



## 健康生活 觸手可及

如果你已年滿 16 歲，目前居住在新南威爾士州，希望改善自己的健康，Get Healthy 健康指導服務能夠為你提供幫助。

## 從今天開始 走向健康

## Get Healthy 健康指導 服務

提供免費健康指導，幫助你實現重要健康目標。

電話: 1300 806 258

週一至週五，上午 8:00 至晚上 8:00

週六，上午 9:00 至下午 5:00

[gethealthynsw.com.au](http://gethealthynsw.com.au)

## Get Healthy 健康指導服務

電話: 1300 806 258

週一至週五，上午 8:00 至晚上 8:00

週六，上午 9:00 至下午 5:00

或瀏覽:

[gethealthynsw.com.au](http://gethealthynsw.com.au)

提供免費傳譯服務和  
全國中繼服務



掃碼瀏覽  
Get Healthy  
網站



## 服務介紹

Get Healthy Service 健康指導服務完全免費，並能按照你的需求量身定製。

我們有合格的健康指導員，隨時在以下方面提供支援：

- 幫助你保持健康飲食和身體活躍；
- 幫助你達到和保持健康體重；
- 幫助你改善身心健康；
- 如果你患有2型糖尿病或癌症，幫助你管理自身健康；
- 幫助你減少飲酒量。



“開始很艱難，但是進入正軌後，一切變得十分容易。現在這已是我日常生活的一部份。”

**Parminder**

## 優點

我們將幫助你設立對你來說是重要的健康目標並提供支援，確保你能始終保持正確方向。



目標和行動



追蹤進度



激勵支持



解決問題



提供資訊

## 如何運作

Get Healthy 健康指導服務與你的日常生活密切契合。你將在方便的時間獲得電話與線上健康指導，並能透過電子郵件及短訊得到額外支援。

加入 Get Healthy 健康指導服務後，你將獲得：

- 合格的個人健康指導員；
- 指導員定期透過電話或視頻提供至少6次輔導；
- 多種工具與指南，幫助你在健康之路上保持正確方向；
- 預約提醒服務；
- 幫助克服挑戰，從而實現你的健康目標。

關注我們的 Facebook 或 Instagram 主頁



Healthy Eating Active Living NSW



@healthyeatingactivelivingsnw



加入 Get Healthy 健康指導服務 電話：  
1300 806 258  
週一至週五，上午 8:00 至晚上 8:00  
週六，上午 9:00 至下午 5:00  
或線上註冊：

[gethealthynsw.com.au](http://gethealthynsw.com.au)



“現在我們一家人有更多時間在一起，尤其是與孩子們。”

**Wendy**