



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:





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



香港家庭福利會

香港家庭福利會（簡稱「家福會」）於1949年正式成立，為香港其中一個主要的非牟利社會服務機構。我們基於「以家為本」的信念，致力提供高質素的專業社會服務，為香港的家庭及大眾謀福祉，培育一個互相關顧的社會。



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



九龍城活齡中心

中心重視「全人健康」，期望透過不同向度的服務、伙伴協作、連繫社區資源，促進活齡人士建立健康、積極、活躍和快樂的晚年。

服務對象

服務對象60歲或以上人士、護老者 (照顧長者之人士)

服務形式

- 輔導、家訪、外展、諮詢及轉介服務
- 治療性及發展性小組、學習及興趣班、專題講座
- 戶外參觀、旅行、節日聯歡及大型活動
- 護老物資借用及代購
- 午膳服務
- 認知障礙症患者及照顧者支援

計劃活動簡介

防跌活動

舉行講座，提升長者的防跌意識，並為長者進行肌力評估。學生義工為有需要長者通過視訊程式講解防跌知識及有關運動。



健康講座及工作坊

舉行不同的講座及工作坊，針對長者的需要促進其健康知識，提升身心健康。



新興運動體驗

舉行輕排球、地壺球、布袋球等新興運動小組，讓長者體驗運動的樂趣，培養恆常運動的習慣。





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



家福會
HKFWS

網上運動班組

舉行網上運動班組，讓長者於疫情間也能在家保持運動，避免因疫情而影響身體健康。





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



家福會
HKFWS

參加者心聲

在參與E健樂計劃後，我覺得我的身體變好了，心情也開朗了。透過參與不同的運動班，雙腳的活動能力也有進步。

我十分喜歡E健樂的活動，尤其是運動班，能令我變得更健康，血壓的指數也有進步。參與活動時，也令我認識到更加多新朋友。

參與E健樂的運動班令我行動能力有所進步，以前我行很短的距離就感到疲累，但現在行較長的距離也沒問題。