



媒體報導

日期： 2014 年 2 月 16 日 (星期日)

資料來源： TVB - 開心老友記

標題： 健康管理始於運動

參考網址： [請按此](#)

Youtube: [請按此](#)

訪問基督教家庭服務中心社工紀雪瑛



「老友記」雖然身體靈活度大不如前，但每天仍需充足的運動量，增強身體機能，才能預防疾病。特別是嘴饞的「老友記」，常接觸油膩或高鹽份、高糖份的食物，容易引致高血壓、糖尿病，更需多做運動。**基督教家庭服務中心**特別在觀塘區公共屋邨，推廣長者自我健康管理計劃－「健康好管家」，並進行名為「與高血壓同行」的問卷調查，雙管齊下，讓「老友記」更了解身體健康狀況。中心社工分析問卷調查結果，總結健康之道。

- 完 -