



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:



香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre

由香港聖公會福利協會有限公司擁有 Wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited



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

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
由香港聖公會福利協會有限公司擁有 Wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited



中心招募203位長者參與賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃，並設立電子健康站，鼓勵長者定期進行健康檢測（包括血壓、血糖及身高體重等）。

長者安居協會的保健員每星期到訪中心為患有糖尿病的長者量血糖。此外，由2021年12月起，沒有糖尿病的長者亦能夠每月進行一次血糖檢測，讓長者定期監察血糖。



長者安居協會的註冊護士每星期到訪中心與關愛組長者面談，與長者分享健康資訊，鼓勵長者建立健康管理習慣，掌握自己的身體狀況。



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

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
由香港聖公會福利協會有限公司擁有 Wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited



朋輩痛症紓緩小組：註冊物理治療師指導長者進行不同的痛症紓緩運動，讓長者能夠在家中練習，改善痛症。



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

 香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
由香港聖公會福利協會有限公司擁有 Wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited

**橡筋帶運動治療小組：註冊物理治療師
教導長者運用橡筋帶進行各項強健身體
的運動，讓長者能夠在家中練習。**





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

 香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
由香港聖公會福利協會有限公司擁有 Wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited



認知訓練活動：透過手指操及健腦遊戲等認知訓練活動，讓長者能夠在家中練習，動動腦筋。



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

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
由香港聖公會福利協會有限公司擁有 Wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited

每月聚一聚社交小組：小組每月均設有不同主題，讓長者能夠在體驗不同主題活動（例如易筋棒、郭林氣功等）的同時，亦能彼此聊聊天，與其他參加者分享生活趣事。





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

 香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
由香港聖公會福利協會有限公司擁有 Wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited



長者防跌太極班：一方面提供一個固定平台讓長者聊聊天，增強彼此認識及關顧，擴大長者的社交網絡；另一方面，太極師傅與長者一起練習防跌太極的招式，讓長者能夠在家中練習。



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

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
由香港聖公會福利協會有限公司擁有 Wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited

健康教育講座：由不同的醫療專業主講營養飲食、中醫養生、精神健康及藥物應用等健康教育講座，讓長者能夠在足夠的社交距離及防疫措施下認識不同的健康資訊。





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

 香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
由香港聖公會福利協會有限公司擁有 Wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited

活動主題	服務數字	
	活動次數	人次
營養	13	351
運動	208	1,804
認知訓練	6	70
精神健康	4	100
社會聯繫	46	664
血糖檢測	50	952
每月護士講座	21	460
其他活動	22	835
總共	370	5,236

由2020年2月1日至2022年4月13日