

衛生署 長者健康外展隊伍
健康教育活動專題
二零壹壹年十二月份

(1) 心血管系統	P.1	(8) 神經系統	P.5	(15) 特別護理技巧	P.11
(2) 呼吸系統	P.1	(9) 生殖、泌尿系統	P.6	(16) 生理知識	P.14
(3) 消化系統	P.1	(10) 皮膚	P.6	(17) 藥物	P.14
(4) 傳染病	P.2	(11) 眼	P.7	(18) 運動	P.14
(5) 內分泌系統	P.2	(12) 耳、鼻、喉	P.7	(19) 「DIY (Do It Yourself)自助式健康自學 / 教材套」	P.15
(6) 心理、精神健康	P.3	(13) 預防意外、疾病	P.7		
(7) 關節與肌肉系統	P.4	(14) 健康生活方式	P.9		

本期推介

SS141	傷口的護理	新修訂
SS121	正確使用約束物	新修訂

(1) 心血管系統

	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.	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

(2) 呼吸系統

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	RP011	長者常見的氣喘問題 (一)	<ul style="list-style-type: none"> 氣喘的原因，慢性阻塞性肺病的定義、誘因、徵狀及預防觸發氣喘的要點 改善呼吸的運動 	長者 / 護老者	1
2.	RP012	長者常見的氣喘問題 (二)	<ul style="list-style-type: none"> 協助病患者掌握正確使用吸入器的原則及技巧 病患者在日常生活上運用省力原則及技巧 	長者 (病患者) / 護老者	1
3.	RP011 RP012	長者常見的氣喘問題 (安老院舍適用)	<ul style="list-style-type: none"> 對氣喘問題及慢性阻塞性肺病的認識 日常生活上省力原則及吸入器的認識、使用技巧和注意事項 改善呼吸的有效方法和運動 	護老者	1

(3) 消化系統

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	AS011	口腔健康 牙齒及假牙護理	<ul style="list-style-type: none"> 蛀牙及牙周病的成因 牙齒和假牙的護理 定期檢查牙齒的重要性 	長者 / 護老者	1
2.	AS021	認識消化不良	<ul style="list-style-type: none"> 身體老化對消化系統的影響 長者常見腸胃不適的原因及處理方法 一些危險病徵以幫助長者提高對病患的警覺 	長者 / 護老者	1
3.	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

	Code No.	專題	內容	對象	時間(小時)
4.	AS041	認識大腸癌	<ul style="list-style-type: none"> 大腸癌的徵狀及治療方法 及早發現和治療的重要性 預防及控制大腸癌之道 	長者 / 護老者	1

(4) 傳染病

	Code No.	專題	內容	對象	時間(小時)
1.	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
2.	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
3.	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
4.	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
5.	CD081	預防嚴重急性呼吸系統綜合症(SARS)	<ul style="list-style-type: none"> 嚴重急性呼吸系統綜合症(SARS)的傳播途徑 嚴重急性呼吸系統綜合症(SARS)的徵狀及預防方法 呼吸道病患者應注意的事項 	長者 / 護老者	1
6.	CD082	如何應付因嚴重急性呼吸道綜合症(SARS)所引起的壓力和焦慮?	<ul style="list-style-type: none"> 疏導長者因面對嚴重急性呼吸道綜合症(SARS)所引起的焦慮和壓力，並認識處理焦慮的技巧，以減少承受不必要的壓力和憂慮 	長者 / 護老者	1
7.	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
8.	CD152	流感大流行引起的心理壓力及處理方法	<ul style="list-style-type: none"> 面對流感大流行的壓力反應 處理焦慮的技巧及有效的減壓方法 採取適當的應變措施以協助家中/院舍/中心長者和員工面對焦慮 面對失去及意義重整 	長者 / 護老者	1

(5) 內分泌系統

		專題	內容	對象	時間(小時)
1.	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
2.	ES013	糖尿病患者的健康飲食	<ul style="list-style-type: none"> 控制血糖的基本飲食原則 分析那些食物容易影響血糖的水平 如何設計一份糖尿病患者的餐單 	長者 (患病者)/ 護老者	1
3.	ES014	糖尿病老友記互助小組	<ul style="list-style-type: none"> (以小組的形式舉行五次的聚會) <p>第一節：認識糖尿病及心理調適</p> <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 <p>第二節：糖尿病患者飲食之道</p> <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 <p>第三節：糖尿病與運動及足部護理</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動對控制糖尿病的重要性；足部護理 	糖尿病患者	1.5
					1.5
					1.5

	專題	內容	對象	時間 (小時)
		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 • 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的事項		1.5
		重聚日：組員分享參加小組經驗；重點重溫		1.15

(6) 心理、精神健康

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	PS011	做個開心快樂人	<ul style="list-style-type: none"> • 晚年期的身心轉變 • 如何保持心境開朗及身心健康 	長者 / 護老者	1
2.	PS012	情緒健康面面觀(I)	<ul style="list-style-type: none"> • 長者情緒與人際溝通的關係 • 保持心境開朗的竅門 	長者 / 護老者	1
3.	PS013	情緒健康面面觀(II)	<ul style="list-style-type: none"> • 晚年情緒不穩或不開心的可能原因 • 如何積極面對生活 	住院長者 / 護老者	1
4.	PS021	壓力處理 (一) 認識精神壓力	<ul style="list-style-type: none"> • 精神壓力的身心反應 • 個人精神壓力的來源及積極處理壓力的方法 • 示範身心鬆弛技巧 	長者 / 護老者	1
5.	PS022	壓力處理 (二) 認識護老者的工作壓力	<ul style="list-style-type: none"> • 護老者工作壓力的來源及處理方法 • 辨別個人是否承受着過大的工作壓力 • 如何採取積極的思想方法來應付工作壓力 • 示範鬆弛精神的方法 	護老者	1
6.	PS023	壓力處理 (三) 面對失去、哀傷與死亡的壓力	<ul style="list-style-type: none"> • 面對失去摯親時的心理反應 • 喪親者的任務及不能接受喪親的徵狀 • 幫助長者/自助克服心理障礙的方法 	長者 / 護老者	1
7.	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 • 練習鬆弛精神的技巧 	長者 / 護老者	1
8.	PS025	壓力處理 (五) 減低家中護老者的精神壓力	<ul style="list-style-type: none"> • 長期病患者的心理狀況及害怕的東西 • 家中護老者壓力的主要來源及應對方法 • 示範鬆弛精神的方法 	護老者	1
9.	PS031	認識抑鬱症	<ul style="list-style-type: none"> • 抑鬱症的徵狀及成因 • 處理抑鬱傾向的方法 • 探討香港的老人自殺問題及如何處理自殺危機 	長者 / 護老者	1
10.	PS041	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
11.	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
12.	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
13.	PS071	關注虐老-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
		關注虐老-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	1.10
14.	PS081	如何處理緊張和憂慮	<ul style="list-style-type: none"> • 緊張和憂慮的表徵及不良後果 • 學習自行處理過份緊張和憂慮 • 協助長者面對焦慮症 	長者 / 護老者	1

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
15.	PS091	沉溺風暴	<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	1
16.	PS101	管教孫兒之道	<ul style="list-style-type: none"> 了解管教孫兒時常遇到的困難和常見成因 認識不適當的管教方法及其不良後果和影響 如何掌握有效管教孫兒的方法和技巧 	照顧孫兒的祖父母/「晚年得子」人士	1
17.	PS111	駕馭憤怒	<ul style="list-style-type: none"> 增加長者對憤怒情緒的了解 處理憤怒的重要性 處理、疏導及恰當地表達憤怒的原則及方法 	長者	1
			<ul style="list-style-type: none"> 增加對憤怒情緒的了解 護老者懂得協助長者處理、疏導及恰當地表達憤怒的原則及方法 	護老者 / 護老義工	1
18.	PS121	如何處理長期患病的壓力- 長者篇	<ul style="list-style-type: none"> 長期患病的定義、所帶來的壓力及情緒反應 自行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"> 長期患病的定義、所帶來的壓力及情緒反應 長期照料病人時，如何調適自己的壓力 如何協助長期患病的長者 	護老者	1
19	PS131	規劃圓滿人生	<ul style="list-style-type: none"> 明白死亡是生命的一部分，及早探討這個不可避免的人生課題，以澄清誤解，釋除憂慮 認識有關的事情，更能好好準備他日之需 	長者 / 護老者	1
20.	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
21.	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

(7) 關節與肌肉系統

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	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
2.	MS012	頸、腰背護理	<ul style="list-style-type: none"> 脊柱的構造與頸、腰毛病的關係 正確脊柱的姿勢 日常活動時的姿勢需注意的事項 護理運動 	長者/ 護老者	1
3.	MS013	退化性膝關節炎：護理及運動	<ul style="list-style-type: none"> 治療及護理膝關節炎的方法 膝關節的保健運動 	長者/ 護老者	1
4.	MS015	手部退化性關節炎	<ul style="list-style-type: none"> 手部退化性關節炎的成因、徵狀、治療及護理方法 保護手部關節的守則 手部運動 	長者/ 護老者	1
5.	MS021	骨質疏鬆症	<ul style="list-style-type: none"> 骨質疏鬆症的成因、徵狀及減慢骨質疏鬆的方法 高鈣質食物的例子 負重運動 	長者 / 護老者	1
6.	MS031	肩周炎	<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
7.	MS041	痛風症	<ul style="list-style-type: none"> 風症的成因、徵狀及防治方法 高「普林」的食物 	長者 / 護老者	1

	Code No.	專題	內 容	對象	時間 (小時)
8.	MS051	慢性腰膝疼痛支援小組	<p>(以小組的形式舉行五次的聚會)</p> <p>第一次聚會： 討論：關節炎的特性</p> <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
			<p>第二次聚會：</p> <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」 	腰膝關節炎患者	1.25-1.5
			<p>第三次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> 練習「長者腰膝保健運動」 		1.25-1.5
			<p>第四次聚會：</p> <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
			<p>重聚日：</p> <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

(8) 神經系統

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	NS011	柏金遜病(一) 認識柏金遜病	<ul style="list-style-type: none"> 柏金遜症的成因、徵狀、治療及處理方法 	長者 / 護老者	1
2.	NS012	柏金遜病(二) 柏金遜病之處理技巧及物理治療	<ul style="list-style-type: none"> 照顧柏金遜症患者的技巧 改善姿勢 保持或增加活動能力之運動 步姿訓練 	護老者	1
3.	NS013	柏金遜病 (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 	長者 / 護老者	1
4.	NS014	柏金遜病 (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
5.	NS021	老年癡呆症(一) 認識老年癡呆症	<ul style="list-style-type: none"> 老年癡呆症的成因、徵狀、治療及處理方法 	長者 / 護老者	1
6.	NS022	老年癡呆症(二) 溝通技巧	<ul style="list-style-type: none"> 與患者溝通之道 緬懷活動 	護老者	1
7.	NS023	老年癡呆症(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 	護老者	1
8.	NS024	老年癡呆症(四) 處理行爲問題	<ul style="list-style-type: none"> 構成患者行爲問題的原因及處理方法 	護老者	1
9.	NS025	老年癡呆症(五) 如何為老年癡呆症患者選擇合適的活動	<ul style="list-style-type: none"> 如何評估患者的需要，從而選擇合適的活動予患者藉以提高其生活質素 選擇合適的活動的原則 帶領患者參與小組活動的要訣 	護老者	1

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
10.	NS026	老年癡呆症(六) 認識護老者的精神壓力	<ul style="list-style-type: none"> 家中護老者的精神壓力來源及徵兆 紓緩精神壓力的方法 	護老者	1
11.	NS027	老年癡呆症(七) 改善家居環境	<ul style="list-style-type: none"> 明白環境對癡呆症患者的影響 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
12.	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
13.	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
14.	NS033	中風 (三) 病患者之物理治療	<ul style="list-style-type: none"> 幫助中風患者保持正確坐臥姿勢的方法 示範轉換患者的姿勢及扶抱技巧 助行器具的使用 家居運動 	護老者	1
15.	NS034	中風 (四) 病患者之自我照顧	<ul style="list-style-type: none"> 中風的後果及獨立生活對患者的重要 幫助及提高患者自我照顧能力的方法 	護老者	1
16.	NS035	中風 (五) 護老者的精神壓力	<ul style="list-style-type: none"> 紓緩壓力的方法 鬆弛壓力的技巧 	護老者	1
17.	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
18.	NS042	改善記憶 – 日常生活應用篇	<ul style="list-style-type: none"> 遺忘的原因及列出改善記憶的一些方法 一些增強記憶的技巧、活動及輔助用具 	長者 / 護老者	1

(9) 生殖、泌尿系統

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	GU011	認識婦女小便失禁	<ul style="list-style-type: none"> 小便失禁的成因及其對患者身心的影響 預防及改善小便失禁的方法 訓練盤骨底肌肉以改善失禁情況的方法 	長者 / 護老者	1
2.	GU023	長者的性健康	<ul style="list-style-type: none"> 澄清長者及護老者對晚年在「性」方面的誤解，及提出方法處理因存有這些誤解而帶來的情緒困擾 維持晚年性生活的好處及重要性 減低護老者對「性」的誤解，從而避免使用不恰當的方法處理長者的性需要 	甲班： 長者	1
				乙班： 護老者	1
3.	GU031	認識前列腺	<ul style="list-style-type: none"> 前列腺及其功用 前列腺增生和前列腺癌的病理、症狀、診斷及治療方法 	長者 / 護老者	1

(10) 皮膚

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	SK011	長者皮膚問題與處理	<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
2.	SK021	皮膚病 認識真菌	<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
3.	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

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
4.	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

(11) 眼

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	EY011	長者常見眼疾及護眼之道	第一部分: <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 第二部分: <ul style="list-style-type: none"> 長者常見眼疾, 例如:老年性白內障、青光眼、老年性黃斑點退化、糖尿病視網膜病變、視網膜脫落和處理方法 正確使用眼藥的方法 眼藥及護理眼鏡須知 	長者 / 護老者	1 1
2.	EY021	認識白內障	<ul style="list-style-type: none"> 白內障之成因、徵狀、治療及處理方法 視障人士生活上須注意之事項 	長者 / 護老者	1

(12) 耳、鼻、喉

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	EN011	聽覺保健知多少	<ul style="list-style-type: none"> 失聽、失聽的原因及處理方法 選擇助聽器的要點及預防失聽的措施 	長者 / 護老者	1

(13) 預防意外、疾病

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	PP011	慎防跌倒(社區篇)	<ul style="list-style-type: none"> 認識長者跌倒的嚴重後果 介紹引致跌倒的因素 預防跌倒的方法及減少跌倒的機會 實踐預防跌倒的保健運動 	長者	1
		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
2.	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
3.	PP041	慎防食物中毒	<ul style="list-style-type: none"> 食物中毒的常見種類 食物中毒的原因、預防及處理方法 	長者 / 護老者	1
4.	PP051	認識中暑	<ul style="list-style-type: none"> 中暑的原因、徵狀、預防及處理方法 長者在炎夏時應採取的預防措施 	長者/ 護老者	1
5.	PP061	足部平安	<ul style="list-style-type: none"> 長者常見的足患, 如趾甲內生、雞眼及厚皮、真菌感染、腳腫等的原因及防治方法 鼓勵高危人士, 如糖尿病患者等, 採取適當的護足措施以減低足患 	長者 / 護老者	1

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
6.	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
7.	PP081	婦女的疑惑	<ul style="list-style-type: none"> 「健康普查」的概念及「預防性保健」的類別 以乳癌及子宮頸癌作例子，闡釋定期作健康檢查的重要性 	長者 / 護老者	1
8.	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
9.	PP092	長者安全路路通	<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	1
10	PP101	長者常見飲食問題	<ul style="list-style-type: none"> 長者常見飲食問題的成因及其與健康的關係 食物的處理及烹調技巧 	長者 / 護老者	1
11	PP111	輕鬆安全做家务	<ul style="list-style-type: none"> 做家务時正確的姿勢 保護身體及節省體力的方法 輔助用具介紹 	長者 / 護老者	1
12	PP121	癌症小百科	<ul style="list-style-type: none"> 常見的癌症徵狀，討論及早診斷和治療的重要性 防癌之道與健康生活的關係 	長者 / 護老者	1
13	PP131	慎防跌倒小組	<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"> 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 <p>第二次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> 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」 <p>第三次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> 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」 <p>第四次聚會：</p> <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」 	長者 / 護老者	1.5 1.25 1.25 1.25
14	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
15	PP161	長者選擇鞋履的方法	<ul style="list-style-type: none"> 鞋不同部份的作用 選擇一對合適鞋的方法 改變選擇鞋、穿鞋和步態中的一些壞習慣 分辨自己穿的鞋是否合適 	長者 / 護老者	1
16	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

(14) 健康生活方式

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	LS011	飲食健康 (一) 識飲識食	<ul style="list-style-type: none"> 用飲食金字塔的概念來配合個人每日所需的營養和食物份量 	長者 / 護老者	1
2.	LS021	飲食健康 (二) 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	飲食健康 (三) 低膽固醇 / 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膽固醇及低脂肪食物 低脂肪的烹調方法 出外飲食時如何作出合適的選擇 	甲班： 長者	1
				乙班 護老者	1
4.	LS023	識飲識食購物篇	<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	<ul style="list-style-type: none"> (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 / 護老者	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
6.	LS027	健康小食	第一部份:講座 <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 	長者 / 家人	1
			第二部份:健康小食工作坊 <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 	負責長者飲食的 護老者	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
		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

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
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	減肥實戰篇	<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"> • 致肥的因素及解決方法 • 飲食控制法及示範熱身、伸展及靜止前運動 <p>第二次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 飲食的模式分析及控制飲食的方法 • 示範及教導正式運動 • 減肥時所遇到的困難及探討解決方法 <p>第三次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 分享減肥經驗，及正確減肥的方法 • 實踐外出飲食基本法 • 重申健康生活方式須持之以恆才可控制體重 <p>減肥小組重聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 重溫及分享減肥經驗，和在遇到困難時的解決方法 • 實踐正確的減肥方法 • 重申健康生活方式須持之以恆才可控制體重 	過重的長者	1.5 1.5 1.5 1.5
10.	LS041	吸煙與健康 (一)	<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.	LS042	戒煙互助小組	<p>(以小組的形式舉行五次的聚會)</p> <p>第一次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 戒煙的好處 • 拒絕戒煙的原因 • 吸煙與健康的關係 • 幫助吸煙的長者建立戒煙的好理由 <p>第二次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 分享戒煙的情況 • 簽署戒煙合約，鼓勵組員積極戒煙 <p>第三次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 停煙可能出現的徵狀 • 對抗煙癮的方法 • 鬆弛練習 <p>第四次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 一氧化碳量度測試 • 過往未能成功戒煙原因 • 戒煙好方法，組織戒煙伙伴 <p>重聚日：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 匯報實踐情況、整合實踐經驗 • 一氧化碳量度測試 • 加強組員實踐戒煙，步向清新 	願意戒煙的長者/吸煙長者	1.25 1.25 1.25 1.25 1.25
12.	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
13.	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」的醫學定義 • 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

	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「睡眠衛生錦囊」處理睡眠困難		1
			第三次聚會： • 實踐「睡眠衛生」 • 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「睡眠衛生」的方法		1
14.	LS061	健康有「營」外出飲食	• 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
15.	LS062	聚餐安排諮詢服務	• 營養師為安排長者外出聚餐的長者地區／鄰舍中心，提供較健康菜式的建議，令參與聚餐之長者食得健康和多元化	護老者	1
16.	LS071	長者活動樂	• 透過講解及趣味性的小組活動，使在院舍內居住的長者明白有意義的活動的重要性，並鼓勵他們積極參與院舍的活動	護老者	1
17.	LS072	長者活動樂 (社區)	• 有意義的活動的重要性，提高參與有意義的活動的興趣 • 自己能力並能為自己選擇合適的活動 • 鼓勵長者積極參與中心或社區的活動	長者	1
18	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 • 「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 • 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
19	LS091	寓運動於遊戲	• 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	長者 義工/ 護老者	1
20	LS101	四季健康食譜	• 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
21	LS111	認識營養標籤	• 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 • 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。	長者/ 家人	1
				負責長 者飲食 的 護老者	1

(15) 特別護理技巧

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
--	----------	----	----	----	------------

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	SS011	安全扶抱及轉移技巧	<ul style="list-style-type: none"> • 脊柱的基本結構 • 腰背痛的原因及預防方法 • 扶抱八大原則 • 正確的扶抱及轉移基本技巧 	護老者	1
2.	SS012	協助扶抱及轉移長者: 傢俱及輔助器具篇	<ul style="list-style-type: none"> • 扶抱及轉移體弱長者的傢俱及輔助器具 • 如何減輕護老者在轉移長者時的體力消耗 	護老者	1
3.	SS021	助行器具及輪椅	<ul style="list-style-type: none"> • 助行器具及輪椅的種類 • 選擇合適的助行器具及輪椅 • 助行器具及輪椅的應用及保養方法 	護老者	1
4.	SS022	物理治療助行器具及輪椅諮詢服務	<ul style="list-style-type: none"> • 運用或協助使用助行器或輪椅的技巧 • 助行器或輪椅或配件建議 • 檢查現有助行器或輪椅的安全及適合程度 • 提供有關使用、租借、購買或維修的資料 	長者/ 護老者	1
5.	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
6.	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
7.	SS061	急救常識	<ul style="list-style-type: none"> • 在一些緊急情況下應採取的行動 • 一般急救的基本原則 • 介紹一些症狀, 如血糖過低症、癲癇及皮膚創傷等的處理方法 	長者/ 護老者	1
8.	SS081	日常生活的輔助用具	<ul style="list-style-type: none"> • 介紹及示範在安老院舍可以應用的日常生活輔助器具, 藉以增強院友的自我照顧能力, 及減輕護老者的工作負荷 	護老者	1
9.	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
10.	SS111	長者的餵食	<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
11.	*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 	護老者	1
12.	SS131	感染控制	<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 	護老者	1
13.	*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
14.	SS151	正確姿勢之預防壓瘡與筋肌萎縮	<ul style="list-style-type: none"> • 保持正確姿勢的好處及護理原則 • 姿勢與壓瘡及筋肌萎縮的關係 • 減低皮膚受壓及預防筋肌萎縮的方法 	護老者	1
15.	SS161	享受沐浴	<ul style="list-style-type: none"> • 評估長者的身體及個人沐浴狀況 • 預防因沐浴引致的燙傷與跌傷 • 如何協助長者沐浴 	護老者	1
16.	SS171	長者的口腔護理	<ul style="list-style-type: none"> • 長者口腔缺乏照顧可引致的問題 • 評估口腔健康狀況的方法 • 鼓勵及示範以積極的態度做好口腔及假牙護理的工作 	護老者	1

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
17.	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 	護老者	1
18.	SS191	如何為長者選擇合適的活動	<ul style="list-style-type: none"> 增加護老者對安排合適活動予長者的關注 提高護老者設計及安排合適活動予長者的認識 提高護老者選擇合適活動予長者的能力 	護老者	1
19.	SS201	如何處理院友的問題行為：行為分析法	<ul style="list-style-type: none"> 院友的需要和問題行為的前因後果 如何協助院友逐步學習新的適當行為 如何減少或改變院友的問題行為 	護老者	1
20.	SS211	如何處理院友的問題行為：老年癡呆症患者的情緒及行為問題	<ul style="list-style-type: none"> 老年癡呆症患者認知功能受損的情況及可能導致的情緒和行為問題 導致患者情緒和行為問題的因素及適當的處理方法 與患者溝通和日常起居的照顧技巧 運用行為分析法去了解和處理患者的情緒和行為問題 	護老者	1
21.	SS221	如何協助長者適應院舍生活	<ul style="list-style-type: none"> 長者對適應院舍生活時可能遇到的情緒困擾及社交轉變及負面影響 提供建議及處理方法 	護老者	1
22.	SS231	與長者溝通的技巧	<ul style="list-style-type: none"> 與長者溝通的技巧 解釋當中所遇到的溝通困難及處理方法 介紹其他溝通竅門 	護老者	1
23.	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
24.	SS261	標準預防措施	<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 	護老者	1
25.	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
安老院舍護理老年癡呆症院友技巧訓練			<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，培訓院舍的護理員工以照顧老年癡呆症的院友。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 	護老者	5
26	SS280	飲食篇	<ul style="list-style-type: none"> 患有老年癡呆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 	護老者	½
27	SS281	運動篇	<ul style="list-style-type: none"> 運動對患有老年癡呆症長者的好處及目的 患有老年癡呆症長者運動之注意事項和例子 	護老者	½
28	SS282	環境改善篇 (第一節)	<ul style="list-style-type: none"> 環境對老年癡呆症患者的影響，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 	護老者	½

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
29	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
30	SS284	帶領患者參與有意義的小組活動篇 - 技巧篇 (第一節)	<ul style="list-style-type: none"> 帶領老年癡呆症患者參與小組活動的技巧及程序 	護老者	½
31	SS285	帶領患者參與有意義的小組活動篇 - 實踐篇 (第二節)	<ul style="list-style-type: none"> 帶領老年癡呆症患者參與小組活動的技巧及程序 		½
32	SS286	處理情緒及行爲問題篇 (第一節)	<ul style="list-style-type: none"> 處理患有老年癡呆症院友的情緒及行爲問題原則 患有老年癡呆症院友最常出現的情緒困擾 	護老者	½
33	SS287	處理情緒及行爲問題篇 (第二節)	<ul style="list-style-type: none"> 處理老年癡呆症院友情緒困擾的可行方法 		½
34	SS288	處理壓力篇 (第一節)	<ul style="list-style-type: none"> 到一般人遇到壓力時的生理、心理和行爲反應 構成壓力的原因 處理壓力的重要性 	護老者	½
35	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

(16) 生理知識

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	HB011	老化過程	<ul style="list-style-type: none"> 身體老化引致的生理轉變和心理反應，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

(17) 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

(18) 運動

	Code No.	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	EX011	長者保健運動 運動樂頤年	<ul style="list-style-type: none"> 運動的目的及其重要性 運動時須注意的事項 熱身、伸展及靜止前的基本運動技巧 	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.	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

(19) 「DIY (Do It Yourself) 自助式健康自學 / 教材套」:

	自助式健康自學 / 教材套	內容	對象	時間 (小時)
1.	低溫症	<ul style="list-style-type: none"> 認識低溫症的成因、徵狀、預防及處理方法 	長者 / 護老者	1
2.	長者保健運動 運動樂頤年	<ul style="list-style-type: none"> 闡述運動的目的及其重要性 說明運動時須注意的事項 教導熱身、伸展及靜止前的基本運動技巧 	長者 / 護老者	1
3.	適應退休	<ul style="list-style-type: none"> 闡釋退休後生活模式的轉變 討論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
4.	減低家中護老者的精神壓力	<ul style="list-style-type: none"> 闡釋長期病患者的心理狀況及害怕的東西 探討家中護老者壓力的主要來源及應對方法 	長者 / 護老者	1
5.	在陽光下的日子	<ul style="list-style-type: none"> 討論中暑的原因、徵狀、預防及處理方法 	長者 / 護老者	1
6.	認識精神壓力	<ul style="list-style-type: none"> 介紹精神壓力的身心反應 認識個人精神壓力的來源及積極處理壓力的方法 	長者 / 護老者	1
7.	壓力與健康生活模式	<ul style="list-style-type: none"> 介紹飲食、運動、休息、娛樂、社交與壓力的關係 討論什麼是健康的生活方式 	長者 / 護老者	1
8.	防備流感大流行	<ul style="list-style-type: none"> 介紹流感、禽流感與流感大流行的分別及其防備方法 	長者 / 護老者	1
9.	長者與兒媳的關係	<ul style="list-style-type: none"> 闡釋長者與兒媳相處時最常遇到的困難 介紹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.	不再孤立	<ul style="list-style-type: none"> 透過分析孤立的原因及其不良後果,使長者/護老者能明白身邊也有不少人正在生活得頗為孤立,需要身邊的人適當地關懷和協助 簡單講解如何讓自己或協助他人不再孤立,過著愉快健康的生活 	長者 / 護老者	1
11.	認識老年癡呆症	<ul style="list-style-type: none"> 認識甚麼是老年癡呆症? 闡述及早察覺老年癡呆症和十大警號 闡釋照顧患者的日常生活須知 說明預防老年癡呆症 	長者 / 護老者	1
12.	認識中風	<ul style="list-style-type: none"> 增加公眾對中風認識, 鼓勵他們積極實踐健康的生活模式以減低中風的機會, 介紹中風的徵狀及先兆,提醒公眾一旦發現這些徵狀時應及早求醫。 	長者 / 護老者	1
13.	健康有「營」外出飲食	<ul style="list-style-type: none"> 出外飲食與健康的關係 認識外出進食時應注意的事項和技巧。 運用健康飲食原則,學懂如何在不同食肆選擇較健康的食物。 	長者 / 護老者	1

(19) 詳細資料已上載於衛生署長者健康服務網頁,網址為: <http://www.elderly.gov.hk>。

除了上述健康主題外,本署將陸續推出和上載其他以疾病健康為題材的自助式健康自學 / 教材套,希望你們定期瀏覽我們的網頁,得悉我們最新的健康資訊。