

# 健步前行 (STEPPING ON)

建立信心，減少跌倒

## 第一節

1. 簡介
2. 課程概要和目的
3. 學員觀點
4. 平衡與肌力運動

## 小息

5. 平衡與肌力運動
6. 跌倒風險
7. 功課

挑戰您的平衡力，  
將會有所改善。  
堅持練習，  
便不會失去平衡。

## 課程速覽

<b>第一節：</b>	<b>簡介、概覽與風險評估</b> 建立信任、概述課程目的、交流跌倒的經歷、選擇課程應包括哪些內容，以及介紹平衡與肌力運動。
<b>第二節：</b>	<b>運動與安全地四處走動</b> 回顧和練習運動、探討運動的障礙和裨益、安全地四處走動——椅子和梯級，學會在跌倒後保持鎮定。
<b>第三節：</b>	<b>家居隱患</b> 找出家中與四周的隱患，以及消除這些隱患的方法。
<b>第四節：</b>	<b>社區安全與鞋履</b> 制定在當地社區走動並減少跌倒風險的對策。瞭解安全鞋履具備的特點，以及找出衣物存在的隱患。
<b>第五節：</b>	<b>視力、跌倒與維他命 D</b> 認識視力對跌倒風險的影響。檢討對策以減少因視力欠佳而跌倒的風險。認識維他命 D、陽光和鈣質對防止跌倒受傷的重要性。
<b>第六節：</b>	<b>藥物管理與掌握行走技巧的經驗</b> 認識藥物風險與跌倒的關係。探討對策以減少因藥物副作用或誤用藥物而造成跌倒的風險。找出以行為睡眠代替服用鎮靜劑的方法。運動重溫。檢討及進一步探討安全地出外，並在當地社區四處走動的對策。在附近的戶外地方練習在課程中學到的安全行走技巧。
<b>第七節：</b>	<b>重溫與預先規劃</b> 參與者各自講述過去七週取得的個人成果，以及反思所學的一切。重溫參與者要求講解的任何內容。完成任何未能妥善完成的部分。找出有助安全乘坐公共交通的對策。制定防止被搶手袋的安全策略。找出有助安全地乘坐火車的策略。告別時間，課程結束。
<b>電話查詢：</b>	在您完成最後一節課後最初幾個星期內，將會收到電話詢問您預防跌倒對策的進展情況，以及評估您是否需要協助進行家居改裝。
<b>為期兩個月的強化課程：</b> 檢討成果以及如何繼續堅持運動。	

## 購物單

我們可包括在課程內的主題

✓ 請勾選感興趣的主題

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 雙腿無力      | <input type="checkbox"/> 公共交通           |
| <input type="checkbox"/> 平衡        | <input type="checkbox"/> 凹凸不平的地面        |
| <input type="checkbox"/> 忙亂而無法集中精神 | <input type="checkbox"/> 梯級與樓梯          |
| <input type="checkbox"/> 鞋履        | <input type="checkbox"/> 提物與搬運          |
| <input type="checkbox"/> 雙腳        | <input type="checkbox"/> 視力             |
| <input type="checkbox"/> 橫放地板上的電線  | <input type="checkbox"/> 扶着物件到處走動       |
| <input type="checkbox"/> 伸手取物      | <input type="checkbox"/> 在高處做事          |
| <input type="checkbox"/> 孤獨        | <input type="checkbox"/> 沒有足夠幫助         |
| <input type="checkbox"/> 站起來時感到眩暈  | <input type="checkbox"/> 害怕做事時跌倒        |
| <input type="checkbox"/> 晚上起床      | <input type="checkbox"/> 「臀部護墊」         |
| <input type="checkbox"/> 晚上如廁      | <input type="checkbox"/> 維他命 D 和鈣質可強化骨骼 |
| <input type="checkbox"/> 濕滑的浴缸     | <input type="checkbox"/> 搶手袋等罪案         |
| <input type="checkbox"/> 地板覆蓋物     | <input type="checkbox"/> 藥物             |
| <input type="checkbox"/> 凹凸不平的人行道  | <input type="checkbox"/> 安眠藥            |

添加任何其他內容：

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_