

讲粤语和普通话的健康指导员  
可为您提供适合您文化背景的  
指导和资源,协助您实现更健康  
的生活方式



*get healthy*<sup>®</sup>

健康信息及指导服务

-  致电 **1300 806 258**, 星期一至五/上午8时  
至下午8时
-  线上注册  
[www.gethealthynsw.com.au/chinese](http://www.gethealthynsw.com.au/chinese)
-  谘询您的家庭医生或专职保健人员要求转  
介到健康信息及指导服务



SHPN (OPH) 190352

# 免费电话指导









您想保持健康吗?

*get healthy*<sup>®</sup>

健康信息及指导服务

## 这个项目是否适合我？

该服务开放予所有年满16岁及以上的新州居民。我们将为您安排一位讲粤语或普通话并拥有大学认证的合格健康指导员，协助您将生活方式变得更健康。

-  健康饮食
-  更加活跃
-  达到并维持健康体重
-  降低患上 2 型糖尿病的风险
-  在怀孕期间合适体重的增加或保持健康体重
-  减少酒精摄入量

获益良多，在往后做日常运动时更有推动力。  
- Ken, 62岁

每两周接受到健康指导的跟踪电话，讨论遇到的健康问题，讨论健康饮食，减重的话题，非常详细和有效。  
- Chen, 47岁

从加入后，积极改善饮食，多吃蔬菜，水果，多喝水。每天保持20分钟的运动，保持心理乐观。自己的身体强壮了许多。每年的体检指标都很正常。  
- Michael, 55岁

我是一个糖尿病前期患者，通过了此服务加深了我对健康饮食、运动、保持体重的认识。今天我持之以恒，我的糖尿稳定下来。没有加深，我很开心。  
- Michelle, 76岁

## 服务包含什么？



您的个人健康指导员

13

可在六个月内並於适合您的時間和日期获得高达13次的保密电话指导



提供动力和支持，以建立您个人的健康生活方式并制定目标



《健康信息与旅程》小册子可助您追踪您的目标和行动 - 您可以选择简体中文或繁体中文版本



助您克服任何难题



可选择再次登记重新获得指导服务

