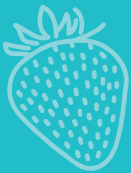


# My health for life



一個令您重拾健康生活方式的計劃



*My health for life* 「健康由我」是一個提倡健康生活方式的計劃。如果您符合資格，並希望改善健康及減低患上慢性病的風險，可免費參加。

一些疾病例如二型糖尿病、心臟病及中風往往與生活方式的有關。*My health for life* 「健康由我」計劃通過向參加者展示改變細微的生活方式就能帶來重大健康效益的方式，從而協助他們降低患上這些疾病的風險。為您保持良好健康、預防疾病。

## 計劃資訊快遞

- ✓ 計劃是免費的
- ✓ 計劃是由合資格的健康人員在您的鄰近地區舉行
- ✓ 計劃包括六節小組活動，您需要投入的時間並不太多
- ✓ 第一節是個人面談
- ✓ 餘下的節數是小組活動。您可認識志同道合的參加者，從而互相學習

## 您可期望什麼

*My health for life* 「健康由我」相信最有效的健康改變是在細小而可控制的步驟裡進行。參加者將學習如何定立現實可行的健康目標，並在邁向健康改變的旅程上得到支援。這計劃並不只是給予希望減輕體重的人士，我們相信每個人都有他們改善健康的原因

## 參加資格

- 年齡在 45 歲或以上，並由健康專業人員評定為患上慢性病的高風險人士（慢性病包括二型糖尿病、心臟病及中風）。
- 年齡在 18 歲或以上，並有高風險患上慢性病的原住民或托雷斯海峽島民後裔
- 年齡在18歲或以上，並有相關病歷（例如有妊娠糖尿病的病歷、或被診斷患有糖尿病前期, 高血壓或高膽固醇）

### 參與計劃或了解詳情

- 請您的家庭醫生轉介參加這計劃
- 聯絡您的地區服務提供機構昆士蘭民族社群委員會  
(ECCQ): 0466 042 568
- [myhealthforlife.com.au](http://myhealthforlife.com.au)