

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"> 均衡飲食的原則 如何在日常飲食之中應用「健康飲食金字塔」的建議 長者常見的飲食問題和掌握合適的處理方法 	長者 / 護老者	1
2.	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
3.	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
4.	LS023	識飲識食識購物	<ul style="list-style-type: none"> 如何從不同的食物類別中選擇較健康的食物 購買食物時實踐精打細算和食得健康的原則 	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"> 飲食與慢性疾病的關係 健康飲食金字塔的建議和原則 常見之偏食原因及處理方法 日常購物習慣與健康飲食 <p>第二次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 如何選擇合適的食物 <p>第三次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> 實踐健康飲食金字塔的建議和原則 出外飲食原則 編排健康飲食的技巧 <p>第四次重聚日：</p> <ul style="list-style-type: none"> 分享實踐健康飲食的經驗，和在遇到困難時的解決方法 加強組員實踐正確健康飲食的方法 	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"> 認識如何選擇健康的小食，實踐均衡飲食的模式 <p>第二部份:健康小食工作坊</p> <ul style="list-style-type: none"> 小食與健康的關係 揀選小食時應注意的事項和技巧 揀選及製作較健康的小食之道 	長者 / 家人 負責長者 飲食的 護老者	1 1
7.	LS028	輕鬆準備一至二人餐(長者篇)	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	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"> 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。 	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"> 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
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"> 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 <p>第二次聚會：</p> <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 <p>第三次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> 深入探討飲食控制法 辦別錯誤的體重控制法 分享利用運動來控制體重的心得和困難 <p>重聚日：</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	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"> 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
11. LS051	睡眠健康	<ul style="list-style-type: none"> 長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法 如何建立健康的睡眠習慣 	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"> 「失眠」的定義 服用藥物的正確態度 其他〔服用藥物以外〕應付睡眠困難的方法 <p>第二次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> 以典型個案討論如何應用「睡眠健康錦囊」處理睡眠困難 <p>第三次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> 實踐「睡眠健康」遇到的困難和解決方法 成功要素 鬆弛練習 <p>第四次重聚日：</p> <ul style="list-style-type: none"> 匯報實踐情況、整合實踐經驗 加強組員實踐正確「睡眠健康」的方法 	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"> 出外飲食與健康的關係 如何在不同食肆選擇較健康的食物 	長者 / 護老者	1
14.	LS071	長者活動樂(院舍)	<ul style="list-style-type: none"> 明白有意義的活動的重要性 認識自己的能力並能為自己選擇合適的活動 提高長者參與有意義的活動的興趣 	長者 / 護老者	1
15.	LS072	長者活動樂(社區)	<ul style="list-style-type: none"> 初步體驗活動的樂趣 認識不同種類的活動 了解參與各類型活動的益處 為自己選擇合適的活動及有效地訂立參與活動的計劃 	長者 / 護老者	1
16.	LS081	自我增值、晚年豐盛(一)	<p>長者面對老化過程的生活轉變而帶來的衝擊</p> <ul style="list-style-type: none"> 「增值」和「貶值」的感受 積極面對生活的轉變 多元化生活模式的重要性 	長者 男女 分組	1-1½
		自我增值、晚年豐盛(二)	<p>忽略休閒生活及持續學習的可能原因及其影響</p> <ul style="list-style-type: none"> 對「工作轉型」及「增值」概念 加強長者過豐盛晚年的能力 	長者 男女共同 參與	1-1½
17.	LS091	寓運動於遊戲	<ul style="list-style-type: none"> 帶領運動要訣 如何選擇或設計合適的遊戲形式 怎樣融合運動於遊戲中的資料及遊戲的安全守則 	義工/ 護老者	1
18.	LS101	四季健康食譜	<ul style="list-style-type: none"> 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 活用健康烹調法，揀選或改良食譜 	長者/ 護老者	1
19.	LS111	認識營養標籤	<ul style="list-style-type: none"> 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 	長者/ 家人	1
			<ul style="list-style-type: none"> 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。 	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"> 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
21.	EX011	「郁」得健康	<ul style="list-style-type: none"> 體能活動的重要性及其益處 有關體能活動的錯誤觀念 在生活中，實踐「少呆坐、多活動」 適當選擇體能活動 進行體能活動的注意事項 運動的基本技巧 	長者 / 護老者	1
22.	EX021	活力長者健康操	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	長者 / 護老者	1
23.	EX022	太極拳運動	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	長者 / 護老者	1
24.	EX031	長者簡易保健運動	<ul style="list-style-type: none"> 一些簡單的保健運動，適合體弱的長者或護老者 使患有慢性疾病的長者透過一些簡單的伸展運動，防止因長期坐椅或卧床而引致的關節僵硬 	長者 / 護老者	1
25.	HB011	老化過程	<ul style="list-style-type: none"> 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 	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"> 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
27.	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