

BEE 自家教練 培訓班

現正接受報名

項目以「家」為核心概念，鼓勵參與家庭派出一位代表成員作為「自家教練」，參加一系列以「運動、飲食、休息、溝通」四大元素設計的培訓工作坊，並協助家庭規劃及管理身心靈健康，帶領家人一同建立健康習慣。

參加資格

- 18歲或以上
- 具溝通能力，能為家庭帶出起動能力

活動地點

九龍旺角彌敦道720號
家樂樓11樓1104-05室

名額有限

以香港女教師協會
會員優先報名

活動內容

計劃為期15堂，當中包括：

- 20小時以「運動*、飲食、休息、溝通」為主的專業級別指導
- 運動班*
- 一對一自家教練指導
- 戶外活動*

*部分活動需要作適量體能活動，所有參加者（包括自家教練）於報名前應先考慮自身能力，並按能力及需要安排出席活動。

報名表格



項目詳情

 BEEfamilycoach

報名及查詢：（協作：香港女教師協會）



 BEEfamilycoach@runourcity.org

 +852 5722 0233

報名費用：

港幣\$600

參加計劃及達到指標的家庭， 可以獲得：

1. 免費身體檢查 | 由香港浸信會醫院贊助
(六次免費身體檢查 總值港幣HK\$6,000)

自家教練及參與家庭成員（一共最多三名）可免費[#]接受身體檢查，每人兩次[^]

[#]接受免費身體檢查人士，需要年滿18歲或以上

[^]一次為計劃前期，另一次為計劃後

2. 智能藍芽體組成磅 | 由TANITA贊助
(價值港幣HK\$1,500)

BEE 自家教練 培訓班

現正接受報名

活動時間表

1	7月9日(日)	11:00-13:00	迎新工作坊	
2	7月17日(一)	11:00-13:00	營養與飲食工作坊(初級)	介紹均衡飲食原則、講解如何解讀食物標籤
3	7月20日(四)	11:00-13:00	家庭關係及溝通工作坊(初級)	學習與家庭相關溝通、技巧及注意事項
4	7月24日(一)	11:00-13:00	紓壓與休息工作坊(初級)	認識壓力與睡眠及健康的關係、教授實用放鬆方法
5	7月27日(四)	11:00-13:00	體能與運動工作坊(初級)	認識基本運動概念、教授實用運動技巧
6	7月31日(一)	11:00-13:00	運動班 2小時(初級)	學習伸展運動/提升肌力/平衡力訓練
7	8月6日(日)	待定	戶外家庭活動	歡迎攜同家人參加
8	8月3日(四)	11:00-13:00	營養與飲食工作坊(進階)	介紹均衡飲食原則、學習外出精明飲食
9	8月7日(一)	11:00-13:00	紓壓與休息工作坊(進階)	認識壓力與睡眠及健康的關係、教授實用放鬆方法
10	8月10日(四)	11:00-13:00	家庭關係及溝通工作坊(進階)	學習與家庭相關溝通、技巧及注意事項
11	8月14日(一)	11:00-13:00	體能與運動工作坊(進階)	檢視家人運動習慣與模式
12	8月17日(四)	11:00-13:00	運動班 2小時(進階)	學習伸展運動/提升肌力/平衡力訓練
13	8月19日(六)	15:00-20:00	一對一教練指導(進階四選一)每人45分鐘	《營養與飲食、紓壓與休息》
	8月20日(日)	15:00-20:00	一對一教練指導(進階四選一)每人45分鐘	《家庭關係、體能與運動》
14	8月18日(五)	11:00-13:00	自家教練考試及評核	
15	8月25日(五)	11:00-13:00	畢業禮及回顧分享會	

#出席率達8成，可獲頒發證書

項目詳情

 BEEfamilycoach

報名及查詢：(協作：香港女教師協會)



BEEfamilycoach@runourcity.org



+852 5722 0233

報名
表格



主辦機構：



合辦機構：



策略夥伴：



贊助機構：



撥款資助：



周大福慈善基金
Chow Tai Fook Charity Foundation

項目培訓及支援：

