



28 SEP, 2026

NTUC FairPrice Foundation Launches New Programme: Interactive Scenario Discussions to Help Seniors Improve Nutritional Awareness

Shin Min Daily News (Sat - Tue), Singapore

职总平价基金会新计划 互动式情景讨论 助年长者提高营养意识

陈佳怡 报道 chenji@sph.com.sg

一杯咖啡还是一碗米暹的含糖量更高？职总平价基金会推出“强健生活”计划，通过游戏与情景讨论，助年长者提高营养意识和生活质量。

职总平价基金会去年的一项调查显示，高达86%的年长者受访时表示，随着年龄增长吃得“更健康”，但超过半数无法准确识别“健康餐盘”的构成元素，且会在选择食物时，把味道咸淡视为首要考量。

职总平价基金会与陈笃生医院去年11月宣布合作，为年长者提供营养教育与健康方案。

职总平价基金会今日正式推出“强健生活”（Stay Strong）试点计划，采用游戏模式与互动性叙事教学法，与年长者一同探讨日常

饮食抉择与常见困惑，以更贴切的方式灌输营养教育。

勿洛北第429座组屋底层的职总保健合作社（NTUC Health）活跃乐龄中心今早举办浓缩版工作坊，记者受邀观察工作人员如何运用情景讨论，让年长者不仅是“听课”，更是可以通过“互动”问答，引导他们思考，更好地巩固饮食知识。

其中一个“真伪”环节，让年长者回答相关营养问题，例如到底是一杯咖啡还是一碗米暹的含糖量更高。（答案：米暹。）

计划由旗下乐龄中心的员工及年长义工共同主持，通过两个工作坊破解常见的营养迷思，教导年长者在购买食材时辨识低钠、



参与工作坊的年长者可通过“真伪”游戏，更好地了解饮食知识。（海峡时报）

低糖、全谷类及“较健康选择”（Healthier Choice）食品标签，同时分享更健康高效的烹饪技巧。

11月27日
在职总保健合作社
活跃乐龄中心推出

明年起逐步推广至其他乐龄中心。

计划将于今年11月率先在职总保健合作社的27所活跃乐龄中心开展，明年起逐步推广到其他乐龄中心网络，希望在2030年之前，让1万名年长者受益。

职总保健合作社（NTUC Health）旗下活跃乐龄中心的年长者可以到中心查询详情并免费报名。有意引进该计划的社区机构或其他乐龄中心，亦可登录平价基金会官方网站提交意向表格。



28 SEP, 2026

**NTUC FairPrice Foundation Launches New Programme:
Interactive Scenario Discussions to Help Seniors Improve
Nutritional Awareness**

Shin Min Daily News (Sat - Tue), Singapore

SUMMARIES

陈佳怡报道chenjy@sph.com.sg 一杯咖啡还是一碗米暹的含糖量更高？职总平价基金会推出“强健生活”计划，通过游戏与情景讨论，助年长者提高营养意识和生活质量。职总平价基金会去年的一项调查显示，高达86%的年长者受访时表示，随着年龄增长吃得“更健康”，但超过半数无法准确识别“健康餐盘”的构成元素，且会在选择食物时，把味道咸淡视为首要考量。职总平价基金会与陈笃生医院去年11