



Close to Home



从难民到社区领头人



Nasra把菜园打理得生机勃勃。

Nasra希望自己所在的新住宅区让人感到安全、温馨，因此她以打造一个友好的社区为己任。

当Nasra和家人搬进Kāinga Ora大楼时，他们非常渴望拥有一个友好的、相互支持的社区。现在大家都熟识了这家人，纷纷积极参与Nasra组织的社区活动。

“五年前，我和我的丈夫Jafari和我们的四个孩子一起搬到了这里。这里刚刚落成，

我们希望我们的孩子能够生活在一个安全友善的地方，所以我们就思考自己可以做什么来创造这样的环境，我们怎样才能结识周围的人。”

Nasra在看到一张关于邻里日的海报后，跨出了第一步：在那天组织一场烧烤。

“当天概来了50个人，我们玩得很开心。大家表示他们希望有更多的聚在一起的机会，于是我们就把我们想做的列了一个单子。”

下接第2页

以爱守望， 安度假期



首席执行官寄语

回顾我在Kāinga Ora的头四个月，你们给予了我那么热情的欢迎，对此我表示衷心的感谢。在我访问各地区时，有幸与一些住户见了面，他们在家里热情地招待我，分享他们与Kāinga Ora的渊源，这使我深感荣幸。有机会以这种方式会见沟通，非常难得，让我得以了解我们的工作带来的影响以及什么对你们（我们的客户）而言是最重要的。

Kāinga Ora正在进行组织调整，但我想向你们保证我们的工作重点仍然清晰明确：以客户为中心，致力于为你们的安居乐业提供支持。

展望新的一年，Kāinga Ora的未来规划使我感到兴奋。我相信我们可以共

下接第2页

上接第1页

从难民到社区领头人

大楼里有一个社区室，Nasra和她的帮手们决定利用这个空间开展免费的假期班。他们取得了巨大的成功，多达20名孩子在志愿者的细心看管下参加了各种游戏和手工活动。

邻居Sammi说她当自愿者的原因是她爱孩子：“他们叫我阿姨或者老师。我想要帮助我的朋友Nasra。她为左邻右舍带来了爱、欢乐和幸福。”

孩子们每周五晚上都会到社区活动室看电影和吃爆米花，这又是一个与朋友在一起的机会。对于成年人来说，这里有服装交换商店、缝纫俱乐部和偶尔举办的工作坊。

另一位志愿者Hikmah特别喜欢缝纫俱乐部。“我想要学习新技能，为我的家人做些什么。可以为孩子们做衣服让我觉得很得意，也给家里省了钱。我还在小组里交到了很棒的朋友。”

“夏天，孩子们在一起玩很久，我们感到非常安全，得到极大的支持。”

“我们的邻居来自印度、萨摩亚、伊拉克、非洲、德国和中国。我们都希望拥有安全感和友谊。”

为了帮助移民安定下来，志愿者小组组织工作坊。在那里，街坊邻居们了解毛利和新西兰文化，参加圣诞节、复活节、中国春节和开斋节等各种各样的节日的庆祝活动。

“对我们来说，了解新西兰的种种以及帮助其他人融入非常重要。团结使我们更强大。”Nasra说。

“我们刚来的时候，我很紧张，都不敢放孩子出门玩儿；不过现在孩子们相互都认识了，他们一起玩，相互尊重——这真是最美好的事情。”



扫描二维码观看
Nasra的视频



NASRA的 园艺小窍门：

我觉得你随时都可以种一些自己喜欢的东西，不管是在花园还是阳台，或者只是用几个花盆。你不需要直接种到地里头；你需要的就是在植物下方放一个排水用的盆子或者盘子，

整个十二月都可以种东西——你只需要一个花盆、一些土壤和一些种子或幼苗。

从洋葱、菠菜和香料等小东西开始种，很快你就可以从自己的花园里采摘食物，而不用开车到超市付钱买了。即使只种一样菜也能替你省钱。而且，自己种菜感觉特别好；你跟植物建立了联系，很快你就会本能地知道它们什么时候需要浇水了。

上接第1页

同打造一个能够满足你们的需求和愿望的繁荣的社区。我们希望大家都能享受这个夏季，与亲友共度时光，安全出行。别忘了在此期间邻里之

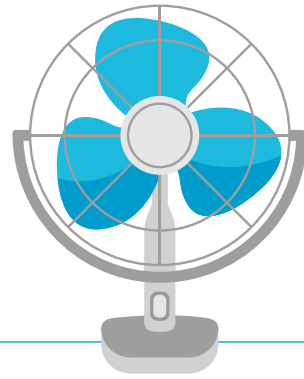
间应当守望相助——顺便提醒一下大家，如果你们需要帮助，我们就在这里。

圣诞快乐，ngā mihi
o te wā

Matt Crockett
首席执行官
Kāinga Ora—住房和社区部



夏季室内避暑



夏季越来越高温，家里也越来越热。这里有一些帮助您和家人在炎热天气下避暑的小妙招。

第一招

在室内太热之前就采取措施：

- 清晨趁着室外还凉爽，打开窗户；然后在一天最热的时间到来前关上门窗
- 拉上向阳的窗户的窗帘，稍微开一点窗
- 在门窗旁边使用风扇，把较为凉爽的室外空气带入室内
- 提前打开空调，调到制冷模式，将温度设定在24到25度之间，不要等到家里太热才

开。这样比将高温降下来更省电。

- **切记!** 将空调的温度调低然后再调高，这样并不会让室温降得更快，而且会更费电。

重要提示: 夏季要特别注意药物的储存，因为许多药物在超过30摄氏度(86华氏度)的温度下会降解，导致药效降低。与您的全科医生、药剂师确认或仔细阅读药品说明书，以确保药物正确储存。

何时获取帮助

如果您的体温开始上升，且无法有效降温，您可能正在经历热应激。热衰竭和中暑是最为

严重的两种热应激。症状可能包括头疼、头晕、晕厥、呕吐、意识不清、皮肤干燥以及/或者抽搐。

中暑是一种危及生命的疾病——如果您认为您或您的家人可能中暑，请立即拨打111。

获取非紧急的健康建议，您也可以拨打健康热线0800 611 116。



在此获取更多避暑的方法

夏季是翻新和保养家居的好时候



夏季是清除霉菌、进行房屋大扫除的最佳时节。如果您对您的住房是否符合健康标准有疑虑，您可以自行咨询新西兰卫生局的**健康住房推广机构(HHI)**。

遍布全国的HHI致力于增加生活在温暖、干燥和健康的住房中的儿童及家庭的数量。HHI提供机构帮助居住在全球住房中的家庭，无论是出租房、Kāinga Ora公屋还是私人物业。

HHI提供机构可以到访您家并与您一起制定住房计划。他们可以通过干预为您提供支持，例如教您如何保持住房温暖和干燥。如果需要保温层、窗帘、床和床上用品、小型维修、通风或取暖设备，他们可以与您合作。

访问hhi.org.nz**以了解更多信息。**