



2021年2月 | 第29期

My Health My Voice (我的健康、我的声音)

加入人员库 (PEOPLE BANK) 参与帮助改善本地区的健康状况，或者订阅 My Health My Voice，以收到我们的季度通讯，访问 nwmpn.org.au/for-community/get-involved/people-bank/

大声发表意见

全球新冠疫情让每个人都知道孤独的感觉。我们都经历过无法充分参与生活的困惑和压力。对许多人来说，有这样的感觉并非新鲜事。

性小众群体 (LGBTIQ+) 的人常常感到被孤立和边缘化，特别是那些变性人、非二元性别和双性人。

如果得不到支持和接受，性小众群体的人更有可能出现精神健康问题。性小众群体中的年轻人试图自杀的可能性是一般人的五倍。因此，虽然许多人支持多样性和包容性，但我们中有太多人对以上现象保持沉默。现在是改变这种状况的时候了。

大声发表意见 (SpeakingUpSpeaksVolumes) 是一项新的活动，本月由墨尔本西北区初级保健网 (North Western

Melbourne PHN) 发起，以减少耻辱感，改善本地区性小众群体的健康和福祉。

“想到人们仍然受到歧视，而且有些群体更容易感到抑郁或自杀，我很痛心。这让我心碎，不知道我还能做些什么。” 此项活动中调查了1000人，其中一人这样说。

从2021年2月21日至3月6日，请留意在社交媒体上和 在西北部郊区的购物中心、健身房和加油站的广告。

当地的社区倡导者也在鼓励他们的社区发表意见并表示支持。

无论你是朋友、同事、队友还是家庭成员，每当你发表意见或支持某一个性小众群体的人时，你都可以起到作用。

以下是参与的办法

- 将这个主题标签 **#SpeakingUpSpeaksVolumes** 放到 Facebook and Instagram上。
- 讲一讲您自己有关发表意见起到积极作用的故事。
- 访问 SpeakingUpSpeaksVolumes.org.au 阅读盟友的故事，了解这个活动，何处取得帮助、支持和培训，以及如何找到一个很棒的盟友。



#SpeakingUpSpeaksVolumes

如果得不到支持，性小众群体 (LGBTIQ+) 中的年轻人试图自杀的可能性比一般人高出五倍。不要保持沉默，请发声。 speakingupspeaksvolumes.org.au 了解更多信息

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE
An Australian Government Initiative

如果得不到支持，性小众群体 (LGBTIQ+) 中的年轻人试图自杀的可能性比一般人高出五倍。

#SpeakingUpSpeaksVolumes

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE
An Australian Government Initiative

18岁及以上的变性人试图自杀的可能性几乎比一般人高出近11倍。

#SpeakingUpSpeaksVolumes

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE
An Australian Government Initiative

“当我看到歧视对我的学生造成的影响时，我必须为他们站出来说话。”
Caleb
High School Vice-Principal

如果得不到支持，性小众群体 (LGBTIQ+) 中的年轻人试图自杀的可能性比一般人高出五倍。不要保持沉默，请发声。 speakingupspeaksvolumes.org.au 了解更多信息

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE
An Australian Government Initiative

“当我的校长为我说话时，我觉得受到支持，也感到安全。”
Isabella
High School Student

如果得不到支持，性小众群体 (LGBTIQ+) 中的年轻人试图自杀的可能性比一般人高出五倍。不要保持沉默，请发声。 speakingupspeaksvolumes.org.au 了解更多信息

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE
An Australian Government Initiative

从2020到2021年间，社区成员参与了：



46

次社区联络活动

30

个投标评估组

700

多位参与者来自我们地区

帮助制定改善健康的蓝图

帮助改善医疗保健服务 — 成为我们人员库中的一员

去年，人员库的成员参与了许多重要活动，这些活动有助于改善本地区的医疗保健服务。

人员库为人们提供了一系列的机会，让他们利用自己的知识和经验来帮助改善墨尔本北部、西部和中部的医疗保健服务。从研讨会、招标小组到在线调查，您的意见和观点是我们在墨尔本西北部初级保健网工作的核心。

我们正在寻找来自各种文化和年龄组的人加入我们的人员库，以便更好地代表我们多样化社区的需求。

注册加入人员库，分享此讯息或更多信息，或如需更多信息，请浏览 nwmphn.org.au/peoplebank

来自理解者的支持

“携手共创美好生活”是一个为有精神健康问题的人提供支持的群体计划，这些人有难民背景以及来自叙利亚和伊拉克社区。

该计划由精神健康同侪工作者管理，他们可以利用自己的文化、社会和个人经验，为参与者和患有精神疾病的家人或朋友提供支持。

同侪工作者帮助创造一个安全的空间，让人们分享他们的生活经验，并学习如何克服挑战。

“携手共创美好生活”还设立支持小组，教授自我保健策略，并提供合适的精神健康的支持、信息和服务。

更多信息请致电Foundation House的Dina Korkees，电话 0400 878 192。

本区域的其他同侪支持计划由Orygen为青年人提供，并为性小众群体人群提供社区保健服务。



Foundation House的Jwan Takian (左) 和 Dina Korkees
摄影Leigh Henningham

新冠疫苗接种的最新消息

在澳大利亚，每个人都可以自愿接种免费的、安全有效的COVID-19疫苗。这包括所有澳大利亚公民、永久居民和临时签证持有人。

疫苗接种将于2月开始，从最需要保护的人开始。这包括：

- 在老年护理和残疾护理设施生活或工作的人

- 一线高危医护人员，包括全科医生、呼吸科诊所和新冠检测设施的工作人员、救护车人员、重症监护室和急诊科人员以及辅助人员、
- 检疫和边防人员。

从官方渠道获取有关新冠疫苗的信息非常重要。首选的地方是 [澳大利亚卫生部的网站](http://www.health.gov.au)，或者向您的医生咨询。

西葫芦切片食谱

配料

- 1公斤小西葫芦，切成薄片（斜切）
- 3汤匙橄榄油
- 2个柠檬，去皮榨汁。
- 1汤匙全粒芥末
- 加入胡椒粉调味
- 100克杏仁片，略微烤一下
- 1束薄荷叶，撕开

食谱来自 livelighter.com.au

做法

将黄绿西葫芦放入碗中。将油、柠檬汁、柠檬皮丝、芥末和胡椒粉在小碗中混合。搅拌均匀，制成沙拉酱。

将沙拉酱倒入西葫芦中轻轻拌匀，确保沙拉酱裹住所有的西葫芦片。腌制10分钟。

准备上桌时，将拌好的西葫芦片铺在盘子上。撒上杏仁、薄荷和现磨的胡椒粉。立即上桌。

图片由Livelighter提供



My Health My Voice（我的健康、我的声音）是墨尔本西北部初级保健网的新闻通讯，墨尔本西北部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。若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 或拨打 (03) 9347 1188。

nwmphn.org.au

2021年2月 N20 0007 11
©NWMPHN. 版权所有