

## 外展營養諮詢及顧問服務

與不同長者院舍、老人中心、智障人士/特殊需要人士宿舍、幼兒中心、學校和膳食供應商等合作，提供外展營養師服務，全面提升其膳食服務營養水平，服務內容包括員工營養及膳食培訓、餐單檢閱及餐膳評估等。

另外，可按不同公私營機構、學校、社福團體的需要，提供多元化的營養講座及活動，例如健康員工飲食關注日等。



## 健康飲食社區推廣計劃

舉辦大型健康飲食推廣計劃，讓市民學習及實踐健康飲食模式，例如：減低鹽及糖份攝取、增加蔬果進食量及提升體能活動等，從而減低心血管疾病、糖尿病、癌症等非傳染病的威脅。



## 營養服務預約及查詢

☎ 3188 9994 ☎ 9769 2502  
✉ cns@ucn.org.hk

立即網上預約



## 服務網絡

### 基督教聯合那打素社康服務醫療中心.....

九龍觀塘協和街130號基督教聯合醫院J座  
基督教聯合那打素社康服務醫療中心3樓 社康營養治療中心

交通 港鐵觀塘站A1出口 ⇄ 50號綠色專線 ⇄ 基督教  
小巴(裕民坊) 聯合醫院  
☎ 3188 9994

### 賽馬會和樂社區健康中心.....

九龍觀塘協和街和樂邨居安樓26-33號地下

交通 港鐵牛頭角站A出口 ⇄ 95M巴士 ⇄ 和樂邨  
交通 港鐵觀塘站A1出口 ⇄ 50號綠色專線 ⇄ 和樂邨  
小巴(裕民坊)  
☎ 2344 3444

### 佐敦健康中心.....

九龍佐敦道23號新寶廣場13樓(全層)

交通 港鐵佐敦站A出口  
☎ 2770 8365

### 廣福社區健康中心.....

新界大埔廣福邨廣仁樓地下19號

交通 港鐵大埔墟站A3出口 ⇄ K18港鐵接駁巴士 ⇄ 廣福邨  
☎ 2638 3846

### 賽馬會天水圍社區健康中心.....

新界天水圍天晴邨天晴社區綜合服務大樓1樓103室

交通 輕鐵天水圍站(705、706循環線) ⇄ 天悅站/天秀站  
☎ 3156 9000

### 善心全康中心.....

九龍觀塘開源道79號鱷魚恤中心23樓2301C室

交通 港鐵觀塘站A2出口  
☎ 3188 0837

## 總辦事處

將軍澳坑口寶寧里2號九龍東聯網行政樓1樓

☎ 2717 1989

✉ info@ucn.org.hk

www.ucn.org.hk

facebook.com/ucnchs

instagram.com/ucn\_healthcare

## 社區營養服務



健康生活化  
生活健康化

## 社區營養服務

社區營養服務提供各項與飲食營養相關的服務，旨在從個人以至社區層面，推廣有「營」飲食新概念，配合力求創新的服務精神，推動大眾市民實踐健康飲食生活化。

### 服務團隊

團隊由具備認可臨床訓練及專業資格的註冊營養師組成，並在老人營養專科、社區營養推廣等範疇取得相關資歷。團隊多年來與政府部門、私營企業、地區團體及學術組織等合作，推行社區教育及健康促進活動，累積了豐富的跨界別協作經驗。



### 服務範疇

#### 個別飲食輔導及體重管理

註冊營養師為服務使用者進行營養和體重評估及管理，因應個別狀況如過瘦、超重或肥胖，提供相關營養輔導內容：



一般人士	✓ 個人化餐單、飲食建議及營養治療
兒童和青少年 (包括有特殊需要之兒童/青少年)	✓ 體重發展評估和處理偏食問題 ✓ 食物敏感飲食建議 ✓ 從小培養正向飲食思維和自我管理
成年人及長者	✓ 慢性疾病的飲食治療，包括糖尿病、高血脂/膽固醇、高血壓、痛風、痛症、骨質疏鬆等
婦女	✓ 懷孕前後健康飲食、妊娠糖尿病/高血壓、母乳餵哺等
男士及健身人士	✓ 健身飲食及運動營養
長期病患， 例如癌症、腎病、 吞嚥困難等	✓ 處理營養不良、改善胃口、強化營養
外籍人士、少數 族裔	✓ 針對不同膳食文化提供飲食建議、 外傭煮食技巧等

除了面談諮詢，註冊營養師亦可透過透過視像或電話輔導服務，跟進個人飲食及健康狀況、即時解答營養查詢等，讓服務使用者能以遙距方式實踐健康飲食。

#### 健康營養課程、講座及工作坊

定期舉辦營養課程、講座及工作坊，多元化內容包括實戰閱讀營養標籤、煮食示範、糖尿病輔助小組、防治三「高」餐單設計及抗壓飲食等，旨在透過即場實踐及互動學習，讓參加者能活學活用營養知識，應用於日常生活中。



#### 中西體重管理計劃

由註冊營養師及註冊中醫師同步主理，以雙管齊下的方式達至體重管理的效果。



營養師進行營養評估，編制餐單，配合運動方案及生活化的飲食指導

中醫師因應體質需要，提供養生保健指導及報告，配以中藥/食療、針灸或耳穴等外治方法