

# 家庭健康大使培訓計劃 2015



## 啟動禮暨家庭健康同樂日

日期：2015年5月23日(六)  
時間：11:30 am - 4:30 pm  
地點：灣仔活動中心  
地址：灣仔皇后大道東 258 號 灣仔街市地下低層  
內容：  
● 健康講座：肥胖、飲食與疾病  
● 運動示範及遊戲攤位；  
● 免費健康測試：中醫諮詢、量血壓、眼部測試、體重指標 / 脂肪測試、血糖、膽固醇、骨質密度測試  
**歡迎社區暨家大小一同參與**

### 派籌

除量血壓及體重指標 / 脂肪測試外，所有健康測試均需領籌，每人最多可選 3 項健康測試

- 家庭健康大使優先領籌：5月4-8日，10:00 am - 5:00 pm
- 有興趣參與當日活動的市民：5月11-15日，10:00 am - 5:00 pm
- 預留少量籌於活動當日(1:30pm, 2:30pm, 3:30pm)供市民領取

**數量有限 派完即止**

## 招募家庭健康大使

對象：灣仔及附近地區家庭主婦或家庭照顧者

## 尚有一連串的精彩活動包括：

2015年5-8月 (逢星期六)	2015年 8月22日 (星期六)	2015年7-9月	2015年 11月15日 (星期日)
課程講座： 健康飲食 腰頸背痛 眼部護理 中西藥物使用安全 心理健康 急救處理	健體運動班	健康食譜設計及 烹飪比賽	健步行

### 報名及查詢

報名費為港幣 50 元。參加者在此計劃的出席率(健康主題講座 + 健康促進活動)須滿 75%，方符合「家庭健康大使」的資格。完成計劃後，合資格的參加者將獲發港幣 50 元超級市場現金券。

查詢電話 2834 9333 (蕭小姐)



### 索取報名表格可透過

- 1) 親臨本中心：香港灣仔皇后大道東 266 號
- 2) 傳真：2834 5522
- 3) 電郵：hpc@antitb.org.hk
- 4) 本會網頁 <http://www.antitb.org.hk/zh/upcoming.asp> 下載

### 支持機構





# 香港防癆心臟及胸病協會

## The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

PATRON : THE HON. C.Y. LEUNG, G.B.M., G.B.S., J.P., CHIEF EXECUTIVE OF HONG KONG  
(INCORPORATED UNDER ORDINANCE CAP. 1024)

Your Ref.

Our Ref.

敬啟者:

### 家庭健康大使培訓計劃

為增加市民對健康生活的認識，香港防癆心臟及胸病協會(下稱“本會”)轄下「林貝聿嘉健康促進及教育中心」於2013-14年度首次舉辦「家庭健康大使培訓計劃」。由於反應熱烈，本會決定再接再厲，今年繼續舉辦第二屆的「家庭健康大使培訓計劃」。本計劃旨在透過一連串的健康教育講座及推廣活動，增加市民對健康生活、家居危險處理、藥物使用安全、以及壓力處理的知識，讓他們培養良好的健康生活習慣，促進和諧家庭關係。

凡關心健康生活及願意將此信息推廣給大眾的家長及老師，都歡迎參加是次計劃。計劃內容如下:-

### 家庭健康大使培訓計劃

#### 家庭健康大使培訓計劃啟動禮暨家庭健康同樂日

免費公開其他市民參與	項目	日期及時間	地點
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 啟動禮</li> <li>➢ 講座-肥胖、飲食與疾病</li> <li>➢ 運動示範及計劃簡介</li> <li>➢ 攤位遊戲及健康測試包括中醫諮詢、量血壓、眼部測試、體重指標/脂肪測試、血糖、膽固醇、骨質密度測試</li> </ul>	2015年5月23日(六) 上午11:30-下午4:30	灣仔活動中心 - 香港灣仔皇后大道東258號 灣仔街市地下低層)

#### 健康講座

*參加計劃者及其親友	項目	日期及時間	講者
	健康講座(一): 健康飲食 題目: 1) 營養標籤解讀與應用 2) 飲酒與健康	2015年6月13日(六) 下午2:00-3:00 下午3:20-4:30	-律敦治及鄧肇堅醫院營養師李奕嫻 -東華三院越峰成長中心社工
	健康講座(二): 健康生活 題目: 1) 眼部護理 2) 腰頸背痛護理	2015年6月27日(六) 下午2:00-3:00 下午3:20-4:30	-龐朝輝醫生(眼科專科) -律敦治及鄧肇堅醫院資深物理治療師呂慧雯(肌肉骨骼專科)
	健康講座(三): 藥物安全 題目: 1) 中醫藥物使用安全 2) 西醫藥物使用安全	2015年7月11日(六) 下午2:00-3:00 下午3:20-4:30	-香港防癆會中醫診所中醫師 -香港醫院藥劑師學會藥劑師黃啟宗
	健康講座(四): 心理健康 題目: 1) 家庭正能量 2) 情志養生	2015年7月25日(六) 下午2:00-3:00 下午3:20-4:30	-資深精神科醫生 -香港防癆會中醫診所醫師梁鍵敬
	健康講座(五): 家居意外與急救處理	2015年8月8日(六) 下午2:00-5:00	-香港聖約翰救傷會講師
講座地點: 香港防癆心臟及胸病協會 林貝聿嘉健康促進及教育中心: 香港灣仔皇后大道東266號			

香港灣仔皇后大道東二六六號 電話: (八五二)二五七二 三四六六 傳真: (八五二)二八三四 〇七一.../P.2

266 QUEEN'S ROAD EAST, WAN CHAI, HONG KONG.

TEL: (852) 25723466 FAX: (852) 28340711 E-MAIL: antitb@ha.org.hk WEB SITE: www.antitb.org.hk



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY

健康促進活動			
*參加計劃者及其親友 (運動班除外)	項目	日期及時間	
	健體運動班	2015年8月22日(六) 下午2:00-4:00	
	健康菜譜設計及烹飪比賽	遞交菜譜截止日期: 2015年7月25日(六) 初賽評審日期: 2015年8月中旬 決賽日期: 2015年9月12日(六)	
	健步行	2015年11月15日(日)	
「家庭健康大使培訓計劃」嘉許禮暨重聚日			
其親友 參加計劃者及	項目	日期及時間	地點
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 嘉許禮</li> <li>➢ 經驗分享及「最傑出大使」選舉</li> </ul>	2015年12月12日(六) 上午10:00-正午12:00	香港防癆會林貝聿嘉 健康促進及教育中心 演講室

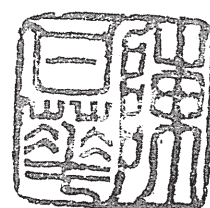
本計劃的報名費為港幣 50 元，\*參加者出席率須滿 75%，方符合「家庭健康大使」的資格。在完成整個計劃後，合資格的參加者將獲發港幣 50 元超級市場現金券。隨函附上海報乙張，敬希貴校張貼以作資訊及推廣。有興趣參加的學校 / 家教會，可推薦家長及老師參加，並填妥隨函附上之報名表，傳真回「林貝聿嘉健康促進及教育中心」，傳真號碼: 2834 5522。截止日期: 二零一五年四月三十日。

如有任何查詢，歡迎與本會蕭文鳳小姐聯絡(電話:2834 9333)。

此致

貴校校長 / 家教會主席

總幹事



陳日華 謹啟

二零一五年三月十日

附件: 計劃海報及報名表



香港防癆心臟及胸病協會  
林貝聿嘉健康促進及教育中心

回條

(請於2015年4月30日或之前傳真回本會或親臨本中心遞交)

致：香港防癆心臟及胸病協會 蕭文鳳 小姐  
傳真號碼：2834 5522

(每位參加者請填寫一張獨立回條，回條可自行複印)

家庭健康大使培訓計劃

本校\_\_\_\_\_ (學校名稱) 希望參加家庭健康大使培訓計劃，並推薦以下老師或家長參加：

姓名： _____ (中文) _____ (英文)	請於合適空格內加上「√」號  <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 老師	
電郵： _____	聯絡電話： _____	
地址： _____ _____ _____	年齡： _____	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
	簽署： _____	報名日期： _____
付款方法： 1) 親臨本中心辦理 地址：香港灣仔皇后大道東 266 號 2) 傳真回條至本中心：2834 5522，並郵寄支票支付報名費用 支票抬頭請寫：「香港防癆心臟及胸病協會」		費用：50 元
大使編號 (由中心填寫)	<input type="checkbox"/> 支票號碼(如適用)： _____ <input type="checkbox"/> 現金	

如只欲參加家庭健康大使培訓計劃啟動禮暨家庭健康同樂日(2015年5月23日)，請填寫以下表格

本人_____ (中文姓名)，來自_____ (學校名稱) / 家教會，希望參加家庭健康大使培訓計劃啟動禮暨家庭健康同樂日：
電話：_____ 電郵：_____
[當日活動費用全免，但部分健康測試需預先領籌，數量有限，派完即止]
[成功報名者將獲專人通知取籌的日期及時間] 收到日期：_____ (由中心填寫)