

Ryan Park

Minister for Health
Minister for Regional Health
Minister for the Illawarra and the South Coast



Steve Kamper

Minister for Small Business
Minister for Lands and Property
Minister for Multiculturalism
Minister for Sport

Media Release

2024 年多元文化健康週：透過家庭午餐盒弘揚多元文化

2024 年 9 月 2 日，星期一

2024 年多元文化健康週關注健康飲食對文化及語言多樣化社區的重要性。這項活動鼓勵大家一起為上班、上學或是外出準備健康的午餐。

新州衛生部長 **Ryan Park** 宣佈了今年活動的主題：透過家庭午餐盒弘揚多元文化。他鼓勵所有人製作美味又健康的午餐，並言傳身教我們的孩子養成有益他們終身健康的好習慣。

澳洲最受歡迎的廚師和多元文化健康大使 **Adam Liaw** 將為今年的多元文化健康週助力，為男女老幼推出一系列健康家庭午餐食譜以及健康飲食的小貼士。

研究顯示，成年人每天應該攝入五份蔬菜，以促進整體健康和福祉，並降低罹患癌症以及慢性病的風險。

但是，我們中僅有 4% 的成年人和 6% 的兒童每天攝取的蔬菜達到建議數量。研究同時顯示，兒童每天在學校期間的食物攝入量佔他們日常飲食總量的三分之一。因此在兒童的午餐盒中增加更多蔬菜非常重要。

2024 年多元文化健康週的資源和各項活動包括：

- [Adam 與 Kerry 和 Marianne 的午餐盒挑戰短片](#)。
- [Adam Liaw 多元文化家庭午餐盒食譜](#)。
- [Adam Liaw 訪談兩分鐘短片](#)，聽他講述如何透過家庭午餐盒擁有健康飲食。短片提供英文、阿拉伯文、簡體中文、繁體中文和越南文版本。
- [四段 15 秒健康飲食小貼士短片](#)。
- [多元文化健康週海報、專題資訊以及社交媒體資源](#)，提供英文及 39 種其他社區語言版本。
- [多元文化家庭午餐盒挑戰](#)。

獲取更多資訊與資源可以瀏覽[多元文化健康週官方網頁](#)及[社交媒體首頁](#)。

[健康飲食積極生活 \(Healthy Eating Active Living \)](#) 網站為你提供很多實用技巧、工具和免費新州政府推出的計劃，幫助你和家人現在就能透過一些簡單的改變，開始更加健康的生活之路。新州衛生部還為你和家人提供一系列低成本和易於製作的食譜，包括每週菜單規劃工具。

衛生部長 Ryan Park 的引言：

“多元文化健康週是一個重要的年度活動，旨在改善文化和語言多樣化社區的整體健康。”

“今年的主題圍繞推廣健康飲食，特別是強調文化、飲食和食物之間的聯繫。我們選擇了以看似無關緊要但實則非常重要的午餐盒為代表。”

“Adam Liaw 的食譜將鼓勵每個家庭用蔬菜和水果等這些美味又健康的食物來打造自己的多元文化午餐盒。”

多元文化事務部長 Steve Kamper 的引言：

“新州是一個極具凝聚力的多元文化社會。本州多元文化社區的健康和福祉就是全州的整體健康和福祉。”

“在 2021 年最新一次人口普查中，新州人口達到 810 萬，其中超過 220 萬人在家中使用一種英語之外的語言。這一比例高於全國其他任何一個州或領地。”

“讓我們一起慶祝多元文化健康週，利用這個絕佳機會，表達對多元文化社區的支持，弘揚文化多樣性，推廣健康飲食，並透過分享經歷和美食來增進彼此的聯繫。”

新州衛生部常務副部長 Susan Pearce 的引言：

“我鼓勵大家今年在你的學校、工作場所和社區參與多元文化健康週的各項活動。”

“我們準備了旨在加強互動的資源，將幫助所有人，包括文化和語言多樣化社區，以健康和符合他們經濟條件的方式改善飲食。”

新州多元文化健康通訊服務主任 Lisa Woodland 的引言：

“我很榮幸借此機會與西雪梨本地衛生服務區的預防教育與研究科合作，發起多元文化家庭午餐盒挑戰賽，讓來自多元文化背景的人展示他們的家庭午餐盒，探索使用來自他們文化的食材擁有健康飲食。”

廚師 Adam Liaw 的引言：

“我很高興能參與今年的多元文化健康週。我成長於一個移民家庭，瞭解多元文化社區在選擇食物以及健康飲食實踐方面所面臨的獨特挑戰和障礙。”

“無論你來自何種文化背景，你的日常家庭食材都能十分容易地為你帶來打造健康飲食習慣的靈感。”

媒體垂詢：

Stephanie McGann | Minister Park | 0437 833 159

[Contact Name] | **Minister Kamper** | [Phone Number]