



## 姑娘有野講！



各位老友記，大家好啊！由於疫情緣故，大家未能上到中心量血壓、做運動、參加班組活動。唯有透過文字同大家相見☺

今期通訊會簡介e健樂計劃的內容及計劃即將會使用的健康器材。日後我也會透過通訊定期和大家分享有關運動、營養和認知障礙的資訊。疫情期間大家都要保重身體啊！儘量少出門，乖乖地做好防疫措施！

## 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃（第二期）

「賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃（第二期）」是由賽馬會慈善信託基金資助一項為期2年半的長者電子健康管理計劃，時間由現在至2022年7月。同步本計劃與香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院進行研究分析。旨在建立和加強長者的能力，促進社區長者培養對健康的自我管理和提升對基層健康的支援。計劃中應用電子健康設備，促進長者對其身體狀況的掌握，從而提升自我管理能力。

### 計劃內容如下：

每年進行兩次長者健康質素問卷

恒常性健康檢測及運動訓練(每星期定時到中心量血壓及使用計畫特選器材作運動訓練)

定期舉辦有關預防衰老、營養與健康及長者綜合照顧講座

#### 專題小組

營養與健康：有營煮食、食物營養知多D等等

預防衰老：預防少肌症訓練、平衡力/防跌訓練及帶氧訓練等等

長者綜合照顧：互動智慧桌/遊戲程式進行預防性認知障礙訓練、園藝治療訓練等等

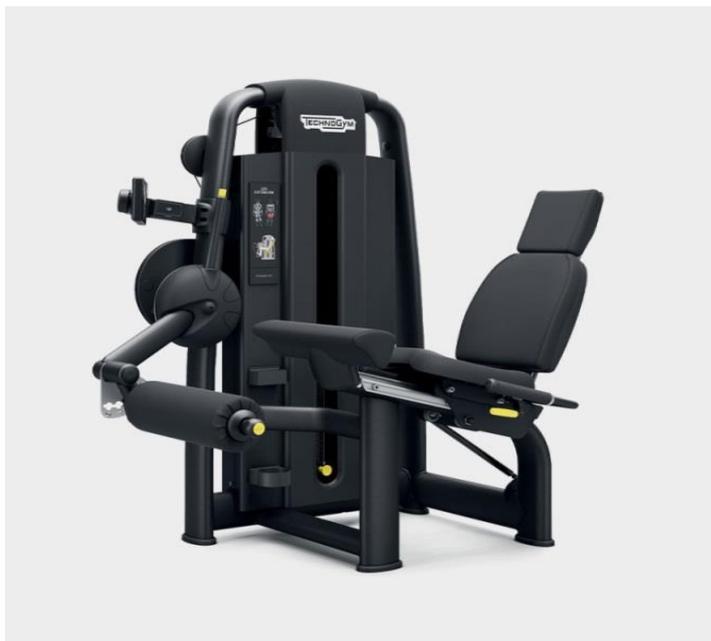
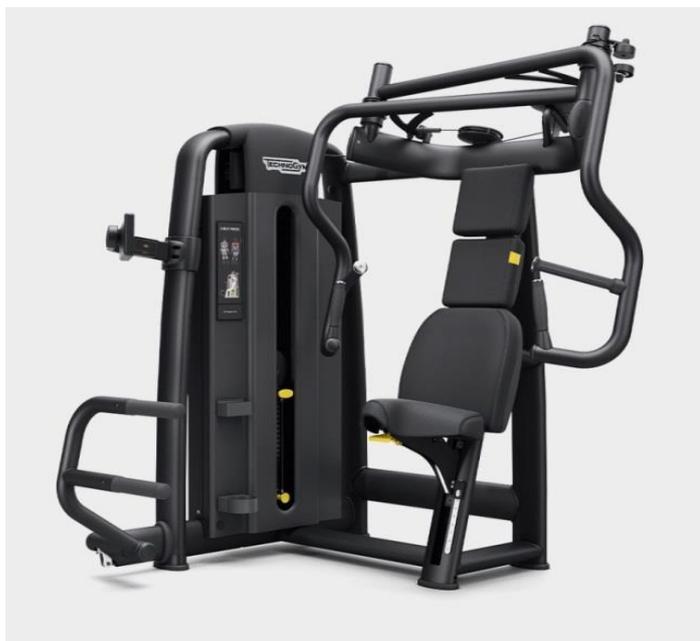
## 健康器材簡介



大家好！我叫K仔 (Kiosk), 我是一個全自動量度身高體重, 血壓及血氧的機器。透過短短幾十秒, 大家立刻知道自已的身體狀況



登登登~~如果你怕悶就隨時來找我玩遊戲啦！  
我個名叫腦有記, 是一個遊戲應用程式。(內置遊戲包括打麻雀、寫書法和行街市等等)  
大家可以透過我訓練靈活性的腦筋



各位老友記, 我們是孖寶兄弟, 是兩部健身運動器材, 哥哥是負責訓練大家的上肢肌肉力量, 弟弟負責訓練大家的下肢肌肉力量。只要大家多些找我做運動, 保證大家身體康健, 跌倒的機會都大大減少

好好管理自己的健康



So talk, let's take good care of ourselves and manage our health