

# 長者的健康守護：常見疾病及預防策略

## 課程詳情

本課程聚焦長者高發疾病，包括高血壓、糖尿病、骨質疏鬆等常見病症的典型表現與成因，再圍繞飲食調理、適度運動、日常健康監測等核心維度，拆解科學預防策略。同時涵蓋日常健康監測方法與緊急情況應對要點，結合長者生理特點，提供易懂、可操作的健康守護方案，助長者及照護者築起健康防線。

- 幫助學員掌握長者常見疾病的核心識別要點，能初步判斷症狀信號
- 使學員理解疾病預防的關鍵邏輯，熟練運用飲食、運動等實用預防技巧
- 提升學員健康照護实操能力，可協助長者完成日常監測與基礎健康管理
- 增強學員風險防範意識，能應對常見健康緊急情況

課節	教學內容	教學方法
<b>第一節</b> <b>長者常見高發疾病</b> <b>識別與風險認知</b> (以理論講解、案例分析和小組討論方式學習)	核心知識點：高血壓、糖尿病、骨質疏鬆、心腦血管疾病的典型症狀 (如高血壓頭暈頭痛、糖尿病多飲多尿、骨質疏鬆易骨折)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 理論講解：結合 PPT 圖文展示症狀特點，用通俗語言拆解醫學常識</li><li>• 案例分析：分享 3-5 個真實長者疾病案例，引導學員識別症狀信號</li><li>• 小組討論：學員交流身邊長者常見健康問題，教師針對性答疑</li></ul>
<b>第二節</b> <b>飲食與運動：疾病</b> <b>預防核心实操策略</b> (以演示和实操體驗學習)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 飲食預防技巧：低鹽低脂、控糖補鈣的飲食原則，適合長者的食材選擇 (如高鈣牛奶、低鹽蔬菜、低糖水果)，膳食搭配示例 (三餐營養配比、加餐選擇)</li><li>• 運動保健方案：溫和運動類型 (太極、散步、啞鈴操)，運動強度控制 (以心率不超過 120 次/分鐘為宜)，不同健康狀況長者的運動禁忌 (如骨質疏鬆者避免劇烈跳躍)</li><li>• 实操練習：簡單長者食譜設計、居家簡易運動動作演示</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 演示教學：教師現場展示食材搭配方法、3-4 個簡易運動動作</li><li>• 实操訓練：學員分組設計 1 份長者一日食譜，模擬練習運動動作</li><li>• 互動糾錯：教師巡視指導，糾正學員運動姿勢、食譜設計中的問題</li></ul>
<b>第三節</b> <b>日常健康監測與緊急</b> <b>情況應對</b> (以知識講解 + 工具使用演示學習)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 健康監測技巧：血壓、血糖、體重的正確測量方法 (電子血壓計使用、血糖儀操作)，測量時間選擇 (晨起空腹測血糖、固定時間測血壓)，結果解讀 (正常範圍、異常信號)</li><li>• 緊急情況處理：頭暈、跌倒、突發疼痛、低血糖昏迷等場景的初步處理方法 (如跌倒後判斷意識、低血糖及時補充糖分)，就醫時機判斷 (哪些症狀需立即送醫)</li><li>• 实操演練：血壓血糖測量、緊急情況應急流程類比</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 实操教學：教師演示測量工具使用，學員分組实操</li><li>• 情景模擬：設置 2-3 個緊急場景 (如長者突發頭暈)，學員演練應對流程</li><li>• 視頻輔助：播放緊急情況處理教學視頻，強化記憶。</li></ul>
<b>第四節</b> <b>居家照護实操與綜合</b> <b>健康管理</b> (实操演示、小組研討、綜合案例分析學習)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 照護实操技巧：長者用藥提醒 (定時定量、避免漏服錯服)，康復輔助 (如協助行走、關節活動)，居家安全防護 (防滑、防磕碰、防噎咳)</li><li>• 作息與心態管理：規律作息的重要性 (睡眠 7-8 小時、避免熬夜)，情緒調節方法 (陪伴聊天、興趣培養對健康的積極影響)</li><li>• 綜合案例分析：結合複雜照護場景 (如糖尿病合併高血壓長者的綜合管理)，整合前 3 節課知識</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 实操演示：教師展示用藥提醒工具使用、康復輔助動作</li><li>• 小組研討：學員分享照護難點，共同探討解決方案</li><li>• 綜合測評：通過案例問答檢驗學員知識掌握情況</li></ul>

本課程內容只為增加學員關於常見疾病的認識，此外，完成有關課程或持有有關證書者不代表具備提供衛生護理服務及醫療服務的資格，如有需要，學員可以尋求專業人員協助。



## 課程詳情

對象	報名人必須為澳門特別行政區居民，並於報名日年滿 55 歲或以上，且具備閱讀和書寫能力
開課日期及時間	2026 年 5 月 16 日至 5 月 30 日，星期六，13:30 – 16:30，星期日，10:00 – 13:00
學時	12 小時
學費	MOP1,200
報名費	MOP100 (不包括在持續進修發展計劃進修資助範圍內，學員須自付此費用)
名額	20
授課語言	粵語
上課地點	澳門大學
導師	本課程導師為護理學學士，具備豐富工作經驗
證書頒發	出席率達 80%，可獲頒澳門大學持續進修中心發出之課程出席證書

## 課程報名

截止報名	2026 年 5 月 11 日
報名方式及日期	課程設有親臨中心報名及網上報名兩種方式，兩種報名方式 <b>並非</b> 同步進行。 報名從速，先到先得，額滿即止，完成繳費方為報名成功。

### 1. 親臨中心報名 (4 月 1 日至 21 日)

報名人前往中心報名前，需先致電中心留位，留位成功後，於兩天內再攜帶澳門居民身份證正本，親臨中心前台報名及繳費，前往中心繳費前，請留意中心辦公時間。未於指定期限內報名及繳費，留位將被取消。

### 2. 網上報名 (4 月 22 日至 5 月 11 日) (流程詳情見第 4 頁至 7 頁)

報名人須登入中心持續進修申請系統 (<https://isw.um.edu.mo/ceas/faces/courseCatalog>) 提交課程報名表及澳門居民身份證副本 (須清晰可辨認資料)。

中心於收到報名表後兩個工作日內以電郵形式向錄取報名人發出繳費通知，並告知繳費期限。若報名人未能在指定期限內完成繳費，報名將被取消，恕不另行通知。若以教育及青年發展局持續進修發展計劃進修資助付款學費，報名人須攜帶澳門居民身份證正本，親臨中心前台辦理繳費。

付款方法	報名時，學費連同報名費 一. 以教育及青年發展局持續進修發展計劃進修資助付款 (如適用)，報讀者需帶備澳門居民身份證親臨中心辦理手續 二. 以銀聯 / VISA / MASTER 信用卡付款 (可選擇網上付款) 三. 以電子支付方式付款 四. 以劃線支票或本票遞交，抬頭為『澳門大學』，期票恕不接受
地址	澳門大學持續進修中心 澳門氹仔大學大馬路澳門大學 E3 中銀百年紀念大樓地下
辦公時間	星期一至五：10:00 – 20:00 星期六：10:00 – 17:00 星期日：10:00 – 13:00 (澳門公眾假期休息)



## 上課日期

2026	日	一	二	三	四	五	六
五月						<del>1</del>	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	<del>24</del>	<del>25</del>	26	27	28	29	30
	31						

## 注意事項

1. 參加教育及青年發展局持續進修發展計劃的辦法及資助詳情，請瀏覽教育及青年發展局網頁：<https://www.dsedj.gov.mo/pdac/2023/index.php> 或致電教育及青年發展局查詢，電話：2842 5199。
2. 中心保留隨時更改課程細則之權利。課程相關資訊可於中心網頁查閱，如有更改恕不另行通知。
3. 如報名人數不足，中心保留對課程延期或取消之權利。相關退款詳情請瀏覽中心網頁：<https://cce.um.edu.mo/download/>。
4. 於不設考試之課程，學生每課程出席率必須達 80%，方可獲頒發出席證書。如學生申請缺席上課，須有合理原因及提供相關證明文件，病假須遞交醫生證明。申請者須於缺席日起計 10 天內向中心遞交申請表及證明文件。中心保留審批之決定權。
5. 若申請退學，學員必須遵守中心的退學規章辦理有關退學手續，詳情請瀏覽中心網頁：<https://cce.um.edu.mo/download/>。

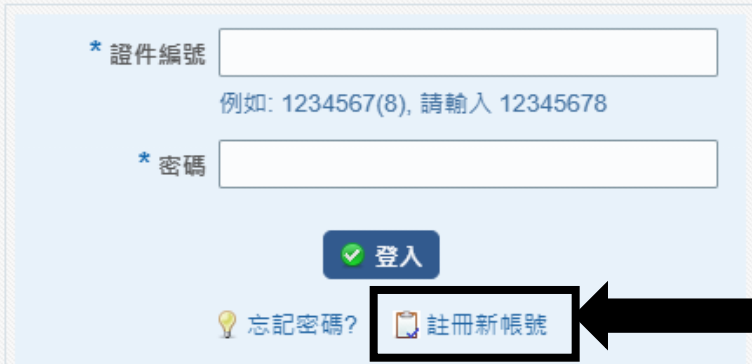


# 網上報名流程

## 步驟一：網上註冊及激活賬號

小貼士：註冊成功及賬號激活後才可進行網上報名。

### 登入



\* 證件編號   
例如: 1234567(8), 請輸入 12345678

\* 密碼

1. 登入中心持續進修申請系統 (<https://isw.um.edu.mo/ceas/faces/login>)，點擊“註冊新帳號”進行註冊。

建議報名人輸入資料以測試賬號是否已註冊成功及激活，否則，要先完成賬號註冊及激活，才可進行網上報名。

### 註冊

姓名必須按照身份證件填寫，不要逗號



✘ 錯誤

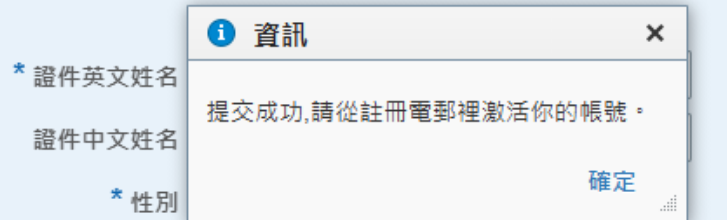
Duplicate ID No XXXXXXXX is found! 證件編號 XXXXXXXX 重覆!

#### 2.1 賬號已註冊...

介面彈出錯誤視窗“證件編號 XXXXXXX 重覆!”，即賬號已註冊，便可返回登入介面，輸入證件編號及密碼進入系統報名。

### 註冊

姓名必須按照身份證件填寫，不要逗號



\* 證件英文姓名

證件中文姓名

\* 性別

**資訊** ✘

提交成功,請從註冊電郵裡激活你的帳號。

#### 2.2 賬號未註冊...

按視窗指示進入已登記的電子郵箱，打開由 CCE System Admin 發出的電郵，點擊連結完成賬號激活，再返回登入介面，輸入證件編號及密碼進入系統報名。

# 網上報名流程

## 步驟二：網上報名

每個課程獨立招生，名額有限，先到先得，額滿即止。逾期報名將不獲接納。

### 登入



\* 證件編號   
例如: 1234567(8), 請輸入 12345678

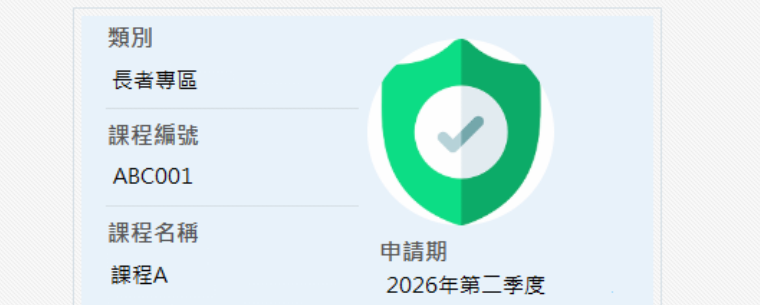
\* 密碼

[忘記密碼?](#) [註冊新帳號](#)

1. 於課程報名期內進入中心持續進修申請系統 (<https://isw.um.edu.mo/ceas/faces/login>) 輸入證件編號及密碼，點擊“登入”進入系統，再點選課程報名。



### 課程詳細資訊



類別	長者專區
課程編號	ABC001
課程名稱	課程A
申請期	2026年第二季度

2. 進入課程詳細資訊介面，再點選“報讀”進入報讀科目介面。

### 報讀科目



年份/月份	2026年第二季度
科目	課程A
申請費	MOP 100.00
學費	MOP xxx.00
申請期	2026年第二季度

3. 點擊“下一步”，進入個人資料介面

# 網上報名流程

## 步驟二：網上報名

每個課程獨立招生，名額有限，先到先得，額滿即止。逾期報名將不獲接納。



當首個課程申請表提交後，個人資料更改需經行政人員審批，請點選“個人資料”=>“我的檔案”=>“更改個人資料申請”按鈕。

證件英文姓名 CHAN TAI MAN  
證件中文姓名 陳大文

4. 填寫及勾選所有打 \* 的文字方框及選項，並按照 5.1 步驟上載澳門居民身份證副本，最後點擊“提交”完成網上報名。

## 附件

注意：請先選取文件類別，再將所需文件以附件形式上傳  
(文件類型必須為 .pdf, .jpg, .png; 每個文件最多不超過 20MB)

更多檔案

身份證明文件 Choose File No file chosen 上傳

需要文件:

1. 身份證明文件

檔案 1 陳大文\_身份證明文件.pdf (身份證明文件) 移除

5.1 上載澳門居民身份證副本步驟：

從“更多檔案”下拉式表單選擇“身份證明文件”  
→ 按“Choose File”選擇檔案 → 按“上傳”按鈕

(註：身份證副本格式須為 .pdf, .jpg 或 .png，  
以及其大小最多不超過 20 MB。)

5.2 若副本上傳成功，介面將顯示檔案名稱，  
如：檔案 1 陳大文\_身份證副本.pdf(身份證明文件)。

## 遞表完成



閣下之報名表已成功遞交。

本中心將於兩個工作天內以電郵形式確認閣下之報名申請。

謝謝。

6. 資料填寫正確無誤及澳門居民身份證副本上傳成功後，便可提交。

若報名表提交成功，介面將顯示左圖畫面。  
同時，已登記的電子郵箱亦收到由 CCE System Admin 發出的電郵通知。



# 網上報名流程

## 步驟三：錄取及繳費


報名人須於指定期限內繳付課程費用。逾期繳費，報名將被取消，恕不另行通知。

- 中心於收到報名表後兩個工作日內以電郵形式向錄取報名人發出繳費通知，並告知繳費期限。若報名人未能在指定期限內完成繳費，報名將被取消，恕不另行通知。
- 繳費通知電郵提供網上付款連結，若以教育及青年發展局持續進修發展計劃進修資助付款學費，報名人須攜帶澳門居民身份證正本，親臨中心前台辦理繳費。

## 2023-2026 “持續進修發展計劃”

課程名稱(長者的健康守護：常見疾病及預防策略)(課程編號：2601090062-0)

### -課程章程-

1. 機構名稱：澳門大學持續進修中心
2. 報讀資格：其他(報名人必須為澳門特別行政區居民，並於報名日年滿55  
招生對象必須為於2023年至2026年任一年度12月31日或該日前年滿15歲的人士，  
包括使用及非使用本計劃資助之人士。
3. 上課日期：2026-05-16 - 2026-05-30
4. 上課時間：星期日 10:00-13:00；星期六 13:30-16:30
5. 課 節：4(每節 180 分鐘)
6. 學 費：1200
7. 導 師：鄭可琦
8. 收生名額：20
9. 雜 費：100 明細：報名費MOP100
10. 上課地址：澳門大學(中國澳門氹仔大學大馬路) 課室：NEW ROOM
11. 課程大綱：
12. 報名方式：持有效澳門居民身份證到機構報名，並需提供本地手提電話作報名及接收驗證碼  
之用。
13. 電子簽到：以澳門居民身份證進行簽到及簽退，否則不計算入有效出席率內  
- 導師：課程開始前30分鐘內及課程結束後30分鐘內  
- 學員：課程開始前30分鐘至開始後15分鐘內；課程結束後30分鐘內
14. 備 註：
  - (1) 保證金為學費的30%，出席率達70%或以上(以課節計算)可獲退還；
  - (2) 如電子簽到設備故障，機構應立即致電支援熱線 **6521 8801**求助及報備，並  
透過教青局的手機簽到應用程式產生限時有效的二維碼，導師及學員於第12  
點所述的時段內進行手機簽到；機構應於簽到日翌日起計7日內在網上帳戶  
向教青局提交報告，並附同證明文件及資料。
  - (3) 簽到紀錄及課程資料
  - (4) 查詢、投訴、舉報

