



2021年5月 | 第30期

My Health My Voice (我的健康、我的声音)

亲身经历的价值

当你或你爱的人有吸毒或酗酒问题时，承认你需要帮助可能是最困难的一步。这非常关键，因为当人们伸出援手时，他们就能得到满足其需要的照护。

为了能做到这一点，其中一个最好的办法是让那些亲身有过戒毒戒酒治疗经历的人帮我们设计更好的服务。目前，我们在我们的戒毒戒酒重启项目中就是这么做的，通过这个项目我们让本地服务机构重新申请他们的服务经费。

服务机构需要愿意与消费者一起设计服务并在我们整个地区提供服务。

亲身经历的人和健康服务机构通过参与引导我们新的工作方法，确保满足人们使用AOD治疗服务的需要，并帮助他们与精神健康、基础照护、住房和社会服务等其它重要支持建立联系。

参与类似项目能给你社区提供的服务以及你本人产生实实在在的影响。

人才库（People Bank）成员Ken Taylor说，在规划健康服务改革和设计服务时要让更多有亲身经历的人进行参与，这一点至关重要。

“这不仅需要有经验的人做出贡献，而且还需要政府机构和组织有考虑这个问题的意愿，不一定要同意这种看法 – 没有人会同意见我说的一切，” Ken说。

“你真的很有可能接受挑战、做出有价值的贡献，之后你会觉得你的能力较参与前有了提高。”

**要了解详情，请看Ken的录像或登录
People Bank访谈
nwmpnh.org.au/people-bank**



Ken Taylor, People Bank成员
Jeremy Kennett提高图片

People Bank提供各种机会让人们利用他们的知识和经验来帮助改进墨尔本内城区、北区和西区的健康服务。现在我们邀

请来自所有文化、背景和年龄层、在我们地区生活的人加入我们的People Bank。

登记加入People Bank或访问
nwmpnh.org.au/people-bank
了解详情





Yarning Safe 'N' Strong

Yarning SafeNStrong (简称“YSNS”)是为原住民和托雷斯海峡岛民提供的免费保密心理辅导服务。

适合文化需要的心理辅导员7天24小时与你聊:

- 你的社会心理健康
- 你的财务健康

- 包括新冠病毒检测在内的医疗支持
- 吸毒酗酒问题和康复服务

如果你想找人聊这些问题,准备好一杯咖啡,拨打Yarning SafeNStrong 的电话: **1800 959 563** 或发电子邮件: **ysns@vahs.org.au**。

Facebook @YarningSafenStrong

HeadtoHelp - 你需要时提供支持

三、四月份我们看到有大批人通过HeadtoHelp寻求帮助。

你给HeadtoHelp打电话时,一位有经验的精神健康专业人士会听你讲并与你一起探讨获取所需帮助的最好办法。

要了解HeadtoHelp的详情,请看我们本地HeadtoHelp团队的新录像。

电话**1800 595 212**

星期一到星期五上午8点半 - 下午5点
(公共假日除外)。

访问headtohelp.org.au



新冠疫苗 - 是真的吗?

每天都有新冠疫苗的新消息,有免疫方面的问题或顾虑都是正常的。有时难以区分误解或假信息和事实之间的区别。

卫生部基于证据准确地回答有关新冠疫苗的问题。

详情请访问health.gov.au [ls it true](http://health.gov.au/ls-it-true)网页。

对新冠疫苗常见问题的答疑有63种语言,请参考health.gov.au [common questions](http://health.gov.au/common-questions)网页。

SBS也有一些很好的录像,用不同语言制作: sbs.com.au/language/coronavirus

shutterstock提供图片

蓬松菠菜蘑菇蛋饼菜谱

准备: 5分钟 烹饪: 10分钟 份量: 1
原料

- 2个鸡蛋, 蛋黄和蛋清分开
- 1勺脱脂牛奶
- 喷洒橄榄油或芥花油
- 4个切片纽扣蘑菇
- 1/2杯菠菜嫩叶
- 1勺脱脂磨碎切达干酪
- 1勺切碎香葱
- 胡椒调味

做法

将蛋黄和牛奶放在一个中碗里拌匀。用另一个碗打蛋清,直到形成软软的蛋白酥。轻轻

地把蛋白酥叠进蛋黄奶中,放在一边。在小不粘锅上喷洒油,用中火加热。加蘑菇炒3分钟,直到变软。加菠菜嫩叶再炒1分钟,直到枯萎。起锅,把锅擦干净。

再喷洒油,用中火加热。倒进鸡蛋混合原料煎2-3分钟或直到蛋饼表面几乎变硬。在蛋饼的半边撒上奶酪、蘑菇、菠菜和胡椒,用另一半叠起来,包起里面的馅。用切碎的香葱点缀。

菜谱摘自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。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5月 N20 0007 12 ©NWMPHN. 版权所有