

衛生署 長者健康外展分隊  
健康推廣活動  
每月主題

一月

主題：新春飲食篇 + 培養健康生活習慣

	Code No	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	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
2.	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
3.	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
4.	LS023	識飲識食識購物	<ul style="list-style-type: none"> <li>如何從不同的食物類別中選擇較健康的食物</li> <li>購買食物時實踐精打細算和食得健康的原則</li> </ul>	長者 / 護老者	1
5.	LS024	健康飲食小組	<p>(以小組的形式舉行四次的聚會)</p> <p>第一次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>飲食與慢性疾病的關係</li> <li>健康飲食金字塔的建議和原則</li> <li>常見之偏食原因及處理方法</li> <li>日常購物習慣與健康飲食</li> </ul> <p>第二次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>低脂肪 / 低膽固醇飲食物、高鹽份食物及食物纖維素對健康之影響</li> <li>如何選擇合適的食物</li> </ul> <p>第三次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>實踐健康飲食金字塔的建議和原則</li> <li>出外飲食原則</li> <li>編排健康飲食的技巧</li> </ul> <p>第四次重聚日：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>分享實踐健康飲食的經驗，和在遇到困難時的解決方法</li> <li>加強組員實踐正確健康飲食的方法</li> </ul>	長者	1 1 1 1
6.	LS027	健康小食	<p>第一部份:講座</p> <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> <p>第二部份:健康小食工作坊</p> <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>	長者 / 家人	1 1
7.	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> </ul>	長者 (獨居或與另一位長者同住的長者)	1

衛生署 長者健康外展分隊  
健康推廣活動  
每月主題

	Code No	專題	內容	對象	時間 (小時)
		輕鬆準備一至二人餐(護老者篇)	<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> </ul>	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	1
8.	LS031	肥胖的疑惑	<ul style="list-style-type: none"> <li>肥胖的定義，及怎樣才知道自己是否過重或肥胖</li> <li>肥胖與健康的關係</li> <li>減肥的要點及坊間對減肥的謬誤</li> </ul>	長者 / 護老者	1.25
9.	LS032	體重控制互助小組	<p>(以支援小組的形式舉行四次的聚會)</p> <p>第一次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>講解肥胖與健康的關係</li> <li>剖析影響減肥的心理因素及其控制體重的心理策略</li> <li>計算體重指數及腰圍指數</li> </ul> <p>第二次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>講解體重控制與飲食原則</li> <li>通過遊戲方式分析食物熱量</li> <li>講解運動與體重控制的關係</li> </ul> <p>第三次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>深入探討飲食控制法</li> <li>辨別錯誤的體重控制法</li> <li>分享利用運動來控制體重的的心得和困難</li> </ul> <p>重聚日：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>重溫體重控制重點</li> <li>與組員分享體重控制經驗及困難</li> <li>加強體重控制的正確技巧</li> </ul>	過重的長者	1.5 1.5 1.5 1.5
10.	LS041	吸煙與健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>吸煙與疾病的關係</li> <li>二手煙對身體的影響</li> <li>輔導願意戒煙的長者</li> </ul>	長者 / 護老者	1
11.	LS051	睡眠健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法</li> <li>如何建立健康的睡眠習慣</li> </ul>	長者 / 護老者	1
12.	LS052	實踐睡眠健康互助小組	<p>(以小組的形式舉行四次的聚會)</p> <p>第一次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「失眠」的定義</li> <li>服用藥物的正確態度</li> <li>其他〔服用藥物以外〕應付睡眠困難的方法</li> </ul> <p>第二次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>以典型個案討論如何應用「睡眠健康錦囊」處理睡眠困難</li> </ul> <p>第三次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>實踐「睡眠健康」遇到的困難和解決方法</li> <li>成功要素</li> <li>鬆弛練習</li> </ul> <p>第四次重聚日：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>匯報實踐情況、整合實踐經驗</li> <li>加強組員實踐正確「睡眠健康」的方法</li> </ul>	長者	1 1 1 1

衛生署 長者健康外展分隊  
健康推廣活動  
每月主題

	Code No	專題	內容	對象	時間 (小時)
13.	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
14.	LS071	長者活動樂(院舍)	<ul style="list-style-type: none"> <li>明白有意義的活動的重要性</li> <li>認識自己的能力並能為自己選擇合適的活動</li> <li>提高長者參與有意義的活動的興趣</li> </ul>	長者 / 護老者	1
15.	LS072	長者活動樂(社區)	<ul style="list-style-type: none"> <li>初步體驗活動的樂趣</li> <li>認識不同種類的活動</li> <li>了解參與各類型活動的益處</li> <li>為自己選擇合適的活動及有效地訂立參與活動的計劃</li> </ul>	長者 / 護老者	1
16.	LS081	自我增值、晚年豐盛(一)	長者面對老化過程的生活轉變而帶來的衝擊 <ul style="list-style-type: none"> <li>「增值」和「貶值」的感受</li> <li>積極面對生活的轉變</li> <li>多元化生活模式的重要性</li> </ul>	長者 男女 分組	1-1½
		自我增值、晚年豐盛(二)	忽略休閒生活及持續學習的可能原因及其影響 <ul style="list-style-type: none"> <li>對「工作轉型」及「增值」概念</li> <li>加強長者過豐盛晚年的能力</li> </ul>	長者 男女共同 參與	1-1½
17.	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
18.	LS101	四季健康食譜	<ul style="list-style-type: none"> <li>如何能夠因應季節的特色將健康飲食的原則應用在日常的烹調上</li> <li>活用健康烹調法，揀選或改良食譜</li> </ul>	長者/ 護老者	1
19.	LS111	認識營養標籤	<ul style="list-style-type: none"> <li>協助學員了解營養標籤的資料，由選擇食物開始，實踐健康飲食的模式</li> </ul>	長者/ 家人	1
			<ul style="list-style-type: none"> <li>透過講解及討論營養標籤的資料，讓學員懂得為長者選擇較健康和合適的食物。</li> </ul>	負責長者 飲食的 護老者	1
20.	CD031	認識流行性感冒	<ul style="list-style-type: none"> <li>流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法</li> <li>一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用</li> </ul>	長者 / 護老者	1
21.	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
22.	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
23.	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
24.	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
25.	HB011	老化過程	<ul style="list-style-type: none"> <li>認識老化過程中的生理轉變，並提供生活調適的方法，以促進長者的身心健康</li> </ul>	長者 / 護老者	1

衛生署 長者健康外展分隊  
健康推廣活動  
每月主題

	Code No	專題	內容	對象	時間 (小時)
26.	PS021	壓力處理 (一) 認識精神壓力	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 找出壓力的源頭</li> <li>• 認識長期壓力對身、心和社交健康的影響</li> <li>• 辨識有效的減壓方法</li> </ul>	長者 / 護老者	1
27.	PS024	壓力處理 (四) 壓力與健康生活模式	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 飲食、運動、休息、娛樂、社交與壓力的關係</li> <li>• 處理壓力：鬆弛練習的技巧</li> </ul>	長者 / 護老者	1
28.	PS014	滋養幸福快樂人生	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 思考何謂幸福快樂真義及其益處</li> <li>• 破除對先天或環境限制難覓幸福人生的迷思</li> <li>• 明白幸福快樂人生可以輕易培養</li> <li>• 認識培養幸福快樂人生的途徑</li> </ul>	長者 / 護老者	1