



2020年8月 | 第27期

# My Health My Voice (我的健康、我的声音)

## 抽出时间讨论大肠癌筛查问题

大肠癌是澳大利亚第二个最常见的癌症杀手。所以我们为什么不多谈谈这方面的问题呢？

大肠癌最好要及早发现、及早治疗，大肠癌筛查测试包就能帮我们做到这点。这是游戏组组长Teejay Casado Crawford要向Brimbank菲律宾游戏组社区的爷爷奶奶们和其他长者传递的讯息。

游戏组举办了一个“特殊长者日”，邀请他们认识的长者和小朋友们一起唱歌、在摄影间拍照、做手工和共进午餐。

来宾还看了用他们自己语言制作的如何使用大肠癌筛查测试包的录像，这样更容易理解测试包上的使用说明。Teejay说，

“这多好啊，我们也可以施加影响，帮助我们菲律宾社区的老人们减少大肠癌的风险。”

抽时间讨论大肠癌筛查问题，是最近编制的指南，帮助像Teejay这样的社区团组宣传大肠癌筛查的重要性，向朋友、家人和关系网传递讯息。

这份免费指南包含实用的趣味主意和步骤，这样任何人都能组织一次活动。

下载指南并与您的社区分享

要了解大肠癌筛查详情和多语种视频信息，请访问：[cancerscreening.gov.au](http://cancerscreening.gov.au)

如果及早发现，

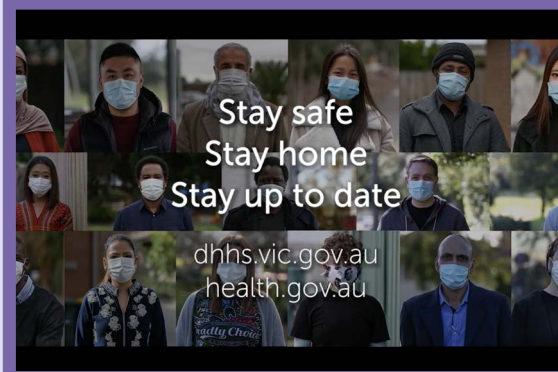
90%

的病例可以治愈



特殊长者日图片 - Jarnia Cameron提供

## 虽各自一方，但我们的 心永远在一起



我们大家都要面对目前的隔离状况。我们要每个人在新冠肺炎流行期间都保证健康，所以我们用18种语言制作了视频，向我们地区传递这个重要讯息。请协助在您的社区里传递这个讯息。

请看一下这个多语种视频（18种语言的讲解员都在里面）。可以在网上找到这些视频：[nwmphn.org.au/staysafe](http://nwmphn.org.au/staysafe)

您也可以在我们的社交媒体平台上传递讯息：Twitter: @NWMelbPHN Facebook, Instagram, LinkedIn: @nwmphn，要了解最新情况，请访问 [dhhs.vic.gov.au](http://dhhs.vic.gov.au)

感谢您的支持

## 可以去看您的家庭医生 (GP)

保证您的健康不会偏离轨道，现在比任何时候都重要。

在隔离期间您的GP和健康服务机构仍然可以为您提供帮助，所以无需推迟或不去看病或忽略症状。

有安全的方法可以得到各种照护。您也许能够通过电话或视频约谈，甚至可以要求送药上门。在某些情况下仍建议面对面约谈，而且可以安全地进行。

有保持身体距离的规定，比如坐在候诊室或门诊室里要注意保持安全的距离，另外还有严格的清洁措施。您的任务就是遵守这些规定，保持手部干净并戴口罩。

最好是打电话给您的GP或平时的健康服务机构，听听他们的意见。务必要先打电话——不要不打招呼就去。

如果您没有经常用的医疗服务机构，在这个[目录](#)里找一个。详情请访问 [covid-19.digitalhealth.gov.au](https://covid-19.digitalhealth.gov.au)



图片来自“可以去看您的GP”活动。

## 我们希望听取您对Blueprint的反馈

在过去12个月里，在墨尔本西北和中部区域生活和工作的人们已经向我们反映了他们对目前精神健康体制优劣的看法。他们还向我们提出了改进这个体制的建议。

Blueprint包含我们接到的反馈意见并列出了一系列我们今后需要重视的改进服务的潜在机会。

2020年8月到10月间我们将征求大家对Blueprint草案的反馈意见。

要查看Blueprint草案并提供您的反馈意见，请访问：[blueprintforhealth.org.au](https://blueprintforhealth.org.au)



shared ownership  
and development



## 爱护我们的年轻人

Headspace Collingwood为年轻人提供精神健康、身体健康、性健康、戒酒戒毒和工作学习方面的一站式服务。

包括心理医生、精神科医生和心理辅导员在内的精神健康专业人士为他们提供支援。

服务面向12岁到25岁的年轻人，与他们共同设计，以确保服务的相关性、便利性和效果。

你需要支持吗？或你认识的人需要支持吗？详情请访问：[headspace.org.au](https://headspace.org.au)

图片由Headspace提供

## 健康饮食秘方 — 亚洲风味的凉拌蔬菜和甜辣金枪鱼

### 配料

- 1/2杯卷心菜，切细丝
- 1/2中等大小的胡萝卜，去皮，切成末
- 1/2芹菜梗，切丝
- 3个荷兰豆，切丝
- 1/4个苹果，切丝
- 1/4杯煮熟的糙米
- 90克罐头金枪鱼，带甜辣酱

### 方法

- 混合蔬菜、苹果和糙米。
- 在食用前加金枪鱼

食谱来自 [livelighter.com.au](https://livelighter.com.au)



图片由Livelighter提供

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，致力于改善我们本地社区的医疗保健服务。要订阅这份新闻通讯或取消订阅，请给我们发电子邮件 [myvoice@nwmphn.org.au](mailto:myvoice@nwmphn.org.au) 或拨打 (03) 9347 1188。

[nwmphn.org.au](https://nwmphn.org.au)

2020年8月 N20 0007 08