

資源與支持

1 新州健康信息及指導服務

這項免費的健康輔導電話服務可以幫助、激勵您實現健康生活方式的目標，幫您保持獨立生活。

www.gethealthynsw.com.au
或致電 1300 806 258。

2 預防跌倒的資源

Staying Active on Your Feet book
(《保持活躍 步履穩健》小冊子):
為您提供有關減少跌倒風險的資訊和主意。

如果要索取這本小冊子，請訪問Active and Healthy (“活躍與健康”) 網站
www.activeandhealthy.nsw.gov.au
或致電 1300 655 957。

Clinical Excellence Commission
(臨床卓越委員會):
這個網站有一系列多種語言版本的預防
跌倒資料單張。

這些資料可以下載或打印。
www.cec.health.nsw.gov.au

保持頭腦活躍



保持頭腦活躍跟保持身體活躍同樣重要。

在家保持頭腦活躍的主意：

- 讀書。
- 單詞搜索、填字遊戲或數獨（找一本謎語書或在網上搜索）。
- 看問答遊戲之類的電視節目。
- 許多博物館和藝術館都可以在網上查閱藏品。
- 在網上學習新技能，比如說，學習新的語言。

跟當地的 Health Promotion Service
(促進健康服務機構) 討論您所在社區的
其他支持服務。

Staying Active and Healthy at home Chinese Traditional

在家保持活躍及健康

為老年人提供實用提示及資訊，
幫助他們在家中保持活躍及健康，
維持跟別人聯絡。



active &
HEALTHY



active &
HEALTHY

堅持活躍的 作息時間



如果您在家裡的時間比較多，那麼仍然應該按時作息，保持運動，這樣有助於保持健康、快樂。

爭取在一天中安排30分鐘的活動時間。在家裡保持活躍的方式包括：

- 力量與平衡練習或以循環訓練為基礎的練習。
- 瑜伽、普拉提 (Pilates)、太極或跳舞。
- 清潔、烹飪或園藝。
- 陶藝、縫紉或藝術和手工。

花一些時間學習新的愛好或技能。

實用的家庭鍛煉網站：

www.activeandhealthy.nsw.gov.au

www.exerciseright.com.au

☆ 任何新的鍛煉方式
在開始時都必須循序漸進，確保安全。



滋補身體， 保持強大的免疫力



吃各種各樣的健康食物，確保身體獲得健康所需的營養：

- 如果沒有新鮮的農產品，那麼冷凍或罐頭水果和蔬菜——包括豆莢和大豆（罐頭或乾貨）——也有豐富的營養。
- 在您的飲食中加入各種全穀食物和穀類製品，如米飯、意大利麵食、麵包、麥片和非洲小米 (couscous)。
- 攝入適量的低脂牛奶、酸乳、芝士、及瘦肉或蛋類、豆腐、堅果、種子等替代品。
- 把水當做飲料喝。

您可以考慮使用Meals on Wheels等送餐服務：

www.nswmealsonwheels.org.au

關於健康飲食的更多資訊請訪問：

www.eatforhealth.gov.au

保持聯繫， 相互支持



如果您在家裡呆的時間多了、與家人和朋友相處的時間少了，那麼以其他方式保持聯絡是很重要的：

- 定期與朋友、家人和鄰居通過電話聯絡。
- 嘗試用電腦或智能手機進行視頻通話。
- 隔著圍欄或在陽臺上與鄰居談話。

如果您或您所認識的人需要幫助，請聯絡 NSW Health Mental Health Line (新州衛生部精神健康熱線)：

請致電 1800 011 511

或訪問 www.health.nsw.gov.au

瞭解更多資訊。



☆ 積極的社交支持有助於
我們感受到與別人保持聯絡。