

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
每月主題

五月

主題：高血壓 + 吸煙與健康 + 傳染病

	Code No	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	CV011	高血壓 (一) 高血壓知多少	<ul style="list-style-type: none"> 高血壓的高危因素 促進健康生活方式 	長者 / 護老者	1
2.	CV012	高血壓 (二) 高血壓之藥物治療	<ul style="list-style-type: none"> 治療高血壓常用藥物及其使用守則 解答高血壓常見的問題 	長者 / 護老者	1
3.	CV013	高血壓互助小組	(以小組的形式舉行四次的聚會) 第一節： <ul style="list-style-type: none"> 高血壓的基本知識 積極面對高血壓 身心鬆弛法 運動與高血壓 	高血壓患者	1.5
		第二節： <ul style="list-style-type: none"> 適飲適食 身心鬆弛法 高血壓患者運動應注意事項 	1.5		
		第三節： <ul style="list-style-type: none"> 認識抗高血壓藥 常見對抗高血壓藥物的謬誤 我愛運動 	1.5		
		第四節： <ul style="list-style-type: none"> 生活細節與高血壓的關係 重溫積極面對高血壓的方法 	1.5		
4.	CV021	認識冠心病	<ul style="list-style-type: none"> 冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法 給予高危者輔導及建議以預防冠心病 	長者 / 護老者	1
5.	LS021	膽固醇睇真 D	<ul style="list-style-type: none"> 膽固醇和健康的關係 如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平 	長者 / 護老者	1
6.	LS022	低脂肪飲食及烹調方法	<ul style="list-style-type: none"> 從不同的食物類別中選擇低脂肪食物 低脂肪的烹調方法 出外飲食時如何作出合適的選擇 	長者 / 護老者	1
7.	LS041	吸煙與健康	<ul style="list-style-type: none"> 吸煙與疾病的關係 二手煙對身體的影響 輔導願意戒煙的長者 	長者 / 護老者	1
8.	CD031	認識流行性感冒	<ul style="list-style-type: none"> 流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法 一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用 	長者 / 護老者	1
9.	CD151	流感大流行	<ul style="list-style-type: none"> 流感、禽流感與流感大流行的分別 防備流感大流行及禽流感的方法 個人及環境衛生的習慣，例如洗手、佩戴口罩 	長者 / 護老者	1
10.	CD021	結核病	<ul style="list-style-type: none"> 肺結核病的成因、傳播途徑、病徵、斷診方法、治療及預防方法 	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)
11.	CD011	霍亂知多少	<ul style="list-style-type: none">• 霍亂弧菌致命的原因• 環境衛生、食物衛生、及個人衛生與霍亂的關係	長者 / 護老者	1
12.	CD041	認識肝炎	<ul style="list-style-type: none">• 肝炎常見的類型及其傳播途徑• 甲型及乙型肝炎的徵狀、防治及處理方法• 乙型肝炎帶病毒者應注意的事項	長者 / 護老者	1