



# 康寧衛教講習課程綱要



☆活動時間：15-60 分鐘皆可 < 重點說明，請勾選 1~2 個您想聽的主題回傳，謝謝您 > 請轉呈：  
(免費健康公益宣導)

謝謝！

## 1、預防辦公室症候群——舒壓按摩（職場壓力之舒解與提升工作效率）

工作上常見腰酸背痛、手指肌腱炎、腕隧道症候群、骨質疏鬆症、視覺疲勞……等辦公室症候群職業病！

## 2、食安危機「大腸癌的預防及檢視方法」你是外食族嗎？又該如何預防？

過期乳瑪琳重製流入市面！？食安問題層出不窮，導致民眾在享受美食時，心情總是忐忑不安，深怕花錢又傷身，有這麼多的食安問題中你吃安心嗎？大腸癌飆升最為快速 8 年奪冠；平均不到 50 分鐘，就有 1 人輪胎！

## 3、肝病、腎臟疾病——國人兩大常見慢性病的自我檢查及預防保健。

330 萬肝病人口(每五人就有一個有肝病)、每年增加 6000 位洗腎患者，如何知道自己的肝、腎功能是否正常？

## 4、何謂肺腺癌？生活飲食正常、沒煙沒酒、還是罹患肺腺癌。

(國內有 90% 女性、沒吸菸也得肺癌，原因和廚房油煙、空汙 PM2.5 有高度關係)！！文英、蕭萬長、林百里、單國璽、孫越、盧修一、陳定南……那些人是高危險群？怎樣預防癌症名列台灣第一大死亡殺手。

## 5、心血管疾病、腦中風、心肌梗塞、狹心症……等之預防保健。

有十名患者到院前心肺功能停止，急救無效。心血管疾病患者增加，新北市消防局統計，昨天

## 6、蟬聯國內十大死因之一「癌症」的預防及檢視方法？因食安的問題造成國人的健康亮出紅燈；健保局公布國人十大死因榜首；平均 5 分 18 秒台灣 1 人罹患癌症，又比前年快 14 秒。

★其它課程：失智症、長照 2.0、緊急意外處理 CPR&AED 操作說明、健康飲食、罕見疾病症狀……等等 (上課時間 50 分鐘)  
※目的：在宣導常見疾病預防及保健的重要性最新的資訊宣導，提高醫院之知名度；如有任何保健之相關問題，歡迎諮詢。

回覆單位：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 代理人：\_\_\_\_\_ 參加人數：\_\_\_\_\_ 講習地點：\_\_\_\_\_  
聯絡人：\_\_\_\_\_ 宣導時間：\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分  
住址：\_\_\_\_\_

服務專線：02-2790-7554

傳真：02-2790-8062

康寧衛教部 2790-7760

承辦人：林筱思小姐



0915-863-399

