



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

我健康・我管理

健康管理自助手冊

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃



策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金

合辦機構：



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

計劃夥伴：

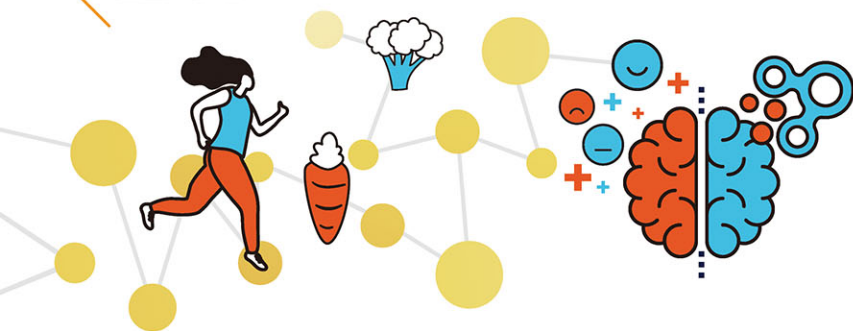


香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

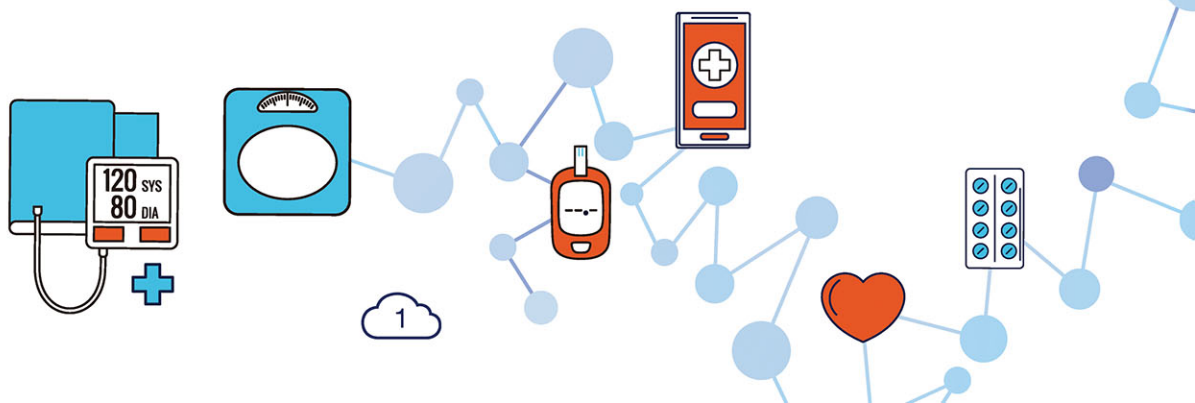


香港中文大學
賽馬會老年學研究所
CUHK Jockey Club Institute of Ageing

目錄



1. 序言	2
2. 計劃介紹	3
3. 計劃特色	4
4. 活動主題及內容	
4.1 醫 – 健康數據・心靈療癒	6
4.2 食 – 非一般的營養食療	9
4.3 住 – 智能生活連繫社群	11
4.4 行 – 能力為本運動訓練	13
5. 健康資源分享	
5.1 建立21天健康習慣	16
5.2 健營餐單	17
5.3 防跌運動	20
5.4 自我健康管理練習	22
6. 計劃成效	23
7. 長者故事分享	24
8. 計劃未來發展	25
9. 出版資料及計劃查詢	26



序言

2021年人口普查顯示，香港人壽逾1.1萬，比例是全球第二高，而2022年統計處最新公布資料，長者比例已超過全港人口兩成，香港正步入超高齡社會。「長壽」已是香港人的普遍情況，但65歲或以上的長者中，有超過六成患有長期病患。面對這個情況，如何讓「長壽」與「幸福」緊緊相連？健康必定是最重要因素之一。

為配合高齡化的健康需要，香港賽馬會慈善信託基金於2016年起策劃及捐助推行賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃，計劃伙伴包括香港中文大學賽馬會老年學研究所及賽馬會公共衛生及基層醫療學院，以及多間非政府機構，其中包括香港聖公會福利協會（下稱「福利協會」）13間長者中心。在計劃下，非政府機構成為長者健康及社會需要的首個接觸點，並且融入「三層預防」，包括：「社區為本」、「醫社合作」、「以人為本」等概念，透過電子科技及創新的服務模式，向長者推動健康生活模式、建立恆常健康量度習慣及改善自身慢性疾病管理能力，增強社區長者自身健康管理能力，從而提升生活質素。

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃（第二期）於2020年至2023年進行。為了使更多的社區長者受惠，我們將此計劃成果分別以「醫、食、住、行」各方面作介紹，並以「自主管理・科技智能」、「全人發展・個別關懷」、「跨專業服務」及「新興・創意」之特色結集成資源冊，並提供數個簡單及易於實踐之健康方式，以「21天養成習慣」的練習，讓大家平日能安坐家中使用，協助大家實踐健康生活模式，提升自我健康管理能力。

暢銷書籍《原子習慣》中提醒大家：「所有的大事都源自一個微小的開端，每個習慣的種子都是一個微小的決定，但是當那個決定一再被重複，一個習慣漸漸成形，且愈來愈牢固。」讓我們一起培養「我健康・我管理」的生活。

香港聖公會福利協會有限公司

助理總幹事

黃翠恩



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃（第一期）自2016年開始，致力推動基層醫療在社區上的實踐，透過與社福界攜手合作，盡早為長者預防及識別健康問題，以有效控制病情。此外，計劃亦結合電子及數碼化遠程健康管理技術、社區關懷及跨專業團隊之創新服務模式，讓長者更掌握數碼科技，提升長者健康管理能力，減少他們的入院率。計劃團隊亦會分析健康數據，建立有關長者健康和社會照顧需求的數據庫。

因計劃成效顯著，香港賽馬會慈善信託基金於2020年推行第二期計劃，本會再次獲得捐助，並於轄下6間長者地區中心及7間長者鄰舍中心推行，為長者提供護士關懷、定期茶聚、營養、運動、認知、精神健康治療等多姿多彩的小組服務，更全面地協助三高長者建立良好健康生活模式及提升自主健康管理能力。

- 計劃目標：**
1. 應用電子及數碼化健康管理技術，提升長者的健康管理能力
 2. 促進長者中心成為了解並關注長者健康和社會需要的首個接觸點以推動康健樂頤年
 3. 應用電子及數碼化健康管理科技及創新模式以提升長者生活質素，並透過數據收集及整合，分析長者的健康狀況和模式



計劃特色

自主管理・科技智能



中心設立電子健康站，為長者提供恆常血壓、血糖量度服務及定期護士面見，並透過「人體成份分析儀」，測量體脂肪量、體水分率、基礎代謝量、肌肉量、細胞外液等各種身體組成成份，分析身體各部分的健康情況，讓長者更掌握其身體狀態。另在疫情期間，計劃助理教授長者使用血壓計及血氧儀，以在家中進行自我監測，讓參加者作自主健康管理，建立恆常健康量度的習慣，改善身體狀況。

透過後台雲端方式，長者健康數據會即時傳送到專業團隊作監察及分析，並設護士團隊適時致電長者了解及跟進他們的健康狀況。

計劃亦結合遊戲科技，如Switch體感遊戲、新興運動體驗 (Sports Expo) 等，讓參加者透過電子遊戲進行不同的認知及運動訓練。

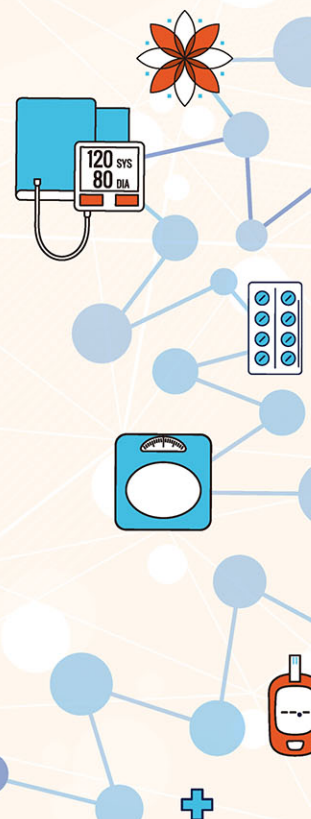


全人發展・個別關懷



計劃活動種類豐富，服務包括健營、健體、健腦、精神健康小組、茶聚及互助小組，為長者建立良好的社交支援網絡，全方位滿足他們身心社靈需要。

小組活動設計秉持福利協會個別關懷的服務宗旨，針對不同疾病及能力需要的長者設計營養飲食、認知訓練及運動，貼心關顧每位長者各項需要。



計劃特色

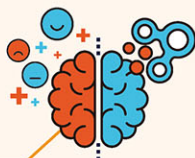
跨專業服務



計劃包含不同醫護人員、營養師、物理治療師、職業治療師及社工組成的跨專業團隊；另引入各類新式治療手法，適切地為長者提供多元化的小組及健康服務，同時向長者分享更多健康資訊。



新興・創意



計劃為不同長者舉辦聯誼、康樂及健康活動，當中添加了不少新興及創意元素，如健「營」小組飲食活動中加入水果藝術、韓式食療等主題；茶聚及健「體」活動則加入新興運動，如芬蘭木柱、圓網球等，讓長者具有更嶄新之運動體驗。



活動主題及內容

計劃以「居家安老」為藍本，分別以「醫、食、住、行」為主題，推行具生活化及富趣味和特色的活動，鼓勵長者學以致用，擴展健康知識，並應用於生活中。

醫

「醫」—— 健康數據管理 + 心靈療癒體驗

長者年紀漸大，身體難不免出現毛病，「醫」充分表現長者在身體及心靈上之治療需要，本計劃亦透過數據化及新式治療手法，為長者進行全方位健康跟進服務，同時提倡長者自主健康能力。

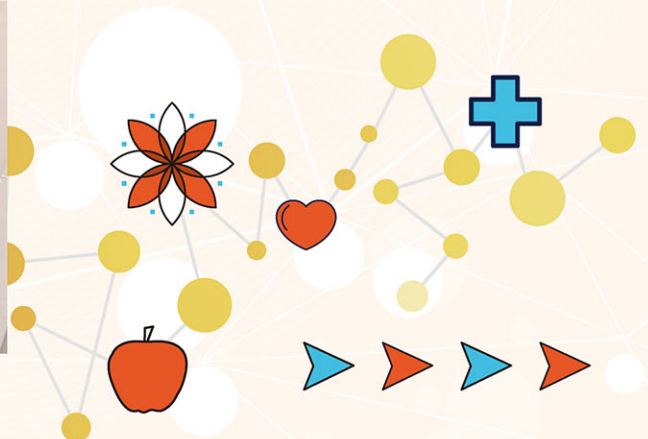
健康數據管理

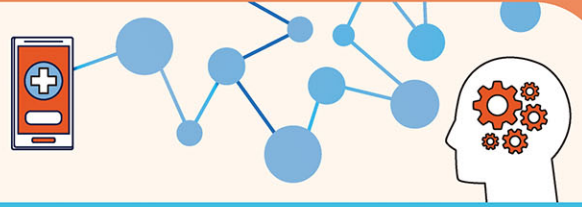
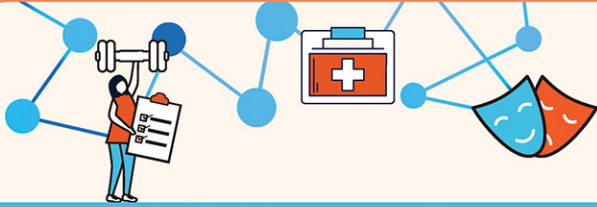
計劃於各中心建立電子健康站，長者利用NFC智慧卡，量度各項健康指數，並透過後台系統雲端技術，把各項健康數據傳送到護士團隊作監察及跟進。計劃亦透過遠程健康關懷服務，讓長者定期面見護士或致電關顧他們，給予具針對性及個人化之健康建議。

1) 長者自主健康管理

長者定期到各中心電子健康站量度血壓、體重、體溫、血糖等指數，時刻監測自身健康，及早預防慢性疾病，以達至預防勝於治療的效果。

本計劃亦尤其關注疫情下長者之自主健康管理能力，因而推出在家血壓量度計劃 (Home BP Programme)，收集長者血壓數據並交至長者安居協會護士跟進，鼓勵長者在家中量度血壓，從中養成恆常健康量度習慣。





2) 電子數據化量度

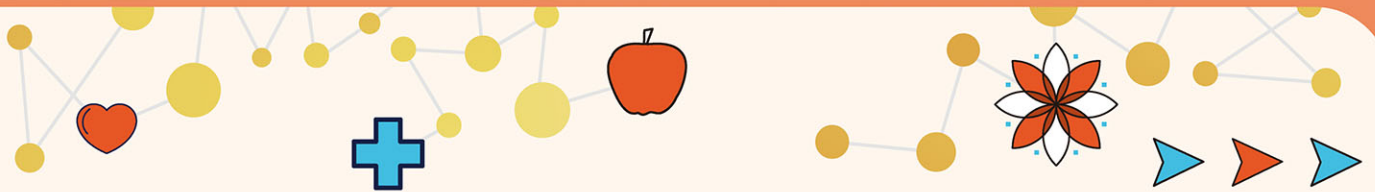
電子健康站具備血糖、血壓、BMI機等量度工具配套，由護士協助長者量度血糖及其他健康指數，繼而透過NFC智慧卡，上載各項健康數據至網上雲端系統，於本港建立大規模長者健康數據庫，再交由香港中文大學作分析，提出改善長者健康的針對性建議，供日後活動舉辦方向作參考。



3) 遠程護士健康監控

護士透過網上雲端後台系統，遠程監控長者血壓、血糖等多項身體健康指數。一旦健康指數出現異常，超出正常範圍，護士會致電相關長者，作出提醒並約見跟進，並進一步提供更恰切健康資訊建議。





心靈療癒體驗

「醫」所提及的不單是對長者生理上的關注，還有心靈上的關顧，因此計劃設有不同治療小組，為疫情下的長者療癒心靈。

4) 多元化心靈療癒活動

計劃透過各種治療手法，如戲劇治療、音樂治療、頌鉢音療、園藝治療、芳香療法、表達藝術治療、音叉治療等心理治療小組，為長者舒緩及釋放壓力，放鬆身心靈。



食

「食」—— 非一般的營養食療

「民以食為天」，食為民生之必需，日常飲食影響長者營養攝取，因此小組透過營養師或養生導師設計的飲食活動及煮食演示，以深入淺出及有趣方式教授長者認識三高及各類長者感興趣的健康及疾病議題，如骨質疏鬆、失眠等，促進他們於日常生活中實踐健康飲食習慣。

1) 營養重要性

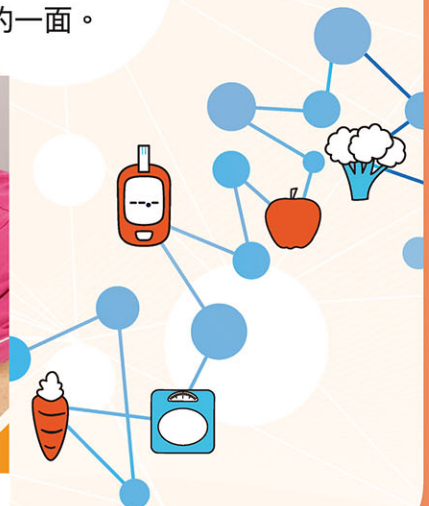
營養飲食對長者健康至關重要，透過攝取多元化的食物，獲得適量的熱量、維他命及營養素等，以維持身體健康及運作。而社會上其中一種廣泛受到推崇的長者健康飲食方式，「得舒飲食」(DASH Diet) 提倡攝取低脂、低飽和脂肪、低膽固醇、低鈉、高鎂、高鉀及高鈣質、高蛋白質和高纖維的食物，以清淡但並非完全沒味道的飲食原則，藉此達到降低血壓的目標，以免罹患心血管疾病。

計劃透過與營養師進行協作，舉辦不同健營小組或營養活動，並利用新式食療作媒介，積極推廣營養的重要性，使長者能夠在生活中實踐健康均衡飲食，從而減低自己患上肥胖或其他慢性疾病的風險，例如腦血管、糖尿病或癌症等。



2) 食材改變

健營小組所選取的食材配搭新穎，使參加者能有不一樣的烹調體驗，例如於「水果拼貼」的活動中，參加者運用創意，以麵包作畫盤，用不同水果切件自由拼貼，製作自己喜愛的水果藝術；於第二年的計劃中，參加者可自由混合韓國養生導師提供的多款韓式食材，自製客制化口味的花茶、水果蜜餞等特色韓國料理。不少參加者發現，自己可以通過自由搭配食材的方式，製作有趣而形式多變的餐單，達致均衡飲食，發現營養飲食中饒富趣味的一面。



3) 煮法改變

健營小組計劃之初，我們發現長者對營養飲食的煮法，不外乎多吃水果，甚或以粥、燕麥作為早餐。然而，計劃旨在打破參加者對營養飲食固有沉悶觀念，而營養師亦運用炒、焗、烤等混合方法製作XO醬、能量球等，令參加者意識到原來營養飲食除了最傳統的製作方式外，亦能透過改變烹調或製作方法，令過程及成品更多變化。



4) 生活習慣改變

本計劃期望長者能透過一系列的營養工作坊，並使用含不同豐富維他命及纖維的食材，如麥皮、杏仁粉等傳統五穀類食材，製作特色印度烤餅或芝麻手工麵等DIY早餐；另亦以簡單水果拼貼藝術畫，為自己的飲食習慣帶來正面改變。不少參加者表示，導師課堂所教導的內容簡單易明，餐單上的食材成本實惠，除方便購買，這些特色料理亦容易進行烹煮。課程中，參加者亦積極向營養師提問，以了解不同食物的營養價值及烹調方法的可能性，把營養飲食融入生活，提升自主健康。



住

「住」—— 智能生活連繫社群

認識社區，以及加強自身與社區或環境的連結，是提升長者福祉的重要一環。計劃透過舉辦不同社區主題的活動，讓長者更認識自身居住環境的社區資源，以及緊貼並邁向智慧城市的发展步伐，運用數據科技改善生活，積極投入社交活動，改善長者在「住」層面上的生活素質。

1) 社區資源

本計劃透過向長者介紹本區的社區設施，例如：地區康健中心、長者友善交通工具輔助設施等，讓參加者能夠更認識及使用所居住社區的資源，提升生活的便利程度，選取更切合自己需要的服務。



2) 科技

活動亦透過介紹本港智慧設施，例如智慧燈柱、智能洗手間、智能停車場等，讓長者能夠透過認識科技，緊貼社區現時的科技發展狀況，讓科技融入長者生活，提升生活質素。



3) 與人連繫

計劃定期舉行不同種類的茶聚活動，加強參加者的社交連繫，例如：運動、手工藝、健康知識等範疇，讓長者互相交流，分享近況，促進彼此關係，擴闊社交圈子，提升正面情緒，促進他們身心的全面發展。

另外，為加強長者疫情下的心理質素，計劃為長者提供精神健康小組，如酒精墨水畫、靜觀體驗、和諧粉彩、森林浴等，提升長者心理上的自我健康管理能力。



行

「行」——「能力為本」運動訓練

縱然長者平均年齡持續上升，活躍度或行動能力則參差不同。本計劃透過與物理治療師及不同運動專業人士合作舉辦健體小組，根據不同活動能力的長者，設計相對應的運動目標，提升他們防跌、增肌、心肺功能，及改善痛症。

健體運動訓練

計劃考慮到長者不同的活動能力而特地進行分組訓練，分別為「關愛組」及「活力組」，並為他們設立不同的重點運動目標，以作針對性訓練，當中更引入不少新式運動、社區運動設施介紹等，鼓勵他們持之以恆地運動。小組訓練設計由淺入深，充分滿足長者不同階段的運動需要。

1) 防跌

拳擊運動及普拉提導師教導長者進行時下新潮運動，打破沉悶，讓長者享受做運動的樂趣。另外，有物理治療師設計運動，針對長者特定身體部分進行鍛煉，強化長者下肢肌肉力量及核心肌，改善平衡力，減低長者跌倒風險。



2) 增肌

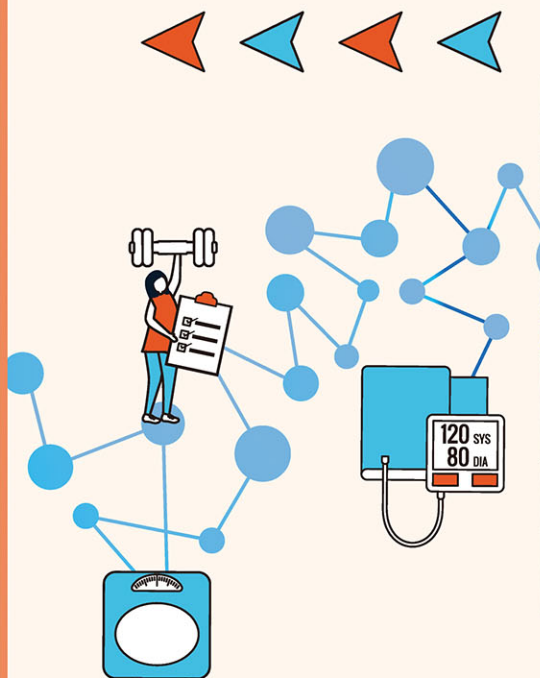
人體骨骼肌肉隨年齡增長而減少，以致長者容易患上肌少症，及後導致肌肉力量及身體功能下降，最後失去自理能力。計劃中不少新式有氧運動有助強化肌肉，增強肌耐力。



3) 痛症

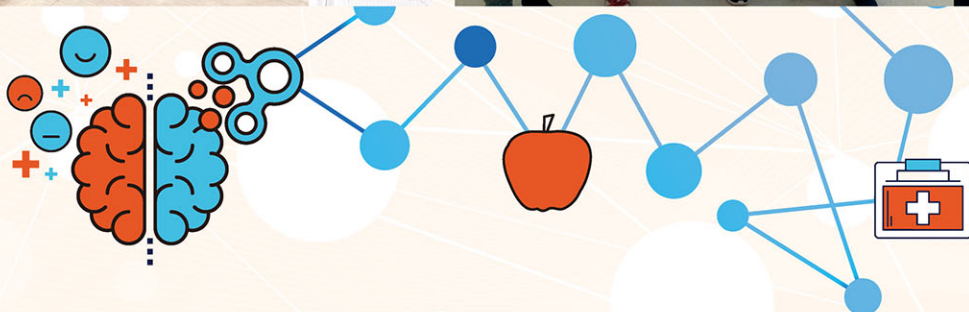
體適能教練利用毛巾操運動，針對長者常見的關節痛症，教授他們透過正確運動以紓緩肩頸、腰背、膝關節的痛楚。另外，計劃的第三年，物理治療師教導關愛組長者進行全坐式運動，並為他們作跟進治療及訓練，此舉除了能個別關懷他們的運動需要，亦能更有效地減輕痛症。





4) 心肺運動

運動教練通過教導長者進行有氧運動，訓練心肺功能和促進長者血液循環；物理治療師則於計劃第三年教導活力組長者進行防跌及心肺運動，以提高長者於疫情下的活動能力，改善心血管疾病。



曾有心理學研究指出，若想改變原有的習慣行為，養成新習慣，至少需要重複該行為21天，才能令大腦形成「習慣迴路」，使「習慣成自然」。換言之，三星期重複執行單一動作的過程後便可養成行動慣性，使行為變得更自動及省時，為生活帶來正面改變。

本計劃提倡的自主健康管理重點在於習慣養成及生活實踐，因此計劃團隊希望長者可以透過21日健康習慣訓練練習及多項飲食及運動健康行動建議，為自己設定目標，積極管理及改善自身的健康，於生活中養成「我健康·我管理」，保持身心活躍，提前作疾病預防，減低入院機會，健康快樂地在社區內頤養天年。



習慣追蹤表

書中提供了不同的具體健康建議，
讀者們可以用習慣追蹤表，記錄自己每天執行的狀況，檢視自己養成習慣的進度！
參閱以下使用方法，創造屬於自己的習慣追蹤表吧！

步驟：

每天恆常紀錄該習慣的執行狀況，完成後填黑，若沒有執行便把該格留白；
21日後，檢視自己執行習慣的成果，並反思成效。

Day	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
量度血壓 (建議每日量度)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
營養飲食	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
運動訓練	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
精神健康	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
社交聯繫	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



一般年長人士都容易患上心血管疾病、糖尿病、血壓高、骨質疏鬆等慢性問題。如能夠針對性地攝取適當的營養素，就能防範於未然，幫助改善健康問題。以下為營養師編排了七天的防三高餐單，在餐單旁邊，亦清楚標明營養素及可改善的健康問題，長者可以跟隨餐單，進行一星期健康飲食，改善飲食習慣，達至均衡飲食、預防慢性疾病的目標。

日期	早餐	午餐	靚湯	下午茶	晚餐
星期日	鮮茄吞拿魚 米通 #+	杞子菠菜炒蛋 + 蒜蒸茄子 A#	紅蘿蔔粟米栗子 瘦肉湯 #	提子 A	三蔥炒肉片 (洋蔥/蒜芯/乾蔥) # 節瓜粉絲蝦米 #@
星期一	牛奶奇亞籽 麥片 #	雲勝炒雞柳 # 金銀蛋扒時菜 *	西洋菜陳腎 瘦肉湯 #	柑 A	黃豆醬蒸時魚 ~# 草菇小棠菜 +#
星期二	素菜包 * 加鈣豆奶 #@	合桃洋葱豬扒 *# 芝士西蘭花 A@	蟲草花南瓜 瘦肉湯 #	火龍果 A	老少平安 @~ 菜心炒肉片 @#
星期三	沙甸魚三文治 #+ 脫脂奶 #~	韭菜亞麻籽餃 *# 蝦米浸娃娃菜 *@	合掌瓜粟米 合桃腰果素湯 #	橙 A	宮保粟米 牛肉丁 *# 蒜泥白菜仔 A@
星期四	蝦米腸粉 ~ 加鈣豆奶 ~#	椰菜肉絲炒烏冬 A+ 甘筍洋葱炒翠玉瓜 #	扁豆赤小豆 老黃瓜 煲薏米湯 #	香蕉 A	金針雪耳 蒸雞柳塊 + 素鮑片扒生菜 #+
星期五	咸豆漿麥皮 +	時菜牛肉片炒三色飯 + 蒜泥豉汁涼瓜 A*	蘋果雪梨 排骨湯 #	藍莓 A	麥皮馬蹄 蒸肉餅 + 蕃茄炒高麗菜 A#
星期六	粟米亞麻籽粥 #+	腐竹蒸魚腩 ~# 青瓜雲耳 *	冬瓜薏米湯 #	奇異果 A	冬菇甘筍 炆雞球 # 蟹柳扒翠玉瓜 +

*緩血糖

#降血壓

+降血脂

@高鈣

*高鎂

~強骨

A抗氧化

健心吞拿魚餅

食材：

- 水浸吞拿魚70g
(高OMEGA 3：降三高)
- 蒜頭兩粒
(抗氧化，蒜素：降血壓、血脂)
- 洋蔥碎一湯匙
(抗氧化，蒜素：降血壓、血脂)
- 麥皮兩湯匙
(高纖維、高鉀鎂：降血壓、
血脂、延緩血糖上升)
- 雞蛋半隻



步驟：

1./

蒜頭、洋蔥切碎

2./

搓碎吞拿魚加入蒜蔥

3./

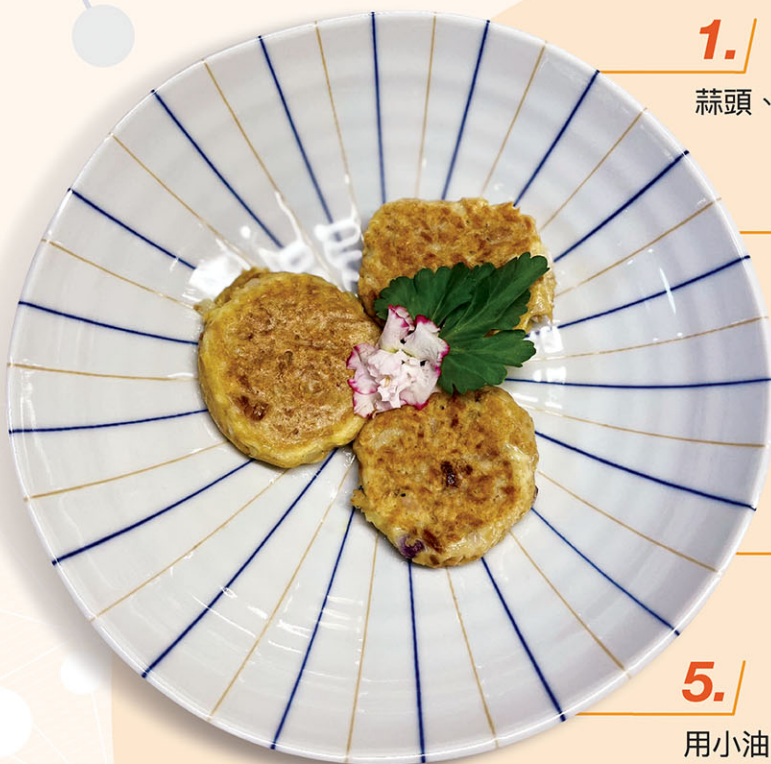
混入雞蛋及麥皮

4./

搓成圓形壓扁

5./

用小油煎熟或氣炸



總卡路里及營養素含量 —— 167卡路里 ——

蛋白質: 22克

碳水化合物: 8克

脂肪: 5克

纖維: 1.7克

OMEGA 3: 1066毫克

鐵: 2.2毫克



防三高乳酪杯

食材：

- 純味低脂乳酪杯 135克
(高鈣：降血壓、健骨)
- 奇亞籽一湯匙
(高OMEGA 3：降血壓、血脂、血糖)
- 香蕉半隻
(高纖維：降血壓、血脂)
- 奇異果一個
(高維他命C：抗氧化、降血壓、血脂、健骨)
- 杏仁10粒
(高鉀鎂鈣：降血壓、健骨)



步驟：

1./

將奇亞籽加入純味乳酪浸半小時

2./

奇異果切片放入杯邊

3./

把香蕉切碎混入乳酪

4./

鋪上杏仁碎



總卡路里及營養素含量

—— 277卡路里 ——

蛋白質: 15克

碳水化合物: 37克

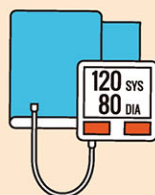
脂肪: 10克、纖維: 8克

OMEGA 3: 1779毫克

鈣: 442毫克、鉀: 927毫克

鎂: 89毫克

維他命C: 69毫克



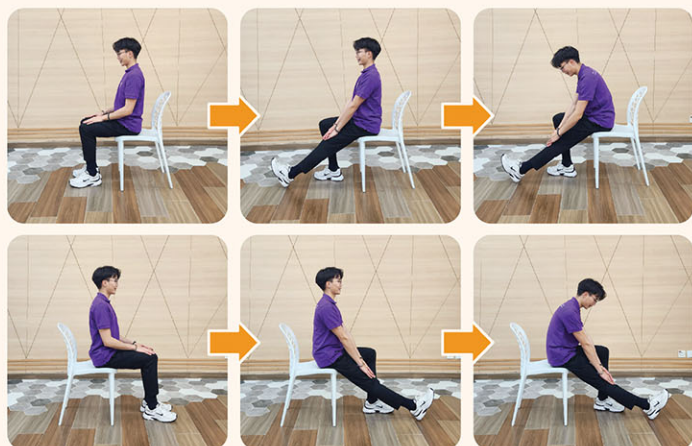
建立恆常運動習慣，可強化長者肌肉，避免出現肌少症，維持活動能力。以下為物理治療師針對痛症、增肌、防跌、提升心肺功能四方面，分別為不同能力長者設計站式及坐式運動，適切照顧他們之需要。各位可於21日習慣練習中，每日選取一套運動進行訓練。起居方面需要照顧之長者可選擇坐式運動，而活動能力較佳的長者則可選擇站式運動。

坐式運動

痛症

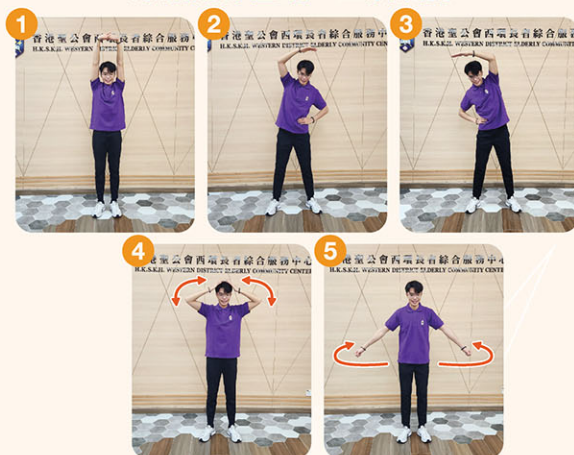
站式運動

伸展運動：伸展後大腿



- 1 挺直坐穩，靠凳邊近一半坐
- 2 伸直膝蓋，並把手放置於大腿上，保持腰身挺直
- 3 慢慢把身體重心向前移動，讓後大腿有拉扯感覺
- 4 停留約10至30秒，然後慢慢返回原位
- 5 左右腳各重覆以上動作3至5次

舒緩關節僵硬：上肢活動



- 1 往上伸懶腰：雙手交叉掌心朝上，向上伸展，重覆10至30秒
- 2 左右彎個腰：高舉一邊手過頭向對側彎，伸展腰部肌肉，重覆10至30秒
- 3 雙手梳梳頭：雙手摸頭，手肘打開，活動手肘關節，重覆10至30秒
- 4 雙手畫圈圈：雙手放置於腰部兩側，兩手握拳，同時畫圈，活動整體上肢，重覆10至30秒
- 5 整套動作重覆3至5次



坐式運動

增肌

站式運動

肌肉強化運動：強化上肢肌肉



- 1 手握水樽，屈曲手肘，提起至眼睛高度
 - 2 雙手向上舉，伸直手肘，保持頸背挺直
 - 3 停留約5至10秒，再慢慢屈曲手肘，返回原位
- *注意：過程中保持沉肩
- 4 整套動作重覆8至12次

肌肉強化運動：強化大腿外側及臀部肌肉 – 直腳外伸



- 1 站立扶穩，保持腰背挺直
- 2 直腳慢慢往外提起，腳趾向前
- 3 停5至10秒
- 4 慢慢放回原位
- 5 左右腳各重覆8-12次



坐式運動

防跌

站式運動

伸展運動（下肢）：伸展小腿



- 1 挺直腰背，坐穩面向牆，靠凳邊一半坐
- 2 伸直膝蓋，並把腳踭置於地上，腳尖放在牆上
- 3 緩慢地把身體重心向前移，讓小腿有拉扯感覺
- 4 停留10至30秒，左右腳各重覆3至5次

平衡力訓練：動態平衡力 – 站立踏腳（前、後、左、右）



- 1 站立，雙腳與肩同寬，保持腰背挺直
- 2 踏前一步，返回原位
- 3 向右外側踏一步，返回原位
- 4 向後方踏一步，返回原位
- 5 左腳重覆以上步驟
- 6 整套動作可重覆3至5次

坐式運動

心肺

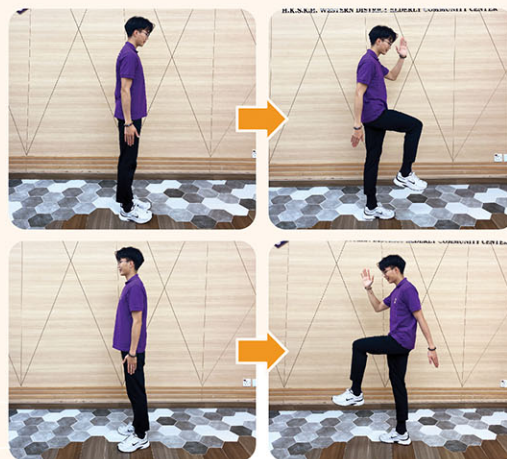
站式運動

椅子操



- 1 挺直坐穩，腳踏實地
- 2 右手手肘與左腳膝頭碰貼，然後放低腳，拍拍手
- 3 左手手肘與右腳膝頭碰貼，然後放低腳，拍拍手
- 4 整套動作重覆10至15次

踏步操



- 1 站立企穩，提膝原地踏步，同時擺動雙手
- 2 左右腳輪流踏30至60秒
- 3 整套動作重覆3至5次

溫馨提示

- ✓ 運動前後配合熱身及緩和運動
- ✓ 患有慢性疾病或有疑問的長者，在運動前宜先諮詢醫護人員的意見
- ✓ 運動期間，請注意休息及適時補充水分，量力而為，循序漸進，注意安全
- ✓ 若運動時有身體不適，應立即停止及向物理治療師或其他醫護人員查詢
- ✓ 站式運動需要雙手扶欄杆或高背椅站立練習，欄杆或椅背必須穩固及高度適中，讓長者握扶時可保持腰背挺直
- ✓ 坐式運動的椅子必須穩固並有靠背及扶手，高度要適中，使髖部及膝部約成90度，雙腳平放地上

高血壓及糖尿病乃長者常見疾病，如長者可在21日練習中恆常地進行血壓及血糖量度，對照以下不同血壓及血糖正常標準，時刻監測自己的健康數據，並作定期紀錄，養成良好習慣，則可有效控制病情，預防併發症出現。

血壓量度指標

血壓標準 (以成年人標準) ¹		
血壓類別	收縮壓(mm Hg) 上壓	舒張壓(mm Hg) 下壓
正常	<120	<80
前期高血壓	120–139	80–89
高血壓	>140	>90

血糖量度指標

血糖控制指標 ²	理想
空腹血糖值 (mmol/L)	4 – 6
餐後2小時 (mmol/L)	< 10

血壓紀錄程式介紹



掃描以上二維碼
以下載程式 (IOS)



掃描以上二維碼
以下載程式 (Andriod)

Health Cap 拍健

「HealthCap 拍健」是一個利用手機拍攝功能，記錄健康數據的流動應用程式。長者能夠透過使用自己的血壓機，記錄血壓數據，以及瀏覽過往血壓紀錄和報告。應用程式亦能給予醫生一個平台，以了解用家近期血壓情況，幫助診症。



可以掃左方的二維碼或瀏覽以下網址了解使用方法：
<https://www.youtube.com/@healthcap4812/videos>

¹ 衛生防護中心 (2022年7月1日)。(高血壓)。

² 美國糖尿協會 (2008)。糖化血紅素與過去三個月平均血糖的對應值。

計劃成效

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃一直全面關注長者健康質素，並在每一期的計劃用實證為本方式，以長者健康質素問卷（Well-Being Survey）量度長者各項身體指數，檢視計劃成效，提出切合長者需要的活動方向建議。

（一）自我健康管理

根據機構的「長者健康質素問卷」統計顯示，過半在計劃初期感到情緒低落的參加者在參與第二期活動後，快樂指數得以提升，並學會透過不同治療手法，管理自我心靈健康，成效頗為顯著。

（二）自我營養飲食管理

本計劃約65%參加者患有高血壓。計劃團隊的營養師在健營小組上結合疾病與飲食療法，設計的新式料理，推動長者飲食習慣的改變。大多參加者亦透過活動吸收了不少營養飲食的知識，並發掘更多食材配搭的方式及烹調技巧等，以建立及管理均衡的飲食習慣。

（三）自我運動管理

據計劃統計，近60%計劃會員為體弱長者。物理治療師在進行健體小組訓練時，為不同體弱程度之長者設計適合他們的運動動作，另提供跟進運動諮詢，進一步改善體弱長者痛症狀況及保持活動能力。很多參加者表示他們學會正確運動姿勢，並會自行於家中跟隨課堂運動筆記上的動作作訓練，逐漸養成運動習慣。

（四）自我認知能力管理

此外，約75%以上參加者表示他們有記憶衰退問題。計劃中的健腦活動結合電子科技元素，參加者表示小組可讓他們善用手機功能，選取恰當認知訓練遊戲應用程式，於日常生活中養成認知能力訓練習慣。



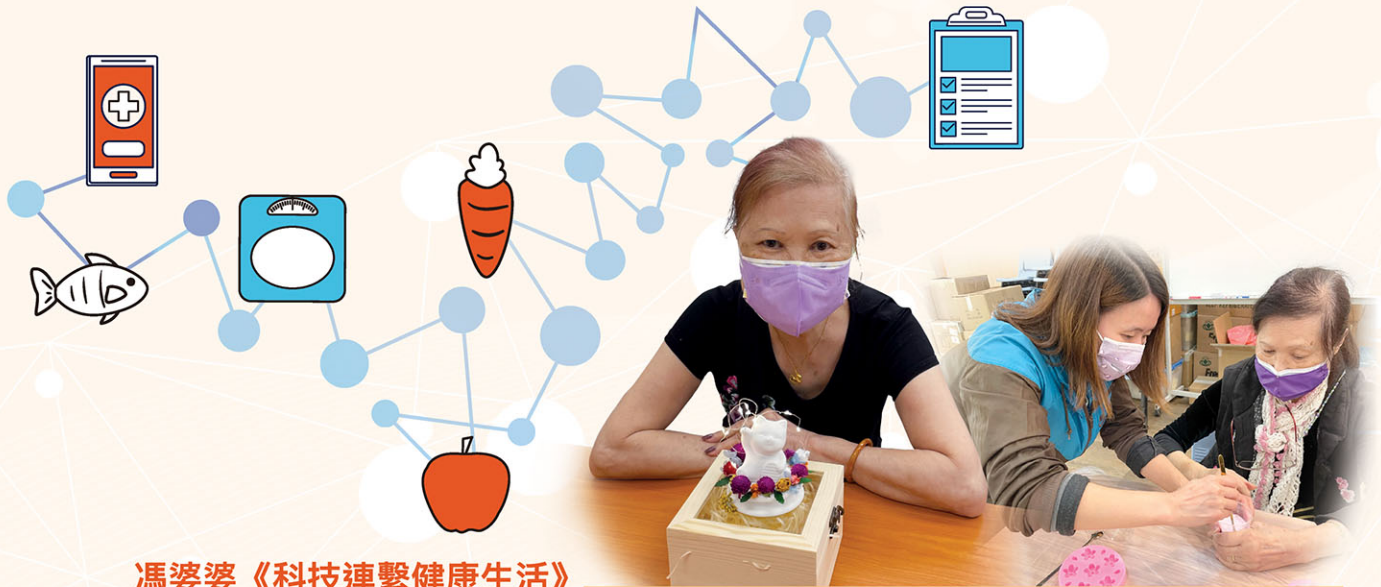
長者故事分享



林婆婆《自主為樂》

林婆婆是其中一位e健樂會員，初時因欠缺量度血壓及健康管理知識感到手足無措，後來經中心職員介紹下參加了「e健樂」計劃，並在中心學習量度血壓的知識，這些知識有助她在家中自行量度血壓，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！

此外透過護士講座、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，揀選合適自己的食物，可見她能更有效提升健康飲食管理能力。



馮婆婆《科技連繫健康生活》

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，令她更有動力每星期恆常到中心量度血壓。

透過護士遠程監控其血壓、血糖等指標，有效地監測她的身體狀況，適時地為她提供健康建議。計劃亦有助她吸收更多科技與健康的新知識，如健腦活動中加插了不少新科技元素，讓她更貼近現時智慧城市的發展步伐；而她現在還會恆常地使用認知訓練的電子遊戲程式，善用科技，有助她維持記憶能力。

計劃未來發展

為延續本計劃第二期的成效，香港賽馬會慈善信託基金將於2023年開展賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃第三期，福利協會再次獲得資助，為長者及早識別身體疾病，提供更多社區資源服務，以及作針對性小組訓練，並進一步擴大長者健康數據庫，供政府及各機構提供服務方向參考。新一期計劃在深化前期計劃效能之餘，亦務求讓長者得到最合適及具有成效的服務。

第三期賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃 核心活動元素：



針對精神健康、肌少症以及其他多元化的小組活動

如欲進一步瞭解計劃，可掃描以下二維碼，向福利協會11間長者中心查詢相關資訊。



出版資料及計劃查詢

書 名：「我健康·我管理」健康管理自助手冊

督 印 人：黃翠恩（香港聖公會福利協會有限公司）

編 著：黃若恒、羅麗儀、劉卓欣、張嘉希、李子翹、劉志偉

出 版：



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（第二期）

參與計劃之13間中心資料

香港聖公會西環長者綜合服務中心

地址：香港西環山道28號曉山閣地下A – E室

電話：2818 3717

香港聖公會黃大仙長者綜合服務中心

地址：九龍黃大仙正德街103號黃大仙中心
南館平台PG號

電話：2352 3082

香港聖公會樂民郭鳳軒綜合服務中心

地址：九龍土瓜灣高山道111號樂民新村H座地下
電話：2333 1854

**香港聖公會竹園馬田法政牧師長者
綜合服務中心**

地址：九龍黃大仙竹園北邨蕙園樓地下
電話：2323 0632

聖公會聖匠堂長者地區中心

地址：九龍紅磡戴亞街一號地庫
電話：3960 4306

**香港聖公會將軍澳安老服務大樓 –
賽馬會長者綜合服務中心暨日間護理服務**

地址：九龍將軍澳寶琳北路101號
電話：2702 9897

香港聖公會聖馬太長者鄰舍中心

地址：香港上環德輔道西38號2字樓B室
電話：2548 2555

香港聖公會聖路加福群會長者鄰舍中心

地址：香港堅尼地城龍華街20號觀龍樓二座地下B室
電話：2817 2981

香港聖公會基愛長者鄰舍中心

地址：九龍深水埗大埔道70號太子中心2字樓A室
電話：2779 9517

香港聖公會太和長者鄰舍中心

地址：新界大埔太和邨喜和樓地下124–130號
電話：2653 3299

香港聖公會慈光堂長者鄰舍中心

地址：九龍慈雲山蒲崗村道167號
電話：2351 6896

香港聖公會東涌綜合服務 – 消閒閣

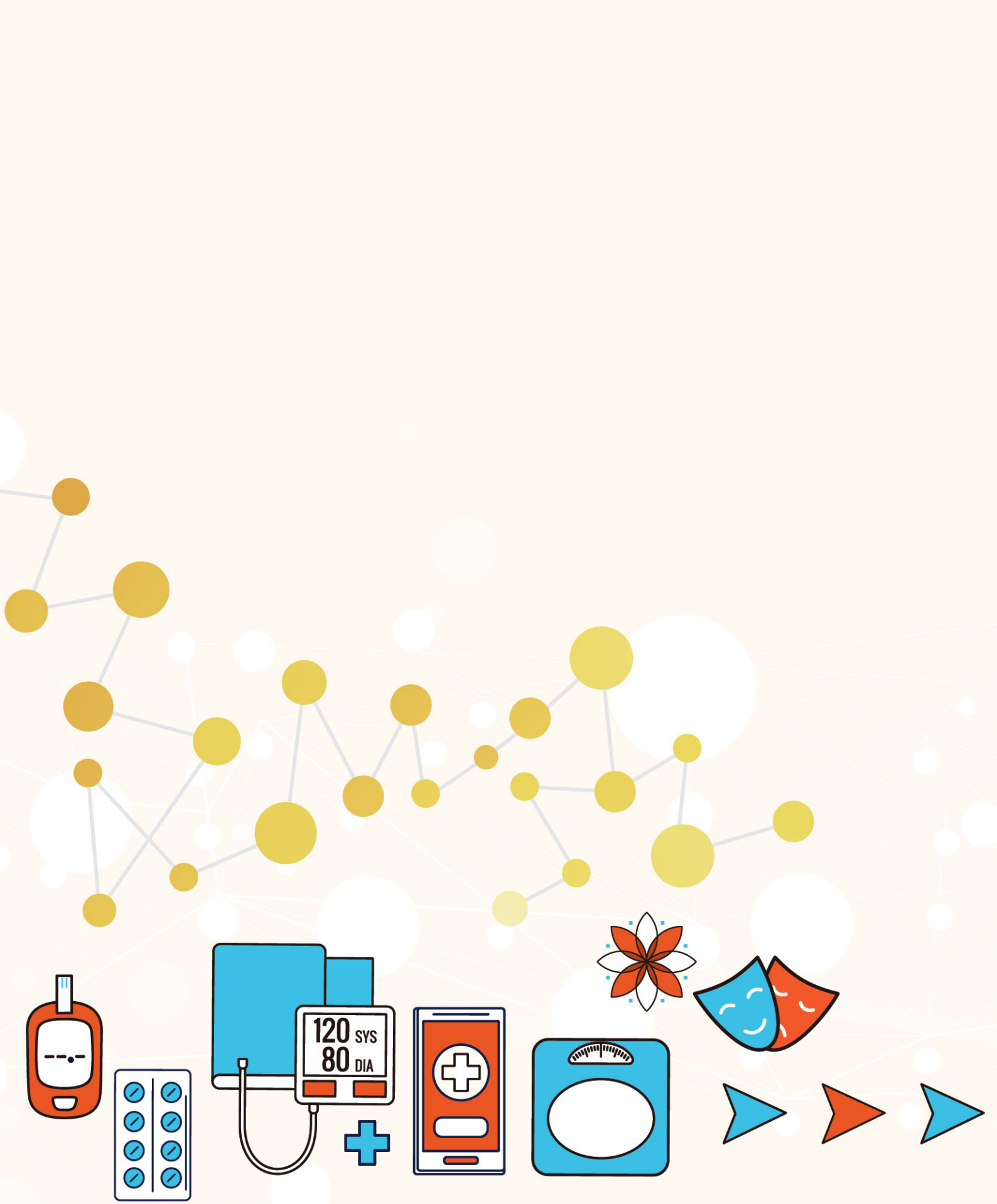
地址：大嶼山東涌富東邨富東廣場2樓及3樓
電話：2525 1929

香港聖公會主誕堂長者鄰舍中心

地址：香港筲箕灣亞公岩道6號
電話：2568 5201

設計及承印：Unik Studio | 版次：2023年2月第1版 | 印數：1000本

版權所有 不得翻印



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



www.jc-ehealth.hk