

## 必修健康課程

自我健康管理	
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。
心理社交健康	
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。