



纖得健康

工作坊

2008-2009



時期：二零零八年十二月至二零零九年五月

地點：香港灣仔皇后大道東二六六號

香港防癆心臟及胸病協會地下

電話:2834 9333(何先生) 傳真:2834 5522 網址: www.antitb.org.hk/zh/upcoming.asp

十 香港健康教育疾病預防中心

『纖得健康』工作坊 2008-2009

工作坊目標： 肥胖是可以危害人體健康的，當能量攝取多於消耗便會失去平衡，這些額外吸收了的能量會儲於體內，轉化為脂肪，就會導致肥胖，而額外的身體脂肪與各種疾病如心臟病、糖尿病等都有密切關係。香港近年正吹起一股纖體風，但大家對正確的纖體觀念有幾多認識呢？不正確的纖體方法可以影響健康，結果得不償失。有見及此，本中心於零八年十二月開始將舉辦兩班為期半年，有關纖得健康的工作坊。目的是向參加者介紹**瘦身與營養、瘦身藥物與食物補充劑、肥胖與疾病及運動知識等**。同時亦加插**健康飲食、健康測試及運動環節**，以提升參加者對保持身心健康的關注。

工作坊時間表：

	主題	講者	I班日期	J班日期
單元一	瘦身與營養(一)	律敦治及鄧肇堅醫院營養膳食部門主管 許惠卿 小姐	2008年12月13日 9:00a.m. - 12:00noon	2009年1月24日 9:00a.m. - 12:00noon
單元二	運動與體重(一)	中國香港體適能總會健體教練	2009年1月10日 9:00a.m. - 11:30a.m.	2009年2月28日 9:00a.m. - 11:30a.m.
單元三	認識瘦身藥物及食物補充劑	香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心藥劑師 陳碧琪 小姐	2009年2月14日 9:00a.m. - 12:00noon	2009年3月28日 9:00a.m. - 12:00noon
單元四	肥胖與疾病	前醫院管理局副總監 廖嘉齡 醫生	2009年3月14日 9:00a.m. - 12:00noon	2009年4月25日 9:00a.m. - 12:00noon
單元五	總結 - 瘦身與營養(二) 運動與體重(二)	律敦治及鄧肇堅醫院營養膳食部門主管 許惠卿 小姐 及 中國香港體適能總會健體教練	2009年4月18日 9:00a.m. - 12:00noon	2009年5月23日 9:00a.m. - 12:00noon
活動一	輕輕鬆鬆健步行		2008年11月16日	

每月將有專人為參加者進行電話訪問，跟進有關纖體情況及飲食記錄。

單元內容介紹：

- 1) 醒神活力操 - 示範在椅上做伸展操，讓你在日常工作時懂得怎樣舒展筋骨
- 2) 講座 - 每個單元將邀請不同專家包括營養師、藥劑師、醫生及體適能健體教練，講解「正確的纖體知識」，包括有「飲食營養」，「瘦身藥物」，「肥胖引起的疾病」及「運動知識」
- 3) 繩型運動 你做得到 - 體適能健體教練示範正確的繩型健身操及活力操
- 4) 遊戲 - 每個單元均有遊戲環節以鞏固當天所學的知識
- 5) 食得健康 吃得有營 - 介紹怎樣計算每日所需的卡路里及健康飲食原則、另外有茶點及健康測試（體重指標、腰臀圍比率、血壓及脂肪比例等）
- 6) 分享及討論 - 小組分享纖體的經驗、跟進纖體的情況

對象 : 18歲或以上人士

費用 : 全期費用(5個單元、行山活動、健康測試及茶點)
每位港幣六百元(非本中心會員)/五百五十元(本中心會員)

付款方法 : 請填妥報名表格及同意書連同支票寄回本會。

郵寄地址:香港灣仔皇后大道東266號香港防癆心臟及胸病協會
(支票抬頭:香港防癆心臟及胸病協會) (支票背後請寫上姓名及聯絡電話)
(名額40人，先到先得，報名以收到支票為準)
(報名經確認後不能退票及更改)

備註 : 1) 每個單元之健康教育資料及筆記會於當日派發
2) 參加者必須出席四個單元或以上才獲發證書
3) 收據將於單元一時派發。

歡迎市民參加，報名從速、額滿即止。如有查詢，請致電2834 9333(何先生)
每位參加者請分開填寫報名表格 - 報名表格，可自行影印。

十香港健康教育疾病預防中心

『纖得健康』工作坊 2008-2009

報名表格

請在適當處加上 √

I班 或 J班 (全期收費港幣六百元(非本中心會員)/五百五十元(本中心會員))

參加者姓名：_____ (中) _____ (英) 性別：_____

醫院/機構：_____ 職業：_____ 身高：_____ (cm) 體重：_____ (kg)

年齡： 18-24 25-34 35-44 45-54 55-64 超過65

支票：_____ 銀行 _____ 號碼 [支票抬頭：香港防癌心臟及胸病協會][支票背後請寫上姓名及聯絡電話]

日間聯絡電話：_____ 傳真號碼：_____

{請填寫傳真號碼，方便日後傳真確認信之用}

地址：_____ 電郵地址：_____

如患有下列長期病患，請在適當處加上 √

慢性支氣管炎 糖尿病 腎病 哮喘 心臟病 高血壓 其他：_____

如為長期病患者，請自行與家庭醫生商討是否適合參加是次工作坊的活動

以上資料只用作健康教育研究用途，內容絕對保密。

同意書

本同意書的目的是希望鼓勵各參加者能遵守及貫徹以下建議，令工作坊及閣下在體重控制方面能達到預期效果。

本人 _____ (姓名)願意參加由香港健康教育疾病預防中心主辦之「纖得健康」工作坊。

本人完全明白及同意以下內容：

- 1) 本人須繳交港幣600元(非本中心會員)/550元(本中心會員)作工作坊之費用
- 2) 本人須出席五個單元的課堂
 - 單元一：瘦身與營養(一) - 單元二：運動與體重(一) - 單元三：認識瘦身藥物及食物補充劑
 - 單元四：肥胖與疾病 - 單元五：總結 - 活動一：輕輕鬆鬆健步行
- 3) 由第一個單元開始直至最後一個單元，本人須於「纖得健康」工作坊時期內，遵從課程指示填寫健康護照、定期匯報並控制每天食物的總熱量吸收及多做運動。否則本人明白在體重控制方面有可能達不到理想效果。
- 4) 為使中心能了解本人情況，本人願意在每一個單元都填寫所有問卷調查。
- 5) 如未能出席四個單元或以上的課堂，中心將不會頒發證書給予本人。
- 6) 為推動本港市民認識到均衡飲食，運動對保持身體健康，理想體重的重要性，本中心可能於活動後向公眾公佈此活動的結果(所有資料將以綜合形式公佈，個人資料將絕對保密。)

簽署

日期