



香港中文大學專業進修學院
School of Continuing and Professional Studies
The Chinese University of Hong Kong

合辦機構：



Certificate in Health Planning for Positive Ageing

健康樂齡策劃證書



資歷架構
Qualifications
Framework



資歷級別 QF Level: 4

登記號碼 QR Registration No.: 17/001008/004

登記有效期 Registration Validity Period: 04/10/2017-登記持續有效

本課程已加入持續進修基金可獲發還款項課程名單內。

本課程在資歷架構下獲得認可（資歷架構第4級）。

This course has been included in the list of reimbursable courses under the Continuing Education Fund.

This course is recognised under the Qualifications Framework (QF Level 4).

CEF課程編號 CEF course code: 41C121189



「齡」活策劃
「樂」活人生



課程簡介

本港人口老化是不可避免的大趨勢，據政府統計處預期人口老化速度在未來二十年將加快，社會對醫療服務的需求可想而知。

本院推出嶄新課程，配合社會對相關人才的殷切需求。課程由資深老人科醫生、輔導員、專業社工、護士、物理治療師、營養師、中醫師、高級體適能教練等跨界別專才主講，並從生理變化、營養健康管理、體適能運動管理、中醫保健、心理健康、社會資源運用等不同角度，幫助學員全方位掌握長者的特點及轉變，為他們提供着重預防及健康策劃的基層醫療服務。

課程適合社工、輔導主任、安老服務工作者、人生教練等修讀，同時亦可讓退休人士有系統地學習如何培養個人健康生活模式，策劃自己的豐盛生活。

課程內容

課程包括下列五個單元，共93學時

單元一：改善及管理生理健康（21小時）

- 生理變化及老年疾病對長者的影響
- 防衰老的身體運動概念與方法
- 如何建構健康生活模式



單元二：正向心理健康（15小時）

- 長者的心理、認知能力變化對老年生活的影響
- 心理健康、認知能力評估
- 建構健康心靈的策略



單元三：營養健康管理（11小時）

- 長者不同的營養需要
- 吃出營養吃出健康
- 中醫食療養生保健



單元四：策劃健康樂齡生活（18小時）

- 認識社會政策及社會資源分佈
- 認識科技與健康計劃推廣
- 健康計劃策劃及推廣
- 參觀健康服務中心



單元五：實習（28小時）

學員會被安排到「賽馬會流金匯」*作半天或全天工作形式實習四天，在導師指導下夥拍專業團隊在社區層面提供支援服務。



*合辦機構

Jockey Club
Cadenza hub
賽馬會流金匯

「賽馬會流金匯」是一所專門為50歲或以上人士而設，並提供一站式跨專業綜合健康及社區照顧服務的健康中心，致力推廣基層健康的概念，通過多元化的專業健康服務和活動，協助服務使用者管理個人身心健康，為步入老年階段做好準備。

中心於2009年成立，由香港中文大學管理，提供腦退化症日間護理中心及基層醫療健康服務，同時亦伙拍本地不同大學為協作伙伴，提供如中醫診症及全面眼科視光檢查等服務，促進跨界別緊密合作，共同提高服務使用者的健康意識。



教學語言

粵語為主，輔以英語

課程期限

本課程分五個單元，共93小時，約一年完成

上課時間

星期五晚上七時至十時（單元一至單元四）

* 單元五之實習安排於星期一至五日間時間進行

上課地點

香港中文大學專業進修學院尖沙咀教學中心

* 實習地點為「賽馬會流金匯」

證書頒授

學員符合以下規定，將可獲發「健康樂齡策劃證書」

1. 每單元的課堂出席率最少達70%；及
2. 每單元考核合格

專業進修認證

護士持續進修學分【Continuing Nursing Education points (CNE points)】

中醫進修學分【Continuing Education in Chinese Medicine points (CME points)】

費用

報名費：HK\$150

學費：詳情請瀏覽學院網頁

** 如報名人數不足，本院有權取消課程，並於有需要時更改原定課程的導師、上課日期、時間、地點及內容。
除因課程額滿，已繳之學費恕不退還，亦不可轉讓。

入學資格

1. 持有大學學士學位或同等學歷；或
2. 完成副學士學位或高級文憑學位，並有一年相關工作經驗

報名手續

請填妥報名表格，連同：

- (1) 學歷證明副本與其他相關文件；及
- (2) 報名費HK\$150元及學費詳情請瀏覽學院網頁
(請以兩張支票或銀行本票分別支付，抬頭為「香港中文大學」，或以易辦事或信用卡支付)

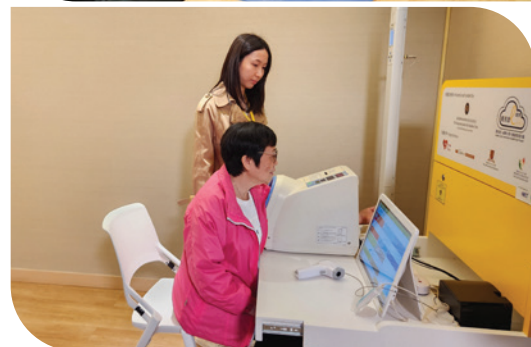
親臨本院報名中心遞交申請，或郵寄以上文件至下列地址
(請在信封面註明「報名表格」)：

香港中環夏慤道12號美國銀行中心1樓A室
香港中文大學專業進修學院「醫療保健組」收
課程編號：264100

本院將以專函通知獲取錄者有關開課安排

開課及截止報名日期

請瀏覽本學院網頁或致電3111 7249查詢





教學中心

中環夏慤道12號美國銀行中心1樓A
尖沙咀加連威老道98號東海商業中心地庫1樓01室
尖沙咀漆咸道南67號安年大廈13樓
將軍澳翠林邨（欣林樓對面）

總辦事處（不設報名服務）

尖沙咀漆咸道南39號鐵路大廈6樓

Learning Centres

Unit A, 1/F, Bank of America Tower, 12 Harcourt Road, Central
Unit 01, Basement 1, East Ocean Centre, 98 Granville Road, Tsim Sha Tsui
13/F, Oriental Centre, 67 Chatham Road South, Tsim Sha Tsui
Tsui Lam Estate, Tseung Kwan O (opposite Yan Lam House)

Head Office (No enrolment service)

6/F, Railway Plaza, 39 Chatham Road South, Tsim Sha Tsui

☎ 3111 7249 📠 3110 0611 ✉ scs-health@cuhk.edu.hk
🌐 www.cuscs.hk 📱 📺 📺 CUSCS