

衛生署 長者健康外展分隊  
健康推廣活動  
每月主題

四月

主題：運動與健康 + 常見關節問題 + 健康飲食

	Code No	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	EX011	「郁」得健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>體能活動的重要性及其益處</li> <li>有關體能活動的錯誤觀念</li> <li>在生活中，實踐「少呆坐、多活動」</li> <li>適當選擇體能活動</li> <li>進行體能活動的注意事項</li> <li>運動的基本技巧</li> </ul>	長者 / 護老者	1
2.	EX021	活力長者健康操	<ul style="list-style-type: none"> <li>共有九式，旨在鍛鍊長者身體各部份機能，包括：鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力。連貫地做這套運動，更有鍛鍊心肺功能的作用。</li> </ul>	長者 / 護老者	1
3.	EX022	太極拳運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>從現代醫學剖析太極拳的特點及健康功效，讓學員實習簡化 24 式太極拳的部分動作，及探討一些學習太極拳時要注意的事項，從而鼓勵學員學習太極拳。</li> </ul>	長者 / 護老者	1
4.	EX031	長者簡易保健運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>一些簡單的保健運動，適合體弱的長者或護老者</li> <li>使患有慢性疾病的長者透過一些簡單的伸展運動，防止因長期坐椅或臥床而引致的關節僵硬</li> </ul>	長者 / 護老者	1
5.	LS091	寓運動於遊戲	<ul style="list-style-type: none"> <li>帶領運動要訣</li> <li>如何選擇或設計合適的遊戲形式</li> <li>怎樣融合運動於遊戲中的資料及遊戲的安全守則</li> </ul>	義工 / 護老者	1
6.	LS012	長者飲食營健大道	<ul style="list-style-type: none"> <li>均衡飲食的原則</li> <li>如何在日常飲食之中應用「健康飲食金字塔」的建議</li> <li>長者常見的飲食問題和掌握合適的處理方法</li> </ul>	長者 / 護老者	1
7.	LS021	膽固醇睇真 D	<ul style="list-style-type: none"> <li>膽固醇和健康的關係</li> <li>如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平</li> </ul>	長者 / 護老者	1
8.	LS022	低脂肪飲食及烹調方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>從不同的食物類別中選擇低脂肪食物</li> <li>低脂肪的烹調方法</li> <li>出外飲食時如何作出合適的選擇</li> </ul>	長者 / 護老者	1
9.	LS027	健康小食	第一部份:講座	長者 / 家人	1
			<ul style="list-style-type: none"> <li>認識如何選擇健康的小食，實踐均衡飲食的模式</li> </ul>		
		第二部份:健康小食工作坊	負責長者飲食的護老者	1	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>小食與健康的關係</li> <li>揀選小食時應注意的事項和技巧</li> <li>揀選及製作較健康的小食之道</li> </ul>			
10.	LS061	健康有「營」外出飲食	<ul style="list-style-type: none"> <li>出外飲食與健康的關係</li> <li>如何在不同食肆選擇較健康的食物</li> </ul>	長者 / 護老者	1
11.	LS028	輕鬆準備一至二人餐(長者篇)	<ul style="list-style-type: none"> <li>如何準備既健康又簡單的一至二人餐，由購物至烹調，逐步實踐健康飲食的模式。</li> <li>為獨居或與另一位長者同住的長者而設</li> </ul>	長者	1
		輕鬆準備一至二人餐(護老者篇)		護老者	1
			<ul style="list-style-type: none"> <li>如何提醒長者有關準備一至二人餐購及物烹調要訣，逐步實踐健康飲食的模式。</li> <li>為負責支援獨居或與另一位長者同住的長者之工作人員/義工而設</li> </ul>		