



# 深水埔街坊福利會小學通告

AYKH / 22-23/ 90  
二零二三年三月三十日

## We WATCH 健康生活模式的開始 (網上報名)

敬啟者：

承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院將會聯同聖雅各福群會合辦「賽馬會 We WATCH 優活健康計劃」。計劃目標是透過提昇參加人士在運動、營養、情緒健康方面的元素，幫助改善生活方式。計劃的目標對象是年齡屆乎 **35 至 59 歲** 的人士，並須經由已驗證的測試後確實具有潛在健康風險的人士。合資格參加者將會參與由合作機構提供的預防慢性疾病個人健康指導，指導為期六個月。期間參加者須配戴由計劃主辦方提供的電子智能手錶，用以量度及記錄與日常健康及活動相關的數據。參與者須參加由機構的健康管理教練所安排的健康指導活動，並出席與運動、營養及情緒健康相關的核心活動。計劃費用全免。每期名額有限，不容錯過。

合資格參加者可免費獲得：

1. 身體評估及諮詢
2. 半年健康管理教練個人指導
3. 戴價值千元智能手錶(完成計劃後可保留)
4. 前後驗血檢測
5. 參加不同線上線下健康課程
6. 延伸健康資訊

如家長有意參加此計劃，請自行到以下網址( <https://bit.ly/3Earrky> )登記報名。

此致

貴家長

校長：張麗雲

謹啟

**We WATCH 健康生活模式的開始 (網上報名)**

敬覆者：

本人已知悉有關「**We WATCH 健康生活模式的開始 (網上報名)**」

此覆

深水埔街坊福利會小學張校長

\_\_\_\_\_班學生 \_\_\_\_\_( )

家長姓名：\_\_\_\_\_

家長簽名：\_\_\_\_\_

日期：二零二三年\_\_\_\_月\_\_\_\_日