

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
常設主題

1. 特別護理技巧

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	SS011	扶抱及位置轉移技巧工作坊（一）	<ul style="list-style-type: none"> 正確扶抱及位置轉移技巧的重要性 扶抱及位置轉移的八大原則 正確的扶抱及位置轉移基本技巧及運用 	護老者	1
2.	SS012	扶抱及位置轉移的輔助器具	<ul style="list-style-type: none"> 關注扶抱及轉移預備須知 明白如何選擇家具 認識不同種類的扶抱轉移的輔助器具 	護老者	1
3.	SS013	扶抱及位置轉移技巧工作坊（二）	<ul style="list-style-type: none"> 運用正確的扶抱及位置轉移的技巧 正確使用有關輔助器具（若有提供） 運用扶抱八大原則，應付大部分日常照顧長者的程序及較困難處理的個案 有助扶抱及位置轉移的熱身和伸展運動 	護老者	1
4.	SS021	助行器具及輪椅	<ul style="list-style-type: none"> 介紹助行器具及輪椅的種類、設計、選擇原則、及維修之社區資源 示範助行器具及輪椅的正確使用方法、安全檢查及簡單的保養方法 	護老者	1
5.	SS022	物理治療助行器具及輪椅諮詢服務	<ul style="list-style-type: none"> 向提供助行器具及輪椅相關服務的機構(如安老院舍、家居照顧隊、或提供上述器具租借服務的非謀利機構等) 的職員在安全檢查及維修的執行、跟進、及記錄提供建議 	護老者	隨需要
6.	SS031	血壓量度知多少	<ul style="list-style-type: none"> 量度血壓的程序及技巧 影響血壓準確度的因素 實習量度血壓 	護老者	1.5
7.	SS051	外用藥物使用巡禮	<ul style="list-style-type: none"> 外用藥物，如眼藥膏、滴眼、滴耳及滴鼻藥水、肛門及陰道塞劑等的使用原則及方法 	長者 / 護老者	1
8.	SS061	急救常識	<ul style="list-style-type: none"> 一般危急情況時該採取的處理方法 提高長者及護老者的基本急救知識，使他們面對緊急情況下，能及早察覺傷患者身體狀況、迅速評估傷勢，以作出合適急救和轉介 	長者 / 護老者	1
9.	SS081	日常生活的輔助器具	<ul style="list-style-type: none"> 認識日常生活中常見的輔助器具 認識日常生活中常見的輔助器具的功用 如何為有需要的長者選擇簡單、安全的輔助器具 認識本港提供諮詢、購買或租借輔助器具的社區資源 	護老者	1
10.	SS091	量度體溫、脈搏、呼吸知多少	<ul style="list-style-type: none"> 講解、示範及練習量度體溫、脈搏、呼吸的方法 護理及處理體溫、脈搏、呼吸不正常的長者的方法 	護老者	1
11.	SS111	長者的餵食 (如何協助長者進食)	<ul style="list-style-type: none"> 講解及示範安全餵食的技巧 提供改善長者進食或餵食的方法 	護老者	1
12.	SS121	正確使用約束物	<ul style="list-style-type: none"> 使用約束物的步驟及須注意的事項 使用約束物的危險及預防方法 使用約束物在法律上的責任 	安老院舍 護老者	1
13.	SS132	感染控制-基本原則及個人防護裝備	<ul style="list-style-type: none"> 疾病及感染蔓延的途徑及控制的方法 院舍內容易有感染的原因 在安老院舍控制疾病傳播的方法 正確使用個人防護裝備 	安老院舍 護老者	1.5

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
常設主題

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
14.	SS133	感染控制-環境衛生及污物處理	<ul style="list-style-type: none"> • 感染傳染病的途徑 • 日常工作中採取標準預防措施情況 • 處理污染物品的方法 • 針刺意外的處理 	安老院舍 護老者	1.5
15.	SS141	傷口的護理	<ul style="list-style-type: none"> • 處理傷口的不同方法 • 正確清洗傷口的技巧 • 傷口受感染的徵狀及處理的方法 	護老者	1
16.	SS152	壓力性損傷	<ul style="list-style-type: none"> • 認識壓力性損傷形成的原因和過程 • 姿勢擺位與壓力性損傷的關係 • 預防壓力性損傷的方法 • 壓力性損傷的分類和基本護理 	安老院舍 護老者	1¼
17.	SS161	協助長者沐浴	<ul style="list-style-type: none"> • 評估長者的健康狀況及沐浴能力 • 介紹為長者沐浴的輔助器具 • 協助長者淋浴的程序 • 預防因沐浴引致的燙傷與跌傷 • 了解保障私隱，和感染控制的重要 	護老者	1
18.	SS171	體弱長者的口腔護理－護理員講座	<ul style="list-style-type: none"> • 了解如何護理好牙齒 • 了解如何預防牙齒問題，避免牙痛及脫牙 • 協助院友做好口腔護理 	護老者	1
19.	SS181	護老者與藥物安全	<ul style="list-style-type: none"> • 藥物管理的程序和技巧 • 質素保證機制，藥物風險管理 • 鼓勵院舍制訂一套完善的藥物管理系統，提高服務質素及能力 	安老院舍 護老者	1
20.	SS191	如何為長者選擇合適的活動	<ul style="list-style-type: none"> • 增加護老者對為院友安排合適活動的關注 • 提高護老者為院友設計及安排合適活動的認識 	安老院舍 護老者	1
21.	SS201	如何處理院友的行為問題(一)：行為分析法	<ul style="list-style-type: none"> • 認識不同類型的情緒和行為問題及知道儘早處理的好處 • 了解護老者處理手法跟院友情緒及行為問題之間的關係 • 學習行為分析法 	安老院舍 護老者	1
22.	SS211	如何處理院友的行為問題(二)：認知障礙症患者行為及心理症狀（基礎篇）	<ul style="list-style-type: none"> • 了解認知障礙症如何影響患者生活和產生行為及心理症狀 • 透過全人理解掌握行為症狀的前因 • 運用行為分析法檢討現有處理方法和預防前因再次出現 	安老院舍 護老者	1
23.	SS212	如何處理院友的行為問題(三)：認知障礙症患者行為及心理症狀（進階篇）	<ul style="list-style-type: none"> • 運用行為分析法拆解行為及心理症狀的因素和檢討現行做法 • 尋找預防觸發因素的方法 • 利用更多範例增加護老者處理患者的行為及心理症狀的技巧 	安老院舍 護老者	1
24.	SS221	如何協助長者適應院舍生活	<ul style="list-style-type: none"> • 認識長者對入住院舍的期望和顧慮 • 了解長者適應院舍生活的障礙 • 明白長者入住院舍前後的情緒和家屬的想法 • 具體知道如何和家屬一起協助長者適應院舍生活 	安老院舍 護老者	1

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
常設主題

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
25.	SS231	與長者溝通的技巧	<ul style="list-style-type: none"> 理解到良好有效的溝通在護老過程中是不可或缺的 因應長者生理和心理上的特質，並考慮各種環境因素，適當及靈活地運用不同的溝通技巧 分析阻礙有效溝通的因素，並學習運用良好的溝通對策 認識個人的潛在偏見、溝通模式以及情緒管理對溝通的影響 	護老者	1
26.	SS251	長者飲食多面睇	<ul style="list-style-type: none"> 編排餐單的技巧 常餐 (易於咀嚼餐)、碎餐、糊餐膳食的特點 安排各種餐別的技巧 	負責長者 飲食的 護老者	1
27.	SS262	做好應變 - 齊抗禽流感	<ul style="list-style-type: none"> 認識禽流感 預防禽流感 - 院舍篇 標準預防措施 實地個案處理 	護老者	1
28.	SS271	評估營養不良簡易法	<ul style="list-style-type: none"> 提高護老者對院友營養狀況之認識，並指導護老者運用評估營養狀況的方法，盡早察覺營養不良之院友，以作出適當的處理和跟進。改善其營養狀況 	安老院舍 護老者	1
安老院舍護理認知障礙症院友技巧訓練 (SS280-SS289)			<ul style="list-style-type: none"> 針對現時安老院舍的特殊情況，設計相關的訓練課程，培訓院舍的員工以照顧認知障礙症的院友。本課程著重幫助員工吸收基礎的護理知識及技巧，故此一些現存訓練課程的內容亦隨之簡化，並加插活動以加強說明。院舍可選擇每次訓練時間為半小時一節或一小時兩節，以配合個別院舍的工作時間 	安老院舍 護老者	5
30.	SS280	飲食篇	<ul style="list-style-type: none"> 患有認知障礙症長者所引致的常見飲食問題 應用實際技巧處理有關飲食問題，改善患者的營養狀況 	安老院舍 護老者	½
31.	SS281	運動篇	<ul style="list-style-type: none"> 運動對患有認知障礙症長者的好處及目的 患有認知障礙症長者運動之注意事項和例子 	安老院舍 護老者	½
32.	SS282	環境改善篇 (第一節)	<ul style="list-style-type: none"> 環境對認知障礙症患者的影響，介紹一些基本的環境改善方案，以減低照顧困難，從而讓患者適應院舍生活及減少行為問題 	安老院舍 護老者	½
33.	SS283	環境改善篇 (第二節)	<ul style="list-style-type: none"> 環境改善小貼士及如何運用一些簡單的標誌 		½
34.	SS284	帶領患者參與有意義的小組活動篇 (第一節)	<ul style="list-style-type: none"> 帶領認知障礙症患者參與小組活動的技巧及程序 	安老院舍 護老者	½
35.	SS285	帶領患者參與有意義的小組活動篇 (第二節)	<ul style="list-style-type: none"> 帶領認知障礙症患者參與小組活動的技巧及程序 		½
36.	SS286	處理情緒及行為問題篇 (第一節)	<ul style="list-style-type: none"> 處理患有認知障礙症院友的情緒及行為問題原則 患有認知障礙症院友最常出現的情緒困擾 	安老院舍 護老者	½
37.	SS287	處理情緒及行為問題篇 (第二節)	<ul style="list-style-type: none"> 處理認知障礙症院友情緒困擾的可行方法 		½

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
常設主題

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
38.	SS288	處理壓力篇 (第一節)	<ul style="list-style-type: none"> • 認識到一般人遇到壓力時的生理、心理和行為反應 • 構成壓力的原因 • 處理壓力的重要性 	安老院舍 護老者	½
39.	SS289	處理壓力篇 (第二節)	<ul style="list-style-type: none"> • 護老者常見的問題：「心力交瘁」 • 處理壓力的方法 		½
40.	PP071	吞嚥知多少	<ul style="list-style-type: none"> • 常見吞嚥困難的成因、徵狀、危險、預防及處理方法 • 強化口部肌肉的運動及預防哽嚥的方法 • 急救哽嚥者的方法 	長者 / 護老者	1
41.	PP011	慎防跌倒(院舍篇)	<ul style="list-style-type: none"> • 提醒護老者注意院友跌倒的影響及嚴重後果 • 認識預防跌倒的方法及注意事項 • 實踐預防跌倒運動以減低日後跌倒的機會 • 示範身體平衡運動及院舍防跌十式 	院友/ 院舍 員工	1
42.	MS061	長者痙攣及關節攣縮的護理(I)之物理治療篇	<ul style="list-style-type: none"> • 肌肉痙攣和關節攣縮的成因和影響 • 照顧痙攣和關節攣縮長者的基本物理治療知識和日常生活技巧及注意事項 • 護老者的角色 	護老者	1
43.	MS062	長者痙攣及關節攣縮的護理(II)之職業治療篇	<ul style="list-style-type: none"> • 肌肉痙攣和關節攣縮的成因及影響 • 預防痙攣及關節攣縮支架的原理、使用方法及安全守則 • 照顧痙攣及關節攣縮長者的日常生活技巧及注意事項 	護老者	1
44.	MS071	預防肌肉流失	<ul style="list-style-type: none"> • 肌肉流失的成因和影響、肌肉流失和「肌肉減少症」的分別 • 預防肌肉流失的飲食及運動方法 • 課後體驗手握力測試 • 練習「強化肌肉運動八式」 	長者 / 護老者	1.25- 1.5
45.	NS012	帕金森病 (二) 物理治療運動篇	<ul style="list-style-type: none"> • 帕金森病的不同階段和引致的活動障礙 • 物理治療和運動對改善帕金森病患者活動能力的重要性 • 帕金森病早中晚期的復康目標和所需要的訓練 • 簡單的家居復康運動 	長者 / 護老者	1
46.	NS013	帕金森病 (三) 協助患者自我照顧	<ul style="list-style-type: none"> • 增強病患者的自我照顧能力 • 自我照顧，輔助器具及家居改善 • 改善患者溝通技巧 	護老者	1
47.	NS014	帕金森病 (四) 認識護老者的精神壓力	<ul style="list-style-type: none"> • 護老者常見精神壓力的來源、徵兆及處理方法 	護老者	1
48.	NS021	認知障礙症 (一) 認識認知障礙症	<ul style="list-style-type: none"> • 認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法 	長者 / 護老者	1
49.	NS022	認知障礙症 (二) 溝通技巧	<ul style="list-style-type: none"> • 與患者溝通之道 • 緬懷活動 	長者 / 護老者	1
50.	NS023	認知障礙症 (三) 生活之道	<ul style="list-style-type: none"> • 淺談「現實導向」 • 如何改善家居生活安排 	長者 / 護老者	1

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
常設主題

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
51.	NS024	認知障礙症 (四) 處理行為問題	<ul style="list-style-type: none"> • 明白「行為與心理症狀」定義及常見問題分類 • 明白患者行為問題的背後成因 • 應用各種非藥物治療的技巧 • 分析常見的行為問題個案 	護老者	1
52.	NS025	認知障礙症 (五) 如何為認知障礙症 患者選擇合適的活 動	<ul style="list-style-type: none"> • 提高護老者對安排合適活動予認知障礙症患者的興趣 • 介紹不同階段的認知障礙症患者合適的活動，藉以提高其生活質素 • 如何策劃活動小組 • 帶領患者參與小組活動的要訣 	護老者	1
53.	NS026	認知障礙症 (六) 認識家中護老者的 精神壓力	<ul style="list-style-type: none"> • 認識照顧患有認知障礙症家人的主要壓力來源 • 認識精神壓力症狀和長期受壓的可能後果 • 學習舒緩精神壓力的方法 	護老者	1
54.	NS027	認知障礙症 (七) 改善家居環境	<ul style="list-style-type: none"> • 明白環境對認知障礙症患者的影響 • 認識一些常用的改善環境方案 • 利用簡單的方法改善患者的家居環境 	護老者	1
55.	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
56.	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
57.	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
58.	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
59.	NS041	記憶與您	<ul style="list-style-type: none"> • 影響長者日常記憶的因素 • 處理記憶問題的有效方法 	長者 / 護老者	1

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
常設主題

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
60.	NS043 NS044 NS045 NS046	健腦坊	<ul style="list-style-type: none"> • 講解如何從心理、運動、飲食和活動各層面開展全方位的「健腦」生活方式。建議一次過申請整個系列共四個講座，並安排連續四個星期給予講座，而四個講座應按以下順序： <ol style="list-style-type: none"> 1. 智 FIT 生活秘笈（職業治療師）NS043 (1 小時) <ul style="list-style-type: none"> - 學習正常記憶儲存步驟及留意記憶減退的先兆 - 學習健康生活模式以維持腦部良好的運作 - 認識六藝健腦的閒暇活動 - 認識輔助記憶技巧及在生活中實踐 - 認識日常生活輔助用具 2. 健腦飲食知多少（營養師）NS044 (1 小時) <ul style="list-style-type: none"> - 介紹如何維持理想體重、控制血膽固醇和血壓水平，以預防患上血管性認知障礙症 - 介紹飲食上如何預防患上血管性認知障礙症 - 探討服用營養補充品或功能食物對預防認知障礙症的效用 3. 健腦運動（物理治療師）NS045 (1 小時) <ul style="list-style-type: none"> - 認識運動對促進腦部健康的功效 - 認識正確的運動選擇 - 了解運動的注意事項 - 練習部分的運動（講者請視乎人數、場地環境、參加者能力等情況，選擇活動：太極拳上肢動作、熱身及伸展運動） 4. 健腦心理錦囊（臨床心理學家）NS046 (1 小時) <ul style="list-style-type: none"> - 認識晚年記憶力的正常轉變和影響記憶力的因素 - 調整對記憶力轉變的心態和增強健腦動機 - 介紹增強記憶力的方法，增加處理日常記憶事宜的能力 	長者	1 1 1 1
61.	NS052	認知友善照顧之道	<ul style="list-style-type: none"> • 對認知障礙症負面標籤的認識和預防 • 對認知障礙症患者保持友善的照顧方式 • 協助家中照顧者處理負面標籤帶來的精神壓力 	護老者	1

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
常設主題

2. 藥物

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	PX011	安全使用藥物	<ul style="list-style-type: none">透過講解身體不適，看醫生，到藥房取藥，及服藥的過程，使長者知悉到：在就診時應提供什麼資料給醫生；取藥時應注意什麼事項；使用非處方藥物的存在危險，購買及使用非處方藥物時應注意的事項；明白儲存藥物的正確方法	長者 / 護老者	1

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
常設主題

3. 互助小組

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	LS024	健康飲食小組	(以小組的形式舉行四次的聚會) 第一次聚會： <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 	長者	1
			第二次聚會： <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 		1
			第三次聚會： <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 		1
			第四次重聚日： <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 		1
2.	LS032	體重控制互助小組	(以支援小組的形式舉行四次的聚會) 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 	過重的長者	1.5
			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 		1.5
			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
			重聚日： <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 		1.5
3.	LS052	實踐睡眠健康互助小組	(以小組的形式舉行四次的聚會) 第一次聚會： <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 	長者	1

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
常設主題

Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
		第二次聚會： • 以典型個案討論如何應用「睡眠健康錦囊」處理睡眠困難		1
		第三次聚會： • 實踐「睡眠健康」遇到的困難和解決方法 • 成功要素 • 鬆弛練習		1
		第四次重聚日： • 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		1
4.	CV013 高血壓互助小組	(以小組的形式舉行四次的聚會) 第一節： • 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： • 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： • 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： • 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
5.	PP131 慎防跌倒小組	(以小組的形式舉行四次的聚會) 第一次聚會： • 討論怎樣才算跌倒 • 經驗 • 跌倒後對長者的心理及社交方面的影響 • 介紹及示範長者平衡健康操	長者	1.5
		第二次聚會： • 導致長者跌倒的各項生理因素 • 身體的平衡反應 • 練習「長者平衡健康操」		1.25
		第三次聚會： • 環境陷阱 • 危險行為及討論如何避免「危險行為」發生 • 跌倒後自己爬起來的步驟 • 練習「長者平衡健康操」		1.25

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
常設主題

Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
		第四次聚會： <ul style="list-style-type: none"> 運動經驗及成果 解答疑難 練習「長者平衡健康操」 		1.25
6.	MS051 慢性腰膝疼痛支援小組	(以小組的形式舉行五次的聚會) 第一次聚會： 討論: 關節炎的特性 <ul style="list-style-type: none"> 處理原則及藥物及物理治療 紓緩站起來時關節僵硬之方法 合適步行鞋的功效及挑選要點 	腰膝關節炎患者	1.25-1.5
	第二次聚會： <ul style="list-style-type: none"> 問答遊戲: 正確姿勢與動作 避免勞損的方法 關節保健運動原則 練習「長者腰膝保健運動」 	1.25-1.5		
	第三次聚會： <ul style="list-style-type: none"> 練習「長者腰膝保健運動」 	1.25-1.5		
	第四次聚會： <ul style="list-style-type: none"> 了解學習心理社交因素對痛楚的影響 及處理這些因素和痛楚的技巧 練習「長者腰膝保健運動」 	1.25-1.5		
	重聚日： <ul style="list-style-type: none"> 分享實踐心得及困難 了解組員關節疼痛的進展 重溫護理技巧及運動 	1.25-1.5		
7.	ES014 糖尿病老友記互助小組	(以小組的形式舉行五次的聚會) 第一節：認識糖尿病及心理調適 <ul style="list-style-type: none"> 糖尿病的基本知識、成因及處理方法；自我監察血糖及積極預防併發症的重要性，驗尿糖/驗血糖的方法和技巧 	糖尿病患者	1.5
	第二節：糖尿病患者飲食之道 <ul style="list-style-type: none"> 飲食調節的基本原則和在不同場合的飲食控制方法，例如：上茶樓、飲宴 	1.5		
	第三節：糖尿病與運動及足部護理 <ul style="list-style-type: none"> 運動對控制糖尿病的重要性；足部護理 	1.5		
	第四節：認識糖尿藥物及生病時的生活調適/旅遊時注意事項 <ul style="list-style-type: none"> 對糖尿病藥物的認識及服用糖尿藥的正確方法；生病時的生活調適及旅遊時應注意事項 	1.5		
	重聚日：組員分享參加小組經驗；重點重溫	1.15		

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
常設主題

4. 健康生活方式

	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
					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.	LS027	健康小食	第一部份:講座	長者 / 家人	1
			<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 		
			第二部份:健康小食工作坊	負責長者 飲食的 護老者	1
		<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 			
6.	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
		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
7.	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
8.	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
9.	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

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
常設主題

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
10.	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
11.	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
12.	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 	長者 / 護老者	1
13.	LS081	自我增值、晚年豐盛(一)	長者面對老化過程的生活轉變而帶來的衝擊 <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)	忽略休閒生活及持續學習的可能原因及其影響 <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
14.	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
15.	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
16.	PS041	準備退休系列 (一): 適應退休	<ul style="list-style-type: none"> 退休後生活模式的轉變和適應 如何以更積極的態度和方法調適其退休後的生活 	長者 / 護老者	1
17.	LS203	準備退休系列 (二): 健康與飲食迷思	<ul style="list-style-type: none"> 向即將退休人士或其家人介紹正確的飲食概念 解釋常見的飲食謬誤；以改善退休人士的飲食習慣 及健康 	長者 / 護老者	1

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
常設主題

5. 一般健康問題

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
1	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
2	CD041	認識肝炎 (註：甲型肝炎為火焗常見傳染病)	<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
3.	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 	長者	1
4.	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
5.	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
6.	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
7.	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
8.	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
9.	SK021	皮膚病真菌的認識	<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
10.	SK031	燒傷與燙傷	<ul style="list-style-type: none"> 在日常生活中潛在的燒傷與燙傷危機及預防方法 正確處理燒傷與燙傷、吸入濃煙、觸電等意外的方法 	長者 / 護老者	1
11.	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
12.	EY011	長者常見眼疾及護眼之道	<ul style="list-style-type: none"> 長者常見眼睛的毛病，例如：老花、眼乾、淚溢、異物入眼、眼挑針、紅眼症和處理方法 眼睛出現毛病時的徵兆 護眼之道 	長者 / 護老者	1
13.	EY021	認識白內障	<ul style="list-style-type: none"> 介紹白內障的成因、徵狀 白內障的預防、治療和手術後護理方法 正確使用眼藥水及眼藥膏的方法 	長者 / 護老者	1

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
常設主題

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
14.	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
15.	AS031	排便可以好輕鬆	<ul style="list-style-type: none"> 便秘的成因、影響及防治方法 腸癌的徵兆以便及早延醫診治 	長者 / 護老者	1
16.	EN011	聽覺保健知多少	<ul style="list-style-type: none"> 失聽、失聰的原因及處理方法 選擇助聽器的要點及預防失聽的措施 	長者 / 護老者	1
17.	MS011	退化性膝關節炎： 日常生活篇	<ul style="list-style-type: none"> 膝部退化性關節炎的成因及處理方法 關節保護守則 解決因關節而引起的日常生活困難的方法 	長者 / 護老者	1
18.	MS031	正視肩膊痛	<ul style="list-style-type: none"> 肩部的護理及減低關節僵硬的方法 示範肩部運動 找出肩周炎高危患者以便提供適當的輔導 	長者 / 護老者	1
19.	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
20.	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
21.	ES011	認識糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> 糖尿病的成因、誘發因素、徵狀及併發症 預防及治療糖尿病的原則 	長者 / 護老者	1
22.	PP011	慎防跌倒(社區篇)	<ul style="list-style-type: none"> 說出跌倒的後果 明白引致跌倒的因素 實行預防跌倒的方法 說出跌倒後的正確處理及跟進方法 	長者	1
23.	PP091	預防家居意外	<ul style="list-style-type: none"> 家中一般意外，如割傷、扭傷、灼傷、氣體中毒的原因、預防及處理方法 	長者 / 護老者	1
24.	PP092	長者道路安全攻略	<ul style="list-style-type: none"> 讓長者認識身體老化與在道路及乘坐交通工具時遇上意外的關係，從而增強他們的道路安全及乘坐交通工具的安全意識，遵守「使用道路者守則」 	長者 / 護老者	1
25.	PP031	低溫症	<ul style="list-style-type: none"> 低溫症的成因、徵狀、預防及處理方法 	長者 / 護老者	1
26.	PP141	自助按摩	<ul style="list-style-type: none"> 正確的按摩方法和用途 一般手力按摩的禁忌症和安全要點 簡單的手力按摩技巧及自我護理方法 	長者 / 護老者	1
27.	PP161	長者選擇鞋履的方法	<ul style="list-style-type: none"> 足部/鞋的結構及用途 認識合適鞋款的重要性 選擇鞋的正確方法 常見足患 	長者 / 護老者	1
28.	PP171	自理好輕鬆	<ul style="list-style-type: none"> 體力疲勞的徵狀、原因及影響 節省體力和減少體力疲勞的方法 社區資源 	長者 / 護老者	1
29.	CM072	精明使用長者醫療券	<ul style="list-style-type: none"> 長者醫療券計劃內容概要 使用長者醫療券方法與個案分享、注意事項 	長者 / 護老者	1

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
常設主題

6. 運動

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	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
2.	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
3.	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
4.	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，防止因長期坐椅或臥床而引致的關節僵硬 	長者 / 護老者	1
5.	HA011	運動器材及傢俱諮詢服務	<ul style="list-style-type: none"> 根據不同環境的情況和要求，建議合適的運動和活動器材、用具和傢俱 提供有關放置和使用上述器具的安全意見和預防意外措施 建議合適的體力操作技巧和器具運用 給予有關在工作環境、使用器具和傢俱配合或選用的健康和 safety 意見 	護老者	隨需要
6.	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

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
常設主題

7. 精神健康

	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.	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
6.	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
7.	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
8.	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
9.	PS061	預防及處理社交孤立	<ul style="list-style-type: none"> 瞭解孤立的風險因素及其不良後果 認識預防和處理孤立的方法 如何幫助身邊長者不再孤立 	長者 / 護老者	1-1.25
10.	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	1.25
		預防長者受虐-護老者篇	<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	1.25

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
常設主題

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
11.	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
12.	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 長者對沉溺行為為常見的想法；處理家人的沉溺行為的技巧 	長者 / 護老者	1
13.	PS 111	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
14.	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
15.	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
16.	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
17.	PS142	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 	長者 / 護老者	1
18.	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
19.	PS182	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
常設主題

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
20.	PS183	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
21.	PS184	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
22.	PS185	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

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
常設主題

8. 專業諮詢服務

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	PH011	個人健康記錄推廣及諮詢服務	<ul style="list-style-type: none"> 個人健康記錄的目的及其重要性 記錄時須注意的事項 示範及教導記錄技巧 	安老院舍 護老者	隨需要
2.	PH041	臨床心理學家《個案諮詢服務》	<ul style="list-style-type: none"> 加強護老者處理院友情緒行為問題的技巧和減低處理問題時所面對的工作壓力 需先參與「如何處理院友的情緒行為問題」系列(SS201, SS211, SS212)講座以奠下基礎認識 	安老院舍 護老者	1
3.	PH051	運動諮詢服務	<ul style="list-style-type: none"> 透過為護老者就現有的運動常規及環境，提供切實可行的建議，藉以促進住院長者的體適能和運動安全 協助安老院舍為住院長者建立安全及有效的群體運動常規 裝備護老者，以改善住院長者的體適能 	安老院舍 護老者	隨需要
4.	PH061	院舍活動諮詢服務	<ul style="list-style-type: none"> 協助護老者設計、選擇及評估合適的活動 運用院舍的資源及院友的特點，設計不同類型的活動，提高院友的生活質素 	安老院舍 護老者	
5.	PH062	院舍環境諮詢服務	<ul style="list-style-type: none"> 提供綜合性的院舍環境評估 建議合適的輔助器材或裝置，使長者能安全舒適地適應院舍的生活和參與院舍內的活動 減低護老者的負擔，提高照顧院友的質素 	安老院舍 護老者	
6.	PH063	智樂活動計劃	<ul style="list-style-type: none"> 透過職業治療師示範和訓練 教導院舍員工帶領認知障礙症活動小組的技巧 	安老院舍 護老者	
7.	PH091	營養諮詢服務	<ul style="list-style-type: none"> 為院舍或負責提供膳食的相關機構提供編排餐單的建議 解答預備特別膳食餐的疑問 	安老院舍 護老者	1