



### Văn Hóa

Giữ kết nối với cội nguồn của quý vị

- Tham dự các lễ hội cộng đồng.
- Duy trì các phong tục truyền thống tích cực.
- Nấu và chia sẻ các món ăn truyền thống của dân tộc mình.
- Thúc đẩy và hỗ trợ các dịch vụ phù hợp với văn hóa của các sắc dân tại Úc.



### Thể Chất & Tinh Thần

Hãy chăm sóc sức khỏe cho mình

- Du lịch khám phá các địa điểm mới.
- Hãy thử các sở thích mới.
- Tham gia các câu lạc bộ thể thao hay âm nhạc trong cộng đồng của quý vị.
- Giảm bớt lượng muối mỡ và đường trong bữa ăn hàng ngày của quý vị.
- Giành thời gian tập thể dục. Duy trì sự cân bằng giữa công việc & cuộc sống lành mạnh.



**Phát triển cá nhân & ổn định tài chính**  
Cải thiện kỹ năng của quý vị & đạt được sự độc lập về tài chính

- Luôn nỗ lực để đạt được mục tiêu.
- Thử thách bản thân làm một việc mới.
- Tìm các khóa học trực tuyến & học các kỹ năng mới.
- Xem lại chi tiêu của quý vị & thực hành tiết kiệm.
- Học các kỹ năng lập ngân sách & quản lý tiền.

# Sức Khỏe Tinh Thần Của Quý Vị Ra Sao?

## Tạo lập bánh xe hạnh phúc của chính quý vị:

Quý vị có thể viết xuống các hoạt động của riêng mình trong các khoảng trống được cung cấp.



### Tâm Linh

Tự do thực hành đức tin và tâm linh của quý vị

- Tìm thời gian và không gian thích hợp để thực hành tôn giáo của quý vị.
- Tập thiền.
- Kết nối với nhóm tôn giáo của quý vị trong vùng quý vị sinh sống.
- Tham dự các lễ hội tôn giáo.



### Môi Trường

Tìm hiểu môi trường xã hội & môi trường tự nhiên quanh quý vị.

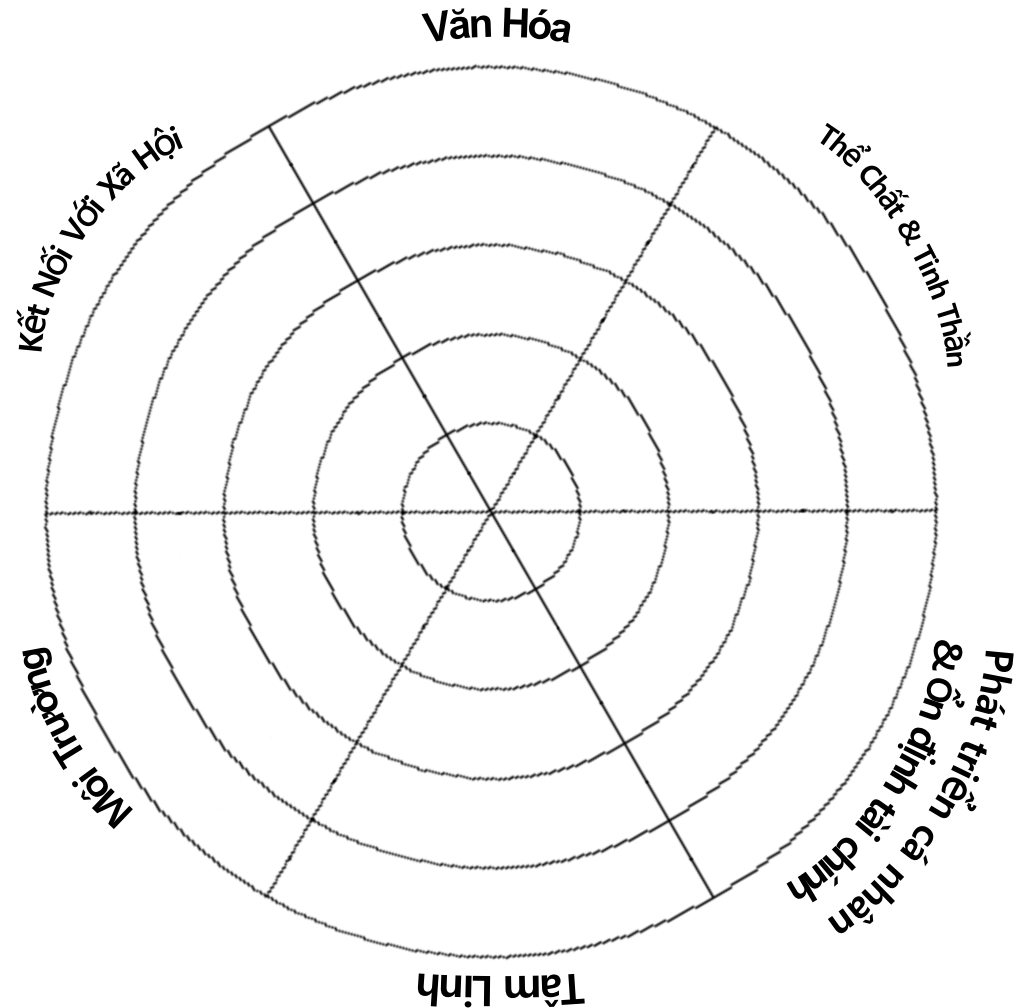
- Tìm hiểu và thực hiện quyền lợi & trách nhiệm của quý vị tại Úc.
- Liên hệ với đại diện địa phương của quý vị để thực hiện thay đổi.
- Kết nối với các tổ chức chuyên giúp đỡ quý vị (tổ chức ECCQ).
- Tái sử dụng, tái chế và bảo vệ môi trường.



### Kết Nối Với Xã Hội

Tạo kết nối & phát triển kỹ năng giao tiếp với xã hội của quý vị

- Liên hệ với người thân của quý vị thường xuyên.
- Làm thiện nguyện.
- Kết nối với các nhóm hội tại địa phương.
- Tham dự các sự kiện miễn phí của địa phương hay mạng lưới



## Nếu quý vị cần sự trợ giúp:

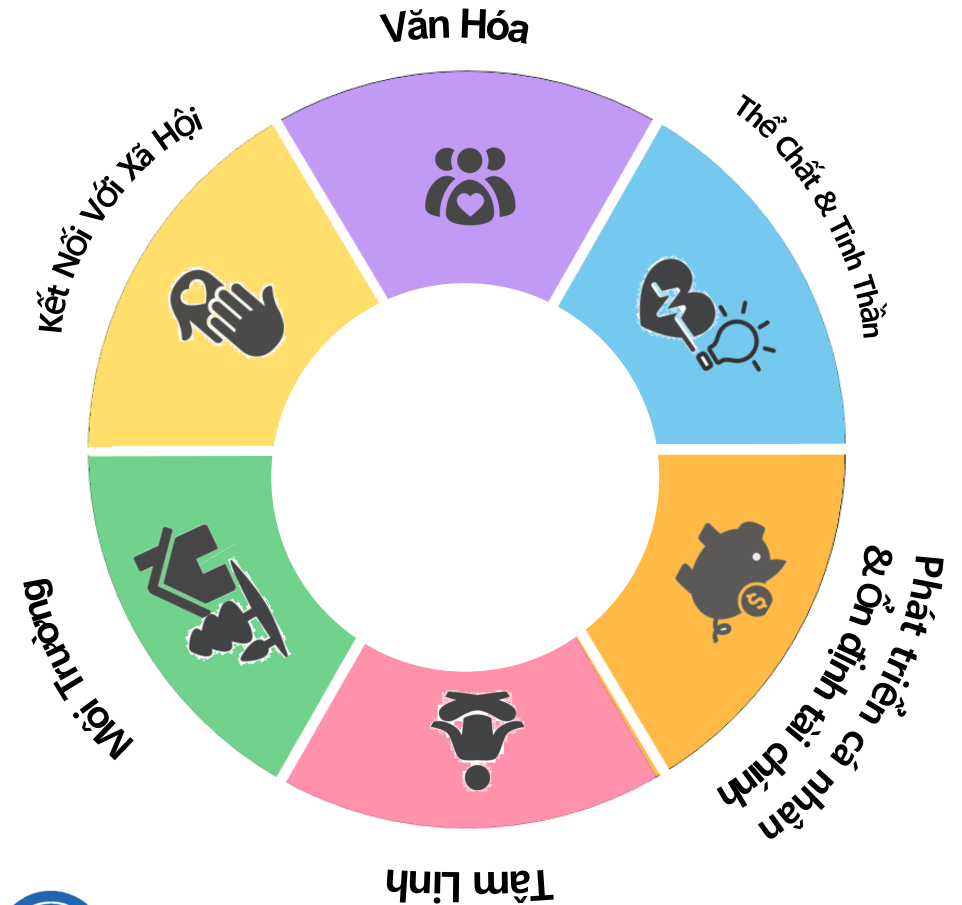
Vietnamese

Các Tổ Chức	Dịch Vụ	Liên Lạc
Chương trình bệnh mãn tính của ECCQ	Miễn phí giáo dục sức khỏe thích hợp với văn hóa nguồn gốc, cung cấp thông tin & trợ giúp để phòng & kiểm soát bệnh mãn tính	Số điện thoại: 07 3844 9166 Trang mạng: <a href="http://www.eccq.com.au">www.eccq.com.au</a>
Trung tâm sức khỏe tâm thần xuyên văn hóa Queensland	Dịch vụ tư vấn & đánh giá lâm sàng	Cá nhân gọi cho đường dây sức khỏe tâm thần 1800 011 511
Chương trình hỗ trợ cho người sống sót sau tra tấn & chấn thương Queensland	Hỗ trợ tư vấn & sức khỏe tâm thần miễn phí	Số điện thoại: 07 3391 6677
World Wellness Group (WWG)	Hỗ trợ tâm lý xã hội-dựa vào cộng đồng để cải thiện sức khỏe xã hội, tình cảm & tinh thần	Số điện thoại: 07 3333 2100
Harmony Place	Các dịch vụ sức khỏe tâm thần miễn phí bao gồm các buổi trị liệu cá nhân & nhóm cũng như điều phối & hỗ trợ cho từng trường hợp	Số điện thoại: 07 3412 8282
Dịch vụ thông dịch & dịch thuật	Nếu tiếng Anh của quý vị không tốt, hãy sử dụng dịch vụ thông dịch & dịch thuật để được sự hỗ trợ ngôn ngữ	Số điện thoại: 131 450
Bác sĩ gia đình của quý vị	Yêu cầu bác sĩ gia đình của quý vị lập bản kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần. Trong 1 năm quý vị có thể được hưởng tối đa tới 10 cuộc hẹn cá nhân & 10 cuộc hẹn nhóm miễn phí với một số các dịch vụ tâm thần.	

# Bánh Xe Hạnh Phúc

Tài liệu Bánh Xe Hạnh Phúc này được chương trình Bệnh Mãn Tính của tổ chức ECCQ xây dựng dựa trên ý tưởng nguyên thủy bản Wheel of Wellbeing ([www.wheelofwellbeing.org](http://www.wheelofwellbeing.org)).

Mỗi người trong chúng ta có cách phản ứng với căng thẳng và đối phó với các sự kiện trong cuộc sống một cách khác nhau. Sáu lĩnh vực quan trọng nổi bật trong tài liệu này được chọn lựa dựa trên những ý kiến của các công dân Úc có nguồn gốc di dân hay tị nạn. Chúng tôi hy vọng quý vị sẽ thử một số đề xuất của chúng tôi để cải thiện sức khỏe chung cũng như sức khỏe tinh thần.



**Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm:** Tài liệu này không dùng để thay thế cho bất kỳ lời khuyên Y khoa nào. Hãy liên lạc với các chuyên gia Y tế của quý vị để có những lời khuyên Y khoa cho mình. Chương trình bệnh mãn tính của tổ chức ECCQ cung cấp thông tin quan trọng về phòng & tự kiểm soát bệnh mãn tính cho cộng đồng- các thông tin đã được phiên dịch & phù hợp với văn hóa dân tộc- qua các buổi họp mặt, điện thoại hay qua trực tuyến.

Nếu quý vị muốn có thêm thông tin, hãy liên lạc với chúng tôi qua điện thoại 07 3844 9166 hay trang mạng [www.eccq.com.au](http://www.eccq.com.au)