



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project

Initiated and Funded by:



The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

Project Partner:



Caritas Hong Kong
Services for the Elderly
香港明愛安老服務



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project



香港明愛安老服務
Caritas Hong Kong
Services for the Elderly

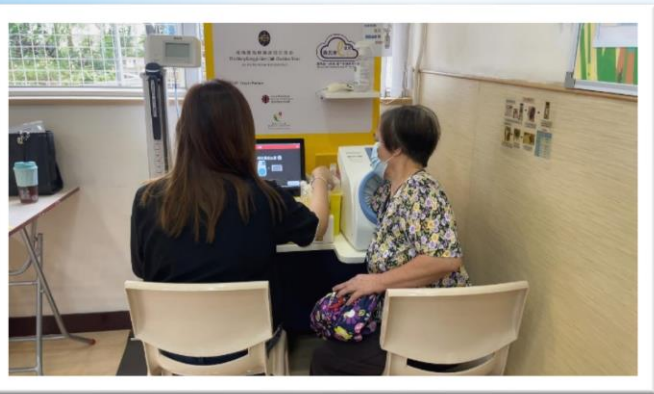
- 自2016年起，香港明愛安老服務於10間長者中心及2間長者社區中心推行「賽馬會e健樂電子健康管理計劃」。
- 兩期計劃共有超過4,100名長者參與，遍布港九新界。
- 安排超過4,100位長者接受健康問卷調查(Well Being Survey)，以大數據分析長者健康需要，辨悉高危長者，加以支援。



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project

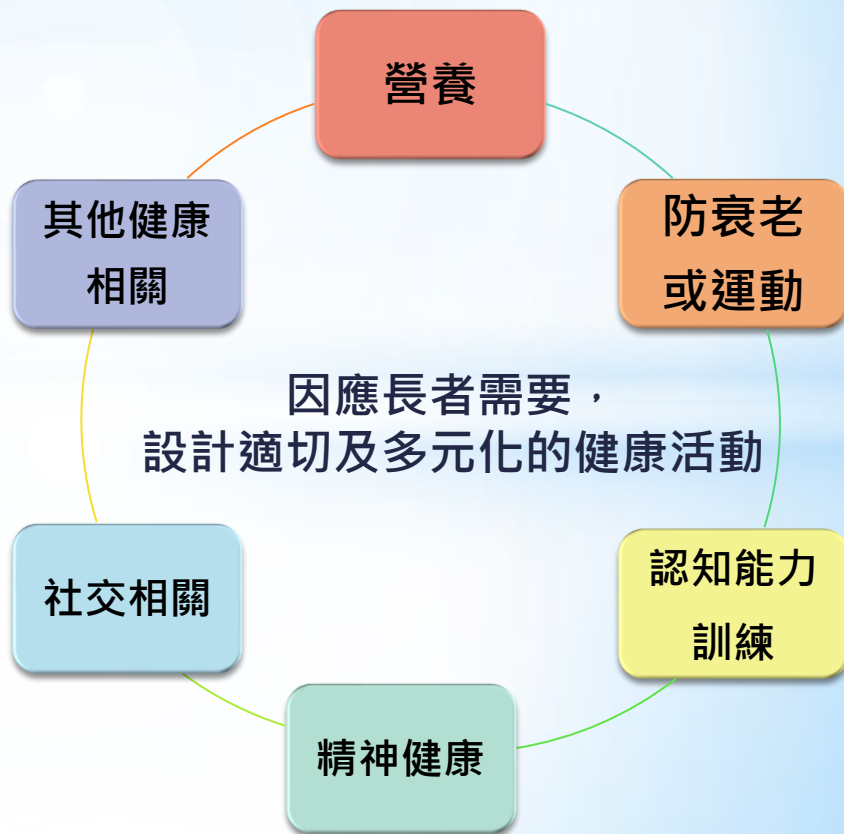


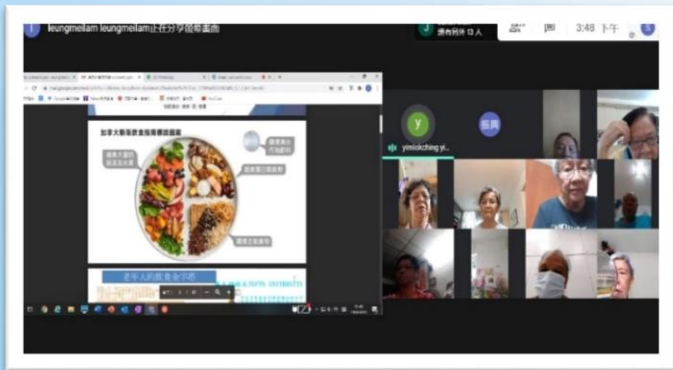
香港明愛安老服務
Caritas Hong Kong
Services for the Elderly



- 安排長者定期進行血壓、血糖檢查及護士諮詢，協助長者定期管理健康狀況。
- 平均每月有近3000 人次量度血壓及近600人次量度血糖。
- 平均每個月有超過 500 名活躍長者參與，建立長期自我健康管理的習慣。

- 為參加者舉辦超過4,300 節多元化及創新的健康活動，以提升或改善他們的健康狀況。
- 總共服務逾 89,000 人次





營養相關活動

向長者傳遞健康飲食資訊，
透過飲食習慣預防疾病及維持
健康。





賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project



香港明愛安老服務
Caritas Hong Kong
Services for the Elderly



防衰老或運動
相關活動

改善長者身體機能退化及體力，
預防和延緩衰老。





賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project



香港明愛安老服務
Caritas Hong Kong
Services for the Elderly



認知能力訓練 相關活動

維持大腦功能，
保持腦部健康。





賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project



香港明愛安老服務
Caritas Hong Kong
Services for the Elderly



精神健康相關活動

提升正向情緒，以正面、積極態度面對老化帶來的挑戰。





社交相關活動

擴闊社交圈子，
保持與社區互動和連結。





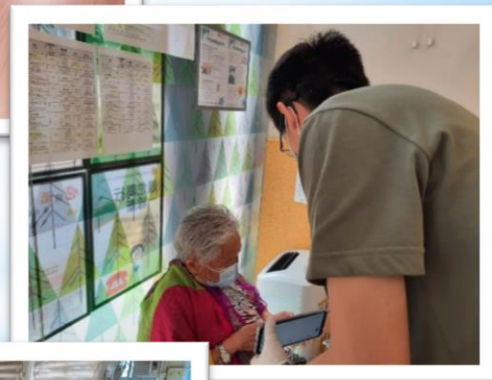
賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project



香港明愛安老服務
Caritas Hong Kong
Services for the Elderly

在疫情下對長者的支援：

- 推出「『上網易』手機借用計劃」，讓沒有智能手機的長者都能參與不同的線上健康活動。
- 協助長者應用不同智能科技，在疫情下都能維持自我健康管理習慣，得到護士團隊持續支援。





賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project



香港明愛安老服務
Caritas Hong Kong
Services for the Elderly





賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project



香港明愛安老服務
Caritas Hong Kong
Services for the Elderly



• 服務使用者層面：

本機構早前向近1000名計劃參加者收集服務意見，
超過8成參加者認為計劃有以下成果：

- 建立有效的自我健康管理習慣
- 改善對健康及疾病預防的意識及態度
- 正向轉變個人生活及飲食習慣，持續改善健康狀況。
- 增加社交接觸、建立社交、互助網絡。



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project



香港明愛安老服務
Caritas Hong Kong
Services for the Elderly

計劃參加者心聲

庭芳

明愛元朗長者社區中心的參加者
自2020年5月參與「e健樂」計劃





賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project



香港明愛安老服務
Caritas Hong Kong
Services for the Elderly



• 機構層面：

- 獲得更充裕資源舉辦不同健康相關活動
- 在客觀大數據及健康質素問卷報告下，更能掌握長者情況，制定、調整合適支援長者的服務策略。
- 多個單位參與，產生協同效應，有效運用共同資源。
- 透過定期的聯絡會議，掌握各單位服務進展，共同制定更優質的支援服務及活動。
- 聯繫其他機構、團體，建立合作關係。



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project



香港明愛安老服務
Caritas Hong Kong
Services for the Elderly



• 單位同工層面：

- 提升前線同工對長者健康的關注，設計及安排合適的活動，回應長者的需要。
- 增加對健康有關知識掌握，更能在社區層面支援長者、提供個人化跟進。