



定下健康生活目標

Setting Healthy Living Goals

定下目標是您和您的家人健康生活的重要一部分。讓我們寫下您想在日常生活中改善的地方，並看看您如何能作出簡單而健康的改變！

我的整體健康目標

我的健康飲食目標

我的活動目標

要向我的醫護人員發問的問題