

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
每月主題

三月

主題：口腔健康 + 體重管理 + 常見健康問題 + 培養健康生活習慣 + 精神健康

	Code No	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	AS011	長者的口腔健康	<ul style="list-style-type: none"> 糾正長對口腔健康的錯誤觀念 讓長者知道蛀牙及牙周病的原因 正確清潔牙齒及假牙托的方法 讓長者明白定期檢查牙齒的重要性 	長者 / 護老者	1
2.	EY011	長者常見眼疾及護眼之道	第一部分: <ul style="list-style-type: none"> 長者常見眼睛的眼疾和處理方法 眼睛出現毛病時的徵兆 護眼之道 正確使用眼藥的方法 	長者 / 護老者	1
3.	EY021	認識白內障	<ul style="list-style-type: none"> 白內障之成因、徵狀、治療及處理方法 視障人士生活上須注意之事項 	長者 / 護老者	1
4.	PP081	婦女健康行多步	<ul style="list-style-type: none"> 認識婦女常見的生理問題 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 	長者 / 護老者	1
5.	SK011	長者常見皮膚問題的護理	<ul style="list-style-type: none"> 長者常遇到的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、足癬、主婦手等及其治理方法 	長者 / 護老者	1
6.	SK021	皮膚病認識真菌	<ul style="list-style-type: none"> 常見的皮膚真菌感染，如足癬及甲癬 預防及處理真菌感染的方法 正確使用皮膚病外用藥物的方法 	長者 / 護老者	1
7.	SK051	防治疥瘡	<ul style="list-style-type: none"> 疥瘡的成因、徵狀及傳播途徑之謎 疥瘡的防治方法 消毒受感染物的方法 在安老院舍內控制疥瘡感染及預防的方法 	長者 / 護老者/ 安老院舍 護老者	1
8.	PS014	滋養幸福快樂人生	<ul style="list-style-type: none"> 思考何謂幸福快樂真義及其益處 破除對先天或環境限制難覓幸福人生的迷思 明白幸福快樂人生可以輕易培養 認識培養幸福快樂人生的途徑 	長者 / 護老者	1
9.	LS031	肥胖的疑惑	<ul style="list-style-type: none"> 肥胖的定義，及怎樣才知道自己是否過重或肥胖 肥胖與健康的關係 減肥的要點及坊間對減肥的謬誤 	長者 / 護老者	1.25
10.	LS032	體重控制互助小組	(以支援小組的形式舉行四次的聚會)	過重的 長者	1.5
			第一次聚會： <ul style="list-style-type: none"> 講解肥胖與健康的關係 剖析影響減肥的心理因素及其控制體重的心理策略 計算體重指數及腰圍指數 		
			第二次聚會： <ul style="list-style-type: none"> 講解體重控制與飲食原則 通過遊戲方式分析食物熱量 講解運動與體重控制的關係		
			第三次聚會： <ul style="list-style-type: none"> 深入探討飲食控制法 辨別錯誤的體重控制法 分享利用運動來控制體重的的心得和困難		1.5

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)
			重聚日： • 重溫體重控制重點 • 與組員分享體重控制經驗及困難 加強體重控制的正確技巧		1.5