

敬啟者：

「社區營養學堂」
(此計劃由香港公益金資助)



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

本機構社區營養服務獲香港公益金基綫撥款資助舉辦「社區營養學堂」，向社會服務如長者中心/院舍、低收入社群、兒童及青少年、長者或殘疾人士服務機構及特殊學校之社福機構同工或相關的單位，提供飲食及營養相關的**營養外展培訓**。除實體培訓，社區營養學堂亦提供網上學習頻道，不論在家工作或處於不同單位，同工亦能持續裝備營養知識，協助服務自用者提升營養狀況、改善健康及生活質素。

本機構社區營養服務一註冊營養師透過「社區營養學堂」為參與機構提供**培訓**，旨在讓培訓對象學習適切的營養知識，如何餐單編排、預防/控制「三高」餐膳安排，掌握編烹調經濟又營養均衡的膳食技巧。課堂內容理論與實踐並重，期望藉此協助社福機構提供更完備的服務，長遠改善提供相關服務人士的健康。本**營養學堂**共設下列主題(內容詳情見附件一)，培訓時間約為2小時[^]。培訓對象包括專職醫療同工(如社工、護士)、前線員工(如健康護理員、助護、廚師、膳食部同工)及教職員等。

- A. 活學活用院舍餐單設計
- B. 簡易經濟營養膳食
- C. 改「膳」健康從「營」開始
- D. 智友「營」工作坊-健腦飲食餐單設計
- E. 糊餐設計、準備及製作工作坊
- F. 營養支援及營養補充品

截止日期為2026年12月31日(建議舉辦期為2027年3月前)。每節收費為每位\$225元(12-15人)，若人數不足12人，亦需付最低收費\$2700)。如選擇網上形式舉行，每節收費為\$3500(上限30人)。

請填妥附頁二及三之申請表並以電郵交回本機構。名額有限，從速報名。

此外，為配合社會服務需求，如 貴機構有意推行 (1)個別院友/舍友營養評估(上限為15人)或(2)四星期基本餐單評估服務，可於報名表格上以「✓」表示參加該項服務。收費每項計算，因資助單位名額有限，本部會以抽籤形式通知 貴機構申請結果。

如有任何疑問或有意邀請註冊營養師到 貴中心提供營養顧問服務，請致電 3188-9994 (社區營養服務) 或電郵 cns@ucn.org.hk 查詢詳情。我們期待您的參與。

此致
貴機構負責人

基督教聯合那打素社康服務
社區營養服務

二零二五年五月

附頁一

培訓主題	「社區營養學堂」教學重點 [^]
活學活用院舍 餐單設計	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教授基本均衡飲食，與慢性病相關的營養元素 2. 臨床快速評估營養狀況工具(如 Mini Nutrition Assessment)之概要 3. 介紹特別餐如低鹽、低脂、低膽固醇、糖尿餐及痛風餐之基本原則 4. 廚師／家居照顧者之健康烹調指引 5. 多元化編排每星期基本餐膳及設計技巧
簡易經濟營養 膳食	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教授不同年齡層如何實踐均衡飲食 2. 基層家庭如何準備簡易經濟營養三餐 3. 教您善用本地／新鮮／乾貨食材 4. 基本食物安全、營養標籤及一天食譜設計
改「膳」健康 從「營」開始!	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將均衡飲食的概念帶入特殊學校或院舍，從而擴展至家庭 2. 教授特殊兒童、青少年、成人所需要之營養及如何實踐均衡飲食 3. 評估飲食及營養狀況之概要 4. 教您如何準備簡易健營三餐 5. 啟發設計強化營養食物（如增加熱量） 6. 如何閱讀營養標籤及一天食譜設計
智友「營」工作 坊-健腦飲食餐 單設計	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教授與腦部健康相關的營養元素 2. 分析現時與認知障礙有關的健腦飲食策略 3. 評估個人(成人/長者)飲食及營養狀況之概要 4. 教您如何準備簡易健腦三餐及一天食譜設計 5. 啟發設計強化營養食物（如增加熱量） 6. 即場示範#健腦食譜一款(#需配合場地及預定人數,詳情及食材收費可向本部查詢)
糊餐設計、準備 及製作工作坊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 何謂糊餐 2. 怎樣才是營養均衡的糊餐 3. 糊餐準備基本概要 4. 強化糊餐技巧（如增加熱量、蛋白質、脂肪） 5. 糊餐製作實踐（#需配合場地及預定人數,詳情及食材收費可向本部查詢）
營養支援及營 養補充品須知	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本營養需要及營養支援 2. 強化營養素及熱量方法 3. 認識各類營養補充品及應用狀況 4. 營養標籤及一天三餐連營養補充品之食譜設計

[^]時長及內容可因應機構需要作調整，價格另議。

電郵:cns@ucn.org.hk

「社區營養學堂」(網上/外展[#])報名表格

機構名稱：					
聯絡人姓名：		職銜：			
聯絡地址：					
聯絡人電話：		手提： (緊急時適用)			
聯絡人電郵：		傳真：			
請在右欄以「✓」選擇一項主題、擬定日期、時間及地點	編號	主題 [^]	日期	時間	上課地點
	A	<input type="checkbox"/> 活學活用餐單設計			
	B	<input type="checkbox"/> 簡易經濟營養膳食			
	C	<input type="checkbox"/> 改「膳」健康從「營」開始			
	D	<input type="checkbox"/> 智友「營」工作坊			
	E	<input type="checkbox"/> 糊餐設計、準備及製作工作坊			
	F	<input type="checkbox"/> 營養支援及營養補充品須知			

最低收費 \$ 2700，網上每節收費為 \$3500 (上限 30 人)

[^]內容可因應機構需要作調整，價格另議。

需完成工作坊所需之培訓時間及前後之問卷調查。

請以「✓」選擇以下附加服務 (只選一項)

<input type="checkbox"/> 個別院友營養評估(上限為 15 人) (原價\$3000, 優惠價\$2720)
<input type="checkbox"/> 四星期基本餐單評估報告服務(原價\$2300, 優惠價\$1880)
<input type="checkbox"/> 本機構暫不考慮以上服務。原因：_____ (作本機構參考之用)
以上附加服務本機構將於截止日期後約一星期通知 貴機構有關抽籤結果。

重要須知

- 當八號或更高之熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告於課堂之前 3 小時仍然生效，當日課程將即時取消，更改日期將容後通知。(例子：課堂於晚上七時開始，如下午四時正，八號風球或黑色暴雨警告仍然生效，全日課程即時取消並稍後安排改期。)
- 本機構保留課程安排之修訂及最終決定之權利。

本機構明白及同意以上各項細則。

申請日期：_____ 簽署：_____ 機構印章：_____

參加者名單

機構名稱： _____

	參加者姓名(中文／英文)	職位
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
	合共收費 _____ 名 x \$225 = \$ _____	
	網上收費 = \$3500 (30 人上限)	