

## 課程綱要

(一) 必修健康課程簡介	
課程	
<b>自我健康管理</b>	
1. 自我健康管理	介紹「自我健康管理」的概念，培養個人健康生活習慣，以減低患上疾病的機會，從而安享黃金晚年。
2. 老化過程	認識身體老化引致的生理轉變和心理反應，提供生活調適的方法，幫助適應老化過程並減少因退化而引起的問題。
3. 適應退休	闡釋退休後生活模式的轉變，倡導以積極的態度去面對退休後的生活，並糾正長者對退休的謬誤。
4. 長者保健運動—運動樂頤年	認識運動的益處及安全守則，學習如何選擇合適的運動和糾正錯誤的運動觀念。
5. 慎防跌倒	認識長者跌倒的成因及後果，闡釋預防跌倒的各種方法和一般跌倒後的處理。
6. 肥不是福	認識超重和肥胖的定義及其成因，闡釋它們的害處及相關的各種疾病，解釋減肥之道及常見有關減肥方法的謬誤。
7. 飲酒影響健康	糾正有關飲酒的常見謬誤；認識酒精對身心和社交的影響及何謂飲酒之道。
8. 吸煙危害健康	認識吸煙的害處及其引致的各種健康問題，闡釋二手煙對身體的影響及戒煙的好處。
9. 飲食健康	介紹健康飲食金字塔、和健康有「營」外出飲食。
10. 健康檢查的疑惑	健康檢查的目的、何謂全面的健康檢查、如何理解一般化驗結果及保持健康最有效的方法。
11. 睡眠健康	介紹有關晚年睡眠的基本知識，以及認識如何建立健康的睡眠習慣。
12. 藥物安全	認識一般使用藥物(包括處方藥物、非處方藥物和外用藥物)及藥物儲存要留意的事項。
<b>心理社交健康</b>	
13. 做個開心快樂人	認識影響晚年精神健康的主要因素，學習如何作出身心調適以保障健康。
14. 認識精神壓力及處理方法	認識長者常見的精神壓力來源、長期壓力下的病徵和症狀及壓力處理的方法。

15. 認識抑鬱症與自殺	介紹抑鬱症和自殺的病徵和症狀、治療方法、自我改善情緒的方法，以及親屬和朋友應如何協助患者。
16. 祖父母之道	透過一些日常的兒孫管教問題，認識祖父母的角色、如何與孫兒保持良好關係及如何與成年子女解決管教上的分歧。
17. 長者與兒媳的關係	認識長者與兒媳在相處中常遇到的困難，並且提供了一些建議，以協助建立彼此之間良好的關係。
18. 如何建立晚年甜蜜婚姻關係	帶出一些夫妻相處的技巧，內容包括尊重、分擔和溝通、表達關心和增進感情的技巧、及處理衝突的要訣。
<b>長者常見疾病</b>	
19. 認識高血壓	認識高血壓及其引致的併發症，介紹健康生活方式以預防及控制高血壓。
20. 認識糖尿病	認識糖尿病的成因、風險因素、徵狀及併發症，闡釋預防及治療糖尿病的原則和常用的測試方法。
21. 認識冠心病	介紹冠心病的危險性、成因、病徵及預防方法；和心絞痛的處理。
22. 認識癌症	介紹本港常見癌症，認識癌症的風險因素、徵狀、預防方法及社區資源。
23. 認識中風	認識中風的成因、徵狀、治療及預防方法，鼓勵採取健康的生活模式以減低中風的機會。
24. 認識流行性感冒	認識流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法，闡釋一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用。
25. 認識骨質疏鬆症	介紹骨質疏鬆症的病徵、高危因素、預防方法、診斷及治療。
26. 輕度認知障礙	認識輕度認知障礙及其徵狀，建議處理方法去減慢腦部功能減退的速度和減少因記憶力衰退對日常生活的不良影響。
27. 認知障礙症	認識認知障礙症的常見類型和疾病在不同階段的徵狀，介紹預防、診斷和處理的方法，以及介紹籌劃預設照顧計劃，為日後生活及早作出準備。
28. 退化性膝關節炎	認識膝部退化性關節炎的成因及處理方法，介紹關節保護守則。
<b>其他健康錦囊</b>	
29. 旅遊健康	介紹旅遊前的預備，以及旅途中、身處外地及回港之後需注意的事項。
30. 低溫症及中暑	認識低溫症及中暑的成因、徵狀、預防及處理方法。

(二)  
選修課程簡介

課程	
1. 「齊齊講英文(一)」、「齊齊講英文(二)」、「英該點」	每集以不同的環境佈局，提供長者應用英語會話的機會。
2. 「粵語動聽」	會介紹粵語拼音系統內的不同聲母、韻母和九聲，知道每一個漢字的正確拼音，便可以避免再出現懶音的情況了！
3. 「『字』尋樂趣」	中文字變化多端，但又變中有序！本課程會從字型的演變，從而探究不同中文字的背後意義。
4. 「中醫縱橫談」、「中醫縱橫談(二)」	中醫學說，博大精深！此課程會講解中醫理論內的五行陰陽、臟腑經脈、八綱辨証、治病原則等，希望令長者對中醫能有一個概括但全面的認識。
5. 「妙方的奧秘」	中藥的配搭千變萬化，主要視乎病人的身體需要而定。本課程會介紹不同中藥的療效與禁忌，亦會介紹一些長者熟悉的中藥方，希望令長者服用中藥時，更能針對病情，有更好的效果。
6. 「滋補大法」	中國人重視補養身體，但補不得其法的話，則可能得到相反效果！本課程會讓你認識自己的身體狀況，從而針對自己的需要來進補，也會介紹不同的補品功效與禁忌。
7. 「食得樂」	會從中醫角度講解不同病症的成因，再針對性地介紹一些有助病情的食療。
8. 「自我照顧學堂」	從身心兩方面着手，讓長者認識如何預防疾病，照顧自己，從而提升長者的形象。
9. 「歷史名人錄」、「歷史名人錄(二)」	由軒轅皇帝開始說起，道盡歷代有影響力的帝皇將相或人物，從遠古至近代，從歷史中學習人生。
10. 「道地香港」	介紹香港、九龍及新界不同區域的名稱由來，透過地名的典故，可以更了解香港的歷史及從前的地理環境。
11. 「耆財智多星」	除了介紹各種不同的投資工具，如股票、基金、期貨等的遊戲規則外，更會提醒長者在借貸、住屋、消費，甚至防止被騙方面要注意的事項。
12. 「大地」	主要介紹一些基本的地理常識，如不同自然現象的形成、不同的岩石種類形成不同的地理環境等，希望使大家對於生活的地球有一個大概的認識。
13. 「經濟基礎」	會介紹一些基本而實用的經濟概念，如機會成本、供求及價格關係、通脹與通縮等，令大家面對不同經濟轉變時，也知道它對自己生活的影響。

14. 「究『境』點解」	會探討人類怎樣破壞地球環境及各種污染的由來，而人類又可以怎樣拯救地球、保護自己！
15. 「名家名曲」	會概括介紹中、西不同音樂種類的特色及欣賞方法，也會介紹它們的歷史演變。
16. 「樂韻傳奇」	會介紹中西不同著名音樂家的背景及其音樂特色，認識了他們的故事後，大家對他們的音樂一定會有更深刻的感受！
17. 「中樂妙賞」	中國的音樂種類繁多，本課程會從不同的樂器演奏說起，再探討不同地方的音樂特色，大家會發覺當中許多音樂是伴着我們一起成長的！
18. 「環遊世界」	介紹不同國家的特色，旅遊重點和注意事項等。
19. 「玩吓啦」	主要介紹不同遊戲的玩法，希望大家在日常生活中，可以透過一些集體活動來增加生活情趣與情誼。
20. 「愛狗大本營」	寵物是長者的好友伴，尤其是貓狗，更是人類的好朋友。本課程會介紹選擇和照顧狗隻的注意事項。
21. 「意義無限」	會介紹不同的義工服務，它們的服務特性，及長者參與時要注意的事項。
22. 早期認知障礙	認識早期認知障礙，及如何及早發現。若不幸患上該疾病可如何面對。
23. 生活小貼士	患上癡呆症的長者可以在調整日常生活後，減少生活上因病而引起的不便。
24. 麻雀治療	闡述癡呆症與麻將治療的研究結果，並建議如何透過麻將減慢自己的認知退化。
25. 非藥物治療 I	認識除藥物外，患者可透過與家人一起進行記憶訓練及導向訓練減慢認知退化。
26. 非藥物治療 II	認識除藥物外，患者可透過與家人一起進行園藝、懷緬及日常活動減慢自己的認知退化。
27. 家居安全 I	認識為認知能力較弱的長者安全的家居設計。
28. 家居安全 II	認識為一般長者安全的家居設計。
29. 長期照顧的社區資源	介紹現時香港的醫療健康服務資源、社區照顧服務及院舍照顧服務。
30. 年長護老者的角色	介紹年長護老者的角色、工作及其重要性，並建議被照顧者如何接受被他人照顧的事實。
31. 年長護老者的需要及付出	了解照顧者的需要及付出。被照顧者可以如何減輕照顧者的辛勞。
32. 護老者的喜樂	表揚成為照顧者的喜樂及嘉許，從而鼓勵家人持續照顧。