

## 華埠衛生局、健康加州網路聯合舉辦

# 改善健康班逾120人畢業

三藩市華埠公共衛生局、健康加州網路--華人計劃主辦的「我們做到！---吃得有營，活得更型！」免費粵語講座畢業典禮，周末下午在華埠青年會（YMCA）舉行。120位家長學員和子女共同見證了邁向健康人生第一步，並向參加完成所有課程的家庭頒發證書和獎品。

本報記者黃偉江三藩市報道



■ 畢業典禮上學習易筋運動。

記者黃偉江攝

### 設班改變身體質素

華埠公共衛生局局長和醫學主任余英強醫學博士表示，「在過去30年，肥胖和身體過重比率在12至19歲的青少年群體增加3倍，而6至11歲的兒童增加超4倍。半數身體過重兒童和青少年在成年時持續身體過重。」他說，肥胖跟許多慢性疾病均有關係，如：第二型糖尿病、心臟病和高血壓等。身體過重的兒童會較容易受到歧視，自信心低和對身體的自我形象感到不滿意。

「健康改變人生」華埠公共衛生局、營養主任黃嘉慧指出：「有許多因素導致病態肥胖越來越嚴重，例如：過多的食品分量、方便的速食、含糖飲料、缺乏體力運動和太多的螢幕時間等。」她說，若要改變這種危險的趨勢，聰明的兒童和家長可透過簡易、有趣的方式，有效控制體重，達到選擇「健康」的目的。例如，可以跟家人在晚飯後一起外出走走，並跟孩子交談來代替看電視。她認為，在適當的引導下，健康習慣是可以在童年期間建立和形成的。

3月3日、10日、17日和24日，超過130人，包括祖父母、家長、青少年及幼童參加了「我們做得到！」講座系列。該系列講座由華埠公共衛生局及華埠青年會主辦，教導大家如何從健康飲食、體力活動及減少螢幕時間來保持健康體重和減低患慢性疾病的機會。黃嘉慧介紹，每堂講座包括營養資訊、定下目標、試

食。成人班開設提高身體柔軟度、改善健康的易筋運動，青少年和幼童班還包括遊戲、體力活動和試食/烹調示範。

### 學員上台分享心得

黃嘉慧說，每位學員都學到「選擇我的餐碟」---均衡飲食計劃，多吃蔬菜水果，多做體力活動，選擇低糖低脂健康食物，控制食量，少喝含附加糖的飲品，減少螢光幕時間，閱讀食物標籤及健康烹調的營養資訊。

與會的學員紛紛上臺，與大家分享了他們學以致用，邁向健康生活的每一步。蔡女士創作了一首打油詩，來概括她四周裏的學習心得：「參與我們做得到，食得有營健康講座，幫助我明白如何選擇，真正健康的食物，給予家中成員食得健康和食得有營。每餐少油少鹽，每天五杯蔬果，每天少肉(煮得有法，煮得無味)，每天漫步30分鐘，懂得食物標籤法，做個精明健康消費者！」AMY表示，她以為自己懂得看食物標籤，事實上，還要把份量算出食物中總共有多少脂肪、鈉、糖。有一位年輕的母親表示，以前在家做飯，為了省心，就讓兒子看電視，現在她特意安排讓兒子於她一起參加烹調。

活動現場，還向合作的社區機構，包括：CYC、安老自助處、佳訊集團、華埠兒童培育中心、亞洲婦女服務中心、譚氏易筋運動學會等頒發獎狀。