

專業培訓講座

編號	講座名稱	講座內容簡介	講者	對象
社會服務（建議需時2小時）				
PGN2501	與長者服務使用者有效溝通之技巧	<ol style="list-style-type: none"> 1. 隨著年紀增長，認識長者老化過程，身體機能的轉變 2. 認識長者的生理、心理及社交需要，從而更切身處地理解長者的表現行為 3. 與長者溝通的技巧（包括語言及非語言溝通、注意事項等） 4. 照顧長者應有態度（三心兩意的重要性） 	註冊社工	前線員工（如活動助理、活動工作員、個人護理員）
PGN2502	帶領長者遊戲/活動之技巧及如何設計合適長者之活動	因應長者特性而設計適合之遊戲/活動，及講解當中帶領之技巧	註冊社工	前線員工（如活動助理、活動工作員、個人護理員）
PGN2503	「夜夜失眠也不驚」處理失眠良方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識失眠的原因 2. 減少失眠的食物及方法 	註冊社工	長者及護老者
PGN2504	「長齡唔長壓」長者壓力管理講座	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識長者面對的壓力來源及其徵狀 2. 了解壓力對身心的影響 3. 認識有效紓緩壓力的方法及正向心理對處理壓力的重要性 	註冊社工	前線員工（如活動助理、活動工作員、個人護理員）、長者及護老者
PGN2505	「家『FUN』減壓」家長壓力管理講座（可轉為體驗工作坊）	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識壓力及其徵狀 2. 如何處理孩子的身心壓力 3. 如何做孩子的情緒教練及提昇孩子的正面行為 4. 認識有效紓緩壓力的方法 	註冊社工	小學學童家長
PGN2506	「童來減壓」學童壓力管理講座（可轉為體驗工作坊）	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識壓力及其徵狀 2. 了解壓力對身心的影響 3. 了解ABC行為分析法（認知行為治療法） 4. 認識紓緩壓力的方法及提昇壓力管理的能力 	註冊社工	小學學童

專業培訓講座

編號	講座名稱	講座內容簡介	講者	對象
社區營養學堂#（建議需時2.5小時）				
PCN2501	活學活用院舍餐單設計	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教授基本均衡飲食，與慢性病相關的營養元素 2. 臨床快速評估營養狀況工具（如 Mini Nutrition Assessment）之概要 3. 介紹特別餐如低鹽、低脂、低膽固醇、糖尿餐及痛風餐之基本原則 4. 廚師／家居照顧者之健康烹調指引 5. 多元化編排每星期基本餐膳及設計技巧 	註冊營養師	專職醫療同工（如社工、護士）、前線員工（如院舍護理員、助護、廚師、膳食部同工）
PCN2502	簡易經濟營養膳食	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教授不同年齡層如何實踐均衡飲食 2. 基層家庭如何準備簡易經濟營養三餐 3. 教你善用本地／新鮮／乾貨食材 4. 基本食物安全、營養標籤及一天食譜設計 	註冊營養師	專職醫療同工（如社工、護士）、前線員工（如院舍護理員、助護、廚師、膳食部同工）
PCN2503	改「膳」健康 從「營」開始!	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將均衡飲食的概念帶入特殊學校或院舍，從而擴展至家庭 2. 教授特殊兒童、青少年、成人所需要之營養及如何實踐均衡飲食 3. 評估飲食及營養狀況之概要 4. 教你如何準備簡易健營三餐 5. 設計強化營養飲食食譜（如增加熱量） 6. 如何閱讀營養標籤及一天食譜設計 	註冊營養師	教師、專職醫療同工（如社工、護士）、前線員工（如院舍護理員、助護、廚師、膳食部同工）
PCN2504	智友「營」工作坊- 健腦飲食餐單設計	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教授與腦部健康相關的營養元素 2. 分析現時與認知障礙有關的健腦飲食策略 3. 評估個人（長者）飲食及營養狀況之概要 4. 教你如何準備簡易健腦三餐及一天食譜設計 5. 設計強化營養飲食食譜（如增加熱量） 6. 即場示範#健腦食譜一款 <p># 需配合場地及預定人數，詳情可向本部查詢</p>	註冊營養師	專職醫療同工（如社工、護士）、前線員工（如院舍護理員、助護、廚師、膳食部同工）

專業培訓講座

PCN2505	糊餐設計、準備及製作工作坊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 何謂糊餐 2. 怎樣才是營養均衡的糊餐 3. 糊餐準備基本概要 4. 設計營養豐富的糊餐（如增加熱量、蛋白質、脂肪） 5. 糊餐製作實踐 <p># 需配合場地及預定人數,詳情及食材收費可向本部查詢</p>	註冊營養師	專職醫療同工（如社工、護士）、前線員工（如院舍護理員、助護、廚師、膳食部同工）及長者照顧者
PCN2506	營養支援及營養補充品須知	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本營養需要及營養支援 2. 攝取足夠維他命及熱量的方法 3. 認識各類營養補充品及應用狀況 4. 營養標籤及一天三餐連營養補充品之食譜設計 	註冊營養師	專職醫療同工（如社工、護士）、前線員工（如院舍護理員、助護、廚師、膳食部同工）及長者照顧者
中醫服務特別活動（建議需時2小時）				
PCM2501	中醫穴位按壓示範及健康諮詢工作坊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識中醫經絡與主要穴位的功能 2. 學習穴位按壓技巧及手法，在日常生活中緩解常見不適（如頭痛、疲勞、壓力等） 	註冊中醫師	所有人士
PCM2502	中醫耳穴按壓示範及健康諮詢工作坊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹中醫耳穴貼療法及其療效 2. 分享針對不同症狀的耳穴，包括舒緩疼痛、改善睡眠、調節情緒、促進代謝等功效 3. 示範耳穴貼的使用方法 4. 親身體驗耳穴貼療法，感受其帶來的健康益處 	註冊中醫師	所有人士
PCM2503	中醫職業導向及診所參觀工作坊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解中醫相關升學資訊及行業資訊 2. 認識中醫師的質素培養 3. 參觀中醫診所及中藥房 4. 針灸示範及中藥介紹 	註冊中醫師	所有人士 (人數上限12人)
PCM2504	中醫職業導向工作坊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分享中醫行業資訊與升學全攻略，了解最新行業趨勢與就業前景 2. 診症個案經驗分享，了解成為優秀中醫師的秘訣 3. 由中醫師示範常見中醫療法，例如：針灸、穴位按壓、穴位敷貼、拔罐等，體驗中醫療法的神奇效果 	註冊中醫師	所有人士
PCM2505	中藥香包製作工作坊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 親手製作香包，透過製作，體驗傳統手工藝樂趣，過程有助放鬆心情，提升心理健康 2. 增進對中藥的認識 	註冊中醫師	所有人士 (香包數量以每12人份為單位*)

*工作坊人數可按需求調整，費用將根據人數作相應調整，如有需要可聯絡(CD Team contact)查詢。