



預約講座表格

致：綜合家庭醫療及健康中心 健康推廣主任 馬韻瑜小姐

傳真號碼：2951 9013

甲部：由申請機構填寫(在適當地方請以 ☒ 表示)

|             |                                      |                                  |       |
|-------------|--------------------------------------|----------------------------------|-------|
| 有意舉辦之講座主題#： |                                      | _____                            |       |
| 講座編號#：      |                                      | _____                            |       |
| 擬舉辦日期*：     |                                      | 第一選擇：                            | _____ |
|             |                                      | 第二選擇：                            | _____ |
| 機構名稱*：      |                                      | 講者#：                             | _____ |
| 地址*：        |                                      | 時間：                              | _____ |
| 活動地點        |                                      | 時間：                              | _____ |
| (如與上列地址不同)： |                                      | 服務單位：                            | _____ |
| 服務性質：       | <input type="checkbox"/> 長者活動中心/鄰舍中心 | <input type="checkbox"/> 學校      |       |
|             | <input type="checkbox"/> 長者地區中心      | <input type="checkbox"/> 病人組織    |       |
|             | <input type="checkbox"/> 綜合家庭服務中心    | <input type="checkbox"/> 商業機構    |       |
|             | <input type="checkbox"/> 青少年服務單位     | <input type="checkbox"/> 其他，請列明： | _____ |
| 電話*：        | _____                                | 傳真：                              | _____ |
| 緊急聯絡電話*：    | _____                                |                                  |       |
| 聯絡人*：       | _____                                | 職銜：                              | _____ |
| 特別建議：       | _____                                |                                  |       |
| 參與人數：       | _____                                |                                  |       |
| 參與對象：       | <input type="checkbox"/> 職員          | <input type="checkbox"/> 義工      |       |
|             | <input type="checkbox"/> 服務對象        | <input type="checkbox"/> 其他，請列明： | _____ |
| _____       |                                      | _____                            |       |
| 負責人簽署及機構印鑑* |                                      | 日期*                              |       |

乙部：由本中心職員填寫

|            |       |         |       |
|------------|-------|---------|-------|
| 核實職員姓名：    | _____ | 回覆日期：   | _____ |
| 核實職員簽署加蓋印： | _____ | 回覆時間：   | _____ |
| 應收款項：      | _____ |         |       |
| 已收款項：      | _____ | 收款日期：   | _____ |
| 確定活動日期：    | _____ | 確定活動時間： | _____ |
| 備註：        | _____ |         |       |

備註：

1. 註有\*者為必需填寫項目；
2. 填妥後，請於擬舉辦日期前至少 1 個月郵寄至本中心或傳真至 2951 9013；
3. #講座主題、編號及講者見於附件一以供參考，所有講座由本會專業醫護人員負責，每講約 1 小時，如有需要，可個別磋商。
4. 本中心收到表格後一星期內，會聯絡申請機構及填妥乙部以傳真確認講座，並再於講座舉行前一星期內與有關單位聯絡作最後確認；
5. 如因惡劣天氣而延遲或取消活動，請於活動前 3 小時致電本會確認；
6. 如有任何疑問，歡迎致電 2191 2299 與健康推廣主任聯絡。

## 附件一

### 健康專題講座簡介

| 對象    | 主題                          | 編號     | 講者            | 內容                                                                                                                         |
|-------|-----------------------------|--------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 兒童及家長 | 護眼小百科                       | CH-001 | 註冊護士/<br>註冊西醫 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 眼睛的結構及功能</li> <li>- 影響視力的常見因素及眼睛健康問題</li> <li>- 保護視力及眼睛健康常識</li> </ul>            |
|       | 哮喘及氣管敏感                     | CH-002 | 註冊護士/<br>註冊西醫 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 哮喘及氣管敏感的誘因及病徵</li> <li>- 治療方法及發病時的護理</li> <li>- 哮喘及氣管敏感的預防</li> </ul>             |
|       | 兒童常見傳染病                     | CH-003 | 註冊護士/<br>註冊西醫 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 水痘、手口足病、諾沃克病毒、流行性感冒</li> </ul>                                                    |
|       | 兒童的生理發展                     | CH-004 | 註冊護士/<br>註冊西醫 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識兒童身心發展過程及飲食運動的需要</li> </ul>                                                     |
|       | 兒童的家居安全                     | CH-005 | 註冊護士/<br>註冊西醫 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識常見兒童家居意外、其預防及急救方法</li> </ul>                                                    |
|       | 幫助孩子適應新學年                   | CH-006 | 註冊臨床<br>心理學家  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 了解不同階段學童在升學時的成長挑戰，以及一些協助他們順利過渡的輔導／管教建議</li> </ul>                                 |
|       | 情緒教育                        | CH-007 | 註冊臨床<br>心理學家  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識情緒及介紹情緒管理原則</li> <li>- 學習輔助孩子處理情緒的方法</li> </ul>                                 |
| 青少年   | 完美體態的神話                     | YT-001 | 註冊<br>物理治療師   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 健美體態的定義 (坊間流行瘦是美，你點睇?)</li> <li>- 流行纖體瘦身大解構</li> <li>- 有效 keep fit 方程式</li> </ul> |
|       | 運動瘦身全面睇                     | YT-002 | 註冊<br>物理治療師   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 缺乏運動對健康的影響及運動的好處</li> <li>- 運動的處方及裝備</li> <li>- 如何選擇合適自己的運動處方</li> </ul>          |
|       | 食的疑惑                        | YT-003 | 註冊臨床<br>心理學家  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 食物的功用及均衡飲食的重要</li> <li>- 進食失調(過度節食與暴食)的成因</li> <li>- 進食失調的徵狀及處理方法</li> </ul>      |
| 成人、家庭 | 婚前檢查及產前檢查的重要                | AF-001 | 註冊護士/<br>註冊西醫 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 遺傳病如何影響下一代</li> <li>- 婚前檢查可知道的遺傳病</li> <li>- 產前檢查的重要及如何保障胎兒的健康</li> </ul>         |
|       | 認識都市病殺手                     | AF-002 | 註冊護士/<br>註冊西醫 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 肥胖、關節過度負荷、高血脂、高血糖、高血壓</li> <li>- 都市病的成因、病徵及預防方法</li> </ul>                        |
|       | Energy 加油站 – 身心鬆弛<br>助你回復精力 | AF-003 | 註冊臨床<br>心理學家  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 學習腹式呼吸法、身體掃描及意象鬆弛等放鬆技巧，有效對抗壓力及增進身心健康</li> </ul>                                   |
|       | 適當處理壓力好輕鬆                   | AF-004 | 註冊臨床心<br>理學家  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 壓力的來源與作用</li> <li>- 長期受壓對精神及生理健康的影響</li> <li>- 處理壓力的良方</li> </ul>                 |
|       | 開心由我揀 – 認識正向心理學             | AF-005 | 註冊臨床<br>心理學家  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 介紹正向心理學的理論基礎及分享提升快樂指數的秘訣</li> </ul>                                               |
|       | 「情為何物」 – 認識及預防<br>常見的情緒病    | AF-006 | 註冊臨床<br>心理學家  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識及預防都市常見的情緒病 (包括抑鬱症及各種焦慮症)</li> </ul>                                            |
|       | 優質睡眠 – 你也可以有覺<br>好睡         | AF-007 | 註冊臨床<br>心理學家  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識有關睡眠的正確知識，及學習簡單的鬆弛方法，提升睡眠質素</li> </ul>                                          |
|       | 產婦護理與飲食                     | PW-001 | 註冊中醫師         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 從中醫學角度講解產褥期及哺乳期的衛生</li> <li>- 介紹產婦保健湯水以調理身體</li> </ul>                            |

|       |                                             |        |               |                                                                                                                    |
|-------|---------------------------------------------|--------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 婦女、勞工 | 從事清潔工作者的皮膚護理                                | PW-002 | 註冊護士/<br>註冊西醫 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 皮膚的生理結構</li> <li>- 清潔劑對皮膚所產生的刺激(主婦手)</li> <li>- 如何保護雙手免被清潔劑所傷</li> </ul>  |
|       | 骨質疏鬆症的預防                                    | PW-003 | 註冊護士/<br>註冊西醫 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 飲食與運動對骨質健康的影響</li> <li>- 骨質疏鬆的預防、診斷及治療方法</li> </ul>                       |
|       | 預防筋肌勞損                                      | PW-004 | 註冊<br>物理治療師   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 勞動工作者的職業健康常識</li> <li>- 正確體力操作的技巧(搬抬重物)</li> <li>- 預防筋肌勞損的有效方法</li> </ul> |
|       | 健康腰背陪住你                                     | PW-005 | 註冊<br>物理治療師   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 常見腰背痛及其成因與影響</li> <li>- 預防方法及運動</li> </ul>                                |
| 長者    | 長者體能及保健                                     | EH-001 | 註冊<br>物理治療師   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識年長的心理及身理變化，介紹適合長者的運動</li> </ul>                                         |
|       | 強化肌肉訓練運動                                    | EH-002 | 註冊<br>物理治療師   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識強化肌肉之訓練類別</li> </ul>                                                    |
|       | 運動與骨質健康講座                                   | EH-003 | 註冊<br>物理治療師   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識骨質疏鬆成因、其影響、預防及運動的幫助</li> </ul>                                          |
|       | 預防長者跌倒                                      | EH-004 | 註冊<br>物理治療師   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 長者跌倒原因、跌倒對長者的影響、減低跌倒方法及介紹簡易家居運動</li> </ul>                                |
|       | 長者健康飲食                                      | EH-005 | 註冊護士/<br>註冊西醫 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識健康飲食原則、營養標準及飲食建議</li> </ul>                                             |
|       | 慢性病患者之飲食                                    | EH-006 | 註冊護士/<br>註冊西醫 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識低膽固醇、低鹽及痛風症之飲食</li> </ul>                                               |
|       | 長者常見疾病<br>(高血壓、痛風、糖尿病)                      | EH-007 | 註冊護士/<br>註冊西醫 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識高血壓、痛風及糖尿病的成因、併發症、預防及治療方法</li> </ul>                                    |
|       | 婦女的老年健康                                     | EH-008 | 註冊護士/<br>註冊西醫 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識在老年期的身體變化及維持健康的方法</li> </ul>                                            |
|       | 快樂長門人                                       | EH-009 | 註冊臨床<br>心理學家  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識及預防長者抑鬱症</li> <li>- 助長者建立正面積極思維</li> </ul>                              |
|       | 長者健康管理                                      | EH-010 | 註冊護士          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 介紹長者的身心社靈的健康</li> <li>- 建立健康晚年生活方法</li> </ul>                             |
|       | 藥物管理與須知                                     | EH-011 | 註冊護士          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 介紹常見長者慢性疾病</li> <li>- 服食長期藥物的留意事項</li> <li>- 正確貯存及保管藥物的建議</li> </ul>      |
|       | 慢性疾病生活管理                                    | EH-012 | 註冊護士          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 介紹常見長者慢性疾病</li> <li>- 慢性病患者的生活留意事項</li> <li>- 正確面對慢性疾病的態度</li> </ul>      |
| 一般人士  | 認識常見病患 (選擇主題)<br>-膽固醇、高血壓、禽流感、<br>預防流感、腰背保健 | GH-001 | 註冊護士/<br>註冊西醫 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識各種致病因素、治療、併發症與預防方法</li> </ul>                                           |
|       | 保護你的牙齒                                      | GH-002 | 註冊牙醫          |                                                                                                                    |
|       | 個人衛生講座                                      | GH-003 | 註冊護士/<br>註冊西醫 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識洗手技巧、預防傷口與上呼吸道感染及如何增強抵抗力方法</li> </ul>                                   |
|       | 中醫養生之道                                      | GH-004 | 註冊中醫師         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 如何從衣、食、住、行等生活方式之協調來頤養生命</li> </ul>                                        |
|       | 飲食與養生                                       | GH-005 | 註冊中醫師         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 中醫營養學特點</li> <li>- 介紹各種適合現代都市病及慢性疾病之食療</li> </ul>                         |
|       | 四季湯水                                        | GH-006 | 註冊中醫師         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 四季飲食宜忌，如何選擇節令湯水以配合個人體質方面之調理。</li> </ul>                                   |

|  |        |        |       |                                                                                              |
|--|--------|--------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 推拿保健常識 | GH-007 | 註冊中醫師 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識中醫推拿手法、推拿適應症及禁忌症</li> <li>- 實用穴位自我推拿手法</li> </ul> |
|--|--------|--------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|

修訂日期: 9 Apr 2010