



## 乐龄与饮食营养 2

课程由飞跃家庭教育中心 Family Central (FC) 主办。历时 8 堂课，共 24 小时的学习，课程透过介绍各种营养素的特点、生理功能、食物来源及疾病的关系，帮助银发族树立科学的饮食观念。

### 课程概况：

有趣的项目包括：

1. 食物营养价值
2. 药膳与食疗
3. 环境污染，毒素与排毒
4. 膳食需求与素食者需求。

(课程不适合已经了解并掌握上述内容的参与者)

回到 National Silver Academy 课程列表 – [Click here 点击这里](#)

### 报名方式

您可以透过以下方式报名：

- 1) 前往飞跃家庭教育中心，地址请点击 [Family Central](#)
- 2) 致电或 SMS 至 9650 6788 (中英全名+课程名+NRIC)  
(周一到周五, 9.30am–6.00pm)

### 付款方式

可以使用现金, 支票 或 NETS 支付。

支票抬头: Fei Yue Community Services

支票地址: 298 Tiong Bahru Road, #10-02, Tiong Bahru Central Plaza, S (168730)

(完成付款后才确认报名成功)

### 课程详情

#### 课程日期:

10 月 10, 17, 24, 31  
11 月 14, 21, 28  
12 月 5

#### 时间:

星期三, 2pm-5pm

#### 报名截止日期:

2018 年 9 月 30 日

#### 地点:

298 Tiong Bahru Road,  
Level 10 Training Room 1,  
Tiong Bahru Central Plaza,  
S(168730) Tiong Bahru Exit B

#### 时长

24 小时 (8 堂课)

#### 课程费用

津贴后: \$100

(可使用未来技能培训补助 SkillsFuture Credit 支付学费)

\* 申请人若提供虚假信息将被要求支付全额课程费用。

#### 课程报名条件:

- a) 50 岁或以上
- b) 新加坡公民或 PR
- c) 能够阅读,理解并使用简单的华语交流。
- d) 已经完成《乐龄与饮食营养》1 课程

1. 所有的信息在印刷和发布时是准确无误的, 若有变化恕不另行通知。
2. 在不可预知或低入学率的情况下, 主办方有权推迟或取消课程。

© Copyright Family Central. All Rights Reserved.

A Part of:

**Silver**  
NATIONAL  
ACADEMY

Organised By:

**family**  
Central  
a service by Fei Yue Community Services

Administered By:

**C3A**  
Ageing Well