



文化

和你的「根」保持聯系

- 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

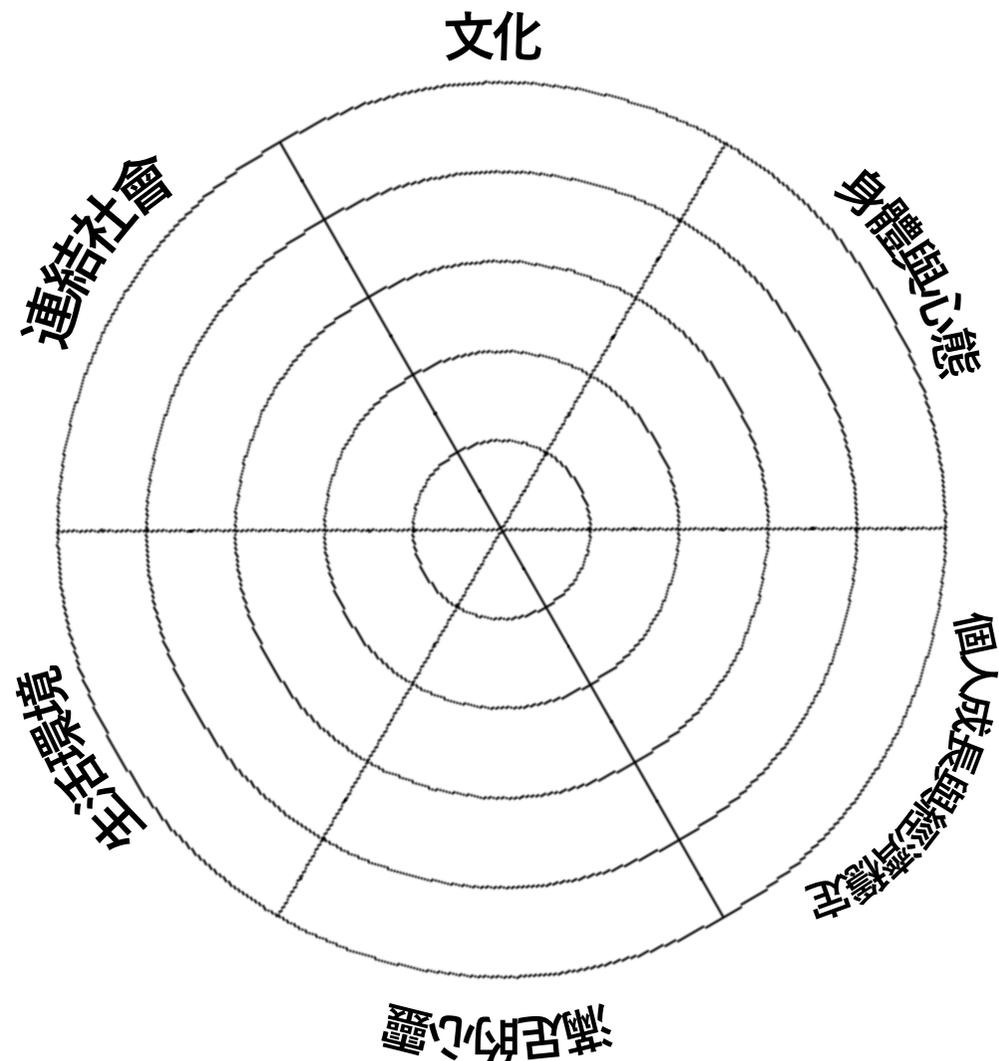
- 跟你喜歡的人相處和生活
- 參與義工事務
- 跟區內團體緊密接觸
- 參加區內免費活動或人際網絡聚會

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。



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： www.eccq.com.au
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）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。

