



為家人設計一個健康計劃 Plans for Family Health

公開組(中級) – 冠軍 Open Category (Intermediate) – Champion

黃昉瑩 WONG FONG YING FANNY

給媽媽的健康大計



SHKP Club would like to thank all entrants of Plans for Family Health Competition for their contribution to promote social harmony. Winners will be notified individually for prize collection.

感謝您一直以來的鼎力支持，令今次「為家人設計一個健康計劃」大募集比賽生色不少。我們將個別致函通知得獎者領獎安排。



為家人設計一個健康計劃

Plans for Family Health

生理

1. 早睡早起

確保你有至少六至七小時的睡眠，且在凌晨一點前睡覺。

原因：媽媽經常凌晨睡覺，已經成為習慣，睡眠不足會導致人體的免疫力下降，削弱人的記憶力，我希望媽媽可以每天更早作息，保持身體健康。

預期當中的困難：媽媽不肯放下手機睡覺。

如何助她達成目標：溫馨地提醒時間已晚，該休息。

2. 瑜伽

每周做三次瑜伽，每次約 45 分鐘

原因：瑜伽是能促進整體健康而不會損害身體的運動。它能夠促進血液循環、排毒甚至紓緩壓力，有助預防高血壓、關節炎、骨質疏鬆等隨年齡增長而容易出現的問題。媽媽漸步入中年，我認為瑜伽最適合她，而且她自己對瑜伽亦感興趣。

預計當中的困難：媽媽上班太忙沒什麼時間做瑜伽

解決方法：利用碎片時間

如何助她達成目標：鼓勵字句



為家人設計一個健康計劃

Plans for Family Health

心理

當有不快的時候向家人或朋友傾訴，而不是藏在心裏

原因：媽媽習慣一個人去扛所有的壓力、悲傷的事，我希望她能把自己的心事說出來，讓我幫她分擔。

如何助她達成目標：做一個傾訴對象

社交

除了用社交媒體和朋友聯繫，也在現實生活中約出來玩（定期聯誼，約每月兩次）

原因：媽媽似乎和朋友以社交媒體交流比面對面溝通的更多，我希望她能夠更多與朋友出外逛街、旅行等，不是只顧着家裏的瑣事。

如何在他達成目標：幫她分擔家務，讓她知道家裏的事我能處理好，不必擔心。

SHKP Club would like to thank all entrants of Plans for Family Health Competition for their contribution to promote social harmony. Winners will be notified individually for prize collection.

感謝您一直以來的鼎力支持，令今次「為家人設計一個健康計劃」大募集比賽生色不少。我們將個別致函通知得獎者領獎安排。