

立即開始

3 個簡單的步驟

第 1 步

做簡單的線上檢查

致電(07)3844 9166聯繫昆士蘭州民族社區委員會的多元文化衛生工作者,在你方便的地方、通過電話或你喜歡的線上平臺安排健康檢查。



第 2 步

計畫適合你嗎?

根據你的回答,如果你有資格註冊該計畫,我們會告知你。



第 3 步

註冊參加計畫

選擇你喜歡的服務提供方式,我們將為你安排開始計畫。可以選擇小組會議、面對面或通過線上平臺或私人電話輔導。

參加計畫的資格

我們的健康生活方式計畫僅適用於完成健康檢查且分數表明他們能夠參加的人。任何患有高血壓、高膽固醇水準、糖尿病前期或妊娠糖尿病的人都能夠自動加入。遺憾的是,某些現有的健康狀況可能會阻止某個人加入,如2型糖尿病、心臟病或中風。



My health
for life 

聯繫昆士蘭州民族社區委員會 (ECCQ)

(07) 3844 9166
myhealthforlife.com.au

多元文化計畫



My health
for life 

因為在每一種文化中
良好的健康都很重要



一項免費的健康生活方式計畫

health+wellbeing
Queensland

 Queensland
Government

合作夥伴:

更健康的昆士蘭聯盟

 diabetes
queensland

 Stroke
FOUNDATION

 Heart
Foundation

 QAIHC

 Ethnic Communities
Council of Queensland

 phn
QUEENSLAND PHNS
An Australian Government Service

健康的 感覺 真好

My health for life是什麼？

My health for life計畫支持昆士蘭人健康生活，降低患2型糖尿病、心臟病和中風等慢性疾病的風險。該計畫是為了讓你的健康步入正軌，幫助預防未來的疾病。

無論是良好飲食、多加運動、保持健康的體重、睡得更好還是管理壓力，我們免費的健康生活方式計畫都會支持你實現目標。

“今天就做出改變，就可以在現在和明天享受良好的健康。”



我們的多元文化

服務



*昆士蘭州民族社區委員會 (ECCQ) 目前正在向中文、阿拉伯語、越南語和太平洋島民社區提供該計畫。這些語言組以外的社區可以通過使用口譯員來獲得支持。請向我們諮詢我們如何提供幫助。

參加者

怎麼說...



這項健康生活方式計畫真的很適合我。到目前為止，我已經減掉了4公斤，我還在繼續自己鍛煉，堅持健康飲食。我強烈推薦 My health for life計畫，輔導師會努力幫助你實現你的健康目標，你可以按照自己的節奏去完成。

- Highgate Hill小組參加者



經過驗證的成功



16,000+ 名昆士蘭人已經加入該計畫



96% 的參加者對支援、資料和計畫資訊的評價為優秀



70% 的參加者縮小了腰圍



99% 的參加者同意該計畫是積極的。

* My health for life是一個系統的循證計畫。