



香港基督教服務處

全人關心 卓越創新

順利長者鄰舍中心

# e 健樂



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

## 2021 年 5 月通訊

5 月份活動出爐啦！大家把握機會報名啦！

**報名詳情：**請親臨中心或致電

5469-2952/2345-8323 向周姑娘報名

\*所有活動於 4 月 30 日 開始報名

\*名額先報先得

周姑娘



『e 健樂』服務



### 量血壓-大獎賞

為鼓勵老友記恒常建立量血壓的習慣，由 5 月至到 6 月 期間，老友記在中心量度 超過 10 次血壓，就可以攜帶以下量度血壓記錄到接待處，換取抗疫禮物一份。(每人只限取一次，送完即止)

### 1. 健康質數問卷

e 健樂計劃將會為所有 e 健樂會員進行 2021 年度的健康質數問卷

日期: 4/5、5/5 及 26/5

時間: 下午 2:30-5:30

名額: 12 名

報名方法: 可致電 2345-8323/  
5469-2952 向周姑娘預約

順利長者鄰舍中心

血壓	脈搏	體溫	體重	血氧
99	76	36	37.6	
59			KG	
			83	
mmHg	bpm	°C	lb	%

身體質量指數(BMI):

-

本系統所量度的資料僅供閣下參考之用。

如閣下有任何健康數據量度疑問，請諮詢您的家庭醫生。

## 2. 肥胖的疑惑

日期：3/5/2021 (星期一)

時間：上午 10:00-11:00

內容：由衛生署姑娘講解肥胖與健康的關係及指出坊間對減肥的一些謬誤。

名額：20 名

## 3. 如何正確服藥？

日期：18/5/2021 (星期二)

時間：下午 3:30-4:30

內容：由公開大學註冊護士以互動的方式教導大家服用藥物的注意事項及解除大家對服用藥物的迷思。

名額：20 名

備註：請攜帶藥袋出席

## 4. 樂齡家居睇真 D-導賞團

( 外出活動 )

日期：12/5/2021 (星期三)

時間：上午 8:45-1:00

內容：由房協導賞員帶領大家參觀兩個不同長者居住的模擬單位，展示嶄新的樂齡科技產品及長者友善輔助工具。

集合時間：早上 8：45

集合地點：中心

參觀地點：油麻地房協長者安居資源中心

解散時間：中午 1：00

解散地點：中心

名額：9 名

備註：請帶備手提電話、八達通及水樽

## 5. 腦有記認知小組

日期：28/5/2021 (星期五)

時間：上午 10:00-11:00

內容：透過互動智慧桌進行實體麻雀訓練，訓練長者的腦部思考及手、眼和腦的協調

名額：8 名

