

捐助及策劃：

主辦機構：



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



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER



賽馬會 e健樂 電子健康管理計劃 (第二期)



e健樂 – 健康加油站 (7月) 皮膚問題怎麼辦？

註冊護士每月到中心分享健康資訊，讓長者預防不同的長期病患，以致自我健康管理。

日期：2021年7月16日 (星期五)

時間：下午2:15至3:15

費用：免費

對象：長者會員 (已登記e健樂會員)

報名日期：即日起

負責同事:敏姑娘

e健樂 – 健康加油站 (8月) 與抑鬱情緒說再見!

註冊護士每月到中心分享健康資訊，讓長者預防不同的長期病患，以致自我健康管理。

日期：2021年8月6日 (星期五)

時間：下午2:15至3:15

費用：免費

對象：長者會員 (已登記e健樂會員)

報名日期：即日起

負責同事:敏姑娘

雲端健康檢查

義工協助長者量血壓、磅重、測血含氧量及體溫，健康數據上載雲端自我管理系統讓參加者達致自我健康管理。

日期：2021年7月2、9、16、23日

2021年8月6、13、20日

(逢星期五)

時間：上午9:00至10:00

費用：免費

報名日期：每星期到中心預約時間即可



負責同事:敏姑娘

e健樂-遠離三高講座

由專業人仕到中心與參加者分享關於三高(高血壓、高血脂、高血糖)的健康資訊，讓參加者了解到相關的資訊，以致自我健康管理。

日期：2021年8月31日 (星期二)

時間：下午2:15至3:15

費用：免費

對象：長者會員 (已登記e健樂會員)

報名日期：26/7/2021起



負責同事:敏姑娘

合作夥伴：



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



e健樂 - 健體橡筋操班

由體適能導師教授橡筋操，讓參加者提升肌肉耐力及力量，加強心肺功能，以致自我健康管理。

日期：2/8/2021 - 11/10/2021
(逢星期一、共11堂)

時間：上午9:00至10:00

費用：\$30

對象：長者會員 (已登記e健樂會員)

報名日期：舊生05/07/2021(星期一)起
新生19/07/2021(星期一)起

負責同事:敏姑娘



e健樂 - 地壺球運動班

地壺球簡單易學、安全好玩、可提升專注、思考合作，具競爭及友誼共存的有趣運動。

日期：8月2、9、16、23、30日
9月6、13、27日
(逢星期一、共8堂)

時間：下午 2:30 至 4:00

對象：長者會員 (已登記e健樂會員)

費用：\$30

報名日期：5/7/2021起

負責同事:敏姑娘



e健樂 - 芬蘭木棋小組

芬蘭木棋是源自芬蘭的投擲運動，玩法類似保齡球加上飛鏢的計分方法，需要有技術與準繩度，也需要戰術頭腦，刺激又好玩。

日期：2021年8月4、11、18、25日
(逢星期三、共4堂)

時間：上午10:00至11:00

對象：長者會員 (已登記e健樂會員)

費用：\$10

報名日期：5/7/2021起

負責同事:敏姑娘



e健樂 - 痛症舒緩伸展運動班

由體適能導師教授安全而有效的伸展及放鬆運作，幫助學員改善柔軟度及舒緩常見痛症，以達致自我健康管理。

日期：5/8/2021 - 21/10/2021
(逢星期四、共11堂)

時間：上午9:00至10:00

對象：長者會員 (已登記e健樂會員)

費用：\$30

報名日期：舊生05/07/2021(星期一)起
新生19/07/2021(星期一)起

負責同事:敏姑娘

e健樂 - 手多多減壓小組(一)

讓參加者體驗不同種類的手作藝術，從中獲得減壓效果。

(內容包括：環保雲朵燈、
燒製玻璃飾物及手作霓虹燈盒子)

日期：2021年8月11、18、25日
9月1日 (逢星期三、共4堂)

時間：下午 2:30 至 3:30

對象：長者會員 (已登記e健樂會員)

費用：\$30

報名日期：5/7/2021起

負責同事:敏姑娘



e健樂 - 長者飛鏢班

透過飛鏢遊戲讓長者練習手、腦、眼協調及認知能力，以達致自我健康管理。

日期：2021年8月7、14、21、28日
9月4、11日 (逢星期六、共6堂)

時間：下午 2:30 至 3:30

對象：長者會員 (已登記e健樂會員)

費用：\$10

報名日期：5/7/2021起

負責同事:敏姑娘