

Ryan Park

Minister for Health

Minister for Regional Health

Minister for the Illawarra and the South Coast

**Steve Kamper**

Minister for Lands and Property

Minister for Multiculturalism

Minister for Sport

Minister for Jobs and Tourism

Media Release**Healthy ageing at the heart of Multicultural Health Week 2025**

媒体发布

2025 年 9 月 1 日，星期一**2025 年多元文化健康周的核心：健康老年**

本届多元文化健康周期间，新南威尔士州政府旨在让大家进一步看到，让多元文化背景的老人保持身体健康、积极融入社区至关重要。

新州卫生部 Minister Ryan Park 今日正式启动了多元文化健康周（9 月 1 日至 7 日），并宣布今年主题为“健康老年：老人是家庭与社区的核心”。

2025 年多元文化健康周的核心倡议包括：

- 每日坚持运动对老人保持健康与独立至关重要；
- 均衡饮食有助于提升老人的身体机能与整体状态；
- 年龄增长是癌症最重要的风险因素，但早期发现能够挽救生命；以及
- 保持与家人、朋友和社区的社交联系，既能促进老人身心健康，更能营造归属感。

新南威尔士州人口持续老龄化，2023 年 65 岁及以上居民占比达 18.2%，较 2021 年的 17.6% 有所上升。

该老年群体中相当一部分具有 CALD 背景，新州 65 岁及以上人口中有 36% 出生于海外（2021 年 ABS 数据）。这部分人群面临更高的慢性健康风险，可能影响生活质量，凸显个性化健康信息与服务的重要性。

您可通过“健康饮食·积极生活”[官网](#)获取健康老龄化相关资源，这些资源可帮助老年人通过细微改变提升健康水平，包括实用建议、工具及新州政府免费计划。

我们同时鼓励各年龄段人士拨打[健康服务热线 1300 806 258](#)，获取免费的在线个性化健康指导。服务时间为周一至周五上午 8 点至晚上 8 点。如需语言协助，请拨打 TIS 全国翻译服务电话 131 450，要求转接至“Get Healthy”健康服务热线。

2025 年多元文化健康周提供的资源包括：

- 社区故事，包含多元文化健康大使 Amir Salem OAM, Dimitra Micos OAM, 谭茜文 (Janey Tham) 和 Maria Pirello 推广健康老年的视频。
- 多元文化健康周宣传海报和社交媒体素材（提供英语及其他 40 种社区语言版本）
- 健康老年信息资源（含英语及五种社区语言版本：阿拉伯语、简体中文、繁体中文、希腊语与意大利语）
- 多元文化青年大使

更多信息与资源，请访问多元文化健康周官网及新南威尔士州多元文化传播服务处（MHCS）官方社交媒体平台。

新南威尔士州卫生部长瑞安·帕克（Ryan Park）表示：

“探讨健康问题至关重要。多元文化健康周为我们提供了重要契机，将文化和语言多样性群体的健康福祉置于核心位置。

今年多元文化周的重点聚焦多元文化背景老人的健康，我们专门推出了多语言资源，惠及老人及其家庭和所在社区。

新南威尔士州政府正通过“新州老年健康：2021-2031 年老人战略”等多项举措，积极支持健康老人，助力老人享有健康、活跃、充实的生活，维护其尊严与独立能力。”

新南威尔士州多元文化事务部长史蒂夫·坎珀（Steve Kamper）表示：

“此类举措对于确保新州多元文化社群保持健康、积极活力与社会联结具有深远意义。

新南威尔士州幸拥有众多优秀的社区和蓬勃发展的多元文化，我们致力于确保每个人——尤其是来自多元文化背景的宝贵老人——都能享有健康身心。”

新南威尔士州卫生部秘书长 Susan Pearce AM 表示：

“能够参与本届多元文化健康周的启动仪式，我深感荣幸。本届活动重点关注我们文化及语言多样性社群的健康老人。

新州卫生部门提供一系列健康老年活动与资源，旨在支持老年人生活，并积极倡导维护身心健康、保持独立自主及促进社会融入的重要性。”

“本届多元文化健康大使 Amir Salem OAM, Dimitra Micos OAM, 谭茜文和 Maria Pirello 分享的故事，正是健康老人的最佳典范，充分彰显老人作为家庭与社区核心的重要地位。”

新南威尔士州首席癌症官、癌症研究所首席执行官和教授 Tracey O'Brien AM 表示：

“年龄是癌症最重要的风险因素，所以社区一定要通过健康生活、参与癌症筛查并定期就医来全力降低患癌风险，尤其是在觉察身体健康出现变化时。

支持多元文化社群降低癌症风险，并确保其在需要时获得癌症诊疗服务至关重要。因此，在本届多元文化健康周，我们很自豪能助力提升新州多元社群的健康诉求与声音。”

新南威尔士州多元文化健康传播服务处主任 Lisa Woodland 表示：

“今年我们再度与新州卫生部及癌症研究所合作，共同传递重要健康资讯，旨在让来自不同文化和语言背景的长者持续成为家庭与社区的核心。

我们与预防教育及研究中心（PERU）持续合作，共同致力于引导青年在健康传播中发挥关键作用，对此我感到无比欣慰。今年，我们与六位才华横溢的多元文化青年大使携手，通过系列故事展现了他们如何积极帮助家族及社区中的老人维系健康生活与社交联系。”

多元文化健康大使们表示：

“社交融入赋予我巨大勇气，让我充满力量。” ——**Dimitra Micos OAM, 76岁**

“我必须健康地老去，因为我渴望陪伴孙辈成长。健康饮食让我保持良好状态，让我能见证孙儿们的成长历程。” ——**Maria Pirrello, 77岁**

“我的健康老年三大要诀是：均衡膳食、坚持运动、家庭和睦。” ——**Amir Salem OAM, 82岁**

“健康是无价之宝。即使有万贯家财，若无健康体魄，亦将陷入困境。我坚持定期到家庭医生处体检，因为防病终胜于治病。” ——**谭茜文, 60余岁**

媒体负责人：

Sophie Joyce | Minister Park | 0472 828 055