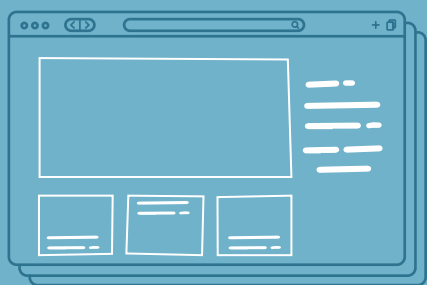


第四章

【資源篇】



第四章【資源篇】

4.1 導師備忘錄

「導師備忘錄」提供指引及資訊，協助導師為工作坊作好準備，並透過問卷回饋，作日後檢討及改善活動之用。

工作坊舉行前

- 導師為目標對象舉辦「提升消費者自我保護能力」工作坊，謹記向消委會索取有關紀念品及物資，詳情請參閱資源手冊第45頁。
- 導師於相關專頁：www.consumer.org.hk/snp 下載工作坊所需教材。
- 導師可預先參閱附錄一（第47頁）「工作坊成效評估問卷」，以便對評估內容有初步認識。

工作坊舉行期間

- 導師進行熱身活動：「小心中伏」期間，聆聽參加者分享購買健身服務合約的經驗。
- 工作坊舉行期間，請記錄參加者有關購買健身服務合約的經驗及觀察其於工作坊的表現，以便填寫相關問卷。
- 每位目標對象的專注度不同，導師可按需要調整工作坊的時間及內容。

工作坊舉行後

- 消委會將於活動後透過電郵向導師派發線上「工作坊成效評估問卷」，導師只需點擊問卷網址，在線上填報及遞交問卷。導師請於工作坊舉行後一星期或之前交回填妥之問卷，以便將來作活動檢討及分析之用。

導師小貼士

- ▶ 若時間許可，導師可延伸至更多活動，並建立支援小組。亦可在舉行工作坊期間加入小組分享環節，讓參加者分享相關經驗，並一起重溫工作坊上學到的知識和正確的消費態度，互相支持。
- ▶ 導師可以帶領目標對象到健身中心參觀，透過親身觀察健身中心提供的服務和設施，讓對象可以在工作坊更容易了解健身中心部署的銷售陷阱。
- ▶ 歡迎與消委會消費者教育部聯絡，一起商討如何加強對象的自我保護能力，為他們提供更適切的消費者教育。

4.2 輕鬆生活知多D

「輕鬆生活知多D」提供健康生活錦囊，導師可與目標對象分享此部分的資訊，鼓勵他們計劃健康生活模式。

「KEEP FIT 特集」

導師可與目標對象分享消委會製作的「KEEP FIT 特集」，分享做運動的要訣。

適量運動

每天適量的運動，能控制體重，防止肥胖；並紓緩目標對象抑鬱、焦慮的情緒和壓力。運動種類繁多，如行山、游泳、跑步、球類運動、踏單車、跳舞、瑜珈等。導師可鼓勵目標對象因應自己的能力、需要嘗試不同運動，從中尋找合適而喜愛的運動項目。

導師亦可鼓勵目標對象：若他們想到健身中心健身，可考慮與朋友使用**康樂及文化事務署在各區提供的健身室**；並提醒他們若想去私人健身中心健身，謹記與家人／照顧者／導師一起商量決定，比較不同健身中心的服務計劃。

另外，導師可與目標對象分享網上平台有關運動教學的視頻片段，如康樂及文化事務署的「**寓樂頻道**」及「**普及健體運動**」專頁，提供不同運動示範片段，讓他們能在家中或公園運動。



「KEEP FIT 特集」文章包括：



告別汗水的秘密 



來騎單車吧! 



智能磅：點止磅重咁簡單! 



消費者委員會
「KEEP FIT 特集」



康樂及文化事務署
「寓樂頻道」



康樂及文化事務署
「普及健體運動」



康樂及文化事務署
健身室



健康飲食

導師可鼓勵目標對象在日常飲食中，謹記要均衡飲食，並依照「**健康飲食金字塔**」的原則飲食，時刻留意身體有否攝取過多熱量，預防肥胖。導師可與他們分享**衛生署有關飲食的健康資訊**，讓他們維持身體健康。

消委會積極為市民大眾的飲食健康把關，消委會網頁提供有關**食物及飲品的消費指南**，歡迎導師與目標對象分享《選擇》月刊相關文章摘要。此外，消委會推出的格價網《**網上價格一覽通**》，設桌上版及手機版，每日更新及比較六大主要超市及連鎖店超過2,200種貨品價格，方便目標對象以最優惠價錢，購買健康食物。



消費者委員會
食物及飲品消費指南



消費者委員會
《網上價格一覽通》



衛生防護中心
健康飲食金字塔
均衡營養好體格



衛生防護中心
預防肥胖與
飲食建議



衛生署
如何從食物類別中選擇
食物的實用貼士

消閒娛樂

消閒娛樂的活動往往令人輕鬆愉快，有效紓緩壓力。導師鼓勵目標對象平日可多看書／雜誌、聽音樂、看電影／電視劇、遠足等，讓他們放鬆心情。導師亦可為他們舉辦不同工作坊，如烹飪班、手沖咖啡工作坊、跳舞班等，協助他們發掘新嗜好。



與人傾訴

與人傾訴能紓緩壓力。導師可鼓勵目標對象，若面對壓力、負面情緒、不愉快之事等情況，他們可找信任的人與之傾訴，分擔煩惱，如他們不幸地被迫簽署健身服務合約，可主動找家人／照顧者／導師商討，共同解決問題。



4.3 申請導師培訓講座

消委會樂意為社福機構／學校導師舉辦導師培訓講座。如欲申請，請登入連結：www.consumer.org.hk/snp，於網上填妥及遞交申請表格，亦可列印已填妥的申請表，然後以電郵、傳真或郵寄方式遞交。

4.4 索取工作坊簡報及紀念品

社福機構／學校為目標對象舉辦「提升消費者自我保護能力」工作坊，可於工作坊舉行最少兩星期前，登入連結：www.consumer.org.hk/snp，於網上填妥及遞交申請表格，亦可列印已填妥的申請表，然後以電郵、傳真或郵寄方式遞交。

如有任何查詢，歡迎以下列方式聯絡消費者教育部：

電話：2368 9044

電郵：snp@consumer.org.hk

傳真：3721 2885

地址：香港北角渣華道191號嘉華國際中心22樓

4.5 投訴渠道

消費者若遇到銷售陷阱或在不情願下簽下健身服務合約，經與店方交涉不果，可向消委會作出投訴。

電話：2929 2222

辦公時間：星期一至星期五 09:00 - 17:30 (公眾假期除外)

4.6 實用網站

消費者委員會

<https://www.consumer.org.hk>

消費者委員會 – 「KEEP FIT 特集」

https://www.consumer.org.hk/ws_chi/news/specials/2017/keep-fit.html

消費者委員會 – 食物及飲品消費指南

https://www.consumer.org.hk/ws_chi/shopping-guide?type=choice_article&category=6375

消費者委員會 – 網上價格一覽通

<https://online-price-watch.consumer.org.hk/opw/>

康樂及文化事務署 – 寓樂頻道

<https://www.lcsd.gov.hk/edutainment/tc/index.html>

康樂及文化事務署 – 普及健體運動

<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/>

康樂及文化事務署 (康文署) 健身室

<https://www.lcsd.gov.hk/tc/fitness/index.html>

衛生防護中心 – 健康飲食金字塔 均衡營養好體格

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90017.html>

衛生防護中心 – 預防肥胖與飲食建議

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90042.html>

衛生署 – 如何從食物類別中選擇食物的實用貼士

https://www.change4health.gov.hk/tc/healthy_diet/facts/practical_tips/index.html

精神健康諮詢委員會 – 「陪我講」(計劃)

<https://shallwetalk.hk/zh/>

香港海關

<https://www.customs.gov.hk/>

4.7 附錄

一. 工作坊成效評估問卷

二. 工作坊活動二：短片文字稿

鳴謝

- ▶ 匡智會
 - ▶ 扶康會
 - ▶ 協康會
 - ▶ 東華三院
 - ▶ 香港社會服務聯會
 - ▶ 香港明愛
 - ▶ 香港電台
 - ▶ 香港耀能協會
 - ▶ 新生精神康復會
 - ▶ 資深康復工作者
林伊利女士，榮譽勳章
- (依組織名稱筆劃序)

消費者委員會出版

地 址：香港北角渣華道 191 號
嘉華國際中心 22 樓

電 話：2368 9044

傳 真：3721 2885

電 郵：snp@consumer.org.hk

計劃專頁：www.consumer.org.hk/snp

消費者委員會出版
© 版權所有，不得翻印。

