



2018 年 “馬來西亞跨國健康講座” 圓滿完成

從吉隆坡機場出來，經過了一整片翠綠草皮，路旁樹木綠意盎然，遠處碧綠的大湖閃耀在陽光下，車子在高速公路上奔馳了一段時間，繞進商店區，遠遠看到 93°c café 在陽光下對著我們微笑，這就是後天「營養與健康—老中青三代不同營養需求健康照護 健康講座」的場地了。



93°c café 迎接著我們



93°C café 門口張貼了這次健康講座活動海報

這是一家溫馨、專業且人氣旺旺的咖啡廳，當地的旅外華僑常聚集在這裡，老闆及老闆娘都是慈濟人，待人非常非常非常熱情（因為很熱情，所以要講三次），店裡除了咖啡，也提供素食餐點，對於 93°C café 的素食餐真的值得好好誇讚一番，難得吃到這麼好吃的素食餐，說再多也只有真的吃到才能體會，只可惜要等到下次再到馬來西亞才能再吃到。



2018 年 4 月 15 日當天，葦萇萊福準備了豐富的伴手禮排滿桌子歡迎來參加的朋友，第一次在馬來西亞舉辦健康講座朋友們也都熱情回應，1 點 30 分大家都到齊了講座開始，一起分享老中青營養的需求。



健康管理師 歐陽孟欣講師從營養觀點分析了現代人因環境惡化造成的食物營養不足；因食物及營養攝取上的錯誤觀念，使得很多食物營養被破壞，甚至在烹調時產生不利身體健康的物質；現代人的疲倦、細胞的隱性飢餓…等等滿滿新知。



現代人因腦能量不足造成疲倦及神經紊亂



現場問題一道接一道



笑聲也一陣接一陣



葦荑萊福生技公司林錦桃經理也跟大家分享了不同營養素對身體的作用，像行動不靈活不再只是關節退化這麼簡單，常常伴隨肌少症造成的行動無力、衰弱、傷口久久癒合…等老中青三代問題；





葦萁萊福林錦桃經理分享療養院老人們營養補充後健康的進步

很多最新的營養觀念衝擊舊營養資訊，重新釐清及改變在場對營養需求若渴的參加者，大家都獲得滿滿的營養新資訊。



當夜幕低垂 93°c café 也亮起了燈，照亮馬來西亞，也讓健康更光明，期待下次再來與大馬朋友分享健康資訊。

