



My health for life



一个让您回归健康生活的项目



My health for life 是一个提倡健康生活方式的项目，如果您符合条件，并且希望通过改善健康来降低患上慢性疾病的风险，您可以免费参加。

某些疾病例如二型糖尿病、心脏病及中风通常与生活方式有关。*My health for life* 是向参加者展示通过生活方式的细微改变，就能给健康带来巨大效益的项目，从而帮助他们降低患上这些疾病的风险。为您保持健康的状态，预防疾病。

重要项目信息

- ✓ 此项目是完全免费的
- ✓ 此项目都是由有资历的健康工作人员在您的社区提供相关服务
- ✓ 此项目包括六次小组活动，不需要您花费很多时间
- ✓ 第一次活动是一对一的面谈
- ✓ 余下的是小组活动。您可认识志同道合的人，并互相学习

您可期望什么

My health for life 相信最佳的健康改变是通过每一个细微的改变来实现的。参加者将会学习如何建立可实现的健康目标，并在迈向健康改变的旅程上获得支持。此项目不仅适合希望减轻体重的人士，我们相信每个人都有自己想改善健康的原因。

参加资格

- 年龄在 45 岁或以上，并由健康专业人员评定为有高风险患上慢性疾病的人士(慢性病包括二型糖尿病、心脏病及中风)。
- 年龄在 18 岁或以上，并有高风险患上慢性病的原住民或托雷斯海峡岛民后裔。
- 年龄在18岁或以上，并有相关病史的人士（例如有妊娠糖尿病的病史、或被诊断患有前驱糖尿病（糖尿病前期）、高血压或高胆固醇）。

参与项目或了解详情

- 联系您所在地区提供服务的机构昆士兰民族社区委员会 Ethnic Communities Council of Queensland (ECCQ)
- 请您的家庭医生转介参加此项目
- 请致电: 0466 041 501 (昆士兰民族社区委员会 ECCQ)
- 或访问网址 myhealthforlife.com.au

微信号:

