

主辦機構



New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會

From Recovery to Well-being 從復元邁向身心靈健康

捐助機構



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
世紀
「身」
康齡



Jockey Club
'Get, Set, Go'
for a Healthier Life

2017-2020

今天一小步
邁向明天康齡大道



目錄

計劃服務模式	1
健康推廣服務	2
疾病預防與及早介入	4
專業支援服務	8
會員檔案	10
健康大使檔案	12
會員健康概況	14
計劃成效	17
未來方向	20

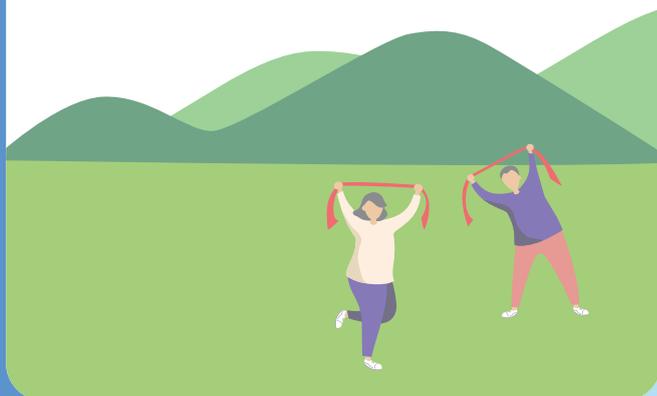
實踐健康人生的遠景

每個人都希望自己能過著健康的人生。然而年紀漸大，身體各項的機能與健康亦會出現不同程度的改變，使我們憂心不已。但只要我們及早關注自己的身體，留意他發出來的訊號，好好管理自己的生活習慣，要維持健康的人生，也不是一件遙不可及的事。

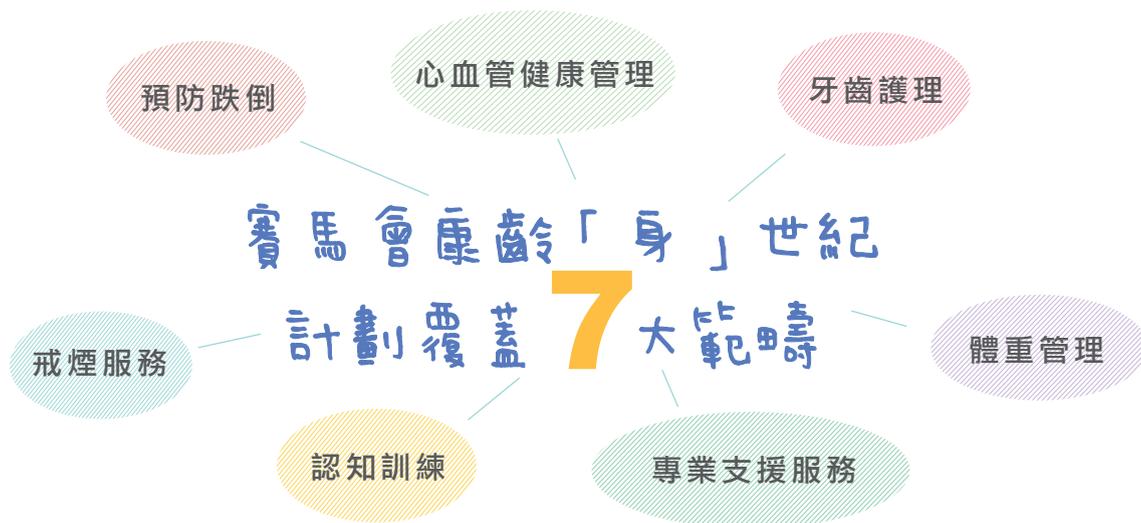
研究顯示*，重性精神病康復者患上長期病患(如高血壓和糖尿病等)的風險，較其他人士高出一至五倍。這狀況會同時增加他們患上嚴重病患(如中風和心臟病)的機會。



賽馬會康齡「身」世紀正是一項促進精神病康復者身體健康的服務計劃，處理會員因年紀漸長而產生的身體機能變化和健康問題，透過健康推廣、疾病預防與及早介入、專業支援服務等，推動會員提昇自我管理及預防疾病的能力，實踐健康人生。



*De Hert, M, Schreurs, V., Vancampfort, D., & Winkel, R. V. (2009). Metabolic syndrome in people with schizophrenia: A review. *World Psychiatry*, 8, 15-22.



社區精神健康評估量表

interRAI community Mental Health (CMH) Assessment

一套適用於社區精神健康服務的評估系統，為全面照顧及服務計劃提供資料及指引。本計劃利用此系統評估會員的健康狀況，將他們分流至三個不同方向的介入服務。

三層介入模式

1 健康推廣服務

- 邀請專業人士提供健康服務專題講座
- 由導師帶領進行健體運動
- 健康大使推廣和帶領練習「康齡操」

2 疾病預防與及早介入服務

- 舉辦「健康診所」，邀請參加者定期進行體檢，監察身體狀況，定立個人護理計劃
- 推行「健康同盟會」，進行各種體驗活動和互助分享，培養出健康生活模式，同時透過此平台，提升參加者助人自助的能力，向外推廣健康訊息
- 轉介有需要之參加者至私營醫療服務機構，如醫療診所、牙科診所和化驗所，進行詳細檢查和及早診斷

3 專業支援服務

- 設有外展及家訪服務，為行動不便或自我照顧能力受損的服務使用者，提供專業支援服務，以密切監察及跟進會員之健康狀況變化，協助提升自我健康管理的效能



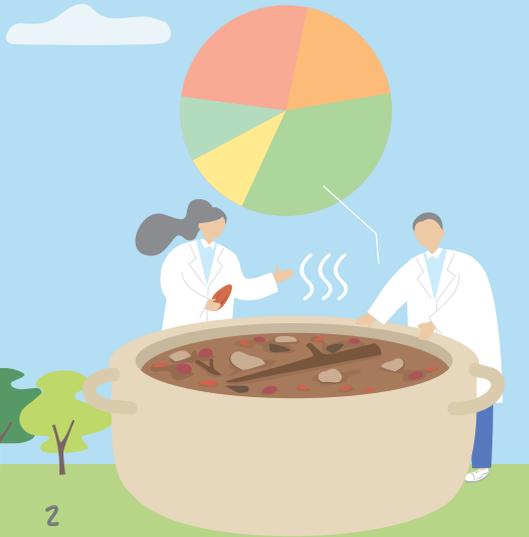
第一層 健康推廣服務

健康講座

要關注和改善身體健康的問題，我們需要從最基本的健康知識開始。在第一層的健康推廣服務裡，我們會邀請不同界別的專業人士，針對性地提供不同的健康專題講座，以全面提升會員的健康生活知識，同時增加他們對不同疾病的認知和了解。



中醫	氣管保養與預防肺癌	(戒煙服務)
營養師	外出飲食策略及有營烹調法	(心血管健康管理)
物理治療師	家居安全與預防跌倒	(預防跌倒)
牙科護士	口腔護理與牙齒健康	(牙齒護理)
體適能教練	運動與體重管理	(體重管理)
職業治療師	認識柏金遜症及腦退化	(認知訓練)
藥劑師	輕微中風與藥物治療	(專業支援服務)



會員心聲

- 有次我參加乳癌講座，才知道要學習自己檢查。最後才發覺自己乳房生癌，切除後現正康復中。
- 不同類別健康講座，令我對各種疾病深入了解，獲益良多。



運動班與自務運動



運動是擁有健康體魄不可或缺的一部份。為此，我們邀請不同的專業教練，如體適能、普拉提、毛巾操導師等來帶領康齡運動班，讓會員能體驗及選取合適之運動，並將其融入個人日常生活中。

另外，我們邀請了香港浸會大學體育及運動學系的講師和校友，設計了一套「康齡操」，包含了低、中、高強度的有氧運動、肌肉阻力訓練，以及一套二十二式的防跌運動，並將動作示範輯錄成短片及印製成書刊，讓會員能自行在家中進行運動訓練。



我們亦協助會員舉行自務運動班，由受過訓練的健康大使帶領，一同進行運動，達致助人自助的目標，全面將運動推廣開去。

數據資料

	參與人數	活動節數	總出席人次
健康講座	786	119	1916
康齡運動班	644	233	2486
自務運動班	368	66	669

*數據截至2019年12月31日

會員心聲

- 康齡活動令我們很開心，對運動興趣有所提升。
- 我學會運動後，能管理好自己身體。



第二層 疾病預防與及早介入

健康診所

經過interRAI的健康評估後，有需要的會員會被納入第二層的服務支援。護士會為會員定期量度各項健康指數，並綜合其病歷，為他們設計專屬護理計劃，提供健康教育與指導，與會員在管理身體健康的道路上同行。

健康診所不限於由護士跟進個案，有跌倒風險或認知問題的會員亦會轉介予計劃的職業治療師，作進一步的跟進。同時，護士亦會安排會員參與本計劃舉辦之各種健康活動，務求會員能全方位改善健康問題。



會員心聲

- 健康診所服務讓自己更清楚知道身體健康狀況，護士亦耐心解釋健康資訊和我生活上遇到的健康問題，提升自我健康管理能力。
- 護士檢查血壓、血糖、膽固醇，我全部都偏高。現在勤力多做運動，減少進食肥膩食物。

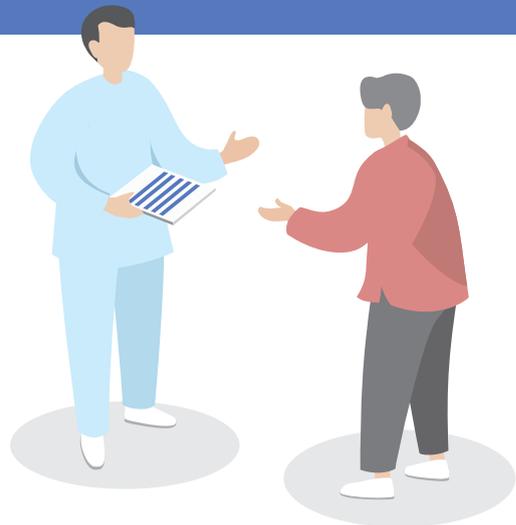




The Flinders Program

這是一套由澳洲福林德斯大學（Flinders University）研發及推行的慢性病自我管理方法。透過醫護人士和慢性病患者互相合作，共同識別問題和設定目標，從而制訂個人化的自我管理計劃。計劃的同事在使用這模式前，均參與由澳洲福林德斯大學認可之培訓導師所提供的培訓課程。

部份會員經過健康診所的跟進後，護士會進一步運用 The Flinders Program 評估會員所面對之困難，讓他們更了解自己的問題所在，共同建立改善目標，並由護士定期跟進會員執行健康改善計劃的情況。最終目的是讓會員能在社區裡，自行管理和監測身體狀況。



會員 A

進入計劃時因為肥胖問題，並未能進行小腸氣手術而引致痛楚。護士利用The Flinders Program與會員一起評估她所面對的情況，並訂下一個全面的減肥目標，好讓她能進行相關手術。最後在護士持續的跟進及會員不斷的努力下，她成功以定時進行伸展運動和公園健步行來達致減肥的目標，並可進行手術，不用再飽受小腸氣之痛，情緒也得以改善。

數據資料

	服務人數	節數
健康診所	758	2,916

*數據截至2019年12月31日

會員心聲

- 好開心參與呢個計劃，感謝職員帶我走出困境，希望這個計劃可以繼續發展落去！
- 我入了計劃後覺得識多左野，知道自己要減肥，變得更加積極。

健康同盟會

在追求健康的道路上，我們擁有共同的目標，但也有感到孤單的時候。健康同盟會正好為會員提供一個平台，互相學習和分享與健康相關的知識，加上定期邀請不同的專業人士到來，讓會員建立起一個追求健康的良好氣氛。



有營新春果盤



視光師驗眼

治療小組

為全面提升會員健康知識和自我管理的能力，我們會舉辦治療小組，通過小組互動，討論及個案分享等，協助會員吸收不同的健康資訊，同時讓他們在小組中有所成長，重新建立新的健康生活模式。



數據資料

	參與人數	活動節數	總出席人次
健康同盟會	808	258	2,983
治療小組	159	83	593

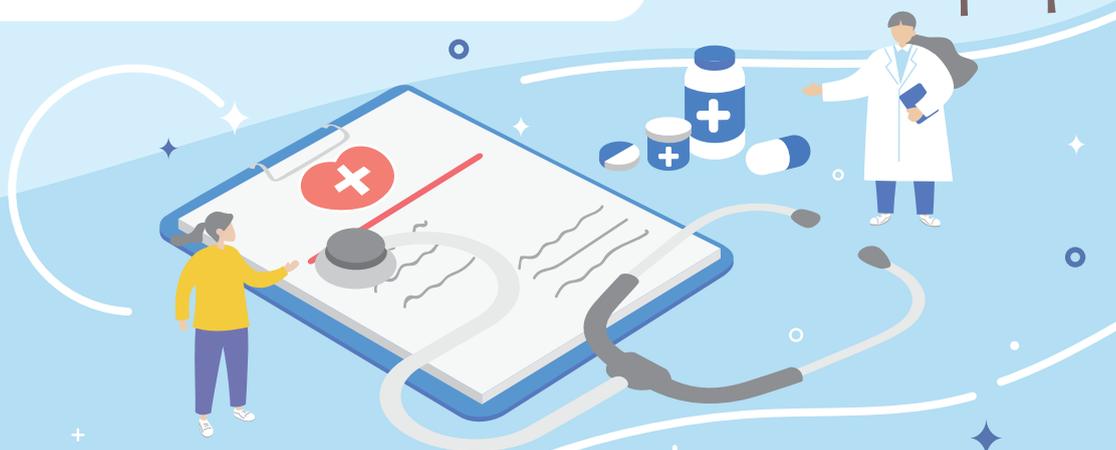
*數據截至2019年12月31日

會員得著

得益不少，豐富知識，提高對身體的重視、認識和觀察。

醫療診斷

為了讓會員能更快得到適切的治療，我們會按需要轉介合資格會員到私營醫療診所進行不同的身體檢查和各類化驗服務，並由醫生向他們作出詳細解釋，而相關費用由計劃直接資助。若會員最終確診相關疾病，診所會提供短期藥物協助他們穩定病情，並發出醫療相關的轉介信，讓會員能到政府診所排期進行後續跟進。



牙科服務

會員經牙齒健康評估後，若發現懷疑患有牙周病、蛀牙等口腔問題，計劃護士會轉介他們至私營牙科診所進行檢查和診斷。牙科醫生會為他們提供一次牙齒檢查和洗牙服務，並按需要提供相關藥物治療。

會員心聲

- 護士懷疑我有高血壓和高血脂問題，採集數據後立即轉介至私家醫生作診斷，又有專科轉介信，流程快速，亦讓自己更注重健康。
- 我從來不看牙醫，但護士懷疑我有牙石和牙周病，便轉介我去洗牙和檢查。現在牙齒清潔，又沒有牙周病。

數據資料

	服務人數 節數	
醫療診斷服務	138	213
牙科服務	230	230

*數據截至2019年12月31日

第三層 專業支援服務

職業治療師評估及訓練

有不少人誤解職業治療師所提供的服務與就業有關，但其實職業治療的服務範疇比一般人想像的更廣泛及多元化。職業治療師透過各種類型的活動及治療，協助患者防止、減少或克服殘障，並且配合各人生活上的需要，幫助他們重返家庭、工作及社區生活。

於計劃中，職業治療師負責跟進會員的認知障礙問題及跌倒風險管理，讓他們有能力應付自身的工作、社交及日常生活需要，從而提升生活質素。具體訓練計劃會因應會員的個人需要及能力來擬定，例如「康齡操」是一種提升肌力及預防跌倒的方法；職業治療師亦會運用相關電腦程式，有系統地為會員提供認知能力訓練。



外購專業服務

外購專業服務請來不同專業人士，為會員進行評估和提出專業意見，以改善會員身體狀況。過去我們分別請來註冊物理治療師和營養師，為有需要會員提供一對一專業諮詢和評估服務，協助會員改善行動能力和減低嚴重心血管病的病發率。

會員心聲

防跌訓練，令身體協調有改善。有近心同動力去煮健康餐。

之前成日係洗手間跌親，職業治療師上門做評估，幫手安裝左扶手。我覺得依家係座廁上落安全左好多。

數據資料



	節數	服務人數
職業治療師服務	846	194
外購專業服務	202	167

*數據截至2019年12月31日

健康大使訓練及探訪

有部份會員由於身體機能衰退，未必能夠經常外出，這樣對他們的身心健康都造成很大影響。有見及此，我們找來一班有志在社區推廣健康的人士，培訓他們成為健康大使，然後為有需要的會員提供支援。

健康大使定時家訪會員，除了作出問候和關心外，他們還會了解會員的健康情況，例如為會員量度血壓；協助會員檢視家中食品的食用日期，教育他們健康飲食；協助會員簡單整理家居及幫忙到超市購買必要的日用品；一起到附近公園散步或運動，以及陪診等。同時，健康大使亦會帶領「康齡操」，讓他們能在家中進行運動。

數據資料

	節數	參與人數	總出席人次
健康大使探訪	474	200	不適用
健康大使訓練	49	145	259

*數據截至2019年12月31日

會員得著

- 當我做完膝蓋手術後，很多謝兩位義工上來家訪，很窩心，多謝晒。

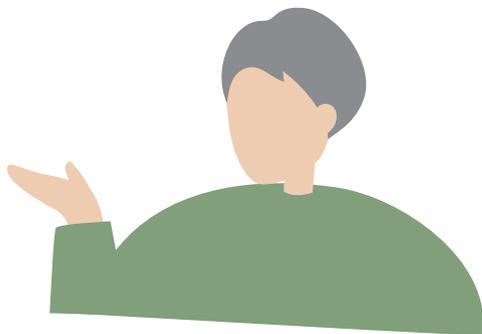
會員檔案

美美

年齡：60

加入計劃時期：2017年12月

健康問題：高血脂、超重



曾參與之活動：康齡運動班、自務運動班、健康同盟會、健康診所

美美加入計劃初期，以保持健康和減重為目標，參加康齡運動班和自務運動班，從中建立持續運動的習慣。運動班經常使用《康齡操》作為教材，每次導師均會教授他們不同強度的運動，讓美美了解自己的體能，慢慢改善肥胖的狀況。恆常的運動亦提昇了美美的精神，令她身心開朗起來。

美美除參加運動班外，對健康同盟會活動也深感興趣，因為不同專業人士及同路人的分享，讓美美能選擇合適的個人方法來提昇健康水平。當中以節日為主題的健康料理活動，為美美及家人帶來新的健康體驗，例如於中秋節，甜品導師教授如何製作較健康的月餅，美美親身體驗到如何選擇健康食材，並將活動體驗轉化成日常家庭生活習慣。

從不同活動中，美美對健康的認識亦漸漸增加，加強了自我健康管理的能力和信心，明白維持身體健康對自己及家人的重要性。

「若賽馬會康齡『身』世紀早幾年開始，我們便能早幾年提昇身體健康。希望計劃能夠繼續，讓更多會員得益。」

改善情況：血總膽固醇由超過7度，回落至正常水平(低於5.2度)

體重減輕了6kg



-6kg



笑英

年齡：63

加入計劃時期：2017年9月

健康問題：血壓高、超重

曾參與之活動：健康同盟會、康齡運動班、健康講座、健康診所，
以及治療性小組

笑英本身患有甲狀腺機能低下症、高膽固醇和超重等問題，但她喜歡到茶樓飲茶及到茶餐廳進食高脂茶餐，健康情況響起了警號。她表示過往並不知道飲食和生活習慣，是如何影響自己的「三高」問題，導致自己放縱地大飲大食；同時也很少量度血壓，以及了解自己的血糖及血脂指數。

隨著加入計劃後，笑英積極參與不同的活動，學習不同健康相關的知識，並在健康診所的跟進下，一步一步改善自己的健康狀況。

在計劃的服務裡，護士定期協助笑英量度血壓、血糖及血脂，並教導她健康知識，並給予合適的建議，讓她更了解自己的身體狀況，從而改變過往的壞習慣。笑英表示若非參加了這計劃，自己或許仍然過著不健康的生活模式，所以她希望計劃能夠持續下去，讓更多會員也懂得管理自己的身體，預防和減少長期病患的病發。

改善情況：上血壓由長期偏高(超過135)回復至正常水平(約120)

體重減輕了超過6公斤



-6kg



健康大使檔案

健康大使：美玉

義工服務時期：2年

強項：分享健康資訊、為患有認知障礙之會員提供簡單訓練

會協助之服務：探訪及支援自我照顧能力較差的會員

美玉加入計劃後，積極參與活動，吸收不同健康生活資訊。半年後她參加了義工訓練，成為健康大使，將自己所學到的知識宣揚開去。

美玉表示自己在中心學到不同的運動方式，在探訪會員時可以跟他們一起進行，使其他人也懂得做運動的好處。而她與會員溝通時，亦會分享自己在健康講座和同盟會所學到的知識，例如營養師所教授的飲食策略等，讓更多的人得到健康資訊。

其實美玉最初加入計劃時，血壓也是偏高的，經過健康診所的跟進，以及參與不同健康活動後，她改善了飲食習慣和多做了運動，一步一步把血壓降至正常水平。她更以自身的改變，感染身邊的朋友，使他們也食得健康一點，完全發揮了健康大使的精神。

「成為健康大使能幫到別人，所以好開心，亦讓我十分投入，是雙贏！」

健康大使檔案



健康大使：阿榮

義工服務時期：1.5 年

強項：懂關心別人並建立友誼

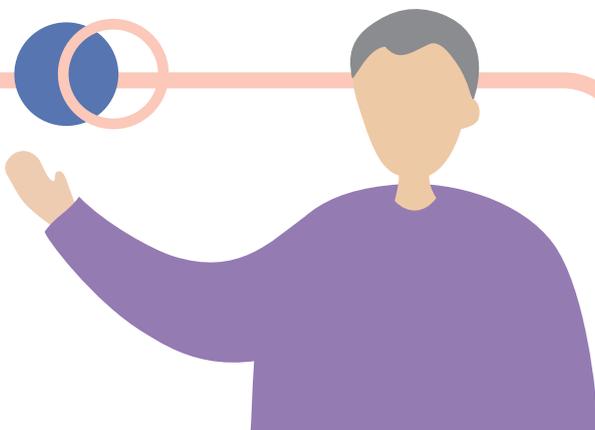
會協助之服務：陪診、健康同盟會義工、探訪及支援自我照顧能力較差的會員

阿榮最初覺得自己「唔識講野」，所以於計劃初期只參與不同之健康活動，並沒有擔任義工的想法。後來他受到邀請，憑著「共享健康」的信念，加入健康大使訓練，慢慢地放開懷抱，積極參與不同推廣健康的工作和服務，希望將健康知識分享予他人。

阿榮於不同的健康活動中，協助參加者了解自己的健康狀況。例如協助會員度高和磅重，計算自己的身高體重指數(BMI)、量度血壓等，並與他們分享和交流保持健康的心得。

阿榮亦十分關心身邊的會員，會定期協助探訪的工作，為會員作出支援。例如阿榮不時替一些行動不便的會員購買日用品，並送到他們家中。另外，阿榮亦會擔當「導航」的角色，帶領會員到診所接受計劃提供的醫療及化驗服務。不同的義工服務也使阿榮留下深刻的感受，讓他明白健康的重要性。

「注意飲食！低糖、低鹽、少油；多做運動」就是阿榮經常掛在口邊的話。



計劃成效

計劃會員基本資料及健康概況



會員人數：1,226位

對象：45歲或以上及確診患有精神疾病的會員

年齡：主要為55至64歲 (553人, 45.1%)

其次為44至54歲 (375人, 30.6%) [圖1]

性別：女性834位(68.0%)，男性392位 (32.0%) [圖2]

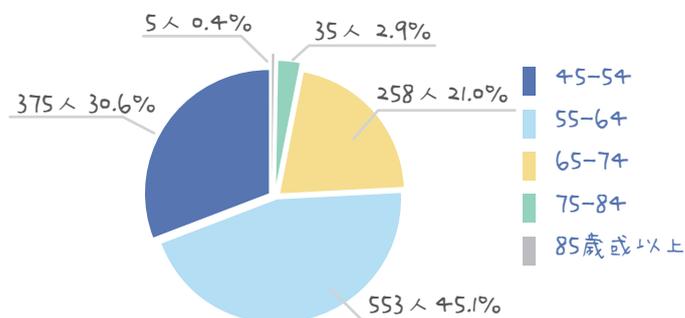


圖1 會員的年齡分佈 (n=1,226)

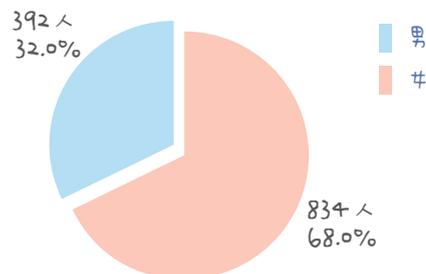


圖2 會員的性別分佈 (n=1,226)

會員經評估後被分流至預防、早期介入及專業支援3層介入模式，以配合會員不同的健康需求。[表1, 圖3]

	總數 ▲
第一層: 健康推廣服務	356 (29.0%)
第二層: 及早介入服務	771 (62.9%)
第三層: 專業支援服務	99 (8.1%)

表1 在3層介入模式中會員分佈

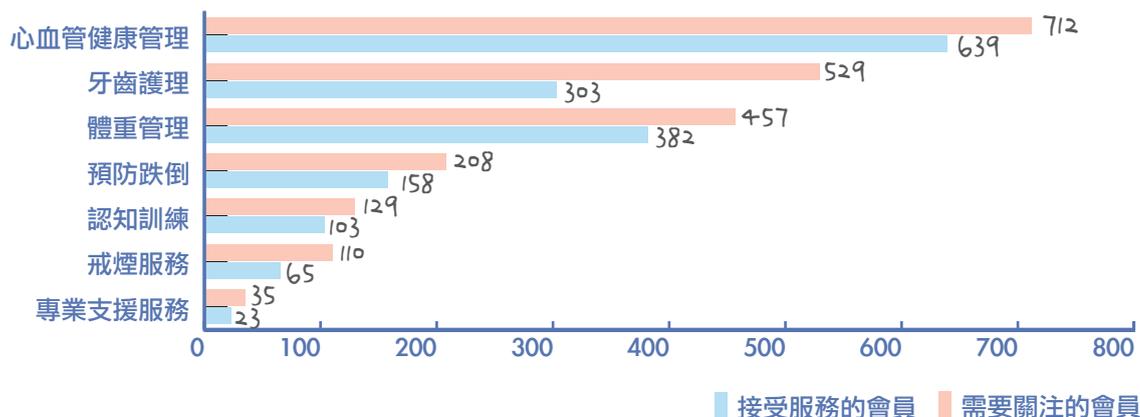


圖3 各範疇中有需要跟進及接受服務的會員人數

參與計劃前會員健康概況

心血管健康

三高問題 (高血壓、高血糖、高血脂)會引致不同的心血管疾病，如心臟病及中風，而計劃中超過一半的會員(658人, 53.6%)最少患有一種三高問題。[圖4]

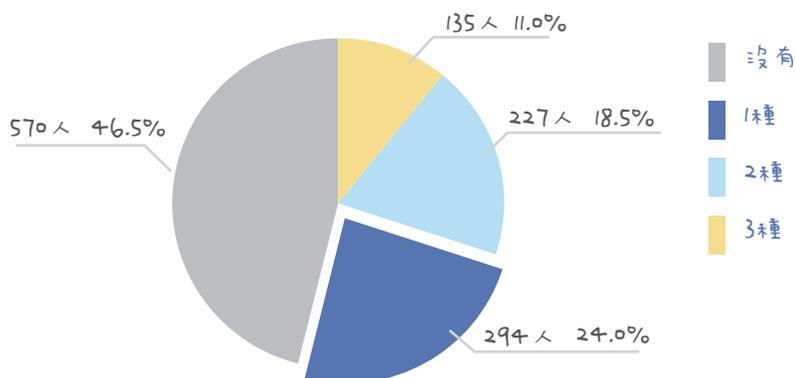


圖4 會員患有心血管疾病的風險因素數目分佈 (n=1,226)

數據顯示會員患有三高問題的比例較香港整體人口比例高*，惟因計劃中第二層介入模式：疾病預防與及早介入服務的會員最多，而且計劃中患有三高的會員比例亦較高，故數據樣本或會存在偏差。[表2]

高血壓

糖尿病

高血脂

年齡	高血壓		糖尿病		高血脂	
	計劃會員	香港人口比率 (%)	計劃會員	香港人口比率 (%)	計劃會員	香港人口比率 (%)
45-54歲	113 (30.1%)	7.9	79 (21.1%)	3.6	88 (23.5%)	4.0%
55-59歲	89 (32.0%)	17.8	73 (26.3%)	8.3	91 (32.7%)	6.6%
60-64歲	114 (41.4%)	26.3	71 (25.8%)	14.1	91 (33.1%)	9.4%
65歲或以上	146 (49.0%)	46.0	82 (27.5%)	20.0	116 (38.9%)	13.3%
總人數	462		305		386	

表2 患有三高問題的會員年齡分佈

* 政府統計處：主題性住戶統計調查第50號報告書 香港居民的健康狀況；2013

記憶狀況

在認知健康方面，共有158位會員 (12.9%) 經過初步評估後發現記憶出現問題。

吸煙習慣

有147人每天有吸煙習慣，佔總人數的9.5%。

牙齒問題

超過四成的會員患有牙科問題及需要轉介牙科醫生以作諮詢。[圖5]

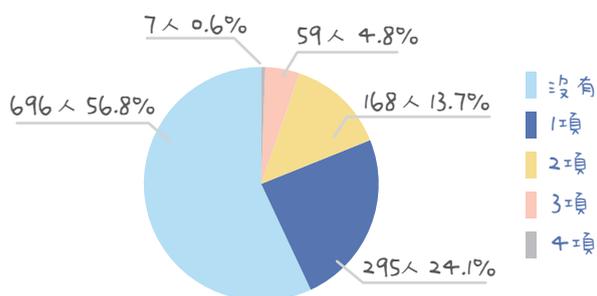


圖5 會員患有牙科問題的數目分佈 (n=1,226)

跌倒情況

在572位60歲或以上的會員中，有19.4%表示自己曾經在評估日前90天內跌倒。然而香港政府統計處報告2013年全港同齡人士的跌倒率卻只有4.3%。可見本計劃會員的跌倒風險較高。[表3]

	人數 (%)	香港人口 (%)*
在過去90天內沒有跌倒	461 (80.6%)	95.7
在過去90天內曾跌倒	111 (19.4%)	4.3

表3 在評估前三個月內60歲或以上會員的跌倒情況

* 政府統計處：主題性住戶統計調查第50號報告書香港居民的健康狀況；2013

肥胖問題

肥胖問題在會員中是非常普遍，接近7成會員 (65.1%)的身高體重指數 (Body Mass Index, BMI) 高於23.0，達至過重(BMI 23.0-24.9)或肥胖 (BMI>25.0)的範圍，49.3%會員活動量更低於理想水平。[圖6-7]

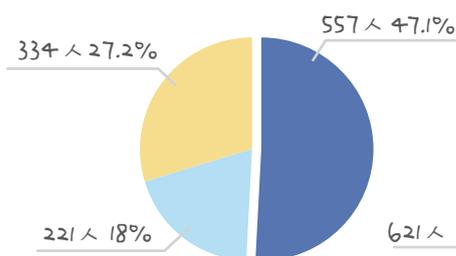


圖6 會員BMI指數分佈

■ 正常 (BMI 18.5 - 22.9)
■ 過重 (BMI 23.0 - 24.9)
■ 肥胖 (BMI > 25.0)

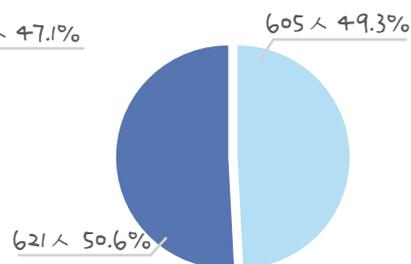
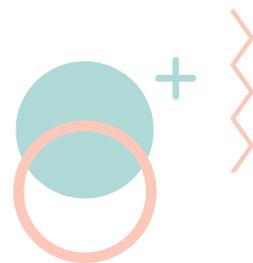


圖7 會員身體運動量分佈

■ 需增加身體活動量
■ 無需增加身體活動量

參與計劃1年後會員健康概況

以下的數據顯示了564位參與計劃1年後的健康情況。



心血管健康管理

1年後，會員的心血管風險因子顯著減少。雖然會員的血脂平均數未有改善，但收縮壓（上壓）、舒張壓（下壓）及血糖的平均數分別下降了9.8mmHg、2.9mmHg及1.3mmol/L。另外，約有三成會員的下壓、血糖及血脂指數，以及四成會員的上壓指數均有顯著的改善*。據研究報告發現，上壓降低10mmHg及下壓降低5mmHg，患上心血管疾病的機會率分別降低22%及41%；血糖指數每下降1mmol/L可減少約兩成冠心病和中風的風險；血脂指數每下降1mmol/L則減少三分之一中年心血管疾病的死亡率#[表4]。而約有三成半至四成會員，增加輕微至中度運動的參與或已開始實行既定的運動計劃。[表5]

	會員人數	初始平均數	檢討時平均數	指數改善人數*(%)
血壓 (收縮壓/ 上壓)	217	139.9	130.1	90 (39.6%)
血壓 (舒張壓/ 下壓)	217	82.0	79.1	76 (33.5%)
血糖	161	8.7	7.4	55 (32.4%)
血脂	173	5.0	5.1	42 (27.4%)

表4 比較計劃1年前後會員心血管健康情況

*指數改善指血壓上壓降低10mmh、下壓降低5mmhg、血糖降低1mmol/L或血脂降低1mmol/L

#Law MR, Morris JK, Wald NJ. (2009) Use of blood pressure lowering drugs in the prevention of cardiovascular disease: meta-analysis of 147 randomised trials in the context of expectations from prospective epidemiological studies. *BMJ*, 338:b1665

Asia Pacific Cohort Studies Collaboration (2004). Blood Glucose and Risk of Cardiovascular Disease in the Asia Pacific Region. *Diabetes Care*, 27(12), 2836 - 2842. doi: 10.2337/diacare.27.12.2836

Huxley, R., Lewington, S., & Clarke, R. (2004). Blood Glucose and Risk of Cardiovascular Disease in the Asia Pacific Region. *Diabetes Care*, 27(12), 2836 - 2842. doi: 10.2337/diacare.27.12.2836

	會員人數	初始平均數	檢討時平均數	指數改善人數(%)
輕微至中度運動的參與度				
高血壓會員	227	1.9	2.1	91 (40.0%)
高血糖會員	170	1.9	2.1	67 (39.4%)
高血脂會員	182	1.9	2.1	75 (41.2%)
實行既定的運動計劃				
高血壓會員	227	1.8	2.1	92 (40.5%)
高血糖會員	170	1.9	2.1	61 (35.9%)
高血脂會員	182	1.9	2.1	71 (39.0%)

表5 比較計劃1年前後會員在輕微至中度運動的參與度及實行既定的運動計劃情況

*分數越高代表參與度越高

體重管理

BMI指數屬過重或肥胖的會員將受邀在計劃中進行體重管理，199位參與了體重管理的會員中，43.2%會員的BMI有所改善；但平均的BMI指數沒有明顯變化。[表6]

	會員人數	初始平均數(標準差)	檢討時平均數(標準差)	指數改善人數(%)
BMI指數	199	29.2 (4.9)	29.3 (4.7)	86 (43.2%)

表6 比較計劃1年前後會員BMI指數

戒煙服務

共有34位會員參與了戒煙活動。計劃1年後，每天有吸煙習慣的會員減少68.2%。[表7]

	初始人數 (%)	檢討時人數 (%)
非每天吸煙者	11 (32.4%)	27 (79.4%)
每天吸煙者	22 (64.7%)	7 (20.5%)

表7 比較計劃1年前後會員吸煙情況 (n=34)

預防跌倒

99位曾參與防跌活動的會員，跌倒率大幅降低。

表示在檢討評估日前90天內沒有跌倒的會員由48.5%增加至84.8%。[表8]

	初始人數 (%)	檢討時人數 (%)
在過去90天內沒有跌倒	48 (48.5%)	84 (84.8%)
在過去90天內曾跌倒	50 (50.5%)	15 (15.2%)

表8 比較會員參與計劃前後的跌倒情況 (n=99)

認知訓練

參與認知健康相關活動的會員中，自我表示短期記憶出現問題的人數由30位減少至7位，而在評估中發現短期記憶有問題的會員百分比更降至26.0%。[表9]

	初始人數 (%)	檢討時人數 (%)
短期記憶測試	30 (41.1%)	7 (9.6%)
簡短中文記憶投訴問卷 (3分或以上)	49 (67.1%)	19 (26.0%)

表9 比較會員參與計劃前後的認知健康情況 (n=73)

牙齒護理

雖然會員對牙科檢查感到焦慮，使會員對關注自身口腔健康情況卻步。然而在檢討數據中，會員口腔問題的數目上仍有明顯的跌幅。在口腔健康評估工具量表中會員的分數均有下跌，表示會員的口腔問題正逐漸減少。[表10-11]

口腔健康問題 (n=204)	初始人數 (%)	檢討時人數 (%)
嘴唇	0	0
舌頭	1 (0.5%)	0
牙齦及牙肉	39 (19.1%)	23 (11.3%)
唾液	0	0
正常牙齒 ¹ (初始: n=200, 1年後: n=199)	112 (56.0%)	70 (35.2%)
假牙 ² (初始: n=133, 1年後: n=151 ³)	7 (5.3%)	3 (2.0%)
口腔清潔	5 (2.5%)	2 (1.0%)
牙痛	70 (34.3%)	36 (17.7%)
總數* :	150 (73.5%)	91 (44.6%)

表10 比較會員參與計劃前後的口腔健康問題 (n=204)

*會員或會有多於1種口腔健康問題

¹ 1隻或以上真牙/ 牙根脫落或受損

² 1隻或以上假牙受損、假牙脫落、假牙不合尺寸而不能配戴

³ 在1年後，檢討新增18位會員配戴假牙

	會員人數	初始平均數 (標準差)	檢討時平均數 (標準差)	指數改善人數 (%)
口腔健康評估工具量表	204	2.0 (2.0)	1.2 (1.8)	107 (52.5%)

表11 比較會員參與計劃前後的口腔健康評估工具量表分數

*分數越高代表有較多的口腔問題

醫療服務使用

	初始人數 (%)	檢討時人數 (%)
普通科住院過夜	30 (5.3%)	23 (4.1%)
急症室服務	61 (10.8%)	31 (5.5%)
普通科醫療服務	85 (15.1%)	20 (3.5%)

表12 比較會員參與計劃前後的醫療服務情況

總結

從檢討數據可見，會員在計劃關注的多個健康範疇均有不同程度的轉變及改善，而會員使用急症室服務、住院及非精神科醫療服務的次數亦有下降。[表12] 可見本計劃對會員的健康帶來正面的影響。

未來

繼續於精神病康復者服務 倡導自我健康管理

全人健康為精神復康服務之重要元素，唯有關身體健康各個範疇上的服務仍因多種因素而常被忽略。承蒙香港賽馬會慈善信托基金捐助，本計劃得以協助改善會員的身體狀況及建立健康的生活習慣，並初步取得成效。此外，我們亦從計劃中獲得多項數據，顯示精神病康復者患上慢性疾病的機率較高。有見以上原因及社會老齡化的現象，本計劃希望在未來繼續以不同的方式，如加強員工訓練、鼓勵康復者或社區人士成為健康大使等，倡導慢性疾病自我管理，讓精神病康復者能學習健康管理的技巧及善用社區資源，以減低演變為其他併發症或身體殘疾的可能性，活出健康人生。



新生精神康復會
賽馬會康齡「身」世紀

電話：23192103

地址：九龍南昌街332號新生會大樓二樓



主辦機構



New Life

Psychiatric Rehabilitation Association

新生精神康復會

From Recovery to Well-being 從復元邁向身心靈健康

捐助機構



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

