



香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

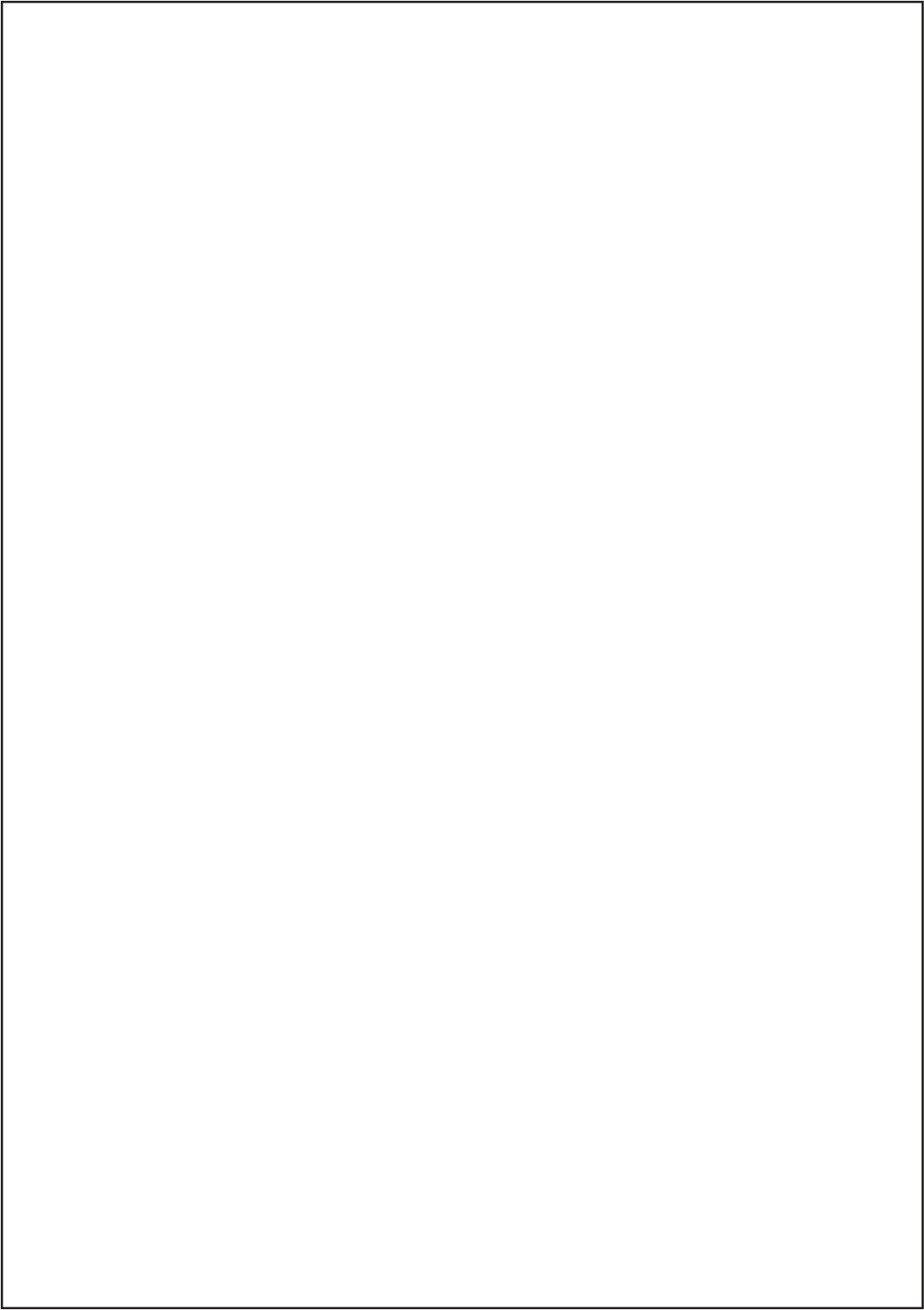
第五屆家庭健康大使 培訓計劃

2022- 2023

攜手同行 認知無障礙



活動特刊





♥ 序言	1-2
♥ 計劃內容	3
♥ 家庭健康大使名單	4
♥ 點滴回顧 — 健康講座	5-10
• 大腦健康與認知障礙症	5
• 中醫與認知障礙症	6
• 認知障礙症飲食需知	7
• 日常護理技巧：壓瘡、尿道炎、餵食	8
• 認知障礙症：處理行為問題及記憶增值	9
• 心身機能活性運動療法	10
♥ 點滴回顧 — 健康推廣活動	11-14
• 運動工作坊 — 太極拳	11
• 運動工作坊 — 八段錦	12
• 「智身耆境」參觀體驗團	13
• 「音樂想像」藝術工作坊	14
♥ 點滴回顧 — 講座暨嘉許禮	15-19
• 照顧認知障礙症人士的日常計劃	15
• 計劃回顧及嘉許禮	16-19
♥ 參加者心聲	20
♥ 委員會名單	22
♥ 鳴謝	23



序言



今年是香港防癆心臟及胸病協會成立七十五週年，我們多年來一直致力從事結核病的防治工作，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，更配合政府基層醫療健康藍圖，為推廣社區健康教育作出貢獻。

為提高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舉辦「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，透過一系列動與靜的健康教育和推廣活動，鼓勵市民與親友一起參與，向身邊人宣揚健康生活訊息。二零二二年，本會舉辦「第五屆家庭健康大使培訓計劃」，以「攜手同行 認知無障礙」為主題，舉辦了不同形式的活動。是次計劃所涵蓋的內容十分廣泛，包括六個從中西醫角度探討認知障礙成因、症狀和治療的健康講座、太極拳、八段錦、智身耆境體驗團、家居配置改善及音樂治療工作坊等，讓參加者能夠掌握認知障礙症的應對方法，務求做到學以致用。

本人衷心感謝各位家庭健康大使的支持和努力，半年以來與家人朋友抽空參與講座及不同類型的工作坊。此外，我亦多謝香港防癆會健康推廣委員會成員及合作伙伴一直以來對香港防癆會的支持及協助：包括來自律敦治及鄧肇堅醫院、香港防癆會中醫診所、衛生署長者健康服務、東華三院西市鮮魚行商會、香港大學中國藝術耆生會、房協長者安居資源中心及樂康源都委派了不同的專業人士介紹認知障礙症的知識及療法，豐富了是次計劃，亦為改善香港的社區健康水平，邁進一大步。

香港防癆心臟及胸病協會主席
藍義方 先生



「家庭健康大使計劃」是香港防癆會與多個政府部門、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。除律敦治及鄧肇堅醫院及防癆會中醫診所之外，今屆本會更邀請到衛生署長者健康服務、東華三院西市鮮魚行商會、香港大學中國武術舊生會、房協長者安居資源中心及樂康源派出專業的醫護人員、中醫師、社工、營養師、職業治療師及音樂治療師等全方位講解認知障礙症的資訊。透過多元化的活動，令參加者掌握有關認知障礙症的知識及應對技巧，及早為患者提供適當的治療及支援，以維持其生活質素。

這次計劃由2022年9月開展，總共招募了40多位參加者。除了中西醫講座外，本計劃亦以運動工作坊、參觀體驗團及音樂藝術工作坊等活動，深化參加者對主題的認識。我們於二零二三年一月十四日在林貝聿嘉健康促進及教育中心舉行了「第五屆家庭健康大使培訓計劃」嘉許禮，以表揚參加者的熱誠和毅力。總結整個培訓計劃，當中共有三十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，本人非常欣喜見到大家對本計劃的肯定，亦對參加者的表現及努力感到鼓舞。希望各位參加者在此計劃完結以後繼續履行「家庭健康大使培訓計劃」的使命，將「家庭健康大使培訓計劃」的精神傳揚開去，將所學到的認知障礙症的資訊向家人、朋友和鄰居分享，共同建立健康的社區。

最後，本人再次感謝各支持機構及參加者對「家庭健康大使培訓計劃」的支持及貢獻。

祝大家身心健康、生活愉快！

香港防癆會健康推廣委員會主席
劉少懷醫生



計劃內容

目的：

提高市民對「認知障礙症」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：

是次家庭健康大使計劃主題為「攜手同行，認知無障礙」內容如下：

日期	內容
健康講座	
2022年9月10日(六)	大腦健康與認知障礙症
2022年9月24日(六)	中醫與認知障礙症
2022年10月8日(六)	- 認知障礙症飲食需知 - 日常護理技巧：壓瘡、尿道炎、餵食
2022年10月22日(六)	認知障礙症：處理行為問題及記憶增值
2022年11月05日(六)	心身機能活性運動療法
健康促進活動	
2022年11月16日(三)	運動工作坊(一)：太極拳
2022年11月19日(六)	運動工作坊(二)：八段錦
2022年11月30日(三)	參觀體驗團 - 智身耆境
2022年12月3日(六)	
2022年12月8日(四)	
2022年12月17日(六)	音樂/藝術工作坊 - 音樂想像
講座暨嘉許禮	
2023年1月14日(六)	照顧認知障礙症人士的日常計劃 計劃回顧及嘉許禮



家庭健康大使名單

第五屆家庭健康大使培訓計劃共有48位市民參加。經過半年培訓後，共有37位大使出席率達75%或以上，獲頒發「優異獎狀」，當中有15位大使出席率更達到100%，獲頒發「卓越獎狀」。

聽講證書

陳麗貞 陳順琴 任敏慧 林佩儀 陳惠儀 麥惠芳

優異獎狀

何珮	高嬌	陳慕賢	陳少芬	林沛樑	伍美珍
張香微	伍景雲	譚錦堦	陳秀英	陳翠貞	陳美華
梁美燕	梁冰心	方鈺棋	何美賢	黃美玉	張初永
郭張雅萍	梁燕雲	郭慧薇	陳鳳英		

卓越獎狀

王淑文	陸風采	張玉書	許麗娜	利愛玲	蘇燕萍
高珍寶	胡桂蓮	張鳳麟	容春霞	謝應良	林桂虹
范上國	吳珮珣	陳慧燕			



點滴回顧—健康講座

計劃於2022年9月至2023年1月期間舉行，是次計劃所涵蓋的內容十分多元化。我們舉辦了6個不同類型的講座，包括以中西醫角度探討認知障礙症的成因、症狀及治療。我們亦從日常生活入手，學習如何透過飲食、日常護理、記憶增值及心身機能活性運動療法與患上認知障礙症的人相處。除此之外，我們更舉辦了太極拳及八段錦工作坊、智身耆境體驗團及音樂想像工作坊，讓參加者有一技旁身，學以致用，務求做到真正的「攜手同行 認知無障礙」。

健康講座（一）

大腦健康與認知障礙症

2022年9月10日（六）

- 認知障礙症的病徵發展過程及常見誤解
- 簡介治療方法



香港防癆會健康委員會主席
劉少懷醫生為計劃作分享

律敦治及鄧肇堅醫院內科及老人科鄭慶亮
高級醫生介紹認知障礙症





點滴回顧—健康講座

健康講座 (二)

中醫與認知障礙症

2022 年 9 月 24 日 (六)

- 以中醫角度分析認知障礙症的病因及防治
- 中醫日常保健，包括日常食療湯水、針灸治療及穴位按摩



香港防癆會中醫診所
鄧朗晴中醫師

鄧醫師教授風池穴，以拇及食、中指同時對稱用力作回旋按揉風池穴



參加者學習按揉風池及拍擊撫摩腰背達至清利頭目，強身健體





健康講座（三）

認知障礙症飲食要需知

2022 年 10 月 8 日 (六)

- 血管健康飲食法—麥得飲食法
- 飲食脂肪知多少
- 健康小食及常見營養問題



港島東醫院聯網 王曉儀營養師王姑娘講解不同的減鹽好方法，以新鮮食材、天然香料及鮮果入饌，同時亦要留意營養標籤，避免進食高鹽、高鈉、加工及醃製食物



營養師王姑娘介紹不同的好壞脂肪，包括飽和脂肪、反式脂肪及不飽和脂肪，以防飲食陷阱



日常護理技巧：壓瘡、尿道炎、餵食

2022 年 10 月 8 日（六）

- 壓瘡的成因、徵狀及預防方法
- 尿道炎的病因及護理
- 長者餵食技巧



律敦治及鄧肇堅醫院內科及老人科
陳德勝副顧問護師



陳sir分享處理壓瘡的注意事項及技巧

壓瘡的預防方法

- 轉換姿勢
 - 定時轉換姿勢，協助不能自助者，每隔二小時轉換姿勢
- 保持良好坐姿，需要時可使用防滑墊
- 使用減壓用品保護受壓部位
 - 如充氣床墊、腳套、坐墊
- 保持皮膚乾爽
 - 保持皮膚衛生，勤換尿片和濕的衣物床單
- 減少磨擦
 - 床鋪保持清潔、平整、無碎屑，不可拖拉長者以致磨傷皮膚



陳sir提到壓瘡的預防方法，包括定時轉換姿勢、保持良好坐姿、使用減壓用品等

食物的選擇

- 考慮長者的飲食習慣、宗教及個人健康情況
 - 確定給予的食物無誤和分量適當，例如：雜食餐、低鹽餐或素食餐等
- 選擇安全及容易吞嚥的食物
 - 經常更換菜譜，選取高營養的食物
 - 可增進長者食慾及確保攝取足夠的營養
 - 食物溫度適當，不可過熱
- 按需要給予適當的食物如軟飯、粥或流質
 - 將肉類去骨，去皮及分成小塊，蔬菜剪細段，方便進食，避免因食物太大而引起噎嚥或窒息的危險
 - 一些太硬、太滑或有太黏的食物，較容易令長者哽塞，應將這類食物切成小塊，並小心進食

在選擇食物方面，陳sir提醒要考慮長者的飲食習慣，選擇容易吞嚥的食物，適當地給予軟飯、粥或流質食物



點滴回顧—健康講座

健康講座 (四)

認知障礙症：處理行為問題及記憶增值

2022 年 10 月 22 日 (六)

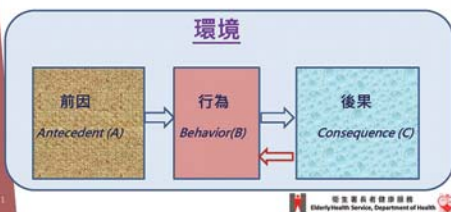
- 認知障礙症的分期和表現
- ABC行為分析法
- 記憶增值 / 改善記憶方法



衛生署長者健康服務吳少冰職業治療師

ABC 行為分析法

從患者的角度和處境作了解，分析問題的前因後果，然後釐定處理行為問題的方案。



吳姑娘介紹如何從患者的角度和處境作了解，分析問題的前因後果，然後釐定處理行為問題的方案，從而預防或減少認知障礙的行為問題。



溝通技巧(人物)

1. 開始接觸時...

- 從患者正面接觸
- 先介紹自己及與患者之關係
- 用患者熟悉的名字稱呼他/她

2. 說話時...

- 保持眼神接觸
- 微笑添安心
- 做貼身護理前(如替患者更換衣服)，請表明來意



在溝通技巧方面，吳姑娘提醒與患者接觸時，可先介紹自己及以患者熟悉的名字稱呼他。說話時亦要保持友善態度，做貼身護理前表明來意，避免言語上針鋒相對。



點滴回顧—健康講座

健康講座（五）

心身機能活性運動療法

2022 年 11 月 5 日（六）

- 療法着重改善患者腦、心、身三方面的平衡發展，從而減慢認知障礙症患者的衰退
- 透過專門的器材，包括活性溫熱板、手指棒、健康環等配合系統及持續的訓練程序，以改善患者的認知及心身機能



東華三院西市鮮魚行商會智晴坊李坤鏜
註冊社工



大使們學習如何利用健康環進行一系列的
伸展及帶氧運動



李sir教授心身體操療法，以四式伸展健體運動，包括拍手、登山、展翅及萬歲，可以幫助血液循環及伸展能力



點滴回顧一

健康推廣活動

除講座外，此計劃在 2022 年 11 月至 12 月期間亦舉行了多項活動，包括運動工作坊、「智身耆境」參觀體驗團及「音樂想像」藝術工作坊

運動工作坊 - 太極拳

2022 年 11 月 16 日 (三)

衛生署灣仔區長者健康外展隊伍



導師示範太極拳的入門招式



大使們都十分專注導師的講解，一邊模仿，一邊學習



太極的招式轉換講求一定的平衡力，平衡力訓練不能忽視



大使們耍太極顯得有板有眼



點滴回顧一

健康推廣活動

運動工作坊 - 八段錦

2022 年 11 月 19 日 (六)

香港大學中國武術舊生會



本會致送紀念品及感謝狀給應芬芳
總教練及葉慧敏高級教練



雖然大部分大使都是初學者，但經過導師
指導下大家逐漸掌握八段錦的竅門



導師講解身形上之內外保健作用，包括虛
領頂勁、提肛收腹、五指抓地及手指撐按
舒緩脊椎和肩膀痠痛



大使們學有所成，輕鬆完成八段錦第一式
「雙手托天理三焦」，有助促進新陳代
謝，舒緩脊椎和肩膀痠痛



點滴回顧一

健康推廣活動

「智身耆境」參觀體驗團

2022 年 11 月至 12 月

房協長者安居資源中心



房協長者安居資源中心的職員及義工詳細講解是次體驗團的注意事項



參加者戴上眼鏡、手套，
體驗眼睛模糊不清及雙手
協調困難的認知障礙症
患者



當認知障礙症患者的需求未被正視，
會感到不知所措。參加者學習如何耐
心地與他們溝通，解釋現時需要進行的
活動



參加者在體驗團結束後一同拍照留念



點滴回顧一

健康推廣活動

「音樂想像」藝術工作坊

2022 年 12 月 17 日 (六)

樂康源妍樂軒音樂中心



樂康源沈慧華註冊護士及音樂治療師



沈姑娘分享如何透過音樂的探索，提高自我意識，調整心理、情緒、身體和精神方面的需要



參加者聽音樂自我放鬆，繪畫圖像，開發和拓展內心的體驗



參加者選擇不同的樂器，陶冶性情



點滴回顧一

講座暨嘉許禮

照顧認知障礙症人士的日常計劃

2022 年 1 月 14 日 (六)

- 認知障礙症的成因及常見觸發行為症狀的情況
- 照顧認知障礙症患者技巧
- 日常活動小貼士



律敦治及鄧肇堅醫院老人科何淑娟
顧問護師



何姑娘與參加者有問有答



參加者於嘉許禮當日溫故知新，學習有關
認知障礙症的知識



點滴回顧一

講座暨嘉許禮

計劃回顧及嘉許禮

2022 年 1 月 14 日（六）

各位家庭健康大使憑著堅毅與熱誠，終於完成了接近4個月的培訓。為鼓勵他們在社區繼續與認知障礙者同行及感謝他們的參與，本會頒發證書及紀念品給合資格的大使們，寄望他們能夠活學活用，傳揚認知障礙症相關訊息。



香港防癆心臟及胸病協會主席藍義方先生分享及總結



藍主席與一眾受嘉許的大使們拍大合照



點滴回顧一

講座暨嘉許禮

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

得獎學員：

優異獎狀得主 (75% 或以上出席率)





點滴回顧一 講座暨嘉許禮

得獎學員：

優異獎狀得主 (75% 或以上出席率)



嘉許禮後，參加者拍照留念、領取禮品包及禮券

參加者心聲

難忘的事

他難忘：
各位專業導師們熱心的
教學、親切、熱情、耐心講解。
智身耆境裡的感受最難忘。

難忘的事

學員分享與家中安老長者的
點滴，十分感動，人間有愛！

難忘的事

到“智身耆境”的親身體驗
每堂講者的精彩演講
各位職員的用心安排

在認知障礙症方面，我學會了...

- | | |
|----------|--------------------|
| ① 耐心、忍耐 | ⑨ 常陪伴 |
| ② 聆聽 | ⑩ 常帶領她玩樂 |
| ③ 順她意願 | ⑪ 常傾訴日常事 |
| ④ 常帶笑對話 | ⑫ 媽帶給家庭多
多歡樂和團結 |
| ⑤ 留意她的指示 | |
| ⑥ 接納她的脾氣 | |
| ⑦ 化怒氣為歡樂 | |
| ⑧ 解除她的不安 | |



參加者心聲

在認知障礙症方面，我學會了...

- 病人及照顧者怎樣溝通
- 需要很多的爱及耐性去照顧病人
- 醫務人員的困難

我的感受

既學到實用的知識
又同朋友心齊上堂很開心
一齊猜謎語，又有獎品 😊

我的感受

報名參加認知障礙課程
是明智的決定。

我的感受

我的感受：
會對這個病的認識改變
這個病不是很難醫治。
感謝中心的工作職員的招待。

♡♡😊



香港防癆會健康推廣委員會名單 (2022-2023)

主席

劉少懷醫生

會員

林貝聿嘉教授

劉澤星教授

崔俊明名譽副教授

梁家駒牙科醫生

藍傳亮醫生

劉家獻醫生

范漢祥醫生

江明熙醫生

繆潔芝醫生

伍穎詩女士

梁子超醫生

李榮森醫生

廖嘉齡醫生

伍穎詩女士

鄭曹志安女士

關雄偉先生

林 莉女士

關定輝先生

黃秀玲女士



支持機構



樂康源



衛生署
Department of Health



香港各界婦女聯合協進會



房協長者安居資源中心



職業安全健康局



律敦治及鄧肇堅醫院



妍樂軒



香港大學中國武術
舊生會有限公司



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

東華三院



香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

地址：香港灣仔皇后大道東266號地下

電話：(852) 2834 9333

傳真：(852) 2834 5522

電郵：hpc@antitb.org.hk

網頁：<http://www.antitb.org.hk>