



## 香港電訊e体健 推出「健康e校園」方案 共建健康生活

衛生署數據顯示，近十年本地肥胖學童比率有上升趨勢，已由16%增加至21%，即每五名學童中，就有一人肥胖。因此學界根據教育局「健康學園」政策之指引，亦積極推動各式各樣的活動共創健康愉快的學習環境。

「健康e校園」方案正好利用雲端健康站、環球虛擬步行比賽、及由專業醫療團體支援的體重管理計劃，期望全方位提高師生及家長的健康意識，自發性培養可以持之以恆的運動模式及健康飲食，建立良好的生活習慣，同步有效減低老師監測學生健康上的工作量。

### 「健康e校園」方案

- 助學生擁有健康的體魄
- 提升學生日常管理自己健康的需要

- 家長可用e体健APP了解子女健康狀況
- 鼓勵家長與子女一齊參與工作坊，促進家校合作



- 提升校方關心及注重學生健康的正面形象
- 改善學生超重問題(包括肥胖)
- 培養學生、家長及教職員良好的「健康生活」態度
- 可透過e体健平台全面分析學生的健康狀況及更有系統地提交年度報告

## 方案內容

### 「e健康站」

設立「e健康站」支援量度體溫、血壓、高度、體重、BMI等健康數據，所有量度的數據會上傳至雲端平台作儲存及分析

#### ✓ 正面影響

- 培養學生及教職員建立定期健康檢測的習慣
- 讓校方有系統地掌握全校師生的健康情況
- 協助校方準確地檢討校內推行的健康計劃成效及分析
- 有助減輕老師為學生作定期量度身高及體重時書寫及文書處理的工作量



### 肥胖學童體重管理計劃

3

Adventist 港 香港港安醫院  
Health 安 司徒拔道

1. 與香港港安醫院·司徒拔道的專業醫護團隊攜手推出自願性的體重管理計劃
2. 選出肥胖學生及邀請肥胖學生家長作全面的跟進，透過e体健平台遙距離監測學生健康
3. 如發現學生出現偏離健康的狀況如過重，可作出提醒及跟進
4. 從健康飲食及恆常運動等不同方向著手，助肥胖學生達至持久的自我體重管理



## 環球虛擬步行比賽

2

- 透過富趣味的步行遊戲讓學生自發地恆常步行
- 只需每天配戴手帶活動追蹤器以計算步行總數，再利用手機程式APP參與遊戲環遊世界
- 設立師生組或家庭組讓老師及家長自然融入比賽中
- 老師及家長隨時隨地輕鬆透過雲端平台監測學生步行情況
- 既增進師生關係，家長亦可協助老師作出監察及跟進



## 其他活動

4

- 健康講座
- 健康檢查
- 健康工作坊
- HKT「e校園視頻」





## 個案分享

# 「e体健健康計劃及雲端服務」

### 調查結果

**活動時間:** 2012年1月-4月

**參與學校:**  天主教佑華小學  東涌天主教學校

**對象:** 小學五年級學生，共115人  
分成實驗組 (59人) 以及對照組 (56人) 作比較

**內容:**

- 1) 向每位實驗組的學生派發雲端計步器
- 2) 由香港註冊營養師作雲端遙距監控及諮詢，監測學生的步行情況
- 3) 邀請營養師定期舉辦講座
- 4) 設小禮物(如運動用品禮券)獎勵多步行的學生



香港營養學會於活動完結後向115位參與計劃之學生及其家長進行問卷調查，計劃結果令人鼓舞。

### 整體情況

- 實驗組比對照組的學生請病假率少70%
- 實驗組的學生擁有更健康的體重、肪脂、身高體重指數，以及腰圍
- 實驗組的學生透過運動減低心跳，改善心肺耐力



### 學生方面

- 91% 學生同意計劃能鼓勵他們多作步行
- 87% 學生同意計劃是有趣味的
- 89% 學生同意e体健雲端服務令他們更了解自己的活動量及健康狀況



### 家長方面

- 91% 家長同意小朋友更關注自己的健康
- 95% 家長表示自己及其小朋友均滿意參與是次計劃
- 93% 家長同意e体健雲端服務令他們更了解小朋友的活動量及健康狀況

如對服務有興趣，歡迎致電 **2888 3632** 與陳小姐聯絡  
或電郵至 **info@esmarthealth.com** 查詢



e体健(香港電訊全資附屬公司)為第一個應用雲端技術的健康數據管理服務，讓用戶通過雲端技術，隨時隨地輕鬆將健康數據上傳及存取使用。

[www.eSmartHealth.com](http://www.eSmartHealth.com)