

健康教育(A)

編號	年份	名稱	內容簡介	出版 / 製作	
A0001	2013/01	預防腸癌-我做得到	邀請醫護人士及專業人士講解有關腸癌及預防腸癌知識。	香港造口人協會	DVD、中英對照
A0002	2002/09	長者健康及家居評估臨床評估紀錄之排泄抑制	協助照顧護老者、評估員和安老服務從業員深入了解失禁成因、治療和護理方法	社會福利署	初版、流程表、紀錄表、護理及支援服務
A0003	2004/05	預防傳染病指引	對象給日間中心服務、家居照顧服務、家居訓練及支援服務提供傳染病概念、範例、爆發及一般指引	衛生署	附件:法定須呈報的傳染病、使用吸霧藥指引、傳染病檢視要點、衛生署分區資料、消毒方法、感染控制主任建議職責X3本
A0004	2006/07	『踢走關節炎』復康治療課程手冊	分關節保健、運動舒緩及資源篇	香港明愛安老服務、香港風濕病基金會	
A0005	2006/08	強骨健體享期頤~骨關節護理手冊	簡介運動、熱身或緩和運動、拍子舞、彩帶健體操、孫家太極拳	東華三院方樹泉社會服務大樓、港島東醫院聯網矯型及創傷外科	附光碟、骨關節自我護理日誌; 2套
A0006	2008/11	骨質疏鬆症面面觀 2006年版	有關骨質疏鬆症的資料光碟及運動的要訣，進行熱身、伸展、主體及緩和運動的正確示範。	香港中文大學賽馬會 骨質疏鬆預防及治療中心	DVD
A0007	2006/10	防跌錦囊	由物理治療師為長者設計及編排『穩健舞步十六式』，助長者鍛鍊平衡力，預防跌倒。	耆康會荃葵區長者綜合服務、荃灣區議會長者服務工作小組、荃灣區議會	VCD(PAL)、廣東話、14分鐘 2件
A0008	2002/02	家居護老必讀手冊~老年痴呆症	協助家居護老者處理痴呆症長者日常行為問題，並提供一些家居活動以改善痴呆症長者病情，減輕照顧壓力。	聖雅各福群會、香港老年痴呆症協會、健康護理及促進基金贊助	附讀者意見、入會表格
A0009	2006/01; 2001/11	遜有明天-柏金遜症錦囊	活動能力增值篇、『衝破枷鎖，活得精彩』篇;介紹柏金遜症的治療、運動、飲食須知、及照顧者貼士及社區支援服務	香港復康會社區復康網絡、香港大學醫學院、香港大學社會科學院、老年研究中心、香港柏金遜症會	VCD; 一套四份
A0010	2011/05	查案腦友記	透過輕鬆的喜劇手法，配合專業的醫療知識，了事腦退化的成因、徵狀及處理方法，簡介家居處理方案及照顧者技巧，藉以紓緩照顧者的壓力。	醫管局復康專科及資源中心	DVD、連小冊子
A0011	2011/05	先知先覺，及早預防老年痴呆症光碟	製作5段30秒長的短片，提高公眾對老年痴呆症的警覺性。	李國賢長者服務基金	DVD
A0012	2013/03	護理皮膚獎門人	皮膚病認識及護理教育片段	衛生署	DVD、連小冊子
A0013	2005/01	關心您的心臟衰竭	講解心臟衰竭的定義、級別、成因、病徵、診斷方法及治療，並由病友分享治療後的積極態度。	關心您的心製作、攜手扶弱基金、美敦力國際有限公司及美國默沙東藥廠有限公司	VCD
A0014	2011/08	長者護心計劃	長者護心計劃之預防及處理，使用『全自動體外去顫器』、及活動花絮	保良局	附光碟、及長者健康操之教材資料2套
A0015	2008/11	胸中事件	關注女性最常見的乳癌，其成因和治療方法。	香港中文大學賽馬會 骨質疏鬆預防及治療中心	DVD
A0016	2005/12	擁抱更年期 活出我姿采	講述更年期成因、症狀、治療方法和各項建議	香港婦產科學會、美國禮來亞洲公司贊助、精信醫療保健製作	VCD
A0017	2001/01	消渴系列	糖尿病簡介、食療、自我監察、併發症、糖藥、及有關兒童和妊娠糖尿病	香港糖尿聯會	VIDEO:約28分鐘
A0018	2015/11	說骨療讀	由骨科專科王嘉暉醫生親撰，以輕鬆筆觸從西醫角度解構骨科疑難	健康動力出版	

照顧技巧(B)

編號	年份	名稱	內容簡介	出版 / 製作	
B0001	2007/09	肢體傷殘人士照顧者手冊	旨在照顧者提供基本的照顧知識及技巧，藉此提升他們的照顧能力。	香港傷殘青年協會	
B0002	2005/04	自殺危機處理手冊	香港自殺情況、幫助有自殺危機的人士及求助服務資源	香港撒瑪利亞防止自殺會、自殺危機處理中心	初版
B0003	2004/12	主動性復康運動	復康治療系列，圖文並茂解說	香港聖公會福利協會	
B0004	2004/03	改善長者家居安全資源手冊	分四部份:環境評估、改善設計、改善個案分享及安全社區資料	社會福利署中西區及離島區福利辦事處、香港島安老服務統一評估管理辦事處、香港職業治療學會	
B0005	2003/01	護老情真~護老技巧進階手冊	基於全人照顧、編寫護老者自學技巧手冊包括將技巧運用於特殊的照顧，以應付患者的需要。	香港大學衍園老年研究中心、香港大學出版社	附錄個案、訂購表格
B0006	2012/09	扶抱及轉移~怎樣安全照顧老、弱、病者	扶抱技巧及轉移指引	志蓮淨苑	DVD、連書
B0007	2001/01	質素保證~長者照顧服務程序指引	分三章內容:1起居照顧服務程序、2護理復康服務程序、3家務助理服務程序	香港耆康老人福利會	初版
B0008	1998/07	完全護老者手冊	為護老者提供輔導及借用護老用具等服務	聖雅各福群會中西區成人服務部、香港域多利獅子會馬錦明慈善基金贊助	第二版
B0009	1996/12	完全護老者手冊	為護老者提供輔導及借用護老用具等服務	聖雅各福群會中西區成人服務部、香港域多利獅子會馬錦明慈善基金贊助	初版X2
B0010	1996/12	非一般的照顧~家居護老者手冊	介紹服務申請手續、醫療社區支援、院舍等服務。	救世軍安老服務部	2本
B0011	2012/01	家居腹膜透析CAPD	由淺入深，掌握家居腹膜透析治療的照顧技巧。	威爾斯親王醫院腎科顧問護師	
B0012	2003/01	中風患者家居運動指南	運動前準備、家居復康運動訓練、關節被動運動	畜色園物理治療中心	初版
B0013	2005/01	護老智叻星	護老服務多元化、支援每顆愛老心	社會福利署安老服務協調委員會『護老者支援服務』工作小組	DVD
B0014	2004/11	信樂護蔭享晚年-中風後管飼、痴呆護理篇Pledge of Care for The Elderly	以生活化和深入淺出的方式，教導護老者照顧體弱及痴呆長者的態度和技巧	香港信樂職業婦女會、香港老年痴呆症協會、香港老人科護士協會、利銘澤黃瑤璧慈善基金	VCD
B0015	2005/06	香港老年學會教育錄影系列~護老技巧顯愛心	介紹護老的投巧、問題、急救技巧、復康運動及復康用具應用、紓壓方法及社區護老資源	香港老年學會	附光碟
B0016	2005/02	夢「竟」成真，護老情深計劃特刊	總結八位體弱長者完夢的故事，給從事安老服務的同業一些啟發。	基督教香港崇真會社會服務有限公司	
B0017	2001/10	護老同行~跨專業護老服務模式試驗計劃報告	介紹護老者專業上門服務及探訪長者動人故事等。	基督教家庭服務中心	
B0018	2004/06	護老者無障礙自由行	總結同工的工作經驗，鼓勵長者多作戶外活動。	救世軍護老者服務	
B0019	1997/04	長者健康資料彙編~耆年康泰享遐齡	分1.糖尿病及其護理、2.認識冠心病及中風的護理、3.失禁	香港耆康老人福利會、恰如親善大使計劃贊助	
B0020	2003/11	靈活溝通顯關懷	以輕鬆容易的手法教授與長者溝通的技巧	衛生署中央健康教育組、長者健康服務	VCD、附使用手冊:49分鐘
B0021	2003/10	扶抱技巧及位置轉移 Lifting and transfer	透過片中個案，解釋及示範正確的扶抱及位置轉移技巧，並加插錦囊幫助護老者，解決常遇到的困難。	衛生署中央健康教育組、長者健康服務	VCD、粵語
B0022	1998/08	長者健康資料彙編~耆年康泰享遐齡	介紹常見老人疾病的防治及生活留意事項。	香港耆康老人福利會	
B0023	2011/05	老年痴呆症照顧寶庫	結合專業人士累積的經驗包括老人科專科醫生、職業治療師、社工等，提供全面的處理照顧。	香港老年痴呆症協會	附光碟、及教材資料
B0024	1998/06	護老技巧教育錄影系列:護老情真 Care for the elderly第一至四輯	個人照顧系列、身體活動系列、基本護理系列、心理與社交系列	香港大學、香港電台第五台、香港賽馬會慈善信託基金贊助	VCD(4V)*

照顧技巧(B)

B0025	2015/10	認知導航錦囊	深入淺出地介紹認知障礙症、與患者溝通技巧、社區人士的角色、護老者照顧資訊等，期望各社區人士明白認知障礙症患者及其照顧者面對的挑戰，並共同為他們塑造一個包容及接納的理想生活環境。	東華三院區域辦事處(東區/中西區)	出問七寶提示工具乙套
-------	---------	--------	--	-------------------	------------

社區資源(C)

編號	年份	名稱	內容簡介	出版 / 製作	
C0001	2015/2	沙田社區資源	列印網上資料		
C0002	2011/09	關懷天使話你知分享集	計劃包括虐老心聲、關懷之星、防虐秘笈等	基督教香港信義會沙田多元化老人社區服務中心	中英對照
C0003	2003/10	躍動晚年長者安居指南	劃分長者房屋發展、家居安全設計、養生保健、及長者生活資訊	香港房屋協會	

心理及精神健康(D)

編號	年份	名稱	內容簡介	出版 / 製作	
D0001	1989/08	步入老年的藝術~如何渡過晚年	老年退休生活篇、怡情養性篇和家庭倫理篇。	香港得利書局、魯柏	
D0002	2005/11	抑鬱不再積極長者生命禮讚推廣計劃:長者開心生活自助手冊	透過解構開心生活模式的元素，讓長者建立開心生活	浸會愛群社會服務處、世界傳道會那打素基金	2本
D0003	2004/03	破解抑鬱~中年人應變手冊	認識抑鬱症、情緒指引、良方、求助熱線及參考文獻	香港大學、香港賽馬會慈善信託基金	附回應問卷
D0004	2004/03	『身心康健樂頤年~促進長者社交心理健康資料』手冊	分三部份:長者心理及社交心理上的轉變和適應、專題分享、及社區資源介紹	衛生署長者健康服務	
D0005	2009/03	彩繪人生	藉不同故事、寓言與練習，幫助我們了解面對人生的窮通順逆時把持的心態與素質。全書分七個部份，分別以七種顏色代表，一色一章一主題。每章附有一個練習活動，以簡單技巧幫助讀者提升心靈的健康。	香港大學行為健康教研中心	兩本
D0006	2011/01	光輝歲月流金頌~助你贏得健康積極人生下半場	輯錄活動實用資料，增加公眾對長者的理解包括護老者及較年輕的一輩，以正面態度關愛長者。	流金頌賽馬會長者計劃新里程、香港賽馬會慈善信託基金、香港大學社會科學學院、香港中文大學醫療院	
D0007	2013/11	2013香港精神大使	訴說獨特的生命故事，展現可貴的香港精神	星島出版有限公司	

生死教育(E)

編號	年份	名稱	內容簡介	出版 / 製作	
E0001	2007/12	讓哀不再傷-善別手冊	喪親家屬如何妥善處理不同的失缺經驗	善寧會	
E0002	2008/11	圓滿人生 回歸自然	簡介在紀念花園撒放骨灰	食物環境衛生署	DVD
E0003	2008/09	從容自在談生死	對死亡正面的認識及鼓勵為死亡作預備，並以二人三囑作嚮導，帶領人生走過善生之旅。	香港大學行為健康教研中心、香港賽馬會慈善信託基金~金美善生命計劃	附囑福生命手冊;一套兩件
E0004	2007/12	善寧會紓緩照顧視像教材第二輯	紓緩照顧服務的問題，轉介指引及有關社區資源	善寧會	
E0005	2007/12	善寧會生死教育視像教材第一輯	使人能夠更有效地面對及處理他人及自己的死亡，思考有限的人生參與社會	善寧會	
E0006	2007/11	生前身後~香港殯儀三四事	殯葬面面觀，圖文並茂預早準備、安然面對。	聖雅各福群會、香港公益金	兩本
E0007	2006/07	生命故事DIY親手做	透過重新整理長者生命、編寫生命故事集，重新肯定自己，總結自己。	基督教香港信義會沙田長者綜合服務	初版、義工訓練課程筆記參考、老人抑鬱短量表
E0008	2014/01	親友逝世!如何處理	簡介在港處理身後事安排	東華三院	
E0009	2009/01	得失也自在	書中邀請27位人士分享面對逆境仍能自在面對的真實故事。	香港大學行為健康教研中心	兩本
E0010	2015/09	香港身後事的世紀演化	香港身後事的世紀演化紀錄片	香港大學行為健康教研中心	DVD

健康生活方式(F)

編號	年份	名稱	內容簡介	出版 / 製作	
F0001	2010/03	護老防跌倡安全	強骨健體防跌運動及高鈣飲食	香港家庭福利會	附減壓方法
F0002	2004/07	長者飲食小百科第四版	飲食的調配、常識	醫管局 東華三院營養部病人資源中心 言語治療部	
F0003	2013/03	仁濟易筋十段錦培訓手冊	仁濟醫院社會服務部暨香港理工大學康復治療科學系之合作研究計劃『健身氣功對體弱長者的效用』報告仁濟易筋十段錦培訓手冊	香港理工大學康復治療科學系、仁濟醫院社會服務部	附光碟『健身氣功對體弱長者的效用』、中英對照
F0004	2010/10	關愛長者-活力錦囊	活力不倒翁防跌運動，簡易防跌5式，方便長者可於家中自行練習。	香港老年學會	附光碟及教材資料
F0005	2001/01	認識健康生活Know more about Healthy Life	以輕鬆手法介紹健康生活的內容	香港防勞心臟及胸病協會主辦	VCD
F0006	2002/01	健體安康活躍者年計劃指南	健體安康、活躍者年之道與實踐	香港中文大學世界衛生組織運動醫學暨促進健康中心	附體適能活動適應能力問卷及測試內容、護照、海報
F0007	2005/02	長者優質睡眠服務計劃:告別貓頭鷹-自在安睡之旅	呼吸鬆一鬆、自我鬆弛之旅、安睡之曲	香港耆康老人福利會 港島東長者綜合服務、香港賽馬會慈善信託基金贊助	
F0008	2004/01	愛牙光碟:第二輯	以短片宣傳愛牙運動、護牙貼士	衛生署	VCD
F0009	2004/03	仁濟長者簡易太極學習手冊	太極對長者健康的益處、基本養生八式及十二式	仁濟醫院董事局長者中心服務	附光碟
F0010	2004/01	日日運動身體好、男女老幼做得到	以輕鬆簡單易學的健康操推行「普及健體」運動	康樂文化事務署、衛生署	VCDX2
F0011	2014	長者「智」識食美味有營養譜大全	介紹少鹽、糖、低脂、高纖食譜	香港中文大學養研究中心	
F0012	2003/12	仁濟長者健體運動	主要四組，分太極八式為初學太極而設、太極十二式為鍛鍊長者下肢肌肉力量以減少防跌、活力伸展操以保持或改善活動能力，最後是趣味健體操是以享受運動的樂趣為主。	仁濟醫院董事局長者中心服務	VCD
F0013		長者健營食譜			2本
F0014	2005/01	普及健體運動	鼓勵市民勤做運動，建立健康的生活模式	康樂文化事務署、衛生署	VCD
F0015	2008/11	仁濟太極無界限	製備訓練長者簡易太極、包括養生八式及十二式，仁濟坐式太極操、及長者太極訓練的報告書。	仁濟醫院社會服務部	附光碟、計劃小冊子、報告書x2套
F0016	2006/01	The Complete Ball Workout-with pilates principles	Fitball exercise to improve body and movement, awareness, a well as joint stability , posture and muscle balance	Hinkler Books	exercise ball, DVD(36 mins), full colour book
F0017	2000/01	智FIT係你?問答遊戲	內容深入淺出帶出健康資訊及生活技巧，遊戲中學習解釋易明。	衛生署	
F0018	2006	長者「記憶奪寶」計劃		香港中國婦女會黃陳淑英紀念護理安老院	1-4系列
F0019	2003/01	彩圖提示咭華人系列之日常物品篇(一)	運用提示咭作不同形式的趣味活動，方便痴呆症長者與照顧者溝通	賽馬會耆智園	附遊戲圖咭
F0020	1994/09	家庭遊戲套	六款家庭遊戲，促進成員間的溝通，和諧家庭。	明愛安老服務、國際家庭年統籌委員會、香港賽馬會	
F0021	2015/09	風中情緣	本故事集收錄了六位中風患者及照顧者撰文分享經歷患病的過程、感受與在復康路上的得著，透過患者及照顧者的口述及暑期義工大學堂青年義工的整編，讓更多患者及公眾人士認識中風為他們帶來的困難和挑戰，以及鼓勵其他中風患者、照顧者及公眾人士積極面對人生。	東華醫院病人資源中心	

## 其他(O)

編號	年份	名稱	內容簡介	出版/製作	
O0001	2009/10	黃金歲月	黃金歲月第一至十集	安老事務委員會、香港電台電視部、勞工及福	VCD X2
O0002	1990/09	清潤補益~家庭湯水	介紹清潤補益的湯水	青葱書社	
O0003	1988/02	補益湯水200種~介紹各種湯料	有益身體的湯水	文光出版社	
O0004	2004/06	不是『虐』者	透過真人真事的改編，讓長者、家人及社會人士對虐老的意識提高及醒覺，防患於未然。	香港基督教服務處『傳因為您』計劃、傳播中心、雲漢長者地區中心、香港賽馬會慈善信託基金贊助	VCD
O0005	2001/10	防止長者被虐系列	識別、預防及處理社區中的長者被虐問題	香港明愛安老服務、基督教靈實協會	VCD(3V)、粵、國語
O0006	2006/01	護耆安老-長者長期護理服務簡介	處理為長者而設的受資助長期護理服務的申請和服務編配的推廣短片，加深長者及其家人或照顧者的有關服務	社會福利署安老服務科	VCD
O0007	2006/01	同路同心真實虐老個案光碟	透過兩位被虐婆婆親親慘況、勇敢面對及尋求受助心路歷程	香港基督教服務處深水埗長者服務、社會福利署深水埗福利辦事處贊助	CD-ROM，內容為MP3格式
O0008	2005/07	預防及處理虐老個案工作模式實務手冊	預防虐老個案工作模式、處理流程圖	基督教靈實協會、香港明愛安老服務、獎券基金	附光碟x2套
O0009	2010/10	防止長者被虐資料冊	有關簡介長者被虐的資料包括定義、成因、介入流程及社區支援服務。	靈實長者匡護中心、明愛防止長者被虐計劃	
O0010	2005/09	護老資訊~百達通	介紹各類護老常識和資訊，讓長者在社區快樂生活。	仁濟醫院長者中心服務	附護老支援單張