

## 專業培訓講座

編號	講座名稱	講座內容簡介	講者	對象
<b>社會服務#（建議需時2小時）</b>				
PGN2501	與長者服務使用者有效溝通之技巧	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 隨著年紀增長，認識長者老化過程，身體機能的轉變</li> <li>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</li> <li>3. 與長者溝通的技巧（包括語言及非語言溝通、注意事項等）</li> <li>4. 照顧長者應有態度（三心兩意的重要性）</li> </ol>	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"> <li>1. 認識失眠的原因</li> <li>2. 減少失眠的食物及方法</li> </ol>	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"> <li>1. 認識長者面對的壓力來源及其徵狀</li> <li>2. 了解壓力對身心的影響</li> <li>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</li> </ol>	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"> <li>1. 認識壓力及其徵狀</li> <li>2. 如何處理孩子的身心壓力</li> <li>3. 如何做孩子的情緒教練及提昇孩子的正面行為</li> <li>4. 認識有效紓緩壓力的方法</li> </ol>	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"> <li>1. 認識壓力及其徵狀</li> <li>2. 了解壓力對身心的影響</li> <li>3. 了解ABC行為分析法（認知行為治療法）</li> <li>4. 認識紓緩壓力的方法及提昇壓力管理的能力</li> </ol>	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
<b>社區營養學堂#（建議需時2.5小時）</b>				
PCN2501	活學活用院舍餐單設計	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教授基本均衡飲食，與慢性病相關的營養元素</li> <li>2. 臨床快速評估營養狀況工具（如 Mini Nutrition Assessment）之概要</li> <li>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</li> <li>4. 廚師／家居照顧者之健康烹調指引</li> <li>5. 多元化編排每星期基本餐膳及設計技巧</li> </ol>	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"> <li>1. 教授不同年齡層如何實踐均衡飲食</li> <li>2. 基層家庭如何準備簡易經濟營養三餐</li> <li>3. 教你善用本地／新鮮／乾貨食材</li> <li>4. 基本食物安全、營養標籤及一天食譜設計</li> </ol>	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"> <li>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</li> <li>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</li> <li>3. 評估飲食及營養狀況之概要</li> <li>4. 教你如何準備簡易健營三餐</li> <li>5. 設計強化營養飲食食譜（如增加熱量）</li> <li>6. 如何閱讀營養標籤及一天食譜設計</li> </ol>	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"> <li>1. 教授與腦部健康相關的營養元素</li> <li>2. 分析現時與認知障礙有關的健腦飲食策略</li> <li>3. 評估個人（長者）飲食及營養狀況之概要</li> <li>4. 教你如何準備簡易健腦三餐及一天食譜設計</li> <li>5. 設計強化營養飲食食譜（如增加熱量）</li> <li>6. 即場示範#健腦食譜一款</li> </ol> <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）
PCN2505	糊餐設計、準備及製作工作坊	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 何謂糊餐</li> <li>2. 怎樣才是營養均衡的糊餐</li> <li>3. 糊餐準備基本概要</li> <li>4. 設計營養豐富的糊餐（如增加熱量、蛋白質、脂肪）</li> <li>5. 糊餐製作實踐</li> </ol> <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

## 專業培訓講座

PCN2506	營養支援及營養補充品須知	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本營養需要及營養支援</li> <li>2. 攝取足夠維他命及熱量的方法</li> <li>3. 認識各類營養補充品及應用狀況</li> <li>4. 營養標籤及一天三餐連營養補充品之食譜設計</li> </ol>	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
---------	--------------	--	-------	---

## 專業培訓講座

編號	講座名稱	講座內容簡介	講者	對象
<b>中醫服務特別活動（建議需時2小時）</b>				
PCM2501	中醫穴位按壓示範及健康諮詢工作坊	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識中醫經絡與主要穴位的功能</li> <li>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）</li> </ol>	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"> <li>1. 介紹中醫耳穴貼療法及其療效</li> <li>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</li> <li>3. 示範耳穴貼的使用方法</li> <li>4. 親身體驗耳穴貼療法，感受其帶來的健康益處</li> </ol>	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"> <li>1. 了解中醫相關升學資訊及行業資訊</li> <li>2. 認識中醫師的質素培養</li> <li>3. 參觀中醫診所及中藥房</li> <li>4. 針灸示範及中藥介紹</li> </ol>	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"> <li>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</li> <li>2. 診症個案經驗分享，了解成為優秀中醫師的秘訣</li> <li>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</li> </ol>	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"> <li>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</li> <li>2. 增進對中藥的認識</li> </ol>	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，如有需要可電郵到 [healthtalk@ucn.org.hk](mailto:healthtalk@ucn.org.hk) 查詢。