為家人設計一個健康計劃
Plans for Family Health

會員組 – 季軍
Member Category – Second runner-up

王琳琳 WONG LAM LAM

齊齊與母親減低膽固醇

1. 目標
   提升全家人健康，並讓家人能感受彼此的付出及愛建立良好親子關係。

2. 原因
   母親向來身體健康，不過近來身體檢查中，驗出膽固醇超標，故希望透過是項計劃，改善她的身體情況，以致在三個月後的檢查中達標。

3. 具體方法：
   運動方面
   - 每星期三天，飯後散步
   - 每星期一天，一起做早操

   飲食方面：
   - 每天進食一份生果，一份菜，另加一份果仁
   - 每星期至少一餐食素，及一餐進食魚類
   - 計算每天進食食物及份量，並與美國健康飲食金字塔所定的指標進行比較

4. 預計當中的困難
   時間上的配合
   - 有時自己放工後，吃完晚飯，已經很累，可能未有動力催促母親一起散步。
   - 一星期未必有三晚回家吃飯，可能未能監察她的進食情況，

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。

食物口味不一
一些設計的健康菜式未必合乎各人的口味，影響其他家人進食意欲。

參加者動力不大
除膽固醇超標外，母親其他身體指標正常，因此未有很大動力去改善身體情況。

5. 期望可達到的成就
期望母親能在三個月後的膽固醇測試中達標，也期望藉共同進行的某些活動，如散步、運動等，與母親建立更親密的關係。當然，也希望重建大家的健康習慣，即是三個月完成計劃後，還會持續性實行計劃內容。

6. 如何幫助她達到目標
同行支持
其實母親在營養學的知識、經驗比我為多。我的角色，可能只是與她同行，大家共同研究健康知識。因此在過程中大家也是彼此學習，一起探討如何讓過程更有趣，沒有從屬的關係。

鼓勵其他家人參與
爭取其他家人的支持，雖然不會強迫他們一起參與，但也鼓勵他們選擇性地參加某些項目，如一起散步等，對我們來說是很大的支持。

適當的獎勵
如兩周內，確切執行計劃內容，可一起製作，並享用大家最喜愛的甜品一次：低脂版的蛋白杏仁茶。在達標後，可享用酒店自助午餐一次。

7. 檢討方法
- 每天記錄每餐進食食物及份量，以及進行運動的情況。
- 每星期進行檢討，看看實際情況與預期是否有出入，再調較計劃內容。

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。