



常設主題講座

編號	講座名稱	講座內容簡介	講者	對象
醫護系列				
SOR2501	護心有法	心臟病的形成，相關危險因素、症狀、類型、治療及預防	註冊護士	所有人士
SOR2502	常見傳染病	常見腸道傳染病如甲型肝炎、霍亂、簡述症狀及預防	註冊護士	所有人士
SOR2503	流行性感冒之認識及預防	流感之成因、傳播途徑、症狀、治療及預防	註冊護士	所有人士
SOR2504	中風的認識、護理及預防	中風成因、症狀、治療及預防	註冊護士	所有人士
SOR2505	常見的癌症認識及預防	引致癌症的相關因素、癌症的警號；簡介常見癌症如肺癌、乳癌等的症狀、治療及預防	註冊護士	所有人士
SOR2506	控糖之道	何謂糖尿病？糖尿病的相關因素、併發症、治療及預防	註冊護士	所有人士
SOR2307	與你何「肝」	肝功能、肝病的認識及預防	註冊護士	所有人士
SOR2508	大腸癌的疑惑	大腸癌及其治療方法	註冊護士	所有人士
SOR2509	透視哮喘與慢性阻塞性肺病	講述慢性阻塞性肺病及哮喘的成因、症狀、治療、預防及護理方法	註冊護士	所有人士
SOR2510	腎病知多少	簡述腎臟的生理結構及功能；腎炎、腎病、腎功能不全等的症狀、治療及預防	註冊護士	所有人士
SOR2511	都市殺手—抑鬱症	抑鬱症成因、症狀及護理方法	註冊護士	所有人士
SOR2512	認識主婦手	即是「接觸性皮膚炎」—工作上經常弄濕雙手、接觸化學物品或強力清潔劑的人都容易患上；介紹適當的個人保護裝備、手部護理及藥物的治療	註冊護士	所有人士
SOR2513	肝炎與肝癌	肝炎與肝癌成因之症狀及預防方法，如確定已受感染，應監測病毒的活躍程度，避免延誤診治而演變為肝硬化或肝癌	註冊護士	所有人士
SOR2514	眼睛健康	眼睛的認識及保護；簡介眼疾	註冊護士	學生、老師、長者、照護者及從事電腦工作者
SOR2515	骨質疏鬆症	詳述骨質疏鬆症的相關因素、症狀、類型、治療、預防及飲食	註冊護士	婦女，尤其更年期年齡
SOR2516	更年期知多D	婦女更年期的原因、症狀、所帶來的問題及處理方法	註冊護士	婦女，尤其更年期年齡
SOR2517	婦女常見疾病及健康問題	婦女常見疾病成因，對身體之影響、預防及護理方法	註冊護士	任何年齡婦女
SOR2518	「乳」妳探秘	講述乳癌及治療方法	註冊護士	任何年齡婦女
SOR2519	子宮頸癌的認識及預防	講述子宮頸癌及預防方法，定期子宮頸抹片檢查的重要性，接種子宮頸癌預防及疫苗注意點	註冊護士	任何年齡婦女
SOR2520	靜脈曲張	靜脈曲張是什麼？假如患上了應該怎麼做？假如情況輕微，可怎樣做？什麼治療方法較好、較少痛楚？	註冊護士	辦公室一族/任何年齡男士及婦女
SOR2521	男士常見疾病及健康問題	男士常見疾病、預防及護理方法	註冊護士	任何年齡男士及婦女



常設主題講座

SOR2522	長者腰酸背痛及護脊之道	腰酸背痛之成因，對身體之影響、預防及護理方法（運動與姿勢）	註冊護士	長者/照顧者
SOR2523	痛風及關節痛症	痛風症及關節痛症的成因、症狀、預防及飲食	註冊護士	長者/照顧者
SOR2524	長者防跌及家居安全	介紹跌倒危機評估服務，如何避免跌倒及其重要性	註冊護士	長者/照顧者
SOR2525	耆老秋冬保健須知	從衣、食、住、行四大方面闡述如何在秋冬防寒保健；簡述秋冬常見毛病，低溫症及預防	註冊護士	長者
SOR2526	老人長者常見眼疾及護理常識	詳述白內障、青光眼的成因、症狀及治療；簡介其他常見的眼病及其護理方法	註冊護士	長者
SOR2527	定期體檢保平安	講解定期體檢如何維持健康的重要	註冊護士	長者
SOR2528	長者足部護理	長者足部特點（特別是糖尿病患者），檢查及護理方法；戒除不良習慣；選擇適合鞋子需知及常見足病之預防	註冊護士	長者
SOR2529	常見長者泌尿問題	常見泌尿問題，如腎石、泌尿道感染、前列腺肥大及夜尿等問題	註冊護士	長者/照顧者
SOR2530	腸胃點解唔多妥？	常見腸胃疾病的成因、症狀、預防及治療	註冊護士	長者
SOR2531	認知障礙症全面睇	認識認知障礙症的病徵及護理方法	註冊護士	長者/照顧者
SOR2532	都市三高—高血壓，糖尿病，高血脂	現在的都市生活充斥著各種壓力，工作繁忙，缺乏運動，加上不健康的飲食習慣，使近年得到「三高」症狀的市民越來越多，認識及預防「三高」	註冊護士	長者/照顧者
SOR2533	兒童常見傳染病	概覽各類兒童常見的傳染病，使教師/家長明白從小培養兒童良好的飲食及生活習慣、認識環境及個人衛生的重要性。特別介紹流感、肺炎鏈球菌、手足口病、諾沃克病毒等的預防方法	註冊護士	成人、學生、老師及家長
SOR2534	蚊叮蟲咬冇有怕？	近年，經蚊子傳播的傳染病包括日本腦炎及登革熱都成為城中的熱門話題。還有紅火蟻、搖蚊（紅蟲）及其他常見的蟲蟻對本港市民都有一定的影響，利與弊在此為你逐一分析	註冊護士	兒童、成人、老師及家長
SOR2535	使用藥物安全須知	用藥時的安全須知，長者用藥的注意要點；服用抗生素藥須知；簡介藥物標籤	註冊護士/ 藥劑師# #視乎實際人手而定	長者/照顧者
SOR2536	勿亂「酒」！齊說「不」！	講解酒精對個人及社會的禍害，糾正一般青少年對酒精的謬誤及拒絕朋輩誘惑的技巧	註冊護士	中學生、家長及老師
SOR2537	長者友善家居	因應長者身體功能狀況改善家居設計，移除家居陷阱或加上輔助設施，介紹跌倒危機評估	註冊護士	長者/照顧者
SOR2538	愉快旅程樂安心	長假期出外旅遊充電，也有因公幹、升學或交流需要到外地，不要忽略旅遊本身潛在的健康風險。內容包括環境飲食衛生、疾病傳播，活動性質和風險等。使遇上輕微疾患也不至手足無措	註冊護士	學生、老師、家長、推動旅遊或青少年外展體驗的私營或志願機構
SOR2539	吃藥知多少	正確用藥教育，提升長者及社區安全用藥意識	藥劑師	長者/照顧者



常設主題講座

編號	講座名稱	講座內容簡介	講者	對象
營養系列				
SCN2501	學童偏食有辦法！	學童偏食令你擔心又沒有辦法？提供策略性的方法處理常見的偏食、過瘦或肥胖問題，以及如何增加學童對健康食物的興趣，如增加不同食物選擇及五感體驗	註冊營養師	成人、婦女、家長、教師
SCN2502	飲食Level up 改善學童學習能力及專注力	針對小學及中學生的飲食習慣為基礎，教授均衡飲食及定時定量的重要性，內容包括五大食物組別的營養素及功能，以及如何的飲食配搭有助提升學習能力、課堂表現及增加專注力，有助鼓勵學生投入健康校園生活	註冊營養師	學生/家長
SCN2503	有營早餐「快靚正」	以輕鬆互動的學習模式，令學生/家長/老師明白早餐重要性，講解早餐的功能和不吃早餐對健康和學童專注力的影響；分享多元化的至「營」早餐的食物配搭及超「營」早餐食物例子	註冊營養師	學生、老師、家長或照顧者
SCN2504	小食紅綠燈 (*推介活動：可以自設主題另作報價安排如：小食辯論擂台互動遊戲)	教授學生/家長分辨零食和小食及認識「三低二高」的定義，即低脂、低糖、低鹽、高纖維及高鈣的小食品及飲品選擇；當中加入互動的遊戲模式（如問答環節），讓學生學懂分辨「紅、黃、綠燈」小食	註冊營養師	學生/家長/老師
SCN2505	彩虹五色戰隊 (*推介活動：可以自設主題另作報價安排如：蔬果週活動)	進食蔬果的習慣需從少培養。以5色蔬果為主題，講解進食蔬果的基本原則及進食份量，針對進食蔬果對健康及良好的免疫力的重要性，提供簡便吸引的煮食/進食方法，並以營養角度拆解學生對進食蔬果的迷思	註冊營養師	小學生/中學生
SCN2506	要 Fit 就要 Healthy Eat (*推介活動：可另加安排速查體脂率服務，詳見收費表及條款細則)	以低脂、低糖及低鹽飲食方向為題材，講解均衡飲食的原則及一天基本營養餐單，並提供至有「營」外出飲食及家中煮食貼士，提升運動習慣的重要性以控制體重	註冊營養師	學生、老師、家長、照顧者、上班一族、長者

常設主題講座

SCN2507	有營慳家之煮 (*推介活動：可另加安排營養師煮食示範，詳見收費表及條款細則)	飲食想慳錢又要快又健康？註冊營養師教你以最短的時間和最少的金錢來購買營養均衡而價格相宜的食品，炮製出健康又有營養的住家菜	註冊營養師	成人、婦女、上班一族
SCN2508	健康有「營」新「煮」意 (*推介活動：可另加安排營養師煮食示範，詳見收費表及條款細則)	天天麥皮配蛤蛋，灼菜加蒸魚？想身邊人及自己食得滋味又健康？註冊營養師指導你從選購健康食材、編排一天份量、介紹健康烹調方法至改良食譜，助你的菜式既有營又好吃	註冊營養師	成人、婦女、上班一族
SCN2509	閃耀長青 樂齡飲食	講解適合長者的均衡飲食原則和食物份量，以及如何處理常見與飲食相關的健康問題，如肌少症、痛症、高血壓及高膽固醇等	註冊營養師	長者、長者照顧員
SCN2510	營養要「素」全面睇	介紹不同類別的素食及其營養價值，分析長期素食對人體的影響（好與壞）；了解素食者需注意的營養素及其食物來源，介紹市面上的新興素食代替食品（如植物肉及植物奶），闡釋其營養價值，提供素食菜式例子	註冊營養師	成人、長者、素食人士、廚師
SCN2511	營養師分享平民版「超級食物」	這幾年「超級食物」席捲全球，何謂「超級食物」？如何把它融合我們的日常飲食？註冊營養師從營養學看角度推介多種平民版「超級食物」，其超級之處及類似食物的代替品	註冊營養師	成人、婦女、上班一族、長者
SCN2512	揀飲擇食—小心飲食陷阱	外出飲食琳瑯滿目，叫人垂涎三尺，竟然一碟干燒伊麵過千卡路里？和你分析餐牌上食物的營養價值，令大家出外識揀「好」食物（如茶餐廳、車仔麵/米線舖、快餐、飲茶、西餐、東南亞餐廳等）	註冊營養師	成人、上班一族
SCN2513	轉轉看營養標籤 避開標籤陷阱 (*推介活動：可另加與營養師超市遊- 實戰閱讀標籤，詳見收費表及條款細則)	每次細閱營養標籤的時候，一大堆數字令你感到頭昏腦脹？由註冊營養師教你閱讀營養標籤上的資料，並且釐清營養聲稱的定義，如低糖、低脂、高纖、高鈣、較低鈉等，教你辨識食品包裝上的「標籤陷阱」	註冊營養師	成人、上班一族



常設主題講座

編號	講座名稱	講座內容簡介	講者	對象
中醫系列				
SCM2501	高血壓的中醫治療	高血壓的中醫理論，食療推介及中醫調和方法	註冊中醫師	所有人士
SCM2502	痛症針灸治療與調養	痛症預防及中醫針灸治療；中醫痛症食療	註冊中醫師	所有人士
SCM2503	膽固醇異常的中醫治療與調理	介紹膽固醇異常的中醫治療、食療及食材推介	註冊中醫師	所有人士
SCM2504	都市病—肩、膝關節痠痛	介紹中醫的手法推拿、針灸、拔火罐、中醫食療等傳統方法如何有效地祛除痛楚	註冊中醫師	所有人士
SCM2505	中醫針灸治療慢性痛症的優勢	介紹中醫針灸治療慢性痛症如腰背痛、膝腿痛等機理、常用穴位及療效等	註冊中醫師	所有人士
SCM2506	中醫常識知多D	淺談五行、陰陽、舌診、把脈、常用療法等	註冊中醫師	所有人士
SCM2507	中醫藥治療流感	介紹中醫藥治療流感的機理、証型及常用方藥	註冊中醫師	所有人士
SCM2508	中醫婦科保健	介紹更年期綜合症、月經失調等中醫學多元化的治療方法，包括方藥、針灸及推拿等	註冊中醫師	婦女
SCM2509	失眠的中醫治療	介紹中醫探討失眠的成因及治療方法	註冊中醫師	所有人士
SCM2510	陰聲細氣	中醫治療慢性咽喉炎及聲音嘶啞等方法，並介紹保養聲線之道	註冊中醫師	學生及老師
SCM2511	愉快青春期	介紹中醫治療青春期常見的煩惱包括暗瘡、口臭及體臭等及預防方法	註冊中醫師	學生及老師
SCM2512	中醫季節養生	介紹中醫養生原則及適用於不同階段人士和不同季節的養生方法和注意事項。	註冊中醫師	所有人士
SCM2513	糖尿病的飲食調理	介紹中醫藥治療糖尿病機理及治療糖尿病的方法	註冊中醫師	糖尿病病人及其家屬
SCM2514	痛楚纏身中醫幫到你	介紹常見痛症的預防及治療、中醫痛症食療、穴位按壓及伸展運動示範	註冊中醫師	所有人士
SCM2515	月經失調的中醫治療	介紹月經失調的中醫辨證論治及食療	註冊中醫師	婦女
SCM2516	中醫穴位按摩	教導正確的按摩手法，淺釋穴位按摩的原理，初步了解簡單易記的穴位手法	註冊中醫師	所有人士
SCM2517	中醫與情緒健康	探討情緒與身體健康之間的關聯，以及中醫如何平衡情緒。	註冊中醫師	所有人士
SCM2518	中醫脾胃調理	中醫強調脾胃功能的平衡，因此在處理消化不良、胃痛和便秘等問題時具有一定的優勢。	註冊中醫師	所有人士
SCM2519	中醫護盾：激活身體自我保護系統	中醫強調強化人體的免疫力，以抵抗疾病。因此，免疫系統問題可能是人們關注的一個重要方面。	註冊中醫師	所有人士



常設主題講座

SCM2520	鼻敏感、哮喘與天灸療法	中醫治療鼻敏感、哮喘的方法與天灸療法的效用	註冊中醫師	所有人士
SCM2521	預防近視中醫好辦法	中醫對近視的論述，預防及眼睛保健方法	註冊中醫師	學生及家長
SCM2522	中醫智慧下的心臟保健	從認識心臟疾病，中醫治療、食療及食材推介	註冊中醫師	學生及家長



常設主題講座

編號	講座名稱	講座內容簡介	講者	對象
物理及職業治療系列				
SPT2501	兒童護脊運動	1) 兒童背部發育常見問題 2) 護脊運動的重要 3) 家居護脊運動實習	物理治療師	學童、老師
SPT2502	運動創傷護理常識	1) 概覽常見的運動創傷及成因 2) 教育如何預防運動創傷	物理治療師	學生及老師
SPT2503	運動與健康	1) 運動的益處 2) 如何選擇適合自己的運動 3) 運動的類別 4) 運動建議及需要注意的地方 5) 運動示範	物理治療師	學童及老師
SPT2504	預防運動創傷及處理	1) 講述運動時或體育堂上常見的運動創傷 2) 處理及預防的方法	物理治療師	學生、老師
SPT2505	改善呼吸運動班	1) 呼吸系統簡介 2) 改善呼吸運動 3) 日常生活的省力原則及技巧 4) 處理氣喘的方法	物理治療師	婦女及長者
SPT2506	糖尿病與運動	1) 介紹糖尿病及運動關係 2) 糖尿病人運動重要 3) 如何計算運動量 4) 運動示範	物理治療師	糖尿病病人 及其家屬
SPT2507	更年期強骨運動	1) 簡介骨質疏鬆症成因及預防方法 2) 推介／示範更年期強骨運動	物理治療師	婦女及退休人士
SPT2508	長者保健運動	1) 介紹運動的好處 2) 運動時需注意的地方 3) 進行長者健身操	物理治療師	長者及 長者服務人員
SPT2509	保持理想體重	1) 探討過輕或過重的成因及對身體的害處 2) 減肥方法的謬誤 3) 保持理想體重的方法 4) 繩體運動建議	物理治療師	婦女及辦公室一族
SPT2510	保健穴位示範	1) 穴位基本知識 2) 穴位按壓手法技巧 3) 常見疾病的穴位治療法 4) 常用保健穴位	物理治療師	有興趣人士/成人 或長者服務員



常設主題講座

SPT2511	保護你的膝關節	1) 膝蓋基本構造 2) 膝痛的成因（主要：膝關節炎） 3) 保護膝關節的妙計 4) 膝關節護理運動	物理治療師	婦女及長者
SPT2512	婦女保健運動	1) 簡介常見的婦女健康問題 2) 運動對於婦女健康的重要 3) 保健運動實習	物理治療師	婦女及辦公室一族
SPT2513	腰酸背痛及護脊之道	1) 脊椎骨的基本構造 2) 腰酸背痛的成因 3) 預防腰酸背痛的方法 4) 簡易脊椎護理運動	物理治療師	任何人士 (尤其體力勞動者 及辦公室一族)
SPT2514	預防老人跌倒	1) 引致跌倒的原因 2) 預防跌倒方法 3) 簡易平衡力訓練法	物理治療師	長者及 長者服務人員
SPT2515	預防運動傷害	1) 引致跌倒的原因 2) 預防跌倒方法 3) 簡易平衡力訓練法	物理治療師	男士及婦女，特別 是參與劇烈 體育活動人士
SPT2516	辦公室保健運動	1) 上班一族常見的健康問題 2) 進行辦公室健身操	物理治療師	辦公室一族
SPT2517	辦公室護脊之道	1) 脊椎骨的基本構造 2) 辦公室內腰酸背痛的成因 3) 預防腰酸背痛的方法 4) 適合辦公室環境的簡易脊椎護理運動	物理治療師	辦公室一族、老師/ 教職員
SPT2518	職業安全與健康 (辦工室僱員)	1) 辦工室職業安全與健康 2) 常見職業病 3) 成因及預防	職業治療師	辦工室僱員
SPT2519	職業安全與健康 (體力操作僱員)	1) 體力處理操作 2) 常見職業病 3) 成因及預防	職業治療師	體力操作僱員
SPT2520	認知障礙症簡介及治療	1) 認知障礙症成因及徵狀 2) 認知障礙症的治療 3) 照顧患者的生活須知 4) 溝通技巧	職業治療師	護理人員/護老者
SPT2521	輕度認知障礙與記憶	1) 認識輕度認知障礙 2) 輕度認知障礙及認知障礙分別 如何在日常生活保養記憶	職業治療師	長者及 長者服務員
SPT2522	肩頸日常保養	1) 簡介認識肩頸結構 2) 日日常見造成肩頸痛原因 3) 簡單日常保養動作	職業治療師	長者及 長者服務員



常設主題講座

編號	講座名稱	講座內容簡介	講者	對象
口腔護理系列				
SDT2501	個人口腔護理	1) 簡介牙齒的結構和護理 2) 介紹口腔護理用品和 3) 如何預防蛀牙及牙周病	註冊護士	成年人士