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

策劃及捐助:
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃成果分享暨長者同樂日
九年惠及逾 82,000 名長者提升自我健康管理能力
動員逾 150 間長者中心助管理慢性疾病 推動健康耆年

（香港，2025 年 9 月 26 日）隨著香港老年人口持續上升，長者健康管理需求日益殷切。由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助推行的賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃（下稱：賽馬會「e 健樂」計劃），今日於荃灣愉景新城舉行成果分享暨長者同樂日，聯同計劃夥伴香港中文大學（下稱：中大）及 45 間非政府機構總結計劃九年里程，並吸引逾 1,000 名長者寓學習於玩樂，參與同樂日體驗賽馬會「e 健樂」計劃的不同活動，包括一系列新興運動及健康數據量度，同時透過攤位遊戲進一步鞏固計劃多年來推廣的健康知識，鼓勵長者更積極管理自身健康。

賽馬會「e 健樂」計劃於 2016 年推出，是全港首個結合數碼化健康管理技術、社區關懷及專業支援的長者健康管理計劃。透過與香港中文大學賽馬會老年學研究所、香港中文大學賽馬會公共衞生及基層醫療學院，以及 45 間非政府機構旗下的 157 間長者中心攜手合作，計劃至今惠及逾 82,000 名長者，以長者中心為首個切入點支援長者管理慢性疾病及推廣健康耆年，包括設立電子健康站推動長者定期量度健康數據，運用數碼科技提升自我健康管理的能力，同時為長者中心員工提供相關培訓，以助他們為長者進行身心健康問卷、舉辦不同類型的健康推廣活動，以及轉介有需要的長者至合適的社區健康服務。

社會福利署助理署長（安老服務）甄麗明女士於致辭時表示，「香港正面對人口高齡化的挑戰，長者人數持續上升，政府十分關注長者身心靈健康。賽馬會『e 健樂』電子健康管理計劃正配合政府安老政策所建議的『健康老齡化』和『醫社合作』，善用長者中心服務遍佈各區的優勢，支援長者管理慢性疾病及推廣健康晚年，鼓勵長者建立健康生活模式。期望各界攜手合作，讓長者在熟悉社區安享晚年。」

香港賽馬會慈善事務總經理（衞生健康；樂齡護老）列浩然先生指出，「賽馬會 『e 健樂』電子健康管理計劃自 2016 年起，與院校、非政府機構及社區夥伴攜手，促進長者實踐積極頤年。我們樂見計劃在全港百多間長者中心推動長者健康，透過多元健康評估、推廣活動及服務轉介，協助不同背景的長者更了解自身健康狀況，培養健康管理習慣。」

賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃諮詢委員會召集人歐陽伯權博士很高興計劃取得豐碩成果，「感謝 45 間非政府機構、157 間長者中心協助於全港推動賽馬會『e 健樂』電子健康管理計劃，善用計劃的資源及相關培訓，舉辦多元化、具創意的健康活動予長者，成功宣揚『自己健康、自己管理』的文化。」

計劃參加者、逾 80 歲的鄭嘉賢先生患有高血壓，他沒有受限於年紀及身體狀況，除了定期於電子健康站量度健康數據，亦積極參加中心舉辦的各種新興運動，例如飛鏢運動班、紓緩痛症健體班及芬蘭木柱班等。他表示參與計劃後比以往開朗及認識更多新朋友，亦感覺身體較以往強壯。另一患有脊椎移位及高血壓、近 70 歲的計劃參加者陳粉粧女士，則受益於計劃下一系列有關「預防肌少症」的多元化健康促進活動，她更與其他參加者成為共同關注健康的夥伴。透過體能活動、營養講座及桌上遊戲等多方面介入，陳女士認為不但提升了她的健康知識，更增強了她的下肢及核心肌肉力量，紓緩了她長期且嚴重的腰背痛症，使她更有信心可以居家安老。

計劃更鼓勵長者成為義工，實踐助人自助。89 歲的陳毅研女士六年前開始參加計劃，近年更進一步成為健康推廣大使。陳女士形容，與其他長者一同參與賽馬會「e 健樂」計劃後，眾人健康都有所改善，一同上課和運動亦增進社交的樂趣。作為義工，她會向新加入的長者介紹計劃和協助他們到電子健康站量度血壓及其他健康指數。她很高興獲得其他長者讚賞，為她帶來滿足感和動力。

<u>同樂日集健康資訊、新興運動及遊戲於一身 與長者同樂同學</u>

賽馬會「e 健樂」成果分享暨長者同樂日精心設計一系列精彩活動，讓參加者體驗賽馬會「e 健樂」計劃的不同活動，包括適合長者的新興運動如芬蘭木棋、布袋球及電子健身單車。此外，亦透過攤位遊戲，讓長者重溫計劃所推廣的健康知識，包括運動、健康飲食、認知能力、精神健康等。場內更設有電子健康站、健康資訊專區和運動示範攤位，滿足不同長者的自我健康管理需要。

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

策劃及捐助:
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃主要成果一覽 (2016-2025 年)

- 逾 82,000 名長者受惠
- 舉辦超過 69,100 場健康推廣活動
- 管理血壓：透過於電子健康站定期量度，逾三分一參加者的上壓（收縮壓）降低了 10 度或下壓（舒張壓）降低了 5 度，減低患上冠心病及中風的風險
- 了解社區長者的健康狀況：157 間長者中心的員工為參加計劃的長者進行身心健康問卷，涵蓋範疇包括內在能力、老年綜合症、慢性疾病、健康服務及藥物的使用等，並由中大進行全面分析。計劃參加者常見的五大健康問題依次為前期衰老/ 衰老（57.9%）、高血壓（55.8%）、高膽固醇（50.1%）、多病共存（47.1%）及行動能力受限（43.5%）(詳見附表一)。問卷分析不但讓長者了解自己的健康，更有助長者中心了解會員的健康和社會照顧需求，作出針對性及實證為本的跟進。

圖片說明：

	圖一：主禮嘉賓（左起）賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃諮詢委員會成員、基督教靈實協會行政總裁林正財醫生；賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃諮詢委員會召集人歐陽伯權博士；社會福利署助理署長（安老服務）甄麗明女士；香港賽馬會慈善事務總經理（衞生健康；樂齡護老）列浩然先生主持賽馬會「e 健樂」計劃成果分享暨長者同樂日啟動儀式。
	圖二：主禮嘉賓、賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃諮詢委員會委員及來自香港中文大學及 40 多間非政府機構的合作夥伴代表合照。

	圖三：賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃諮詢委員會召集人歐陽伯權博士（左二）、項目首席研究員胡令芳教授（右二）及黃仰山教授（右一）分享計劃的成效。
	圖四：賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃參加者鄭嘉賢先生（右三）及陳粉粧女士（右二），與計劃合作夥伴代表分享參加計劃對健康的正面影響及得著。
	圖五：逾千名長者參與賽馬會「e 健樂」成果分享暨長者同樂日，體驗計劃的不同活動，包括新興運動。



圖六：賽馬會「e 健樂」成果分享暨長者同樂日透過攤位遊戲，讓長者重溫計劃所推廣的健康知識。

關於賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃

香港賽馬會慈善信託基金於 2016 年策劃及捐助推行「賽馬會『e 健樂』電子健康管理計劃」，是全港首個結合電子健康管理、社區關懷及專業團隊跟進的長者健康管理服務計劃。計劃夥伴包括香港中文大學賽馬會老年學研究所、香港中文大學賽馬會公共衞生及基層醫療學院，以及多間非政府機構。

計劃利用數據分析本地長者的健康狀況和模式，以便作出針對性及實證為本的跟進。為了延續及深化計劃前兩期的服務及成效，最後一期的計劃擴展至更多長者中心、加強長者服務單位與不同健康、社會服務的聯繫、舉辦健康推廣活動，和提升電子健康記錄及數據分析的協同作用，希望藉此建立及維持長者的自我健康管理能力及增加他們的健康知識。此外，香港中文大學將參考長者於醫院管理局的數據，協助分析計劃成效。計劃詳情請瀏覽 https://www.jc-ehealth.hk。

附表一：賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃參加者概況

