



保持活力及健康生活的益处

在年长时保持健康和活力能带来诸多益处。它可以帮助您：

- 保持独立
- 增强平衡能力，预防跌倒
- 强化骨骼与肌肉
- 控制或降低患 2 型糖尿病等慢性疾病的风险
- 提升专注力、自信心和幸福感
- 缓解压力、焦虑和抑郁
- 提高睡眠质量，延长睡眠时间

保持联系，彼此支持

保持积极的生活方式，有助于身心健康与快乐。

如果您在家的时间变多，与家人、朋友或社区的互动减少，建议通过其他方式保持联系：

- 定期通过电话与朋友、家人和邻居联系。
- 尝试使用电脑、平板或智能手机进行视频通话。
- 隔着篱笆或从阳台与邻居交流。

如果您或身边的人需要帮助，请联系：

- 新南威尔士州心理健康服务热线：
1800 011 511
- 跨文化心理健康服务热线：
1800 648 911

或访问网站 health.nsw.gov.au
了解更多信息。
提供口译服务。



扫描二维码，立即访问
“活力与健康 (Active and Healthy)” 网站

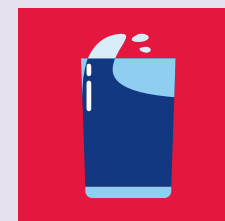
SHPN (CPH) 250205-1
2025 年 2 月 © 新南威尔士州卫生部



Simplified Chinese | 简体中文

您想要保持活力与健康吗？

新南威尔士州卫生部的健康老龄化资源可以帮助您在年老时的健康饮食并保持活力



获得保健服务

“获得保健服务 (Get Healthy Service)” 完全免费，并可根据您的需求量身定制。我们的专业健康教练可为您提供以下支持：

- 健康饮食，保持活力
- 达到并保持健康体重
- 提升身心健康
- 2 型糖尿病或癌症患者的健康管理
- 减少酒精摄入。

提供免费口译和国家电话转接服务。



如需加入“获得保健服务”，
向您的健康专业人员咨询并
获取转介信，致电 **1300 806 258**
(周一至周五 上午 8:00 - 晚上 8:00，
周六上午 9:00 - 下午 5:00) 或访问
gethealthynsw.com.au 在线注册



“能够做出积极的人生改变，并且
能在亲朋好友面前做到这一点，
这对我来说非常重要”



“健康老龄化”资源

“健康老龄化”资源是一套免费的自学工具，帮助您通过小小的改变，提升健康与生活品质。您可以在家中舒适地按照自己的节奏，学习健康饮食、积极运动和预防跌倒知识。

您可以访问：

- 包含实用建议和信息的健康指南
- 配有图片和清晰易懂指导的体育活动手册和日志。

这些资料提供多种语言版本，不仅限于英语。



您可以通过以下网址免费访问
“健康老龄化”资源：
activeandhealthy.nsw.gov.au

查找体育活动策划

参加线上或社区课程，不仅能帮助您保持活力和健康，还能结交新朋友。

访问“活力与健康 (Active and Healthy)”网站，查找针对老年人量身定制的体育活动和跌倒预防计划。

课程列表将标注授课老师所使用的语言。

课程可能包括：

- 太极和气功
- 瑜伽和普拉提
- 水中运动
- 步行小组
- 舞蹈等更多活动。



搜索课程请访问：
activeandhealthy.nsw.gov.au