

線上健康工作坊旨在無論員工的工作環境如何，都能促進他們的健康。有見及此，我們將使用網上平台為您提供全面的健康計劃，不受地域所限制，助您和您的團隊邁向健康的人生。

## I. 體健項目 (由註冊物理治療師提供):

### 集合啦! 動身會

- 針對都市人的痛症及壓力問題，物理治療師將與大家一起動身改善健康，包括：
  - 熱身
  - 帶氧及肌肉強化運動
  - 拉筋
  - 靜觀放鬆
  - 身體掃描呼吸法

時間: 1小時  
(最多30名參加者)

### 你“行得正、企得正、坐得正”嗎?

- 了解常見的錯誤姿勢及檢視自己的姿勢問題
- 講解正確姿勢要點
- 如何改善錯誤姿勢?
- 簡單運動強化肌肉改善問題

時間: 1小時  
(最多30名參加者)

## II. 食物營養/ 健康飲食 (由註冊營養師提供):

### 一對一營養諮詢

- 通過簡單諮詢，營養師能為參加者與飲食有關的健康問題提供針對性的健康提示和飲食建議，例如：
  - ✓ 體重管理
  - ✓ 高血壓
  - ✓ 糖尿病
  - ✓ 高膽固醇
  - ✓ 預防骨質疏鬆
- 諮詢時間：每名參加者10-15分鐘

每小時最多6名參加者

### 食得有營 - 烹飪 DIY /健康餐單設計

- 營養師會為大家解說如何透過飲食優化您的健康，並建議如何在日常生活當中將其付諸實行。以下兩個工作坊可供選擇：

#### 烹飪 DIY (1 小時)

- ✓ 所需的健康食譜將提前發送給參加者，讓各位可預先準備食材，並於工作坊當天跟著營養師的指示一起煮出簡單又有營的料理
- ✓ 超過10個輕宜料理食譜可供選擇

最多30名參加者

#### 設計健康餐單 (共2節，45 分鐘一節，合共1.5小時)

- ✓ 參加者需根據營養師所介紹的健康飲食原理設計出自己一日三餐的餐單
- ✓ 營養師收集大家的餐單後會提供合適的建議，設計出最“適”食餐單的參加者可獲獎品一份（健康零食禮品包）作獎賞

最多30名參加者

## III. 中醫養身 (由註冊中醫師提供):

### 一對一中醫諮詢

- 參加者在諮詢之前需完成簡單中醫體質調查問卷
- 中醫師將根據參加者的體質類型從中醫角度分析並提供個別健康建議，例如預防疾病、安眠、消除疲勞等的飲食和起居調養
- 諮詢時間：每名參加者10-15分鐘

每小時最多6名參加者

### 中醫藥膳及茶療

- 認識中醫藥膳與四季養生食療與益處
- 介紹如何選擇優質及安全地使用中藥材，亦會即場示範製作藥膳茶包
- 所需的茶包處方將提前發送給參加者，讓有興趣在工作坊當天跟著中醫師即時製作的參加者可預先準備材料
- 每位參加者完成工作坊後，亦可獲藥膳茶包一份

時間: 1小時  
(最多30名參加者)

## IV. 身心靈 / 心理健康 (由心理學家提供):

### 一對一心理諮詢

- 參加者在諮詢之前需完成簡單壓力水平調查問卷
- 心理學家將根據參加者的壓力水平提供針對性的壓力管理建議及貼士，助他們能面對各種心理上的挑戰，以達致「整全健康」
- 諮詢時間：每名參加者15分鐘

每小時最多4名參加者

### 靜觀 / 冥想教室

- 靜觀 / 冥想可以幫助參加者放鬆身心，管理其心理健康，壓力和情緒
- 跟隨導師的帶領進入狀態，練習呼吸，平靜心靈，令肌肉和身體得以放鬆
- 讓我們能夠更冷靜，輕鬆和樂觀地應對壓力和負面情緒

時間: 1小時  
(最多30名參加者)

## IV. 身心靈 / 心理健康 (由心理學家提供):

### 兒童情緒管理(I)

- 5-8歲兒童常見的情緒問題
- 什麼是情緒能力?
- 個案討論
- 提昇父母對子女情緒的認知和回應
- 協助子女認識情緒和管理

時間: 1小時  
(最多30名參加者)

### 兒童情緒管理(II)

- 9-13歲兒童常見的情緒問題
- 步入青春期
- 如何幫助小朋友正面應對轉變
- 個案討論
- 父母對子女的期望
- 改善與子女的溝通

時間: 1小時  
(最多30名參加者)

## IV. 身心靈 / 心理健康 (由心理學家 或 註冊中醫師提供):

### 失眠360之瞞覺都有學問?

可以選擇由心理學家或註冊中醫師講解失眠成因及提供改善睡眠質素的方法。

- 認識不同種類的失眠狀況
- 失眠的成因及影響
- 認識睡眠
- 提供改善睡眠的方法

時間: 1小時  
(最多30名參加者)

心理學家或註冊中醫師(二選一)

## V. 醫療健康 (由家庭醫學專科醫生及註冊營養師提供):

### 都市探熱針 – 踢走高膽固醇

透過是次工作坊，家庭醫學專科醫生及註冊營養師會和大家一起拆解對膽固醇的謬誤以及深入淺出地講解有關控制膽固醇的正確資訊。

- 提高大眾對高膽固醇的認識
- 剖析高膽固醇對身體造成的影響及預防方法
- 拆解大眾對膽固醇的謬誤
- 如何從飲食入手控制膽固醇

時間: 1小時  
(最多30名參加者)