



2020年2月 | 第25期

My Health My Voice (我的健康、我的声音)

共同努力减少自杀事件

每个人都可以协助减少和预防我们社区里的自杀事件。墨尔本西北区初级保健网正在Melton、Brimbank和Macedon Ranges展开一项预防自杀的试验，与社区一起在本地寻找解决办法和支持。

自杀预防试验项目资助和支持的活动范围广泛。

- 成立社区工作组指导试验项目
- 为社区成员免费提供自杀预防培训
- 启动涉赌自杀预防项目
- 提高不同语言和文化群体对自杀的认识
- 支持媒体宣传，通过本地报纸Star Weekly宣传讨论自杀问题的重要性。

“Reach Out, Reduce Suicide (伸出援手、减少自杀事件) 宣传活动分享了社区成员、医生和有自杀经历的人的声音，鼓励人们参加一个预防自杀的免费网上课程。该课程让人们学会如何与那些在生活中需要帮助的人打开话题以及如果他们自杀风险应该怎么做。

Gamblers Help (戒赌帮助) 心理辅导员 Tien Truong 说，打开话题并能够提供帮助通常是预防自杀最重要的事情。

“人们会把其他人当作宣泄平台，如果大家知道如何帮助别人、告诉他们去哪寻求帮助，这会有助于预防，” Tien 说。



“不要让问题都堆积起来。” “人们可能仍有戒心，但如果你问他们，他们可能会说出自己的想法。”

“人们可能仍有戒心，但如果你问他们，他们可能会说出自己的想法。”

– Tien Truong

培训和支持

在Brimbank和Melton，住在我们社区的人仍有机会接受免费的自杀预防培训。访问 www.nwmpn.org.au/suicideprevention-qpr，了解详情以及如何报名参加培训。

如果你自己或认识的人遇到了危机，你可以联系 **Lifeline (生命线) : 13 11 14** 或 lifeline.org.au。

笔译和口译服务处 (TIS)

Lifeline为那些不会说英语的人提供免费口译服务。

1) 拨打TIS的电话131 450，用所需语言要求转接Lifeline的电话13 11 14。

2) TIS会代表打电话的人拨打13 11 14。用固定电话给TIS打电话需要支付本地话费(用手机有额外收费)。

了解更多信息：www.tisnational.gov.au

积极参与， 发表你的看法

消费者、照顾者和本地健康服务
机构共同协助规划一个
更好的未来

我们如何改进精神健康服务？

一起来参加一个互动式讲座，探讨我们需要做什么，以便为自己、家人和社区改进精神健康服务。

讲座的地点和日期：

[Melton](#) 2020年3月5日；

[Carlton](#) 2020年3月12日；

[Hoppers Crossing](#) 2020年3月19日；

详情请访问：www.eventbrite.com.au

欢迎大家参与！我们希望各种不同的人来参加讲座，确保未来的精神健康服务更符合每个人的需要。

你付出的时间会得到报酬。我们还欢迎照顾者和支持者的参与。

要用其它语言了解详情，请拨
我们的电话9347 1188。



更新后的新闻通讯设计和People Bank图案

在一些People Bank会员的大力帮助下，我们更新了People Bank图案和这份新闻通讯的设计。我们对这些变化很满意，希望你也有同感。

感谢那些对新设计提出建议的人。我们衷心表示感谢。要进一步了解People Bank会员如何参与了本次活动，请访问：nwmpnh.org.au/community-feedback-report

这份新闻通讯现在还有其它五种语言 - 阿拉伯语、意大利语、汉语、土耳其语和越南语。要接收上述其中一种语言的新闻通讯，**请发电子邮件 myvoice@nwmpnh.org.au**。



健康五法则

世界各地的研究表明，每天坚持做下面五件简单的事能让你变得更健康、更快乐：

- 加强联系
- 保持活跃
- 坚持学习
- 主动意识
- 帮助别人

做这五件事能帮你更好地应对压力、更长寿、更快乐、更健康，而且对自己和他人都有好处！每个人在家里、在工作场所或在

学校都能尝试这“五个法则”。做这几件事没有成本，而且比你想象的要容易！

如需获取相关诀窍、工具和资源的更多信息，请访问：5waystowellbeing.org.au

要寻找其它语言的资源，请访问：5waystowellbeing.org.au/tools-resources/for-individuals/#translated-materials



健康的鹰嘴豆泥

配料

半个蒜，剥皮
400克无盐鹰嘴豆罐头1个
1勺脱壳芝麻酱
2勺橄榄油
2勺柠檬汁
1.5勺碾磨孜然，依个人口味添加胡椒和盐

方法

切碎或捣碎大蒜。如果你用带小碗的搅拌机，你也可以用它来捣碎大蒜。

倒掉罐头里的水，冲洗鹰嘴豆，然后和其它配料一起放进搅拌机。

搅拌配料（胡椒和盐除外），不时加一勺冷水，帮助配料混合。继续加水搅拌，直到你喜欢的细腻感和稠度。尝味道，需要的话加胡椒和盐。

食谱来源 livelighter.com.au

My Health My Voice (我的健康、我的声音) 是墨尔本西北区初级保健网的新闻通讯，墨尔本西北区初级保健网是一个非营利组织，它致力于改善我们本地社区的医疗保健服务。

To subscribe or unsubscribe from this newsletter please email us at myvoice@nwmpnh.org.au or call (03) 9347 1188.

nwmpnh.org.au