



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



# 賽馬會e健樂電子健康管理計劃 (第2期) 2020年2月1日-2022年5月31日服務概況



參加中心：3間長者中心

健康管理計劃：594人

活動

舉辦次數

385

活動

參加人次

5699

第二期計劃將至2022年7月31日完結。  
現正申請延續至2022年12月31日。

活動數字: 截至2022年5月25日。



疫情前 - 以大型及新興運動吸引長者參與。



(上) 芬蘭木柱 - 增加運用腦部思考亦可訓練小肌肉，以及手眼協調能力。

(左) 地壺競技 - 分成兩隊，每隊投出所有壺後，比較雙方在「大本營」內的壺與中心點的距離，更靠近中心點的一方為勝方。



疫情下 - 以小組及在線模式吸引長者參與。



(左) E健樂有營食譜烹飪班  
以在線模式舉辦烹飪班，參加者亦十分投入。

