



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:



香港聖公會福利協會有限公司
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



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

2021-2022年度 「e健樂」計劃成果分享



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



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

香港聖公會福利協會有限公司

於2020年2月至2022年7月

在13間長者中心展開一項為期兩年半的

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃 (第二期)



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



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

- 目標：**
1. 應用電子健康管理技術，提升長者的**健康管理能力**
 2. 促進長者中心成為了解**長者健康和社會需要**的首個接觸點
 3. 應用電子健康管理科技以提升長者生活質素，並透過**大數據**分析，了解本地長者的**健康狀況和模式**

對象：患有**高血脂、高血糖、高血壓**的「三高」長者



恆常健康量度服務

- 每週血糖量度
- 日常血壓量度及運作
- 每週一對一護士診所
- 每月護士健康講座



6類全方面健康及社交活動

1

健營小組

(營養師、
養生導師)

2

健體小組

(物理治療師、
運動教練)

3

健腦小組

(職業治療師)

4

精神健康 小組

(社工、治療師)

5

茶聚

6

其他活動



1
健營小組

		健「營」小組主題			
		水果藝術 (Fruit Art)			
Year 1	高血壓	糖尿病	超重	過輕	
		韓式食療			
Year 2	高血壓/ 高血糖	消脂	便秘	失眠	



1

健營小組



參加者感想

「我非常**享受**製作食物過程。」



「韓國養生食療主題非常**特別**！」

「健營小組讓我知道吃什麼可**預防高血壓**！」



2

健體小組

健「體」小組主題

	毛巾操	
Year 1	關懷組長者	活力組長者
	防跌及平衡訓練、 痛症處理	正確運動姿勢及 身體肌肉訓練
	拳擊、普拉提	
Year 2	關懷組長者	活力組長者
	下肢肌肉 (lower limb muscle) 訓練	核心肌 (core muscle) 訓練



2

健體小組

參加者感想



「以前只是學習太極，現在才知道有普拉提，真是個很特別的體驗。」



「這些新式運動讓我更有動力做運動！」

「拳擊運動非常刺激！」



3

健腦小組

健「腦」小組主題

生活範疇	衣	食	住	行
訓練目標	強化小手肌	應用五感 認知訓練	應用認知 刺激療法及 懷緬治療	加強運動 與智能 生活學習
Year 1	製作DIY 按鈕畫	重溫日常煮食 過程、製作 麥芽糖夾餅	運用科技讓 長者熟悉 自己社區	介紹手機 運動遊戲
Year 2	製作蝶古 巴特帆布袋	認識乾果及 製作乾果瓶	透過電視劇或 真人騷等認識 社會變遷	嘗試玩 健腦遊戲



3

健腦小組

參加者感想



「製作蝶古巴特帆布袋可以讓我多訓練手部肌肉及腦部，並發揮創意。」



「從來不知道堅果對身體及腦部有這麼多益處，真令我**獲益良多**！」

「Just Dance 讓我在疫情下多**活動身體**。」



4

精神健康 小組

精神健康小組主題

園藝治療

頌鉢音療

音樂治療

和諧粉彩

芳香療法

禪繞藝術 (Zentangle)

表達藝術治療



4

精神健康 小組



參加者感想



「繪畫和諧粉彩的
過程，讓我感到身
心平靜！」

「我享受當刻的音樂節奏。」



「在家中使用芳
香療法，真的可
以讓我減輕失
眠問題。」



5

茶聚



6

其他活動



其他活動

新興娛樂

素食自助餐

茶藝

盆景

Sports Expo

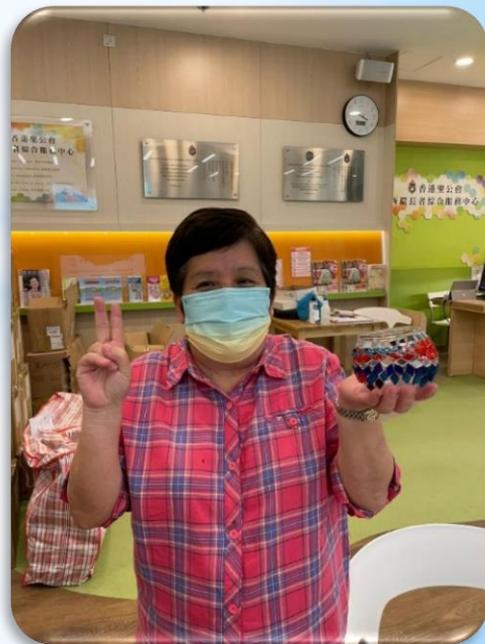




個案分享

林婆婆

- 林婆婆初時因欠缺量度血壓及健康管理知識感到手足無措。
- 經中心職員介紹下參加了「e健樂」計劃，在中心學習量度血壓的知識，有助她在家自行量度血壓，**有效管理自身健康狀況**。
- 她成功由計劃**受助者轉化為中心義工**，積極為其他長者量度血壓，亦樂於提供血壓小貼士給他們呢！





個案分享

馮婆婆

- 馮婆婆在參加計劃前沒有在家量度血壓的習慣，亦欠缺相關健康知識；但在參與計劃後，因為在中心認識了一班好朋友，她更有動力每星期恆常到中心量度血壓。





個案分享

馮婆婆

- 馮婆婆透過護士講座、各類健康及社交小組等活動，**加深了她對疾病的認識**，從以前不注重飲食習慣，到現在學會留意食物標籤，更重視個人健康！
- 計劃亦有助她吸收更多關於飲食、運動及科技等新知識，而且活動加入了不少科技元素，讓她更融入現今時代，有利她在疫情下**管理健康及與人溝通**。





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



香港聖公會福利協會有限公司

HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

Thank You!