

心滿意築

通訊

14

「運動做得多 唔怕呆呆坐 手腳一齊來 健康齊慶賀」

北歐式健步行 (Nordic Walking) 是一項中等強度能鍛煉全身的帶氧運動，大約每小時燃燒400千卡熱量，較步行或健走多燃燒30%至50%熱量，適合不同年紀及身體狀況人士，戶外戶內都可以練習。手持一對健走杖步行，如能配合以雙手大幅擺動，效果更為理想。步行中有推杆動作，在左手右腳走及右手左腳走的節奏下，大步向前走有強化和刺激核心肌群的效果。北歐式健步行能大大加強肌肉的活躍，特別是對三頭肌、背闊肌及核心肌群。

於2020年世界衛生組織發表Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (體育活動和久坐行為指南)，北歐式健步行是其中一項有效改善柏金遜症的運動，可以有效地提升患者功能性活動能力、耐力……我們若能持之以恆，勤加練習，對頸梗腰痛、中央肥胖、高血壓、糖尿病患者也有幫助。



感恩，Mark Sir自少喜愛打乒乓球，他不但自己毫不間斷地操練，還樂於與人分享這活動的樂趣，常常去推介這活動的好處，又循循善誘地教導有興趣學習的學員。他的學生從幼到老，都在他的熱情所帶動下，積極並開心地練習。他深受學生們的愛戴！



打乒乓球的好處:

1. 鍛煉身體
2. 發展反應、靈敏、協調和操作思維能力
3. 增強智力，提高工作效率
4. 提升心理素質
5. 改善近視眼
6. 提升團結協作力



祝願：大家平安、
常存喜樂、身心靈康健！



2023 7 - 9月份活動報告:

活動項目	活動內容	參加人次	負責人/講者
健康市集	對象: 街坊朋友 服務: 量度體高、量度體重、BMI、脂肪、肌力、量血壓、止痛與運動、檢測血糖指標、黃斑病變篩查、量度手握力、健康諮詢	市集: 4次 參加人次: 78 義工人次: 34	羅姑娘 義工團隊
血糖檢測 (個別預約)	對象: 糖尿病患者 服務: 量血壓、驗血糖、健康諮詢	28人次	羅姑娘
HKU「糖尿病預防」計劃	對象: 40-60yrs人仕、BMI 25 or over DM unknow case 服務: 量度體高、量度體重、BMI、脂肪、量血壓、檢測血糖指標、健康建議	68人	羅姑娘 Pauline
健康講座	疾病與健康 (24/7/2023), 飲食與健康 (23/9/2023), 遠離糖尿病 (20/9/2023) 高血壓自我管理 (14/9/2023)	30人 (長者中心) 沙角村嘉年華會, 馬灣關愛中心 紅雨取消, 改期進行	羅姑娘
乒乓球學習班	提升腦、眼、手協調 提升生活質素	137人次	Mark Sir
北歐健步組	學習運用北歐健步棒, 齊齊運動, 提升生活質素	101人次	燕妮 Pauline
桌遊小組	從遊戲中增強記憶力, 提升生活質素	56人次	Pauline
生命教育 (約談/探訪)	對象: 癌症病患者/長期病患者及其照顧者 服務: 情緒支援、慰問、社區資源介紹及轉介	45人次	羅姑娘
心連心 (電話慰問)	慰問長期病患者及照顧者支援	406人次	羅姑娘
長者小組	分享、學習生命成長	142人次	羅姑娘
藝粹坊	製作穿珠飾物	20人次	仁姐、瑞芬
義工剪髮	免費長者剪髮	2人次	義工
老師會客室	為少數族裔同學溫習功課	20人次	義工

請支持我們:



1. 郵寄支票

支票抬頭 “心築協會有限公司”
or “Hearten Groups HK Limited”,
並將支票郵寄至沙田博康邨博康商場
地下五號舖 (SHOP 5, POK HONG
COMMERCIAL CENTER, POK HONG
ESTATE, SHA TIN NT)

2. 銀行過戶

直接到銀行或網上轉數至本會下列戶口
「恒生銀行」戶口:
769- 307216- 883;
戶口名稱: 心築協會有限公司
Hearten Groups HK Limited

3. 轉數快「FPS」ID 166 96 2621

4. 現金捐款 放入捐款箱或遞交捐款封

收支概況(1/7/2023 - 30/9/2023)

收入	HKD	支出	HKD
捐款	22,671.00	經常費	7,734.00
會員費	100.00	活動費	9,400.00
活動費	7,358.00	專業費用	1,700.00
退回保險費	635.33		
銀行利息	1,881.70		
合共收入	32,646.03	合共支出	18,834.00



心築協會網址:

www.heartengroups.org

Instagram: [Hearten_gps](https://www.instagram.com/Hearten_gps)

地址: 沙田博康邨博康商場地下五號

電話及whatsapp: **9728 4180**



* 本協會為政府註冊慈善機構 (R88號碼: 91/16456)
港幣壹佰元或以上的捐款可申請免稅。

如欲了解更多本會資訊及最新
活動詳情可瀏覽本會網站掃描
以上QR CODE (二維碼)