

## RADIO SCRIPT

### You know how it is

Cantonese

**Announcer: (Male - calm and reassuring, matter of fact)**

**Sound effects:** *We hear a man walking along as he talks. His footsteps are reasonably brisk.*

**Male voice:** 你知啦....個人安頓左落黎.... 重左幾個 kilo, 我有話擔心過。

**Sound effects:** *His footsteps get heavier and slower.*

**Male voice:** 之後, 有左細路... 生活就更加忙碌, 仲點會注意得咁多丫.... 我亦都有擔心過  
wo

**Child voice:** 喂 Daddy... 過來捉我丫

**Sound effects:** *We hear him try to chase the girl, but it doesn't take too many steps before he runs out of breath. We hear him puffing heavily.*

**Male voice:** But不過, 當我開始發覺, 原來我的健康經已受到影響的時候.... 我自不然就開始擔心 lah。

**Son:** Daddy 黎啦...捉我啦

**Announcer:** 你重越得多, 就犧牲得越多。

飲食唔健康, 同埋運動不足, 都會嚴重影響你的健康。

在我們的社群中, 男性的腰圍在90厘米以上、女性的腰圍, 在80厘米以上, 都顯示他們在癌症、心臟病, 同埋“二型糖尿病”方面的風險有所增加。

請去你的醫生度, 量度一下你的風險究竟有幾高。

How do you measure up?

想知道多 d 有關的貼士同埋資料, 溜覽以下的網頁: [www.australia.gov.au/MeasureUp](http://www.australia.gov.au/MeasureUp)

由砍培拉澳洲政府授權, 溫楚良、周志強、周浚樂宣讀。