



香港基督教服務處  
全人關心 卓越創新  
順利長者鄰舍中心

香港基督教服務處 順利長者鄰舍中心

e 健樂 2020 年 10 月通訊



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃  
Jockey Club Community eHealth Care Project

## 姑娘有野講！

中心於 9 月 23 日(三)開始，正式恢復透過報名的小組及活動。姑娘準備了一系列營養活動比大家參加。因疫情的關係，活動名額都有限制，大家快 D 報名啦！

新的 e 健樂會員卡已經面世啦！大家可以打電話到中心申請領取。以後參加任何 e 健樂活動都可以用 e 健樂會員卡報名啦！

**報名詳情：**請致電中心 2345-8323(周姑娘)報名



## 10 月活動

### 1. 有營行超市

日期：10 月 12 日(一)

時間：上午 10:15-11:15

內容：由聖雅各福群會社區營養服務及教育中心註冊營養師廖芷珊(Tish)介紹超市各類食物及解答問題，教大家預防三高。

名額：10 名

備註：(1)成功報名可免費於中心領取有營飲食包一個，送完即止

(2)活動透過 ZOOM 進行，想參加但不懂用 ZOOM 的可以直接聯絡周姑娘

### 2. 亞麻籽粟米奶昔

日期：10 月 14 日(三)

時間：下午 3:30-4:30

地點：中心活動室 1

內容：齊齊動手製作健康甜品—亞麻籽粟米奶昔。

名額：8 名

### 3. 齊齊食有營早餐

日期：10 月 16 及 17 日(五、六)

時間：上午 10:00-11:00

地點：中心活動室 1

內容：齊齊聊天，玩遊戲，食營養早餐。

名額：8 名

備註：參加者需自備食物盒

#### 4. 膽固醇看真D

日期：10月19日(一)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室2

內容：由衛生署姑娘教授長者如何建立健康的生活模式維持膽固醇於理想水準。

名額：15名

#### 5. 超聲波骨質檢測

日期：10月19日(一)

時間：上午11:00-12:00

地點：中心活動室2

內容：透過手部骨質超聲波檢查，讓大家瞭解自己骨質的狀況及是否有骨質疏鬆的風險

名額：10名

#### 6. 愛·蓮花

日期：10月22日(四)

時間：上午11:00-12:00

地點：中心活動室1

內容：大家可猜猜「出淤泥而不染，濯清漣而不妖」的詩句是形容哪一種花？透過輕鬆鬆鬆的摺紙活動訓練我們的手眼協調能力。

名額：12名



#### 7. 智營飲食講座

日期：10月30日(五)

時間：上午11:00-12:30(第一場) 下午2:00-3:30(第二場)

(兩場內容均相同)

地點：中心活動室1

內容：教授長者基本的營養知識，以及如何在日常生活中實踐所學，及早預防衰老。

名額：每場10名

備註：參加者完成活動後可獲得營養禮品包一份

