

2018 年馬偕紀念醫院健康年菜教學

活動簡章

一、活動緣起：

農曆春節是家人及親戚朋友相聚的日子，在這段期間我們總會準備各式各樣豐盛的佳餚招待客人，但整個連續假期下來，很容易就攝取了過多的油脂及鹽分等，造成身體額外的負擔。由馬偕醫院營養師將分享健康、美味年菜給大家，以實際做法提供低卡、少油、少鹽，且簡單又營養的年菜，讓我們在團聚之餘，也能吃得開心、吃得健康。

二、主辦單位：台北社區醫學中心、大同日間照護中心

三、協辦單位：營養醫學中心、臺北市西區單親家庭服務中心

四、活動日期：2018 年 1 月 26 日(五) 9:30-13:00

五、活動地點：臺北市西區單親家庭服務中心(臺北市大同區迪化街一段 21 號永樂市場 7 樓)

六、活動人數：活動全程免費，需採事先報名(當天提供午餐)，人數限 50 名，額滿為止。

七、報名方式：請於 2018 年 1 月 12 日(五)前將下方報名表填妥後以電話、傳真或 Email 方式向台北社區醫學中心報名。

(1)電話報名：(02)2543-3535 分機 2770

(2)傳真報名：(02)2571-9781

(3)Email 信箱報名：mmh1089@mmh.org.tw

八、活動流程及內容：

時間	內容	單位
9:30-10:00	報到	台北社區醫學中心 大同日照中心
10:00-10:05	致歡迎詞	馬偕紀念醫院 大同區健康服務中心 臺北市西區單親家庭服務中心
10:05-12:00	健康年菜教學與實做	營養醫學中心許碧惠營養師
12:00-12:05	合影	
12:05-13:00	健康年菜品嚐	
13:00-	賦歸	

2018 年馬偕紀念醫院健康年菜教學報名回條

單位名稱	姓名	性別	年齡	連絡電話
<input type="checkbox"/> 服務站：_____		<input type="checkbox"/> 男		
<input type="checkbox"/> 一般民眾		<input type="checkbox"/> 女		
<input type="checkbox"/> 服務站：_____		<input type="checkbox"/> 男		
<input type="checkbox"/> 一般民眾		<input type="checkbox"/> 女		
<input type="checkbox"/> 服務站：_____		<input type="checkbox"/> 男		
<input type="checkbox"/> 一般民眾		<input type="checkbox"/> 女		
<input type="checkbox"/> 服務站：_____		<input type="checkbox"/> 男		
<input type="checkbox"/> 一般民眾		<input type="checkbox"/> 女		