

MOOC 17 優化內在能力的策略與行動

第二章：透過社區層面干預改內在能力

社區層面干預在應對老齡化過程中出現的身體、心理和社會挑戰方面發揮著重要作用。本章探討如何將社區計劃與數碼和移動健康(mHealth)技術互相結合，與世衛的 ICOPE 框架一致，赋能長者並促進健康老齡化。

社區層面干預概述

社區干預旨在以整體方式解決長者面臨的主要健康與功能問題。這些計劃通常涉及地區組織、醫療提供者和義工的合作，以滿足長者多樣化的需求。

例子：

- **體能活動：**
 - 多模式運動以改善行動力、肌肉骨骼功能並減少跌倒風險。
- **營養支持：**
 - 社區廚房提供低成本健康餐點。
 - 為行動不便的長者提供送餐服務。
 - 營養不良篩查計劃，隨後提供營養諮詢。
- **社會參與：**
 - 年青義工協助長者使用科技或處理日常事務的跨代共融計劃。
 - 地區中心提供園藝、藝術或小組遊覽等康樂活動。
- **健康監測：**
 - 定期健康檢查及工作坊，教育長者如何識別慢性疾病的早期症狀，並赋能其自我健康管理。

數碼健康在 ICOPE 中的角色

數碼健康如何改變老年護理

- 在 COVID-19 疫情期間，長者迅速接受了數碼健康科技，用於醫療保健。
- 數碼健康工具（如電子健康平台、遙距醫療、智能手機應用程式、移動和穿戴設備）透過提升可及性、效率和個人化改變了老年護理模式。
- 它們賦能長者採取預防措施並積極管理自身健康狀況。

實踐案例：賽馬會e健樂電子健康管理計劃



香港中文大學
賽馬會老年學研究所
CUHK Jockey Club Institute of Ageing

由香港中文大學賽馬會老年學研究所發起的**賽馬會e健樂電子健康管理計劃**，是一個結合數碼健康科技與社區護理的創新項目。這計劃旨在促進預防性健康護理，賦能長者進行自我管理，並透過可接觸且公平的數碼健康解決方案推動健康生活方式。

計劃的目標

- 提升自我管理能力，使用電子健康和數碼健康解決方案，幫助長者建立自我健康管理習慣。
- 促進長者中心作為健康老齡化的第一接觸點，偵測及應對長者的健康與社會需求。
- 試點數碼健康科技技術，以創新方法改善長者的生活質素，並透過數據分析收集長者的健康特徵與模式數據。

	File	Handout – Strategies and Actions for Optimizing Intrinsic Capacity- Chapter 2
	Copyright	© 2025 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	2

計劃的關鍵特色

1. 社區需求評估與健康促進

- **基於 ICOPE 的評估：** 社區長者中心透過 ICOPE 框架識別需要護理的長者。
- **健康老齡化計劃：** 設計健康干預活動，例如 [多元化健康促進計劃](#)，以提升內在能力並預防衰老。
- **中央平台：** 數碼平台使醫療提供者能夠存取和分析健康記錄，確保更好的護理協調。
- **社會處方：** 將長者連結到非醫療的社區資源，包括運動班、藝術工作坊及照顧者支援網絡（下一部分將進一步闡述社會處方的概念）。

2. 社區能力建設

- **賦能社會護理提供者：** 培訓計劃提升社會護理提供者的技能，讓他們能夠進行需求評估及提供健康促進活動。

計劃的影響

自推出以來，該計劃已：

- 支援超過 20,000 名長者，幫助他們識別和管理健康風險。
- 促進機構間協作，提升護理系統整合度。
- 改善參與者的身體與情緒健康，評估數據顯示參與者在多方面得到顯著改善。

如欲了解更多有關賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃及其出版物的資訊，請點擊[此處](#)。

移動健康（mHealth）促進老齡化的自我管理

移動健康（mHealth）的崛起

- 移動健康是指使用移動無線技術來支持健康目標的實現，特別是在公共衛生領域。
- 它是改變傳遞醫療服務的方式，利用智能手機、平板電腦和穿戴設備提供健康服務和資訊。
- 它協助長者預防、早期檢測及管理慢性疾病和長期健康狀況。
- 世衛將移動健康視為實現健康老齡化的重要工具，特別是透過其 mAgeing 計劃。

	File	Handout – Strategies and Actions for Optimizing Intrinsic Capacity- Chapter 2
	Copyright	© 2025 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	3

什麼是世衛 mAgeing 計劃？

- 世衛推出了 [mAgeing 計劃](#)，作為其全球策略的一部分，旨在幫助長者維持內在能力和功能能力。
- 該計劃與 ICOPE 框架一致，透過個人化、易於接觸及操作的健康工具來賦能長者。

mAgeing 計劃的主要特色

- 基於實證的訊息傳遞：向使用者提供有科學依據的健康老齡化建議，重點關注營養、體能活動、心理健康和慢性疾病管理等範疇。
- 行為支持：定期發送推動性的訊息，幫助使用者採取和維持健康行為。
- 適應性：根據不同地區的文化、語言和醫療需求來制訂計劃。

移動健康應用程式的可及性

為確保包容性，移動健康應用程式設計時充分考慮年長使用者的需求：

- 大字體和簡單導航：提升可閱讀性和可用性。
- 語音提示和音頻功能：協助視力障礙或低文化素養的使用者。
- 提醒和通知：幫助長者記住服藥時間、預約和健康習慣。

移動健康的主要優勢

- 成本效益：減少頻繁親自就診的需求，節省使用者和醫療系統的時間和金錢。
- 提高依從性：通知及提醒使用者遵循治療計劃和日常例行事務。
- 提高參與度：例如步數追蹤或達成健康目標後獲得徽章等遊戲化功能，可以推動使用者保持積極性和承諾。

	File	Handout – Strategies and Actions for Optimizing Intrinsic Capacity- Chapter 2
	Copyright	© 2025 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	4

實踐案例：健康寶 iHealth Screen 應用程式



健康寶 iHealth Screen 應用程式是賽馬會流金頌護老有 e 道計劃下開發的開創性移動健康干預措施，與世衛 mAgeing 目標一致。它於 2021 年 8 月正式推出，並於 2024 年 11 月升級為新版本。新版本結合了自我健康管理、自我護理教育和社區資源地圖等多種功能。

透過移動健康賦能

1. **自我健康評估：** 長者可以使用應用程式獨立地評估自己的健康狀況。
 - **12 項免費自我健康測試：** 測試涵蓋營養、認知、活動能力、情緒健康和衰老等，幫助使用者及早發現健康風險。
 - **綜合健康報告：** 每次測試後提供個人化結果和具體建議，指導使用者如何管理自己的健康。
2. **自我護理教育：** 提供幫助使用者管理功能性下降的教育資源。
 - **影片、資訊圖和文章：** 這些資源專為長者和照顧者設計，涵蓋防跌、心理健康和正確用藥等主題。
3. **社區資源：** 幫助長者及照顧者輕鬆找到社區中的資源。
 - **搜尋和 GPS 導航：** 使用者可以根據健康需求、資源類型和位置尋找醫療和社區服務。GPS 功能幫助使用者找到服務提供者並導航前往。
 - **收藏和分享資源：** 使用者可以收藏有用的資源並透過社交媒體與朋友和家人分享，促進社交連結並提高對本地支援服務的可及性。

計劃影響：

- **超過 23,000 次下載：** 展示了該應用程式在使用者中越來越受歡迎。
- **提高健康意識和可及性：** 使用者表示健康意識增強並能更好地獲取支援服務。
- **增強自我管理：** 研究指出，該應用程式的綜合方法增強了長者的自我管理能力，減輕了照顧者和醫療提供者的負擔。

擴展移動健康角色與世衛 mAgeing 原則

健康寶 iHealth Screen 應用程式融入了世衛 mAgeing 原則，展示了移動健康解決方案如何與全球健康老齡化目標對接：

- **行為支持和推動力：** 例如，為自我評估設定通知提醒、發送推動性訊息和提示可用的社區服務，幫助使用者保持積極的習慣。
- **度身訂制的健康訊息：** 應用程式的教育資源和提醒根據香港長者的獨特需要進行本地化調整，滿足他們的醫療需求。
- **與社會處方的整合：** 透過社區資源地圖，應用程式將使用者與社區活動、健身計劃和支援網絡連結，關注他們的社交和情緒健康。

社區參與策略

根據 2023 年立法會秘書處的研究報告，香港 65 歲及以上人士使用智能手機的比例從 2016 年的 42.9% 顯著增長至 2022 年的 90.7%。雖然這一進展顯示長者數碼科技接受度的積極趨勢，但仍然存在挑戰。超過一半 60 歲以上的人士表示，在使用智能手機時遇到顯著困難。這些挑戰突顯了繼續努力減小數碼鴻溝的必要性，確保長者能夠充分受益於數碼科技。

(Research Office, Legislative Council Secretariat, 2023)

	File	Handout – Strategies and Actions for Optimizing Intrinsic Capacity- Chapter 2
	Copyright	© 2025 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	6

圖 3 - 2012 年至 2022 年間 65 歲及以上人士擁有智能手機的情況

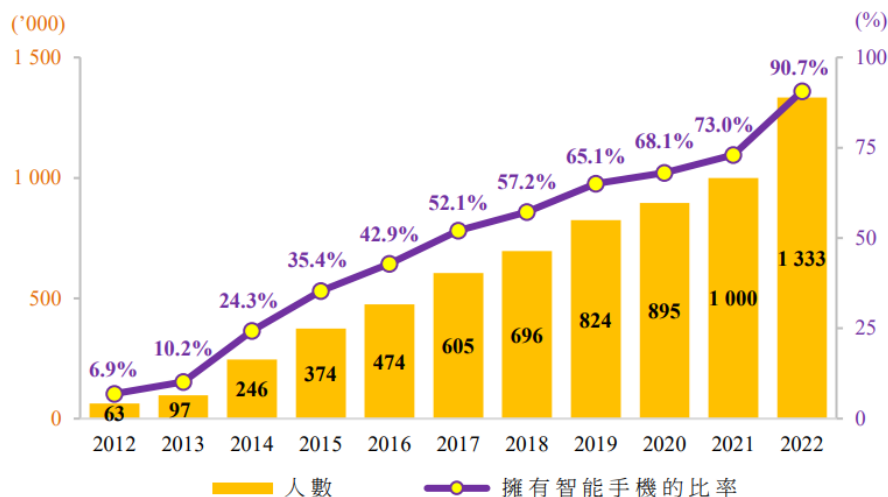
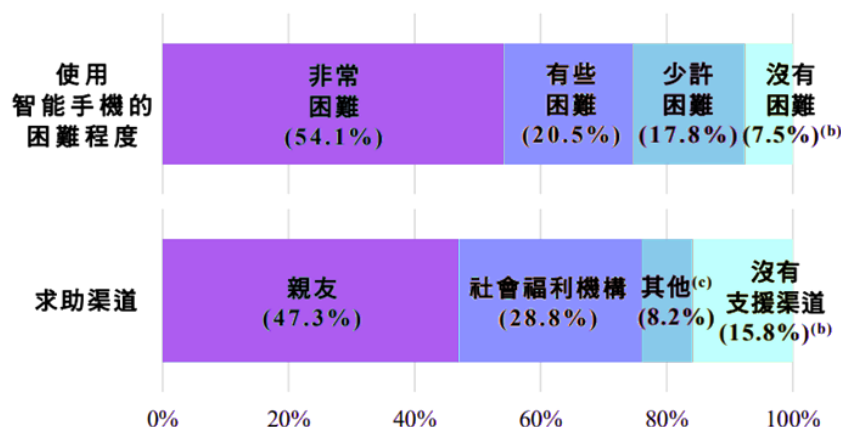


圖 4 - 60 歲及以上人士使用智能手機的情況



註：(a) 數據來自 2022 年 7 月至 2023 年 1 月間進行的一項調查，調查共訪問了 162 名 60 歲及以上獨居或只與伴侶同住的人士。
 (b) 由於數字四捨五入，百分比總和未必與 100% 相等。
 (c) 其他包括手機專門店提供的支援。

為了解決這些挑戰，賽馬會流金頌護老有 e 道計劃實施了**雙管齊下**的策略，推廣健康寶 iHealth Screen 的廣泛應用：

1. **大規模社區推廣活動：** 利用展覽和媒體營銷來提高認識，吸引更多廣泛的觀眾參與。
2. **針對性互動工作坊：** 與 40 多家長者中心、地區康健中心和健康服務單位合作，舉辦教學工作坊，向超過 1,000 名長者和照顧者教授應用程式的使用和健康管理知識。

你可以觀看以下影片並[下載](#)以了解更多有關**健康寶 iHealth Screen 應用程式**的資訊。

參考資料

- Mace, R. A., Mattos, M. K., & Vranceanu, A. M. (2022). Older adults can use technology: Why healthcare professionals must overcome ageism in digital health. *Translational Behavioral Medicine*, 12(12), 1102–1105. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibac070>
- NHS England. (2023). *Social prescribing: Reference guide and technical annex for primary care networks*. Retrieved from <https://www.england.nhs.uk/publication/social-prescribing-reference-guide-and-technical-annex-for-primary-care-networks/>
- Research Office, Legislative Council Secretariat. (2023). *Digital inclusion of the elderly*. Retrieved from https://app7.legco.gov.hk/rpdb/en/uploads/2023/ISSH/ISSH25_2023_20231030_en.pdf
- Sabey, A., Seers, H., Chatterjee, H. J., & Polley, M. (2022). How can social prescribing support older people in poverty? A rapid scoping review of interventions.
- Steinhubl, S. R., Muse, E. D., & Topol, E. J. (2015). The emerging field of mobile health. *Science Translational Medicine*, 7(283), 283rv283. <https://doi.org/10.1126/scitranslmed.aaa348>
- Wong, M., Cheung, K., Law, N., & Woo, J. (2024). iHealth Screen: Empowering older adults and caregivers through mobile health screening. *The Asian Conference on Aging & Gerontology 2024: Official Conference Proceedings*, 93–109. <https://doi.org/10.22492/issn.2432-4183.2024.8>
- Wong, S., & Wang, W. (2019). Mobile health technologies and medical records. *University of Western Ontario Medical Journal*, 88(1), 49–51. <https://doi.org/10.5206/uwomj.v88i1.6188>
- World Health Organization. (2017). *A handbook on how to implement mAgeing*. Retrieved from <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/274576/9789241514125-eng.pdf?sequence=1>
- World Health Organization. (n.d.). *Supporting healthy ageing through social prescribing*. Retrieved from <https://www.who.int/westernpacific/activities/supporting-healthy-ageing-through-social-prescribing>
- World Health Organization. (2017). *WHO guidelines on community-level interventions to manage declines in intrinsic capacity*. Retrieved from <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/258981/9789241550109-eng.pdf?sequence=1>

– 第二章完 –

	File	Handout – Strategies and Actions for Optimizing Intrinsic Capacity- Chapter 2
	Copyright	© 2025 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	8