

Hili 'a e Matangí: Tokanga'i Ho'o Mo'ui Lelei Faka'atamaí



KI HE KAU NOFO 'OKU UESIA HE TAFEA

Hili e Kona Low, mahalo 'oku kei ongo'i ta'efiemālie pē 'etau fakakaukaú. Manatu'i ke check in mo koe mo ho'o 'ohana, a'u atu ki he ni'ihī kehé, pea feinga ke fakafoki mai 'a e founa angamaheni ki ho 'ahó.



Fakahinohino ki he Kakai Lalahi

- Fetu'utaki mo e fāmilí, ngaahi kaungāme'á, mo e kaungā'apí ke vahevahe ho'o ongo'i. Fakangatangata 'a e sio ki he ngaahi 'ata toutou 'o e fakatamakí, 'a ia 'e lava ke ne fakalahi 'a e manavaheé mo e hoha'á.
- Feinga ke fa'u ha taimi-tēpile fo'ou 'okú ne 'omi ha tu'uma'u ki ho 'ahó, kau ai hono ma'u ha mālōlō mo ha me'akai fe'unga.
- 'Oku fie ma'u ha taimi ki he fakamo'uí. Fakakaukau ki he ngaahi me'a na'á ne tokoni'i koe lolotonga e ngaahi taimi loto-mafasiá 'i he kuohilí.
- Faka'atā ha taimi ke fai ai ha me'a he 'ahó ni 'okú ne 'omi ha 'amanaki lelei kiate koe.

Fakahinohino ki he Poupou Keiki

'E a'usia nai 'e he fānaú 'a e loto-mafasiá pe ngaahi ongo'i lahi 'i he hili ha fakatamaki. Ako ha ngaahi founa ke poupou'i ai ho'o fānaú 'i he'enau fekuki mo e ngaahi me'a fakamamahi 'oku hokó.

- Fakapapau'i ange 'oku nau malu. Fanongo ki he'enau ngaahi hoha'á mo e manavaheé pea tali 'a e ngaahi fehu'í 'i ha lea faingofua mo fe'unga mo honau ta'u motu'á 'i he faitotonu taha 'e ala lavá.
- Tauhi ha ngaahi founa tu'uma'u ki he kaí, taimi mohé, mo e va'ingá. Fokotu'u ha sīpinga lelei 'aki hono pule'i ho'o loto-mafasiá 'aki ha ngaahi tō'onga mo'ui lelei hangē ko e me'akai lelei, fakamālohisino ma'u peé, mo e mohe fe'ungá.
- Tokanga ki he ngaahi faka'ilonga 'oku fakautuutu 'a e faingata'a'ia 'a ho'o tama. Talanoa ki ha taha mataotao kapau 'oku nau kei hoha'a, manavasi'i, lotomamahi, pe 'ita 'o laka hake 'i ha ngaahi uike si'i hili 'a e fakatamakí.
- Fakangatangata 'a e 'asi ho'o tamasi'i ki he ngaahi ongoongo 'o e fakatamaki.

Ta mai, text, pe talanoa ki he laine faingata'a'ia 'a e Hawai'i CARES 'i he 988

KATAKI KE MOU MUIMUI KI HE NGAahi FAKAHINOHINO KOTOA PE MEI HE NGAahi MA'U MAFAI FAKALOTOFONUA.

Tokanga'i Ho'o Mo'ui Faka'atamaí | Fakafou'u 'i he 'aho 26 'o Ma'asi, 2026
Caring for Your Mental Health (Tongan)