

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
每月主題

十月

主題：精神健康 + 中風 + 新冠疫苗 / 流感疫苗計劃

	Code No	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	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
2.	PS021	壓力處理 (一) 認識精神壓力	<ul style="list-style-type: none"> 找出壓力的源頭 認識長期壓力對身、心和社交健康的影響 辨識有效的減壓方法 	長者 / 護老者	1
3.	PS022	壓力處理 (二) 認識護老者的工作壓力	<ul style="list-style-type: none"> 辨識護老者個人壓力水平及來源 加強對長期壓力／耗盡的危機意識及預防 學習對症下藥的壓力處理方法 	護老者	1
4.	PS023	壓力處理 (三) 告別。哀傷	<ul style="list-style-type: none"> 一般哀傷反應的認識 幫助喪親者處理哀傷反應 認識過度哀傷的症狀，提升適時求助的意識 	長者 / 護老者	1
5.	PS024	壓力處理 (四) 壓力與健康生活模式	<ul style="list-style-type: none"> 飲食、運動、休息、娛樂、社交與壓力的關係 處理壓力：鬆弛練習的技巧 	長者 / 護老者	1
6.	PS025	壓力處理 (五) 認識家中護老者的精神壓力	<ul style="list-style-type: none"> 家中護老者壓力的主要來源、症狀 長期受壓的後果 舒緩精神壓力的方法 	護老者	1
7.	PS026	中年婦女減壓良方	<ul style="list-style-type: none"> 增加對中年婦女壓力的認識 分辨壓力源頭 掌握處理壓力的方法： 一般性策略：身心調適 針對性策略：處理壓力源頭 	中年婦女/關注中年婦女精神健康的人士	1
8.	PS031	認識抑鬱症	<ul style="list-style-type: none"> 認識抑鬱症和長者抑鬱 掌握處理抑鬱情緒的方法 護老者如何協助抑鬱長者 預防長者自殺 (護老者適用) 	長者 / 護老者	1
9.	PS051	長者與兒媳關係	<ul style="list-style-type: none"> 與兒媳相處時最常遇到的困難 如何協調雙方不同的生活方式、觀點和處事方法 	長者 / 護老者	1
10.	PS061	不再孤立：處理及預防長者孤立狀況 長者篇/護老篇	<ul style="list-style-type: none"> 孤立成因及不良後果 處理及預防長期孤立 個案分析(護老篇) 協助孤立者重投社群生活 	長者/ 護老者/ 義工	1
11.	PS071	預防長者受虐-長者篇	<ul style="list-style-type: none"> 提高長者對虐老問題的警覺性及認識 虐老的普遍性、定義、種類及成因 當遇上虐老的情況，知道如何尋求社會資源 	長者/ 長者義工/護老者	1.10
		預防長者受虐-護老篇	<ul style="list-style-type: none"> 處理長者情緒困擾的技巧 護老工作的危機及處理護老工作的壓力 如何尋求社會資源以預防虐老個案 	家中護老者/ 院舍護老者	1.10

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)
12	PS081	如何處理焦慮	<ul style="list-style-type: none"> 過分焦慮的表現和不良後果 學習怎樣處理自己的焦慮 如何協助過分焦慮的長者 	長者 / 護老者	1
13	PS091	如何協助他人處理沉溺行為	<ul style="list-style-type: none"> 沉溺行為的定義及成因 家人的沉溺行為對長者及家庭的身心影響 長者對沉溺行為常見的想法；處理家人的沉溺行為的技巧 	長者 / 護老者	1
14	PS101	湊孫加油站	<ul style="list-style-type: none"> 提升對管教孫兒常遇的問題及其成因的認識 辨識不良的管教方法及其影響 認識「正面管教」，學習有效的管教技巧 	照顧孫兒的祖父母	1
15	PS111	駕馭憤怒 - 基礎篇	<ul style="list-style-type: none"> 認識令人動怒的因素，及早察覺動怒時的身心反應 明白處理憤怒的重要性 懂得處理、疏導及恰當地表達憤怒的原則及方法 	長者	1
		駕馭憤怒 - 護老者篇	<ul style="list-style-type: none"> 增加護老者對憤怒情緒的認識 提升護老者處理個人憤怒情緒的能力 護老者能協助長者處理憤怒情緒，以促進身心、社交健康 	護老者	1
16	PS121	如何處理長期患病的壓力 - 基礎篇	<ul style="list-style-type: none"> 認識長期患病的定義、所帶來的壓力及情緒反應 學習自行處理的技巧，從而適當地處理長期患病帶來的影響及轉變 	長者	1
		如何處理長期患病的壓力 - 護老者篇	<ul style="list-style-type: none"> 認識長期患病的定義、所帶來的壓力及情緒反應 護老者認識如何處理長期照料病人的精神壓力 認識如何協助長者有效地處理長期患病引起的壓力 	護老者	1
17	PS131	規劃圓滿人生 (一)	<p>此生死教育課程幫助學員：</p> <ul style="list-style-type: none"> 放下對死亡的忌諱 認識「遺囑」及殯葬安排 認識與家人談生說死的技巧 珍惜生命、活在當下 	長者	1
18	PS132	規劃圓滿人生 (二)	<p>此生死教育課程幫助學員：</p> <ul style="list-style-type: none"> 認識善終之福 認識「預囑」，即「預設照顧計劃」 認識「叮囑」，包括如何傳授生活智慧及情感交流 回顧人生及尋找人生意義 	長者	1
19	PS142	危機前的裝備：提升抗逆力	<ul style="list-style-type: none"> 認識甚麼是抗逆力 了解抗逆力的重要性 掌握提升抗逆力的方法 	護老者	1
20	PS181	照顧晚期院友的心靈需要	<ul style="list-style-type: none"> 認識晚期院友的全人需要，尤其是在心理、社交、靈性三方面 學習與晚期院友及其家人的溝通技巧 學習自我關懷以應付晚期照顧工作 	院舍護老者	1
21	PS182 NEW	精神健康工作坊 (一)：正向心理	<ul style="list-style-type: none"> 認識正向心理學中有關幸福快樂的概念及研究成果 學習如何在日常生活中增加幸福快樂感覺 	長者 / 護老者	1-1.5

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)
22	PS183 NEW	精神健康工作坊 (二)：體驗靜觀 (上)	<ul style="list-style-type: none"> 認識靜觀及其對身心的益處 學習練習靜觀時的態度和體驗靜觀 	長者 / 護老者	1-1.5
23	PS184 NEW	精神健康工作坊 (三)：體驗靜觀 (下)	<ul style="list-style-type: none"> 認識自動導航的慣性模式與靜觀的同在模式的分別 學習練習靜觀時如何將覺察力帶到身體，從而安定心神 學習如何把靜觀融入日常生活和建立練習靜觀的習慣 	長者 / 護老者	1-1.5
24	PS185 NEW	精神健康工作坊 (四)：自我關懷	<ul style="list-style-type: none"> 認識經常和過度的自我批評對精神健康的負面影響 認識自我關懷及其好處 學習在日常生活中實踐和培養自我關懷的方法 	長者 / 護老者	1-1.5
25	GU021	兩性社交相處	<ul style="list-style-type: none"> 性別定型 / 性別歧視等問題 與異性社交相處的技巧，積極建立社交網絡 	長者 / 護老者	1
26	GU022	長者夫妻相處	<ul style="list-style-type: none"> 長者夫妻關係中常見的相處問題及其成因 與伴侶相處的技巧，從而改善夫妻的關係 	長者 / 護老者	1
27	GU023	長者的性健康 - 基礎篇	<ul style="list-style-type: none"> 認識到長者及社會人士對晚年性方面的謬誤與誤解，了解謬誤與誤解的成因及其所造成的負面影響 澄清謬誤，從而減低長者因為存有這些誤解而出現的情緒困擾 認識生理、心理及社會等因素對晚年性方面的影響 關注晚年的性健康，以積極態度去面對性問題，及以正確的方法去處理 	長者 /	1
28	GU023	長者的性健康 - 護老者篇	<ul style="list-style-type: none"> 認識長者及社會人士對晚年性方面的謬誤與誤解。了解謬誤與誤解的成因及其所造成的負面影響 澄清護老者對晚年性方面的謬誤與誤解 認識長者在性方面的需要，及維持晚年性生活的好處和重要性 認識生理，心理及社會等因素對晚年性方面的影響 	護老者	1
29	NS031	中風 (一) 認識中風	<ul style="list-style-type: none"> 中風的成因、徵狀、治療、預防及處理方法 	長者/ 護老者	1
30	NS032	中風 (二) 中風護理知多少	<ul style="list-style-type: none"> 護理中風病人的技巧 預防及護理褥瘡 	護老者	1
31	NS033	中風 (三) 物理治療復康篇	<ul style="list-style-type: none"> 明白物理治療復康對不同中風階段的重要性 擺放正確的坐臥姿勢 運用基本的扶抱及位置轉移技巧 進行簡單的家居復康運動 	護老者	1
32	NS034	中風 (四) 中風患者-生活重整	<ul style="list-style-type: none"> 中風對患者日常生活的影響 說明中風患者參與日常起居生活的重要 從衣、食、住、行及休閒活動五方面，介紹如何運用方法、輔助器具和居住環境的配合幫助及提高患者的自我照顧能力 	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)
33	NS035	中風 (五) 護老者的精神壓力	<ul style="list-style-type: none"> • 認識照顧中風病人的主要壓力來源 • 認識精神壓力的徵狀 • 認識照顧中風病人精神壓力的處理方法 	護老者	1
34	CM097	全城起動，快打疫苗 (長者篇)	<ul style="list-style-type: none"> • 「2019 冠狀病毒病」可能導致不同種類的併發症 • 長者是最高風險群組 • 接種新冠疫苗有效預防 2019 冠狀病毒病，並可減低長者 (包括安老院舍院友) 患上重症或死亡的風險 • 疫苗絕對安全 • 新冠疫苗接种計劃 	長者 / 護老者	1
35	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
36	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