

步行強身 休息康體 交談互連

您的運動量夠麼？

我們建議澳洲的老年人每天從事**30分鐘**的適度體育活動

Cantonese

常用聯繫電話

東區社區保健中心
(Inner East Community Health)
電話：9420 9118

Boroondara老年人和殘疾人保健服務
(Boroondara Health Aged and Disability Services) 電話：9278 4777

Contenance Foundation of Australia
電話：1800 33 00 66

Balwyn老年人長榮中心 (Balwyn Evergreen Centre for Seniors) 電話：9836 9681

Roadsafe Victoria行人安全計畫
電話：9881 8050



免責聲明

本手冊中的資訊僅作指導之用。如果您擔心您的健康，或者您已運動了一段時間，請在開始新的運動計畫前諮詢您當地的醫生。

本計畫由維多利亞州交通事故委員會 (Transport Accident Commission) 社區公路安全撥款計畫 (Community Road Safety Grant Program) 提供資助。



安全步行小貼士



穿著具有支援性的鞋



飲用充足的水



佩戴太陽眼鏡



攜帶一部手機



穿著色彩明亮的衣服



在陽光下和雨中時撐傘保護



在紅綠燈或人行道處過馬路



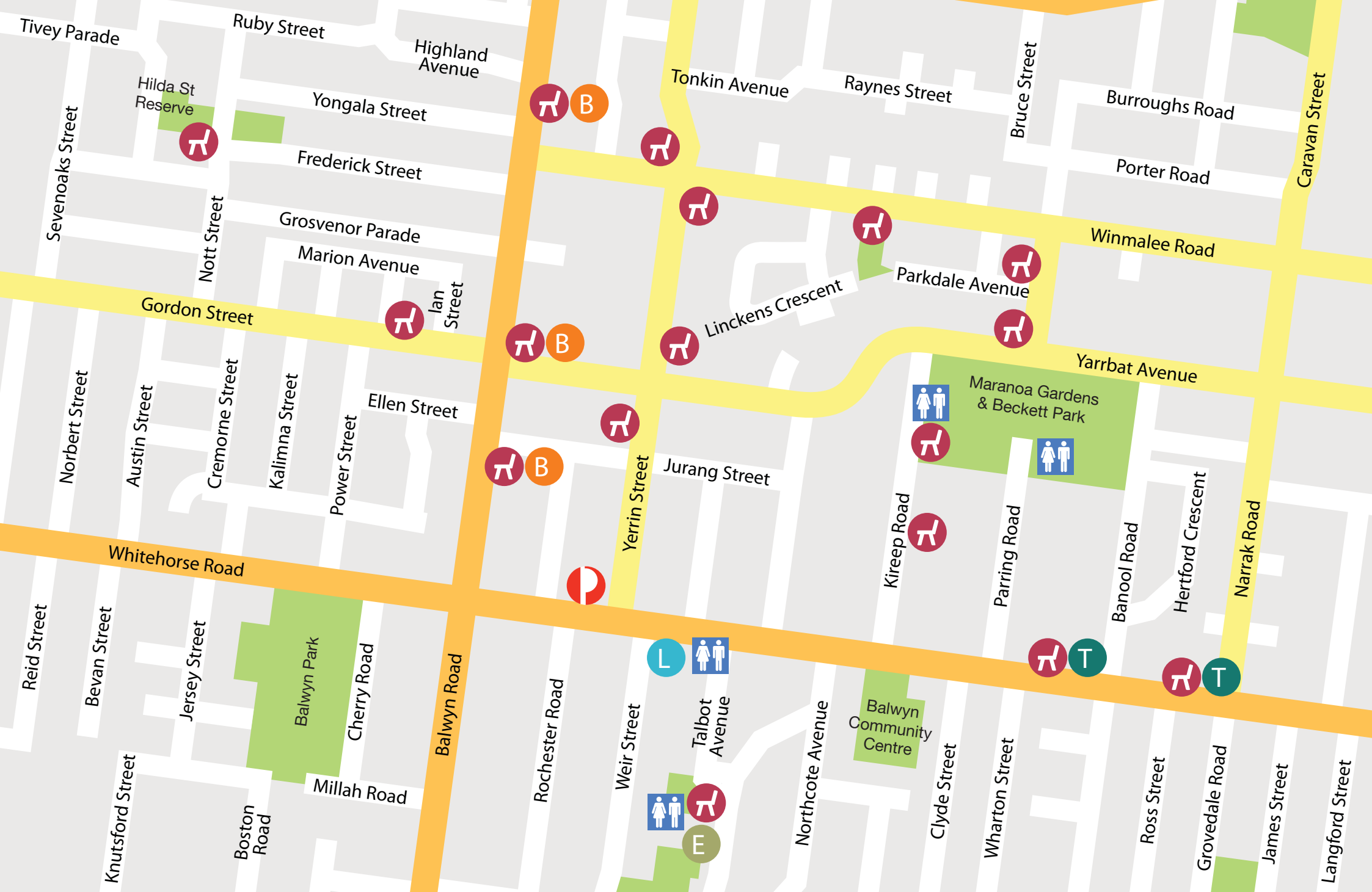
在不平整或濕滑表面上要小心



與駕駛員進行眼神交流



瞭解自己的極限，必要時停下來休息



-  公共座椅
-  汽車站點
-  電車網站
-  圖書館
-  Evergreen Centre
-  郵局
-  公廁