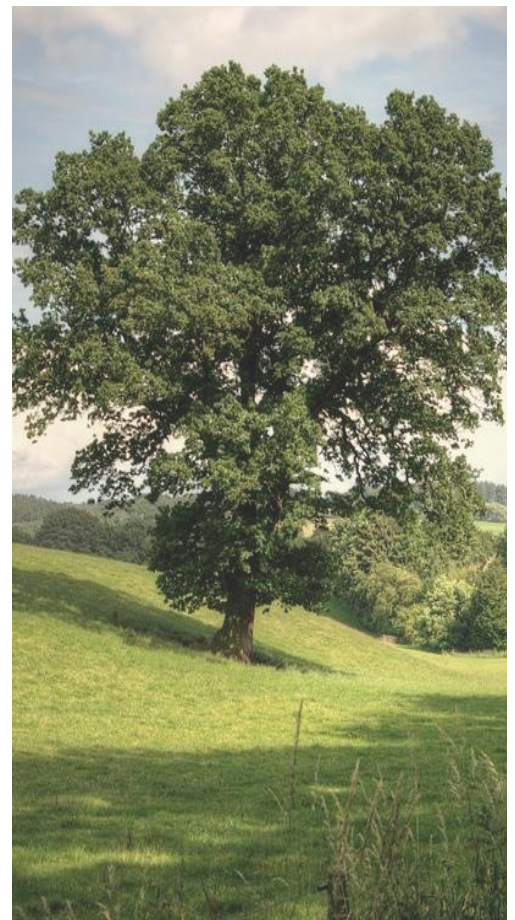
树模型

根据2018年新西兰人口普查数据，27.4%的人出生于新西兰本地。在过去的五年中，海外出生然后移民新西兰的人数大幅度增长，他们中的很多人特别是年轻人来新西兰的目的都以学习和工作为主。

亚裔家庭服务中心见证了很多亚裔人士在移民过程中经历的不同程度的健康和社会问题。树模型是我们结合亚裔移民实例，研发出的一个帮助大家更好地理解移民过程的模型。通过树模型，帮助大家理解在移民的过程中如何从精神、社会、家庭以及社交联系等方面更好的完善自己，从而安居乐业。

树模型描述了一棵茁壮的大树在移植中，适应新的气候和土壤，在损失了部分枝叶之后重新开花结果的过程。当亚裔人士移居到一个新的国家时，就意味着要与过去的社会联系告别，这就跟移植大树一样。

树根代表着文化、价值观、社会认同、家庭以及广义的家族体系。树干则代表了社会地位和自信。树枝代表着语言和教育背景。树叶意味着个人成就、社交体系和朋友。果实代表着健康。亚裔家庭服务中心用树模型帮助亚裔社区更好的理解自己的移民旅程，也帮助他们更好的理解有相似经历的其他人，同时鼓励所有的亚裔移民在新的环境里重新茁壮成长，开花结果。





社会支持

研究同时表明社会支持可以在很大程度上降低抑郁症、焦虑症以及其他健康问题的影响。社会的理解和支持对我们的身心健康有着十分重要的意义。压力的产生可能来自对健康的担忧，从而慢慢的从精神方面的影响逐渐过渡到慢性的身体问题，比如心脏病或者偏头痛。当面对很大的精神压力时，如果能够得到社会的理解和支持，人们更愿意敞开心扉寻求帮助。

寻求帮助

每个人都会觉得求助很难。同时，我们中的很多人设想的前提是别人可能不愿意帮助我们，我们害怕被拒绝的感觉。或者我们认为，即使别人愿意施以援手，也可能不一定有时间和精力。你是否觉得求助就意味着你承认你有弱点？通常人们觉得一个有能力的人就不会求助。事实上，大多数人，只要你向他们求助，他们都是很愿意提供帮助的。求助这件事本身并没有任何色彩，它只意味着我们在某个特定的时间在某件特定的事情上需要帮助。它不代表我们的性格、智力、能力或者追求。它只意味着当你需要的时候，你有勇气和智慧去寻求他人的帮助。

你不孤单

请记住：你不孤单。求助并获得专业的帮助和指导是一件很正常的事，使用自己的母语从能够提供多种亚洲语言服务的专业机构寻求帮助也是很正常的，这些支持会有助于你的身心健康并且促进家庭和谐。

孕期女性和新手妈妈

怀孕这件事对于很多女性和家庭来说都是充满期待和喜悦的。这个时期是一个不断经历变化的时期，同时这段旅程也会充满着压力。近期由于新型冠状病毒的流行，很多孕期女性和新手妈妈都出现过不同程度的焦虑状况，这个时期的她们免疫力较低，所以也就更加担心自己的健康和腹中的胎儿。

您的医生、助产士以及其他健康专业人士都很关心您和您的宝宝。关爱自己，关注自己的情绪健康和身体健康是这个阶段最重要的事情。好好吃饭，好好休息，同时保持自己的兴趣爱好。只有先照顾好自己，您的宝宝才会得到最好的照顾。

在孕期中产后，关爱自己也尤其重要。

- 休息：当宝宝睡觉的时候尽量睡觉，即使每天几次几分钟的睡眠都会对您的健康有很大帮助。
- 健康的饮食对您的恢复有极大的帮助。饮食的多样化也能够有助您保持营养的充足同时保证您的健康，让您觉得健康同时充满能量。这些营养包含蛋白质、碳水化合物、健康的脂肪、水分、维他命以及矿物质。
- 练习冥想，即使只是几分钟，也能让您放松下来。
- 在这里，许多移民可能得不到与自己母国一样多的帮助，这常常是他们产生孤立感的来源。幸运的是，这里有许多机构可以为他们提供帮助，并让这些新手妈妈们找到属于自己的社团。

“关爱自己才能更好的关爱孩子。对自己宽容一些：接受这世上没有人能一夜之间变成一个完美的家庭全职雇员、学前老师、护理人员、家庭领航员和父母”。来源：Dr Rahill Briggs (Zero to Three's Health Steps Program 全国主管) 《大脑建筑师：自我关爱不是自私》。

亚裔老年人

根据新西兰卫生部2018年发布的老年人健康数据：新西兰平均寿命出现了上涨，很多年长的老年人有不同程度的残疾。总体而言，老年人比年轻人使用的健康服务更多。

孤独感往往是影响老年人身体和心理健康的因素。这里有一些建议也许可以帮助到您：

- 尽可能把每天的生活安排的有规律些（可以有所调整），包括睡眠、吃饭以及活动。
- 尽可能多的与您爱的人和您信任的人沟通，您可以通过电话、视频或者短信与他们保持联系，在这些时间里，和他们分享一下您的感受或者和他们一起做一些共同的爱好活动。
- 减少久坐，每隔一段时间至少运动30分钟。尽量选择比较安全又能保持身体健康的运动，或者您可以用做家务代替运动，网课也是一种很好的选择（比如太极）。
- 如果您是独居人士或者身体不便，您可以考虑申请个人医疗警报器同时考虑使用St John的医疗警报服务。（网址：<https://www.stjohn.org.nz/Medical-Alarms/>）

有长期疾病困扰的人士

有长期疾病困扰的人群是指那些长期或者反复被一些健康问题困扰并影响到生活的人群，许多人都为此煎熬。这些状况包括：慢性非传染性疾病和慢性疾病。例如糖尿病、癌症、心脑血管疾病、呼吸疾病、精神疾病、慢性疼痛、慢性肾病以及老年痴呆等。

社会支持对于帮助这些人士对抗疾病困扰大有帮助。不要因为自己的疾病将自己与社会隔离，与社会接触更多的人往往健康状况也不错。

很多研究显示：对于一个人的身心健康而言，获得社会支持和保持良好的社交生活与获得医疗护理一样重要。

尽管每个受长期疾病困扰的人士都有着不尽相同的状况和困难，但是你仍然可以度过一个充满意义和充实的人生。

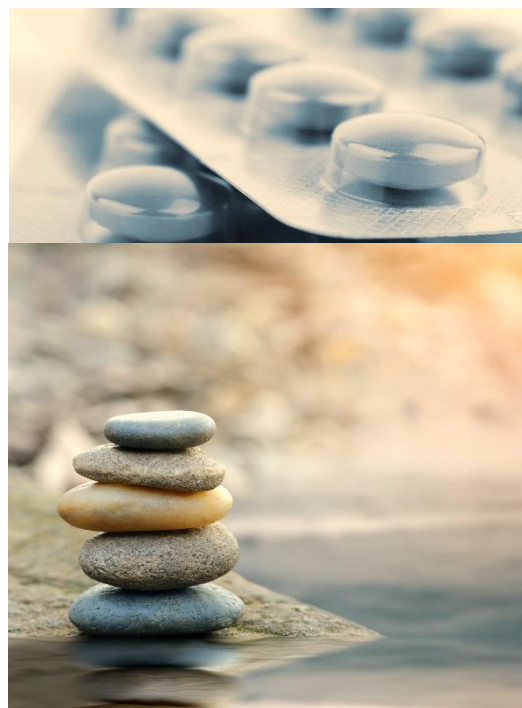
药物治疗

如果您有潜在的健康状况，请确保您可以随时得到现在正在使用的药品。如果必要的话，把您平常经常联系的人也加入到您的药物治疗支持网络中来，让他们知道您使用的药物以及您的计划。

信仰支持

这里不仅仅指宗教，同时也是指精神的修炼，比如生活的意义、目的和连接感，那些超越我们人类的力量比如自然。这是非常多样化并且是很个人化的健康支持。你可以通过以下方面得到支持：

- 与自己、他人已经我们周遭的环境保持联系
- 参与一些宗教信仰类的活动
- 寻找和实现人生目的和意义



慢慢来，一步一步去实现

- 逐步地认识和应对压力（压力可以通过身体症状显现出来，比如脖子疼、背部疼痛或者肩膀疼痛等，也可能是失眠）。压力是生活的一部分，但是如果压力持续的时间过长并且超出自己控制的范围，就会导致一些精神健康问题出现。
- 自我关爱可以帮助恢复。做一些事情可以帮助我们产生良好的感觉，同时让我们的头脑得到放松。关爱自己是一件我们可以控制的事情，同时也可以帮助我们更好的关爱他人。
- 在面对压力的时候，把注意力集中在自我需要和感受上，参与一些健康类的活动可以帮助您自己放松紧绷的神经。
- 花一些时间参与那些可以让您感受到开心和充电的活动。比如园艺、遛狗、读书，或者其他可以轻易实现的活动。
- 参与一些有设计的并且灵活的日常活动，比如坚持锻炼、有规律的睡眠以及健康饮食。容易实施和有一定灵活性的活动是很重要的。
- 把娱乐和一些有成就感的事情结合起来增加趣味性。这些事情可以是很小的，比如修一把椅子、组装一个书架或者清理一个衣橱。
- 试着运用一些策略帮助自己恢复精力，例如充分休息，在工作间歇也保证短暂的休息，保证健康和充分的饮食。
- 如果您觉得压力难以承受，自己不能应对，或者压力已经影响到您每天的生活，您可以考虑使用心理咨询服务。社工、牧师、婚姻问题咨询师、心理医生、心理专家，或者其他专业受训的人员都可以帮助您，寻求专业人员的帮助是求助的第一步。



走出来，耐心点，任何情绪波动的出现都是正常的

- 走出来并且与朋友和家人建立联系。建立自己的支持网络是很重要的：您可以与他们通过各种免费的网络软件进行联系，比如脸书、微信等等。视频联系也是一种联系，即使一条很短的信息或者看到另外一个人的脸在视频里，对您的精神健康都会有帮助。
- 对自己和他人耐心点：你现在的处境是无法预测的处境，每个人面对这个情况可能都会有不一样的反应，有些人也许需要更多的时间去适应和调整。
- 请记住：作为一个丈夫，妻子，伴侣或者朋友，你已经尽了自己最大的努力。你也许会感到不堪重负或者压力很大，但这并不意味着你是一个坏人，你可以利用一些时间并且根据自己的情况去调整 and 适应。

与你的当地社区保持联系

与你当地的社区保持联系。如果你是刚到新西兰，你可以选择参加一些自己感兴趣的当地活动。比如篮球小组、语言班，或者参加一些当地的志愿活动。在新西兰，有很多根据地方成立的小组，你可以通过社区议会官网去找到他们，比如社交小组、园艺小组还有志愿者小组。你可以找到与你有着共同兴趣爱好的人交朋友。这就意味着你扩展了你的支持网络，对他们来说也是如此。

健康和社会支持服务

在新西兰，每天都有很多各种各样的健康和社会服务提供。这些服务会涵盖个人、家人和社区等不同的方面。同时这些服务是由不同的政府机构、非政府非营利组织、社区，偶尔也可能是商业组织来提供的。无论谁提供服务，目的都是为了在新西兰关心的领域做出改变。

使用这些服务的途径也多种多样，主要取决于你需要的帮助是哪种类型的。如果不是医疗紧急服务，你首先应该去见你的家庭医生。家医都是经过专业训练的全科医生，他们可以给你一些健康建议同时帮你转介到下一步的检查或者专家服务机构。

医疗服务的花费：如果你符合规定，你将可以免费或者减免部分费用使用新西兰的健康、生育以及残疾服务。
新西兰提供全面而广泛的老年人服务。包括居家照顾、经济协助、社会帮助、养老院以及退休疗养院。
浏览更多关于酒精和毒品成瘾的服务信息，你可以浏览healthpoint
(网址：<https://www.healthpoint.co.nz>)

请记住，许多健康服务提供免费翻译服务。如果你需要翻译，请告诉为你提供服务的工作人员。你可以拨打免费健康热线healthline 0800 611 116 获得相关建议和消息。(网址：<https://www.health.govt.nz/your-health/services-and-support/health-care-services/healthline>)

保密和隐私

众所周知的是，很多亚裔在遇到问题的初期不愿意寻求帮助，因为他们害怕这些信息会被移民局知道，从而影响他们下一步永久居民签证的申请。然而，这不是真的。新西兰的健康服务都需要严格遵循隐私和保密规定。个人信息都是隐私而且是保密的，除非当事人签订授权书，否则任何时候这些信息都不能透露给第三方。



亚裔支持小组

体育运动

- 活跃亚裔ActivAsian - 此机构致力于让亚裔社区更加积极的参与各项体育活动，他们的活动涉及不同的项目和年龄层。（网址：<https://aktive.org.nz>）
- Harbour Sport (活跃亚裔)——这是一个地区性的运动基金，目的是推动地区间体育活动机构、俱乐部、教练和老师之间的信息共享和沟通。（网址：<https://harboursport.co.nz>）

残疾服务

- 独立生活服务中心Independent Living Charitable Trust（亚裔信息和咨询服务）：这个机构分享关于怎样独立生活的信息和建议给有残疾的朋友们、他们的家人、支持者以及相关的服务提供方和公众。（网址：<https://ilsnz.org/>）

老年服务

- 老年关爱协会Age Concern（亚裔组）——亚裔组确保所有老年关爱协会的服务都可以用普通话和粤语提供，从文化和语言角度为客人提供最合适的服务。（网址：<https://www.ageconcern.org.nz/>）
- Korean Positive Ageing Charitable Trust (KPACT)。这个基金会是为了招募韩国社区的志愿者从而更好的为韩国社区老年人提供服务。（网址：<https://www.facebook.com/Korean-Positive-Ageing-Charitable-Trust-283860485051694/>）
- 华人长者基金会耆英热线Chinese Positive Ageing是为了协助华人老年人对抗晚年孤独感和精神问题。他们有着一只专业受训的志愿者队伍，可以用多种华语在电话上聆听客人的问题，提供文化角度适合的建议和完全保密的交谈。（网址：<https://cpacharitabletrust.wordpress.com/>）
- Shanti Niwas——为南亚和印度老年人提供文化和语言都适合的服务。（网址：<http://shantiniwas.org.nz/>）

孕期女性和新手妈妈

- Plunket——目前只有英文服务。（网址：<https://www.plunket.org.nz/>）

或者，您也可以联系当地的公民咨询局寻求帮助。（网址：<https://www.cab.org.nz/>）



Asian Family Services
Together enriching lives



Asian Helpline
0800 862 342

