

講粵語及普通話的健康指導員
可為您提供適合您文化背景的
指導和相關資源,協助您實現
更健康的生活方式



get healthy®

健康信息及指導服務

-  致電 **1300 806 258**, 星期一至五/ 上午8時
至下午8時
-  線上註冊
www.gethealthynsw.com.au/chinese
-  諮詢您的家庭醫生或專業輔助醫療人員要
求轉介到健康信息及指導服務



SHPN (OPH) 190353

免費電話指導









您想保持健康嗎?

get healthy®

健康信息及指導服務

這個項目是否適合我？

本服務為所有16歲及以上的新州居民設。我們將為您安排一位講粵語或普通話、具備大學資格認證的健康指導員，助您將生活方式變得更健康。

-  健康飲食
-  更加活躍
-  達到並維持健康體重
-  降低患上 2 型糖尿病的風險
-  在懷孕期間合適體重的增加或保持健康體重
-  減少酒精攝入量

獲益良多，在往後做日常運動時更有推動力。

- Ken, 62歲

每兩週接受到健康指導的跟踪電話，討論遇到的健康問題，討論健康飲食，減重的話題，非常詳細和有效。

- Chen, 47歲

自從加入後，積極改善飲食，多吃蔬菜、水果、多喝水。每天保持20分鐘的運動，保持心理樂觀。自己的身體強壯了許多。每年的體檢指標都很正常。

- Michael, 55歲

我是一個糖尿病前期患者，通過了此服務加深了我對健康飲食、運動、保持體重的認識。今天我持之以恆，我的糖尿穩定下來。沒有加深，我很開心。

- Michelle, 76歲

服務包含什麼？



您的個人健康指導員

13

可在六個月內並於適合您的時間和日期獲得高達13次的保密電話指導



提供動力與支持以建立您個人的健康生活方式並制訂目標



《健康信息與旅程》小冊子可助您追蹤您的目標與行動 - 您可選擇簡體中文或繁體中文版本



助您克服任何難題



可選擇再次登記重新獲得指導服務

