



進度表與報名方式

《花蓮x健康挑戰21》8/02(一)-8/22(日)

日期	事項
7/17(六)	《健康挑戰21》發布會
7/17(六)-7/21(三)	報名期間 (最多120人, 報名額滿為止) 截止日期 2021/7/21(三)
7/24(六)	餐食付費截止日期
7/25(日) 15:00-16:30	《健康挑戰21》參與者行前說明會
7/27(二) 7:30-10:30	第一次驗血 @花蓮慈濟靜思堂靜思書軒門口
挑戰期間每週日	【健康之友】互動會
8/23(一) 7:30-10:30	第二次驗血 @花蓮慈濟靜思堂靜思書軒門口
8/29(日) 15:00-16:30	《健康挑戰21》圓緣+成果



健康挑战 21

Healthier Me 21 Day Challenge

【健康之友】互動會

(1) 8/8(日), 15:00-16:00 ,
14:45開放上線

(2) 8/15(日), 15:00-16:00 ,
14:45開放上線

(3) 8/22(日), 15:00-16:00 ,
14:45開放上線



《健康健康21》報名表

Healthier Me 21Day Challenge Registration QR Code



只有120位名額哦！
先付費先得喔！

**FIRST COME
FIRST SERVE**

請掃描 Scan Me

合作餐廳 Partner Restaurant

- 1) 大不同養生私廚
- 2) 常春藤素食餐廳
- 3) 妙膳廳

*餐費：每餐NT\$110，21天 42餐 共NT\$4,620元



《健康挑戰21》 Healthier Me 21Day Challenge

1. 餐廳食物**沒有**含五辛成分：
大蒜、青蔥、韭菜、洋蔥、興菜

2. 餐食抵達時間 ~

11:45 AM -12:15 PM 午餐 | 5:45 PM-6:15 PM 晚餐

3. 為了落實環保愛地球，不製造垃圾，統一團購優質304不鏽鋼環保餐具，21天期間可以循環使用。一個NT\$300，3個x\$ 300，共計 NT\$900整



定點取餐

1. 異想世界

(花蓮市中山路640號)

2. 靜思堂靜思書軒門口

(花蓮市中央路三段703號)

3. 璽悅社區

(花蓮市介智街35巷13號)

4. 三生三世 生活故事茶

(花蓮縣吉安鄉吉安路一段67號)

5. 靜思精舍

6. 大不同養生私廚

驗血檢驗

挑戰前第1次驗血-7/27(二)7:30-10:30

1. 全面血液檢查 Full Blood Examination
2. 血脂檢驗 Lipid Studies
3. 腎功能檢查 Kidney function test
4. 肝功能檢查 Liver function test
5. 空腹血糖 Fasting blood glucose
6. 糖化血色素 HBA1C
7. 尿液常規篩檢 Urine FEME

挑戰21天後 第2次驗血 -8/23(一) 7:30-10:30

1. 血脂檢驗 Lipid Studies
2. 空腹血糖 Fasting blood glucose

第1次和第2次血液檢查+書面報告

佛心優惠價NT\$800 (第一次驗血當天付全額)

專業的醫師及營養師團隊





抽血地點：花蓮慈濟靜思堂靜思書軒門口



健康挑战 21

Healthier Me 21 Day Challenge

報名者注意事項



健康挑战 21

Healthier Me 21 Day Challenge

相關費用

21天午、晚餐費:\$4,620

環保餐盒費用\$900(三個)

驗血2次費用\$800

總共: \$6,320

報名者注意事項

1. 7/22您將收到E-MAIL/LINE 訊息：通知繳餐費
 2. 所有餐食收費\$4,620，參與者**直接付給餐廳**
 3. 環保餐盒費用\$900及驗血費用\$800請於7/27(二)
第一次抽血時繳給慈濟基金會收款服務窗人員
(如無法配合此時間，再另外安排)
1. 餐費付清後，才算完成報名。只有120位名額，
先付費先得
 2. 若有任何疑問，可以諮詢慈濟志工或相關單位