



# HealthLink BC 的體育運動服務

HealthLink BC 提供的體育運動服務可以支援卑詩省民的健康與福祉。我們提供資訊、建議及指導，以協助各個年齡段和各種能力水平的人士參與運動，培養更加健康的生活方式。您無需醫護人員轉介即可使用我們的服務。

由運動相關的問題，到應對具體的健康狀況，我們的合格運動專家團隊將為您提供資訊、教學及諮詢支援。

在與合格運動專家交流時，他們將會：

- 檢查您的健康史和當前健康狀況，以確定安全的運動強度
- 根據需要提供健康教育和資訊
- 協助應對障礙、確定重點並設定目標
- 根據您的需求提出安全有效的運動建議

工作人員接受過專門的培訓，在支援省級癌症和減肥手術項目以及患有一種或多種慢性疾病（如糖尿病和心臟病）的民眾等方面有豐富的經驗。對於計劃接受手術的民眾，工作人員還可提供支援與教學以促進康復。

此外，我們的合格運動專家還與兒童、青少年和家庭合作改變行為習慣，以促進茁壯成長、身心健康並提高生活品質，我們的合作對象還包括參與 [HealthLink BC 兒童飲食與活動計劃](#) 的家庭。

服務時間：週一至週五上午 9:00 至下午 5:00（太平洋時間）



在週一至週五上午 9:00 至下午 5:00（太平洋時間）間致電 **8-1-1**（或聽障專線 **7-1-1**）即可與我們的合格運動專家通話。若有需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。



如有關於體育運動和鍛鍊的一般問題，請發電郵至：  
[www.healthlinkbc.ca/form/email-physical-activity-services](http://www.healthlinkbc.ca/form/email-physical-activity-services)。

瀏覽體育運動服務網站，透過我們的網上資源了解體育運動以及如何選擇健康的生活方式：  
[www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity)。



## HealthLink BC

HealthLink BC 在卑詩省內提供非緊急健康資訊及建議。您可以上網查詢或致電 **8-1-1** 獲取資訊和建議。更多資訊請瀏覽：  
[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)。



BRITISH  
COLUMBIA

HealthLinkBC