

中央肥胖、高血壓、高血糖、高膽固醇…代謝綜合症？

代謝綜合症與糖尿病、心臟病等都市病又有甚麼關係？

如何預防代謝綜合症以至都市病？

「活出健康色彩」社區健康推廣計劃

健康大使 義工招募

為了鼓勵市民建立健康的生活習慣，定期進行身體檢查，及早發現代謝綜合症，「西貢健康安全城市」將推行「活出健康色彩」社區健康推廣計劃，誠邀你成為「健康大使」，全力協助及支援各項社區健康教育活動，不但有助你和你的家人預防都市病，更可參與社區，宣揚健康訊息。

服務日期：2010年7月至12月，逢星期六

服務地點：將軍澳區內各大商場、屋苑及港鐵站



專業培訓：

- ✓ 認識都市病及代謝綜合症
- ✓ 「代謝綜合症初步評估」的步驟，包括度高、磅重、量脂肪、量血壓及度腰圍
- ✓ 如何識別代謝綜合症高危人士

日期：	2010年7月9日(五)	2010年7月17日(六)	2010年8月21日(六)
時間：	下午2 - 4時	下午2 - 4時	下午2 - 4時
地點：	靈實白普理寶林 社區健康發展中心	「西貢健康安全城市」 統籌辦事處	靈實尚德 社區健康發展中心
地址：	寶林邨寶寧樓 311室	翠林邨康林樓 330-335室	尚德邨尚明樓 4樓平台D翼

註：

1. 參加者必須出席以上其中一節專業培訓及參與最少2次服務。
2. 參加者必須年滿12歲。
3. 已受訓的「健康大使」連續服務滿2小時，可享義工津貼。
4. 「健康大使」嘉許禮暫定於2011年3月舉行。

主辦：



查詢報名：2623-5517

截止日期：8月13日

網址：www.saikunghsc.org.hk