



社會公益活動通訊

第20期/2011年8月

嘉利「凡事皆可能」計劃 2010

活動名稱：嘉利「凡事皆可能」計劃 - 乘風航
日期：2011/5/1 日(日) 時間：08:30-17:00
參與人數：4 人

嘉利本年第四年度贊助香港聖公會聖基道兒童院(今年贊助其屬下的「同心牽」)舉辦「凡事皆可能」自我挑戰計劃，其中的「乘風航」活動邀請了同事一同參與。當天同事跟參加者在分組時齊心合力完成所有活動之餘，同時衝破自己的心理障礙。



← 人力資源及行政部 4 位同事齊齊參與是次活動，身體力行地鼓勵參加者之餘，自己亦跳出自己的框框，接受挑戰。



↑ 參加者小心翼翼地船的欄杆走過，準備在高處躍下。

← 「空中飛人」項目，你敢不敢嘗試？



↑ 共 60 位參加者成功完成所有項目，為活動劃上完美句號。

活動名稱：嘉利「凡事皆可能」計劃 - 分享會
日期：2011/7/10 日(日) 時間：14:00-16:00

歷時接近一年的「凡事皆可能」計劃活動進入尾聲，執行董事-陳名妹小姐更帶同女兒出席活動分享會，勉勵一眾參加者。



← 陳名妹小姐致辭時談到，要令參加者學習「凡事皆可能」的精神，家長先要相信，並在日常生活上作出身教，才能貫徹活動的宗旨。

← 參加者及其家長一同享參加了此活動的感受及得著。



香港聖公會聖基道兒童院
H.K.S.K.H. St. Christopher's Home

我司已跟聖公會聖基道兒童院合作超過六年，2011/5/20 日(五)陳名妹小姐代表公司出席其舉行的合作伙伴午餐，並接受紀念牌。



↑ 陳名妹小姐接受聖公會聖基道兒童院助理總幹事楊太送贈紀念品。



愛老端午探訪日

日期：2011/6/4 日(六) 時間：14:00-17:00
地點：香港聖公會太和長者鄰舍中心



↑同事與長者義工們一同學習怎樣製作手工粽，然後上門探訪長者，與長者們一起製作手工粽及送上粽子及水果，分享節日喜悅。



為宣揚多吃水果及多做運動的重要，並支持世界癌症基金會(香港)的防癌週(2011/6/24-30日)，本司特於 2011/6/27 日舉行「果」一日及「喜動日」活動。當天同事們都來到水果站選取喜歡的水果，總監-何太亦有到來支持活動！



癌症風險估量器(Cancer Risk Meter)，可簡單知悉 13 種癌症的風險因素。➤

你想人生星期二 工作坊

首個「你想人生星期二」工作坊 - 理想 BMI 防病工程(重溫及延續篇)已於 2011/7/19 日(二)舉行，共有 27 位同事參與。



↑註冊營養師-陳國寶先生連續兩年到訪我司，為同事們教授有關 BMI、飲食及其他健康資訊的知識。

↑當天備有輕食午餐供同事享用。

←完成工作坊後，工作人員更為同事量度脂肪比例，並個別為同事提供飲食及健康貼士。

「三低一高」飲食原則

- 低脂：每日脂肪總攝取量不應多於 10-13 茶匙油
- 低鹽：每日攝取不應多於 2,400 毫克鈉 (即 6 克鹽，約一茶匙鹽)
- 低糖：每日攝取的精製糖不應多於 4-6 茶匙
- 高纖：成年人每日攝取 20-30 克纖維

外出飲食貼士

- 家中烹調對比外出飲食當然比較健康，外出飲食也有比較健康的選擇
- 外出飲食時，應注意食物的分量，更應留意飲品及甜品
- 避免眼潤肚窄，可分開點叫：前菜 → 主菜 → 甜品或飲品

義工招募

歡迎大家成為社會公益活動小組的一分子，一起參與公益活動及分享箇中開心與經驗。報名形式：以電郵或電話聯絡余九妹(電郵：paggieyu@karrie.com.hk, Ext: 386)或蘇慧儀(電郵：soey@karrie.com.hk, Ext: 870)。大家莫遲疑，快些來報名。