



醫護行者
Final Presentation
HIA

Health In Action communication plan





Table of Contents



- | | |
|----|-------------|
| 01 | Insights |
| 02 | Branding |
| 03 | Me-time 2.0 |



Insights



現有問題

1

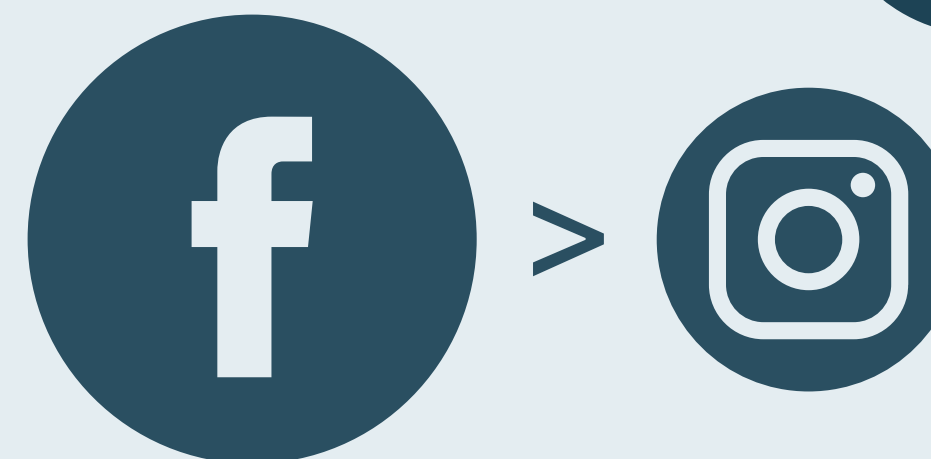


醫護行者

Health In Action

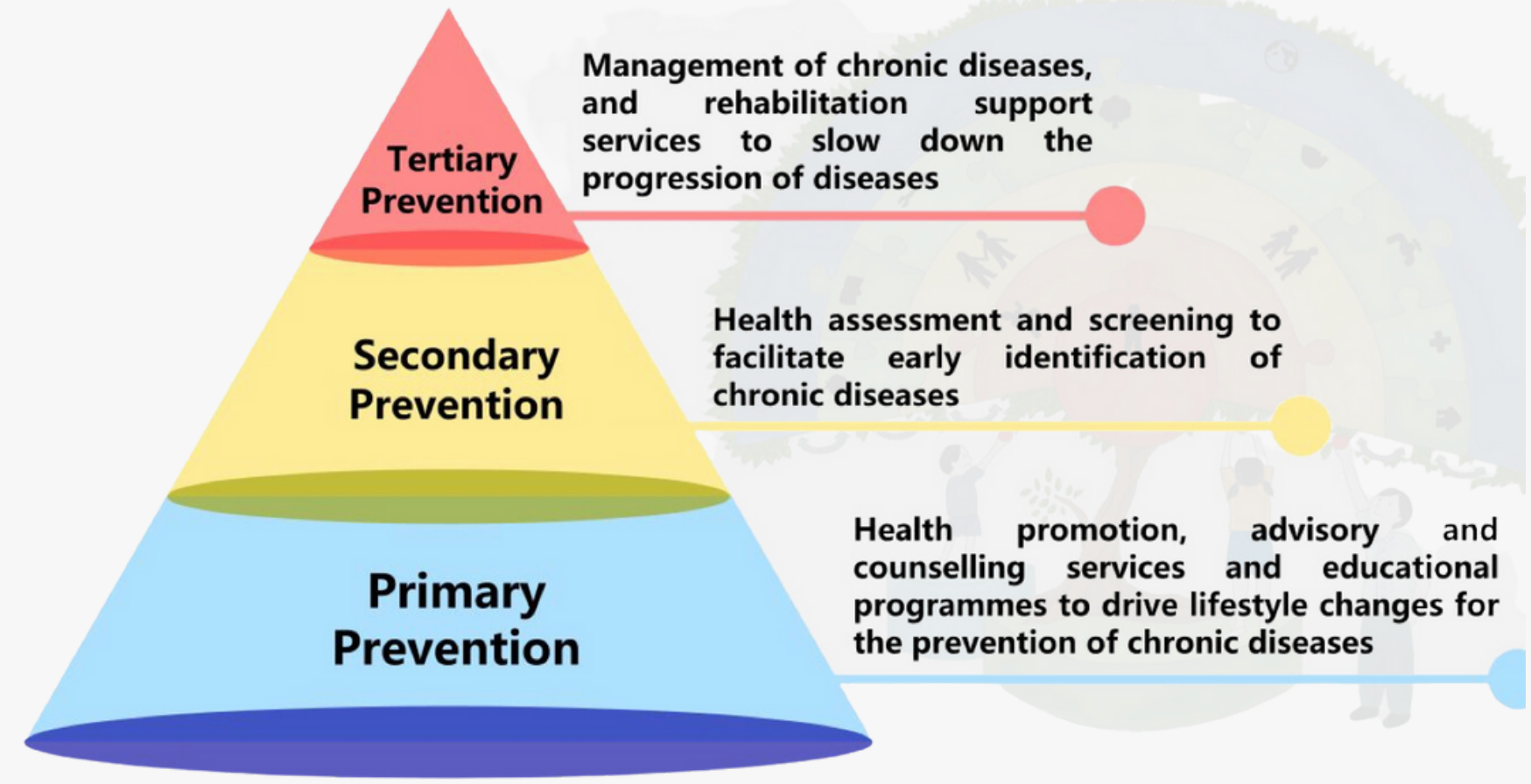
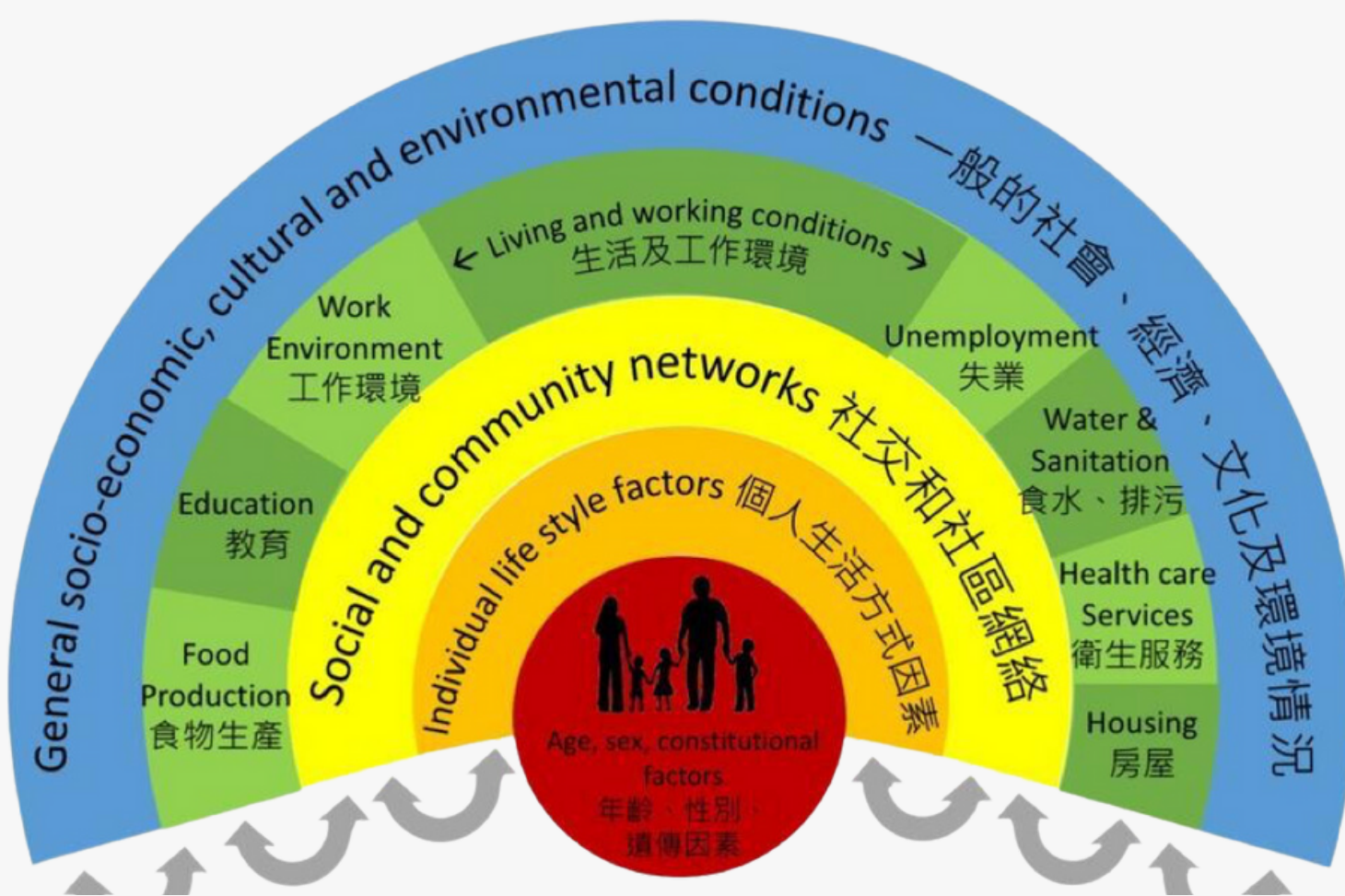
專業醫療保健機構形象，古板+離地，難以引發大眾關注

2



信息分享只專注於葵青區基層 -> 未能將理念傳達至香港大眾，難以使大眾做出改變

能否普遍推廣健康個人生活方式， 對於疾病預防和構建健康的社會環境至關重要





目標受眾

HEALTH

- 因高壓工作，缺乏運動而患各種都市病
- 隨年齡增長，罹患慢性疾病機率增大 - 心血管疾病，糖尿病，高血壓，高膽固醇...



30-55歲
中年白領

LIFESTYLE

- 職場地位高，工作繁忙，承擔責任多
- 需照顧父母及子女，家庭責任重，經濟壓力大
- 缺少與自己相處的時間



#目標受眾

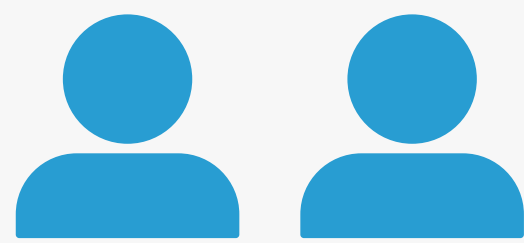
為什麼選擇中年白領？

香港居民患慢性疾病比例：
中年階段居民整體健康情況樂觀，老年階段多發各類疾病

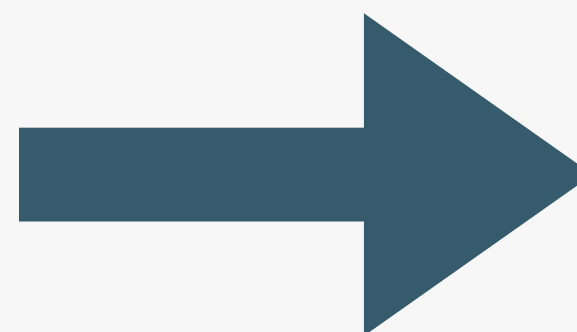
PREVENTION STAGE



35--44歲
13.5%



45--54
歲
25.4%



65歲及以
上
75%

*慢性疾病：高血壓，膽固醇過高，糖尿病，心臟病，癌病，哮喘及中風
**資料來源：香港特別行政區 政府統計處 主題性住戶統計調查 第 74 號報告書 (2021)

#目標受眾

為什麼選擇中年白領？

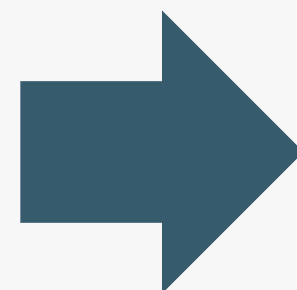
為了有效預防疾病，大眾能夠自主採取哪些措施？

哈佛陳曾熙公共衛生學院：

中年階段的健康生活，能夠有效提高預期的健康壽命年數

在五十歲時堅持：

- 健康飲食
- 定期運動
- 維持健康體重
- 不酗酒/吸煙
- ...



34/23

MORE YEARS
OF HEALTHY
LIFE



31/23

MORE YEARS
OF HEALTHY
LIFE



目標受眾存在哪些
健康方面的painpoint?



1. 常有小病痛，但覺得自己未算老，未來才易有「大病」

因為飲食習慣以及少運動，患糖尿病及中風…覺得**65歲以上**健康狀況**才會惡化**。



李太，50歲
保險經紀



謝太，37歲
會計

目前健康狀況良好，但有免疫力失調，過敏性鼻炎，濕疹等問題……大多自己解決，**大病才看醫生**。

2.生病不看醫生，選擇自己上網解決「小病小痛」

…我上網看過，覺得問題可以自己解決，不是多大的疼痛…病得好辛苦，覺得要死了，才會去看醫生。



陳太，50歲
公司經理



蔡生，42歲
自僱人士

…不是很嚴重，可以看 YOUTUBE 嘛。如果很嚴重，很多辦法都紓解不了，才會去看醫生…錢和時間都是要考慮的因素。

3. 自身健康非最優先，家人/朋友/工作責任更重要

現在這個人生階段…
最重要的是照顧好自己的家人。

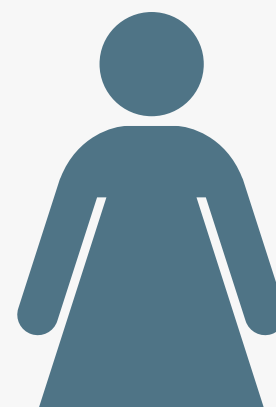


陳太，50歲
公司經理



蔡生，42歲
自僱人士

每天自己的時間只有半
個小時，…其他時間都
給工作啊，朋友和家裡
人佔據掉了。



謝太，37歲
會計

花在自己身上的時間大概只
有**5%**…**孩子年紀太小**，很
難有大塊的時間。

HIA應如何與目標受眾溝通?



Awareness

關注自身健康

HEALTH
OWNERSHIP



Action

中年踐行健康生活

DISEASE
PREVENTION



Community

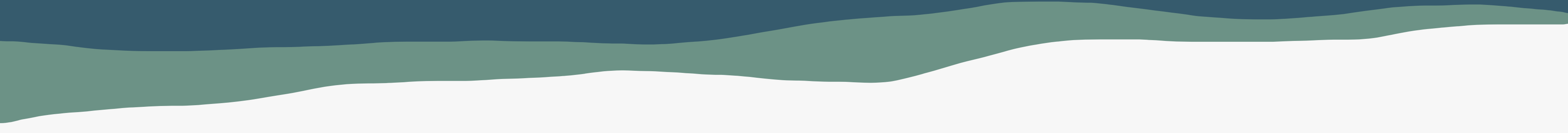
與HIA用戶
共同體驗健康資源

HEALTH EQUITY





Branding



#BRANDING



三十至五十歲的我們



要兼顧沉重的責任

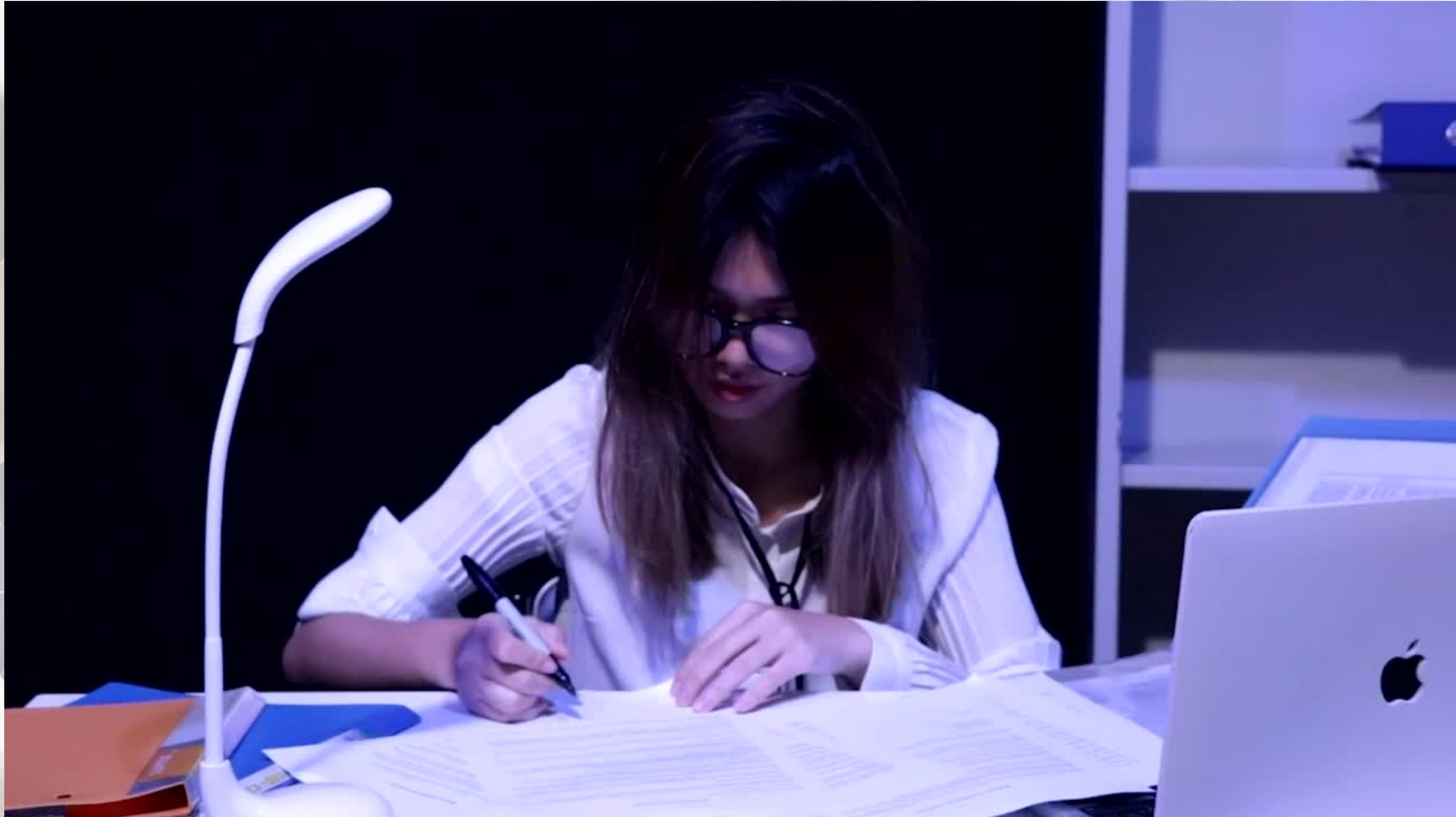
#BRANDING

這是一個關於
承諾
的人生階段



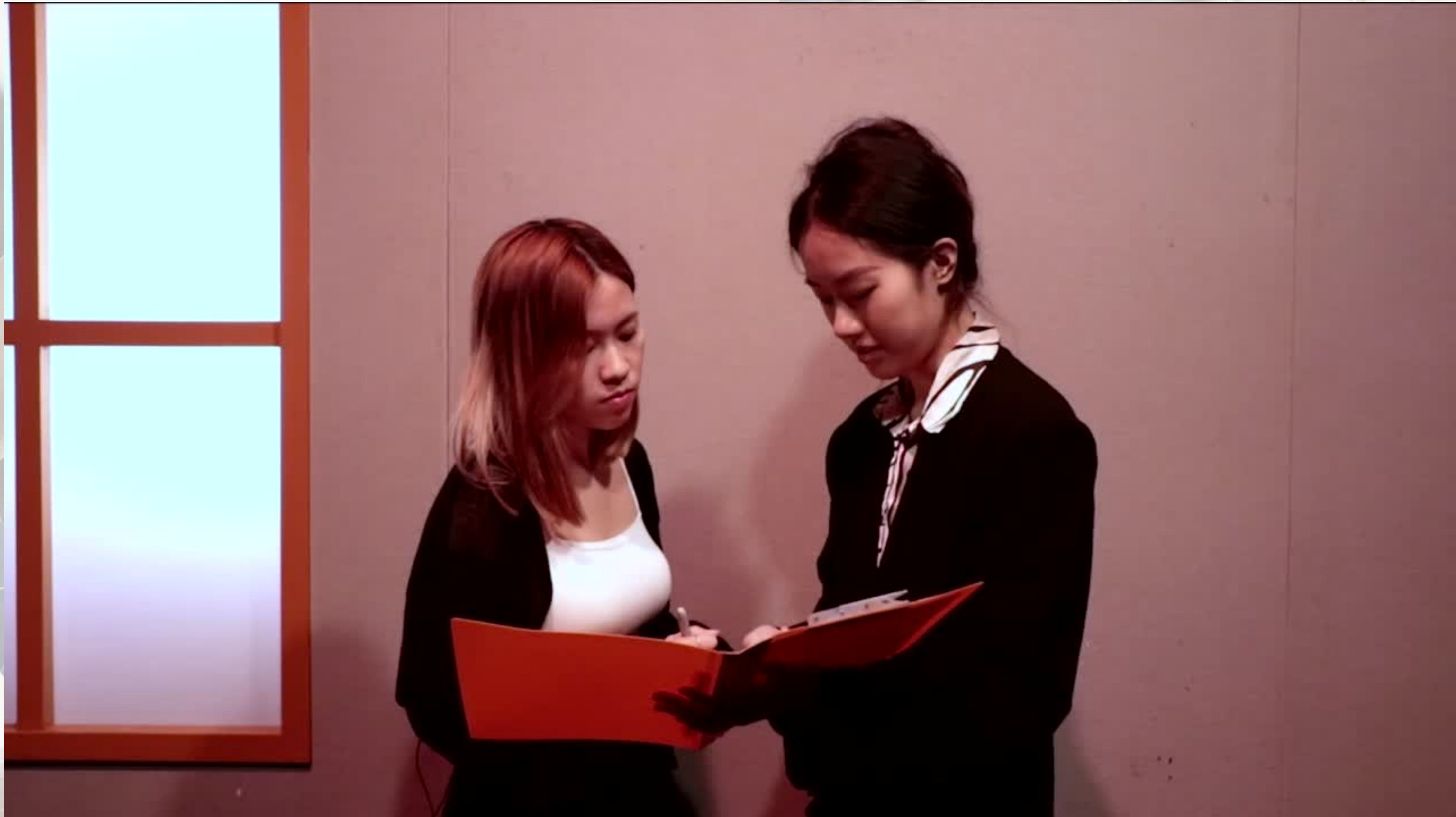
#BRANDING

醫護行者



#BRANDING

醫護行者



#BRANDING

醫護行者



#BRANDING

醫護行者



#BRANDING

未來自己

作出承諾

未來自己

作出承諾

未來自己

作出承諾

未來自己

作出承諾



#BRANDING

忙著兌現與他人的承諾

卻忘了自己的健康...

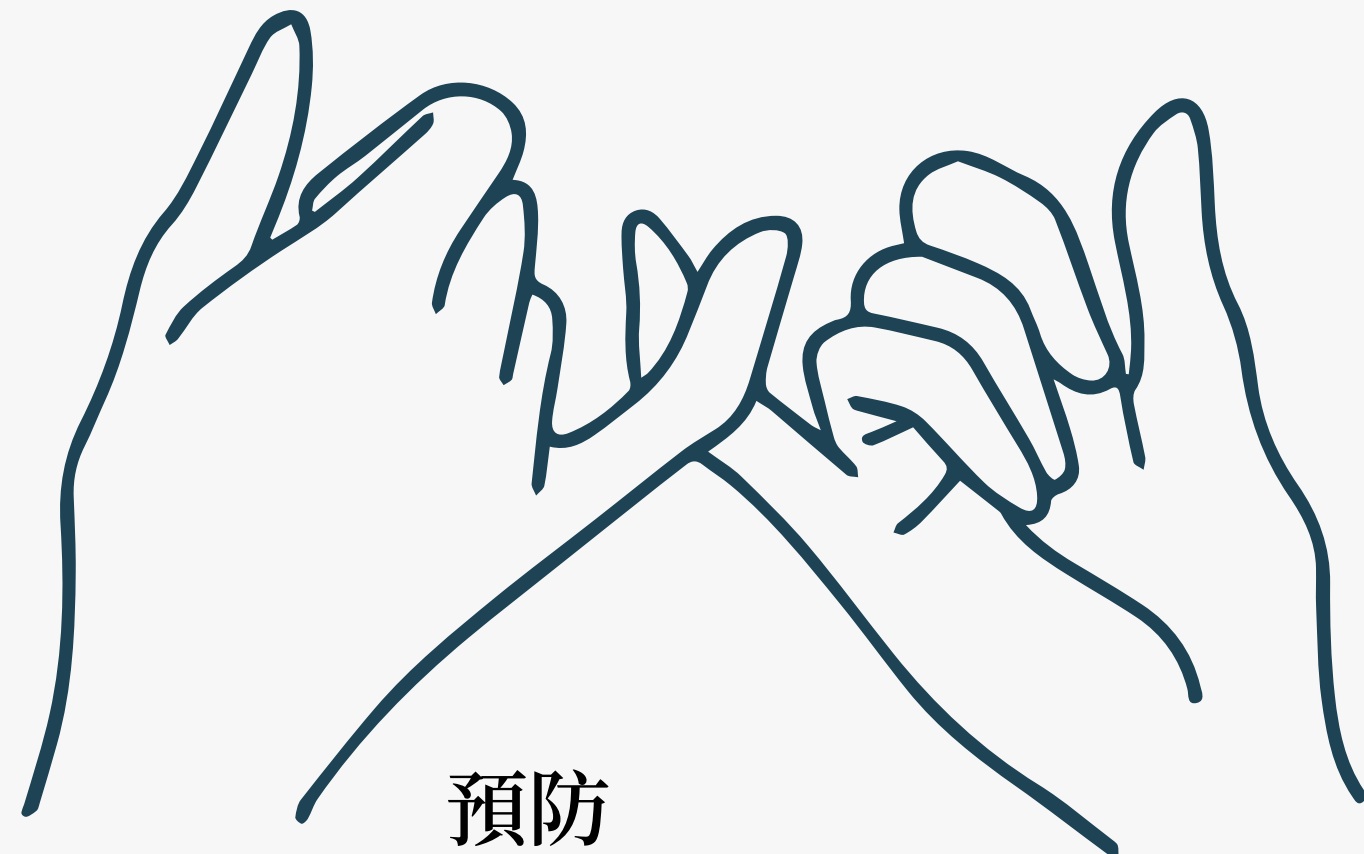


你願意對未來的自己也作出承諾嗎？



對未來自己承諾健康

#BRANDING



改變
壞習慣

預防
長期疾病

幫助
家人/下屬改善
生活/工作環境

人人
健康的社會

減少
小病小痛

譜寫
健康人生





對未來自己承諾健康



產生共鳴
引起興趣和關注

想了解6分鐘理念

認識HIA及服務



實行健康行動

#BRANDING

每日六分鐘
譜寫健康未來



每日六分鐘
譜寫健康未來



每日六分鐘
譜寫健康未來



每日六分鐘
譜寫健康未來



#EXECUTION

如何兌現對未來自己的健康承諾?



ME TIME 2.0



現時大眾對ME TIME的定義：

ME = 當下的自己
ME TIME = 屬於自己的, 用來放鬆的, 做自己想做的事情的私人時間



#EXECUTION



HIA提倡ME TIME 2.0的定義：

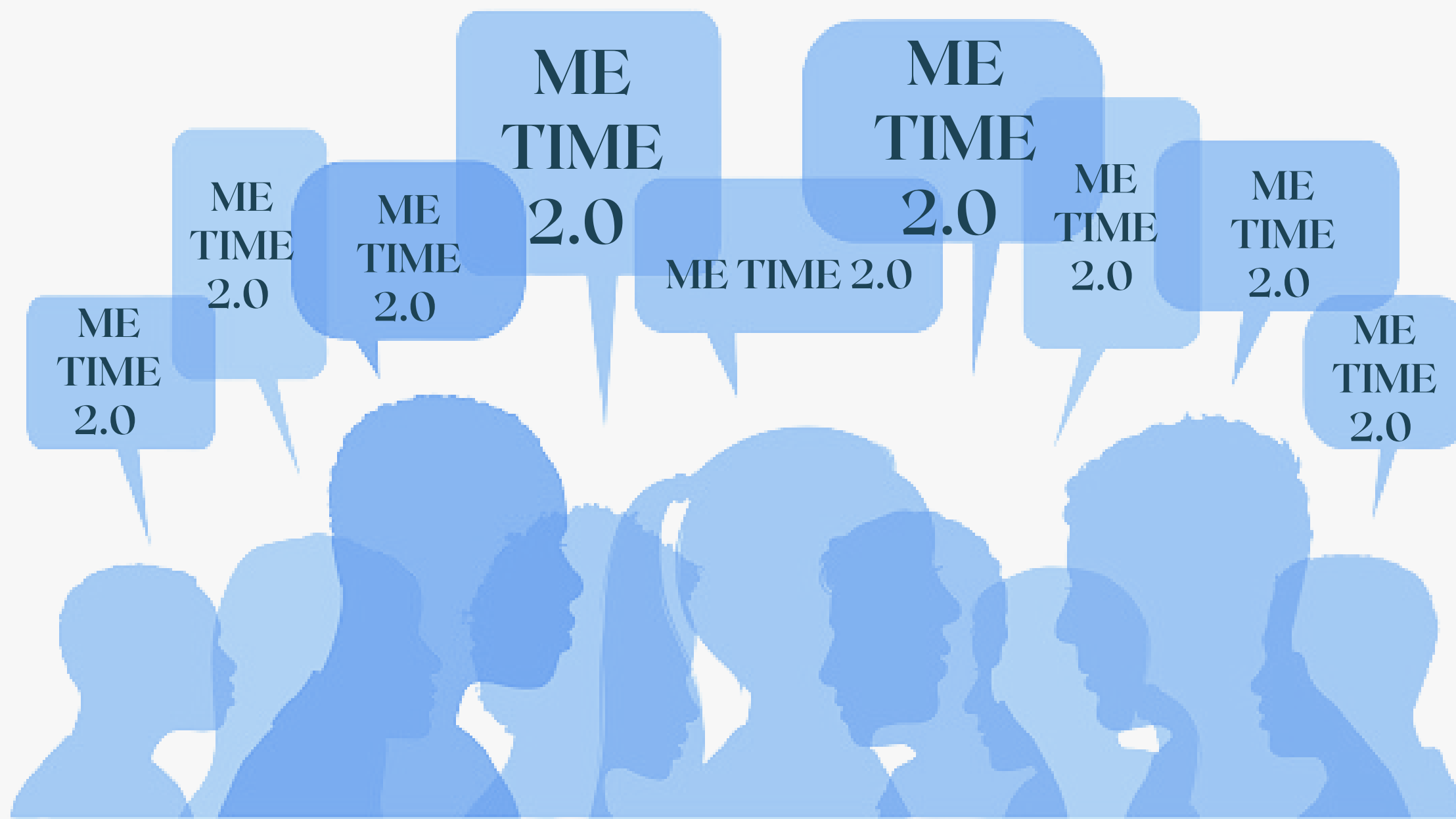
ME = 未來的自己；
ME TIME 2.0 = 進行有助長遠健康的活動的私人時間



#EXECUTION



HIA = 開創新潮流者 (Trendsetter)



#EXECUTION



ME TIME 2.0 時間線

#EXECUTION

| 階段 | 項目 | 目標 |
|--------------------|---|---|
| 第一階段 (2023年5月) | <ol style="list-style-type: none">1. Kickoff 嚟頭活動2. 線上宣傳3. 先導計劃 | <ul style="list-style-type: none">• 引起大眾及媒體關注• 初步發展小社群 |
| 第二階段 (2023年6月起) | <ol style="list-style-type: none">1. 公佈合作夥伴2. 推出合辦活動 | <ul style="list-style-type: none">• 鼓勵大眾採取行動 |
| 第三階段 (2023年7月起) | <ol style="list-style-type: none">1. 社區活動 | <ul style="list-style-type: none">• 建立社群• 連結目標群及HIA用戶 |



平日

#EXECUTION



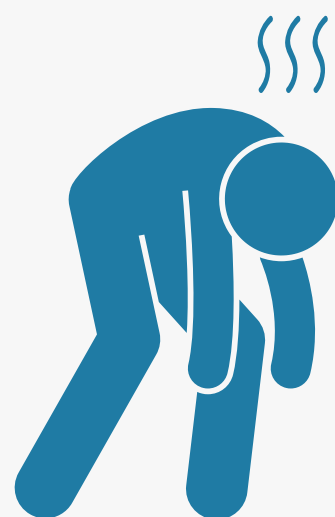
每日都好多嘢做，分秒必爭



日不暇給，
沒有多餘時間和精力



有時間都只想攤嚟hea下，
做下自己想做嘅嘢



放工已經筋疲力盡



#EXECUTION

週末



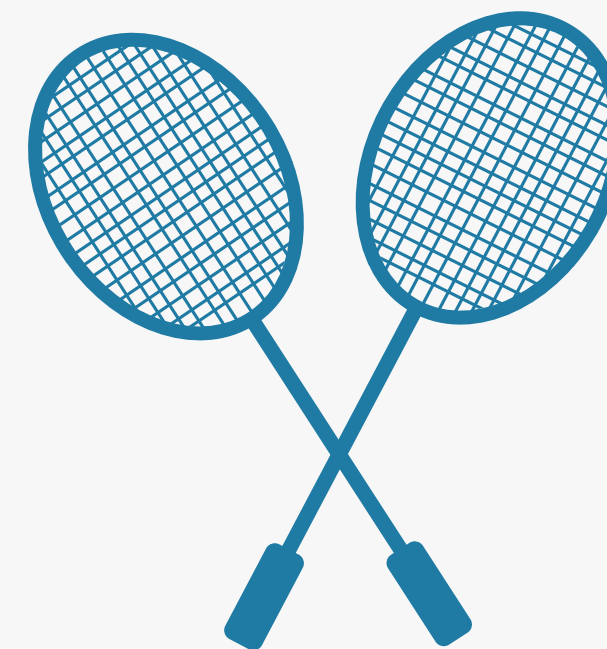
又要搵朋友一齊打



又要book場



要付出額外時間籌備

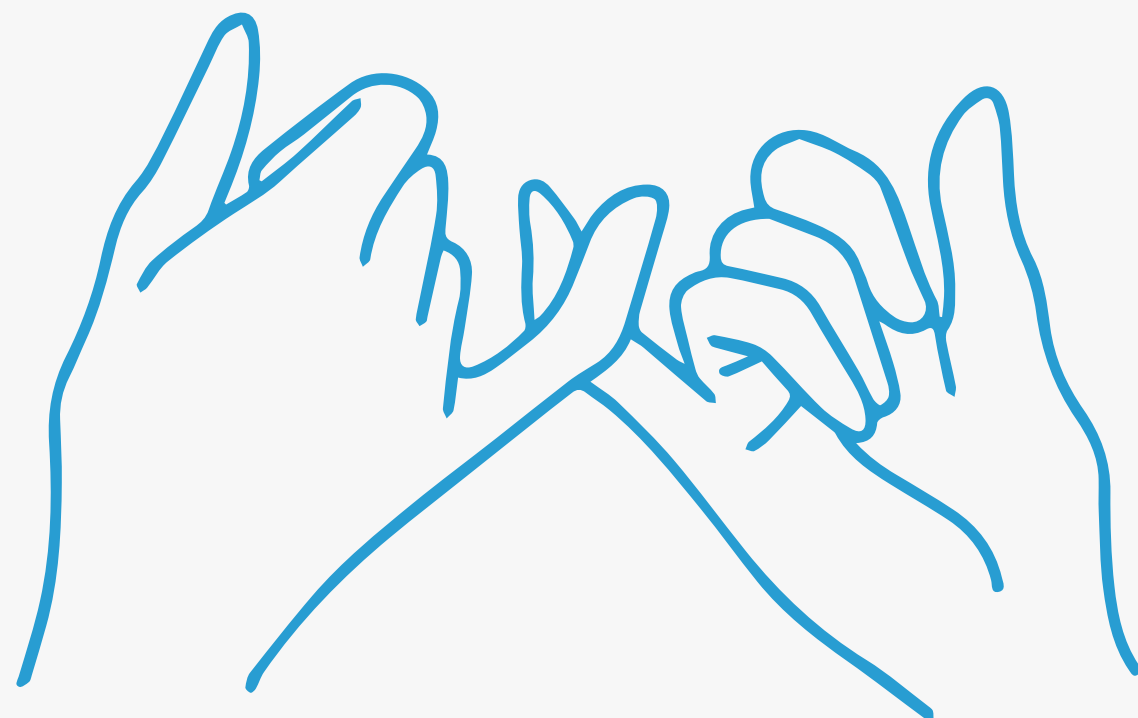


又要準備物資 例如球拍

唔係唔可以抽1hr做運動 但係...



#EXECUTION



每日**六**分鐘

+

每個**星期六**



只需6分鐘就完成的
日常健康習慣

進行一項有助健康
的悠閑活動



每日六分鐘

#EXECUTION

「一日返工八個鐘，健康只需六分鐘」



步行6分鐘



護眼6分鐘



冥想6分鐘

拉筋6分鐘





每個星期六

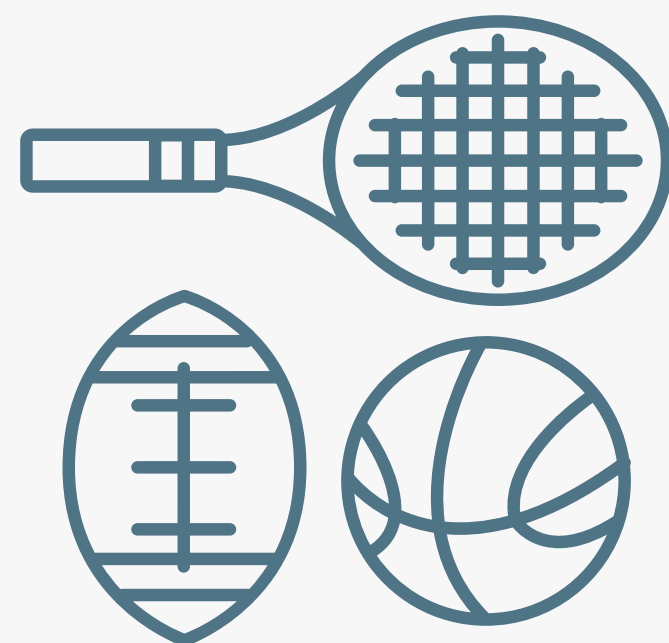
#EXECUTION

「每個星期六，HIA幫你plan好Me Saturday」



行山同樂日

HIA幫你book場



六分鐘健康小tips

Coffee shop健康餐單





MeTime2.0:
第一階段



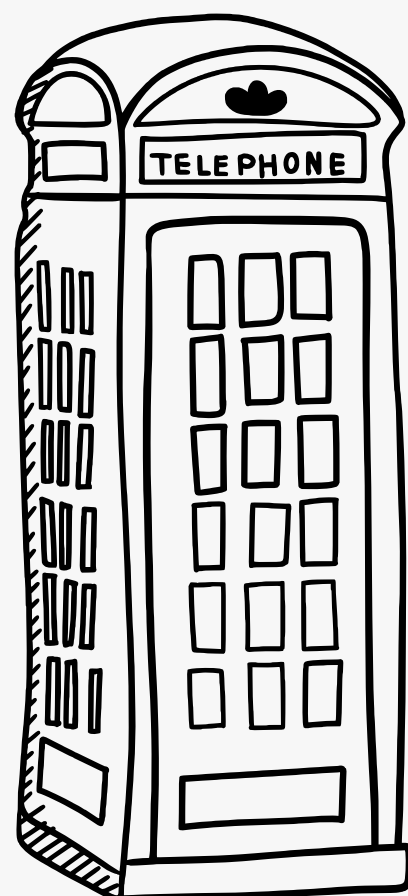
第一階段 / 01 Kickoff 嚟頭活動

#GIMMICK EVENT

流動啱氣室

「再忙都好，吊頸都要啱下氣，享受屬於自己的時間」

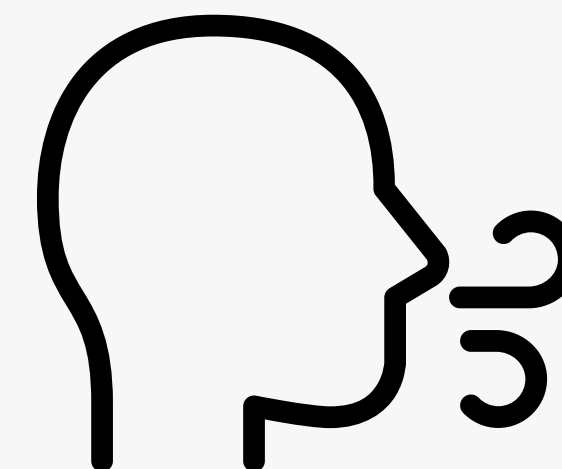
在鬧市中放置



望下綠色植物



入來拉下筋



啱啖氣



#GIMMICK EVENT

在白領返工必經之路 流動啲氣室 俾你暫時放低生活嘅煩躁





第一階段 / 02 線上宣傳

#GIMMICK EVENT

網路紅人

二次創作





全新社交媒體帳戶

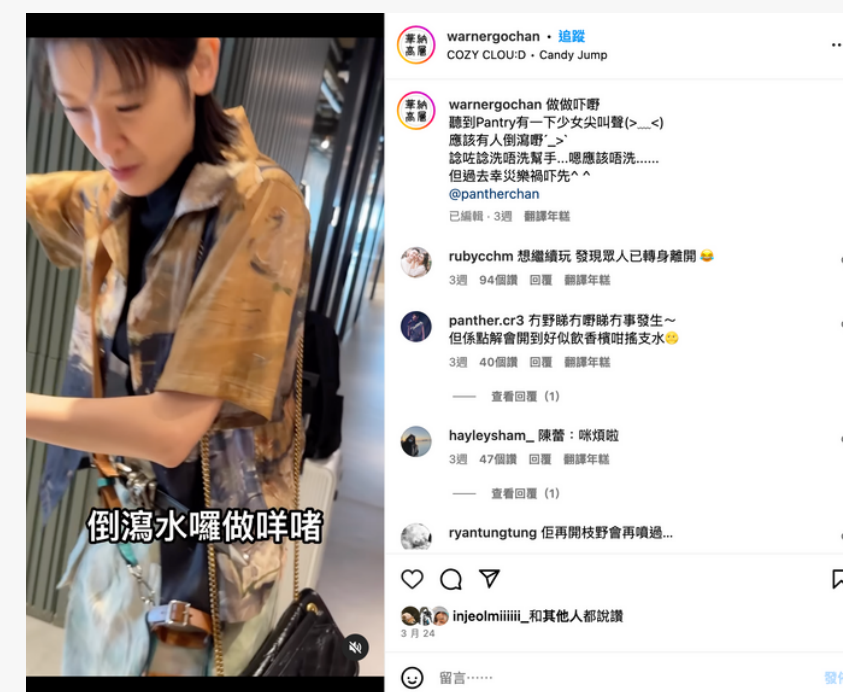
#GIMMICK EVENT



人性化

貼地

生動有趣





全新社交媒體帳戶

#GIMMICK EVENT

Instagram profile for **mimirabbit** (verified). The profile features a circular profile picture of a blue cartoon rabbit with yellow eyes and a red tongue, wearing blue sneakers. The bio reads: "咪咪兔 Mimi Rabbit", "Hello~我係咪咪兔!", "我會同大家分享我點運用我嘅「咪」time! 嘻嘻!", "#我的MeTime二點零", "@health_in_action_hk", and "www.metime20hia.com". It shows 2,470 posts, 71.2k followers, and 2,552 following. A blue "Follow" button, a grey "Message" button, and a grey button with a plus sign and a person icon are visible at the bottom.





第一階段／03 先導計劃

#GIMMICK EVENT

目標：

- 直接觸及目標受眾
- 先將METIME2.0引入現存社群，再由小至大、循序漸進地建構METIME2.0社群

執行：

1. 主動接觸公司及機構
2. 介紹METIME2.0概念
3. 邀請加入先導計劃
4. 提供一連串以METIME2.0為基礎的服務



第一階段 / 03 先導計劃

#GIMMICK EVENT

增設Me-Space



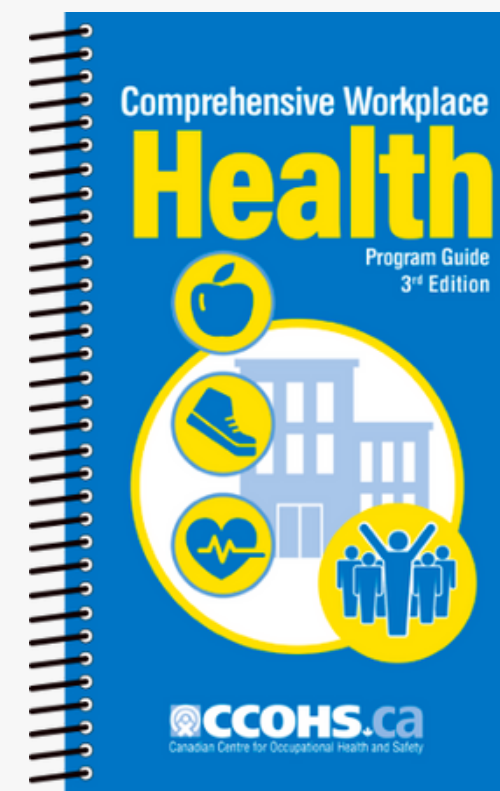
健康工作坊 / 講座 / 活動



研討會



行動指南



圖解資訊海報





MeTime2.0:
第二階段



第二階段 長期合作

#COLLABORATION



公司
機構
屋苑
餐廳
商戶
網台節目
YouTube頻道
本地旅遊平台
...

01 舉辦

02 教育

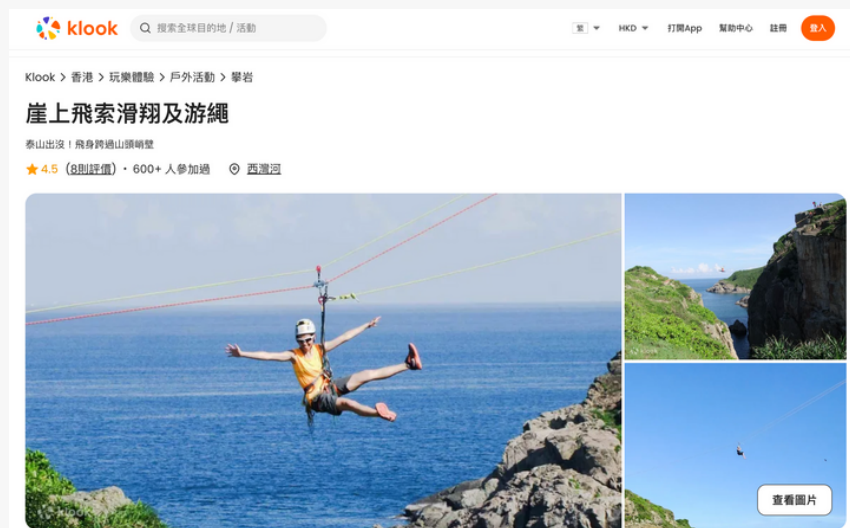
03 資助



01 舉辦

每逢星期六……

戶外活動



第二階段 長期合作

勵德邨 - 房協友里
健體運動：芬蘭木棋運動班

日期：2023年1月4日、1月11及2月1日至22日
 (逢星期三，共6堂)

時間：下午2時30分-3時30分

地點：邨茶樓12樓大堂(首節)
 邨茶樓26樓大堂(其他節數)

內容：透過新興而易於掌握的芬蘭木棋運動，讓居民感受到做運動的樂趣及對身體的裨益。

對象：勵德邨居民
 費用：全免
 名額：20人(先報先得)

查詢及報名：
 請於辦公時間內致電
 2839 7498與房協友里職員聯絡

勵德邨辦事處
 Lai Tak Tsuen Estate Office
 2022年12月30日

#COLLABORATION

行山團



球類同樂日



屋苑健康活動

POKKA CAFÉ
 The Specialty of the HEALTHY
 Green Menu

煙三文魚沙律
 Smoked Salmon Salad \$128

照燒三文魚配白飯 (467卡/碗)
 Teriyaki Salmon with Rice \$128
 含豐富蛋白質，改善血輪循環、潤膚及養顏！
 (不含味精)

茄汁海鮮意粉 (480卡/碗)
 Seafood Spaghetti with Tomato Sauce \$108
 茄红素抗氧化、抗癌及養顏！
 海鮮鮮甜及有鈣質增強抵抗力！

輕煎雞扒配紅菜頭汁伴紫薯 (433卡/碗)
 Seared Chicken fillet with Beetroot Sauce and Mashed Sweet Potato \$108
 雞肉含高蛋白質，改善瘦弱及增肌！
 紫薯、紅菜頭均含有胡蘿蔔素、花青素能增強的抗氧化劑，
 更是高鈣質，有降血壓和去水腫功效。(不含味精)

熱檸檬薑茶
 Hot Lemon with Ginger Tea

李韻華
 Rosanne Leo
 Registered Nutritionist 註冊營養師

Qualification: 營養師
 The Chinese University of Hong Kong
 Qualified Personal Trainer (Personal Coaching)
 Hong Kong Nutrition Association (Reg. No. 16132)

健康MENU

等等……



02 教育

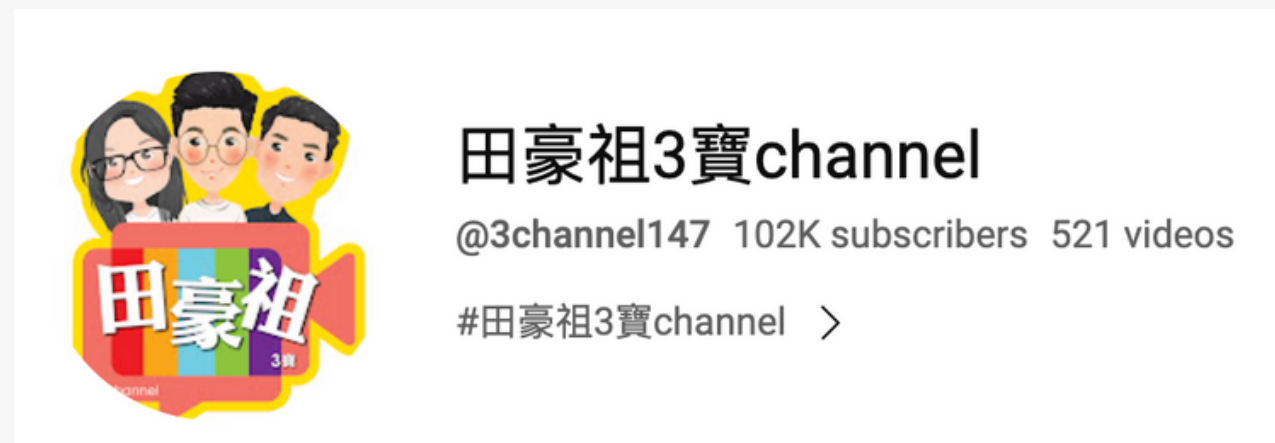
每逢星期六……

第二階段 長期合作

#COLLABORATION



健康主題YouTube影片



網台節目推廣健康資訊／知識

荃威花園維修關注組 is at 荃威花園.
July 11, 2018 · Tsuen Wan · 🌐

【健康講座】「中風」可以預防嗎？
日期：8月4日（星期六）
時間：下午2時
地點：荃威花園平台M座對出... See more

荃威花園業主立案法團 主辦

中風 可以預防嗎？
專題健康講座

日期：8月4日（星期六）
時間：下午2時
地點：荃威花園平台M座對出
講者：**劉國光**醫生 腦神經科專科醫生

中風 香港第三號殺手！
由於腦血管出現問題，致使腦細胞失去血液、氧氣和養分的供應，最終令腦細胞受損或死亡，繼而影響到該部分腦細胞所控制的功能，例如活動及語言機能，妨礙病患者的自我照顧能力。

機會難得 萬勿錯過

屋苑健康講座／展覽

等等……

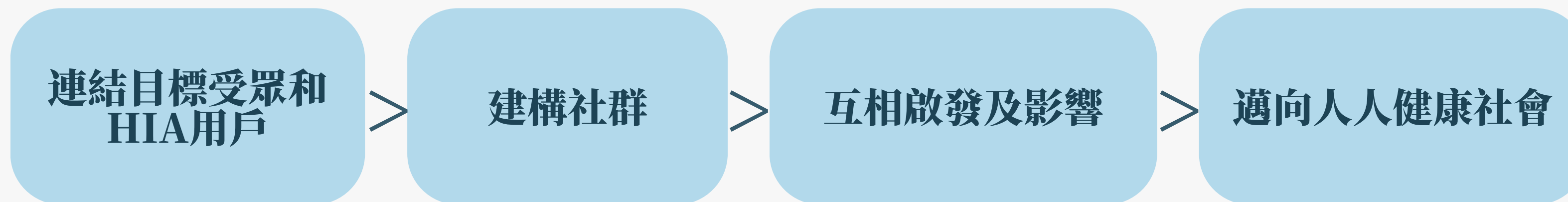


MeTime2.0:
第三階段



第三階段 社區參與

#COMMUNITY
ENGAGEMENT



#健康充權

增加HIA會員在MeTime2.0計劃中的主導權及話語權：

- HIA會員成為活動Helper > 分享者 > 搞手
- 更多Me Saturday活動在葵青區進行



Wrap-up



目標

短期目標：

- 「MeTime2.0」變成城中熱話及健康新趨勢；建構MeTime2.0社群
- 社交帳戶@mimirabbit恆常更新並持續獲得關注
- 每當大眾看見「承諾」 / 「MeTime」 / 「6」等關鍵字，便會想起HIA

長期目標：

- 「MeTime2.0」及「6+6」的概念推廣至其他受眾群
- 「Me Saturday」成為廣為人知，尤如「Green Monday」般的存在



MeTime 2.0





THANK YOU!

