

活動身體，弘揚文化： 每個動作都有作用

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Chinese Traditional

能夠讓身體活動的任何動作，都有利於保持身心健康。

跟家人朋友一起活動，既有益於您的整體健康，又能加強您跟自己的文化的聯繫。

活動身體會讓您感覺更有活力，還能改善您的精神狀態。

活動有助於降低患慢性病和某些癌症的可能性。

活動還有助於控制糖尿病、心臟病和抑鬱症等疾病。

即使在一天中做一些小的動作，比如不乘電梯而是走樓梯，走路或騎自行車上班或上學，或者在休息時做伸展運動，也能改善您的整體健康和幸福。



您無妨通過下面這些活動弘揚文化：

- 學習傳統舞蹈、武術、太極拳、練習瑜伽或參加Zumba課程。
- 開展足球、橄欖球、板球、棒球、網球、羽毛球、乒乓球、籃球和排球等社區體育運動。
- 與家人朋友一起游泳、散步、跳舞、騎自行車或在公園玩耍，積極參加體育鍛煉。
- 體驗自己文化中的傳統遊戲，邀請朋友家人一起來玩。這是保持身體活躍、在活動中弘揚文化的有趣方式。

下一步怎麼做？

- 開始讓身體多活動，這永遠不會太晚。
- 循序漸進，逐步增加活動量，並且記得激勵別人跟您一起活動。
- 查看您當地市政府的網站，看看有哪些公園、遊樂場和活動，並積極參與。
- 請向醫生或其他醫務人員諮詢。

2023年多元文化保健週

更多的中文資訊請見：

www.mhcs.health.nsw.gov.au

