

社區健康教育工作坊

簡介

醫護行社區藥房致力在香港推動基層醫療，以「服務、研究、提倡、培育」的循環模式在香港推動健康公平。我們面對服藥人士或其照顧者時，往往會被問到該如何吃藥、藥物有什麼副作用、為什麼吃極都吃不好等的藥物問題，可想而知他們並沒有獲得全面的藥物諮詢，面對大量藥物時更顯得無從入手。因此，我們制定了一系列藥物及社區健康教育工作坊，以提升社區人士藥物管理知識及自我管理健康能力。我們深信推動社區健康教育，能使社區人士了解、分析及運用健康資訊，以促進及維持自己、家庭及所屬社交圈子擁有良好健康的管理能力，從而達致人人健康、健康社會。

目的

1. 提升社區人士的藥物管理知識，以發揮藥物對服藥人士的健康最大效用。
2. 提升社區人士的自我管理疾病能力，從而使他們預防/防止病情惡化，及促進維持健康。
3. 推動社區藥房在基層醫療的角色，使患病人士獲得適切的專業藥物管理服務，從而舒緩香港醫療系統的壓力。
4. 建立基層醫療社區網絡，讓社區人士在社區分享及討論健康知識，從而達致人人健康的社會。

主題

➤ 常設主題

知藥用藥系列
痛症系列

小病小痛系列

心理與精神健康系列

慢性疾病系列

社區發展系列

有營保健系列

➤ 自設主題

如有特別主題或內容要求，請與本會職員聯絡。

詳情

對象：任何人士 (公營或私營機構的會員、會員家屬、照顧者、前線員工)

講者：註冊藥劑師或其他專職醫療人員

形式：網上講座 (ZOOM) 或 邀請講者到訪演講

語言：粵語 或 英語

人數：10 - 100 人

查詢：歡迎致電 3612-9515 (高小姐)

如有興趣合作，可填妥網上表格 Google Form：<https://forms.gle/EtdCmBk1rvdn4Jg49>

社區健康教育工作坊

常設主題

知藥用藥系列				
編號	主題	內容	時間 (小時)	對象
HIACP001	藥物管理知多 啲及覆診注意 事項	<ul style="list-style-type: none"> 提升藥物管理知識，例如藥物概念、藥物管理技巧 覆診注意事項 	1	任何人士
HIACP002	如何準備 「平安藥包」	<ul style="list-style-type: none"> 認識社區藥房配藥服務 如何準備平安藥包 (居家旅遊看門口藥) 用藥要訣 	1	任何人士
HIACP003	止痛藥 迷思	<ul style="list-style-type: none"> 認識止痛藥的類別 使用口服及外用止痛藥小貼士 破解止痛藥的迷思 	1	任何人士
HIACP004	糖友 用藥秘笈	<ul style="list-style-type: none"> 糖友用藥秘笈 常見糖尿藥物疑問：用藥小貼士及如何面對副作用 	1	任何人士
HIACP005	照顧者 用藥秘笈	<ul style="list-style-type: none"> 照顧者常見健康及藥物問題 用藥小貼士 自「顧」小貼士：睡眠健康及保健 	1	任何人士
HIACP006	長者 用藥秘笈	<ul style="list-style-type: none"> 用藥小貼士：基本技巧及進階技巧 認識社區健康資源 	1	任何人士
HIACP007	常見藥物 副作用及 小貼士	<ul style="list-style-type: none"> 認識常見藥物的副作用和應對方法 (包括三高藥物) 解釋常見服用藥物的問題 	1	任何人士

小病小痛系列

編號	主題	內容	時間 (小時)	對象
HIACP008	腸胃不適 點算好	<ul style="list-style-type: none"> 介紹胃酸倒流、消化不良的成因、症狀及處理方法 認識可在社區藥房配到的非處方藥物 藥劑師小貼士 	1	任何人士
HIACP009	過敏二重奏 「鼻」無可避	<ul style="list-style-type: none"> 介紹鼻敏感的成因及症狀 認識鼻敏感的治療方法，如清洗鼻腔及藥物治療 	1	任何人士
HIACP010	濕疹膏膏膏	<ul style="list-style-type: none"> 濕疹的常見症狀及其處理方法 如何選擇適合的潤膚和潔膚產品 有關類固醇藥膏的知識及使用方法 	1	任何人士
HIACP011	得心應手 「主婦手」	<ul style="list-style-type: none"> 介紹主婦手的成因、症狀及治療方法 預防主婦手小貼士 	1	任何人士
HIACP012	香港腳 真菌感染	<ul style="list-style-type: none"> 常見的皮膚真菌感染的種類及特性 預防及處理真菌感染的方法 正確使用皮膚病外用藥物的方法 	1	任何人士
HIACP013	擊退小腿 青筋腫痛	<ul style="list-style-type: none"> 認識靜脈曲張 如何預防及治療靜脈曲張 	1	任何人士
HIACP014	傷風感冒用藥 及自理篇	<ul style="list-style-type: none"> 了解上呼吸道感染的傳播途徑及徵狀 認識相關預防方法 認識傷風感冒的藥物及自理方法 	1	任何人士
HIACP015	行山健康攻略	<ul style="list-style-type: none"> 行山的注意事項 中暑與熱衰竭的徵狀及處理方法 防曬小貼士，如何選擇防曬用品 	1	任何人士

慢性疾病系列

編號	主題	內容	時間 (小時)	對象
HIACP016	糖尿病 用藥須知	<ul style="list-style-type: none"> 了解糖尿病成因 藥物治療方向 藥物的副作用及注意事項 	1	任何人士
HIACP017	骨質疏鬆症	<ul style="list-style-type: none"> 介紹骨質疏鬆症、成因及風險因素 骨質疏鬆症的藥物治療 如何選擇合適的骨質疏鬆保健品 鈣片的選擇及迷思 預防骨質疏鬆症的併發症 	1	任何人士
HIACP018	黃斑病變	<ul style="list-style-type: none"> 黃斑病變的成因、徵狀 黃斑病變的預防及治療方法 眼藥水和眼藥膏的選擇及注意事項 	1	任何人士
HIACP019	認知障礙症	<ul style="list-style-type: none"> 介紹認知障礙症、成因及風險因素 藥物治療方法 	1	任何人士

有營保健系列

編號	主題	內容	時間 (小時)	對象
HIACP020	藥物保健產品 大不同	<ul style="list-style-type: none"> 如何分辨藥物與保健產品 常見的保健產品及注意事項 	1	任何人士
HIACP021	兒童營養 保健品	<ul style="list-style-type: none"> 什麼是保健產品 常見的兒童營養保健品類別 服食兒童營養保健品的注意事項 	1	家長
HIACP022	長者營養及 保健品篇	<ul style="list-style-type: none"> 透過認識長者輔助食物及補健品，以 提升他們的營養及健康 介紹營養奶粉的分別及選擇 	1	長者、 照顧者

痛症系列

編號	主題	內容	時間 (小時)	對象
HIACP023	關節炎	<ul style="list-style-type: none"> • 認識關節炎的成因及類別 • 治療方法 • 止痛藥丸、藥貼及藥油的迷思 	1	任何人士
HIACP024	職業病 (上肢勞損)	<ul style="list-style-type: none"> • 介紹因工作而引致的上肢勞損問題 如：肩頸膊痛 • 上肢勞損的成因及預防措施 • 講解良好工作姿勢及舒緩方法 • 止痛藥丸、藥貼及藥油的迷思 	1	任何人士
HIACP025	職業病 (下肢勞損)	<ul style="list-style-type: none"> • 介紹因工作而引致的下肢疾病 • 下肢勞損的成因、徵狀及預防方法 • 講解良好工作姿勢及舒緩方法 • 止痛藥丸、藥貼及藥油的迷思 	1	任何人士

心理與精神健康系列

編號	主題	內容	時間 (小時)	對象
HIACP026	睡眠健康	<ul style="list-style-type: none"> • 認識甚麼是「睡眠健康」 • 如何改善睡眠質素 • 失眠與藥物治療 	1	任何人士



社區發展系列

編號	主題	內容	時間 (小時)	對象
HIACP027	甚麼是社區藥房	<ul style="list-style-type: none"> 社區藥房在醫療系統中擔當一個便捷又重要的角色，註冊藥劑師會提供合適的藥物服務 透過了解社區藥房的特性能使你獲得適切的醫療服務，及專業的藥物健康知識 	1	任何人士
HIACP028	如何成為藥劑師	<ul style="list-style-type: none"> 您，有沒有想過為醫療系統服務？除了護士及醫生外，藥劑師在醫療系統中擔當重要一環，為病人提供適切藥物諮詢及健康評估，提升市民用藥及自理能力。 及早了解藥劑師的工作，如何在香港成為註冊藥劑師和相關升學途徑，踏進醫護界的第一步 	1	任何人士
HIACP029	公私營醫療兩面走	<ul style="list-style-type: none"> 香港擁有一個方便及一流的醫療系統，為市民提供便捷的醫療服務。但不了解香港醫療系統，可能會浪費醫療資源或延誤治病時間。 透過了解及善用香港醫療系統，能獲得適切的健康管理服務 	1	任何人士

收費安排

工作坊系列	編號	收費	
		網上講座	邀請講者到訪演講
常設主題	HIACP001-029	每節港幣 2,000 元	每節港幣 2,000 元 (包括講者交通費用)
自設主題	-	如有特別主題或內容要求，歡迎電郵查詢報價#	

如需報價，歡迎電郵至 pharmacy@hia.org.hk

申請須知

(A) 申請程序

1. 如有興趣合作，申請人可經電子方式提交申請表格，網址如下：

<https://forms.gle/EtdCmBk1rvdn4Jg49>





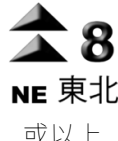














或掃描以下二維碼：



2. 申請人須於擬舉辦日期前 最少 2 個月前 經電子方式提交申請表。
3. 每張申請表格只可以申請一節工作坊，如申請多於一節工作坊，請分開再次填寫。
4. 一般情況下，申請結果會於收到申請後 5 個工作天內 電郵通知申請人。若於遞交表格的一星期後仍未收到本會任何通知，煩請儘快聯絡我們跟進有關申請。
5. 如在確定工作坊日子後，需要更改日期或時間，請儘早 或於工作坊舉行至少兩星期前 通知本會職員。

(B) 惡劣天氣及突發情況的安排

1. 如工作坊當日遇上惡劣天氣，我們有以下安排：

	 雷暴 Thunderstorm	 Amber 黃	 Red 紅	 Black 黑	T1	L3	 8 NE 東北 或以上
上午舉行的工作坊在早上 8 時及之後懸掛							
下午舉行的工作坊在早上 11 時及之後懸掛							



照常舉行



工作坊取消

- 上午舉行的工作坊：早上 8 時及之後，若天文台正懸掛或預報會發出八號或以上颱風警告信號或紅色/黑色暴雨警告信號，不論信號於任何時間除下，工作坊將全部取消。
- 下午舉行的工作坊：早上 11 時及之後，若天文台正懸掛或預報會發出八號或以上颱風警告信號或紅色/黑色暴雨警告信號，不論信號於任何時間除下，工作坊將全部取消。

2. 如因惡劣天氣及颱風情況而取消工作坊，本會可與機構安排更改工作坊日期及時間。

(C) 拍照及錄影

1. 本會職員可能會於工作坊上拍照，所拍照片會作記錄、宣傳及培訓之用，並可能會上載至本會設於社交媒體的官方專頁，作推廣用途。(學員如對以上安排有保留，請於報名時通知本會。)
2. 講座期間不得進行任何錄音及錄影。如有需要，主辦單位必須於講座前 14 個工作天以書面或電郵形式向機構申請。本機構保留批准或拒絕有關申請之權利。

(D) 工作坊條款

1. 如邀請講者到訪演講，主辦單位須提供電腦、投影器、咪高鋒等基本講座設施。
2. 本會保留取消或更改任何申請的一切權利。
3. 如對本須知內容有任何查詢，請致電 3612-9515 與高小姐聯絡。

(E) 收集個人資料聲明

1. 本會會使用收集所得的個人資料處理健康講座的申請，所有提供的個人資料純屬自願。未取得 貴機構的同意前，本會不會向其他人士及機構提供收集所得的個人資料作其他不相關的用途。如 貴機構未能提供足夠資料，本會可能無法處理此項申請。
2. 根據《個人資料〔私隱〕條例》， 貴機構有權查閱及更正本會所持有 貴機構提供的個人資料。如欲查閱及更正相關資料，請電郵至 pharmacy@hia.org.hk 或以書面形式寄至新界葵涌葵昌路 54-56 號貿易之都 901 室，與本會職員聯絡。

服務時間

一	10:30 - 13:00	14:00 - 19:30	星期日及 公眾假期
二	09:00 - 13:00	14:00 - 18:00	
三	09:00 - 13:00	14:00 - 18:00	休息
四	10:30 - 13:00	14:00 - 19:30	服務時間或會更改 恕不另行通知 歡迎親臨前 致電查詢
五	09:00 - 13:00	14:00 - 18:00	
六	09:00 - 13:00	下午僅限預約	

最新動態



歡迎讚好和追蹤我們的專頁
留意最新的服務資訊

 [healthinaction
communitypharmacy](https://www.facebook.com/healthinactioncommunitypharmacy)



 [hiapharmacy](https://www.instagram.com/hiapharmacy)

如何前往

葵涌葵昌路54-56號貿易之都901室
港鐵葵興站A出口步行5分鐘



聯絡我們

 3612 9515 / 3596 3141
 6618 9212
 pharmacy@hia.org.hk
 hia.org.hk/pharmacy