


# 提升

## 安健屋苑

### 獎勵計劃

安健屋苑你我家  
安健四式齊參加

主辦機構： 荃灣安全健康社區督導委員會

贊助機構： 荃灣區議會

## 安健屋苑你我家

### 第一式： 建立健康生活

香港人生活在節奏緊張、工作忙碌的現代繁忙都市裡，大部份人也缺乏均衡飲食、適當運動及充分休息，因而影響了生理、心理和社交的健康，導致容易染上疾病。衛生署建議建立個人健康生活習慣，有助消除工作疲勞，鬆弛神經及增強抵抗力，更有助預防高血壓、心臟病、中風等都市疾病。



(每週進行不同運動最少三次，每次需持續進行三十分鐘，或分開每段時間不少於十分鐘地進行。)



圖片由衛生署健康生活網提供

## 安健四式齊參加

### 第二式： 建立睦鄰關係

古有云「遠親不如近鄰」，與鄰舍建立良好的睦鄰互助關係及網絡，有助提升屋苑內的和諧共融氣氛。





## 荃灣安全健康社區督導委員會

於2002年在荃灣區議會和圓玄學院鼎力支持、並凝聚超過20家本地公營和私營機構的力量下成立，旨在加強區內各界的安健意識，為荃灣區居民建設一個既安全又健康的生活環境。

政府部門及機構

地區團體

商界

醫療服務機構

教育團體

非政府團體及組織



荃灣安全健康社區督導委員會

地址：新界荃灣三疊潭圓玄學院社會服務部

電話：(852) 2415 4599

傳真：(852) 2493 4631

電郵：twshc@twshc.org.hk

網址：http://www.twshc.org.hk

## 安健屋苑你我家

### 第三式： 推廣衛生環境

一個既清潔又綠油油的家居及屋苑環境不但美觀，更可以居住得更舒適、更健康。在環保綠化之同時，注意環境衛生亦是相當重要的一環，如避免積水、堆積廢物等。



## 安健四式齊參加

### 第四式： 注意家居安全

家居安全包括氣體喉管保養及檢查、防火安全、家居電器安全使用、用電安全、兒童及長者安全等。

