



香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

第四屆家庭健康大使 培訓計劃 2019

活動特刊



目錄

◎ 序言	1-3
◎ 計劃內容	4
◎ 家庭健康大使名單	5
◎ 家居安全及衛生自我評估表	6-9
◎ 點滴回顧－教育講座	10-16
認識急救服務概況	10
家居及大廈安全	11
道路安全及惡劣天氣下之安全措施	12
食物安全及衛生	13
家居健康飲食	14
急救知多少	15
認知障礙症與智友善家居	16
◎ 點滴回顧－健康推廣活動	17-19
太極運動防跌班	17
伸展運動班	18
「樂在耆所」導賞團	19
◎ 點滴回顧－講座暨嘉許禮	20-22
認識中毒，預防中毒	20
計劃回顧及嘉許禮	21-22
◎ 參加者心聲	23-24
◎ 委員會名單及鳴謝	25

序言



香港防癆心臟及胸病協會自一九四八年成立至今，一直致力從事結核病的防治工作，先後成立位於灣仔區的律敦治療養院（一九九一年改建為律敦治醫院）和港島南區的葛量洪醫院，在對抗結核病方面取得重大成果。近年，防癆會積極擴展服務範圍，除了提供安老院舍、中醫藥、口腔衛生服務外，更以建設全人健康為宗旨，積極在社區健康的層面上作出努力，推廣健康訊息。

為了加強市民對健康生活的關注及認識，林貝聿嘉健康促進及教育中心在二零一三年首次推出「家庭健康大使培訓計劃」。計劃是一個以家庭為主題的健康推廣活動，目的是透過一連串動與靜的健康教育和推廣活動，鼓勵市民與親友一起參與，在社區宣揚健康生活訊息。由於反應良好，於今年二零一九年，推出「第四屆家庭健康大使培訓計劃」，以家居及社區安全為主題，並以不同的活動形式去提升參加者的知識興趣，例如：講座、急救示範及體驗、短片分享、運動班及導賞團等，將與主題相關訊息傳遞給市民，使他們能學以致用。

在此，本人謹代表香港防癆會董事局，衷心感謝各位大使的支持和努力，抽空參與接近半年的講座及活動。此外，我亦多謝香港防癆會健康推廣委員會成員、合作伙伴、同事及義工們一直以來對香港防癆會的支持及協助，為香港的社區健康作出貢獻。希望計劃可以在社區上凝聚一股健康正能量，推動香港社區健康的長遠發展。

香港防癆心臟及胸病協會主席
藍義方 先生

序言



本人十分感謝各支持機構及參加者對推行「家庭健康大使培訓計劃」的支持及貢獻。

「家庭健康大使計劃」是香港防癮會與多個政府部門、衛生署、以及多個非政府組織攜手推行的基層健康教育計劃。今屆得到律敦治及鄧肇堅醫院、東區尤德夫人那打素醫院、香港中毒諮詢中心的支持、交通意外、機械及輪機工程的專家証人以及其他非政府組織包括房協長者安居資源中心、香港專業教育學院工程系、香港伸展運動學會、哲道教育基金，分別派出了急症科訓練中心導師、醫生、營養師、膳食經理、職業治療師、社工、太極及伸展教練等，令計劃得以順利舉行、提升參加者對家居及社區安全的意識，減少意外發生及傷亡。

這次計劃由今年 5 月開展，招募了 50 多位參加者。除了講座外，本計劃亦以不同的活動包括成人和小孩急救示範及體驗、運動班、導賞團等，深化參加者對主題的認識。

為表揚參加者的熱誠和毅力，防癮會於二零一九年九月七日在林貝聿嘉健康促進及教育中心舉行了「第四屆家庭健康大使培訓計劃」嘉許禮，共有四十多位家庭健康大使順利完成訓練活動，獲頒家庭健康大使證書。在此，本人對參加者的表現及努力感到鼓舞，亦因參加者對本計劃的肯定而感到欣喜。希望各位參加者在課程完結以後繼續履行「家庭健康大使培訓計劃」的使命，將「家庭健康大使培訓計劃」的精神伸延開去，將所學到的健康信息傳揚給家人、朋友和鄰居，支持健康社區的建立。

祝大家身心健康、生活愉快！

香港防癮會健康推廣委員會主席
劉少懷 醫生

序 言



本人由籌備「第一屆家庭健康大使培訓計劃」到今年「第四屆家庭健康大使培訓計劃」順利完成，見證著計劃的進步及歷屆參加者的熱誠，為推廣社區安全及健康文化出力，感到非常欣慰！

本港除了人口老化，年紀增長導致身體機能衰退，容易產生家居意外，加上社會上有關「家居及社區安全」資訊頗為不足，不少家庭缺乏相關認知，故此，今屆計劃特別以此為題，涵蓋多方面的安全及健康知識。

計劃內容除了包括與市民息息相關的家居電力、日常交通、一般飲食和急救安全知識、還有推廣防跌訓練及提升肌肉關節柔軟度的伸展運動、便利長者及護老者的家居設計與改善以減少意外及潛在風險。

既豐富又實用的課程實有賴參加者的積極參與，付出時間及心力，將學到的知識與身邊的朋友及家人分享，促進身心健康並提升家庭及社區安全意識。謹此，再次感謝各家庭健康大使的參與。

最後，再次多謝支持機構及同工的參與及恭賀「第四屆家庭健康大使培訓計劃」的成功。

家庭健康大使培訓計劃籌委會召集人
廖嘉齡 醫生

計劃內容

目的及主題

- 提高市民對主題：「家居及社區安全」相關知識，鼓勵學員身體力行，將學到的知識融入生活。

使命：

- 肩負「家庭健康大使」的使命，把學到的知識傳遞給家人、親友、鄰里和社區人士。

計劃內容：

日期	內容
教育講座	
2019年5月11日(六)	活動主題一：認識急救服務概況 1. 香港急救及救護服務簡介 2. 參觀急症科訓練中心
2019年5月18日(六)	活動主題二：家居及大廈安全 3. 家居電力、氣體、升降機之安全措施 活動主題三：道路安全及惡劣天氣下之安全措施 4. 乘坐及駕駛交通工具之安全措施 5. 惡劣天氣下之安全措施
2019年6月8日(六)	活動主題四：食物安全及衛生 6. 家居食物儲存 活動主題五：家居健康飲食 7. 兒童、成人及長者之家居營養飲食
2019年6月22日(六)	活動主題六：急救知多少 8. 運動急救及預防受傷 9. 認識自動體外心臟去顫器
2019年7月13日(六)	活動主題七：認知障礙症與智者友善家居 10. 認知障礙症成因及徵狀 11. 「智者善」家居概念及應用 12. 與認知障礙症患者的溝通技巧及家居環境改善
健康推廣活動	
2019年7月27日(六)	活動主題八：太極運動防跌班
2019年8月3日(六)	活動主題九：伸展運動班
2019年8月17日(六)	活動主題十：「樂在耆所」導賞團
講座暨嘉許禮	
2019年9月7日(六)	活動主題十一：認識中毒，預防中毒 活動主題十二：計劃回顧及嘉許禮

家庭健康大使名單

第四屆家庭健康大使培訓計劃共有 52 位市民參加。經過半年培訓後，共有 45 位大使出席率達 75% 或以上，獲頒發「優異獎狀」，當中有 17 位大使出席率更達到 100%，獲頒發「卓越獎狀」。

聽講證書

黃麗麗	伍景雲	李志均	陳秀英	陳珠英	張玉珍
-----	-----	-----	-----	-----	-----

優異獎狀

何美賢	梁美燕	余佩英	蘇淑玲	吳珮珣	陳美華	利愛玲
郭春嬌	王瑞冰	林桂虹	許美香	葉蘭智	林毅泉	吳源釗
林麗娟	蔡寶玉	蔡安茂	程 曦	張文婷	蘇燕萍	甄明潔
MOK Wing Kan	曾悅琮	嚴祖全	譚略怡	葉美恆	朱 江	歐陽月雄

卓越獎狀

陳慧燕	陳麗貞	梁冰心	盧燕芬	陸風采	陳慕賢	張莉娜
梁燕冰	余娜英	周潔雲	李乃棉	陳靄蓮	郭霞貞	李巧燕
李麗平	何偉榮	梁淑顏				

家居安全及 衛生自我評估表

第一部分：家居安全自我評估表

1.	整體家居基本狀況	是	否
1.1	燈光夠明亮，可以看清楚屋內物品及家具、通道等位置		
1.2	在夜間清楚看到屋內電燈開關		
1.3	地板使用防滑不反光的材質或使用防滑條		
1.4	地板平整，沒有凹陷或翹起		
1.5	家中無高度與地面落差太大的門檻		
1.6	門檻或門邊沒有剝離的情況		
1.7	地上的延長線與電線放置整齊而且位置固定		
1.8	走道上沒有放置雜物		
1.9	家裡沒有使用配有輪子的傢具		
1.10	家具沒有經常更改變動位置		
1.11	家具邊緣或轉角處光滑無直角突出，不易絆倒人		
1.12	高耗電量的電器設備，如烘乾機、微波爐、烤箱、電暖爐等，使用單一插座，而沒有共用一組插座或延長線		
1.13	清楚知道大廈緊急逃生出口和路線		
1.14	家中有安全藥箱		
1.15	椅子有扶手，高度可使人容易起身及坐下		
1.16	電器擺放於遠離水源的位置		
1.17	把非使用中的電器的插頭拔掉		
1.18	家中的藥品沒有放置在食品盒，如糖果盒中保存		

2.	浴室設備	是	否
2.1	地板及浴室時常保持乾燥		
2.2	浴室內裝有吸水及防滑的墊子如：毛巾墊、防滑墊		
2.3	熱水爐已調較至防止燙傷的度數		
2.4	熱水管的管線沒有暴露在牆壁外面		
2.5	熱水器有控溫裝置，而且不是放在高溫處		

2.6	浴缸的高度低於膝蓋		
2.7	使用舊式熱水爐時，有開窗或使用抽氣扇，以確保空氣流通		

3.	廚房設備	是	否
3.1	容易拿取櫥櫃或架上物品，不需踮腳尖、踩椅子或蹲下		
3.2	腳踏檯的腳架無損壞且防滑、堅固及高度適中		
3.3	利器有妥善地放好		
3.4	煮食時，通風及抽氣系統運作正常		
3.5	清潔劑及食物分開存放		
3.6	爐灶、櫃檯及洗滌槽的照明充足		
3.7	電線和拖板遠離水槽和爐灶範圍		
3.8	雪櫃或高低廚櫃的櫃門能輕易開關		
3.9	煮食工作間的空間足夠，高度合適		
3.10	廚櫃門及抽屜有經常保持關閉，以免撞傷		
3.11	設有計時器提示關閉煮食爐		
3.12	廚房內清潔劑或殺蟲劑沒有以食品容器盛裝，如汽水瓶、碗		
3.13	爐具旁邊沒有放置易燃物品		
3.14	廚房有放置防滑墊，吸收濺出的水分和油份		

4.	臥室	是	否
4.1	夜燈或床側燈光度足夠提供夜晚行動		
4.2	睡床的高度合適，和膝蓋上方的高度差不多，方便下床		
4.3	在睡床上能開關燈掣		
4.4	在睡床上能容易拿到電話		
4.5	正確使用電熱毯，沒有把發線圈壓在墊褥下		

家居安全分析

以上選項勾『是』得1分，『否』得0分。

- A. 40 – 44分：家居安全良好，請繼續保持。
- B. 34 – 39分：家居安全還可以，要繼續注意安全。
- C. 22 – 33分：家居安全有點弱，要想辦法加強安全。
- D. 21分或以下：家居安全太弱，可能有危險，需盡快改善。

家居安全及 衛生自我評估表

第二部分：家居衛生自我評估表

1.	保持家中空氣流通	是	否
1.1	每日有打開窗戶、開動風扇或開動抽氣扇		
1.2	定期清洗冷氣機隔塵網		
1.3	定期清洗抽油煙機及抽氣扇		
2.	保持整體家中環境清潔衛生	是	否
2.1	每日用 1 比 99 家用漂白水 (5.25%) 清潔消毒經常接觸的地方，如傢俬物品、所有地板、廁所和浴室，並在待乾後用清水清潔及抹乾		
2.2	有定期清潔地板、廚房工作枱面、洗手枱面（至少每日一次），並保持地面乾爽 清潔		
2.3	地氈每天吸塵和定期清洗		
2.4	沒有飼養貓狗等寵物		
2.5	垃圾桶有蓋好		
2.6	定期檢查消毒及清潔劑的有效日期		
3	廚房清潔衛生	是	否
3.1	雪櫃內放有溫度計，並且溫度維持在合適範圍內（雪櫃溫度保持在攝氏 4 度或以下；冷藏格保持在攝氏零下 18 度或以下）		
3.2	雪櫃內避免放置過多食物		
3.3	雪櫃有保持清潔和良好運作，每星期要清洗雪櫃一次。		
3.4	食物需用有蓋容器蓋好才放進雪櫃，沒有用報紙、不潔紙張或顏色膠袋包裹食物		
3.5	生和熟食物有分開用兩套不同的刀和砧板處理，以免交叉污染		
3.6	食具放在乾淨的碗櫃或有蓋的膠箱內		
4.	廁所浴室清潔衛生	是	否
4.1	排水渠有隔氣彎管，沒有擅自將渠管改道，以防昆蟲及臭氣經排水口進入室內		
4.2	定期（約每星期一次）把半公升清水注入每個排水口，以保持隔氣彎管中有一段水柱		

家居衛生分析

以上選項勾『是』得 1 分，『否』得 0 分。

A. 13 – 17 分：家居衛生良好，請繼續保持。

B. 9 – 12 分：家居衛生還可以，要繼續注意。

C. 6 – 8 分：家居衛生有點弱，要想辦法加強。

D. 5 分或以下：家居衛生太弱，需盡快改善。

改善建議

家居安全

- 1.2 電燈開關控制可安裝夜間可辨識裝置，如外環顯示燈或螢光貼條
- 1.3 地面沒有防滑效果者，可暫時先鋪設防滑用品（如：防滑墊、防滑條、防滑貼片）來改善
- 1.5 門的下方不要有門檻，如果與地面有落差，要在 0.5 公分以內，否則門的下方不要有門檻，應將門檻拆除或門檻處加裝有防滑效果的斜坡道
- 1.8 把雜物存放於櫃裡，避免阻塞行走通道
- 1.11 若有，可在傢俱邊緣加裝防護墊，以防止家人因碰撞而受傷
- 2.1 地面除了要有防滑效果外，也必須保持乾燥、乾淨，不能有油漬或積水的情形，不要使用舊衣舊布作地布
- 4.1 床邊除床頭燈外，可放置電話與手電筒
- 4.2 坐在床上，屈膝 90 度，雙足剛好踏在地板上

個人及家居衛生

用梘液徹底洗手最少二十秒，能有效防止感染及傳播傳染病。

切勿共用毛巾，自用抹手巾需妥善貯存

用酒精搓手液消毒雙手。如雙手沒有明顯污垢時，可用含 70-80% 酒精搓手液消毒雙手。把足夠份量的酒精搓手液倒於掌心，然後揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，各處至少 20 秒直至雙手乾透

2.1 家具應定期抹拭，尤其是經常接觸的地方、傢俬物品、玩具、用具、廁所、浴室及地板須至少每天用 1 比 99 稀釋家用漂白水（非金屬表面可使用 1 份 5.25% 漂白水與 99 份清水混和，金屬表面可使用 70% 酒精）清潔消毒，待乾後，用水清洗並抹乾。

2.1 若地面 / 家具 / 衣物被分泌物或排泄物污染（如嘔吐物、糞便或呼吸道患者的痰涎），弄掉髒物後，須用 1 比 49 稀釋家用漂白水（非金屬表面可使用 1 份 5.25% 漂白水與 49 份清水混和，金屬表面可使用 70% 酒精）消毒，待 15-30 分鐘後，用水清洗並抹乾。

2.4 若有飼養寵物（如貓和狗），更要增加清潔的次數。

3. 剩餘的食物最好棄置，如要保留，應放進雪櫃（攝氏 4 度或以下）；再進食時，必須徹底翻熱（攝氏 75 度或以上）。

* 以上資料只供參考

參考：

- 衛生署長者健康服務網站
- 衛生防護中心網站
- 衛生防護中心（2015）。《院舍環境衛生評估表》。擷取自網頁 <http://icidportal.ha.org.hk/sites/en/rche/document/%E8%A1%A8%E6%A0%BC/2015/eh.pdf>
- 行政院衛生署國民健康局（2016）。《居家環境安全與改善執行手冊》。擷取自網頁 https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=21489
- 高雄市政府衛生所。《長者居家安全評估問卷表》。擷取自網頁 <https://orgws.kcg.gov.tw/001/KcgOrgUploadFiles/119/Relfile/10241/23938/636136122700062392.pdf>

點滴回顧－教育講座

計劃在2019年5月至7月期間舉行了12個與主題「家居及社區安全」相關的講座及參觀，參加者先從宏觀角度了解現時本港急救及救護服務概況，其後再從家居風險包括電力、氣體、飲食、認知障礙症的家居照顧及家居改善以及交通、惡劣天氣、運動等多方面深化參加者之安全知識。

認識急救服務概況

2019年5月11日（六）

1. 香港急救及救護服務簡介
2. 參觀急症科訓練中心



律敦治及鄧肇堅醫院
急症科訓練中心
徐紹堂註冊護士



服務承諾：救護
車12分鐘內到
達現場



徐Sir簡介了香港救護服務概況



導師以模擬現場實境介紹如何拯救傷者



急救設備介紹



止血示範令參加者記憶
更深刻



參加者了解到政府投入大量資源、
急救設備非常先進



既充實又難忘的體驗

家居及大廈安全

2019 年 5 月 18 日 (六)

3. 家居電力、氣體、升降機之安全措施



香港專業教育學院
工程系主任
胡恵明工程師



在使用電器之安全措施方面，胡 Sir 提醒用電量大的電器（例如冷氣機、抽濕機、電暖爐和洗衣乾衣機等）應獨佔一個固定插座，避免在同一個插座上另插上其他電器。

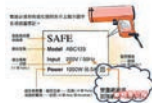
個別電器額外安全須知 (1)

▶ 萬能蘇及拖板



選購及使用電器安全須知 (1)

- ▶ 應選購符合香港法定安全規格的電器在港使用
- ▶ 註：從外地購買後帶回港的電器未必適合在本港的電力供應規格以及環境下使用
- ▶ 電器必須附有或在隨附告示上顯示圖中各項標籤標記：



▶ <https://hk.news.appledaily.com/local/daily/article/20206323/5760415>



胡 Sir 談及有關氣體洩漏的意外個案及爆炸極限方面的知識，提高市民的危機意識。



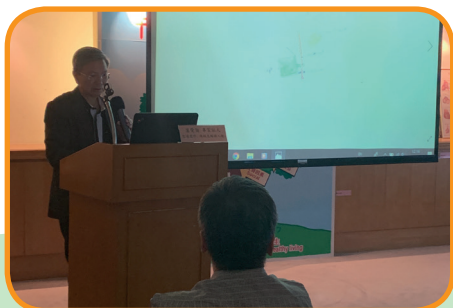
由於有些電器在啟動時，電流會比在正常運作時大幾倍，因此，停電時應將主要電器關掉，避免電路一時負荷過重，導致再次停電。

點滴回顧－教育講座

道路安全及惡劣天氣下之安全措施

2019 年 5 月 18 日（六）

4. 乘坐及駕駛交通工具之安全措施
5. 惡劣天氣下之安全措施



盧 Sir 以手繪電梯結構圖片解釋本港大廈電梯有雙重安全措施，電梯和電梯背後的軌槽也設有制停系統，防止電梯急速下墜。



在交通意外方面，盧 Sir 指出上層座位較下層危險，因巴士翻側倒地時，其承受的震盪力及衝擊力較大。相反下層中間位置，由於接近重心，其震盪力及衝擊力會相對較小，屬巴士中較安全的位置。



在家居安全方面，盧 Sir 建議市民可將窗戶貼上「米」字形膠紙，減低玻璃被強風吹裂的機會，即使破裂也不會碎滿一地。



師生在家庭健康大使培訓計劃重逢，令講座更添溫馨！

食物安全及衛生

2019年6月8日(六)

6. 家居食物儲存



剩餘食物必需存放妥當



用流動冷水比放在雪櫃內解凍快，但要留意食物包裝是否密封（不會入水）。



潘國賢經理細心講解剩餘食物的存放及解凍方法。



為了食得安心又放心，參加者非常踴躍發問。



參加者耐心聆聽，相信一定獲益良多。



攝氏 5 度 - 60 度之間為危險溫度區，最容易產生有害細菌在食品中生長。

點滴回顧－教育講座

家居健康飲食

2019年6月8日(六)

7. 兒童、成人及長者之家居營養飲食



李奕嫻營養師提供了不少減鹽貼士：
鼓勵各位多在家吃飯!!!!



長者健康飲食方針 - 攝取足夠的蛋白質及
豐富維他命D，防止肌少症。

	高質素蛋白質	低質素蛋白質
早餐		
午餐		
小點		
晚餐		

此外包括：

- 避免罐頭食品及精製食物。
- 調味時用香料，洋蔥，蒜頭或檸檬汁代替鹽。
- 購物時，留意營養標籤，注意鈉的成份。
- 外出用膳時，避免飲湯及食用醬汁。



李奕嫻營養師更帶來小冊子，為參加者提供簡易又富營養的糊餐製作方法，十分實用。

急救知多少

2019 年 6 月 22 日 (六)

8. 運動急救及預防受傷
9. 認識自動體外心臟去顫器



參加者非常專注練習心肺復甦法。



示範及講解增加了參加者對自動體外心臟去顫器操作的了解和急救的信心。



律敦治及鄧肇堅醫院
急症科訓練中心
徐紹堂註冊護士



導師以輕鬆幽默的方式講解，現場笑聲不絕。



徐 Sir 提醒運動時必需注意補水，當感到口乾時，身體已失去 2-3% 水份。謹記每 15-20 分鐘要補充水份。



有關運動創傷治理大法如撞傷、扭傷、脫臼、流鼻血、掉牙、開放性傷口等可透過旁邊 QR Code 下載健康運動全攻略參考。

點滴回顧－教育講座

認知障礙症與智友善家居

2019年7月13日（六）

10. 認知障礙症成因及徵狀
11. 「智友善」家居概念及應用
12. 與認知障礙症患者的溝通技巧及家居環境改善



房協長者安居資源中心
洗穎釗註冊社工



房協長者安居資源中心
施品正職業治療師



每10名70歲以上長者便有1名患者



85歲以上患病比率更
高達三分之一

資料來源：香港認知障礙症協會

智友善家居的設計原則

1. 減少潛在的風險
2. 明確標記及指示的環境
3. 營造熟悉的环境
4. 減少不必要的環境刺激因素
5. 適度的感官刺激
6. 鼓勵多走動和活動參與
7. 提供個人專用或互動的空間
8. 提供有意義和價值的環境

施 Sir 除了詳盡地介紹認知障礙症，更指出家居安全及照顧的重要性。



洗姑娘以短片分享與認知障礙症患者溝通的技巧及要點。



從參加者的笑容反映他們十分享受講座過程。

點滴回顧－健康推廣活動

除講座外，此計劃在 2019 年 7 月至 8 月期間亦舉行了多項活動，包括太極防跌班、伸展運動班及「樂在耆所」導賞團。

太極運動防跌班（共 2 班）

2019 年 7 月 27 日（六）

哲道教育基金



楊玄道老師指出站樁能增強腿部肌力，達到防跌效果，多練習可達至正骨和通經活絡之效。



動作簡單之中亦富挑戰性，過程中均積極練習。

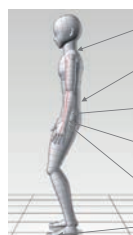


楊玄道老師細心指導參加者正確的姿勢。



師生一同練習混元樁。

認識幾個穴位及其位置：



肩井 - 位於大椎與肩峰端連線的中點上，前直對乳中。

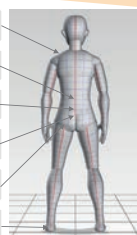
命門 - 位於肚臍的正後方。

丹田 - 位於體內，肚臍下約三指之處。

尾閭 - 位於脊椎骨最尾的位置。

膕 - 即髖關節是股骨及脛骨接合處。

湧泉 - 位於腳底中間凹陷處，在足掌的前三分之一處。



混元樁

- 第一步：兩腳平開、與肩同寬。
- 第二步：兩膝微曲、尾閭上提、後撐命門、下巴內收。
- 第三步：兩手提起，放於臍前。
- 第四步：含胸拔背、沉肩墜肘、掌心向內。

點滴回顧－健康推廣活動

伸展運動班（共 2 班）

2019 年 8 月 3 日（六）

香港伸展運動學會



柔軟度不足導致很多的運動創傷及長期痛楚，而正確的伸展運動就相當重要。



香港伸展運動學會會長林庭光教練介紹正確而安全的伸展運動技巧及方法。



導師細心協助個別參加者。



伸展運動對預防肌肉筋骨勞損有很大的益處。



伸展運動可以延展肌肉和肌腱，因而提高人體部位的活動範圍，藉此預防因為拉扯不當、施力不當而受傷。



林 Sir 教導參加者拉筋伸展時應盡量放鬆及享受。

點滴回顧－健康推廣活動

「樂在耆所」導賞團

2019年8月17日(六)

房協長者安居資源中心



導賞團展示切合一般長者需要的家居設計，以及市面上便利長者使用的家具及輔助工具。



家居設計原則包括減少潛在風險。



參加者體驗科技與家居生活結合，如何為長者帶來方便。



參加者對於不少家居設計感到十分興奮。



參加者十分享受是次導賞團。

點滴回顧一 講座暨嘉許禮

認識中毒，預防中毒

2019年9月7日（六）



香港中毒諮詢中心
副顧問醫生
陳志強醫生



陳醫生由淺入深，講述香港常見中毒概況：

- 食物中毒，蛇蟲咬傷，中藥／中成藥不良反應
- 安眠藥，止痛藥，家居用品
- 自殺，意外，濫藥



陳醫生特別呼籲參加者避免進食超過三斤重的海魚，因為體積愈大的魚會累積較多毒素，涉及雪卡毒魚類中毒的魚類體重通常為2公斤（3斤）以上。

中毒後的處理

若病者已昏迷，立即致電「999」召喚救護車，並清楚說明病者中毒及昏迷

- 不要等病者出現病徵才求醫
- 保持鎮定，不要企圖使病人嘔吐
- 不要服食任何東西
- 若皮膚受到污染，要除掉受污染的衣物。用水沖洗。
- 若眼睛受到污染，應以清水沖洗眼睛
- 若手吸到有毒的物質，應盡快到有新鮮空氣的地方，打開窗及門戶
- 到最近的急症室求診
- 帶備懷疑引致中毒的物品及其標籤到急症室



講座亦提及中毒後的處理及治療中毒的方法。

活動主題十二：計劃回顧及嘉許禮

2019年9月7日（六）

嘉許禮

嘉賓們頒發證書及獎狀給參加者，寄望他們學以致用，並鼓勵他們在社區中傳揚相關家居及社區安全訊息。



大合照



香港防癮會董事及健康推廣委員會主席劉少懷醫生分享及總結。

得獎學員：

卓越獎狀得主（100%出席率）



點滴回顧一 講座暨嘉許禮

優異獎狀得主 (75% 或以上出席率)



嘉許禮後，參加者拍照留念、享用簡單茶點、領取禮品包及禮券



第四屆家庭健康大使培訓計劃
相片分享



第四屆家庭健康大使培訓計劃
相片分享

參加者心聲

在家居/社區安全上，
我學懂了...

家居電力、氣體、斜坡、
交通、等安全設施。

以及家居營養改善、
食物儲存、預防受傷、及
家居、運動器材等安全
使用知識。

我的感受...

如開心學到許多家居安
全及健康知識，並親身
參與。

我最難忘的是...

房協家居示範，大開
眼界，了解多些方法
及利用器材和協助
長者日常生活。

我最難忘的是...

學到防護所要傷及
親自認識自動體外心臟
裝置兩旁以實習運用。

我的感受...

課程安排簡而精，
多方面覆蓋，
實用及提醒我們
有忽略的地方，希望
繼續開辦社區課程。

我最難忘的是...

當我認識了認知
障礙後。

我帶埋講義到
公園和我的農運朋
友分享，讓他們都
多點認識。

在家居/社區安全上，
我學懂了...

家居安全
食物儲存安全
急救、人工呼吸
心臟除顫器
伸展運動
長者家居設施
如果處理認知障礙
認識及預防中毒

我最難忘的是...

在訓練中心學習
的人工呼吸及
相關急救知識
在此誠懇多謝
防務會的每一位
用心安排的及
照顧，更多謝每一位
教導我們的導師
謝謝!!!

我的感受...

這次健康大使培訓計劃
令我獲益良多，增廣見聞
尤其急救常識，可以親身
體驗急救方法，非常
有用。

參加者心聲

在家居/社區安全上，
我學懂了...

急救常識！

從實物和詳盡資料
來教導我們，為了大家
從急難中幫助家人外，
還可以學習救助人
的機會，使用工具幫助
人時不會驚惶，手忙腳
亂。

在家居/社區安全上，
我學懂了...

家居安全非常重要，
因為我曾經一些不小心，
鼻樑撞倒櫃門，流血
不止，由於起牀時小
便是深夜，心急的原因
由此我亦懂得了，知道了
有關認知障礙症的原因
及預防，尤由我的奶奶
是認知障礙症，所以
印象特別深。

在家居/社區安全上，
我學懂了...

家居安全的重要，
確保家人在安全
的環境生活，
避免意外發生。

在家居/社區安全上，
我學懂了...

家居食物儲存，
洗滌，家人的家居飲食，
心臟去顫器，
急救及預防受傷
電力，氣體，升降機安全
等等...

我的感受...

學習正確的醫學
常識，對以後的日常生活
健康很有幫助。
謝謝中心開辦課程。

我最難忘的是...

在急症科訓練中
心上堂，可以實習
解憂，用輕鬆的
手法教導，容易入
腦，氣氛愉快。

我的感受...

在空間時間有機會
學以至用，一般常識
可以認為在生活上
用得到。

我的感受...

難得，都是專業導師
做講座，受益良多！！

我最難忘的是...

能夠認識自動外心臟
去顫器。
交通工具之安全措施，
家人營養飲食，
假期返輔班。
正！正！正！！

我最難忘的是...

伸展運動2的拉筋
課堂，非常有益，
老師的清晰指導，
雖然痛，但感覺到
原來我都可以做到的
喜悅。

香港防癆會健康推廣委員會名單 (2019-2020)

主席

廖嘉齡 醫生 (至 2019 年 6 月)

劉少懷 醫生 (由 2019 年 6 月)

會員

梁家駒 牙科醫生

鄭信恩 醫生

鄭曹志安 女士

崔俊明 名譽副教授

范漢祥 醫生

江明熙 醫生

關雄偉 先生

關定輝 先生

梁子超 醫生

繆潔芝 醫生

蘇文捷 醫生

黃秀玲 女士

黃黛玲 博士

鳴謝

支持機構



Elderly Resources Centre
房協長者安居資源中心

房協長者安居資源中心



律敦治及鄧肇堅醫院



香港伸展運動學會

Hong Kong
Stretching Exercise
Association

哲道教育基金



地址：香港灣仔皇后大道東 266 號

網頁：<http://www.antitb.org.hk/>

電郵：hpc@antitb.org.hk

電話：2834 9333

傳真：2834 5522