



活力耆年計劃 2019

計劃目的

本計劃在2018年首於北區、葵青區和西貢區先後推出，反應熱烈，受惠人數過千。今次計劃內容升級，不僅包括培訓長者及護老者成為健康大使，更連同大專生一起學習社區評估技巧和了解何謂齡活城市，鼓勵長幼共融，繼續於各區推廣齡活城市和健康生活，實踐活力耆年！

計劃內容

• 培訓健康大使

跨代參與模式，長者與大專生齊認識基本的長者運動（共16堂）及營養學知識（共1堂）。

• 探索社區

透過社區考察和營養師帶領的烹飪班，認識營養價值和健康烹調技巧，齊齊研究如何食得更健康！

• 健康講座

• 參與拍攝微電影

以短片形式記下課堂點滴，促進學生和大使們溝通，加深認識。

• 頒獎典禮

分享、鞏固、推廣所學，藉此加許大使們在推進長者及年齡友善城市的努力！

導師：香港中文大學營養研究中心
體適能專家及註冊營養師
名額：每區25人

齡活大使及耆萃匯會員優先

