

玲『龍』瘦身速成班



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST

- 對象：18歲或以上人士
日期：2012年2月21、28日及3月6、13日（逢星期二）共四節
時間：晚上7時至8時30分
上課地點：九龍觀塘協和街130號基督教聯合醫院吳詠棠大樓（F座）地下會議室
課程目標：利用健康飲食及積極運動之生活模式作出持久體重管理。
以小改變作出大改善的方針讓參加者更有效作出瘦身效果。

內容概要：

註冊營養師 劉碧珊姑娘

1. 個別「體重指數」及「脂肪率」測量、營養飲食分析及設定個人目標
2. 個人卡路里計算及食物組別分類及選擇（建立營養餐單）
3. 節慶期間、過後及外出飲食之策略安排
4. 營養標籤如何協助選對食物、體重管理常見問題與拆解方法、小組討論等

費用：\$320元（公益金資助項目）

報名地點：九龍觀塘協和街130號基督教聯合醫院吳詠棠大樓4樓

辦公時間：星期一至星期五，上午9時至下午1時，下午2時至5時

直線電話：2172-0727 社區營養部 活動助理 莫姑娘

傳真：2348-9130



報名方法及須知：

1. 請填妥報名表，連同以「基督教聯合那打素社康服務」抬頭之劃線支票郵寄本機構（即報名地點）莫燕芬姑娘收，支票每人一張，請於支票背面寫上參加者姓名及電話。
2. 除課程被取消、改期及申請人未被取錄等情況外，已繳交之學費概不退還，學費收據於上課時派發。
3. 課程以先到先得方式取錄，額滿即止。若報名人數不足，課程將會被取消。
4. 如天文台於上課日期正午12時或以後，懸掛八號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告訊號，當日之課程暫停。更改日期，容後通知。
5. 如有任何查詢，請致電本機構（總機）：2717-1989。
6. 於開班前一至兩星期，若流感嚴重擴散至社區，本機構將保留權利取消課程並將已繳交的學費全數歸還。
7. 因應情況，每位學員或需被測量體溫、填寫健康身報表及正確地帶上口罩上堂，以保障其他學員健康。

報名回條

玲『龍』瘦身速成班

姓名（中文）：_____（英文）：_____ 年齡：_____ 性別：_____

地址：_____

電話（辦事處）：_____（手提）：_____（住宅）：_____

本人願意日後收到 貴機構的服務單張或資料，請用以下方式送交給我：

電郵：_____ 傳真：_____ 郵寄：_____

（*保護環境，珍惜資源，請儘量選擇以“電郵”方式收取單張。多謝支持！）

日期：_____ 簽名：_____ ※ 如報名表不敷應用，可自行影印。

機構網址：www.ucn.org.hk