

特選主題講座

編號	講座名稱	講座內容簡介	講者	對象
營養系列				
TCN2501	識飲識食— 透過飲食提升防疫 及防流感效果	分享如何維持最佳自身防疫及防流感能力、認識鞏固免疫力必食各大營養元素、分析維他命補充品/劑是否有助抗疫。提供防疫防流感飲食例子及營養小貼士	註冊營養師	任何人士
TCN2502	健康心靈 快樂飲食 *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	推介有助舒緩壓力的飲食方法及分析營養素對身心的影響，並分享一天可以如何搭配快樂餐單，吃得健康不再成為壓力來源，吃得對心靈自然舒暢	註冊營養師	成人、婦女、 上班一族、教師、 學生
TCN2503	增肌減脂塑身指南	成長的過程中，身形改變是必經的階段，往往身形和體態亦成為了青少年建立自我形象的重要元素之一，增肌減脂、代餐、瘦身等詞彙已經成為青少年日常的討論話題。講座分享如何以開放的心態接納這個過程，減低對身形的焦慮和批判，並學習與食物建立健康的關係。	註冊營養師	成人、教育工作者、 中學生、老師
TCN2504	人減我又減，點減 先至啱？ *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	坊間流行著各種減肥方法，如生酮飲食，間歇性斷食法、168 等，但這些方法人人適合嗎？由註冊營養師分析時興減肥法，建議最安全、有「營」減肥法及分享一些實用減重技巧。	註冊營養師	成人、上班一族、 教師、學生、 有興趣瘦身人士
TCN2505	營養師破解營養迷 思	逐一分析飲食傳聞如椰子油真的健康嗎？叮菜有毒？烩蛋番薯可以減肥？每日一個牛油果有助減肥瘦身？由註冊營養師提供專業解釋及營養資訊，助你走出營養的迷思。	註冊營養師	成人、婦女、 上班一族、 教師、學生
TCN2506	舒緩痛症吃有方	關節炎發作影響行動能力，繼而影響生活的質素，痛症治療除了藥物和運動，飲食的選擇也是重要一環，能減少發作之餘，讓康復療程事半功倍。講座分享抗炎飲食秘訣，並分析坊間不同營養補充品的效用。	註冊營養師	關節炎或痛症患者、 其照顧者、 成人、長者
TCN2507	節慶盛宴中的健康 選擇	大時大節過後怕身型走樣？分析本地不同節日（例如農曆新年、端午節、中秋、聖誕節等）的傳統食物和菜式的營養，探討如何營造健康節慶環境，同時也分享在家庭宴會和社交場合中的健康選擇	註冊營養師	成人、上班一族、 長者
TCN2508	改變飲食 告別亞健 康及代謝綜合症	剖析甚麼是亞健康及代謝綜合症，並拆解肥胖與增加患代謝綜合症風險的關係。教授健康控制體重基本原則，及如何透過飲食改善亞健康及減低患上代謝綜合症的風險	註冊營養師	成人、上班一族、 長者

特選主題講座

TCN2509	全方位控制膽固醇的飲食要訣	膽固醇問題有著年輕化的趨勢，食物中的膽固醇是元兇嗎？吃多少麥皮可有助降膽固醇？甚麼是植物固醇？註冊營養師向你分析高膽固醇的飲食誘因，並透過健康飲食的方法和功能食品來處理高膽固醇的問題	註冊營養師	成人、上班一族、長者
TCN2510	強化心臟 預防中風 飲食有妙法	想補充奧米加3脂肪酸只可靠補充劑？講述保護心臟健康的飲食方法，分析高膽固醇的飲食誘因（特別是反式及飽和脂肪的來源），介紹高纖食品及保護心臟、預防中風飲食方法	註冊營養師	成人、上班一族、長者、患有心血管病人士
TCN2511	控制血糖飲食要訣	教授如何從飲食控制血糖，介紹食物醣質交換法並配合升糖指數，選擇合適的湯水，好讓關注血糖人士吃得輕鬆又放心	註冊營養師	高血糖及糖尿病患者及其家人、廚師、長者
TCN2512	齊來向痛風Say No!	患痛風要戒食豆腐、豆類和西蘭花？講解痛風的成因及飲食治療。教授如何避免高「普林」食物及高纖飲食對減輕痛風風險的重要性	註冊營養師	成人、長者、痛風人士、廚師
TCN2513	強健骨質儲本錢	補鈣不是長者的專利。不論男女，由30多歲開始，骨質密度便開始隨著年齡而下降，由註冊營養師建議建立健骨護骨的飲食方案。鈣質攝取以外亦要留意咖啡因、鹽及蛋白質的攝取量。運動亦是預防骨質疏鬆症的重要一環。	註冊營養師	成人、婦女、上班一族、長者
TCN2514	逆齡飲食營養秘訣 *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	「食花膠、雞腳、豬手可補充骨膠原？服用營養素(如維他命丸、NMN 達致抗衰老？」營養師分享如何從日常飲食減慢衰老過程、講解抗氧化飲食元素及拆解「逆齡飲食」常見迷思	註冊營養師	成人、女士、銀髮一族
TCN2515	改善飲食 守護腸道健康	只食益生菌補充品便能改善腸道健康？其實腸道健康與飲食的關係密不可分！分享維持腸道健康及預防大腸癌的營養重點（如增加進食高纖維食物），講解什麼是益生菌和益生元及其作用，提供早午晚三餐實用貼士	註冊營養師	成人、長者、上班一族
TCN2516	彩虹飲食 遠離癌症 *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	預防勝於治療！解構營養豐富的「彩虹飲食法」來認識如何從健康飲食預防各種癌症，介紹具防癌功能的營養素及其食物來源，推介防癌食譜及防癌生活模式	註冊營養師	成人、婦女、患者及其照顧者
TCN2517	有「營」地挺過癌症治療及復康 *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	分享如何透過飲食來改善癌症治療及康復期間常見的不適，助你吃對食物及營養素，維持最佳免疫力及增強體力，並擊破「癌症病患者要戒吃雞」等各種常見的飲食迷思	註冊營養師	癌症復康患者及其照顧者

特選主題講座

TCN2518	運動飲食全面睇	講授提升運動表現的飲食攻略，包括如何在比賽前提高能源儲備、醣原負荷法（Carbohydrate loading）及賽程中的補給策略等	註冊營養師	運動員、 馬拉松選手、對運動 有興趣人士
TCN2519	孕前準備做到足 懷孕機會齊升高	內容包括飲食與生育的關連，以及如何以食物為懷孕作預先準備，以改善夫婦現有健康狀況，增加懷孕機會率	註冊營養師	準備懷孕婦女/夫婦/ 有懷孕困難的婦女/ 夫婦
TCN2520	胎兒發育好重要 做個有「營」靚媽媽	針對懷孕期間體重增加的建議、各種主要營養素及食物所需份量，教授如何從飲食減輕嘔吐、水腫情況及控制血糖，同時加插母乳餵哺、產後修身等之要訣/迷思，讓你肥肚不肥身	註冊營養師	孕婦、授乳中婦女
TCN2521	嬰幼兒加固飲食策略	教授嬰幼兒(六個月大至兩歲)均衡飲食配搭。內容包括各大食物類別的營養素、功能及建議份量。簡介怎樣為幼兒加固/斷奶建議，拆解食物敏感的迷思，以及如何準備令他們愛上食物的餐膳	註冊營養師	學前/幼兒家長、 教師及幼兒工作者
TCN2522	食得一覺好眠	睡得一覺好眠相信是不少都市人的願望。工作或家庭都有機會令睡眠質素差或時間不足，影響生活節奏之餘更令心情差。食物能否幫助入眠？營養師將介紹如何吃得適宜來減低睡不好的壓力	註冊營養師	成人、青少年、 上班一族、長者

特選主題講座

編號	講座名稱	講座內容簡介	講者	對象
中醫系列				
TCM2501	中醫治療帶狀疱疹（生蛇）	從中醫角度認識帶狀疱疹，介紹中醫常用的治療方法	註冊中醫師	所有人士
TCM2502	產後中醫藥調理	1. 中醫調理 2. 藥膳 3. 飲食及生活注意事項	註冊中醫師	所有人士
TCM2503	痛風症的中醫治療	痛風症的成因及中醫的調理方法	註冊中醫師	所有人士
TCM2504	中醫調節肺系疾病	中醫在處理哮喘、支氣管炎和過敏等呼吸系統問題方面有一套獨特的方法，通常涉及調整肺部的功能	註冊中醫師	所有人士
TCM2505	中風後遺症的中醫治療	簡介用中醫辨證論治，針灸和中藥綜合治理和整體調理中風後遺症	註冊中醫師	中風患者及家屬
TCM2506	ADHD小兒多動症—針灸與捏脊療法	介紹中醫針灸（頭針及耳穴貼壓）加上小兒推拿（捏脊）的ADHD療法，透過按摩手法改善小兒煩躁不安的心情和怕針灸的心理，達到增強體質治病保健的目的	註冊中醫師	ADHD患者及家人
TCM2507	子宮肌瘤中醫調護	了解中西醫對子宮肌瘤的診療方法，解除對中醫用藥是否含有激素的疑問，以及認識中醫如何調護此病症	註冊中醫師	所有人士
TCM2508	中醫治療皮膚病	1. 常見疾病及誘發因素 2. 中醫治療 3. 藥膳 4. 飲食及生活注意事項	註冊中醫師	所有人士
TCM2509	中醫美容及面部護理	講解中醫面部按摩和穴位按壓，以改善皮膚健康和促進面部循環。介紹中醫治療常見的皮膚問題如黃褐斑、暗瘡及油脂粒等的機理及方法	註冊中醫師	所有人士
TCM2510	良性前列腺增生症的中醫防治	教你如何從預防、保健、食療、養生等方面著手防治	註冊中醫師	成年男性
TCM2511	癌症調養	癌症手術、放化療副作用的中醫調理	註冊中醫師	所有人士
TCM2512	男性羞於啟齒的病	常見男士疾病、病因及中醫的調理方法	註冊中醫師	所有人士
TCM2513	中醫老年養生	講解中醫如何指導老年人保持健康、活力和心情愉快	註冊中醫師	長者及家屬
TCM2514	肺癌中醫防治與調養	從中醫角度認識肺癌、中醫防治方法、中西醫結合顯優勢、飲食調攝	註冊中醫師	所有人士

特選主題講座

TCM2515	痛經中醫治療	痛經的成因、中醫治療方法及痛經的調養	註冊中醫師	婦女
TCM2516	肩頸痛與五十肩	肩頸痛和「五十肩」是常見的都市病，患者肩周持續疼痛、肩關節亦變得僵硬。有患者甚至會因上肢活動不良而穿不到衣服、不能用手洗臉梳頭，嚴重影響日常生活。中醫治療及預防肩頸痛和「五十肩」的方法	註冊中醫師	所有人士
TCM2517	退化性關節炎的中醫治療	中醫如何治療，預防及食療補養退化性關節炎	註冊中醫師	所有人士
TCM2518	認識小兒推拿	小兒推拿是中醫推拿療法中一個重要部份，主要通過各種手法刺激穴位，以增強小孩的抗病能力，調整和改善小孩身體在生長發育上遇到的種種問題，是除了用藥外一種有效預防和治療兒科疾病的方法。介紹小兒推拿方法及示範	註冊中醫師	所有人士
TCM2519	中醫動起來：解碼體質之謎，尋找健康活力	介紹體質學說與中醫運動的基本原理	註冊中醫師	所有人士
TCM2520	步步守護：探索中醫療法下的糖尿病足部保健	從認識病因到中醫治療、護理及食療推介	註冊中醫師	糖尿病病人及其家屬
TCM2521	中醫兒科保健秘笈解密	通過中醫方法，為兒童生長發育的不同階段提供的保健建議	註冊中醫師	所有人士
TCM2522	中醫助你掌握體重管理與健康平衡	介紹中醫探討體重失衡的成因及治療方法	註冊中醫師	所有人士

特選主題講座

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 # (建議需時1.5小時)				
TPT2501	扶抱及位置轉移技巧	1. 安全扶抱守則 2. 輔助用具及腰背護理 3. 扶抱及位置轉移技巧示範及練習	職業治療師/ 物理治療師	護理人員/護老者
TPT2502	認知障礙症行為及情緒處理	1. 認知障礙症的臨床症狀 2. 一般常見的行為問題 3. 解決方法及處理	職業治療師	護理人員/護老者
TPT2503	認知障礙症家居環境設計及安全	1. 環境設計影響及要訣 2. 家居安全及應用 3. 輔助器具	職業治療師	護理人員/護老者
TPT2504	認知障礙症溝通技巧	1. 認知障礙症對日常功能的影響 2. 與患者溝通的要領 3. 個案分享及練習	職業治療師	護理人員/護老者