

參加家庭資格

每個家庭需要派出一位代表成員作為「自家教練」及最少一位家庭成員一同參加部分活動。

自家教練：18歲或以上、具溝通能力，能為家庭帶出起動能力

活動內容

計劃為其六個月，當中包括：

- 以「運動*、飲食、休息、溝通」為主的專業級別指導，內容知識及實踐並重
- 一對一自家教練指導
- 戶外活動*

運動

- >> 認識運動預防疾病及各種痛症 <<
- >> 檢視運動習慣與模式 <<
- >> 家居簡易運動 <<

飲食

- >> 講解營養需要及均衡飲食原則 <<
- >> 如何解讀食物標籤及運用食物標籤選擇包裝食品 <<
- >> 外出飲食建議 <<

休息

- >> 認識壓力與健康的關係 <<
- >> 舒壓方法 <<
- >> 正念練習 <<

溝通

- >> 溝通技巧 <<
- >> 家庭溝通技巧及注意事項(例如針對長者、青少年等)<<
- >> 溝通練習 <<

*部分活動需要作適量體能活動，所有參加者(包括自家教練)於報名前應先考慮自身能力，並按能力及需要安排出席活動。

參加計劃及達到指標的家庭，可以獲得：

1. 免費身體檢查 | 由香港浸信會醫院贊助

自家教練及參與家庭成員(一共最多三名，總值約港幣HK\$6,000)可免費接受身體檢查[#]，每人兩次(一次為計劃前期，另一次為計劃後)。

[#]接受免費身體檢查人士，需要年滿18歲或以上及符合「疫苗通行證」接種要求。(有關疫苗通行證詳情)

2. 智能藍芽體組成磅 | 由Tanita贊助(價值港幣HK\$1,500)

3. 防感易™口腔噴劑一支 | 由日本命力贊助(價值港幣HK\$128)

活動具體時間：

活動 (初班)	日期	時間
迎新工作坊	16/12 (五)	10:30-12:30
運動與健康工作坊	23/12 (五)	10:30-12:30
營養與飲食工作坊	30/12 (五)	10:30-12:30
紓壓與休息工作坊	6/1 (五)	10:30-12:30
家庭關係及溝通工作坊	13/1 (五)	10:30-12:30
戶外家庭活動	14/1 (六)	全天
運動班 2小時	27/1(五)	10:30-12:30
一對一教練指導 (運動)	2/2 (四) 或 3/2 (五)	每人45分鐘 (待定)
一對一教練指導 (營養)		
一對一教練指導 (紓壓)		
一對一教練指導 (溝通)		
運動班 2小時	10/2 (五)	10:30-12:30
活動 (進階班)	日期	開班時間
營養與飲食工作坊	17/2 (五)	10:30-12:30
紓壓與休息工作坊	24/2 (五)	10:30-12:30
家庭關係及溝通工作坊	3/3 (五)	10:30-12:30
體能與運動工作坊	10/3 (五)	10:30-12:30
實踐應用功課及中期跟進	由自家教練於自身家庭實習並 由計劃人員跟進進度	
一對一教練指導 (運動)	16/3 (四) 或 17/3 (五)	每人45分鐘 (待定)
一對一教練指導 (營養)		
一對一教練指導 (紓壓)		
一對一教練指導 (溝通)		
自家教練考試及評核	24/3 (五)	10:30-12:30
畢業禮及回顧分享會	31/3 (五)	10:30-12:30