



## Your Home 第 60 期 2012 年 6 月

《Your Home》是家庭暨社區服務部 (Department of Family and Community Service) 發行的一本季刊，旨在分發給 Housing NSW (新州住房部) 的租戶。本刊歡迎您提出回饋意見，分享您的生活小妙招、美味食譜。

請與我們聯繫：

Your Home

Media and Communications

Housing NSW Locked Bag 4001

Ashfield BC 1800

您可發送電子郵件給我們，請寄至：

[yourhome@fac.s.nsw.gov.au](mailto:yourhome@fac.s.nsw.gov.au)。

造訪網站：[www.housing.nsw.gov.au](http://www.housing.nsw.gov.au)

---

## 青年獎學金澳幣 2,000 元 – 幫助學生取得高中畢業證書

價值澳幣 2,000 元的青年獎學金將於不久之後提供，其目的在於幫助住在社會福利性住宅的學生順利取得高中畢業證書 (HSC) 或同等級技職教育 (TAFE) 學歷證明。

本獎學金供 25 歲以下，居住在社會福利性住宅 (例如公共住宅、社區或原住民住宅) 並就讀高中 (HSC) 或同等級技職教育 (TAFE) 的學生申請。新州住房部名冊 (NSW Housing Register) 中的學生或家人也符合申請資格。

澳幣 2,000 元的獎學金必須用於教育相關的項目，例如書籍、電腦設備和學費，幫助年輕人接受高等教育，並且將來邁向成功的職業生涯。

2013 年獎學金的申請期限自 2012 年 6 月 18 日起至 2012 年 7 月 27 日為止，申請學生必須獲得就讀學校或技專院校的支持。有關申請表格與詳細辦法，請查閱我們的網站

[www.housing.nsw.gov.au](http://www.housing.nsw.gov.au) 或接洽您所在地的 Housing NSW 辦公室。

遴選過程將於 2012 年 11 月底以前完成，並於 2013 學年度開始之際，將款項撥給相關學校或技專院校，由他們代為學生管理。

## 部長的話

Housing NSW 現在已公布社會福利性住宅候補名單的詳細資訊。這表示如果您希望申請移轉，您將能夠找到您必須在所選的地區等待可用住宅的時間。如果等待的時間太長，您可以決定在另一個等待時間較短的地區申請。

公布的社會福利性住宅等待時間資訊顯示，要花一段很長的時間才能等到較大的住宅。目前等待的家庭超過 5,000 戶，包括撫養行動不便兒童的家庭，以及等待有 4 間臥室住宅的家庭。同時，有眾多單身租戶住在有四間臥室的住宅中。

我知道有些住在較大住宅的租戶願意且確實等著搬進較小的住宅。有時，我們必須提供這些較小的住宅給無家可歸或身處危機的人，這是造成等待時間的原因。但在有些地區，我們極需較大的住宅。如果 Housing NSW 工作人員提供較小的住宅給不需要大住宅的租戶，我要求這些租戶認真地考慮搬遷的可能性。

## 今年冬季的消防安全

冬季是發生住家火災最危險的時候，雖然可以花幾分鐘就將火災控制住。現在是您在將電毯放在床上之前，檢查電毯的電線是否損壞或磨損的時機，同時請小心讓窗簾、桌布和寢具遠離可攜式電暖器。

火災也是 Housing NSW 住宅中一個嚴重的問題，有三分之一的火災起源於廚房。

有許多火災起因於將茶壺留在爐具上，或者用油烹調。烹調時請勿離開現場，在大小適中的平底鍋中，小心且慢慢地將油加熱，避免脂油濺出和火災發生。

消防安全毯是您可存放在廚房一個簡單且廉價的東西，它可以避免讓火花變成火災。火需要空氣助長火焰，將消防毯放在火焰上可以將火焰與空氣隔離，進而將火熄滅。火災會相當快速地發生。為了瞭解火災發生的速度有多快，請參閱我們網站上的視訊連結，網址是：[www.housing.nsw.gov.au](http://www.housing.nsw.gov.au)。

「消防暨救援 NSW」單位網站也有一些有用的建議，教導您如何維護居家安全。如欲瞭解更多資訊，請造訪 [www.fire.nsw.gov.au](http://www.fire.nsw.gov.au)。

## 數位電視切換

多間公寓大樓的升級繼續進行，目前已有 38,000 多戶住宅已完成數位化準備工作。若您是獨立式住家和農舍的租戶，您必須檢查天線是否能接數位電視訊號。如果您是首次必須安裝天線，請與您的客戶服務主管聯絡，以取得許可。

澳洲政府執行的家庭協助計畫，能用來協助年老的澳洲民眾、退伍軍人和殘障人士及其照護者轉換成數位電視。本計畫提供符合資格人士一個免費的數位機上盒、一次的家中示範，和為期 12 個月的保固。

如欲瞭解更多資訊，請造訪

[www.digitalready.gov.au](http://www.digitalready.gov.au) 或致電 Digital Ready 資訊專線

1800 201 013。

## 對抗今年冬季的流行性感冒

流行性感冒 (簡寫為「flu」) 是由病毒引起的一種呼吸系統疾病，它傳播的速度很快。罹患流行性感冒的人通常會有許多症狀產生，例如發燒和發冷、咳嗽、喉嚨痛和流鼻水或鼻塞、肌肉疼痛、關節痛、頭痛、疲勞、噁心、嘔吐以及腹瀉。

流行性感冒可能會變成嚴重的疾病，其併發症使許多人被送進醫院治療。以下是幾個簡單的步驟，幫助您對抗今年冬季的流行性感冒：

- 預防接種流行性感冒疫苗。65 歲 (含) 以上的老年人、15 歲 (含) 以上的原住民或托雷斯 (Torres) 海峽島民、孕婦和 6 個月且其醫療條件使他們更可能感染嚴重流行性感冒的任何寶寶，都可至您當地的醫生接種免費的疫苗。
- 當您咳嗽或打噴嚏時，請摀住您的臉，並將用過的衛生紙丟進垃圾桶。如果您沒有衛生紙，請朝您的手肘咳嗽，而不是朝您的手。
- 請徹底清洗您的手，最好至少持續 10 秒鐘，尤其在咳嗽、打噴嚏、擤鼻涕，或者使用含酒精的乾洗手之後。
- 待在家裡直到您的病情好轉，在您退燒之後如欲外出，請至少等待 24 小時，以免傳染給別人。
- 避免病童參加學校及其他活動。
- 避免拜訪孕婦、嬰兒、年長者和醫院裡更可能生病的病人。
- 孕婦感染嚴重流行性感冒的風險更高。懷孕期間接種疫苗可以保護您和您的寶寶，

保護期最多長達出生後六個月。

## 我何時應該使用抗生素？

抗生素是用來治療可能會造成嚴重疾病的細菌。他們可以救治被嚴重感染的病人，同時也可以幫助減少感染的散佈。

抗生素有時也用來治療輕微的病毒感染，但由於抗生素沒有殺死細菌，在此情況下使用抗生素可能會造成細菌對抗生素的抗藥性。在病人更可能有嚴重細菌感染風險的醫院裡，這可能是一個棘手的問題。

如何才能區別其間的差異？

大多數的感冒和流行性感冒症狀 (例如輕微發燒、流鼻水或鼻塞和輕微咳嗽) 都是由病毒感染引起，所以抗生素無用武之地。通常咳嗽和感冒將會在 **48** 小時內開始獲得改善。

同時，像發燒的症狀可以用撲熱息痛 (Paracetamol) 或阿斯匹靈 (Asprin) 緩解。喝大量的液體同時避免抽煙也很重要。因為幼童的情況可能會快速改變，因此必須密切注意他們，所以如果您有顧慮，請帶您的小孩去看醫生。

細菌感染通常會產生持續更久、更嚴重的疾病。例如，肺部的細菌感染 (肺炎) 可能會造成孩童呼吸停止和呼吸急促、劇烈的胸痛並咳出顏色混濁的痰。細菌和病毒感染可能難以區分，因此請務必向您的醫生尋求建議。

## 小祕訣

美味食譜

經濟的雞料理 – 一次料理好三餐

**Norma** 烤雞的方式很別出心裁。

1. 去除烤雞的雞腿。烘焙一大塊馬鈴薯、一片南瓜、豌豆，您即可享用一頓烘焙晚餐。
2. 去除二片雞胸肉，浸在一個打過的蛋裡，撒上麵包屑，放在平底鍋內煎，然後淋上沙拉。
3. 將吃剩的骨頭和肉放在大平底鍋裡，添加一份洋蔥片，用水覆蓋煮沸，直到洋蔥變軟為止。將湯過濾，並享用一碗營養的湯。

米蘭達的 Margaret 及時提供我們一些秘訣。

若要以不同方式除去蛀蟲，將肉桂油撒在小塊的棉花上，並放在多件衣服之間。為了使擋風玻璃發亮，將發酵粉與水混合，直到成為稀薄的糊狀物為止，在擋風玻璃上擦拭，將髒物洗掉、擦乾，然後用軟布擦亮。

滑鐵盧的 Gaylene 有一個清除衣服汗臭味的秘訣。將 1 杯或 1 杯半的白醋添加到一桶水中，使其浸泡二小時，然後清洗乾淨。

恭喜 Margaret、Gaylene 和 Norma，你們每一位都贏得 25 元澳幣的禮券。

## 我們的新花園 由居民 Denis McAdam 口述

住在 Lemongrove 社區的居民遭遇一個問題。我們想要成立一座菜圃，但經費不足。考慮到我們都是靠養老金生活或行動不便的老年人，我們也沒有體力來實現夢想。

於是我注意到《Your Home》通訊裡的一篇文章：〈社區綠化計畫〉。

我們組成了一個委員會。我們推選一位具有特殊園藝才能的居民為會長，另一位有電腦的居民為秘書。

然後，秘書取得植物花園信託的 Phil Pettitt 和 Housing NSW 客戶服務主管 Deborah Thomas 的大力支持。我們提交的計畫被接受，且授權我們設立新花園。

三位分別來自愛爾蘭、英國和蘇格蘭的人士 (請注意，這絕非玩笑) 享用由委員女士提供的午餐。

我們對這些成果感到欣喜若狂，在此表達我們對所有與參人員的感謝！