

衛生署 長者健康外展分隊  
健康推廣活動  
每月主題

十二月

主題：認識癌症 + 冬至飲食篇 + 常見的健康問題 + 培養健康生活習慣

	Code No	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	AS021	認識消化不良	<ul style="list-style-type: none"> <li>身體老化對消化系統的影響</li> <li>長者常見腸胃不適的原因及處理方法</li> <li>一些危險病徵以幫助長者提高對病患的警覺</li> </ul>	長者 / 護老者	1
2.	AS041	認識大腸癌	<ul style="list-style-type: none"> <li>大腸癌的徵狀及治療方法</li> <li>及早發現和治療的重要性</li> <li>預防及控制大腸癌之道</li> </ul>	長者 / 護老者	1
3.	GU031	認識前列腺	<ul style="list-style-type: none"> <li>前列腺及其功用</li> <li>前列腺增生和前列腺癌的病理、症狀、診斷及治療方法</li> </ul>	長者 / 護老者	1
4.	PP121	癌症小百科	<ul style="list-style-type: none"> <li>常見的癌症徵狀，討論及早診斷和治療的重要性</li> <li>防癌之道與健康生活的關係</li> </ul>	長者 / 護老者	1
5.	PP081	婦女健康行多步	<ul style="list-style-type: none"> <li>認識婦女常見的生理問題</li> <li>以乳癌及子宮頸癌作例子，加深她們對乳癌及子宮頸癌的認識，從而帶出普查的概念及重要性</li> </ul>	長者 / 護老者	1
6.	RP011	長者常見的氣喘問題 (一)	<ul style="list-style-type: none"> <li>氣喘的原因，慢性阻塞性肺病的定義、誘因、徵狀及預防觸發氣喘的要點</li> <li>改善呼吸的運動</li> </ul>	長者 / 護老者	1
7.	RP012	長者常見的氣喘問題 (二)	<ul style="list-style-type: none"> <li>協助病患者掌握正確使用吸入器的原則及技巧</li> <li>病患者在日常生活上運用省力原則及技巧</li> </ul>	長者 (病患者) / 護老者	1
8.	RP011 RP012	長者常見的氣喘問題 (安老院舍適用)	<ul style="list-style-type: none"> <li>對氣喘問題及慢性阻塞性肺病的認識</li> <li>日常生活上省力原則及吸入器的認識、使用技巧和注意事項</li> <li>改善呼吸的有效方法和運動</li> </ul>	長者 / 護老者	1
9.	AS011	長者的口腔健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>糾正長對口腔健康的錯誤觀念</li> <li>讓長者知道蛀牙及牙周病的原因</li> <li>正確清潔牙齒及假牙托的方法</li> <li>讓長者明白定期檢查牙齒的重要性</li> </ul>	長者 / 護老者	1
10.	AS031	排便可以好輕鬆	<ul style="list-style-type: none"> <li>便秘的成因、影響及防治方法</li> <li>腸癌的徵兆以便及早延醫診治</li> </ul>	長者 / 護老者	1
11.	GU011	認識婦女小便失禁	<ul style="list-style-type: none"> <li>小便失禁的成因及其對患者身心的影響</li> <li>預防及改善小便失禁的方法</li> <li>訓練盤骨底肌肉以改善失禁情況的方法</li> </ul>	長者 / 護老者	1
12.	EN011	聽覺保健知多少	<ul style="list-style-type: none"> <li>失聽、失聽的原因及處理方法</li> <li>選擇助聽器的要點及預防失聽的措施</li> </ul>	長者 / 護老者	1