



基督教聯合那打素社康服務

UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

South Asian Health Support Programme

दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रम

ساؤتھ ایشین مدد صحت پروگرام

दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 1
2017/18

Mission : To improve Health Profile of South Asians in Hong Kong through strategic community based health promotion intervention.

उद्देश्य : हङ्कङ्गका दक्षिण एशियाली समुहमा आधारित स्वास्थ्य प्रचारद्वारा स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनु हो ।

مقصد

سڑیٹجک کیمونٹی پر مبنی صت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے ہانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی کی صحت کی پروفائل کو بہتر بنانا۔

उद्देश्य : हांगकांग में सामरिक दक्षिण एशियाई लोगों में समुदाय आधारित स्वास्थ्य संवर्धन हस्तक्षेप के माध्यम स्वास्थ्य में सुधार लाना है ।

ਮਿਸ਼ਨ : ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫ਼ਾਈਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉ ਵਿਚਾਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਉਣਾ।

Languages

English Version Page 2

Nepali Version (Nepalese)

(नेपाली संस्करण) Page 3

Urdu Version (Pakistani)

اردو ورژن Page 4

Hindi Version (Indian)

(हिन्दी संस्करण) Page 5

Punjabi Version (Indian)

ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ Page 6

IN THIS ISSUE:

Adolescents' Health

Road to Healthy Mental Health Development

Contact Information

Address: Jockey Club
Wo Lok Community Health Centre
Unit 26-33, Basement,
Kui On House, Wo Lok Estate,
Hip Wo Street, Kwun Tong,
Kowloon
Tel : 2344 3019
Fax: 2357 5332
Email: sahp@ucn.org.hk
Website: www.ucn.org.hk
www.ucn-emhealth.org



This project is supported by The Community Chest

In addition to health promotion through training, health talks, community based health campaigns, health screening, quarterly health newsletter is issued in English with translation in South Asian languages such as Hindi, Nepali, Urdu and Punjabi. Please visit our website www.ucn-emhealth.org for other health related information in South Asian languages.

Adolescents' Health

Road to Healthy Mental Health Development

English version

Adolescence is a phase when youths experience rapid changes in their physical, psychological and social development. As it is a time of doubts and worries, many tend to go through emotional roller-coaster rides.

Common Sources of Stress

Self-Image

"Why can't I fit in?"

Academics

"I am just not good enough."

Relationship with others

"I hate my friends and the people around me."



Tips to Help Yourself

- Understand everyone is UNIQUE!
- Find something you like to do!
- Stop comparing!



Learn stress prevention and relief skills

Develop self-esteem and self-confidence

- Talk with others proactively.
- Ask questions.
- Learn to listen.



Establish good inter-personal skills

- Handle things step by step
- Set realistic goals
- Engage in leisure activities (e.g. sports, music...)
- EXERCISE!



Control of emotions

- Identify your emotions and their triggering factors
- Express your emotions appropriately by giving more appreciation and relieve suppression
- Handle emotions effectively by relieving negative emotions



युवाको स्वास्थ्य

स्वस्थ मानसिक स्वास्थ्य विकासको बाटो

Nepali version

किशोरावस्था एक यस्तो अवस्था हो, जसमा युवाहरूले शारीरिक, मनोवैज्ञानिक र सामाजिक विकासमा तीव्र परिवर्तन अनुभव गर्छन्। यो समय शङ्का र चिन्ताले भरिएको हुन्छ, त्यसैले धेरै युवाहरू भावनात्मक रूपमा उतार चढाव रूपमा जान सक्छ।

तनाव को आम स्रोत

आत्म छवि

म किन योग्य नभएको ?

शिक्षा सम्बन्धि

म प्रर्याप्तरूपमा राम्रो छैन

अन्यसँग सम्बन्ध

म मेरो साथीहरू र
वरिपरिका
मान्छेहरूलाई घृणा गर्छु



आफूलाई मद्दत गर्ने सुझावहरू

- सबैजना अद्वितीय छ भनेर बुझ्ने

- तपाईंलाई के मनपर्छ

- पत्ता लगाउनुहोस्

- तुलना नगर्नुहोस्



आत्म सम्मान
र आत्म विश्वास
विकास गर्नुहोस्

तनाव रोकथाम र
त्यसको राहत बारे
सिक्नुहोस्

- अरुसँग सक्रियतासाथ कुरा गर्नुहोस्

- प्रश्न सोध्नुहोस्

- सुन्न सिक्नुहोस्



राम्रो
पारस्परिक
क्षमता स्थापना
गर्नुहोस्

- कुनै पनि कुराहरूहरू

- एक- एक पटकमा समाधान गर्नुहोस्

- व्यावहारिक लक्ष्यहरू राख्नुहोस्

- खाली समयका गतिविधिहरूमा
संलग्न रहनुहोस् (जस्तै खेलकुद, संगीत)

- व्यायाम गर्नुहोस्।

भावनालाई
नियन्त्रण

- आफ्नो भावना र उनको ट्रिगर गर्ने
कारणहरूलाई ध्यान दिनुहोस्।

- थप कृतज्ञता राहत दमन गरेर आफ्नो

- भावनालाई स्पष्ट रूपमा व्यक्त गर्नुहोस्।

- भावनालाई सहि तरिकाले नियन्त्रण गर्नुहोस्।



نوجوانوں کی صحت دماغی صحت کی ترقی کاراستہ

Urdu version

بلوغت ایک ایسا مرحلہ ہے جب نوجوانوں کو جسمانی، نفسیاتی اور سماجی ترقی میں تیزی سے تبدیلی کا تجربہ ہوتا ہے۔ یہ وہ وقت ہے جس میں شکوک و شبہات اور خدشات ہوتے ہیں۔ بہت لوگ جذباتی اتار چڑھاؤ سے گزرتے ہیں۔

زبانی دباؤ کے ذرائع

خود کی نظر میں

کیوں میں فٹ نہیں ہوسکتا؟

تعلیمی

"میں بالکل بھی اچھا نہیں ہوں"

دوسروں کے ساتھ تعلقات

"میں اپنے ارد گرد اپنے دوستوں اور لوگوں سے نفرت کرتا ہوں"



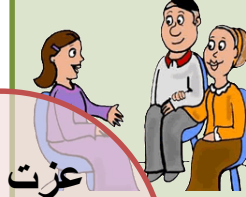
اپنی خودکی مدد کرنے کیلئے ہدایات

- اس بات کو سمجھیں ہر کوئی منفرد ہے!
- آپ کوئی اپنی پسند کی کوئی چیز تلاش کریں!
- دوسروں سے موازنہ نہ کرو!



کشیدگی
سے بچاؤ
اور امداد کی
مہارت جانیں

عزت نفس
اور خود
اعتمادی کی
ترقی



- مستعدی سے دوسروں کے ساتھ بات کریں۔
- سوال پوچھیے۔
- سننے کیلئے سیکھنا۔

اچھی
ذاتی مہارت
قائم کریں



جذبات کا
کنٹرول

- معاملات کو باری باری ہینڈل کریں
- حقیقت پسندانہ مقاصد کو مرتب کریں
- تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لیں۔ (جیسے کھیل، موسیقی ...)
- ورزش



- اپنے جذبات اور ان کے پیچیدہ عناصر کو پہچانیں
- مناسب طریقے سے اپنے جذبات کا اظہار کریں (مثال کے طور پر تعریف، کیر، معافی؛)
- مؤثر طریقے سے جذبات کو ہینڈل کریں (مثال کے طور پر غصہ کے ذریعہ سے بچیں، مسائل کو بہتر طریقے سے نمٹائیں)



युवाओं का स्वास्थ्य

स्वस्थ मानसिक स्वास्थ्य विकास की राह

Hindi version

किशोरावस्था एक ऐसी अवस्था है जब युवा अपने शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक विकास में तेजी से बदलाव अनुभव करते हैं क्योंकि ये समय शंका तथा दुविधा से भरा होता है, इसलिए बहुत लोग भावनात्मक उतार चढ़ाव से गुजरते हैं।

तनाव के मूल कारण

आत्म-छवि

मैं क्यों योग्य नहीं हु ?

शिक्षा-संबंधी

मैं बिलकुल भी अच्छा नहीं हु

दूसरों के साथ संबंध

मैं अपने दोस्तों और अपने आस पास के लोगो से नफरत करता हु



खुदको मदद करने का युक्तियाँ

- इस तथ्य को स्वीकारे की हर इंसान अलग अद्वितीय है

- कुछ ऐसा शौक निकालो जो आपको करना पसंद हो

- दुसरो से तुलना करना बंद करें



तनाव को रोकने तथा उससे राहत पाने के उपाय खोजें

आत्म सम्मान एवं आत्मविश्वास को बढ़ाए

- खुद पहल करके दुसरो से बात करे
- सवाल पूछे
- सुनने का अभ्यास करे



अपने पारस्परिक कौशल को निखारे

- चीजों को एक साथ नहीं, एक एक करके सँभालने की कोशिश करे
- लक्ष्य को वास्तविक रखें
- फुरसत की गतिविधियां जैसे (खेल कूद, संगीत) में खुद को व्यस्त रखें
- व्यायाम



अपनी भावनाओं पे नियंत्रण रखे

- अपनी भावनाओं तथा उनको उजागर करने वाले कारणों पर ध्यान दे।
- खुद दिलसे दुसरो की प्रशंशा करके आप अपनी भावनाओं को स्पष्ट रूप से व्यक्त कर सकते हैं।
- भावनाओं का सही तरीके से नियंत्रित करना।



ਨੈਜਵਾਨਾ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸੀਖ

Punjabi version

ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਇੱਕ ਪੜਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨੈਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸ਼ੌਂਕਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਸ਼ਮ-ਕਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਦੇ ਆਮ ਸ੍ਰੋਤ

ਸਵੈ-ਚਿੱਤਰ

"ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਅੰਦਰ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ"

ਅਧਿਐਨ ਸੰਬੰਧਿਤ

"ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ"

ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ

"ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ"



ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਸਮਝਣਾ ਹਰ ਕੋਈ ਅਨੇਕਾ ਹੈ!
- ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ!
- ਤੁਲਨਾ ਛੱਡੋ



ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੋ

ਤਣਾਅ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੋ

- ਹਰ ਕੰਮ ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਕਰ ਕੇ ਸੀਖੋ
- ਯਥਾਰਥਿਕ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ
- ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ (ਜਿਵੇਂ ਖੇਡਾਂ, ਸੰਗੀਤ ...)
- ਕਸਰਤ



- ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਗੱਲ ਕਰੋ.
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ
- ਸੁਣਨਾ ਸਿੱਖੋ



ਚੰਗੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹੁਨਰ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰੋ



ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਨ

- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤ੍ਰੈਗਮੈਟਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ
- ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਰਸਾਓ (ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ, ਦੇਖਭਾਲ, ਮਾਫੀ; ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ.)
- ਹੈਂਡਲ ਕਰੋ ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ (ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵੇਲੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋਣਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ.)



PHOTOS IN ACTION



Women's Health Day



Men's Health Workshop



School Health Programme



Outdoor Health Campaigns



Exercise Class



Healthy Cooking Class



基督教聯合那打素社康服務

UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

Our Services

English Version

1. Health Advocate Volunteer Training
2. Health talks on a community level, schools and community organizations
3. Community based health campaigns and screening (measuring blood pressure, blood sugar, cholesterol and body fat percentage)
4. Cervical cancer screening (Pap Smear Test)
5. Heart Health Screening
6. Monthly Women's Health Day
7. Diabetes Patients Support Group

हाम्रो सेवाहरु

Nepali Version

१. महिलाहरुलाई स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
२. समुदाय, सामाजिक संस्थाहरु र स्कूलहरुमा स्वास्थ्य बारे जानकारी र प्रचार
३. समुदायमा स्वास्थ्य अभियान र प्रचार गर्नुको साथै निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल र शरीरमा हुने बोसोको प्रतिसत
४. महिलाहरुको लागि पाठेघरको क्यान्सरको जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट)
५. हृदय स्वास्थ्य जाँच
६. हरेक महिना महिला स्वास्थ्य दिन
७. मधुमेह भएको विरामीहरुको लागि समर्थन समूह

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

Punjabi Version

१. ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
२. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
३. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਪ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲੱਡ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ)
४. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
५. ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
६. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
७. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ

हमारी सेवाएं

Hindi Version

१. महिलाओं को स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
२. समुदायिक संस्थाओं और स्कूलों में स्वास्थ्य के बारे बताना
३. समुदाय में स्वास्थ्य अभियान और प्रचार के साथ निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल और शरीर कि चरबी प्रतिसत
४. महिलाओं के लिए सर्भाइकल क्यान्सर कि जांच (प्याप स्मेर टेस्ट)
५. स्वास्थ्य हृदयके जांच
६. महिला स्वास्थ्य दिन-हर महिने
७. मधुमेह रोगियों के लिए सहायता समूह

ہماری خدمات

Urdu Version

1. ہیلتھ ایڈووکیٹ والتھیر ٹریننگ
2. سماج میں سماجی تنظیموں اور سکولوں میں ہیلتھ ٹاکس
3. سماج میں صحت کی مہم کو فروغ دینا، اور (بلیڈ پریشر، بلیڈ شوگر، کولیسٹرول اور باڈی فیٹ) جسم کی چربی ناپنا) چیک کرنا
4. عورتوں کے لئے بچے دانی کے کینسر کی جانچ (پیپ سیمیر ٹیسٹ)
5. دل کا چیک اپ
6. ماہانہ عورتوں کی صحت کا دن
7. شوگر کے مریضوں کا سپورٹ گروپ



www.ucn.org.hk
www.ucn-emhealth.org



Call Us
23443019

Our Health Events with Screening

Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%

Kwun Tong	2-4pm	First Monday of the month
Jordan	10am-1pm	Last Tuesday of the month
Yuen Long	2-4pm	Last Friday of the month
Tuen Mun	2-4pm	Last Wednesday of the month