

**如果你需要協助：**

在危急情況時，請撥打（000）尋求支援

機構	服務	聯絡方法
ECCQ慢性疾病小組	免費提供適合各民族群有關健康的教育和資訊，與及慢性疾病預防和個人管理的資料	電話：07 3844 9166 網頁： <a href="http://www.eccq.com.au">www.eccq.com.au</a>
昆士蘭跨文化精神健康中心（QTMHC）	臨床諮詢及評測服務	個人服務，請致電精神健康熱線：1800 011 511
昆士蘭援助苦難及創傷生還者計劃（QPASTT）	提供免費精神健康及輔導支援	電話：07 3391 6677
世界健康組織（WWG）	以社區服務為主。提供社交心理支援，致力改善社交、情緒及精神健康支援	電話：07 3333 2100
和諧之家	提供免費精神健康服務，包括個人及團體治療班和案例輔導	電話：07 3412 8282
翻譯服務（TIS）	如你未能使用流利英語溝通，你可要求翻譯服務來解除語言障礙	電話：131 450
你的家庭醫生（GPs）	諮詢你的家庭醫生有關「精神健康關注計劃」。合資格人仕在一年之內，會得到精神健康聯盟負責，最多10次的免費個人和10次小組精神健康輔導	



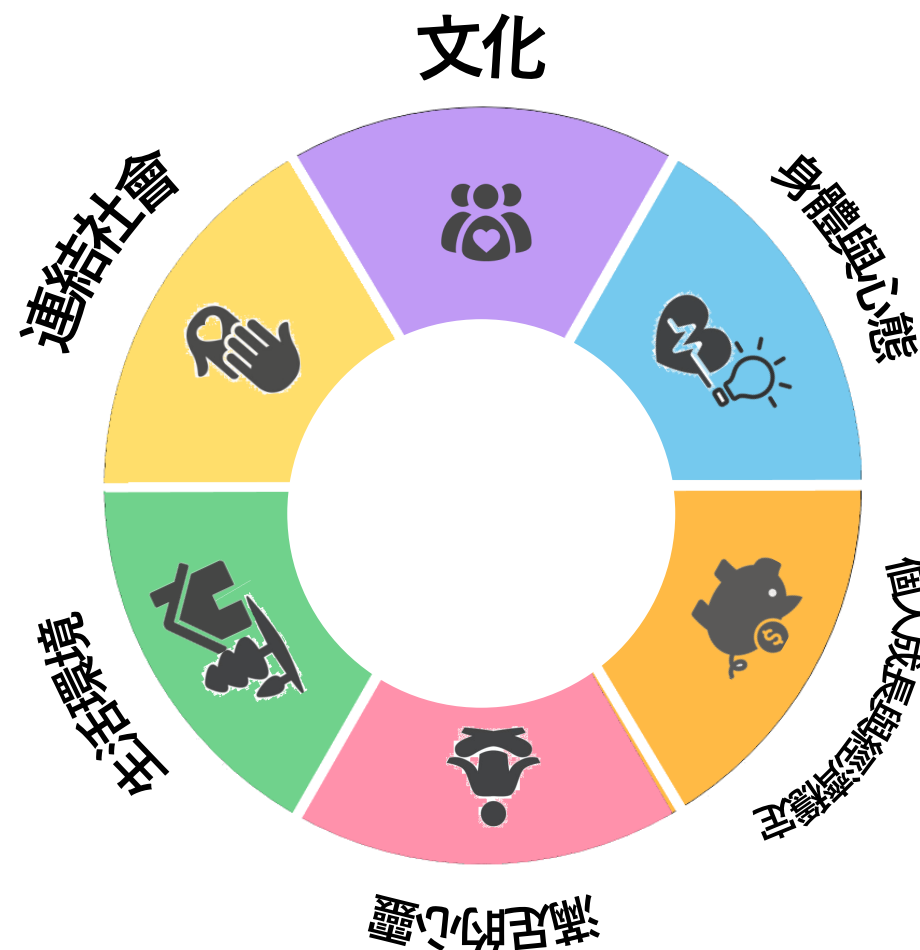
**聲明：**本小冊子不能代替任何醫學建議。請諮詢你的醫生並索取醫學建議。ECCQ慢性疾病小組會提供一切適合各族群和已被翻譯成各國語言的資訊，通過親身面對面接觸電話聯絡，或網上型式，提供教育、個人管理及支援服務。

如需要更多資訊，歡迎致電07 3844 9166或瀏覽網頁 [www.eccq.com.au](http://www.eccq.com.au)查詢。

# 快樂生活輪子

「快樂生活輪子」是由澳洲昆士蘭民族社羣委員會（ECCQ）慢性疾病小組，根據「幸福生活輪子」（[www.wheelofwellbeing.org](http://www.wheelofwellbeing.org)）的概念編寫而成。

每天我們都有各種各樣的壓力和事情需要去處理。本小冊子歸納了移民到澳洲和具難民背景人仕的意見，重點強調了6個與我們快樂和生活有關係的範疇。歡迎各位能採納我們的建議，從而令生活和健康得到改善。





### 文化

和你的「根」保持聯繫

- 參加各類型文化活動
- 保留自己的正向傳統行為
- 烹調和分享傳統食物
- 宣揚正向的文化活動和服務



### 身體與心態

好好照顧自己身體

- 去遊覽和發現新的地方
- 培養新的興趣
- 參加區內各項體育或音樂活動
- 嘗試每一餐都低鹽、低脂和低糖
- 要分配時間去做運動
- 保持健康的工作與生活平衡



### 個人成長與經濟穩定

強化理財技能，最終達到財務自由

- 永遠追求心中目標
- 推動自己離開舒適圈
- 參與網上教學並學習新技能
- 為自己的財務支出作預算和主動儲蓄
- 學會做財務預算和管理金錢能力



### 滿足的心靈

自由自在地參與你的宗教信仰

- 尋找時間和空間讓你參與宗教事務
- 冥想
- 跟區內的宗教團體聯系
- 參加各宗教節目



### 生活環境

了解社會和身邊的生活環境

- 認識和守護在澳洲生活的個人權利
- 聯絡區內代表，改善社
- 聯系能在生活上幫助你的相關機構（例如ECCQ）
- 重用、回收和愛惜地球



### 連結社會

加強與人和社會聯系，並

- 跟你喜歡的人相處和生活
- 參與義工事務
- 跟區內團體緊密接觸
- 參加區內免費活動或人際網絡聚會

# 你幸福嗎？

去創造屬於你的「快樂生活輪子」：

請把你現在關心和專注的範圍填上顏色，並且指出你想在那些範疇添加活動。

你可以在空位裡填上你想添加的活動。

