



開始討論您如何
保持健康吧，這
一切都是為了您的
利益。

get healthy®

Information & Coaching Service

1 300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthy.sa.gov.au

get healthy®
Information & Coaching Service

www.gethealthy.sa.gov.au

1 300 806 258

週一至週五，上午8:00至晚上8:00



Government
of South Australia

SA Health

©Department for Health and Ageing, Government of South Australia.
All rights reserved. May 2015. Public - I1 - A1.

免費
電話服務

get healthy®
Information & Coaching Service



您想保持
健康嗎？

get healthy®
Information & Coaching Service



Government of South Australia

SA Health

1 300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthy.sa.gov.au

TRADITIONAL CHINESE

免費
電話服務

get healthy®

Information & Coaching Service

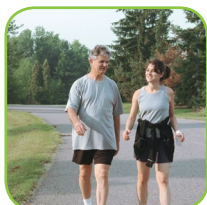


服務簡介：

Get Healthy Information and Coaching Service®
(保持健康資訊與輔導服務®)
主要是通過電話提供**免費的、保密的**服務，幫助人們從下列各方面改變生活方式：



> 健康的飲食

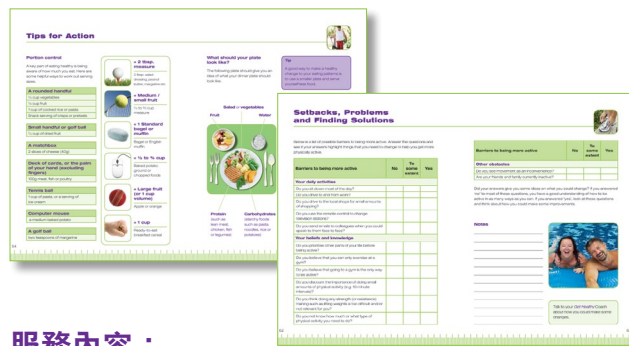


> 身體經常活動



> 達到並保持健康的體重

這項服務持續**6個月**，並且提供輔導支援以及您所需要的資訊，從而幫助您實現保持健康的目標。



服務內容：

您參加了 *Get Healthy Service* (保持健康服務)，就可以獲得下列服務：

- 自己的**個人健康輔導員**。
- 通過電話獲得多達**10次**的免費輔導。
- 在**6個月**內獲得改變生活方式的支援。
- 相關資訊的小冊子，其中會告訴您需要做些什麼，還包括了輔導日記，讓您記載您的目標和行動。
- 可以訪問一個網站並下載各種工具，用於跟蹤您的目標，幫助您檢查自己的進展。



Get Healthy Coaching (保持健康輔導)：

您的 *Get Healthy Coach* (保持健康) 個人輔導員將會協助您：

- > 制訂**個人健康目標**
- > 確定**行動計劃**
- > 保持**動力**
- > 發現**問題**
- > 確定成功改變生活方式的**解決方案**

所以，請您馬上致電 *Get Healthy Coach* (保持健康) 服務熱線，開始您的健康旅程。



開始非常容易！

您只需要撥打 **1300 806 258**
週一至週五，上午8:00至晚上8:00

或者瀏覽：

www.gethealthy.sa.gov.au
可以免費安排口譯服務