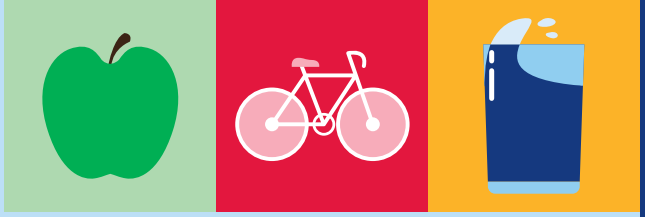


只要打一個電話，就能增進健康

如果您年滿 16 周歲,住在新州，並且希望健康狀況更好，那麼“獲得保健服務”就是您的理想選擇

請儘快開始您的健康之旅

獲得保健服務

請在星期一至星期五每天上午8時至晚上8時
及星期六上午9時至下午5時
打電話 **1300 806 258**
或者瀏覽 **gethealthynsw.com.au**

提供免費口譯服務

請掃描二維碼，儘快訪問
Get Healthy 網站

SHPN (CPH) 230347
SKU ID GHSDLTC23
2023年6月 © NSW Health

NSW GOVERNMENT

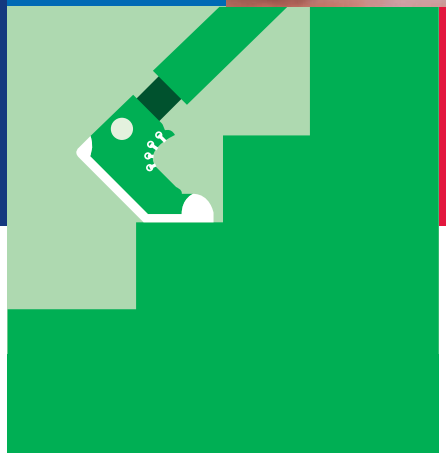
Chinese Traditional

獲得保健服務

免費保健輔導，幫您實現對您至關重要的目標

**請在星期一至星期五每天上午8時至晚上8時
及星期六上午9時至下午5時
打電話 1300 806 258**

gethealthynsw.com.au



NSW GOVERNMENT

獲得保健服務

服務簡介

Get Healthy Service®（獲得保健服務）完全免費，並且因人制宜滿足您的需求。

經過大學培訓的合格保健輔導員能夠為您提供以下幫助：

- 注意飲食健康，保持身體活躍
- 達到並保持健康的體重
- 改善您的幸福感
- 2 型糖尿病患者或癌症患者管理自己的健康
- 幫助減少飲酒量

"現在我們一家人做的事情更多了，尤其是跟孩子們在一起。"

Wendy

"開始確實非常困難，但您一旦開了個頭，那麼就太便利了；現在，這已經成為我日常生活的一部分。"

Parminder

益處

第一步是設定對您很重要的健康目標。在計劃期間，您將獲得幫助來努力成為更健康的人：

- 目標與行動
- 跟蹤進展
- 鼓勵
- 解決方案
- 資訊

運作方式

Get Healthy 的設計符合您的生活習慣，通過電話、電郵、短信和線上等方式提供服務，所有服務都可以在適合您的時間提供。

一旦加入Get Healthy計劃，您就可以獲得下列服務：

- 經過大學培訓的合格私人教練
- 6 次以上定期電話和視頻通話輔導
- 有助於您沿著正確方向前進的各種工具和指南
- 幫您步入正軌的電郵和短信
- 預約提醒
- 幫助克服實現目標過程中遇到的困難

在Facebook或Instagram上關注我們

Healthy Eating Active Living NSW

@healthyeatingactivelivingnsw

如果想要加入"Get Healthy"服務，
請在星期一至星期五每天上午8時至晚上8時
及星期六上午9時至下午5時
打電話 1300 806 258
或者上網在這個網站登記：

gethealthynsw.com.au