



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:



南葵涌社會服務處
South Kwai Chung Social Service



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



目錄

1. 長者對健康服務的需求及期望
2. 南葵涌社會服務處的運作模式
3. 南葵涌社會服務處的運作模式如何配合「e健樂」計劃的推行
4. 「e健樂」計劃成效：量血壓及血糖 (荔景、祖堯、石籬)
5. 「e健樂」計劃成效：六大活動主題
 - I. 營養
 - II. 運動
 - III. 認知訓練
 - IV. 精神健康
 - V. 社會連繫
 - VI. 其他



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



1. 長者對健康服務的需求及期望

- **建立健康管理習慣**
 - 長者自覺健康響起警號，或希望以「預防勝於治療」的心態管理自身健康狀況，從而及早發現自身健康問題，例如：高血壓及糖尿病，或避免患上老年疾病，維持身心健康。有見及此，社區健康中心會為區內長者提供基層社區健康服務，包括：量血壓及量血糖服務，計算身高體重指數，令長者可以於自身就近的社區健康中心使用相關資源及服務之餘，亦可以建立自我健康管理習慣，減低自身及社會上的醫療負擔。
- **家中欠缺健康監測工具硬件**
 - 因部分長者家中未必有血壓計或血糖檢測工具，他們甚少注重或忽略了自己的身體狀況。因此，社區上有不少資源為有需要的長者提供量血壓及量血糖服務，讓他們可以定期監察自己的健康狀況。
- **缺乏量血壓及量血糖的技巧**
 - 除了上述提及到長者家中欠缺血壓計或血糖檢測工具之外，長者未必掌握正確的量血壓及量血糖技巧。為了教育長者正確的量血壓及量血糖技巧，長者可利用社區上資源協助，例如：向長者展示正確的量血壓姿勢及量血糖技巧、由保健員為長者量度血糖。
- **缺乏對健康管理的知識**
 - 由於長者對自我健康管理的知識甚少，例如：注意三高飲食、痛症管理、自身精神及身心發展等，所以到老年出現較多疾病時不懂得如何處理或管理自身健康。有見及此，長者可多參與區內健康活動及講座，認識健康管理的知識，有助改善自己的身體狀況及提升身心發展。

2. 南葵涌社會服務處的運作模式

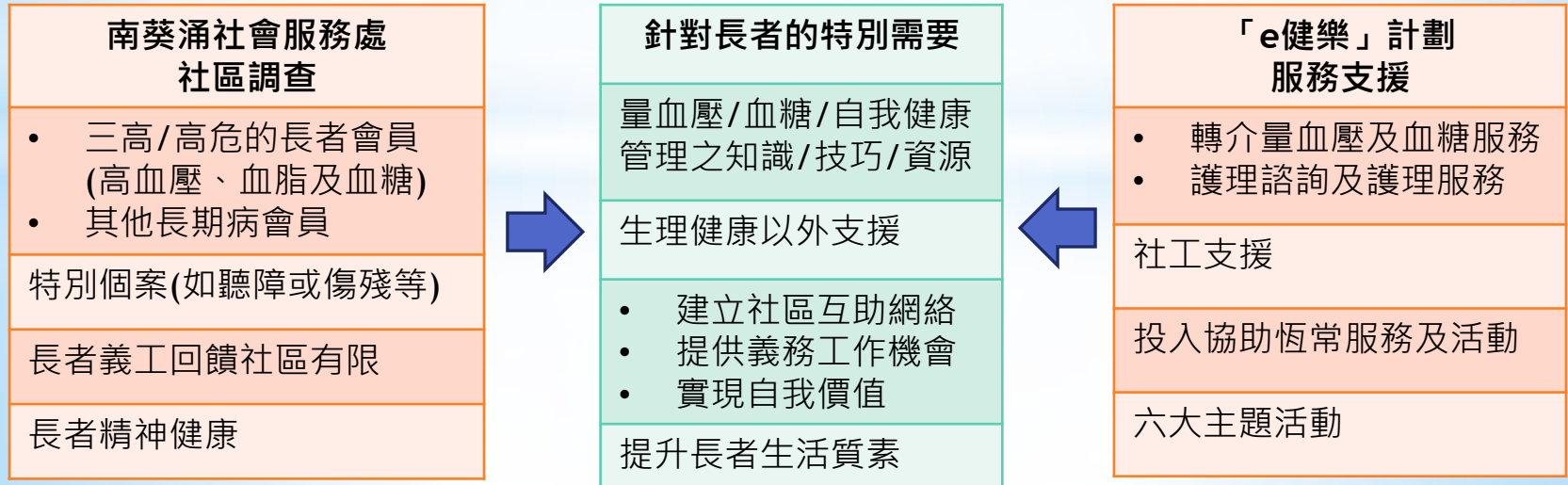
- 區內長者比例(2016中期人口統計)
 - * 65歲或以上長者人口
 - ◆ 全港長者人口佔比約15.9%
 - ◆ 荔景邨達3,597人 (佔屋邨總人口25.7%)
 - ◆ 祖堯邨達3,400人 (佔屋邨總人口21.1%)
 - ◆ 石籬邨達6,532人 (佔屋邨總人口15.3%)
- 義工培訓 > 健康管理
 - * 透過培訓長者義工健康管理的基礎技巧(如量血壓、血糖技巧及解釋檢測結果), 使他們能更有信心地管理自我及服務使用者的健康。

- 醫福社跨界別協作模式



3. 南葵涌社會服務處的運作模式如何配合「e健樂」計劃的推行

- 因應區內長者對健康服務的需求，「e健樂」計劃內容能回應區內長者之需要





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

4. 「e健樂」計劃成效：量血壓及血糖

- 現時會員數目：461 (荔景、祖堯、石籬)

荔景	祖堯	石籬
153	150	158

- 量血壓總人次 (截至2022年1月為止)：15,341
- 量血糖總人次 (截至2022年1月為止)：3,753

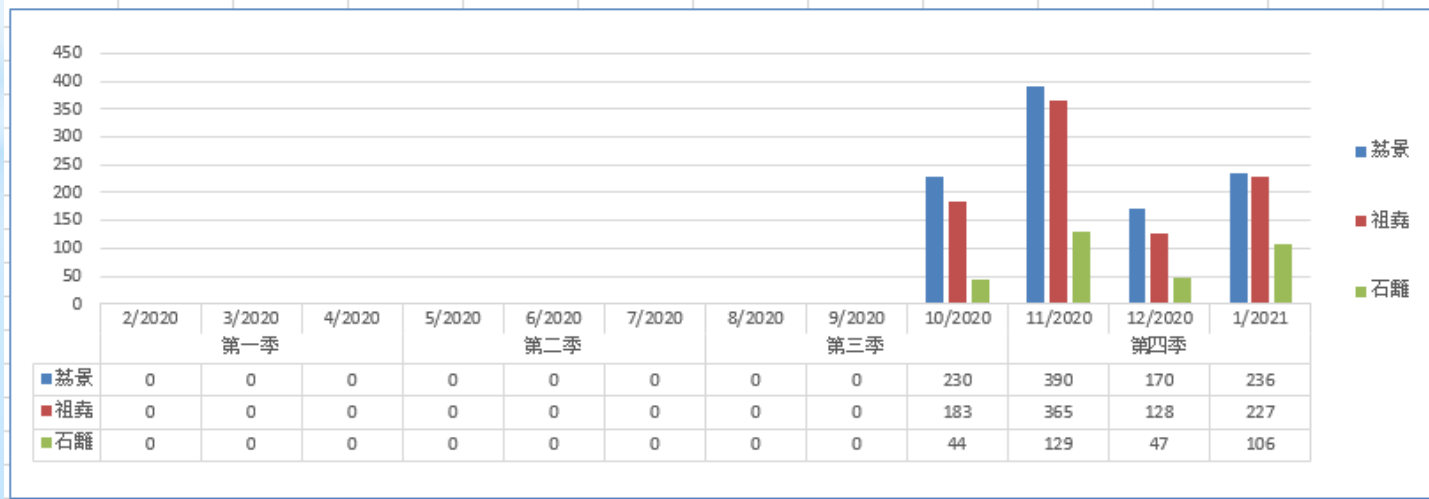


賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project

4. 「e健樂」計劃成效：量血壓及血糖

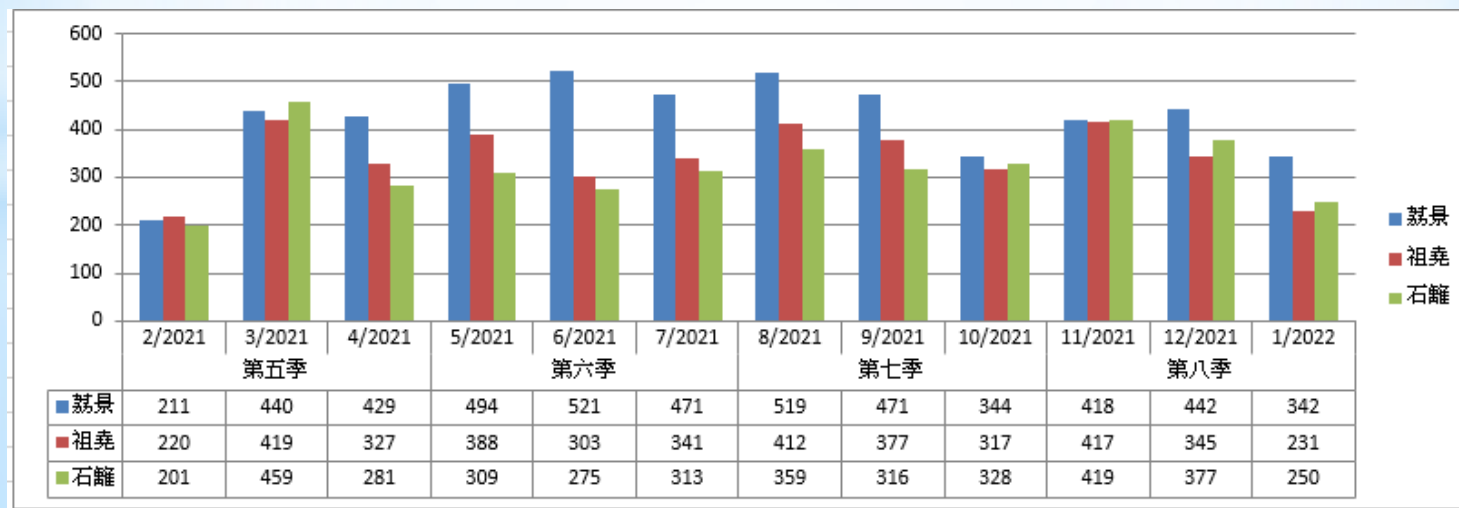
- 量血壓總人次 (截至2022年1月為止)：

血壓-總量度次數



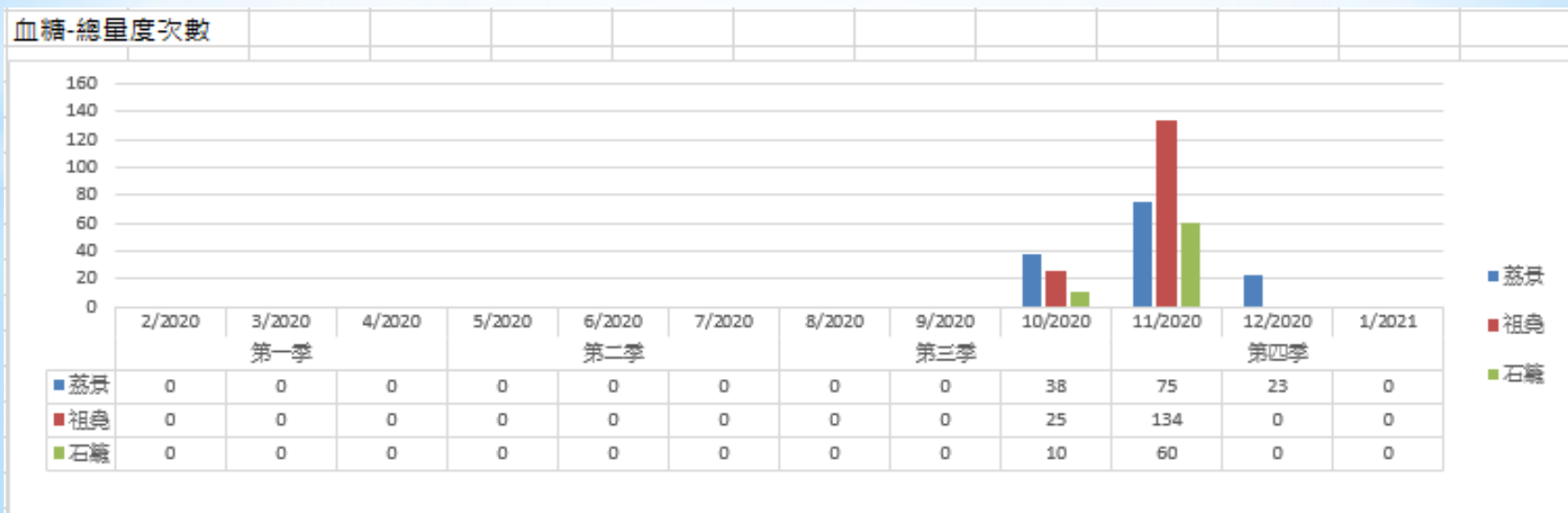
4. 「e健樂」計劃成效：量血壓及血糖

- 量血壓總人次 (截至2022年1月為止)：



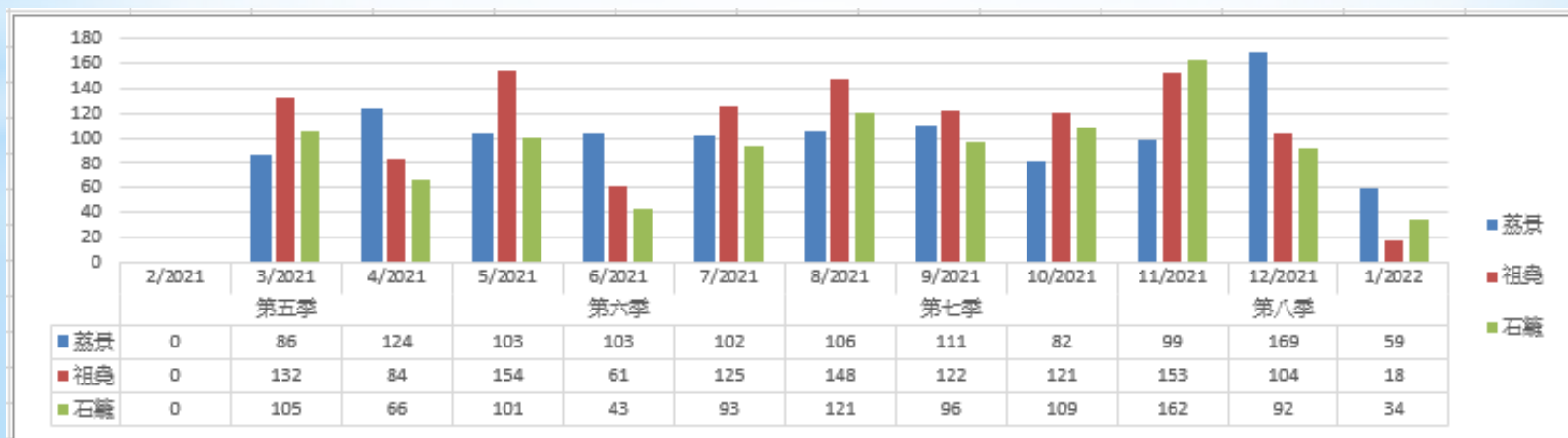
4. 「e健樂」計劃成效：量血壓及血糖

- 量血糖總人次 (截至2022年1月為止)：



4. 「e健樂」計劃成效：量血壓及血糖

- 量血糖總人次 (截至2022年1月為止)：





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



南葵涌社會服務處
South Kwai Chung Social Service

4. 「e健樂」計劃成效：定期健康檢測服務

- **區內長者對量血壓及量血糖的需求**
 - 根據南葵涌社會服務處的數據結果顯示，量血壓人次從最初第一個月只有500人次左右，後來上升至約1200人次左右；而量血糖人次從最初第一個月只有70人次左右，後來上升至約400人次左右。因此，數據反映區內三高長者對「e健樂」計劃的服務需求上升，有助參加者建立自我健康管理的習慣。
- **即時回饋及定期監察**
 - 此計劃特色在於量血壓及量血糖後，數據會透過雲端技術傳送健康數據到護士團隊作監察和跟進，一旦發現血壓或血糖水平過高或偏低，長者安居協會的護士會即時聯絡參加者瞭解健康狀況。此外，護士亦會跟進關愛組參加者的個案 (根據Well being survey結果)，評估他們的健康狀況，提供健康資訊及密切健康監測。
- **朋輩推廣「e健樂」計劃，向外界宣傳自我健康管理的重要性**
 - 除了由現有計劃合作伙伴推廣「e健樂」計劃外，現有參加者亦有助宣傳此計劃。因區內部分三高長者未必熟悉自己社區內的資源，而「e健樂」參加者除了使用服務之外，亦擔當重要橋樑將此計劃推廣予身邊有需要的朋友，從而令更多有需要人士參與計劃，加強個人自我健康管理能力。
- **疫情下電子健康管理系統的應用**
 - 因應疫情關係，於計劃年期內有部份時段的量血壓及量血糖人次會較低或出現“0”，使參加者未能使用實體服務。不過，賽馬會推出Healthcap應用程式，以解決疫情下不能到中心量血壓及量血糖的情況。參加者透過Healthcap於家中量血壓或量血糖，再將相關數據上傳至程式內，方便中心職員及長者安居協會之護士團隊監察參加者的健康狀況。

5. 「e健樂」計劃成效：六大活動主題 (營養)

- 為加強參加者對健康管理的知識，南葵涌社會服務處舉辦不同主題的營養講座，向參加者灌輸健康資訊，例如：三高講座、痛症講座、保健飲食講座、中醫講座。(下圖為中醫夏季保健養生講座)



中醫夏季保健養生講座

夏季氣溫炎熱，心火會比其他季節來得旺盛，因此最易心神受擾，引起心煩，心跳加快，加重心的負擔。是次講座從中醫角度出發，由中醫師向參加者講解夏季保健養生的心得，例如：夏季食療養生及夏季飲食宜與忌，提升參加者對中醫夏季保健養生的認識。

5. 「e健樂」計劃成效：六大活動主題 (運動)

- 世界衛生組織 (WHO) 指出，吸煙、缺乏運動、不健康飲食及不當飲酒等危險因子，容易造成常見的高血壓、糖尿病、心臟病及中風等血管性疾病的發生。為改善計劃內的三高長者健康狀況，南葵涌社會服務處舉辦運動班，培養參加者做運動的興趣。(下圖為活力健體操)



活力健體操

參加者跟從導師學習簡單的橡筋帶運動，訓練及伸展肌肉，促進他們身心健康及提升肌肉力量，並通過恆常練習，提升做運動的興趣，和培養恆常運動的習慣。

參加者表示自己課堂完結後會於家中用橡筋帶進行練習，令自己疫情下能宣洩自己的情緒及解悶，做完運動後心情更加放鬆。

5. 「e健樂」計劃成效：六大活動主題 (認知訓練)

- 很多人都會發覺記憶力隨著年紀增長而變差，其中有部份人會出現較嚴重的記憶問題，影響到日常生活，患上認知障礙症。現時本港每10名70歲或以上長者便有1名患者，85歲以上患病比率更高達三分之一。為加強參加者的認知能力，南葵涌社會服務處舉辦不同類型的認知訓練，例如：數獨、找不同、競技疊杯、桌上遊戲。(下圖為動手動腦競技疊杯)



動手動腦競技疊杯

競技疊杯運動屬於新興運動，愈來愈多人接觸這項運動。競技疊杯運動不但有助提升手部肌耐力，更有助預防認知障礙症，適合不同年齡層參與。

參加者最初對競技疊杯運動毫無認識，所以會比較擔心自己能否掌握當中的技巧。導師會由淺入深指導參加者完成不同組合的競技疊杯，例如：組合3+6+3、組合3+3+3、組合1+10+1、雙人競技疊杯等等，令他們可以體驗不同組合的競技疊杯運動。雖然最初參加者需要較多時間才可完成疊杯及收杯動作，但是經過不斷練習後他們完成的時間比最初更快，為他們帶來成功感。

5. 「e健樂」計劃成效：六大活動主題 (精神健康)

- 長者往往容易面對各種因環境轉變而帶來的困擾及壓力，從而增加患上情緒及精神疾病的風險。根據衛生署指出，長者常見面對的問題包括：健康退化、未能適應退休生活、感到與社會脫節、及家人關係影響等。南葵涌社會服務處舉辦一系列精神健康的活動或工作坊以減輕長者的情緒負擔，例如輕彩繪、和諧粉彩及表達藝術工作坊等。



表達藝術工作坊

表達藝術治療融合視覺藝術、音樂、戲劇、舞動及文字創作，並達到身、心、靈治療效果。因活動形式較創新，大部分參與長者對表達藝術未有認識。但活動過程提供機會予長者分享自己的冀望及心事，他們能藉此釋放情緒，打開心扉，並與其他長者建立互信關係。

參加者相當投入地完成藝術作品及遊戲，並表示能藉活動短暫地放鬆心情。

5. 「e健樂」計劃成效：六大活動主題 (社會連繫)

- 長者退休後大幅減少社區參與度，亦面臨家人離異，使他們減少與他人聯繫。疫情衝擊下，長者擁有更少機會進行各項社交活動。南葵涌社會服務處有限度地舉辦了讓長者交流的活動。



創意押花畫工作坊

押花畫活動融合繪畫及手工藝，參加者可利用乾花製成畫作，於製作過程中平靜心境。

完成作品後，導師會邀請參加者分享完成作品時的心路歷程，並細心分析參加者的作品，使他們能於分享當中促進長者之間的交流。

5. 「e健樂」計劃成效：六大活動主題 (其他)

- 南葵涌社會服務處亦有舉辦其他類型的活動，如剪髮活動、手工藝興趣班、失禁護理講座及網上導賞團等，關注長者各方面的健康。



長者義剪服務—南葵理髮廳



皮革手工藝班



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



如對南葵涌社會服務處舉辦的「e健樂」計劃有任何意見或查詢，可透過以下方式聯絡本機構。

電話: 2785 7822

電郵: chukf@skcss.org.hk