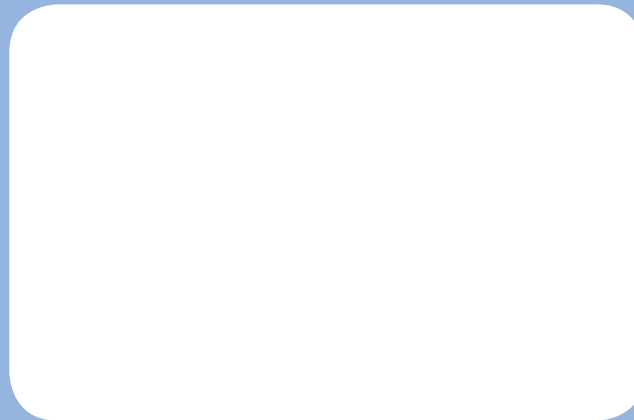


本活動是  
**Lifescrpts**一部份  
一項全國性的改善  
健康計劃。

歡迎垂詢健康生活建議。



希望享受  
更豐盛的  
生活  
你在  
今日即可  
積極行動



Australian Government

Department of Health and Ageing



**Lifescrpts**

健康生活的建議



**Lifescrpts**

健康生活的建議

# 人人均可 盡情享受 生活。

人人均可受益於更健康的生活方式。

健康的生活方式可降低你患上某些嚴重長期疾病的風險。

- 即刻**戒煙**，令你呼吸更順暢、感覺更健康，亦可減低患心臟病、中風及肺癌的風險。
- 食用足量的水果及蔬菜，可降低患癌症及心臟病的風險。聽從正確的建議，你可**吃得更健康**。
- 我們大多數人喜歡適量飲酒，但飲酒過度或長期酗酒會導致健康受損、發生事故及個人問題。聽從正確的建議，大多數人均可**享受適度飲酒的益處**。
- 每天只需進行**30分鐘的適度體能活動**，便可減低患心臟病、糖尿病、中風、精神病及肥胖病的風險。
- 達致及維持**健康的體重**，可減低患糖尿病、心臟病及其他常見長期疾病的風險。

## 你的醫生及輔助人員 可透過以下方式向你 提供支持：

- 檢查你的生活方式是否存在健康危險
- 就如何透過作出若干健康變化減低患病風險，向你提供個人化建議
- 向你提供切實可行的建議，幫助改善健康狀況
- 保持向你提供專家建議、資訊及支持

如果你希望在過更健康生活方面需要幫助，請勾選相應的方格，並將本卡交給醫生或工作人員。

## 我希望獲得一些有關健康生活的建議。

### 請勾選一個或多個選項

- 我希望戒煙
- 我希望在選擇更健康食物方面獲得幫助
- 我希望與醫生討論飲酒問題
- 我希望做更多運動
- 我希望控制體重
- 我想知更多。如有關於生活方式建議服務或計劃的詳情，請與我聯絡。
- 我不想即刻討論此事，但請記錄我希望以後與醫生討論此事。

姓名: \_\_\_\_\_

電話: \_\_\_\_\_