



# HealthLink BC — 體育運動服務

## HealthLink BC

HealthLink BC在卑詩省範圍內提供非緊急健康資訊和建議。您可以上網查詢或致電 **8-1-1** 獲取這些資訊和建議。如需瞭解更多內容，請訪問：  
[www.healthlinkbc.ca/](http://www.healthlinkbc.ca/)

## HealthLink BC — 體育運動服務

具有資質的運動專業人士可以通過電話、電子郵件和網絡向卑詩省居民提供有關體育運動的資訊及專業指導，幫助他們更加積極地參與運動，追求更加健康的生活方式。

服務時間：週一至週五上午九時至下午五時（太平洋時區）

我們的服務包括：

- 進行篩查，確定安全的運動量及運動類型。
- 根據您的目標、目前的健康水平及健康狀況給出個性化的體育運動建議。
- 為您提供支援，幫助您更加積極地參與運動、克服障礙、保持積極性。



您可以致電**8-1-1**，與具有資質的運動專業人士聯絡。若有需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。



您可以將有關鍛煉和體育運動的問題用電子郵件發送至體育運動服務部：  
[www.healthlinkbc.ca/email-physical-activity](http://www.healthlinkbc.ca/email-physical-activity)

訪問我們的網站，瞭解如何進行體育運動並選擇健康的生活方式：  
[www.healthlinkbc.ca/physical-activity](http://www.healthlinkbc.ca/physical-activity)



如需將客戶或病患轉介至體育運動服務部，可致電**8-1-1**或填寫傳真轉介表格，下載表格請訪問：[www.healthlinkbc.ca/physical-activity-fax-referral](http://www.healthlinkbc.ca/physical-activity-fax-referral)



## 專項計畫與服務

### 兒童體育運動服務

為備孕及孕期婦女提供安全的運動建議，為卑詩省的幼童和青少年提供體育運動方面的資訊、建議和指導。我們可以提供間隔性及持續性的服務。

### 兒童飲食與運動計畫

此項電話服務旨在幫助卑詩省的幼童、青少年及其家庭達到健康體重、改善整體健康與生活品質。如欲瞭解本項目詳情或索取轉介表格，請致電**8-1-1**或訪問：[www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/healthy-weight/kids-program](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/healthy-weight/kids-program)

### 肥胖治療及新陳代謝服務

本服務針對在新陳代謝及體重方面存在問題的人士。在生活方式諮詢及綜合護理個案管理方面接受過廣泛培訓並具有豐富經驗的專家可以為正在考慮肥胖手術的人士提供輔導、諮詢和治療。

### 面向癌症病患的體育運動服務

為確診的癌症患者在癌症治療期間和之後提供服務。我們的運動專業人士不僅具備資質，且經過癌症專項培訓，他們能為您提供的資訊包括：如何安全運動，以及如何利用身體鍛煉來減輕和應對癌症治療的副作用。我們還可以為您定製運動方案，幫助您維持並改善健康狀況。我們可以提供持續性的服務。



BRITISH  
COLUMBIA

HealthLinkBC