



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:

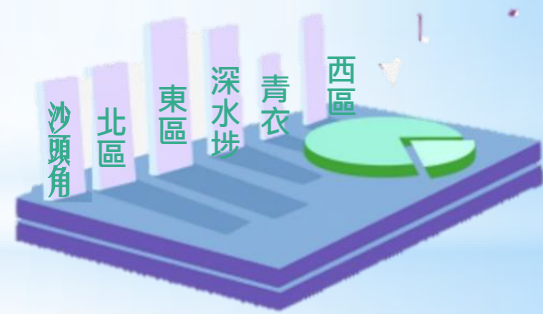


青年服務部
Elderly Service Department

計劃舉行日期：2/2020 - 現在

參與計劃的服務單位

- 1) 西灣河 - 明儒松柏社區服務中心
- 2) 粉嶺 - 秀群松柏社區服務中心
- 3) 深水埗 - 誌寶松柏中心
- 4) 青衣 - 長青松柏中心
- 5) 西環 - 西環松柏中心
- 6) 沙頭角 - 女青賽馬會青健坊(沙頭角)【Digital Centre】



計劃理論基礎

計劃以「黃帝內經」為計劃理論基礎，透過神養、食養、動養及卧養促進參加者培養健康自我管理的習慣。

神養

- 帶出精神健康的重要，促進參加者關注個人的精神健康，學習面對情緒及培養正向思考。

食養

- 帶出培養健康飲食習慣的重要，學習不時不食及正確選擇合適食物的方法。

動養

- 鼓勵長者培養定時運動的習慣，從而促進氣血循環，改善心肺功能。

卧養

- 鼓勵長者培養定時作息的生活習慣，從而建立健康的生活模式。





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

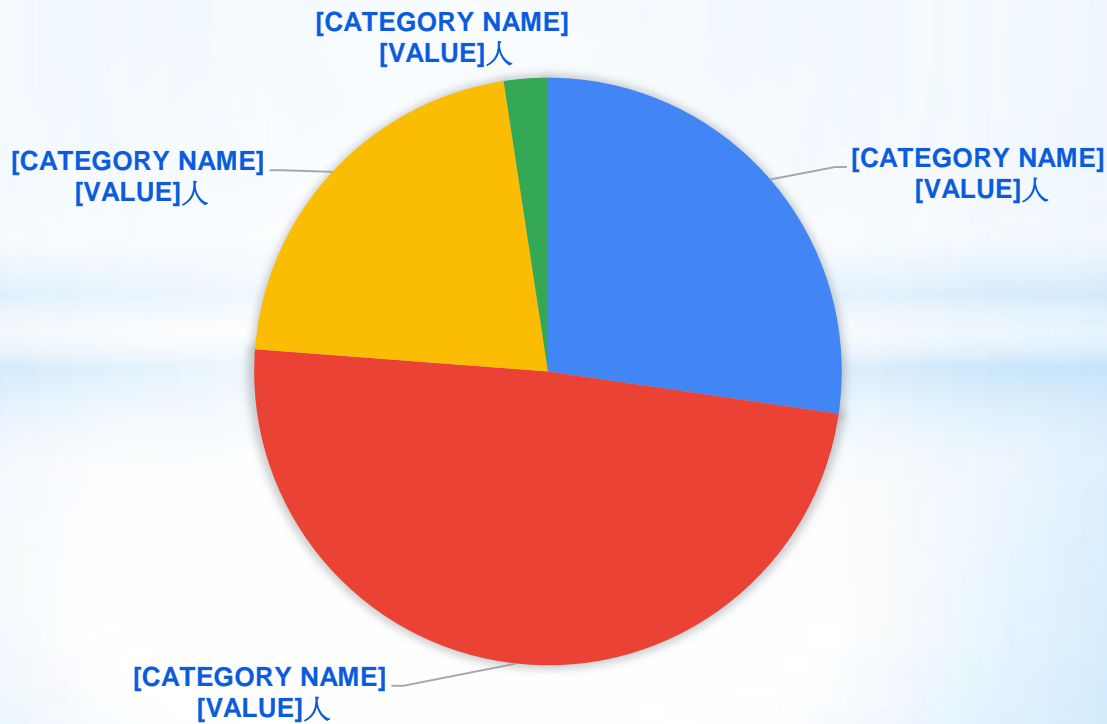


青年服務部
Elderly Service Department



基本資料

參加者年齡分佈



基本資料

參加者性別分佈

[CATEGORY
Y NAME]
[VALUE]人,
[PERCENT
AGE]

- 男性人數
- 女性人數

[CATEGORY
Y NAME]
[VALUE]人,
[PERCENT
AGE]

總人數：889

關愛組及活力組參加者分佈 (不包括女青賽馬會青健坊(沙頭角))

[CATEGORY
NAME]
[VALUE]人,
[PERCENTAGE]

[CATEGORY
NAME]
[VALUE]人,
[PERCENTAGE]

基本資料

參加者患有三高參加者比例



總人數：889

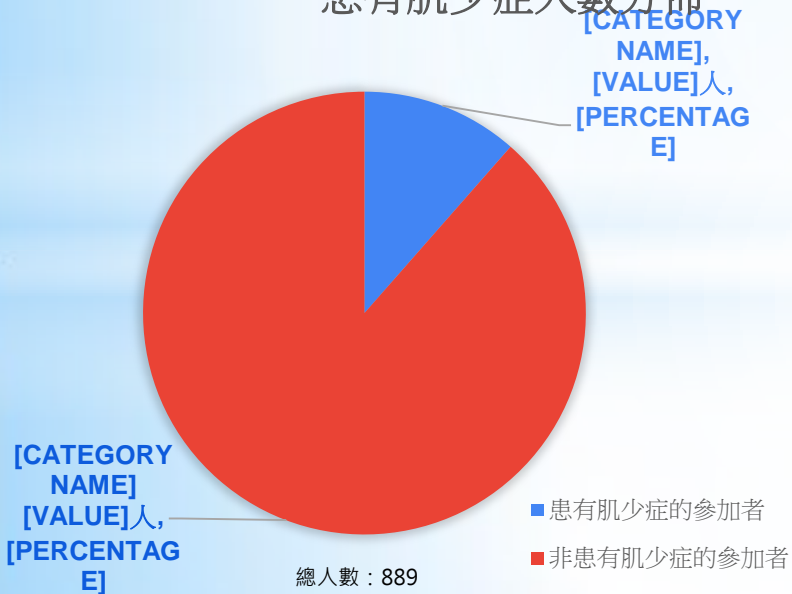
針對 **三高** 活動

共推行了**186**節活動
(包括沙頭角中心**128**節)

活動包括：血壓互助小組
地中海飲食法
得舒健康飲食法
玩轉App朋友血壓記錄
飲茶健康《理論篇》
飲茶健康《實踐篇》
有營食譜烹飪班...等等

基本資料

患有肌少症人數分佈



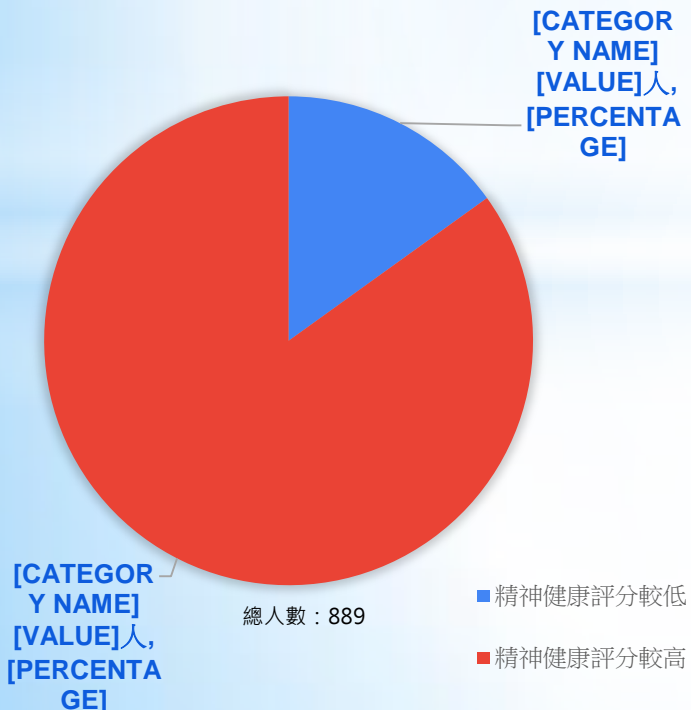
針對肌少症活動

共推行了**442**節活動
(包括沙頭角中心**354**節)

活動包括：易筋棒運動坊
拉力帶運動坊
防跌運動班
伸展筋骨預埋你
中風與運動的重要性
HUR健體器材班...等等

基本資料

參加者精神健康評分



針對**精神健** **康**活動

共推行了**187節**活動
(包括沙頭角中心**108節**)

活動包括：園藝治療工作坊
減壓好心情
頌樂樂之聲音治療工作坊
花藝表達藝術工作坊
光影紙藝燈工作坊
懷舊茶座...等等



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



青年服務部
Elderly Service Department



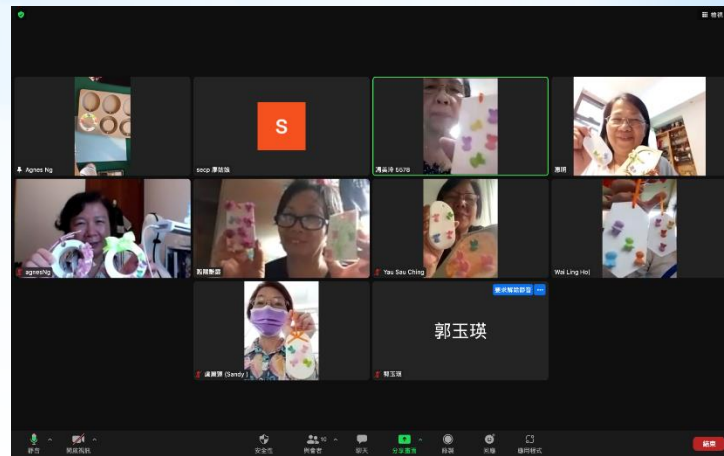
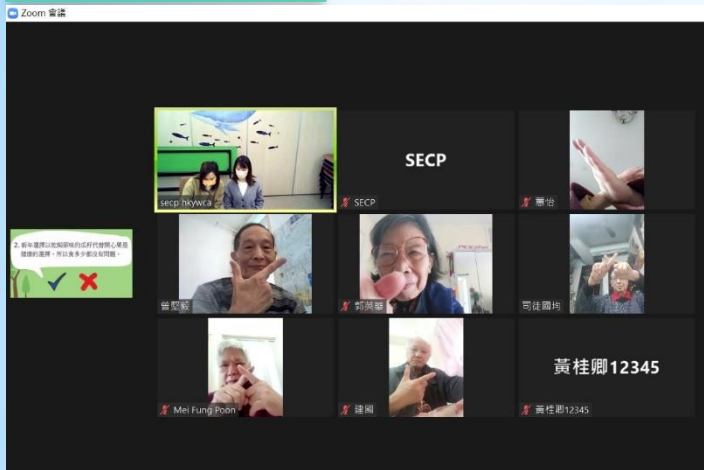
成效(1)

兩年間，單位線上活動數目及人次日增



成效(1)

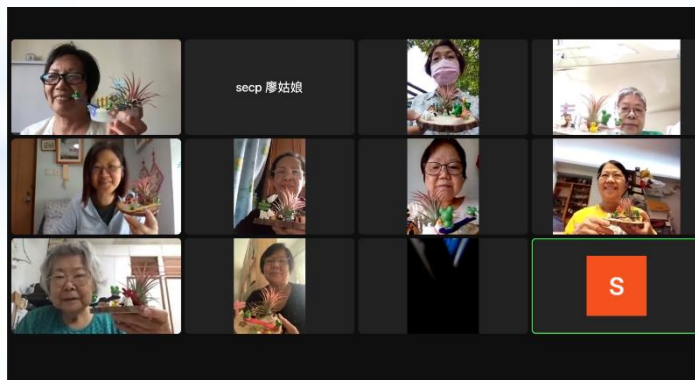
* 兩年間，單位線上活動數目及人次日增



愛樂健健康問答比賽(Zoom)

舒心療愈擴香石(Zoom)

製作空氣草遊樂園(Zoom)

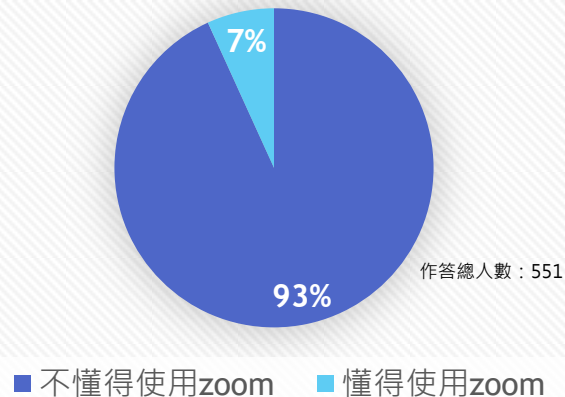


成效(1.1)

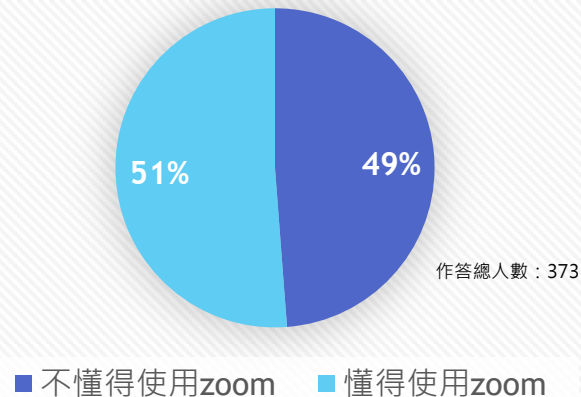
兩年間，有能力參加線上活動人數比例由7%增加至51%

因應疫情，單位未能舉辦實體活動，因而分別以小組及一對一形式讓參加者掌握運用線上軟件參與活動的技巧。

2020年懂得使用Zoom參加者比例



2022年懂得使用Zoom參加者比例





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



青年服務部
Elderly Service Department



成效(1.2) 發展六個單位聯合舉辦線上活動

聯合活動名稱

愛笑大團拜
躍動耆舞
擔張橈仔做運動
養生八段錦
中醫痛症小百科
中秋健康飲食講座
園藝好心情
中醫養生百科
愛樂健音樂會
椅子舞動日

參與人次

1079人次

活動節數

10節

1. 節省人力資源投放
2. 節省單位佔用空間
3. 促進不同單位專業交流



成效(1.2) 建立跨單位線上聯合活動模式



椅子舞動日(Zoom)



愛樂健音樂會(Zoom)



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



青年服務部
Elderly Service Department



成效(2)

中心暫停開放期間，鼓勵參加者在家使用Health Cap量度血壓

中心暫停開放期間，使用Health Cap總人數：

2020

階段一：30人

階段二：61人

階段三：201人

2022

4月重啓Health Cap人數：135人



成效(2)

使用Health Cap有助參加者有系統監測血壓情況

個案分享 (70歲月英)

未參加愛樂健計劃前

- 患有糖尿病及經常頭暈，沒有定時量度血壓的習慣。



自2020年8月參加計劃後

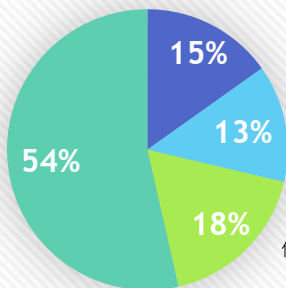
- 建立定期在家自行量血壓的習慣，並上傳至系統。
- 護士遙距監察到其血壓時高時低，並建議就醫。
- 月英確診高血壓後，也帶同每月居家檢測報告覆診，協助醫生了解情況後，為她調較藥物份量。
- 月英最終擺脫了長期頭暈的困擾。

成效(3)

每次疫情爆發中心均大規模電話訪問參加者，了解量度健體指標的情況；從而進行比較及作規劃服務用途。

兩年間，在家量度血壓的參加者比例由46%增加至**61%**

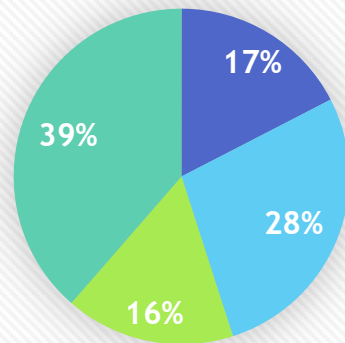
2020年參加者在家量血壓的每周次數



作答總人數：551

- 每周測量1次
- 每周測量2-3次
- 每周測量4次或以上
- 沒有量度血壓的習慣

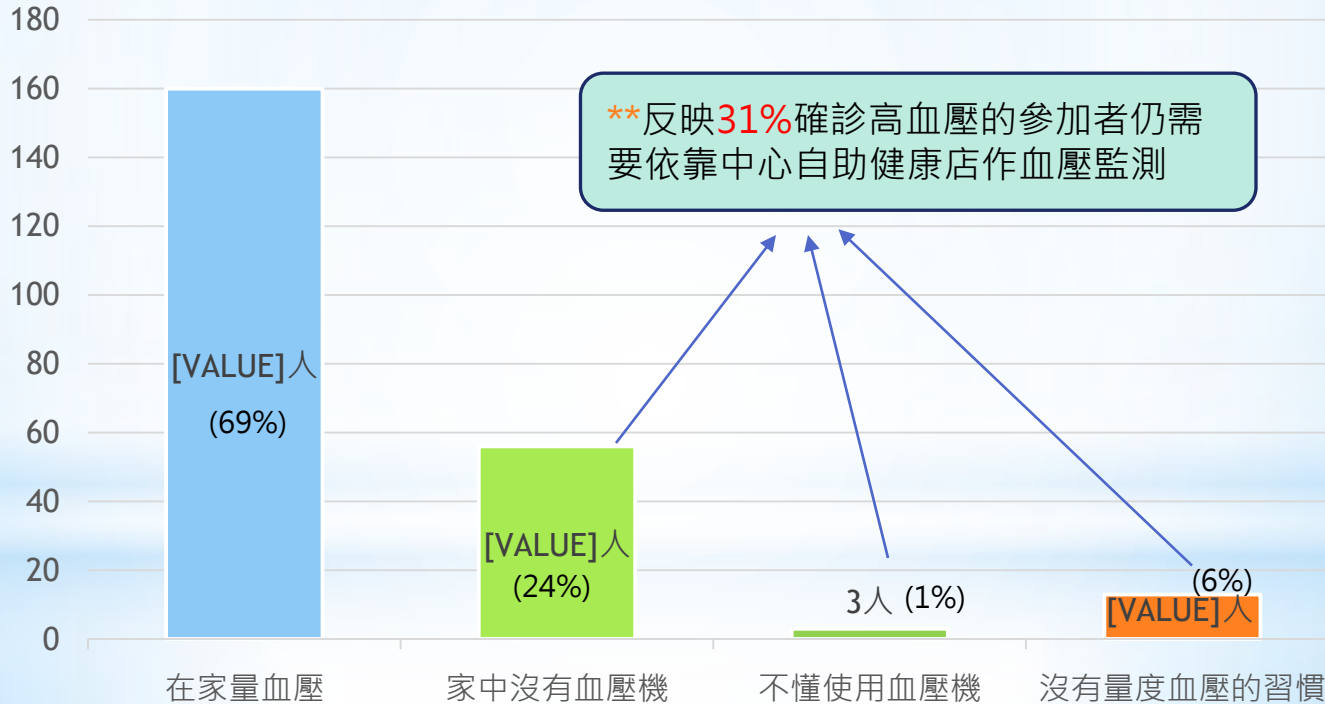
2022年參加者在家量血壓的每周次數



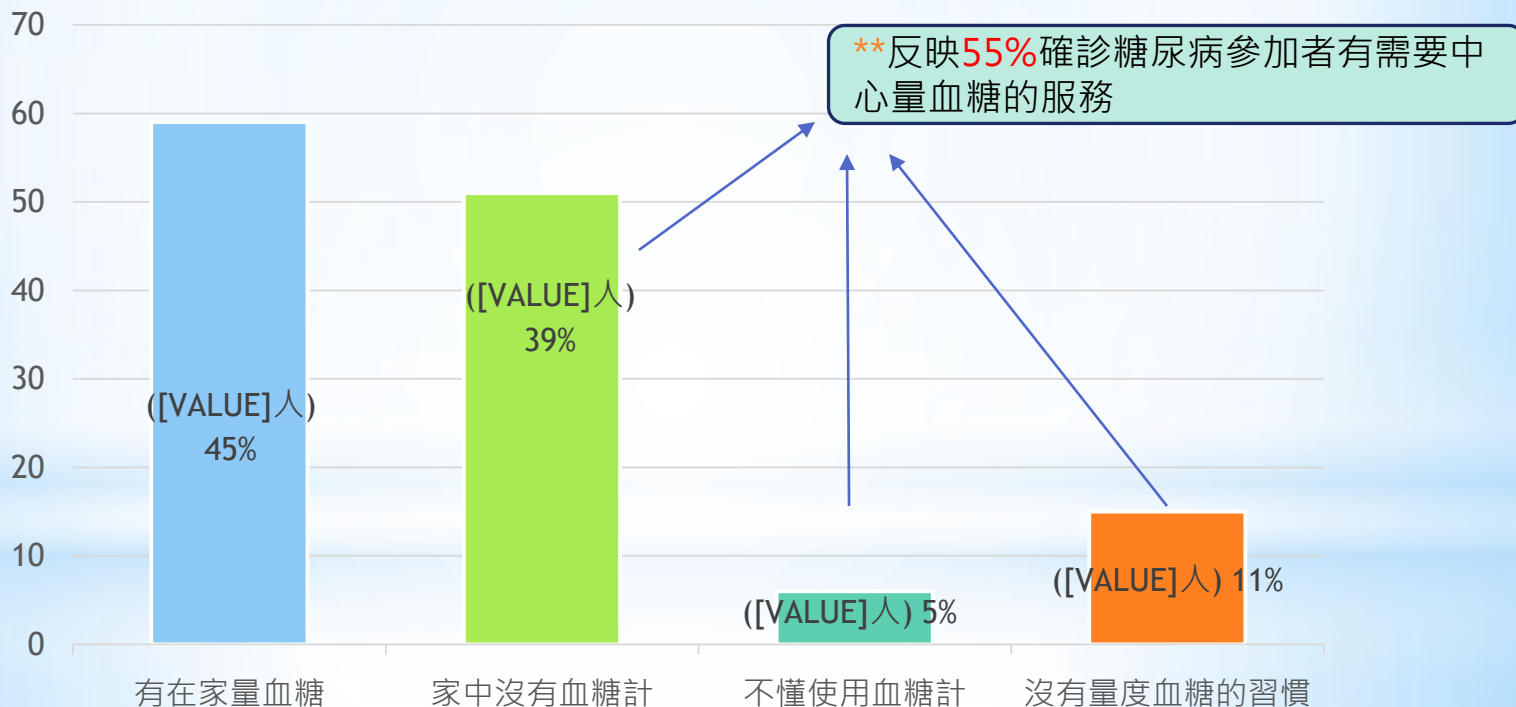
作答總人數：373

- 每周測量1次
- 每周測量2-3次
- 每周測量4次或以上
- 沒有量度血壓的習慣

確診高血壓的參加者在家量血壓情況



確診糖尿病的參加者在家量血糖情況





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



青年服務部
Elderly Service Department



完，謝謝觀賞！