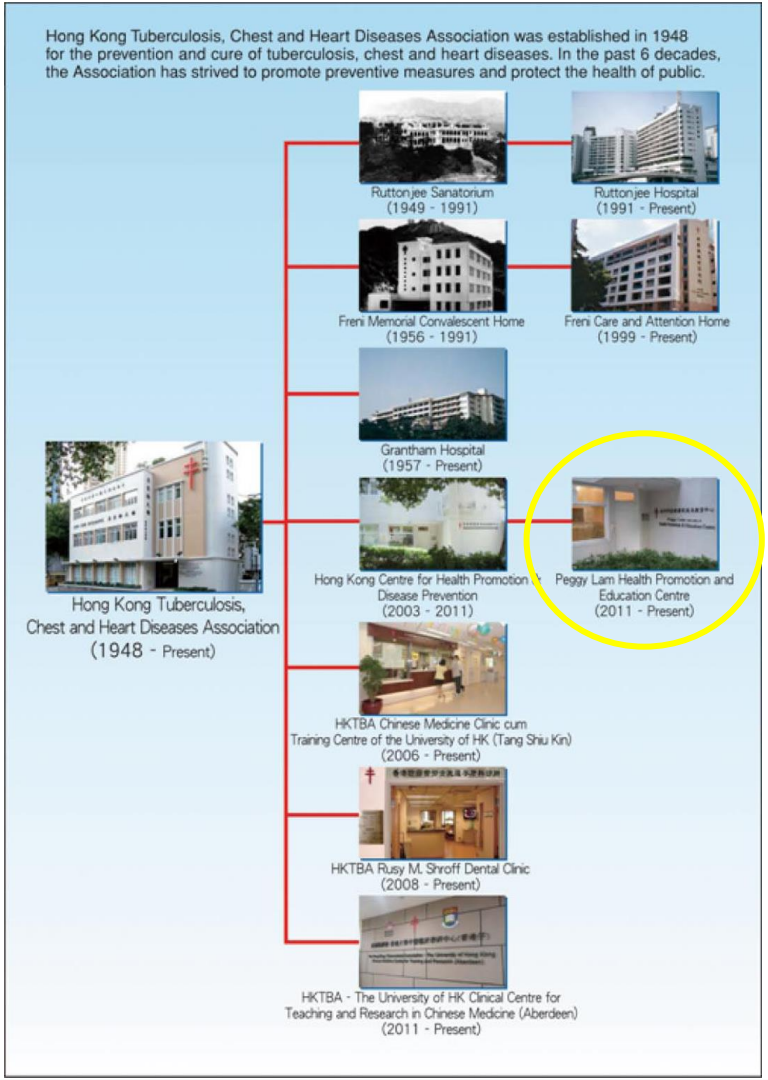
港島東醫院聯網醫社合作研討會〔十三〕

第三屆家庭健康大使培訓計劃
– 如何延緩衰老, 促進健康

關於我們


Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association was established in 1948 for the prevention and cure of tuberculosis, chest and heart diseases. In the past 6 decades, the Association has strived to promote preventive measures and protect the health of public.
Ruttonjee Sanatorium (1949 - 1991)
Ruttonjee Hospital (1991 - Present)
Freni Memorial Convalescent Home (1956 - 1991)
Freni Care and Attention Home (1999 - Present)
Grantham Hospital (1957 - Present)
Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association (1948 - Present)
Hong Kong Centre for Health Promotion & Disease Prevention (2003 - 2011)
Peggy Lam Health Promotion and Education Centre (2011 - Present)
HKTBA Chinese Medicine Clinic cum Training Centre of the University of HK (Tang Shiu Kin) (2006 - Present)
HKTBA Rusy M. Shroff Dental Clinic (2008 - Present)
HKTBA - The University of HK Clinical Centre for Teaching and Research in Chinese Medicine (Aberdeen) (2011 - Present)

香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

香港防癆心臟及胸病協會，在醫院管理局及衞生署支持下，於二零零三年六月成立「香港健康教育疾病預防中心」，致力推廣「促進健康、預防疾病」的訊息，加強市民對健康生活的認識，從而鼓勵市民養成良好生活模式，建立健康社區。

內容

- 計劃背景
- 計劃內容
- 評估方法
- 計劃成果
- 活動的持續性

1. 計劃背景

家庭健康大使培訓計劃

2013

第一屆家庭健康大使培訓計劃

2015

第二屆家庭健康大使培訓計劃

2017

第三屆家庭健康大使培訓計劃

主題: 抗抑鬱、動有法、緩痛楚

2019

第四屆家庭健康大使培訓計劃 (籌備中)

主題: 家居安全

2. 計劃內容

第三屆家庭健康大使培訓計劃

啟動禮暨家庭健康同樂日

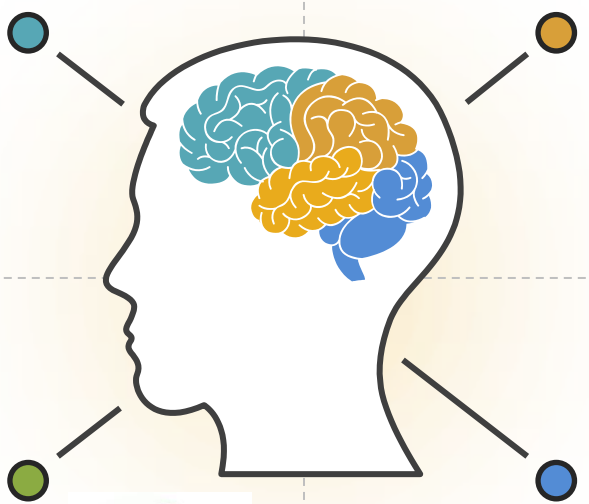
健康教育講座

健康推廣活動

嘉許禮

正常老化

- 神經網絡的大小以及血液流量都會減少
- 通常對最近**記憶**的回憶較少，記憶名字和細節的速度較慢



- **肌肉** - 肌肉量下降，尤其是缺乏運動
- 隨著年齡的增長，**心臟**自然變得不那麼有效
- **肺部**的效率會變差，為身體提供更少的氧氣

- **骨骼**中逐漸失去一些礦物質含量。骨頭變得不那麼密集和堅強
- **新陳代謝** - 藥物和酒精不能盡快處理
- **激素變化**導致身體脂肪變多，肌肉量減少

- **聽力**下降
- 周圍**視力**, 判斷深度的能力下降和顏色清晰度下降
- **胃口**變差 - 味蕾和唾液減少
- 降低對**觸摸**的敏感度和**嗅覺**能力

第三屆家庭健康大使培訓計劃

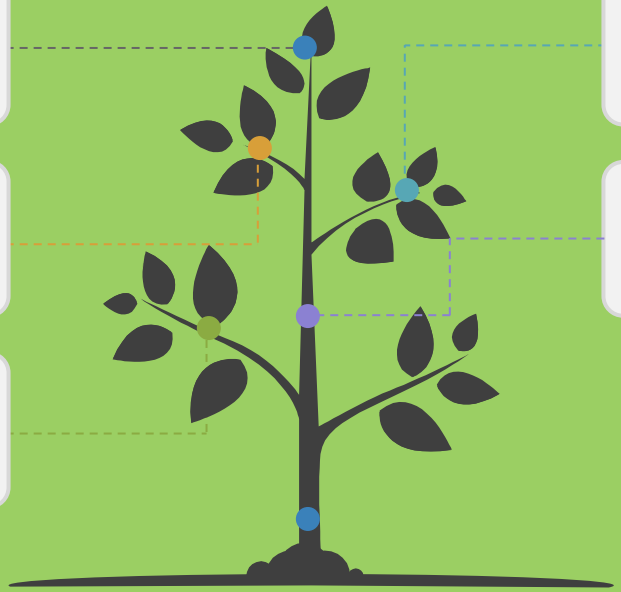
啟動禮 暨家庭健康同樂日	健康教育講座	健康推廣活動	嘉許禮	
招募、問卷調查及健康測試	啟動禮暨健康同樂日日	共12個講座 (502人次): • 骨折與骨質疏鬆 / 健康飲食新鈣飲食 • 坐骨神經痛及網球肘 / 牙痛與牙周病 • 膝關節炎 / 足底筋膜炎及足跟底痛 • 中醫緩痛方法 / 西醫正確使用止痛藥 • 運動與體重管理 / 伸展運動技巧 • 情緒病 / 心理健康	共5項活動 (240人次): • 肩頸痛中醫穴位按摩班 • 九式活力長者健康操 • 伸展運動 • 健康食譜設計及烹飪比賽 (高鈣營養餐) • 健步行	頒發證書及經驗分享	問卷調查及健康測試

運動和社交活動

通過定期進行負重運動，獲得足夠的鈣和維生素D，減緩自然骨質流失

力量訓練是建立或保持肌肉質量的一種特別好的方式

強化心臟肌肉，保持肺部健康



保持你的大腦敏銳

增加血液和氧氣流向大腦

體力
Fitness

Ikai, M.:Physical fitness studies in Japan. Res. J. Physical Educ. 6:1-14,1962

3. 評估方法

家庭健康大使培訓計劃

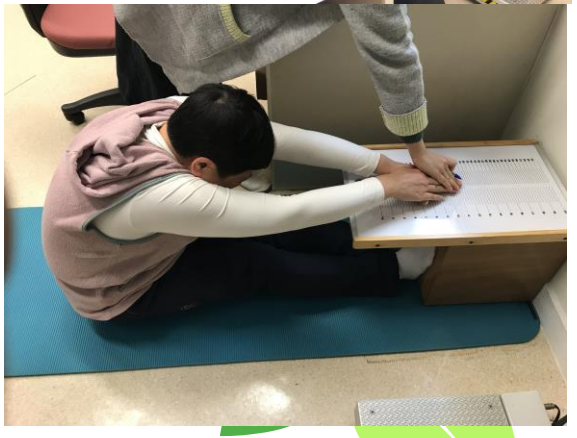
- 招募了54位參加者
- 整個計劃(12個主題講座，6個不同活動)出席率達75%或以上共40人
- 成功完成計劃前後的健康測試及問卷結果
  (2017年5月 及 2018年1月)
  共33位市民

基本健康測試:

- 血壓
- 體重指標
- 脂肪比例
- 腰臀比例
- 柔軟度: 坐地體前伸
- 上肢肌力: 手握力
- 心肺功能: 三分鐘踏台階測試

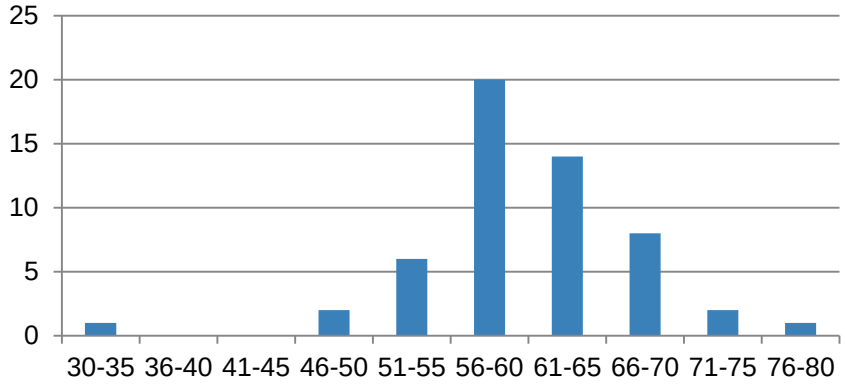
問卷內容:

- 口腔問題、身心症、痛症症狀
- 症狀出現的頻率及嚴重程度
- 健康信念
- 健康行為
- 處理健康問題的方法
- 家人的跌倒次數
- 心理壓力來源
- 個人資料 (活動前)
- 參與計劃後的改變 (活動後)

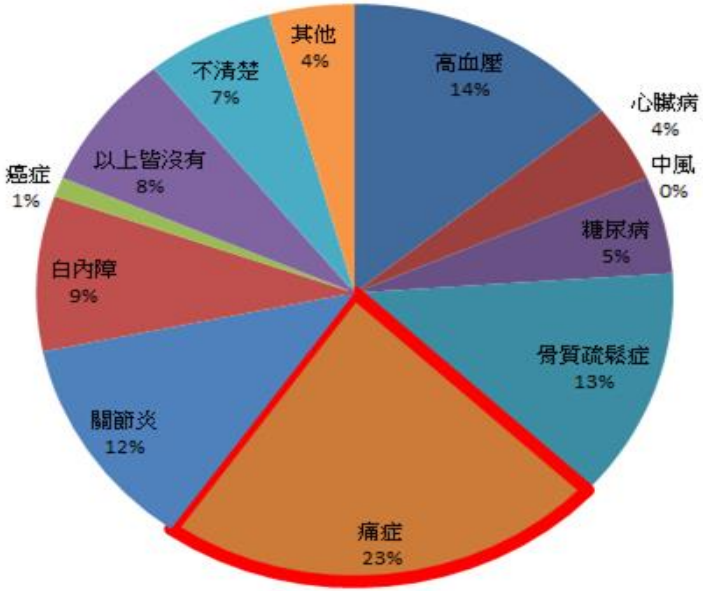


基本資料

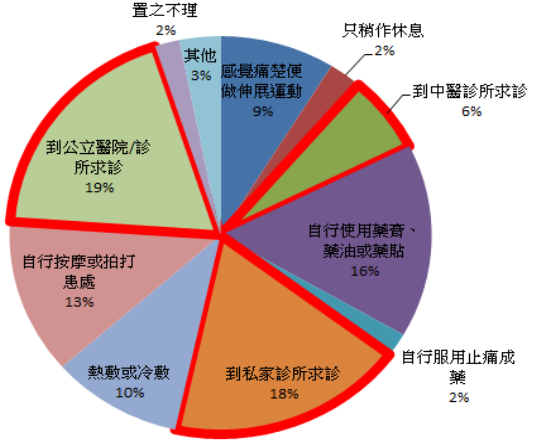
年齡組別人數分佈



參加者的健康問題



參加者的處理痛症的方法



4. 計劃成果

健康測試結果

健康測試結果-體重指標

體重指標	整體	65歲或以上	65歲以下
計劃前(平均數)	24.19	21.82	25.37
計劃後(平均數)	24.20	22.07	25.27
顯著性檢驗 (P<0.05)	0.953	0.342	0.739

亞洲成年人的BMI分類與患上嚴重疾病風險的對照表*

分類		BMI（公斤／米²）	患上嚴重疾病風險
過輕		＜18．5	低（體重過輕對健康有其他影響）
正常		18.5 - 22.9	普通
過重	邊緣	23 - 24.9	增加
	肥胖（中度）	25 - 29.9	中度
	肥胖（嚴重）	≥ 30	高度

65歲以下的參加者較受過重問題影響。但在參加計劃後問題得到改善。

健康測試結果-脂肪比例

女性	整體	65歲或以上	65歲以下
計劃前(平均數)	35.57	33.68	36.56
計劃後(平均數)	35.17	33.44	36.07
顯著性檢驗 (P<0.05)	0.368	0.680	0.436

男性	整體	65歲或以上	65歲以下
計劃前(平均數)	30.28	31	30.03
計劃後(平均數)	32.40	32.2	32.47
顯著性檢驗 (P<0.05)	0.457	N/A	0.559

理想脂肪比例

脂肪比例	女	男
過瘦	<20%	<10%
標準	20-30%	10-20%
過肥	30-35%	20-25%
超肥	>35%	>25%

65歲以下的女性參加者之平均脂肪比例達超肥水平。但在參加計劃後問題得到改善。而男性參加者的脂肪比例甚高，但因男性參加者人數少，數據難有代表性。

健康測試結果-腰臀比例

女性	整體	65歲或以上	65歲以下
計劃前(平均數)	0.838	0.855	0.829
計劃後(平均數)	0.839	0.838	0.824
顯著性檢驗 (P<0.05)	0.921	0.121	0.751

男性	整體	65歲或以上	65歲以下
計劃前(平均數)	0.947	0.920	0.956
計劃後(平均數)	0.896	0.891	0.898
顯著性檢驗 (P<0.05)	0.270	N/A	0.381

女性	≦0.8
男性	≦1.0

女性參加者普遍有中央肥胖的傾向,而男性參加者在腰臀比例的測試結果達標。

健康測試結果-心肺功能

女性	整體	65歲或以上	65歲以下
計劃前(平均數)	97.36	92.78	99.94
計劃後(平均數)	100.1	98.22	101.1
顯著性檢驗 (P<0.05)	0.242	0.268	0.638

男性	整體	65歲或以上	65歲以下
計劃前(平均數)	83.75	91	81.33
計劃後(平均數)	94.50	102	92.00
顯著性檢驗 (P<0.05)	0.264	N/A	0.438

三分鐘踏台階測試常模表

年齡	欠佳	尚可	一般	良好	優異
男　士					
18~25	>115	105-114	98-104	89-97	<88
26~35	>117	107-116	98-106	89-97	<88
36~45	>119	112-118	103-111	95-102	<94
46~55	>122	116-121	104-115	97-103	<96
56~65	>119	112-118	102-111	98-101	<97
65+	>120	114-119	103-113	96-102	<95
女　士					
18~25	>125	117-124	107-116	98-106	<97
26~35	>128	119-127	111-118	98-110	<97
36~45	>128	118-127	110-117	102-109	<101
46~55	>127	121-126	114-120	103-113	<102
56~65	>128	118-127	112-117	104-111	<103
65+	>128	122-127	115-121	101-114	<100

Golding, L.A., Myers, C.R., & Sinning W.E. (1989). Y's Way to Physical Fitness (3rd Ed.). YMCA.

65歲或以上的參加者在計劃後心肺功能有較大變化。可見老年人的心肺功能易因氣溫的下降而變差。

健康測試結果-柔軟度

女性	整體	65歲或以上	65歲以下
計劃前(平均數)	29.31	27.55	30.24
計劃後(平均數)	32.45	32.40	32.47
顯著性檢驗 (P<0.05)	0.057	0.046	0.314

男性	整體	65歲或以上	65歲以下
計劃前(平均數)	22.12	10	26.17
計劃後(平均數)	23.25	12	27.00
顯著性檢驗 (P<0.05)	0.459	N/A	0.694

坐地體前伸測試（厘米）常模表

年齡	欠佳	尚可	一般	良好	優異
男　士					
<20	≤18	19-30	31-34	35-39	≥40
20~29	≤21	22-28	29-32	33-36	≥37
30~39	≤18	19-26	27-31	32-34	≥35
40~49	≤15	16-23	24-27	28-31	≥32
50~59	≤12	13-21	22-25	26-28	≥29
≥60	≤10	11-18	19-22	23-28	≥29
女　士					
<20	≤32	33-37	38-39	40-41	≥42
20~29	≤28	29-34	35-37	38-41	≥42
30~39	≤26	27-32	33-35	36-39	≥40
40~49	≤23	24-29	30-32	33-36	≥37
50~59	≤22	23-29	30-32	33-35	≥36
≥60	≤18	19-25	26-28	29-32	≥33

* 手伸至足尖上方的讀數為 23 厘米

Institute for Aerobics Research, Dallas, TX (1994).

65歲或以上的女性參加者在柔軟度的測試有明顯的進步，數據之間亦具有顯著性的差異(P<0.05)。

改善柔軟度的好處

增加

- 血液循環
- 神經肌肉協調
- 體型及平衡肌肉
- 運動能力及表現
- 快樂

減低

- 壓力
- 肌肉僵硬
- 腰背毛病
- 受傷機會

健康測試結果-上肢肌力

女性	整體	65歲或以上	65歲以下
計劃前(平均數)	44.97	42.35	46.34
計劃後(平均數)	48.57	43.55	51.21
顯著性檢驗 (P<0.05)	0.009	0.305	0.016

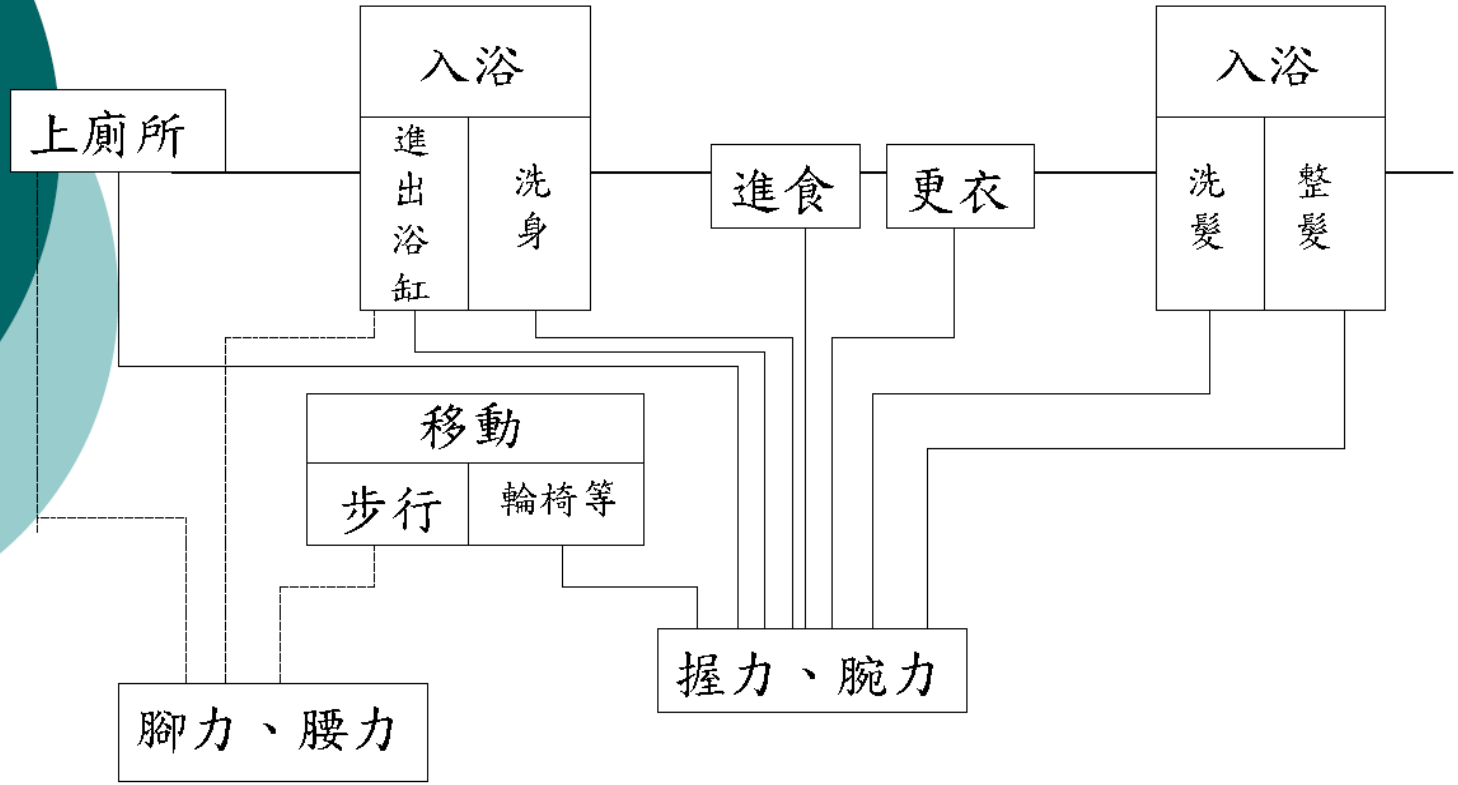
男性	整體	65歲或以上	65歲以下
計劃前(平均數)	67.00	56.5	70.50
計劃後(平均數)	63.13	54.5	66
顯著性檢驗 (P<0.05)	0.487	N/A	0.580

手握力測試「(左手＋右手) 公斤」常模表

年齡	欠佳	尚可	一般	良好	優異
男 士					
6	≤13	14-17	18-20	21-24	≥25
7	≤17	18-19	20-23	24-27	≥28
8	≤19	20-23	24-28	29-31	≥32
9	≤22	23-26	27-30	31-36	≥37
10	≤25	26-30	31-35	36-40	≥41
11	≤28	29-34	35-40	41-48	≥49
12	≤36	37-44	45-57	58-65	≥66
20-29	≤60	61-69	70-81	82-91	≥92
30-39	≤60	61-68	69-80	81-89	≥90
女 士					
6	≤11	12-14	15-19	20-21	≥22
7	≤13	14-17	18-20	21-24	≥25
8	≤17	18-20	21-24	25-29	≥30
9	≤19	20-23	24-28	29-32	≥33
10	≤23	24-28	29-34	35-40	≥41
11	≤27	28-32	33-38	39-44	≥45
12	≤31	32-37	38-43	44-48	≥49
20-29	≤34	35-39	40-47	48-54	≥55
30-39	≤36	37-40	41-49	50-55	≥56

整體而言, 女性參加者於肢肌力的測試有明顯的進步, 數據之間亦具有顯著性的差異(P<0.05)。其中65歲以下的參加者平均從一般水平達到良好水平。

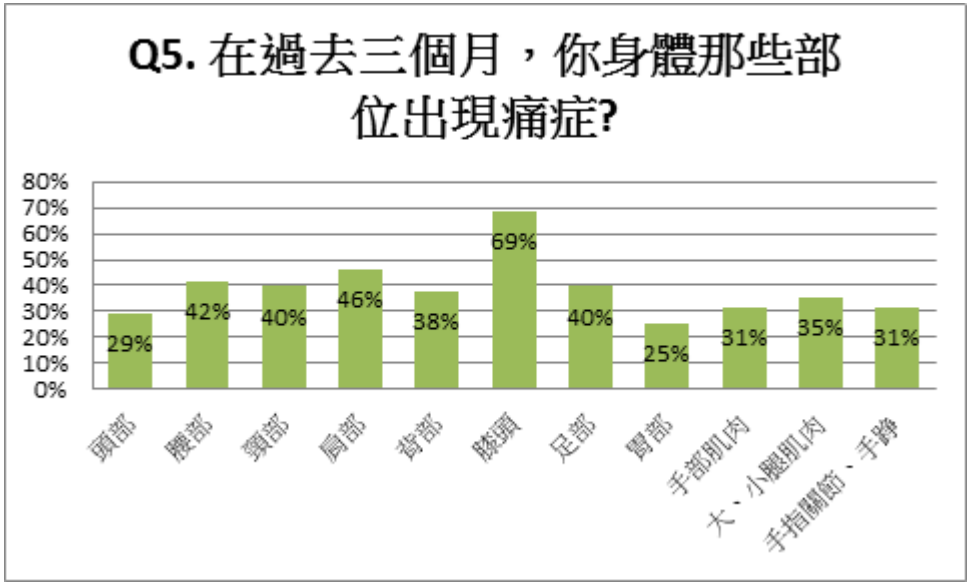
日常生活中之活動與握力之關係



短片播放 – 上堂情況

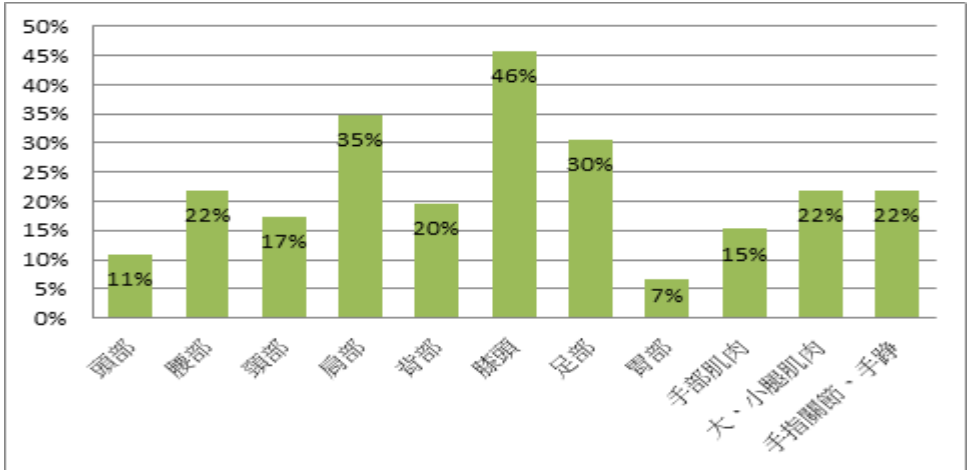
問卷結果

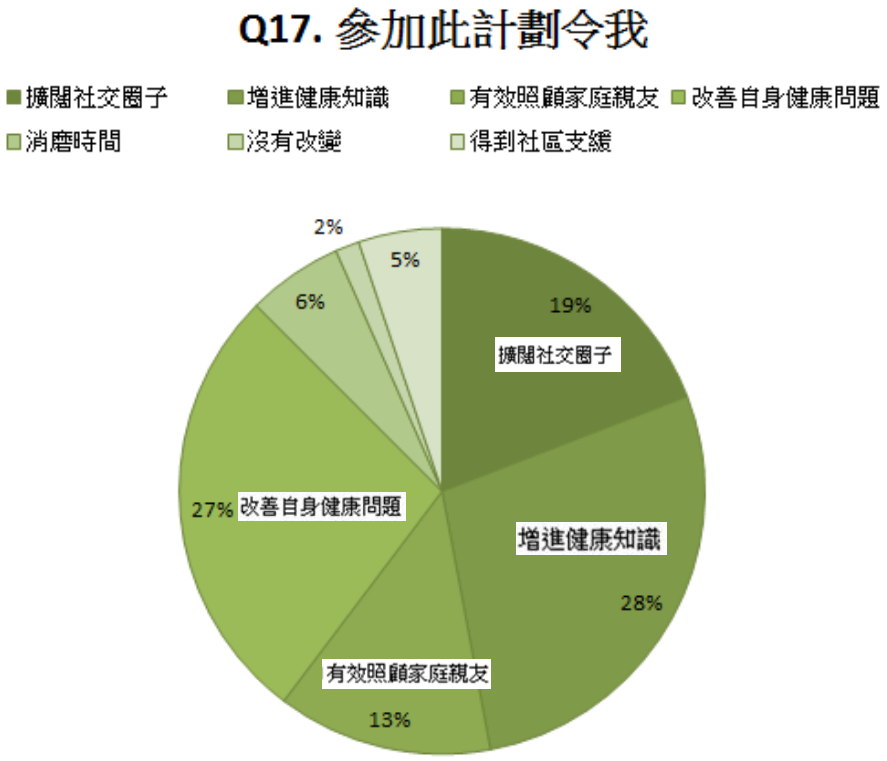
計劃前的自評痛楚程度:
3.51/5



計劃後,參加者出現痛症的情況程度和整體上減少。

計劃後的自評痛楚程度:
3.04/5




Q17. 參加此計劃令我
擴闊社交圈子
增進健康知識
有效照顧家庭親友
改善自身健康問題
消磨時間
沒有改變
得到社區支援
19%
擴闊社交圈子
28%
增進健康知識
13%
有效照顧家庭親友
27%
改善自身健康問題
6%
2%
5%

參加者心聲

黃棣江先生

健康是人的第一財富，身體健康是成長和生活的基礎，因此，人們應該重視自己的健康。

以前對健康知識一知半解，人云亦云。但自從參加了「家庭健康大使培訓計劃」的教育講座後，對身心健康才有了真正認識。更從這個健康講座的課程裏，學到了很多醫理上；身體結構上和日常藥物服用上的知識，了解到身心健康的建立是受到多方面的影響。例如：精神壓力；個人情緒；健康飲食和適當的運動等。

我想特別同大家分享我對「日常健康飲食」和「運動」的個人感受

(1) 健康飲食

我們一向都知道，日常在膳食上要盡量少糖；少鹽；少油這才算是健康食物，但怎樣才算是少？是否一點脂肪的食物也不吃？又或完全不用食油就謂之好？是否完全不加調味料於食物上便是健康？從健康講座的課程裏，我認識到如何適度地調放，每日應可攝取多少熱能，既不要過量以免影響健康，也要適量吸收從而增強體力，應付日常所需。也認識到如何選擇食品，閱讀營養標籤，避免進食太多加工食品等。這之前都是了解不多，現在才得以認識和懂得跟從。

(2) 恆常運動

每個人都知道要身體健康就要多做運動，但做什麼體能運動才適合？ 其實不當的運動容易受傷，什至產生反效果。從健康講座課程裏，我學識了不少熱身的柔軟體操，身體不同部位的痛楚需要做不同的伸展運動，更可舒緩疼痛，日常勞動要有正確的姿勢，從而減低肌肉勞損等。

在此，祝願各位學友身體健康，生活愉快！

心聲分享

此課程有很多項目
課程內容很豐富實用
認識營養的知識
拉筋的重要性
烹飪比賽的
樂趣聯
誼多謝

這個計劃令我对健康略有更深入的認識，要更要的使自己向正確的方向去
謝謝！

多謝「家運健康大使」計劃，令我知道如何令身体健康的知識及運動，期望能繼續舉辦Thank you
黃明潔
16 Jan 2018

我首次參加健康大使計劃，令我那麼大的驚喜，令我更加
謝謝此課程！

增加自己對照顧健康的知識，學習運動，牙齒健康等等課程，對我很大幫助，
謝謝此課程！

對生活上的健康知識獲得進一步認識，並警示自己在運動及飲食方面，不可放鬆。

在這個計劃收獲很多，例如伸展運動等，不但自己對健康有幫助，亦可與其他人互動，還互相發現和培養以往幫落動不良的生活習慣

家中有你好幫忙
庭院小康得平安
健康如今得知曉
康樂常在我心間
大家前來學習
使得健康每一年。
5-1-2018
林[illegible]

連續參與了三屆的「健康大使」活動，除了增加了很多有關健康的資訊，還加強了我們堅持做運動的信念，並鼓勵家人和朋友們動起來！非常感謝政務署舉辦「家庭健康大使」活動。健康和謝你更多，資料所[illegible]

此計畫帶給我健康知識及健康身体
認識更多朋友
中心姑娘很友善！
5/1/2018
陳[illegible]

多謝各位講者，導師及姑娘，今個計劃令我得益不少，尤其心理健康上大有收穫
課費

對於本大使健康計劃我感到十分滿意，[illegible]
[illegible]助自己，令我學會如何[illegible]

增進健康知識
能改善自身健康問題
獲益良多
謝謝你們

感謝防癆署在過去課程中的安排，精心設計每一個課程，貼心的，全面的，歡迎每位參加者，更多課程期長久開辦。
[illegible]

質性回饋統計:

內容方面(28):

內容豐富實用、課程很好、增加健康/醫學/保健知識 /新知識 、得益不少 / 獲益良多、學會如何幫助自己、家人和朋友

信念改變(10)
加強我們堅持做運動的信念、拉筋(伸展)很重要、警示自己在運動及飲食方面不可放鬆

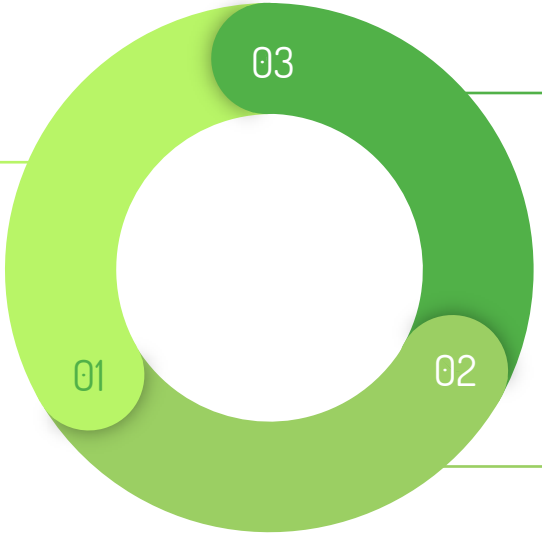
實際改變 (7):
增強體力、最大的得着是痛症的舒緩、按摩班改變了我的生活習慣

其他:
期望能繼續舉辦、中心姑娘很友善、延長講座時間、可與其他人互動、感謝防癆會

模糊 -> 認識 (知識) -> 如何實踐 (方法) -> 改變

5. 活動的持續性

計劃的持續發展



開展

部署

試驗

本計劃是一個持續進行的過程。

活動的持續性

- **夥伴關係**：除了本機構其他服務單位, 我們過去亦曾與各政府及非政府組織合作, 例如醫管局香港聖約翰救護組織
- **組織能力**：與其他機構合作, 有效運用各組織現有的活動所需資源及管理經驗
- **方案適應性**：就計劃為參加者帶來的健康效益評估其適應性, 作持續改進，並更新活動主題, 以確保計劃有效性
- **計劃評估**：在計劃中期及計劃後監測和評估活動的過程和數據結果
- **社區健康影響**：結果顯示, 計劃對參加者的健康態度、看法和行為有正面而顯著的影響

多謝!