

# 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"> <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
2.	EY011	長者常見眼疾及護眼之道	<p>第一部分：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>長者常見眼睛的眼疾和處理方法</li> <li>眼睛出現毛病時的徵兆</li> <li>護眼之道</li> <li>正確使用眼藥的方法</li> </ul>	長者 / 護老者	1
3.	EY021	認識白內障	<ul style="list-style-type: none"> <li>白內障之成因、徵狀、治療及處理方法</li> <li>視障人士生活上須注意之事項</li> </ul>	長者 / 護老者	1
4.	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
5.	SK011	長者常見皮膚問題的護理	<ul style="list-style-type: none"> <li>長者常遇到的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、足癬、主婦手等及其治療方法</li> </ul>	長者 / 護老者	1
6.	SK021	皮膚病 認識真菌	<ul style="list-style-type: none"> <li>常見的皮膚真菌感染，如足癬及甲癬</li> <li>預防及處理真菌感染的方法</li> <li>正確使用皮膚病外用藥物的方法</li> </ul>	長者 / 護老者	1
7.	SK051	防治疥瘡	<ul style="list-style-type: none"> <li>疥瘡的成因、徵狀及傳播途徑之謎</li> <li>疥瘡的防治方法</li> <li>消毒受感染物的方法</li> <li>在安老院舍內控制疥瘡感染及預防的方法</li> </ul>	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"> <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
9.	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
10.	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>辦別錯誤的體重控制法</li> </ul> <p>分享利用運動來控制體重的心得和困難</p>	過重的長者	1.5
					1.5
					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)
		<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></ul> <p>加強體重控制的正確技巧</p>		1.5