



金齡事工

關懷 · 陪伴 · 同行

健康講座

《食得啱，健康自然來》

不節食、不計卡路里，
學懂均衡搭配、份量控制，
輕鬆吃出健康！

健康的身體
是恩典的見證，
讓我們一起活出
豐盛、有意義的
金齡生活！

講員介紹



關潘靜儀
Jennie Quon

- ✓ 美國註冊營養師 (RD)
- ✓ 糖尿病管理與教育專家 (CDCES)
- ✓ 功能營養學及體重管理專業認證

擁有超過三十多年臨床醫學營養治療及營養諮詢經驗，致力推廣符合華人飲食文化、以科學實證為基礎的健康教育。



日期及時間

週六 **9/19/2026**
9:30 AM - 12:00 PM



對象

所有已退休或準備退休並開放探索信仰人士；
歡迎基督徒邀請未信主的、已退休或準備退休親友參加。



報名

名額有限，請務必預先登記報名，
以便預備營養早餐。

截止報名日期：9/12/2026



費用

全免

歡迎參加！

均衡飲食 · 健康生活 · 活得精彩



均衡營養



份量控制



適量運動



身心健康

聖迦谷羅省基督教會 粵語堂

☎ 聯絡：(626) 571-5537 ext.114 黃佩如牧師

✉ 電郵查詢：黃佩如牧師 tracia.wong@fecsgv.org
或 陳麗先執事 nicole.chan@fecsgv.org

🌐 網址：www.fecsgv.org

📍 地址：3658 Walnut Grove Ave., Rosemead, CA 91770.

吃得對，活得好，
與主同行！

