



我们都希望身体健康，精力充沛地做自己喜欢的事情。

您可以通过积极改变自身的健康状况，来预防像2型糖尿病、心脏病和中风等疾病。

免费的Life! 计划中文电话健康辅导，采用普通话和粤语进行，将对您有所帮助。

参加Life! 中文电话健康辅导的好处：

- 在12个月内，与中文健康专业人员免费通话7次
- 免费获得充满实用信息的学员手册，指导您完成课程

Life! 计划也提供团体课程。

以下为报名参加本辅导服务的三个简单步骤

- 1 联系 Life! 计划了解计划详情
- 2 查看自己是否符合资格
- 3 立即加入 Life! 计划



如需更多信息，请扫描 QR 码或拨打13 RISK (13 74 75) 与我们联系。

如需口译服务，请拨打131 450，并在接通后请他们转接到我们的电话号码：13 74 75。



参加免费的健康生活计划，了解如何降低2型糖尿病、心脏病和中风的患病风险。

Life! 是一个免费的健康生活方式计划，可以帮助您：

- 改善饮食习惯
- 增加体育活动
- 管理压力

在过去的15年里，该计划帮助了超过75,000名维多利亚州人学习如何设定健康的生活目标并实现它们。

Life! 计划由州政府资助，并由 Diabetes Victoria 管理实施。

以下是一名*Life!* 毕业生对 *Life!* 计划的评价：

“ *Life!* 计划安排了说国语的一个很有经验的工作人员，他很耐心也很细致。对我们进行了全面的预防糖尿病的教育，让我认识了很多关于预防糖尿病的知识 ”

- Yifan, *Life!* 计划毕业生



如需更多信息，请扫描 QR 码或拨打13 RISK（13 74 75）与我们联系。

如需口译服务，请拨打131 450，并在接通后请他们转接到我们的电话号码：13 74 75。



详情请浏览网站：
lifeprogram.org.au/learn-about-life/for-chinese-communities/

关注我们   

 diabetes
victoria

 VICTORIA
State
Government

The *Life!* program is supported by the Victorian Government