



香港基督教服務處

全人關心 卓越創新

順利長者鄰舍中心

e 健樂



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

2021 年 4 月通訊

周姑娘



4 月份活動出爐啦！大家把握機會報名啦！

報名詳情：請親身到中心或致電

5469-2952/2345-8323 向周姑娘報名

*所有活動於 3 月 30 日 開始報名

*名額先報先得

『e 健樂』服務

量血壓-大獎賞

為鼓勵老友記恒常建立量血壓的習慣，由 4 月至到 6 月 期間，老友記在中心量度 超過 10 次血壓，就可以攜帶以下量度血壓記錄到接待處，換取抗疫禮物一份。（每人只限取一次，送完即止）



1. 健康質素問卷

e 健樂計劃將會分批為所有 e 健樂會員進行 2021 年度的健康質素問卷調查

日期:20/4 及 21/4

時間:上午 10:00-1:00

名額:8 個

報名方法：可致電 2345-8323

/5469-2952 向周姑娘預約

順利長者鄰舍中心

血壓	脈搏	體溫	體重	血氧
99	76	36	37.6	
59			KG	
			83	
mmHg	bpm	°C	lb	%

身體質量指數(BMI):

-

本系統所量度的資料僅供閣下參考之用。

如閣下有任何健康數據量度疑問，請諮詢您的家庭醫生。

2. 有營食譜烹飪班

日期：7/4/2021 (星期三)

時間：下午 3:30-5:00

內容：由註冊營養師帶領大家一同設計食譜，以互動形式學習烹飪新鮮及健康的食材，製作有營菜式

名額：8 名

備註：請自備飯盒

3. 如何增肌消脂？

日期：8/4/2021 (星期四)

時間：上午 10:30-11:30

內容：增肌消脂有什麼妙計？由體適能教練盧先生教大家如何透過調節飲食及進行適量運動增加肌肉量及消除脂肪

名額：20 個

4. 和諧粉彩-復活蛋

日期：12/4/2021 (星期三)

時間：下午 2:15-3:15 (第一場)

下午 3:30-4:30 (第二場)

(兩場內容相同)

內容：參加者一同設計及使用手指繪畫屬於自己的復活蛋，過程中放鬆心情，享受平靜和諧的感覺

名額：每場 6 名

備註：參加者不需具備任何畫畫技巧

5. 舒緩痛症-按摩穴位

日期：23/4/2021 (星期五)

時間：下午 3:30-4:30

內容：經常性腰痠背痛點算好？痛到不想出門點算好？由註冊中醫師親身教導大家按摩穴位，舒緩身體上的常見痛症

名額：20 名

6. 園藝治療-創意押花畫

日期：16/4/2021 (星期五)

時間：下午 2:30-4:00

內容：由註冊園藝治療師帶領大家運用特製的材料製作押花畫，認識不同植物的特性及形態

名額：10 名

