

Health Promotion Programme in Shelter Workshop

「健康促進計劃」 在新翠實業社的推行

OTI Ellen Choi

11/10/2014



利民會

Richmond Fellowship
of Hong Kong



Vocational Assessment and Intervention Enhancement Project for the People with Mental Illness

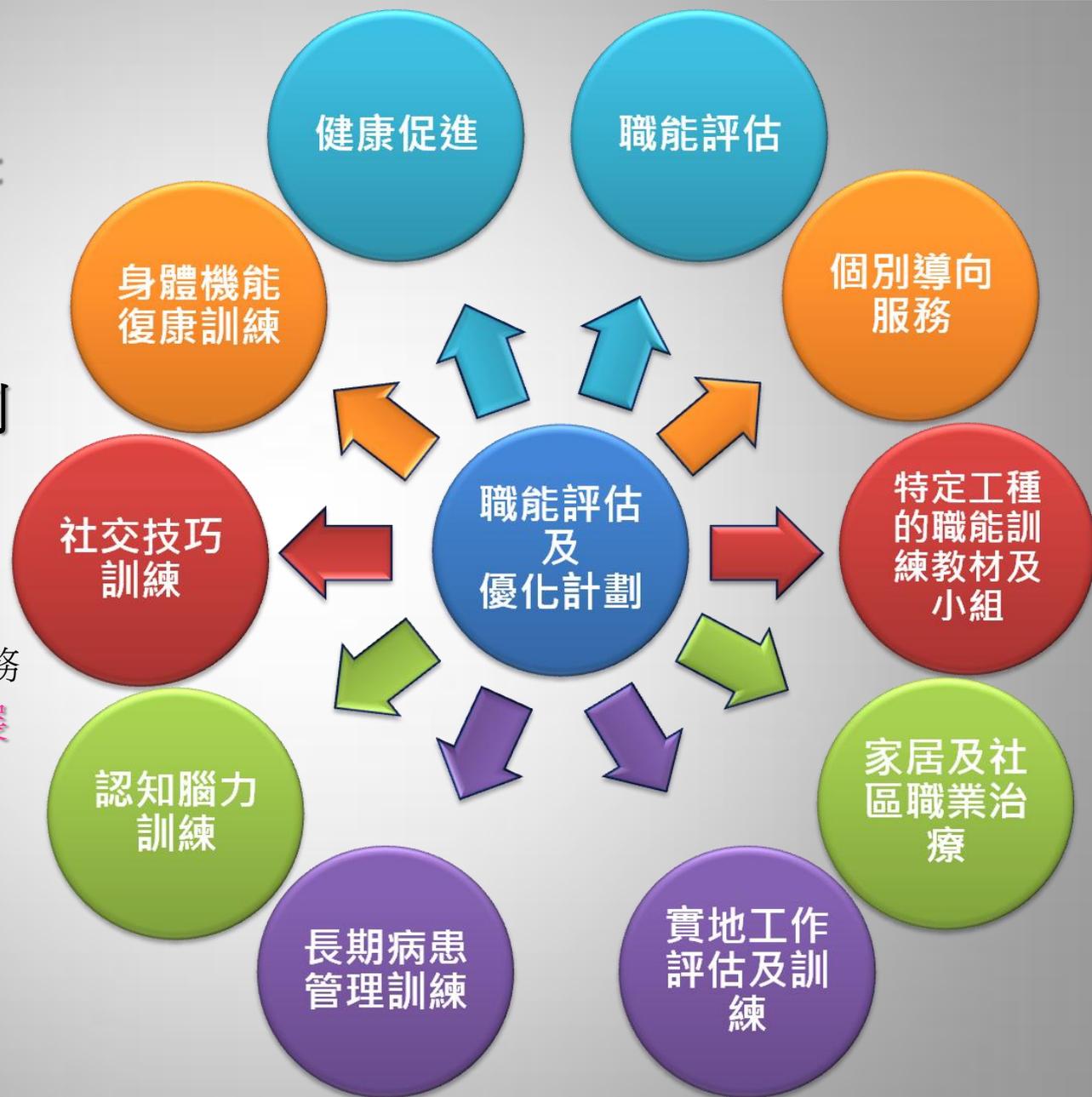
職能評估及優化計劃

服務簡介：

加強推動本會的職業復康服務
促進服務使用者的**全人發展**

主要服務範圍：

職能評估及**健康促進**



2014年4月24日舉行「健康檢查日」

『健康促進計劃2014』之健康檢查日

日期：24/4/2014(星期四)

時間：9:30AM - 5:30PM

地點：新翠實業社活動室 1

內容：透過不同項目的身體檢查，
讓服務使用者檢視自己是否
屬於健康高危一族。



測試內容：

- 1) 骨質密度測試
- 2) 體重指標及腰圍
- 3) 身體脂肪比率
- 4) 血壓及靜態心跳率

對象：新翠實業社學員及環翠之家舍友

名額：120 名(20 名為後備) 費用：免費

報名方法：需在截止日期或之前填妥回條後交給導師(新翠實業社)

需在截止日期或之前填妥回條後交給社工(環翠之家)

截止日期：7/4/2014(星期一) 公布名單日期：14/4/2014(星期一)

備註：1) 完成檢查者將得到精美健康記錄卡乙張
及神秘紀念品乙份。

2) 年滿 50 歲的學員優先

負責職員：職業治療師蔡緒霞(蔡姑娘)、麥子健(麥 sir)



如有任何問題，歡迎致電新翠實業社(2889 3275) 與本中心職業治療師蔡姑娘聯絡。

- 當日合共有154位服務使用者、職員及義工參加

- 當中有95位是新翠實業社學員 (有65%學員出席)

- 檢查主要有四方面：
 - 骨質密度
 - 體重指標及腰圍
 - 身體脂肪比率
 - 血壓及靜態心跳率

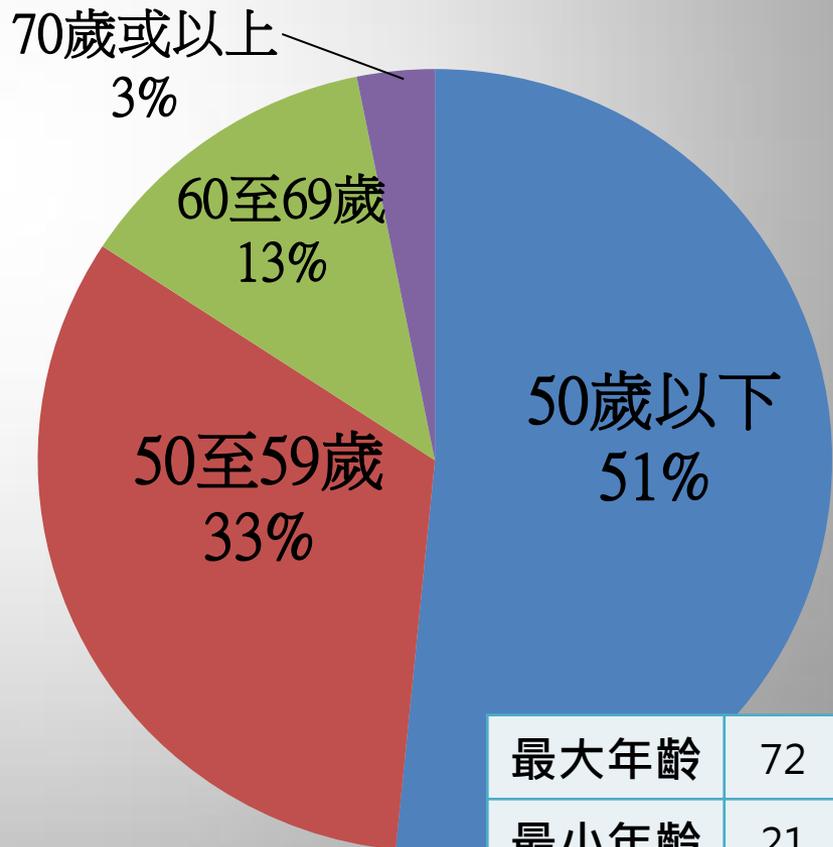
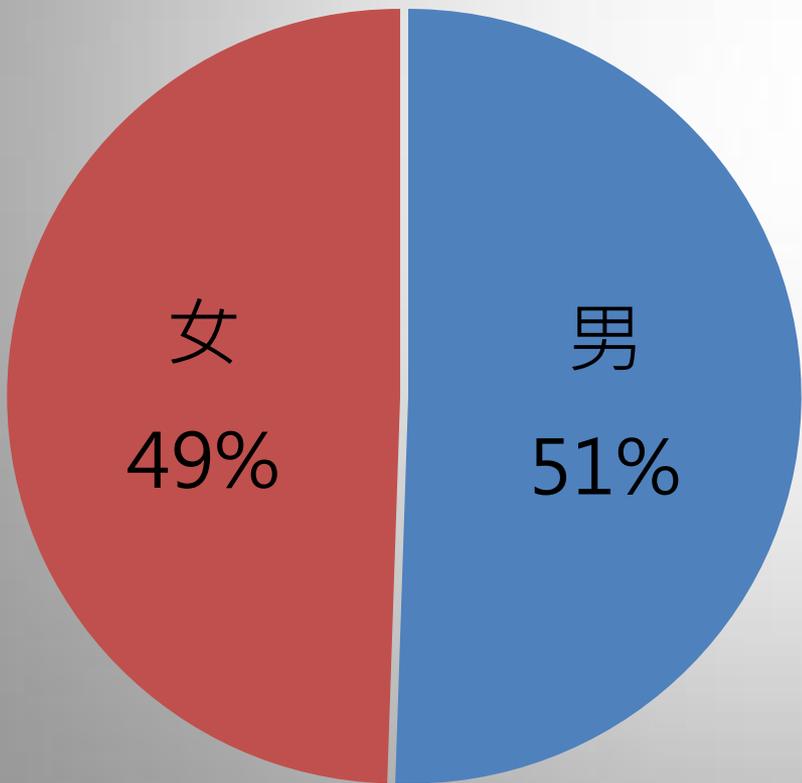
「健康檢查日」 當日情況



參加者的性別和年齡分佈

男	女	總數
48	47	95

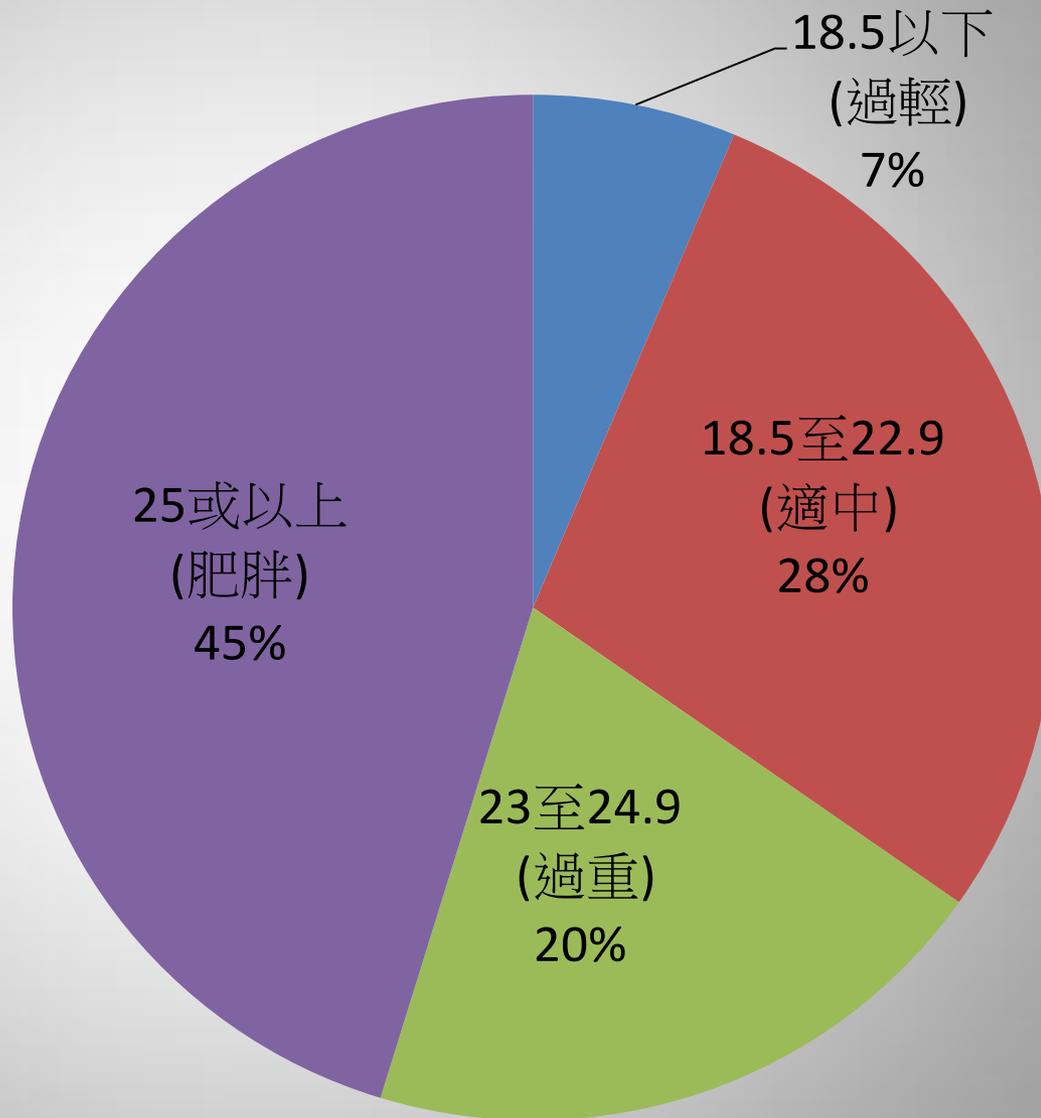
年齡	男	女	總數
50歲以下	28	21	49
50至59歲	11	20	31
60至69歲	6	6	12
70歲或以上	3	0	3



最大年齡	72	62
最小年齡	21	22

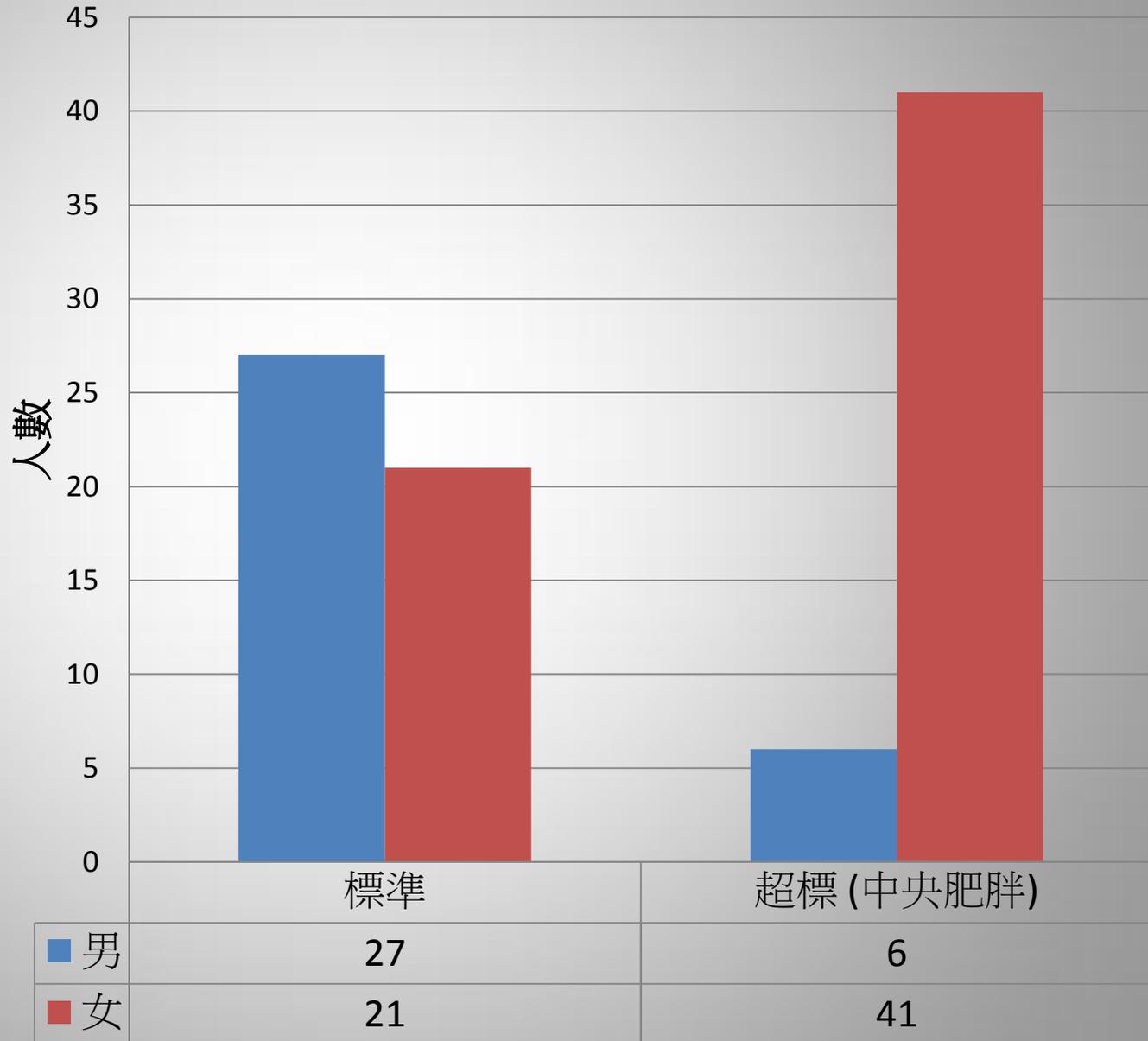
身高體重指數 (Body Mass Index)

BMI	男	女	總數
18.5以下 (過輕)	2	4	6
18.5至22.9 (適中)	19	8	27
23至24.9 (過重)	9	10	19
25或以上 (肥胖)	18	25	43



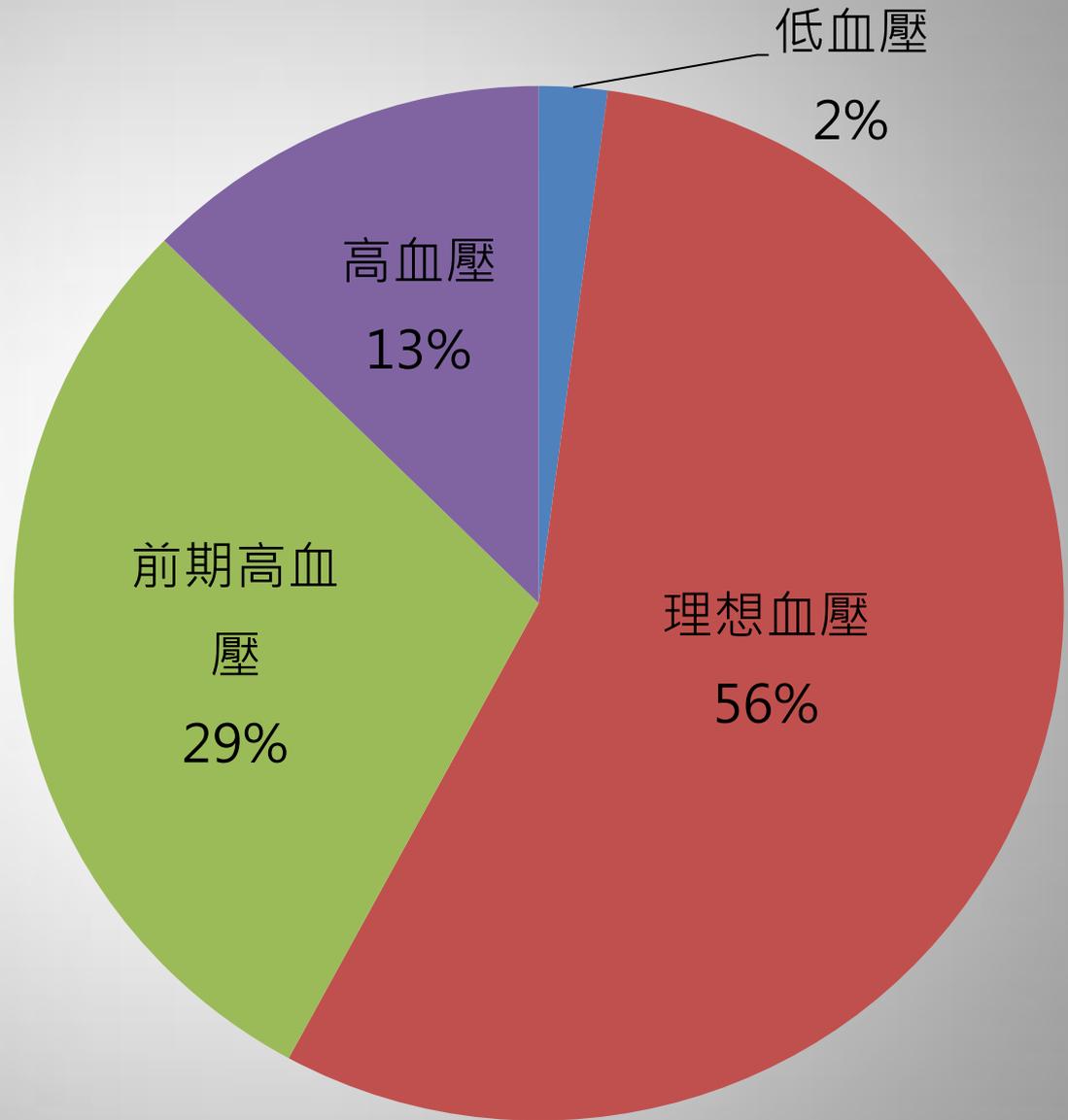
腰圍

腰圍	男	女	總數
標準	27	6	33
超標 男>90cm 女>80cm (中央肥胖)	21	41	62



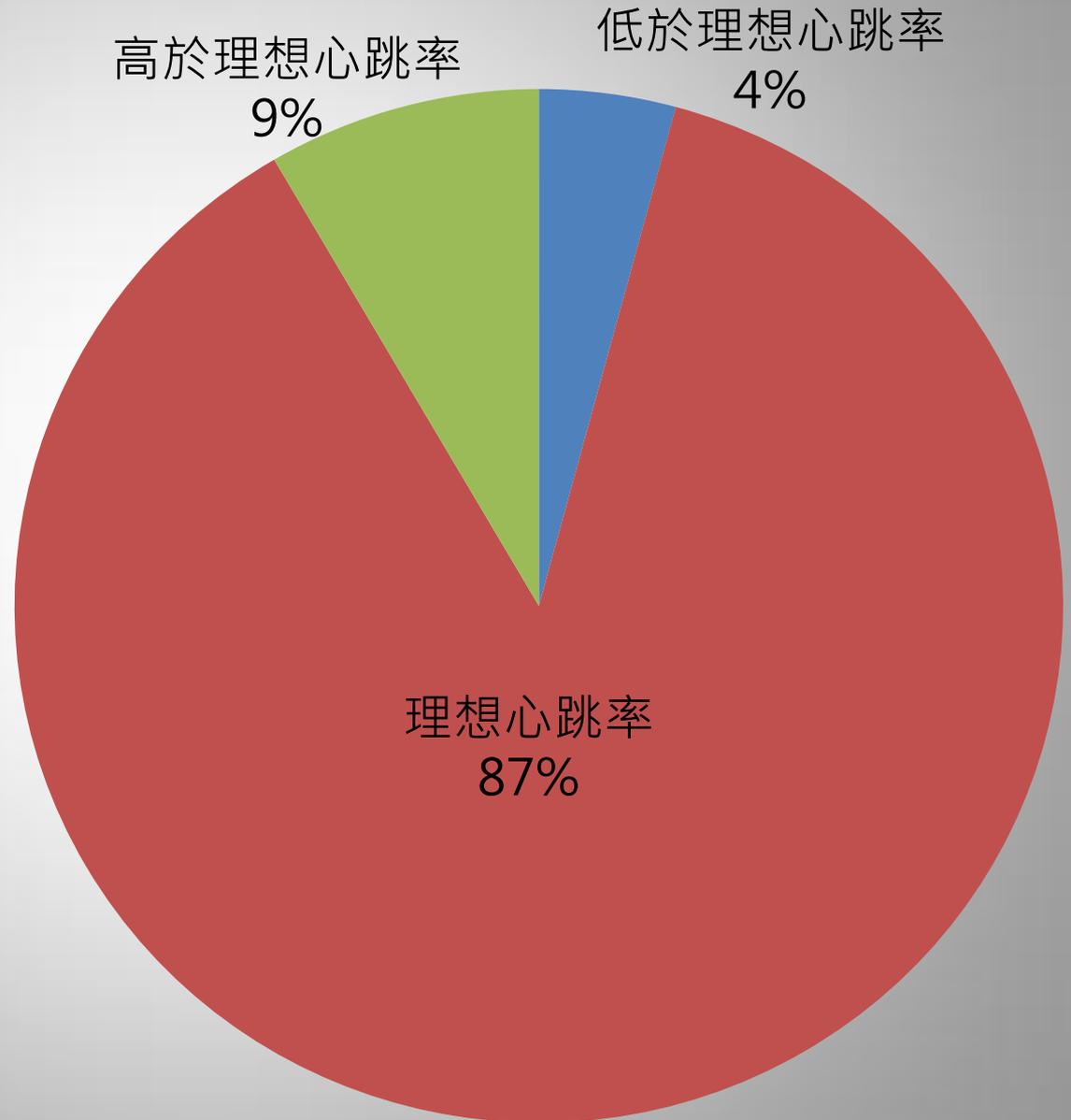
血壓

血壓	男	女	總數
低血壓	1	1	2
理想血壓	20	33	53
前期高血壓	20	8	28
高血壓	7	5	12



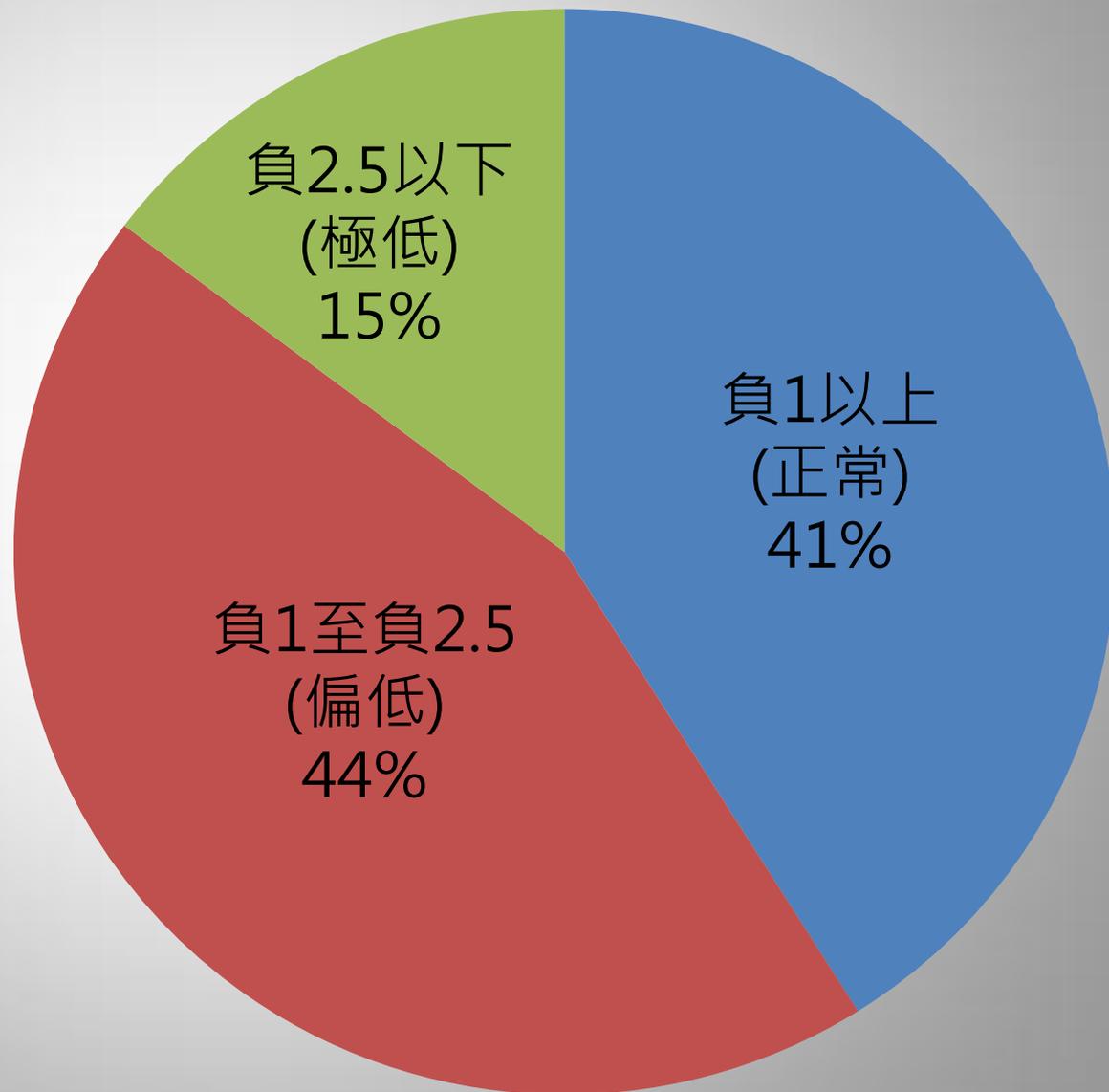
靜態心跳率

心跳率	男	女	總數
低於理想心跳率 <60beat/min	1	3	4
理想心跳率 60-100beat/min	42	41	83
高於理想心跳率 >100beat/min	5	3	8



骨質密度

骨質密度 T-score	男	女	總數
負1以上 (正常)	13	26	39
負1至負 2.5 (偏低)	24	18	42
負2.5以下 (極低)	11	3	14



健康檢查日總結

- 45%屬肥胖、20%過重、7%過輕
- 65%屬中央肥胖，其中以女性學員中央肥胖情況更嚴重
- 42%屬前期高血壓或高血壓
- 9%靜態心跳率高於理想心跳率、4%低於理想心跳率
- 15%骨質密度屬極低水平、44%屬偏低水平

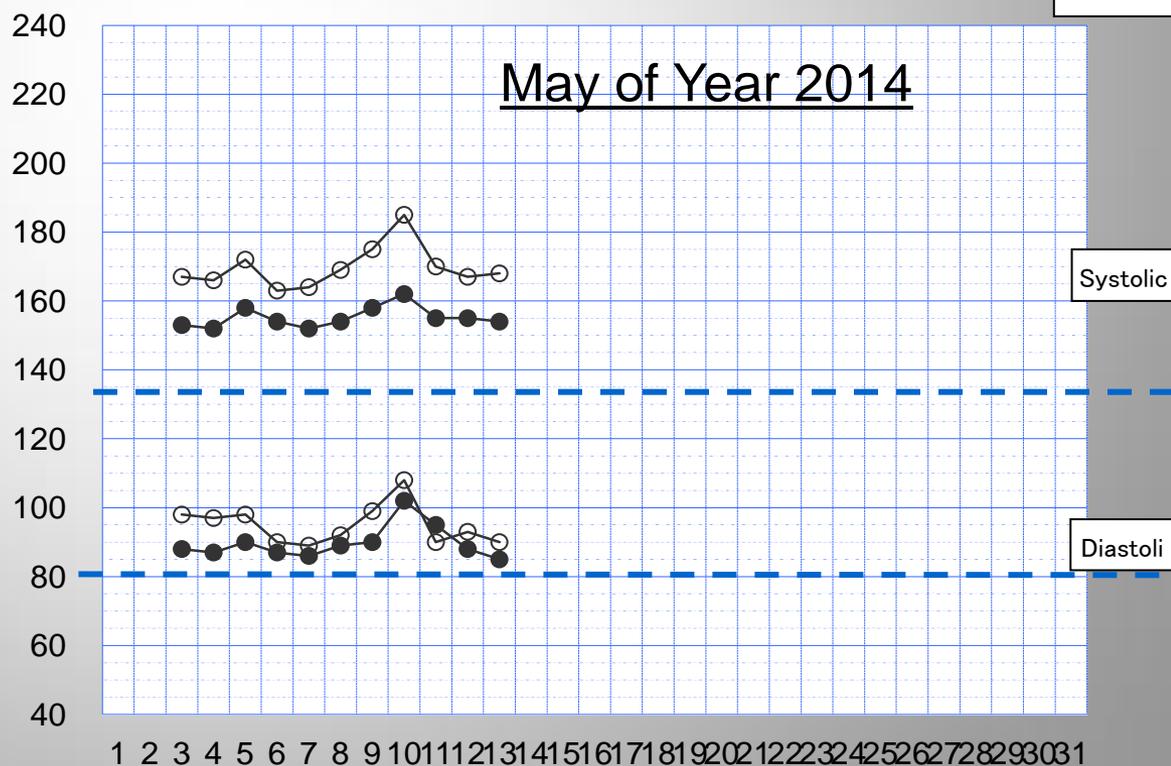
健康檢查日的後續工作

1. 替出現高血壓前期、高血壓或心跳率過高的學員，重檢血壓及靜態心跳率，制作一週血壓記錄。

2. 在新學員進行
職能評估時一併
作基本身體檢查

3. 健康檢查的數據
將作日後參考用

BP record for Mr. Fung Y. C.



健康檢查日的後續工作

4. 個別健康諮詢
5. 按需要聯絡家人、照顧者及宿舍職員
6. 在四月份的會員大會舉辦「健康紀錄資訊及相關建議」的講座
7. 為部份健康高危學員準備醫生轉介信，及作合適專科轉介

提倡「健康生活模式」

以輕鬆活動及「著數」吸引學員參與，從中推廣健康生活

提供健康選擇

增加學員對健康小食的認識，鼓勵他們嘗試「另類」美食

茶餘飯後
鬆一鬆

打破食物「好食就唔健康、健康就一定唔好食」的謬誤

運動十分鐘

運動其實好簡單，好好玩、唔一定會辛苦、可以隨時隨地做、唔花時間、唔佔地方

減低學員對運動的抗拒

在生活中加入健康飲食的元素



- 在**午膳**時段提供**燕麥飯**的選擇
- 在**小息**提供**燕麥糠**給學員添加進飲料



「運動十分鐘」

計劃理念：

- 1) 藉著每月舉行的學員大會以**集體運動模式**，讓他們：
 - a) 在實踐中學習不同的簡易運動，如活絡伸展操、十巧手、甩手操、拍打操、方型踏步操(簡易版)
 - b) 了解各種運動對身體的好處
 - c) 提升他們的興趣，培養恆常運動的習慣。

- 2) 配合「**日日運動身體好**」壁報板給學員重溫

「茶餘飯後鬆一鬆」



計劃理念：

- 1) 在學員**午膳後的空檔時間**進行，務求能推動更多學員參與
- 2) 以**輕鬆活動**推廣健康生活，內容包括有**品茗**、**按摩**、**分享時令水果**及**互動桌面遊戲**
- 3) **提升學員的運動量**，亦會配合「**運動十分鐘**」在學員大會前夕教授參加者不同的簡易運動
- 4) 希望學員能藉著群體活動**加深認識**
- 5) 配合「**健康生活資訊**」**壁報板**給學員重溫

地點就在
細冷氣房
對出的走
廊位置



健康生活資訊

壽眉茶



烏龍茶



洛神花茶



茉莉花綠茶



龍井茶



月餅小知識



中秋節菱角食口令
 霍、莫、駱、郭四老伯：
 東邊敲，西邊敲；
 敲到北角買菱角；
 買得菱角，圍上剝；
 剝菱角，吃菱角；
 各剝角，各吃角；
 菱角壳，堆滿床角落；
 刺破了霍、莫、駱、郭
 四老伯的膊；
 也刺破了霍、莫、駱、
 郭四老伯的腳。

月餅小知識
 月餅的種類
 月餅的製作
 月餅的保存
 月餅的選購

茶餘飯後鬆一鬆

日期: 3/7/2014 - 18/9/2014
 (逢星期三下午二時)
 時間: 12:00pm - 1:30pm
 地點: 綜合服務處
 內容: 與茶餘飯後健康食品區
 嘉賓演講: 1. 營養與健康
 2. 營養與生活
 3. 營養與工作
 4. 營養與生活
 5. 營養與生活
 6. 營養與生活
 7. 營養與生活
 8. 營養與生活
 9. 營養與生活
 10. 營養與生活

合桃



火龍果



蘋果



無花果



燕麥食品



此等健康上的內容有任何錯誤，
 歡迎向香港食物及衛生局查詢
 或向本處查詢

學員在活動後幫忙清潔



與學員齊品茗凍蜂蜜洛神花茶



學員正使用「揸揸鬆」



教學員做手部穴位按摩



好玩刨蘋果機



「陽光路上」
義工的加入



健康生活資訊



「陽光路上」
義工的加入

成效

- 開始帶來改變
 - 提升學員對自身健康的關注
 - 每週運動量增加
 - 增加學員對健康生活、食物選擇的知識
 - 引入燕麥飯為恆常提供的類別
- 加深學員對職業治療的認識
- 促進學員、義工間的彼此交流

困難

- 固有心態
 - 拒絕改變
 - 諱疾忌醫
- 缺乏認同
- 營運困難
- 學員Negative symptoms
- 容納名額有限

下半年度的發展

- 體能及健康促進小組

- 長期病患處理小組

- 糖尿病、高血壓人士的健康管理

- 個人護理及儀容改善小組

動態的生活方式



規律性的運動

日常的活動

工作中的活動

休閒運動：
快走、爬樓梯、踏單車、爬山、競技運動

家務
園藝
照顧家人

增加工作場所的活動量

識飲識食健康組

日期：2014年9月（逢星期五）

時間：晚上7時至8時

地點：會議室

內容：

1. 認識健康飲食的方法
2. 學習辨識營養標籤
3. 飲飲食食體驗

食物標籤上的資料

配料須按用於食物包裝時所佔的重量或體積，由大至小依次表列。

食物名稱
Name of the food

配料表
List of ingredients

製造商或包裝商
的名稱及地址
Name and address
of manufacturer or packer

特別貯存方式
或使用指示的陳述
Statement of special conditions for
storage or instructions for use

保質期的說明
Indication of durability

數量、重量或體積
Count, weight or volume



認識餅乾的營養標籤

食品	青蔥蘇打	太平	Pop Pan
營養成份 以100克 熱量(kcal)	503	1998	477
總脂肪g	23.4	10.9	500
飽和脂肪g	11.5	10.2	26.1
鈉/mg	1.1	0	18.5
蛋白質g	331	2	0
纖維g	9.1	548	3.1
	1.5	8.4	908
			9.7



Kong

成人健康飲食金字塔

每日應吃

油鹽糖
吃最少

奶類
每日1至2杯

雞蛋

蔬菜
每日2至3兩

水果/蔬菜類
每日2至3份

五穀類
每日5至6碗

每日應喝 如水、清湯、果汁、茶、咖啡

6至8杯

飲品含糖量比較

飲品				
	維他檸檬茶 (375 毫升)	玉泉+C (330 毫升)	可口可樂 (330 毫升)	維他麥精 (375 毫升)
總含糖量	51 克 (約 10 茶匙)	40.3 克 (約 8 茶匙)	35 克 (約 7 茶匙)	22.5 克 (約 5 茶匙)
每百毫升 含糖量	13.6 克	12.2 克	10.6 克	6 克

*世衛建議每日糖攝取量少於 25 克



Lifestyle Redesign

生活模式重整

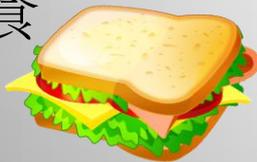


- Regular workout/
sports 定期運動



- Exercise in daily routine
運動融入生活

- Taking care of
diet/ nutrition
智慧飲食



- Checking weight
體重管理



- Stress management/
Relaxation/ Mediation
正確壓力處理

- Interpersonal relations
人際關係

- Regular bowel
movement
排便習慣

- Sleep promotion/
sleep hygiene
睡眠質素



推行計劃成員

計劃助理員
麥子健



職業治療師
蔡緒霞



THANK
YOU

