

## 附件

### 有關「賽馬會 We WATCH 優活健康計劃」更多詳情

計劃其中一個重要元素，是由健康管理教練提供的個人化健康管理指導。參與計劃的所有教練皆完成了由中大醫學院公共衛生及基層醫療學院提供的培訓課程，並通過考核，以確保他們具備醫健和個人指導上的專業知識及技巧。健康管理教練會因應每一位參加者的不同興趣、需要、可投入的時間，以及他們需要優先處理的健康問題，度身訂造最適合參加者的活動及支援。參加者和教練會持續交流，共同識別有效改變生活行為的方法。目前已有 18 名健康管理教練完成培訓，他們合共已為了近 1,670 人提供健康管理指導。

如欲了解更多計劃詳情，請瀏覽：<https://www.jc-wewatch.org.hk/>。