



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:



# 香港傷健協會

e健康電子健康管理計劃簡介

舉行日期：2020年11月—2022年7月



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



對象：	居住坪洲、南丫島、赤柱、石澳及大浪灣的長者
目的：	透過舉辦不同類型的健康活動，提升長者健康意識，並促使他們建立及維持恆常做運動的習慣
參與人數：	222人

# 活動介紹

- ☺ 血壓管理
- ☺ 運動班組
- ☺ 帶氧器械班組
- ☺ 認知訓練
- ☺ 健康講座

# 血壓管理

- ☺ 提供偶到及外展檢測服務
- ☺ 指導長者使用數碼健康檢測儀器
- ☺ 培養定期檢測習慣



# 運動班組

- ☺ 定期舉辦不同類型運動班組
- ☺ 接觸更多新興運動
- ☺ 將智能科技融入運動班組
- ☺ 培養長期運動習慣



# 運動班組



# 帶氧器械班組

- ☺ 指導長者正確使用帶氧運動器械
- ☺ 提供帶氧運動器械借用服務
- ☺ 透過智能科技記錄及收集運動數據



# 認知訓練

- ☺ 定期舉辦健腦運動、手工製作及桌上遊戲等活動
- ☺ 刺激五感感官
- ☺ 舒緩記憶力及活動協調能力退化問題



# 健康講座

☺ 由註冊護士及營養師講解有關保健及營養資訊

