



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 2021 年 3 月通訊



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

周姑娘!



3 月活動

3 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(周姑娘)

報名。

*所有活動於 2 月 23 日 開始報名

*名額先報先得

1. 智營飲食講座

日期: 3 月 1 日(一)

時間: 上午 10:30-12:00

地點: 中心活動室 2

內容: 註冊營養師教授大家預防老年病的飲食法及在
日常的飲食中如何食得健康及滋味。

名額: 15 名

備註: 活動由中文大學賽馬會老年學研究所舉辦

2. 腦有記認知小組(打麻雀)

日期: 3 月 10 日(三)

時間: 上午 9:30-10:30(第一場)

上午 10:45-11:45(第二場)

(兩場內容相同)

地點: 中心活動室 1

內容: 透過互動智慧桌進行實體打麻雀訓練, 訓練長者的腦部思考及手、眼和腦的協調。

名額: 每場 8 名



3. 運動與傷患處理工作坊 (第二部分)

日期：3月16日(二)

時間：下午2:00-3:30(第一場)

下午3:30-5:00(第二場)

(兩場內容相同)

地點：中心活動室2

內容：運動時意外受傷或遇上傷患應如何處理？由專業體適能教練羅先生教大家如何處理運動時遇到的意外。

名額：每場8名

備註：報名者必須已完成運動與傷患處理工作坊 (第一部分)

4. 肌力評估(男士組)

日期：3月22日(一)

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)

地點：中心活動室1

內容：使用身體成分儀，簡易機能評估法及手握力測試讓大家了解自己的身體狀況。

名額：每場6名

5. 四季健康食譜

日期：3月25日(四)

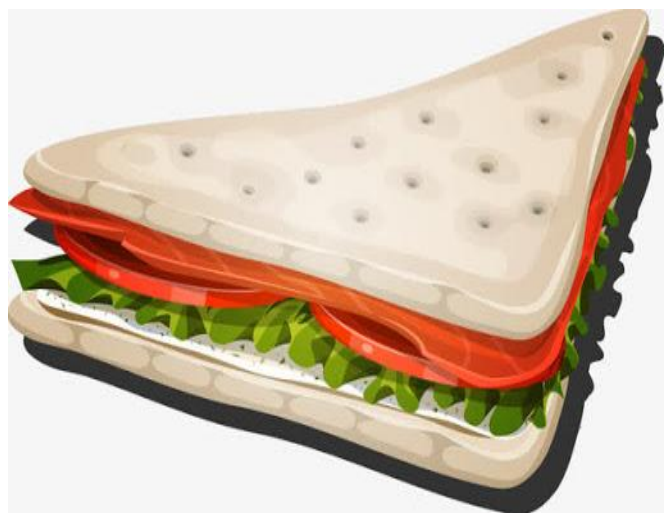
時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室2

內容：指導老友記如何因應季節的特色將健康飲食的原則應用在日常的烹調上。

名額：15名

備註：由衛生署護士主講



6. 有營三文治

日期：3月31日(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)

地點：中心活動室1

內容：齊齊親手製作一份健康又有營養的三文治。

名額：每場6名

備註：出席者必須自備可盛三文治的食物盒