



**长者保健和健康研究院**  
**Seniors' Health & Wellness Institute**  
**COSCO**  
**系列讲座**  
**2025**

# 目录

## 研讨会简介 .....2

预先护理规划.....2
预先指示 .....2
照护者权益倡导.....2
适龄友好社区.....2
健康长寿与安全用药 .....2
居家养老 .....2
照护者关怀.....2
慢性疾病 .....2
慢性阻塞性肺病.....3
处理冲突 .....3
压力管理 .....3
糖尿病 .....3
紧急应对准备.....3
预防跌倒 .....3
诈骗与欺诈.....3
老年健康饮食.....3
听力健康 .....4
心脏手术 .....4
住房与护理体系 .....4
高血压 .....4
识别成瘾 .....4
保障老年人安全 .....4
认识膀胱健康.....4
生活无驾车.....4
药物安全意识.....4
记忆与衰老.....5
心理健康 .....5
老年财务管理.....5

急诊科就诊指南..... 5
医疗体系导航 ..... 5
骨关节炎..... 5
骨质疏松症 ..... 5
临终关怀..... 5
帕金森病..... 6
步行安全 ..... 6
养老金和税务选择..... 6
个人规划概述 ..... 6
授权书..... 6
代理协议 ..... 6
居家安全 ..... 6
皮肤疾病..... 6
睡眠健康..... 7
社交联系 ..... 7
中风与短暂性脑缺血发作 ..... 7
老年人与科技 ..... 7
视力健康..... 7
遗嘱..... 7

## 主题研讨会系列 ..... 8

照护与权益倡导..... 8
针对老年人的疾病..... 8
健康与福祉 ..... 8
个人规划 ..... 8
安全保护 ..... 8
潜在健康威胁 ..... 8
粤语研讨会 ..... 8
健康饮食与药物管理..... 9

## 研讨会免责声明 ..... 9

## 为您的老年人团体预约免费研讨会 ..... 10

# 研讨会简介

## 预先护理规划

不列颠哥伦比亚省的法律允许个人表达自己关于未来医疗护理的意愿，通常以书面形式记录。第一步是与家人或朋友进行讨论，并撰写一份关于个人价值观和护理偏好的总结。本研讨会将讲解预先护理规划的重要性，以及如何制定适用于未来医疗需求的书面文件。

## 预先指示

制定预先指示可确保个体在特定医疗情况下的意愿具有法律效力。本研讨会将介绍预先指示的作用，并探讨其他相关法律文件，帮助参与者理解这些文件在极端医疗情况下的应用。

## 照护者权益倡导

无论是为自己还是他人争取权益，照护者都需要掌握重要的沟通技巧和策略。本研讨会将介绍如何有效倡导老年人权益，并提供实用建议。

## 适龄友好社区

本研讨会旨在帮助个人和团体推动适合所有居民（不仅仅是老年人）的社区环境，支持健康与福祉。

## 健康长寿与安全用药

随着年龄增长，人体的新陈代谢发生变化，某些药物的剂量可能过高或疗效下降。本研讨会将帮助参与者理解这些变化，并探讨如何与医疗保健提供者合作，确保药物的安全性和有效性。

## 居家养老

大多数加拿大老年人希望在自己的家中度过晚年，但只有四分之一的人有信心能够实现这一目标。本研讨会将介绍居家养老的优点和挑战，并帮助参与者评估他们在九个日常生活方面的准备情况。

## 照护者关怀

长期照护可能导致照护者身心疲惫。本研讨会将探讨照护者倦怠的原因，并提供预防策略，同时介绍相关的支持资源。

## 慢性疾病

本研讨会将简要介绍四种影响老年人健康的慢性疾病：癌症、糖尿病、心脏病和肺病。内容涵盖这些疾病的风险因素、早期症状以及管理和应对策略。

## 慢性阻塞性肺病

慢性阻塞性肺病包括慢性支气管炎和肺气肿。本研讨会探讨其潜在病因和治疗方案，并介绍实用的呼吸技巧。

## 处理冲突

冲突是生活的一部分，可能源于琐事或重大人生挑战。本研讨会介绍有效的沟通策略，帮助参与者冷静处理冲突，并找到解决方案。

## 压力管理

适度压力有助于推动个人成长，但过度压力会影响生活质量。本研讨会帮助参与者识别压力来源，并提供应对技巧。

## 糖尿病

2 型糖尿病是全球最常见的慢性病之一，尤其影响 40 岁以上人群。本研讨会探讨糖尿病的成因、预防方法及管理策略。

## 紧急应对准备

无论是自然灾害还是突发健康事件，做好紧急准备至关重要。本研讨会将探讨如何组建紧急应对包、制定紧急计划，并在危险情况下采取正确措施。

## 预防跌倒

跌倒对老年人的健康和生活质量造成严重影响。本研讨会将探讨导致跌倒的常见风险因素，如身体平衡能力下降、环境危险（如地毯和楼梯）以及药物副作用。此外，研讨会还将介绍预防跌倒的安全措施，并推荐增强平衡性和肌肉力量的锻炼方法，以降低跌倒风险。

## 诈骗与欺诈

诈骗分子利用各种手段骗取老年人的金钱和财物。本研讨会重点介绍常见的诈骗方式，包括电话诈骗、网络诈骗、假冒政府机构及投资骗局。老年人是诈骗的主要目标，因此提高防范意识至关重要。研讨会将提供识别诈骗的技巧，并介绍如何在遇到可疑情况时寻求帮助，以保护个人财产安全。

## 老年健康饮食

健康饮食对老年人至关重要。本研讨会提供实用建议，帮助您监测和调整饮食习惯，以符合最新的加拿大食品指南，确保均衡营养、维持健康体重，并支持整体健康。

## 听力健康

本研讨会介绍耳朵的解剖结构、常见听力损失的原因、不同的治疗方案，并提供选择助听器的实用技巧，帮助老年人改善听力健康。

## 心脏手术

本研讨会通过动画演示心脏的工作方式，并介绍常见的心脏手术类型，包括手术过程及短期和长期的康复建议，以帮助老年人更好地了解心脏健康管理。

## 住房与护理体系

本研讨会解释不列颠哥伦比亚省（BC）老年人住房与护理的连续性体系，介绍如何获取适合的住房选择，并说明申请和评估的基本要求和流程。

## 高血压

本研讨会回顾高血压的影响，强调监测血压的重要性，并介绍可行的治疗方案，同时强调及早诊断对预防并发症的关键作用。

## 识别成瘾

老年人可能面临三种常见的成瘾风险：酒精、赌博和药物滥用。本研讨会分析这些成瘾的危险因素，并提供方法，以帮助家人或朋友在怀疑成瘾问题时进行有效干预和支持。

## 保障老年人安全

老年人可能面临多种形式的虐待和忽视。本研讨会帮助参与者识别可疑迹象和症状，探讨潜在的成因，并介绍干预策略和可用的求助资源。

## 认识膀胱健康

本研讨会介绍膀胱的基本功能，探讨尿失禁、膀胱感染和膀胱刺激的成因，并提供可能的治疗方案和生活方式调整建议，以帮助老年人改善膀胱健康。

## 生活无驾车

停止驾驶对许多老年人来说影响深远。本研讨会探讨何时应考虑其他出行方式的警示信号，并鼓励提前规划，同时介绍可替代的出行方案，以确保出行安全与便利。

## 药物安全意识

药物滥用已成为日益严重的问题。本研讨会帮助老年人与医生和药剂师进行有效沟通，以确保安全、合理使用药物，避免误用或过量使用。

## 记忆与衰老

本研讨会介绍记忆的运作方式及其随年龄增长的变化，并提供管理和改善记忆力的技巧。同时，也介绍在需要时如何寻求专业帮助，以应对记忆力衰退的问题。

## 心理健康

本研讨会概述常见的心理疾病，并探讨老年人如何维护和改善心理健康，包括缓解压力、建立社交联系及保持积极心态等方法。

## 老年财务管理

本研讨会介绍如何管理和保护个人财务，包括银行业务、借贷以及理财基础知识。同时，讲解金融术语，帮助老年人提高财务安全意识，确保经济独立。

## 急诊科就诊指南

本研讨会帮助老年人了解何时应该前往急诊科，以及何种情况下可以选择其他医疗服务。内容包括急诊科的就诊流程、如何为急诊做好准备（如携带病历和药物清单）、到达急诊后的期望情况，以及如何有效与医护人员沟通，以确保得到及时和适当的治疗。

## 医疗体系导航

加拿大的医疗体系可能较为复杂，本研讨会帮助参与者了解可用的医疗服务，并介绍如何利用这些资源来满足自身需求。内容涵盖家庭医生、专科医生、紧急护理、长期护理及社区健康服务的概述，同时强调患者与医疗人员之间的有效沟通，确保医疗需求得到最佳满足。

## 骨关节炎

骨关节炎是最常见的关节疾病之一，会对生活质量造成显著影响。本研讨会介绍其症状、风险因素、可行的自我管理策略及现有的治疗方法，包括药物、物理治疗和手术选项。

## 骨质疏松症

骨质疏松症被称为“沉默的小偷”，是导致老年人跌倒和骨折的主要原因之一。本研讨会介绍该病的成因、风险因素、早期症状及预防方法，包括营养建议、适当的运动方式，以及现有的治疗选择，以帮助老年人降低骨折风险，提高生活质量。

## 临终关怀

本研讨会重点关注患者在面对严重疾病时的舒适度和尊严。内容涵盖临终关怀的范围，强调其核心目标是有效管理疼痛，并提供适当的护理，以帮助患者尽可能高质量地度过生命的最后阶段。



## 帕金森病

本研讨会清晰讲解导致帕金森病的脑部变化，并介绍该病的症状、体征及现有的治疗方案，包括药物、物理治疗和生活方式调整，以帮助患者更好地管理疾病。

## 步行安全

步行对老年人有诸多健康益处，但同时也存在一定的安全风险。本研讨会介绍步行时需注意的潜在危险，并提供必要的防护措施。此外，还涵盖了如何安全使用公共交通及改善社区步行环境，以提高整体安全性。

## 养老金和税务选择

本研讨会介绍当配偶因不可避免的原因被迫分居时，可能获得的财务福利。此外，还讲解了适用于照护者和残疾人士的税收减免政策，并介绍申请这些减免的具体流程和所需表格。

## 个人规划概述

本研讨会强调提前规划的重要性，介绍法律、个人和财务规划的关键要素，帮助老年人确保其家人和朋友能够按照自己的意愿执行相关事务，以减少未来的不确定性。

## 授权书

在不列颠哥伦比亚省，授权书有四种类型，但大多数人只熟悉其中一种。本研讨会详细介绍这四种授权书的区别，帮助参与者了解何时需要授权书及其可能带来的问题。同时，还讲解如何选择合适的授权人，以及在必要时如何更换授权人。

## 代理协议

代理协议是一种具有法律约束力的文件，使个人在无法自行表达意愿时，能够由指定的代理人代其决策。本研讨会介绍 BC 省的两种代理协议，并分析其重要性及差异。此外，还探讨如何选择合适的代理人，并概述其职责与责任。

## 居家安全

本研讨会提供详细的安全检查清单，涵盖室内外可能存在的危险因素，包括火灾隐患、药物管理以及如何让家居环境更适合儿童和老年人。同时，介绍各类安全设备，并提供有效的家居改造建议，以降低安全风险。

## 皮肤疾病

本研讨会探讨四种常见的皮肤问题，包括皮肤癌、带状疱疹、指甲真菌感染和压疮。通过图片展示这些疾病的早期警示信号，并强调尽早诊断和治疗的重要性，以提高健康管理意识。

## 睡眠健康

许多老年人难以获得充足的睡眠。本研讨会分析导致睡眠问题的各种因素，并提供可能的应对方法。同时，介绍有助于改善睡眠质量的生活方式调整建议，以帮助老年人养成更健康的睡眠习惯。

## 社交联系

孤独和社交隔离可能会对健康造成负面影响。本研讨会探讨社会环境对健康和福祉的影响，并帮助参与者确定自身所需的社交联系水平，同时提供建立和维持社交网络的策略，以增强心理健康和生活质量。

## 中风与短暂性脑缺血发作

老年人可能面临中风的风险。本研讨会介绍不同类型的中风，重点讲解短暂性脑缺血发作（TIA），并强调早期警示信号和预防措施，以帮助老年人降低中风风险，保护脑部健康。

## 老年人与科技

本研讨会探讨如何利用科技帮助老年人更好地管理日常生活需求，增强与家人朋友的联系，并在需要时获取必要的支持和服务，以提高生活的便利性和安全性。

## 视力健康

本研讨会介绍眼睛的基本结构，并探讨可能影响老年人的主要眼部疾病。同时，强调预防措施和可用的治疗方案，以帮助老年人维护视力健康，提高生活质量。

## 遗嘱

本研讨会讲解在不列颠哥伦比亚省（BC）制定遗嘱的法律规定，介绍遗嘱执行人的职责，并分析相关的法律术语和常见的法律风险，以确保遗产规划符合个人意愿并具有法律效力。



## 主题研讨会系列

除了单独选择各个研讨会外，您还可以选择基于主题的研讨会组合。为了方便起见，我们根据所有研讨会的内容创建了一些潜在的组合。所有研讨会均按字母顺序排列，但您可以按照自己的需求选择组合内的研讨会顺序。**请注意**，目前每场研讨会仍需单独预约。

### 照护与权益倡导

本系列探讨照护者和被照护者的需求，以及如何应对医疗和财务方面的挑战。本系列研讨会包括：照护者权益倡导、照护者关怀、住房与护理体系、急诊科就诊指南、老年财务管理、医疗体系导航、养老金和税务选择。

### 针对老年人的疾病

本系列研讨会探讨老年人易患的疾病，并提供管理疾病及应对相关挑战的建议。本系列研讨会包括：慢性阻塞性肺病、慢性疾病、骨关节炎、帕金森病、皮肤疾病。

### 健康与福祉

随着年龄增长，我们的身体会发生变化。本系列重点关注如何保持健康，促进身心福祉。本系列研讨会包括：适龄友好社区、处理冲突、听力健康、认识膀胱健康、睡眠健康、社交联系、老年人与科技、视力健康。

### 个人规划

本系列研讨会涵盖“如何妥善规划个人事务”的广泛议题。这不仅是对自己负责，也是送给家人和朋友的一份爱与关怀。本系列研讨会包括：预先护理规划、预先指示、临终关怀、个人规划概述、授权书、代理协议、遗嘱。

### 安全保护

本系列研讨会重点关注老年人如何保护自己和财产安全。本系列研讨会包括：紧急应对准备、预防跌倒、诈骗与欺诈、保障老年人安全、生活无驾车、步行安全、居家安全。

### 潜在健康威胁

本系列研讨会探讨压力对生活的影响及忽视压力可能带来的健康风险，同时介绍如何管理这些健康隐患。本系列研讨会包括：压力管理、高血压、记忆与衰老、骨质疏松症、骨关节炎。

### 粤语研讨会

以下研讨会属于我们的 47 个常规研讨会之一，但由于有讲粤语的讲师，它们可以用粤语授课。如需粤语研讨会，请在预订时注明您的语言需求。提供粤语的研讨会包括：预先护理规划、健康长寿与安全用药、紧急应对准备、预防跌倒、诈骗与欺诈、老年心理健康、遗嘱。

## 健康饮食与药物管理

本系列研讨会重点关注如何优化饮食和药物使用，以保持健康和良好的生活质量。本系列研讨会包括：健康长寿与安全用药、糖尿病、老年健康饮食、识别成瘾、药物安全意识。

## 研讨会免责声明

在编写这些研讨会内容时，我们已尽力确保信息的准确性，但无法保证其在特定情况下的适用性。如果您正在照护他人，建议您根据具体情况，结合独立判断进行决策。

任何使用本研讨会信息的人，需自行承担风险，并同意免责老年健康与福祉研究所（COSCO Seniors' Health & Wellness Institute）及所有参与本资料编写的专家、线上或线下授课的讲师，免于因使用本资料而可能引起的任何损害或责任。

## 为您的老年人团体预约免费研讨会

每场研讨会时长约 60 至 90 分钟，可免费提供给 10 人及以上的老年人团体。研讨会由受过培训的志愿者讲授，他们本身也是老年人，并提供实用的信息。

**研讨会不提供具体的法律、医疗或财务建议，**

而是旨在帮助参与者更好地理解相关主题，并提供实际可行的建议。

如需为您的团体预订研讨会，请访问我们的网站：<https://www.seniorshelpingseniors.ca>。

我们也欢迎新的志愿者加入培训团队。如果您有兴趣成为讲师，请通过网站联系我们。

使用您的智能手机或平板电脑快速访问我们的网站：



**长者保健和健康研究院**  
**Seniors' Health & Wellness Institute**  
**COSCO**