



健營人生 Healthy Us

社區營養服務於 2023 年 11 月至 2024 年 3 月期間舉辦「健營人生 Healthy Us」計劃。為響應《基層醫療健康藍圖》，鼓勵市民注重健康管理，應對慢性病患率上升，提倡預防勝於治療，計劃由專職醫療服務人員—註冊營養師以「預防為重，社區為本」設計「健營人生 Healthy Us」，助您為健康投資，並實踐健康生活。報名詳情如下：

<p>計劃以營養教室為主，附送營養短片及實踐活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 營養教室：參加者可選擇以 WhatsApp 群組或 ZOOM 形式進行 ➢ 實踐活動：參加者可選擇其中一組活動 (每組人數有限，先到先得)* <p>*如小組人數超額或不足，參加者有機會需要轉到另一時段上課</p>	<p>活動費用：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 限時優惠：\$ 299 (二人同行，一人價錢)* ➢ 原價：\$ 499 (二人同行，一人價錢)* <p>*二人同行須報同一組別</p>
<p>對象：關注健康人士 (歡迎夫婦、親子、朋友一同參加)^</p> <p>^18 歲以下人士需要家長或監護人填妥同意書</p>	

營養教室

WhatsApp^ 營養教室日期	健康減重飲食內容
2024 年 1 月 22 日至 2024 年 2 月 5 日 3 星期線上群組^ (每星期線上分享及短片約共 90 分鐘)	透過短片放送及以 WhatsApp 群組作交流及討論有關健康減重飲食： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 討論減重飲食原則及正餐、小食配搭貼士 ➢ 認識低卡、較健康小食選擇，以及分享營養標籤閱讀攻略 ➢ 分享外出飲食策略，探討不同餐廳較低脂的菜式配搭

^ 請留意 WhatsApp 線上群組，會顯示參加者的電話號碼

營養教室(參加者可選擇以 Whatsapp 群組或 ZOOM 形式進行)

WhatsApp^ 營養教室日期 (共 3 星期)	ZOOM# 營養教室日期 (共 3 堂，逢星期一)	防三高飲食內容
2024 年 1 月 2 日 至 2024 年 1 月 15 日 3 星期線上群組^ (每星期線上分享及短片約共 90 分鐘)	2024 年 2 月 26、 3 月 4、11 日 時間 13:15-14:00	透過短片放送及以 WhatsApp 或 ZOOM 作交流及討論有關防三高的飲食： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 認識健康體重，運動和飲食的重要性 ➢ 詳細解釋怎樣從飲食自我控制或預防高血脂/高血糖/高血壓狀況 ➢ 每節均學習閱讀營養標籤：從營養標籤計中計算脂肪/醣份/鈉質攝取

請留意 ZOOM 會顯示參加者自行輸入的名稱

實踐活動(參加者可於以下組別中選擇其中一組活動，每組人數有限，先到先得#)			
組別	超市遊及健步行	時間	活動形式
C	2024年 2月16日 (星期五)	14:00- 17:00	透過 超市遊 (約90分鐘、地點為九龍區超市)及 健步行 (約90分鐘、地點暫定為尖沙嘴海濱花園至紅磡地鐵站)# ➤ 與營養師同遊超市，實踐看營養標籤，學會比較同類型食物，挑選較健康的食物：低脂、低糖、低鈉 ➤ 步行讓較多靜態活動的都市人消耗熱量，促進血液循環 ➤ 輕鬆步行，拍照「打卡」，有助紓緩壓力
G	2024年3月 18日(星期一)		

組別	超市遊及健體樂	時間	活動形式
F	2024年 1月19日 (星期五)	18:30- 21:30	透過 超市遊 (約90分鐘、地點為東九龍區超市)及 健體樂 (約90分鐘、地點暫定為九龍灣牛頭角道 55號利基大廈 B座 2/F 頌恩中心)# ➤ 與營養師同遊超市，實踐看營養標籤，學會比較同類型食物，挑選較健康的食物：低脂、低糖、低鈉 ➤ 運動部分將由健體教練主講，教授不同程度的運動： <ul style="list-style-type: none"> ■ 透過自身體重運動，改善身體協調，加強肌肉耐力 ■ 透過伸展運動，放鬆緊繃僵硬的肌肉、改善姿勢，同時增加柔軟度 ■ 配合運動使用橡筋帶
I	2024年 3月15日 (星期五)		
H	2024年3月 22日 (星期五)		

每組人數有限，先到先得，如小組人數超額或不足，參加者有機會需要轉到另一時段上課、如地點、時間有更改則另行通知



中心地址
可於指定機構中心(佐敦/大埔/和樂/天水圍)
繳交課程費用

立即掃 QR CODE
即可網上報名

健營人生 Healthy Us 報名流程

步驟 1 (報名)	步驟 2 (繳費)	步驟 3 (確認)
填妥報名表格 (附頁一)	<p>轉數快 ID : acc.rec@ucn.org.hk 必須保留轉帳通知書以作記錄 在轉帳通知書寫上聯絡人姓名及電話</p> <p>銀行轉帳* : 透過匯豐銀行自動櫃員機或網上繳費服務轉帳： 帳戶號碼：(004) 030-024301-003 帳戶名稱：United Christian Nethersole Community Health Service</p> <p>親臨本機構中心繳費： 填妥報名表後，可親臨指定本機構中心繳交課程費用(現金/信用卡/八達通或其他中心支援的付費方式) (切勿郵寄現金)</p> <p>劃線支票： 劃線支票抬頭：「基督教聯合那打素社康服務」支票背面寫上聯絡人姓名及電話</p>	<p>親臨本機構中心繳費或銀行轉帳之客戶可將填妥的報名表(如以紙本填寫)及轉帳通知書：</p> <p>WhatsApp (97692502)或電郵至 cns@ucn.org.hk 傳送給我們 電郵標題請註明： <健營人生 Healthy Us>報名 或 傳真至 2348-9130 『社區營養服務』收</p> <p>支票繳費之客戶可將填妥的報名表及支票： 郵寄／遞交至以下地址： 「將軍澳坑口寶寧里二號九龍東聯網行政樓一樓 基督教聯合那打素社康服務 社區營養服務」收 #信封請註明：<健營人生 Healthy Us>報名</p>
<p>本部職員將於收取課程報名表及費用後 5 個工作天內確認有關申請。如未接收到確認訊息，煩請與本部聯絡。</p>		

條款及細則

1. 本計劃以先到先得方式報名，每組人數均有限額，額滿即止。課程申請一經確認，恕不退款。
2. 學員在確認後如有任何改動（如更改活動，如適用），須以書面形式申請及繳付港幣伍拾元行政費用。
3. 除活動前課程被取消、改期或未被取錄等情況外，已繳交之學費概不退還。若報名人數不足，課程將會被取消並將已繳交的學費全數退回。
4. 正式收據將以電郵或 WhatsApp 發出(除親臨中心繳費)，補發收據需繳付港幣伍拾元行政費用。
5. 當八號或更高之熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告或極端情況於課堂之前 3 小時仍然生效，當日課程將即時取消，更改日期將容後通知。(例子：課堂於晚上七時開始，如下午四時正，八號風球或黑色暴雨警告仍然生效，全日課程即時取消並稍後安排改期)
6. 於活動開始前兩星期，若流行病嚴重擴散至社區，面授課程將按實際情況更改為其他形式授課。
7. 因應情況，每位學員或需要測量體溫、填寫健康申報表及戴上口罩參加活動，以保障公眾健康。
8. 本機構保留本計劃安排修訂及最終決定之權利。

健營人生 Healthy Us

附頁一

活動報名 (請在適當的位置加上☑)

主題	日期	查詢報名及有關計劃詳情 報名直線: 2172-0727 (社區營養服務) WhatsApp: 9769-2502 傳真報名: 2348-9130 / 電郵報名: cns@ucn.org.hk 網頁: http://www.ucn.org.hk
營養教室 (三選一):		
<input type="checkbox"/> (一)Whatsapp 群組 健康減重飲食	2024 年 1 月 22 日至 2024 年 2 月 5 日	
<input type="checkbox"/> (二) Whatsapp 群組 防三高飲食	2024 年 1 月 2 日至 2024 年 1 月 15 日	
<input type="checkbox"/> ZOOM 防三高飲食	2024 年 2 月 26、3 月 4、11 日	
實踐活動 (五選一):		
<input type="checkbox"/> (一)超市遊及健步行	<input type="checkbox"/> 2024 年 2 月 16 日(C) <input type="checkbox"/> 2024 年 3 月 18 日(G)	
<input type="checkbox"/> (二)超市遊及健體樂	<input type="checkbox"/> 2024 年 1 月 19 日(F) <input type="checkbox"/> 2024 年 3 月 15 日(I) <input type="checkbox"/> 2024 年 3 月 22 日(H)	

參加者 (一) 資料#

姓名(中文): _____ (英文): _____ 年齡: _____ 性別: _____
電話(手提): _____ 電郵: _____ WhatsApp 號碼: _____ (如適用)

本人已被確診患有以下疾病:

肥胖症 糖尿病 高血脂/高膽固醇 高血壓 脂肪肝 其他長期病患, 包括: _____

是否本機構服務使用者?

 是, (診症中心*: 佐敦 / 觀塘 / 大埔 / 天水圍 / 聯合J座 / 其他: _____)
 否

*請圈出應診之中心, 可選多於一個

參加者 (二) 資料#

若有同行參加者, 請於以下位置填寫資料:

姓名(中文): _____ (英文): _____ 年齡: _____ 性別: _____
電話(手提): _____ 電郵: _____ WhatsApp 號碼: _____ (如適用)

本人從何得知活動#:

註冊營養師 機構網頁 電郵 / 傳真 中心海報 / 單張 本機構醫生 親友 報章 / 雜誌
其他: _____

影像授權:

本人 _____ (姓名)同意授權基督教聯合那打素社康服務(以下簡稱「社康」)使用本人於 2023 年 11 月至 2024 年 3 月「健營人生 Healthy Us」活動期間所拍攝的照片及錄影片段, 並同意日後以任何形式及方法於推廣「社康」服務及健康教育上不限次數地重覆使用。是次提供的資料為義務性質, 不涉及收取任何酬金或版權費。

<閣下所提供之個人資料將會保密處理, 只限於與此課程相關的內部安排使用。>

本人已閱讀各項, 明白並同意以上條款及細則, 及同意基督教聯合那打素社康服務收集本人資料的目的。

日期: _____ 簽署: _____

職員專用

學員編號: _____ 確認日期: _____ 職員簽署: _____