



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:



基督教香港信義會社會服務部  
Evangelical Lutheran Church  
Social Service - Hong Kong



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



基督教香港信義會社會服務部  
Evangelical Lutheran Church  
Social Service - Hong Kong



2020年11月起，於沙田及馬鞍山兩間長者地區中心推行計劃；  
設立電子健康站、運動器械及舉辦主題活動，  
共220位長者參與計劃。



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



基督教香港信義會社會服務部  
Evangelical Lutheran Church  
Social Service - Hong Kong

## 參加者健康情況概覽

### ELC01 沙田多元化金齡服務中心

總人數 (已退出人數):	<b>101 (0)</b>
平均年齡:	<b>73.09</b>
男女比例(男:女):	<b>6.93 : 93.07</b>

項目	人數	百分比
高血壓	61	60.40%
糖尿病	31	30.69%
高膽固醇	39	38.61%
記憶徵狀評估	80	79.21%
衰老評估	59	58.42%
藥物問題	1	0.99%
少肌症風險評估	7	6.93%
精神健康	5	4.95%
自我健康評估	5	4.95%
自我評估症狀(大小便狀況)	0	0.00%

### ELC02 馬鞍山長者地區中心

總人數 (已退出人數):	<b>120 (1)</b>
平均年齡:	<b>74.32</b>
男女比例(男:女):	<b>16.67 : 83.33</b>

項目	人數	百分比
高血壓	60	50.00%
糖尿病	17	14.17%
高膽固醇	48	40.00%
記憶徵狀評估	92	76.67%
衰老評估	35	29.17%
藥物問題	12	10.00%
少肌症風險評估	4	3.33%
精神健康	8	6.67%
自我健康評估	12	10.00%
自我評估症狀(大小便狀況)	0	0.00%

## 電子健康站

讓長者建立定期量度血壓等身體指數的習慣，  
及早發現或治療慢性疾病。





## 器械運動



於中心裝置器械運動，鍛鍊肌力；並輔助長者使用手機程式監察運動紀錄，長者也樂在其中。

## 健康專題活動-預防衰老

協助長者建立運動習慣，預防衰老，包括肌力訓練、伸展運動等。





## 健康專題活動-認知訓練

為長者提供多元化活動，例如：音樂治療、和諧粉彩、擴香石製作等。



# 健康專題活動-預防高血壓、營養飲食

疫情下，長者以視像形式參與活動，持續關注健康。



何謂高血壓？

- 世界衛生組織 (WHO)對高血壓的定義是：



一位女性正在進行健康檢查或示範。



營養標籤

留意營養標籤上使用的食物參考量

以每一食用分量 (serving) 來標示 (必須以克或毫升量化一個食用分量及提供包裝內食用分量數目)

Nutrition Information 營養標籤	
Serving Size 每份食用量 (以每包內每份食用量為準)	
Serving Size 每份食用量 1 packet (200g) (200g)	
Energy 能量	2100kJ or 500kcal / 每份
Protein 蛋白質	8.0g / 每份
Total fat 總脂肪	4g / 每份
Saturated fat 飽和脂肪	3.0g / 每份
Total fat 總脂肪	4g / 每份
Carbohydrate 碳水化合物	2.0g / 每份
Sugars 糖	1g / 每份
Sodium 鈉	300mg / 每份

種子人餅乾的營養標籤(以每食用分量標示)

HKCDA





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



基督教香港信義會社會服務部  
Evangelical Lutheran Church  
Social Service - Hong Kong



# 參加者回饋





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



基督教香港信義會社會服務部  
Evangelical Lutheran Church  
Social Service - Hong Kong

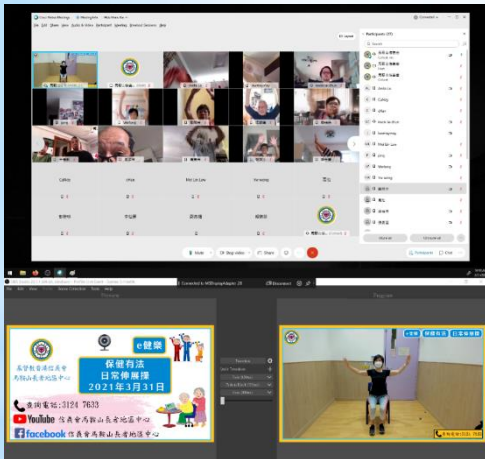
### 參加者 鄭潔華

我能參加這活動，**知道自己身體的情況，可以防範及控制飲食**，對身體有益，更多謝各位導師及姑娘的指導及講解，講得很清楚，得到很多知識，和認識到的老友記雖然沒見過面，他們提出的問題，令我得益不少，更多謝你(中心職員)，編排咁好嘅課程，多謝賽馬會！希望會繼續開班，讓長者能夠得到更多知識。

### 參加者 黃慧琮

多謝讓我有機會參加賽馬會e健樂。使我得知有那麼多團體很關心我們這些長者，除了增長知識之外，還照顧我們在疫情下的情緒與需要。在疫情之前，我每天到健康自助站量血壓，因為可以幫助我覆診時，有記錄給醫生了解我的進展，很方便，很窩心。謝謝！



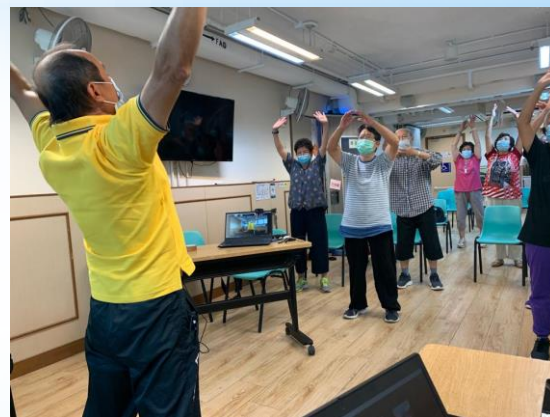


### 參加者 李栢讓

e健樂計劃讓我增加對運動及其他健康範疇的認識，學習及了解正確的運動及其他知識後，更能協助和其他人交流，能夠幫助別人同時也能提升自己。另外，中心職員的熱心指導更能矯正我一向的錯誤姿勢，現在我的行路姿勢正確，背脊及腳部的痛症也減少了很多。多謝賽馬會舉辦這麼好的活動，希望計劃能夠繼續舉辦更加多活動給我們參加。

### 參加者 蒙春初

e健樂是一個很好的計劃，提升長者參與運動及認識健康和自己弱點的動力，更能促進長者參與不同運動及交流，延緩退化及保持身體及頭腦的健康。希望來年也能繼續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



基督教香港信義會社會服務部  
Evangelical Lutheran Church  
Social Service - Hong Kong



### 參加者 黃鈺庭

自去年參加e健樂舉辦的健體活動及自助站後，我獲益良多，在課堂上，我認識到原來我們老一輩於賽馬會及信義會這些慈善團體**學會重視健康，每個課程都非常有啟發**，社工、導師和義工都有無限忍耐，教導我做有氧運動、做勞作，啟發我們腦部運作。自我血壓量度、以及做踩單車機運動，**令我身心比以前強健**。我想很多同學仔都會感受到，你們對一班長者的愛心及關懷，在此，我感謝賽馬會及信義會帶給我們一班長者這個計劃，令我們有著健康體魄。希望賽馬會，再給我們其他項目支持，各人身體健康，百事順景。



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



基督教香港信義會社會服務部  
Evangelical Lutheran Church  
Social Service - Hong Kong

## 職員回饋

服務主任 **黎瑞琳@馬鞍山長者地區中心**

服務統籌員 **陳聖芳@馬鞍山長者地區中心**

計劃於疫情期間開展，起初面對未知的情況，經過團隊同事的努力，亦得到中心長者的踴躍支持，很感恩計劃順利推行至今。設立電子健康站及器械運動對職員及長者都是新事物，推行以來都非常受歡迎。電子健康站吸引長者恆常來中心量血壓等指數，對長者而言很實用，更有長者因而發現自己的健康問題，及早治療；在疫情下，計劃亦為長者帶來重要的服務資源，多元化的活動、居家記錄血壓的手機程式等，令長者在疫情下能持續關注個人健康；器械運動協助長者建立運動習慣，長者表示感受到肌肉力量增強了，步履變得穩健。計劃有助長者關注健康，得到一致的正面評價！

服務主任 **黃嘉雯@沙田多元化金齡服務中心**

服務統籌員 **嚴迦銘 @沙田多元化金齡服務中心**

中心能夠有一個以健康為主題的平台，向社區人士推廣不同的健康知識，減少單一化的活動，讓長者更能全面地對健康有更深入的了解及維持長久的習慣，同時能透過自助健康監察儀器，更自主及自覺地了解自己身體情況，不少長者更會分享及協助他人有關使用儀器的方法及相關資訊，健康成為他們之間的話題，主題加強長者們之間的聯繫，長者也能助人又自助！



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



基督教香港信義會社會服務部  
Evangelical Lutheran Church  
Social Service - Hong Kong

## 總結：計劃成效

增進健康知識

建立健康的生活方式

提升對健康管理的  
關注

建立恆常監察  
健康指數的習慣