

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/ 註冊西醫	- 眼睛的結構及功能 - 影響視力的常見因素及眼睛健康問題 - 保護視力及眼睛健康常識
	哮喘及氣管敏感	CH-002	註冊護士/ 註冊西醫	- 哮喘及氣管敏感的誘因及病徵 - 治療方法及發病時的護理 - 哮喘及氣管敏感的預防
	兒童常見傳染病	CH-003	註冊護士/ 註冊西醫	- 水痘、手口足病、諾沃克病毒、流行性感冒
	兒童的生理發展	CH-004	註冊護士/ 註冊西醫	- 認識兒童身心發展過程及飲食運動的需要
	兒童的家居安全	CH-005	註冊護士/ 註冊西醫	- 認識常見兒童家居意外、其預防及急救方法
	幫助孩子適應新學年	CH-006	註冊臨床 心理學家	- 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
	情緒教育	CH-007	註冊臨床 心理學家	- 認識情緒及介紹情緒管理原則 - 學習輔助孩子處理情緒的方法
青少年	完美體態的神話	YT-001	註冊 物理治療師	- 健美體態的定義 (坊間流行瘦是美，你點睇?) - 流行纖體瘦身大解構 - 有效 keep fit 方程式
	運動瘦身全面睇	YT-002	註冊 物理治療師	- 缺乏運動對健康的影響及運動的好處 - 運動的處方及裝備 - 如何選擇合適自己的運動處方
	食的疑惑	YT-003	註冊臨床 心理學家	- 食物的功用及均衡飲食的重要 - 進食失調(過度節食與暴食)的成因 - 進食失調的徵狀及處理方法
成人、家庭	婚前檢查及產前檢查的重要	AF-001	註冊護士/ 註冊西醫	- 遺傳病如何影響下一代 - 婚前檢查可知道的遺傳病 - 產前檢查的重要及如何保障胎兒的健康
	認識都市病殺手	AF-002	註冊護士/ 註冊西醫	- 肥胖、關節過度負荷、高血脂、高血糖、高血壓 - 都市病的成因、病徵及預防方法
	Energy 加油站 – 身心鬆弛 助你回復精力	AF-003	註冊臨床 心理學家	- 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
	適當處理壓力好輕鬆	AF-004	註冊臨床心 理學家	- 壓力的來源與作用 - 長期受壓對精神及生理健康的影響 - 處理壓力的良方
	開心由我揀 – 認識正向心 理學	AF-005	註冊臨床 心理學家	- 介紹正向心理學的理論基礎及分享提升快樂指數的秘訣
	「情為何物」 – 認識及預防 常見的情緒病	AF-006	註冊臨床 心理學家	- 認識及預防都市常見的情緒病 (包括抑鬱症及各種焦慮症)
	優質睡眠 – 你也可以有覺 好睡	AF-007	註冊臨床 心理學家	- 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

婦女、勞工	產婦護理與飲食	PW-001	註冊中醫師	- 從中醫學角度講解產褥期及哺乳期的衛生 - 介紹產婦保健湯水以調理身體
	從事清潔工作者的皮膚護理	PW-002	註冊護士/ 註冊西醫	- 皮膚的生理結構 - 清潔劑對皮膚所產生的刺激(主婦手) - 如何保護雙手免被清潔劑所傷
	骨質疏鬆症的預防	PW-003	註冊護士/ 註冊西醫	- 飲食與運動對骨質健康的影響 - 骨質疏鬆的預防、診斷及治療方法
	預防筋肌勞損	PW-004	註冊 物理治療師	- 勞動工作者的職業健康常識 - 正確體力操作的技巧(搬抬重物) - 預防筋肌勞損的有效方法
	健康腰背陪住你	PW-005	註冊 物理治療師	- 常見腰背痛及其成因與影響 - 預防方法及運動
長者	長者體能及保健	EH-001	註冊 物理治療師	- 認識年長的心理及身理變化，介紹適合長者的運動
	強化肌肉訓練運動	EH-002	註冊 物理治療師	- 認識強化肌肉之訓練類別
	運動與骨質健康講座	EH-003	註冊 物理治療師	- 認識骨質疏鬆成因、其影響、預防及運動的幫助
	預防長者跌倒	EH-004	註冊 物理治療師	- 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
	長者健康飲食	EH-005	註冊護士/ 註冊西醫	- 認識健康飲食原則、營養標準及飲食建議
	慢性病患者之飲食	EH-006	註冊護士/ 註冊西醫	- 認識低膽固醇、低鹽及痛風症之飲食
	長者常見疾病 (高血壓、痛風、糖尿病)	EH-007	註冊護士/ 註冊西醫	- 認識高血壓、痛風及糖尿病的成因、併發症、預防及治療方法
	婦女的老年健康	EH-008	註冊護士/ 註冊西醫	- 認識在老年期的身體變化及維持健康的方法
	快樂長門人	EH-009	註冊臨床 心理學家	- 認識及預防長者抑鬱症 - 助長者建立正面積極思維
	長者健康管理	EH-010	註冊護士	- 介紹長者的身心社靈的健康 - 建立健康晚年生活方法
	藥物管理與須知	EH-011	註冊護士	- 介紹常見長者慢性疾病 - 服食長期藥物的留意事項 - 正確貯存及保管藥物的建議
	慢性疾病生活管理	EH-012	註冊護士	- 介紹常見長者慢性疾病 - 慢性病患者生活留意事項 - 正確面對慢性疾病的態度

一般人士	認識常見病患 (選擇主題) -膽固醇、高血壓、禽流感、 預防流感、腰背保健	GH-001	註冊護士/ 註冊西醫	- 認識各種致病因素、治療、併發症與預防方法
	保護你的牙齒	GH-002	註冊牙醫	- 一般口腔及牙齒結構及組成 - 常見牙齒問題及疾病 - 預防牙齒問題之方法
	個人衛生講座	GH-003	註冊護士/ 註冊西醫	- 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
	中醫養生之道	GH-004	註冊中醫師	- 如何從衣、食、住、行等生活方式之協調來頤養生命
	飲食與養生	GH-005	註冊中醫師	- 中醫營養學特點 - 介紹各種適合現代都市病及慢性疾病之食療
	四季湯水	GH-006	註冊中醫師	- 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。
	推拿保健常識	GH-007	註冊中醫師	- 認識中醫推拿手法、推拿適應症及禁忌症 - 實用穴位自我推拿手法

修訂日期: 31 / 1 / 2012