

**SAFE**Concept  
e-health solutions

康概念有限公司

# 『遠離中風 – 健康在我手』先導計劃 報告書

主辦機構：康概念有限公司

參與機構：浸信會愛羣社會服務處青衣長者鄰舍中心  
香港復康會社區復康網絡李鄭屋中心  
聖雅各福群會中西區長者地區中心

協作機構：康訊生物分析有限公司

2017 年 12 月

## 目 錄

關於康概念	P.1
行政摘要	P.2
前言	P.3
計劃背景	P.4
計劃目標	P.4
醫療科技及智能手帶	P.4-5
計劃內容	P.6-7
參加者資料	P.8
計劃成效	P.9-11
總結	P.12
鳴謝	P.13
附錄：參加者個案分享	P.14
：參與機構經驗分享	P.15-17
：健康行為問卷	P.18
：小組大綱	P.19

## 關於 康概念有限公司

### 我們的宗旨

康概念的宗旨是提昇每個人對潛在危險事故的關注，特別是長者、長期病患者和有特殊醫護需要的人士。我們由世界各地引入先進的安全產品，適用於家居和戶外活動。正確使用這些安全產品，可以令受傷的風險大大降低。

我們深信「智能健康」e-health，是未來的大趨勢。善用智能手機，再配合一些內置偵測器 (sensors) 的便携裝置 (wearable device)，應用程式 (apps) 和雲端技術 (cloud technology)，我們將來可以隨時隨地知道自己、家人和服務對象的健康狀況。

目前我們專注解決因跌倒而帶來的創傷。這是一個很嚴重的社會問題，特別是人口老化，每年因跌倒而需要入院治療的長者愈來愈多。容易跌倒的人，往往會減少外出和正常社交生活，因而變得情緒低落，甚至抑鬱。我們的安全產品，有助使用者更有信心地維持其喜愛的生活方式，同時令其家人安心。

聯絡我們：

電話: (852) 2520 2242

傳真: (852) 2967 0747

電郵: [info@safeconcept.com.hk](mailto:info@safeconcept.com.hk)

網頁: [www.safeconcept.com.hk](http://www.safeconcept.com.hk)



地址：香港新界沙田火炭山尾街 43-47 號環球工業中心 5 樓 8-9 室

## 行政摘要

『遠離中風 - 健康在我手』先導計劃的設計是以一個嶄新和簡易的方法檢測中風風險，吸引有中風危險因素的社區人士參與，配合之後 12 週內共 6 次的小組聚會，學習自我管理、建立健康生活習慣，減低中風風險。

工作人員期間透過雲端數據，按據組員的運動量及睡眠情況，給予指導及鼓勵，以小組及個別跟進混合模式，預防中風。計劃以健康檢查的數據、參加者的行為改變、檢討問卷結果及回饋等作多方面評估。

計劃有三間社會服務機構參與，共招募了 59 人，進行「全自動視網膜圖像分析系統」的中風風險檢測 (簡稱眼底檢測)；然後由工作人員邀請檢測分數比較高的 26 位分別為 5 男 21 女，年齡為 50-65 歲，參與為期 12 週共六次的小組活動。

計劃後的眼底檢測，其中三分之一參加者的中風風險有改善，並下降至 0.3 水平。更有 3 位的風險降至 0.2 水平。只有兩位參加者的分數微升，相信是他們在計劃期間面對的工作壓力所引致。

行為改變方面，根據問卷中的十二項健康行為，26 位參加者在各項健康行為均有進步，其中在訂立具體計劃、定時量血壓及減少飲食中的糖份三項的進步最大。組員在分享中表示配帶智能手帶，對完成每天步行目標幫助很大。因為可隨時檢視其進度及得到鼓勵 (完成不同步數可取得不同襟章)。再加上組員的彼此支持，帶來生活上明顯的改變。

是次先導計劃的成效評估顯示善用醫療科技、智能產品及透過健康自我管理方法，可帶動有中風危險因素的參加者實踐健康生活模式，減低中風風險，而建立健康行為更可為參加者帶來長遠的好處。

## 前言

現代醫療科技日新月異，並已廣泛應用於各種醫護機構和服務單位。康概念有限公司成立的目的，是把現代醫療科技，進一步推廣到社區和家居的應用，為疾病預防及居家安老出一分力。

是次先導計劃為一項結合先進科技、智能產品及社會服務的試驗性計劃，目標群是懂得使用智能電話、開始步入中老年又關心自己健康的人士，推動以預防為導向的服務模式，減輕中風為個人、家庭及社會帶來的影響。

本計劃得以順利舉行，有賴協作機構康訊生物分析有限公司徐仲鏌教授為參加者提供免費的「全自動視網膜圖像分析系統」(ARIA)檢測名額及三間參與服務單位：浸信會愛羣社會服務處青衣長者鄰舍中心、香港復康會社區復康網絡李鄭屋中心及聖雅各福群會中西區長者地區中心對新科技及服務模式的嘗試及投入，冀盼各參與機構能總結是次計劃的經驗，開展服務的新一頁。

康概念有限公司

行政總裁

馮炳全博士

改善健康的生活方式 (healthy lifestyle) 是否可以作為減低中風風險的其中一種途徑？這是一般市民極為關心的問題，馮炳全博士及其團隊以現代創新科技作為輔助工具，而且得到社會服務行業的支持，完成了這個人數雖少但意義重大的概念驗證，經細心參考過他們提供的數據後，發現透過有計劃的健康評估，制定每週可持續的飲食及運動目標，加上情緒及睡眠質量管理，在 21 名受試者中有 7 (33%) 名參與者的中風風險明顯減低，相比只有 2 (10%) 名參與者的中風風險增加 ( $p=0.0195$ )。這項目肯定了促進健康生活的重要，期望給社會帶來更正面和積極的改善健康方案。

康訊生物分析有限公司

行政總裁

徐仲鏌教授

## 一. 計劃背景

香港面臨人口老化、醫護人員人手不足的嚴峻挑戰已是不爭事實。中風是香港其中一種常見長期病，一旦中風，除了威脅性命或引致殘疾外，還為患者、家人及社會帶來巨大負擔，嚴重影響生活質素。現代人生活緊張、缺乏運動及飲食習慣不健康，三高或中央肥胖問題普遍，中風危機不容忽視。

近年中風有年輕化的趨勢，若當事人只有五十多歲，是家中的經濟支柱，突然失去工作能力對當事人和家庭的影響很大，相信他們對降低自己中風風險的動機也會很大，所以本計劃特別招募一些比較年輕的參加者。

現時很多社福機構為中風患者提供的服務，多是中風之後的復康訓練。本計劃的目的是預防中風，希望透過一種嶄新和簡易方法 -- 「全自動視網膜圖像分析系統」(ARIA)，為每位參加者檢測中風風險。然後由社福機構透過小組活動，讓參加者學習健康自我管理及善用便攜式穿戴智能裝置( wearable devices) ，建立健康生活模式，改善身體質素，降低中風風險，遠離中風。

## 二. 計劃目標

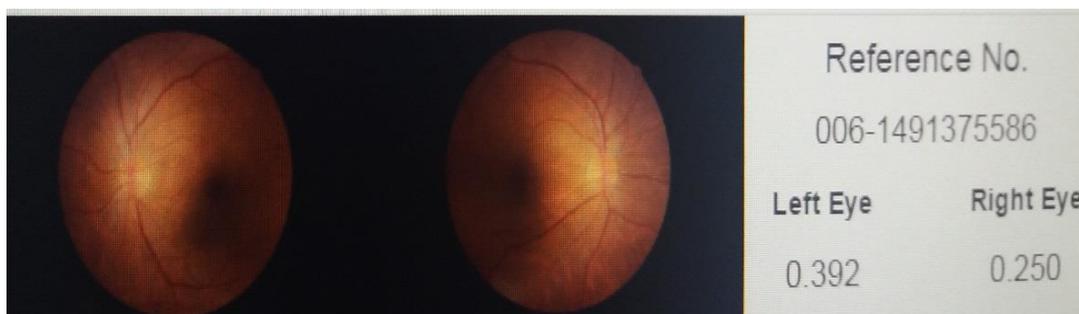
1. 在社區內篩選出中風高風險人士，透過學習健康自我管理及健康知識，降低中風風險
2. 利用醫療科技和智能產品，包括視網膜圖像分析及智能手帶，協助參加者建立及實踐健康生活模式
3. 結合科技與社會服務，建立預防中風服務新模式

## 三. 醫療科技及智能手帶

1. 「全自動視網膜圖像分析系統」(ARIA)為一嶄新、簡易且非入侵性檢測方法，由中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院徐仲鏌教授發明，並在美國取得專利，整個過程可於五分鐘內完成。由於眼底血管與全身血管相連，能評估整體心血管的健康狀況，而其與腦部最為接近，可提供中風風險評估。只需簡單拍攝眼底相，利用互聯網及雲端演算，分析眼底血管的數據，從而計算出被檢測者之中風風險程度。

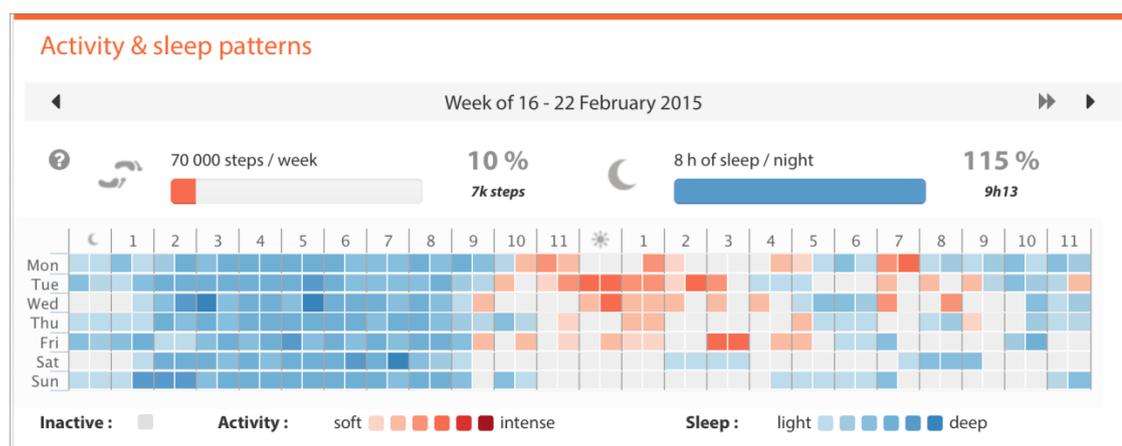
2. 中風風險評估結果參考數據分為三個級別：

- <0.5 低風險水平
- 0.5-0.7 中風險水平
- >0.7 高風險水平



圖一：眼底相評估結果 (以左右眼中較高的數據作級別分類)

3. 除拍攝眼底相外，參加者會獲發一條智能手帶每天佩戴。智能手帶是一種穿戴式裝置 (Wearable device)，配合智能手機應用程式，客觀地監測及紀錄每天的活動量如步行、跑步、游泳及睡眠情況。參加者根據自己訂立的健康目標，可隨時得知每天步行的步數、運動時間和睡眠情況。以往沒有智能手帶，只能靠參加者憑記憶或筆錄每天的活動情況，誤差很大。智能手帶亦成為一種推動力，很多參加者為了達到每天的步行目標，往往會額外去努力，完成後亦很有滿足感。



圖二：手帶收集使用者的活動及睡眠報告

## 四. 計劃內容

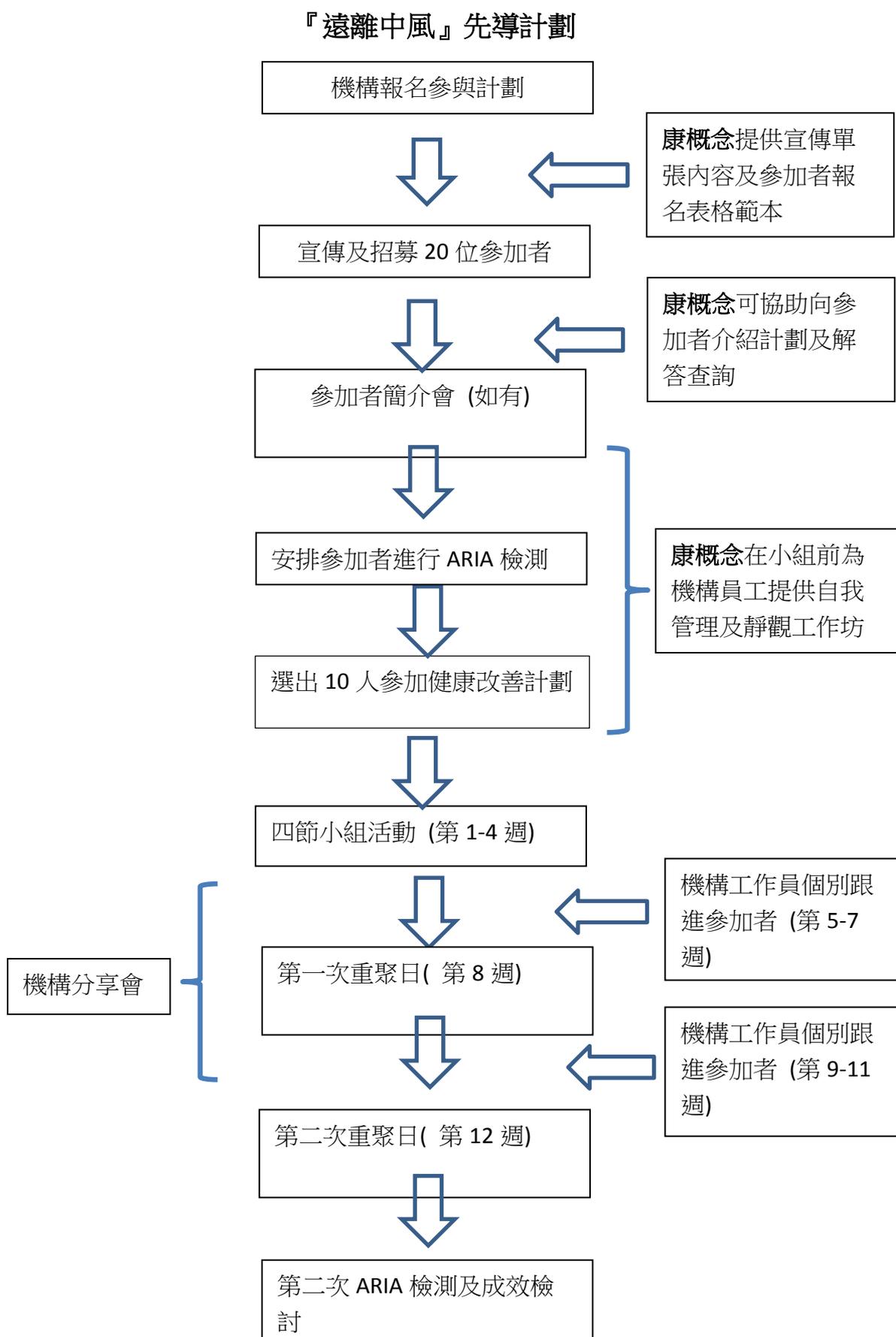
每機構招募二十名 50-65 歲、有中風危險因素如高血壓、肥胖等人士進行「全自動視網膜圖像分析系統」(ARIA) 檢測，從中篩選中風風險指數最高的 10 人，參加遠離中風小組 --- 健康在我手。

整個先導計劃 (圖三:計劃流程圖) 嘗試結合小組及個別跟進的模式,內容包括:

1. 小組前的健康評估：體重、脈搏波、脂肪比例、肌肉比例、血壓等。
2. 每週一次兩小時半的小組 (第 1 至 4 週),小組運用自我管理的理論介紹如何把健康飲食、每周運動目標,按組員個別情況在日常生活中實踐,組員學習如何為自己訂立每周目標,透過身體力行,評估成效;遇困難可修訂計劃,務求能找到合適及可持續的方案;此外小組也安排了靜觀及瑜伽運動的體驗,學習專注及情緒管理,並鼓勵透過智能手帶監察睡眠的質量,讓參加者身心靈全方位建立健康的生活模式。
3. 小組於第 8 及 12 週作第一次及第二次重聚,檢視學習成果及促進組員間的支持網絡。期間相隔的三週(第 5-7 週、第 9-11 週) 為個人實踐及鞏固所學期。
4. 計劃期間,工作員透過智能手帶記錄於雲端的步行數據、活動量(步行以外的其他運動)及睡眠數據,跟進每位參加者健康計劃進行的情況,並給予改善建議,參加者在小組中亦會互相鼓勵和支持。

完成計劃並於期間出席五節或以上參加者再進行計劃後的健康評估及視網膜圖像分析,比較其檢測結果。

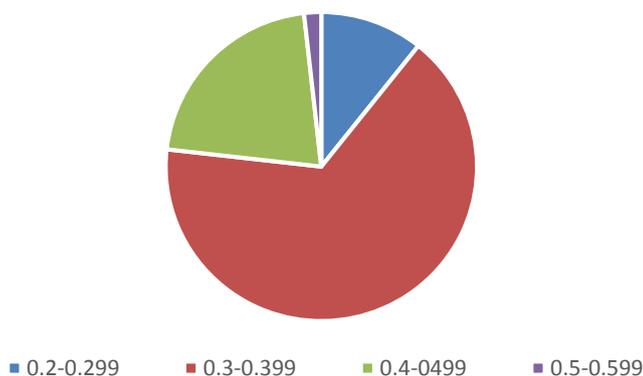
圖三：計劃流程圖



## 五. 參加者資料

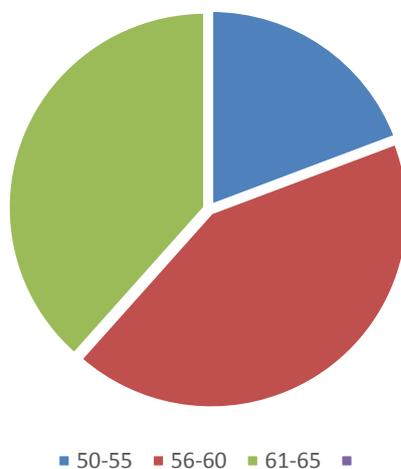
是次計劃有三個社會服務單位參與，包括浸信會愛羣社會服務處青衣長者鄰舍中心、香港復康會社區復康網絡李鄭屋中心及聖雅各福群會中西區長者地區中心。三個單位共招募了 59 人作計劃前的檢測，其中有 3 人因瞳孔太細，未能進行眼底分析；56 人完成分析，其中只有一人是中風險 (0.59)，大部份 (37 人) 是 0.3-0.399 之間，其餘有 12 人是 0.4-0.499，6 人是 0.2-0.299 之間。

圖四: 計劃前眼底檢查結果 (共56人)



雖然絕大部份參加者均在低風險組別，工作人員按檢測後結果個別聯絡參加者，其中 26 人參加計劃，5 男 21 女，50-55 歲佔 5 人，56-60 歲佔 11 人，61-65 歲佔 10 人；4 人正在工作，其餘均為退休人士或家庭主婦。超過一半參加者體重指標是超重(4 人)或肥胖(12 人)，中央肥胖則有 10 人。超過三分二參加者有高膽固醇 (17 人)，而少於半數參加者有高血壓 (12 人)

圖五: 參加者年齡分佈 (女21人、男5人)



## 六. 計劃成效

成效評估指標包括各項健康檢查的數據、參加者在計劃期間的行為改變、檢討問卷及組員在小組分享其學習等作綜合評估。

### 1. 視網膜檢測結果

26 位參加者有 5 人分別因事、離港及眼疾未能完成計劃後的檢測(後測)，因此我們比較了完成前測及後測的 21 人的檢測結果。發現只要參加者每日作出一些小改變，並持續 12 個星期，便可把中風風險降低。檢測中約佔一半參加者的中風風險分數處於 0.4 至 0.499，雖然未達中風風險水平，但已很接近。計劃後檢測，超過三分之一都有改善並下降至 0.3 水平。而更開心的是，有 3 位參加者的風險降至 0.2 水平。

表一：參加者遠離中風計劃前後的比較

眼底結果 (風險級別)	計劃前檢測	計劃後檢測
0.2-0.299 (低風險)	0	3
0.3-0.399 (低風險)	10	9
0.4-0.499 (低風險)	10	7
0.5-0.599 (中風險)	1	2
總人數	21	21

另有一位風險分數由 0.59 降至 0.48 水平。不過同時間有兩位參加者的分數由 0.496 及 0.448 升至 0.506 及 0.502。這兩位朋友在期間積極建立健康習慣，但分數不跌反升，原來因為他們均在這 12 星期內工作多兼壓力大。這亦提醒我們要遠離中風，除了注意飲食及運動外，學習放鬆及休息也很重要。

## 2. 生活習慣/行為改變

從小組每次訂立的計劃及匯報顯示，超過一半或以上的參加者增加了其運動量及以每天一萬步為目標，每周的健康計劃亦多圍繞改善不良的飲食習慣，包括多飲水、減少高糖份及高脂肪的飲品如：可樂、奶茶、減少上中式酒樓等等，另一方面亦有建立健康生活習慣如定時運動、注意食物標籤及睡眠質量。

健康行為問卷中列出的十二種健康行為，除戒煙外（只有一位有吸煙習慣），參加者在其餘所有行為中自我評估的達致程度均有進步，其中在訂立具體計劃、定時量血壓及減少飲食中的糖份三方面的自我評估分數進步最大，其餘在留意食物份量、保持足夠體能活動及良好的睡眠習慣均有兩分或以上的進步。（參考表二）

這與自我管理中強調實踐，把健康知識按個人情況在生活中落實執行有關，而參加者有部份為高血壓患者或關注血壓人士，建立定時量血壓習慣成為其中一項重要的行為；減少飲食中的糖份的實踐則在減少飲奶茶、可樂而多飲水的具體行動中可見。

表二：健康行為問卷結果

健康行為達致程度 自我評估	組前平均分數 (第一週)	組後平均分數 (第十二週)	差距
為自己訂立健康目標	7.56	7.88	+0.31
按目標定出具體計劃	5.16	7.88	+2.72
保持健康的體重	5.32	7.04	+1.72
留意食物的份量及種類	5.52	7.72	+2.20
減少飲食中的鹽份	6.24	8.24	+2.00
減少飲食中的糖份	6.12	8.56	+2.44
留意包裝食物的含糖及含鈉量	5.76	7.6	+1.84
保持足夠體能活動	5.84	7.92	+2.08
養成良好的睡眠習慣	5.72	7.8	+2.08
處理壓力及其他負面情緒(靜觀、運動)	6.16	7.72	+1.56
每週檢查和記錄血壓度數	5.24	7.84	+2.60
戒煙	不適用	不適用	不適用

### 3. 參加者的回饋/得著

在中期及最後的分享及檢討中，組員均表示智能手帶有助實踐每天的步行目標，由最初『感到有壓力』到後來『行多咗』，在晚上見到手帶還未達標，『會在截數前(即午夜前)行多幾步行夠佢』，另一位成員則『想攞到不同的襟章』。(註：應用程式中以不同的襟章獎勵完成不同步數的目標。)

飲食習慣方面，有組員表示『一向以為自己已食得很健康，但沒有留意食物標籤，原來有好多低糖但高脂肪的陷阱』，認識了食物標籤後可以在超市選擇更健康的食物。而組員的行為轉變還包括『多留意了食物中的糖及鹽份』、『多食高纖蔬菜』、『管理好睡眠不夜睡』，感到自己比以前更加留意食物的成份及份量等等。

小組組員的互相鼓勵及工作人員的跟進也發揮了很大的推動及監察作用。其中一位組員表示『喺小組應承咗，而且姑娘每星期都有電話跟進』，不想辜負其努力，而她也成功把飲可樂的習慣改成飲檸檬水不加糖，並且在組後一直維持。

## 七. 總結

是次計劃中有三分一的參加者降低了中風風險，而各參加者均肯定驗眼得知風險指數是改善健康的重要推動力；自我管理中每週的實踐計劃、智能手帶的提醒、組員的鼓勵及工作人員的跟進均為成功建立健康習慣的重要因素。計劃期間參加者都增加了其運動量及以每天一萬步為目標，並在每週目標中改善了飲食習慣。

個別參加者在飲食及運動方面作出很大的努力，但中風風險未有明顯的降低，有些還輕微上升，其中可能的影響因素是生活上的壓力及其他生理原因。是次計劃中未有足夠時間介紹壓力處理或鬆弛方法，亦提醒了大家身心相連及注意精神健康的重要。我們的建議：

### 1. 中風服務由復康訓練延伸至預防為導向的服務

預防導向，是推動社區健康的基本策略。大部分的長期病患，源於現代社會的生活方式，都是可以預防的。現時很多社福機構已提供中風後的復康服務，但預防中風的服務相對較少。是次先導計劃結合醫療科技和健康自我管理的模式，配合小組與個別跟進模式，以實證為本，可見其成效，並且成本低及容易推行。

### 2. 善用醫療科技及智能產品，吸引較年輕在職人仕

科技進步，市面上記錄運動量及步數的智能產品五花八門，是次計劃中選用了其中一款，期望對參加者建立運動習慣起推動作用，在小組的過程及檢討中參加者表示在智能手帶內設定了步行目標(多為一萬步)並帶在手上，隨時查看記錄有助達致運動或步行的目標，加上應用程式中在完成不同步行目標均有不同的獎勵及鼓勵，成為一個重要的推動力，對少運動或以步行為主要運動的參加者更為合適。如能善用一些價錢大眾化、功能可靠及操作簡單的智能產品，可有效地協助推動建立及持續運動習慣。

### 3. 社區內篩選高風險人士

是次計劃參加者在組前的視網膜檢測結果顯示絕大部份是處於低風險水平，這可能基於招募對象年齡組別較年輕 (50-65 歲)，而表示興趣的也可能是較關注健康的一群，因此不容易篩選出較高風險的一群。如能擴大在社區內檢測的規模，增加免費名額，或尋找高風險的組別，如職業司機等，相信能篩選出更多高風險人士，協助他們改善生活習慣遠離中風。

鳴謝：

(排名不分先後)

- 徐仲鏌教授 中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院
- 康訊生物分析有限公司
- 浸信會愛羣社會服務處 青衣長者鄰舍中心
- 香港復康會社區復康網絡 李鄭屋中心
- 聖雅各福群會 中西區長者地區中心

## 參加者個案分享

### 個案一：阿寶 (化名)，男性，六十二歲

阿寶為一名夜更的士司機，身型略胖，有高膽固醇、高血糖及心臟病等，過去三、四年間曾有二至三次小中風經驗，現正服用降膽固醇及薄血丸。惟醫生開藥後並無清楚指示如何預防再中風，只安排營養師建議減少食高脂肪食物及多做運動。參與計劃是想藉眼底相知道自已的中風風險及預防再中風。

參與小組期間，阿寶在運動與飲食方面都有很大的躍進。運動方面，他循序漸進地把每日步行步數由 4,000 步增至 10,000 步的目標，平日有行山習慣的他並不清楚自己每日的步數，配帶智能手帶後知道自己大概要多行半到一小時才能達標。

另一大改變是在組內知道睡前不可飽吃，而自己正是每晚收工後回家吃飽便睡，於是把每晚的宵夜由豐富的飯餐、炒飯或炒米粉等改為麥皮，他只用了幾天已適應了這改變，並能成為習慣持續至今。

參與計劃後他的中風風險分數由組前的 0.406 降至 0.338，體重及腰圍也減少了。他表示小組學習能讓他為自己訂下的承諾積極做好，對自己有約束，否則天氣不好便不運動，見到美食便自然多吃。而他相信在飲食及運動建立良好習慣對健康有長遠的好處。

### 個案二：亞陳 (化名)，男性，六十歲

阿陳是一名退休人士，患有高血壓及痛症，肥胖 (BMI：30.5)，正服用血壓藥。參與計劃是希望控制血壓及減體重。他表示以前也知道自己的健康情況及問題所在，太太亦時有提醒，但始終並無足夠動力切實執行。

計劃後眼底檢測的中風風險分數由組前的 0.386 降至 0.378，血壓由 155/100 降至 142/89，體質指數亦由 30.5 降至 29.8。雖然檢測結果只是輕微改善，但阿陳在生活習慣及健康指標方面卻有躍進，學習到訂目標及實踐是一大得著。飲食方面，從每星期五次飲茶減少至兩次，並把每天到茶餐廳飲奶茶的習慣改為飲熱檸茶不加糖，大大減少了脂肪及糖份的吸收。

他在分享中表示智能手帶對他建立運動習慣有很大的幫助，為了達標及多運動，他選取約朋友打乒乓球及參加水中運動班以紓緩痛症，另加上手帶提示、組員鼓勵及工作員的跟進，一週有兩至三天能達一萬步的目標，並逐步增加日數；連太太也奇怪為何以前聽不入耳的忠告現變成了行動。

## 參與機構經驗分享

### 一、浸信會愛羣社會服務處 青衣長者鄰舍中心

#### 參與計劃的原因

- 及早識別 50 歲或以上社區內具中風風險人士，透過參與健康自我管理小組及善用智能健康手帶，建立健康生活模式。

#### 其中的學習/成果

- 運用眼底測試所得之數據為成效指標，對自我管理非常有效。另外，健康手帶有助參加者監測個人健康，亦讓工作人員有效跟進組員的進度。

#### 過程中的挑戰、困難

- 招募之參加者中未有中至高風險社區人士，反映日後可能需以其他招募方法，例如與醫療機構協作，以接觸較高中風風險人士
- 部份儀器曾出現不穩定，影響小組工作進度。另外，計劃亦需參加者願意全天候式 24 小時配帶手帶。故此，工作人員與參加者對使用科技儀器都需要相當熟悉度及信賴使用。

#### 未來服務啟示/路向

- 科技與老年生活發展息息相關，日後可引入相關概念與健康科技產品相配合，不但提高參加者的自我管理意識，令健康訊息由傳統的由上而下轉為由參加者作主導。
- 長者服務單位可作平台，將科技產品、個人健康、自我管理的概念結合，視為推動積極樂頤年的要點。

## 二、香港復康會 社區復康網絡(李鄭屋中心)

- 計劃的服務對象和自我管理健康理念，跟本會非常脛合。
- 希望探討醫療科技和智能產品，協助推展康復服務的成效。

### 醫療科技和智能產品的應用

- 「全自動視網膜圖分析系統 (ARIA)可在五分鐘內評估檢測者的中風風險程度，是我們推廣該計劃的賣點，效果良好。
- 評估「脈搏波」(Pulse Wave Velocity) 的儀器，操作異常困難，花費的時間比預計中高，也許這儀器可進一步改善其效能。
- 組員每天會配戴智能手帶，好讓他們監察每天的睡眠狀況和步行總數。若組員完成先前預設的步數，手帶畫面會彈出一個「星星」圖案，以示鼓勵。一個「星星」的完成符號是組員運動的原動力，再次証明「簡單就是美」。

### 工作人員的關顧

- 除了智能用品的應用外，負責的社工會致電組員，檢視過去一星期的運動狀況，為組員「打氣」；另一方面與組員討論實踐健康生活模式時遇到的困難及可行的改善方法。這個電話關懷過程往往變成一個催化劑，組員會多謝負責同事在繁重的工作中仍不斷關懷他們的狀況。

### 總結

- 「遠離中風」計劃是一項嶄新的活動，使用先進的醫療器材作評估、智能手帶作自我監察，效果是理想的。縱然部份儀器技術上需要改善，但智能產品和手機應用程式是大勢所趨，再加上社工的專業介入和跟進，應是未來有效管理慢性疾病的成功要素。

### 三、聖雅各福群會 中西區長者地區中心

#### 參與計劃的原因:

- 是次計劃加入了先進的視網膜血管檢查儀器、健康的手帶等先進科技的配合，為 50 歲或以上關注健康的參加者給予一份求知(風險數值)、求控(學習自我管理健康) 和求變(建立良好生活習慣)的推動力。

#### 過程中的挑戰、困難:

- 科技的元素為參加者帶來了新鮮感及推動力，但智能手機規格的要求及 APPS 的應用、要選擇合適參加者並不容易。
- 需要適應科技的應用，對參加者而言是新的挑戰，但透過工作人員的協助及組員間的互相支持及鼓勵，最終都克服了使用科技上的困難。
- 視網膜血管檢查的數值，並非預期般下降。

#### 其中的學習/成果

- 透過科技的配合，除了給予新鮮感外，亦都有效地推動了自我管理的實踐，並不是參加者主觀感覺的改善，而是使改變的過程變得更具體可見，有效地提升了參加者的信心。

#### 未來服務啟示/路向

- 科技不斷創新，科技產品逐漸普及，長者亦愈來愈多擁有一部智能手機。是次計劃帶來了創新的啟示，相信將適當的科技融合在生活當中，將有助服務不斷發展，亦更能滿足不同服務使用者的需要。

## 健康行為問卷

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 填寫日期：\_\_\_\_\_

我對自己目前的健康狀況的滿意程度 1--2--3--4--5--6--7--8--9--10

請在下列選項，按你的自我評估圈選出代表你目前狀況的分數，  
1 分代表完全未能做到，10 分代表完全做到

健康行為	達致程度
為自己訂立健康目標	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10
按目標定出具體計劃	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10
保持健康的體重	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10
健康飲食及留意食物的份量	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10
減少飲食中的鹽份	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10
減少飲食中的糖份	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10
留意包裝食物的含糖及含鈉量	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10
保持足夠體能活動 (每週 150 分鐘中等強度運動)	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10
養成良好的睡眠習慣	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10
處理壓力及其他負面情緒(靜觀、運動)	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10
每週檢查和記錄血壓度數	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10
戒煙 <input type="checkbox"/> 不適用	1--2--3--4--5--6--7--8--9--10

謝謝你的參與 !!

