



Next 

醫護行者
Final Presentation
HIA

Health In Action communication plan

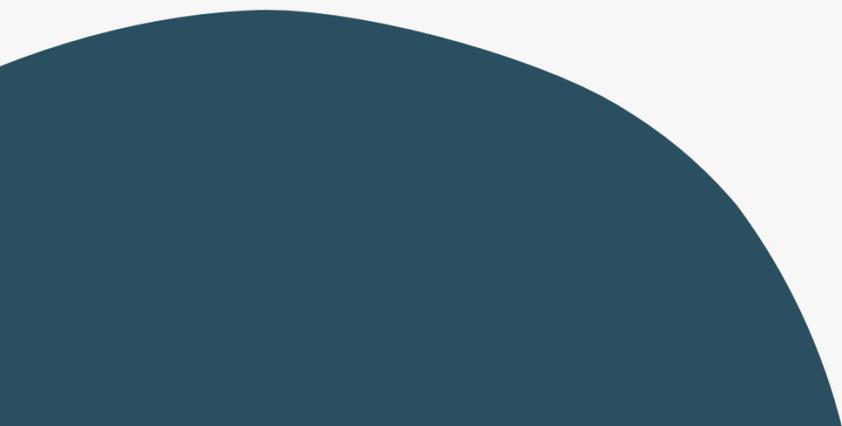




Table of Contents



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



Insights



現有問題

1

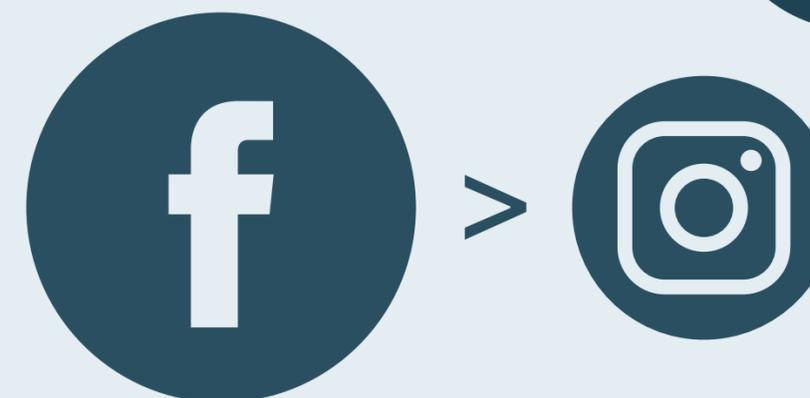


醫護行者

Health In Action

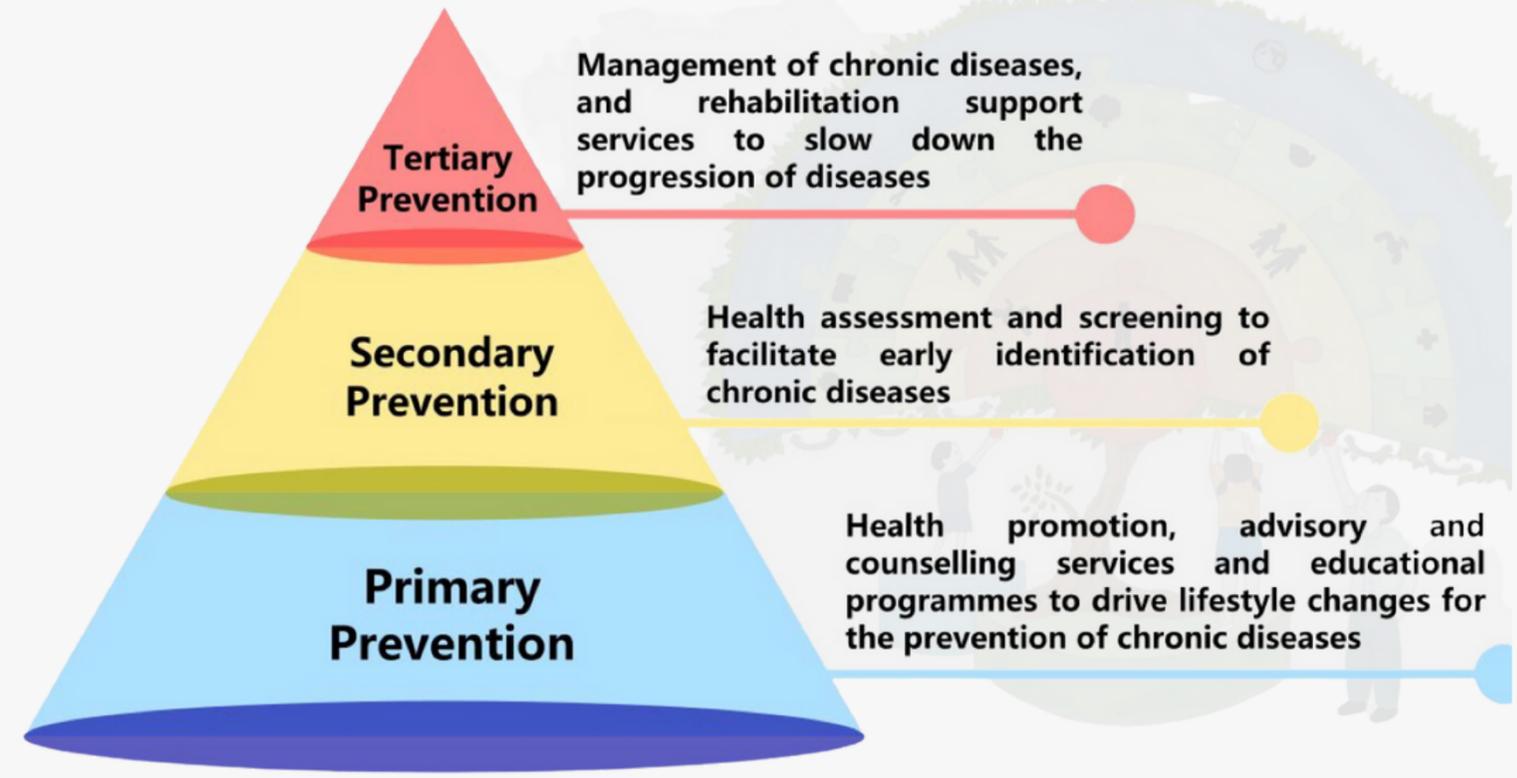
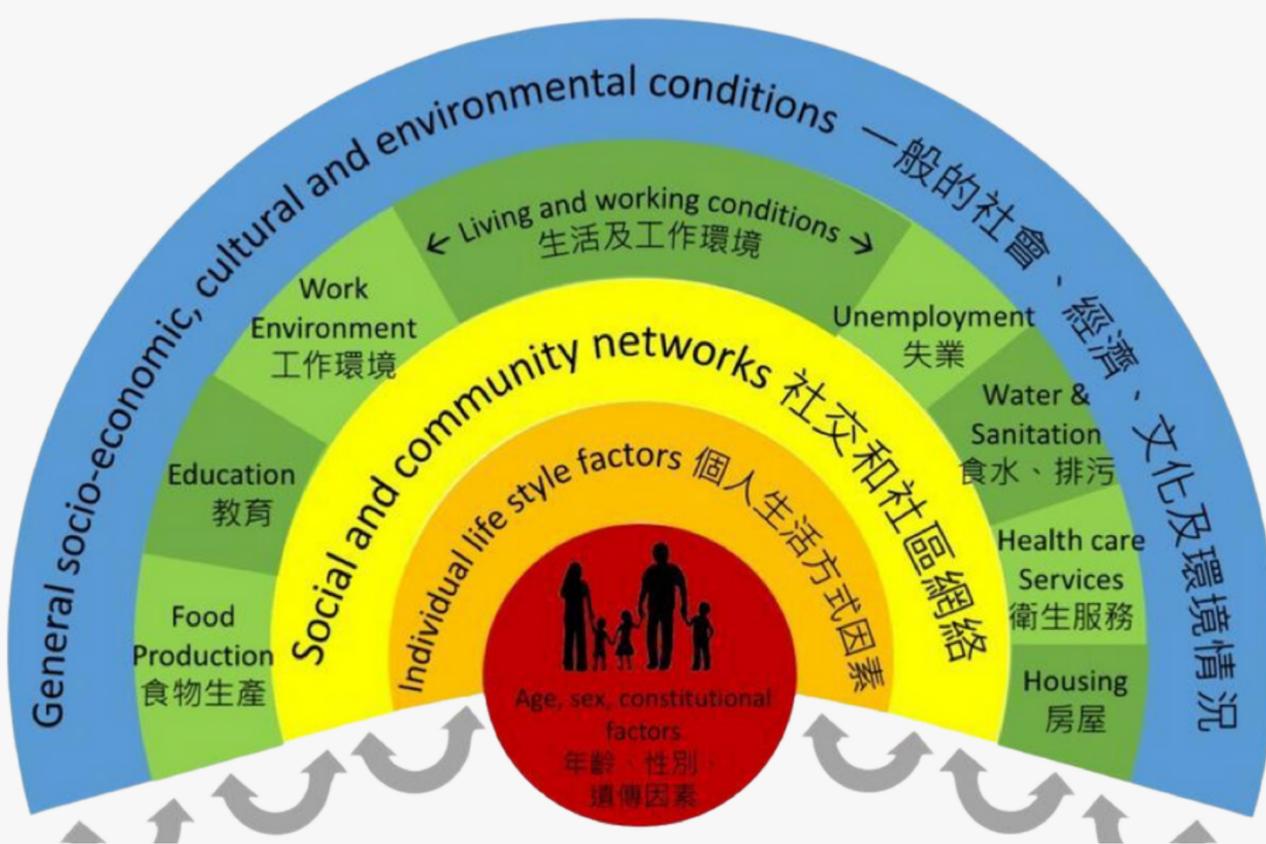
專業醫療保健機構形象，古板+離地，難以引發大眾關注

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

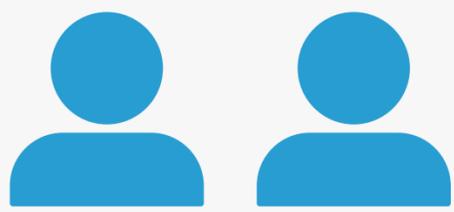
為什麼選擇中年白領？

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

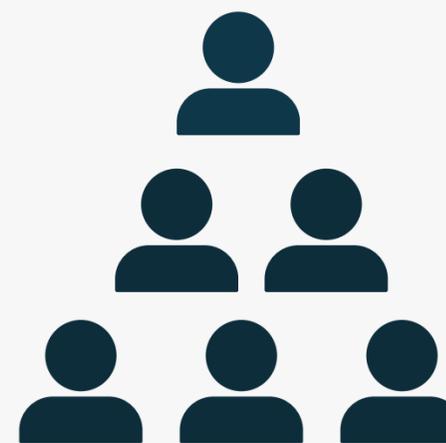
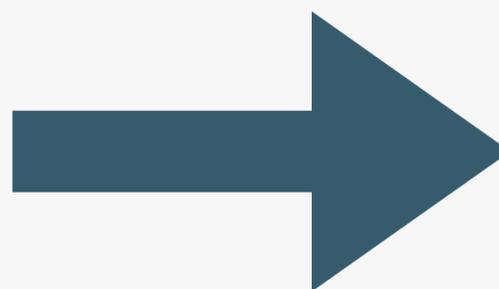
PREVENTION STAGE



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？

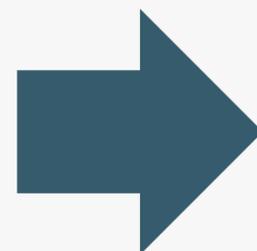
為了有效預防疾病，大眾能夠自主採取哪些措施？

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?

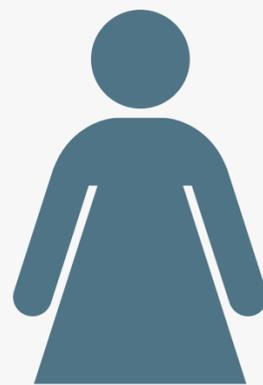


1. 常有小病痛，但覺得自己未算老，未來才易有「大病」

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

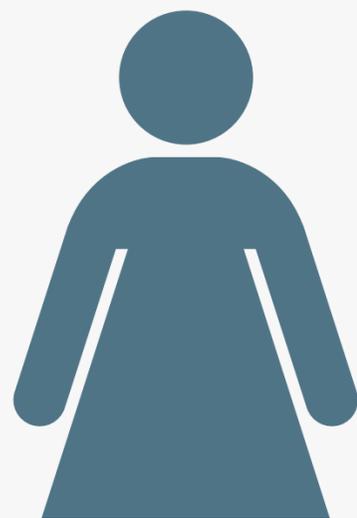


謝太，37歲
會計

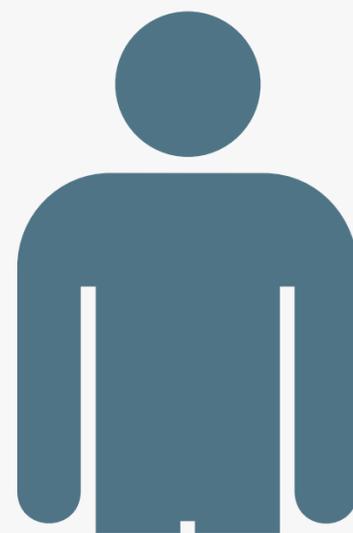
目前健康狀況良好，但有免疫力失調，過敏性鼻炎，濕疹等問題……大多自己解決，**大病才看醫生**。

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

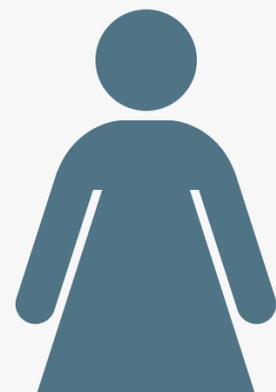


蔡生，42歲
自僱人士

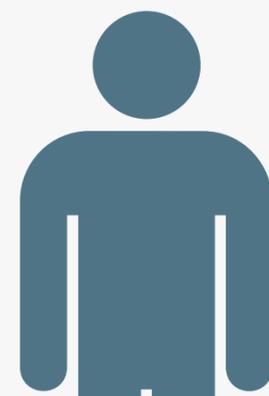
…不是很嚴重，可以看 YOUTUBE 嘛。如果很嚴重，很多辦法都紓解不了，才會去看醫生…錢和時間都是要考慮的因素。

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

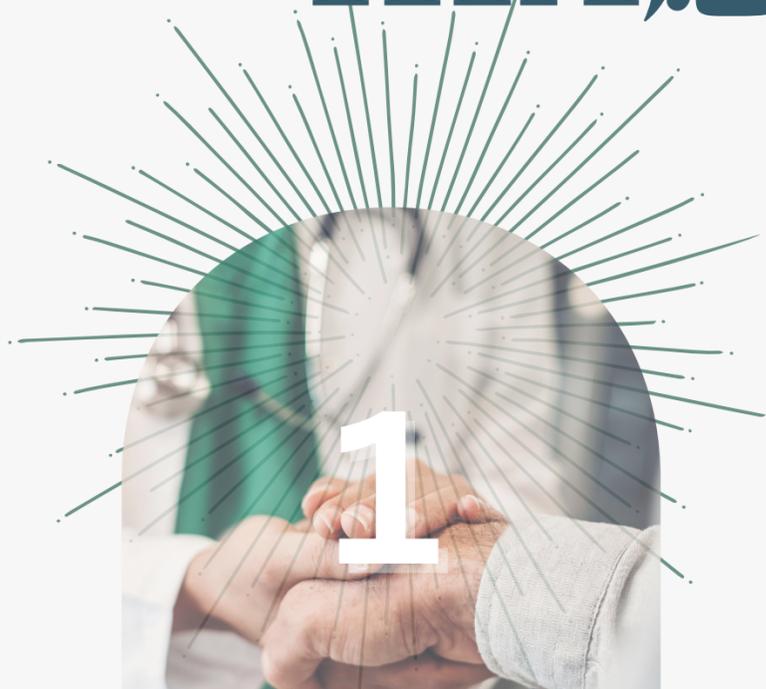
每天自己的時間只有半
個小時，…其他時間都
給工作啊，朋友和家裡
人佔據掉了。



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

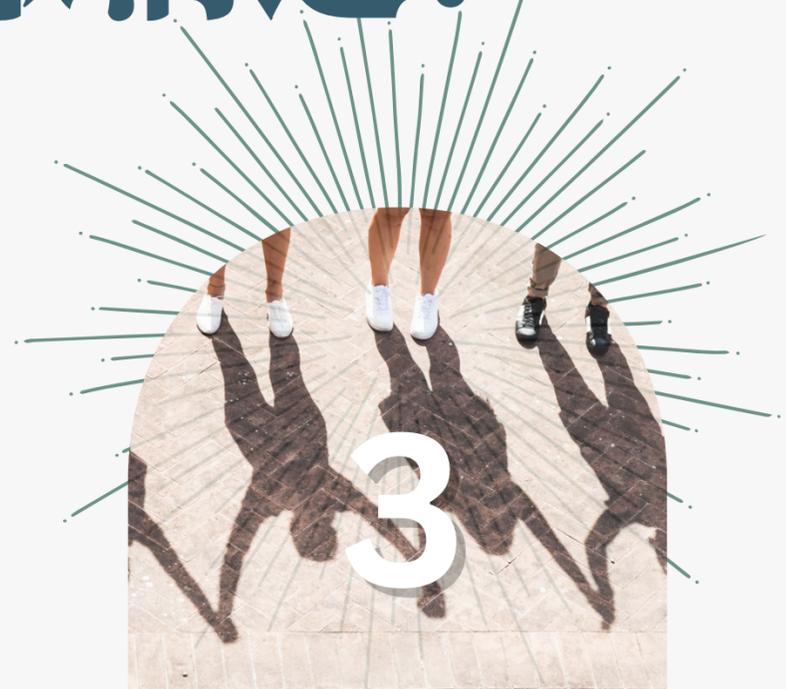
HEALTH
OWNERSHIP



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

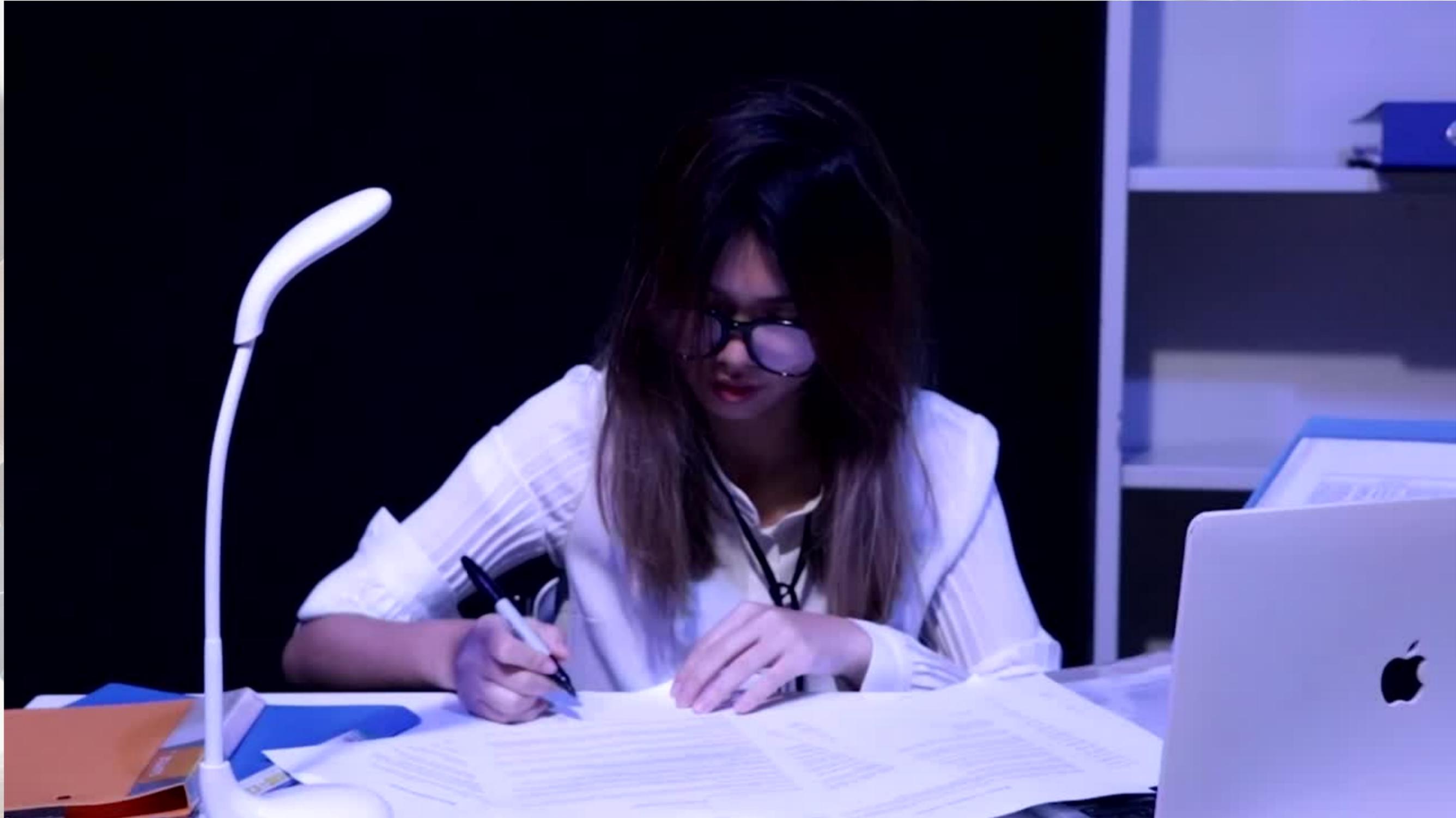
#BRANDING

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

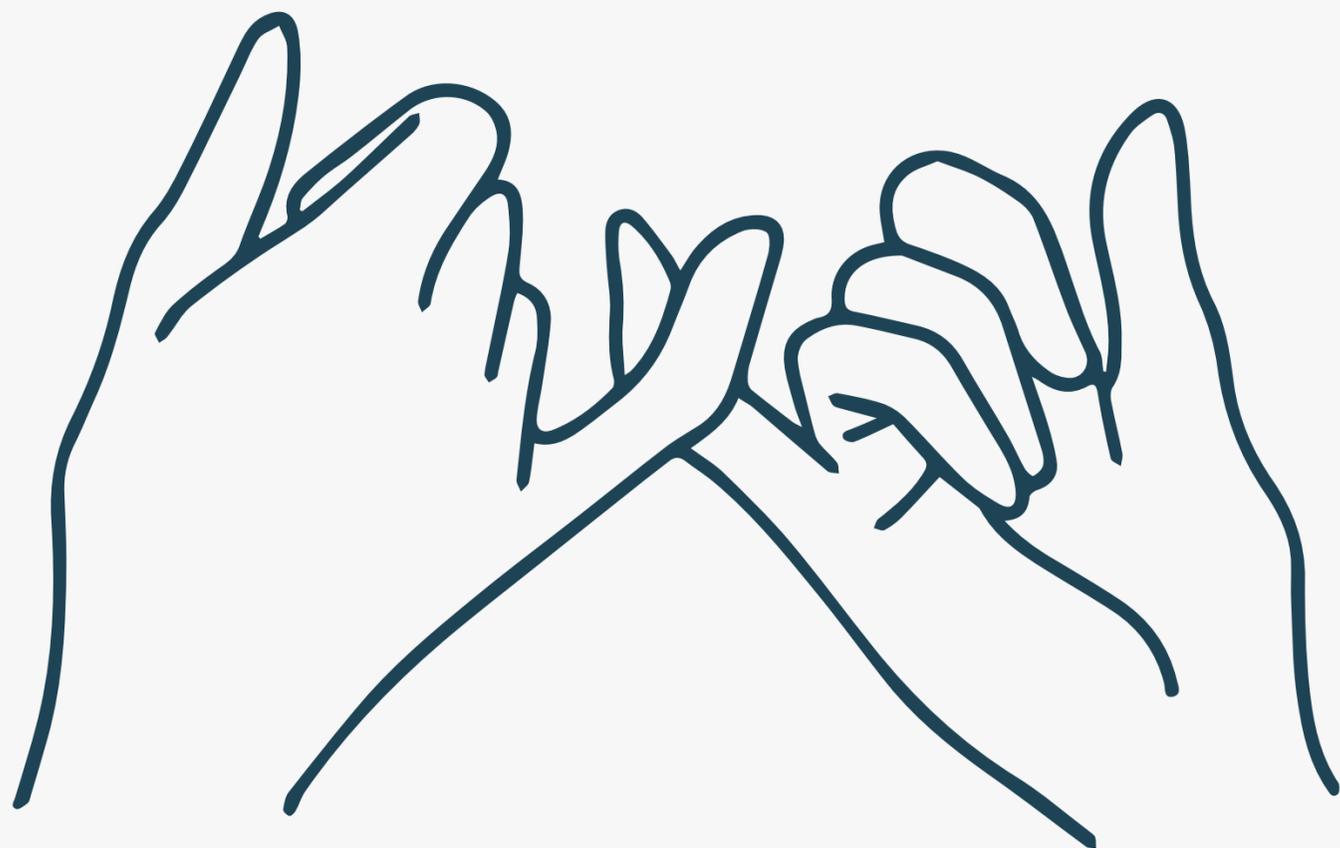
作出承諾



#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

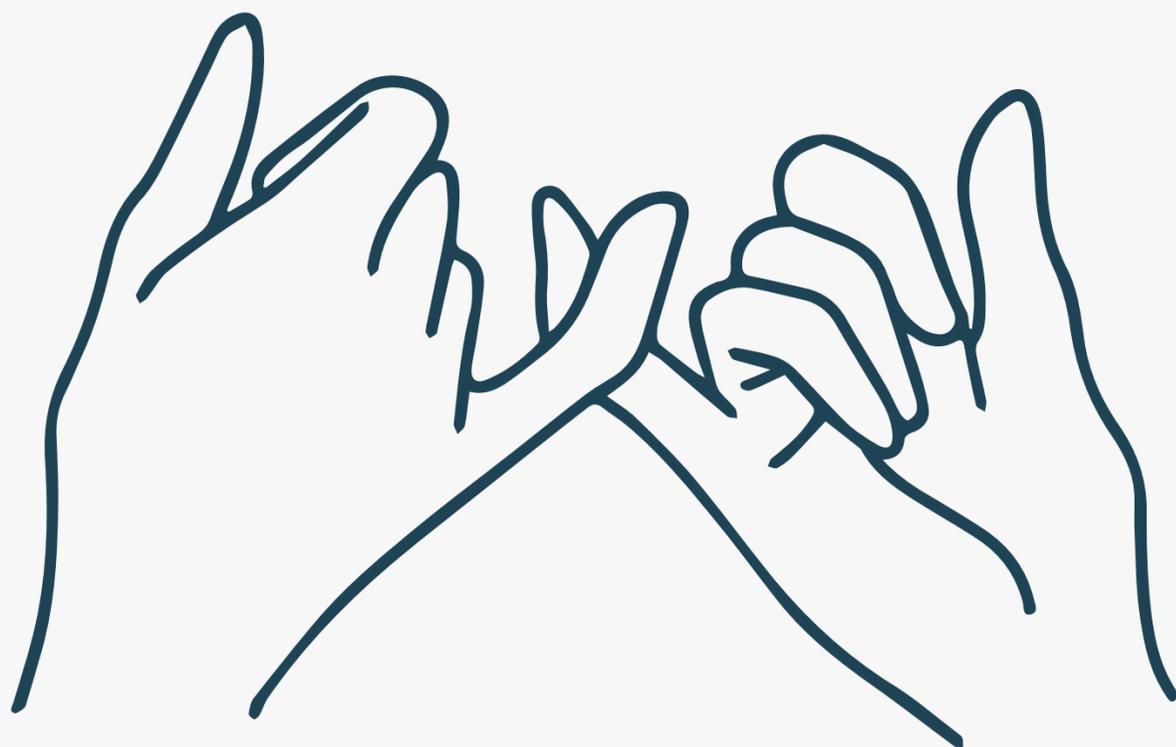
個人

群體

社會 →



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：

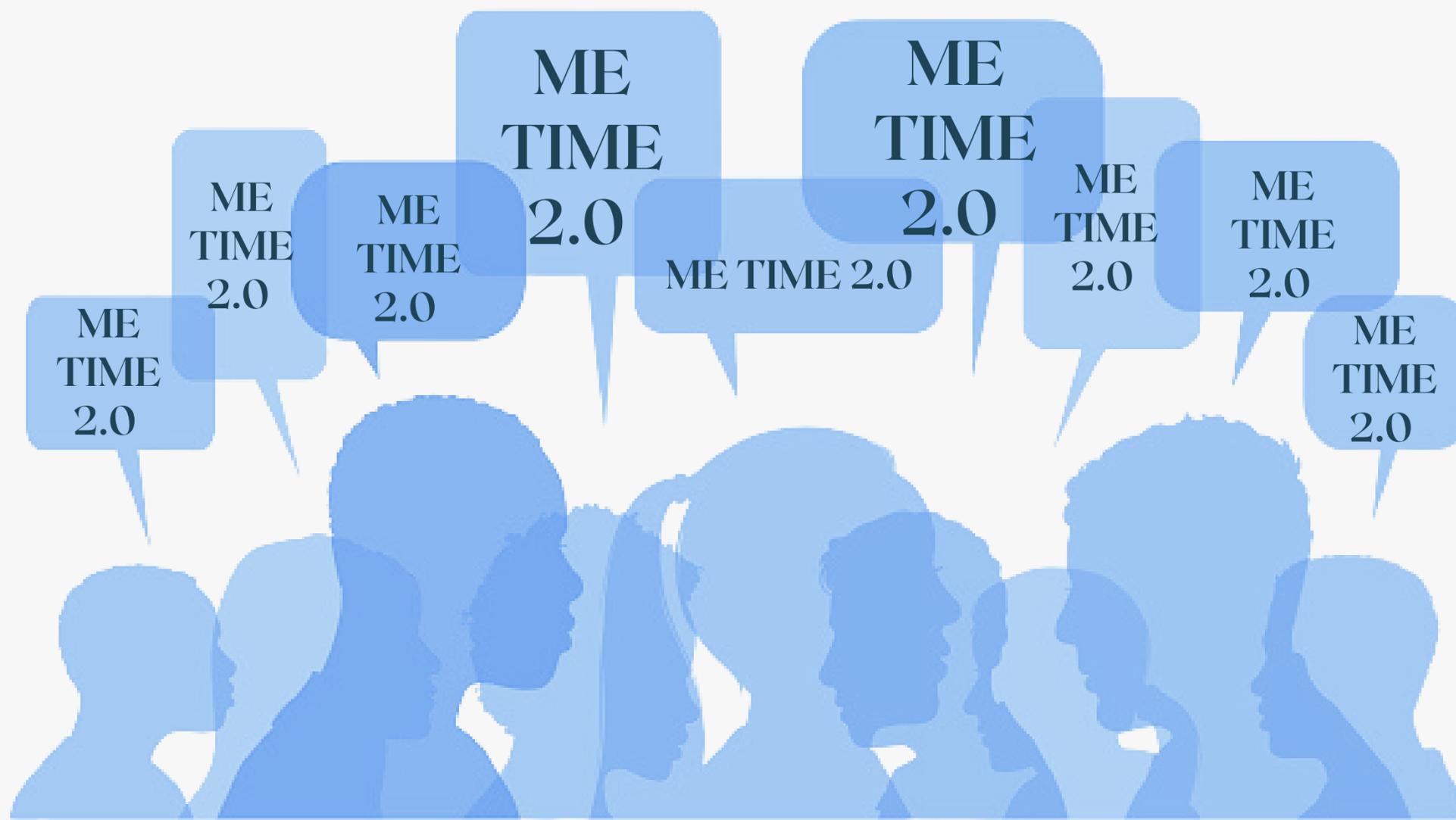
ME = 未來的自己；
ME TIME 2.0 = 進行有助長遠健康的活動的私人時間



#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



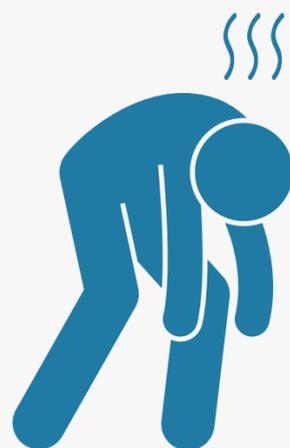
每日都好多嘢做，分秒必爭



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

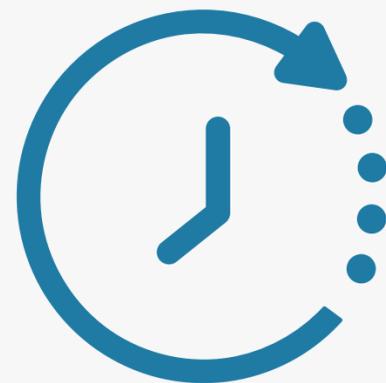
週末



又要搵朋友一齊打



又要book場



要付出額外時間籌備

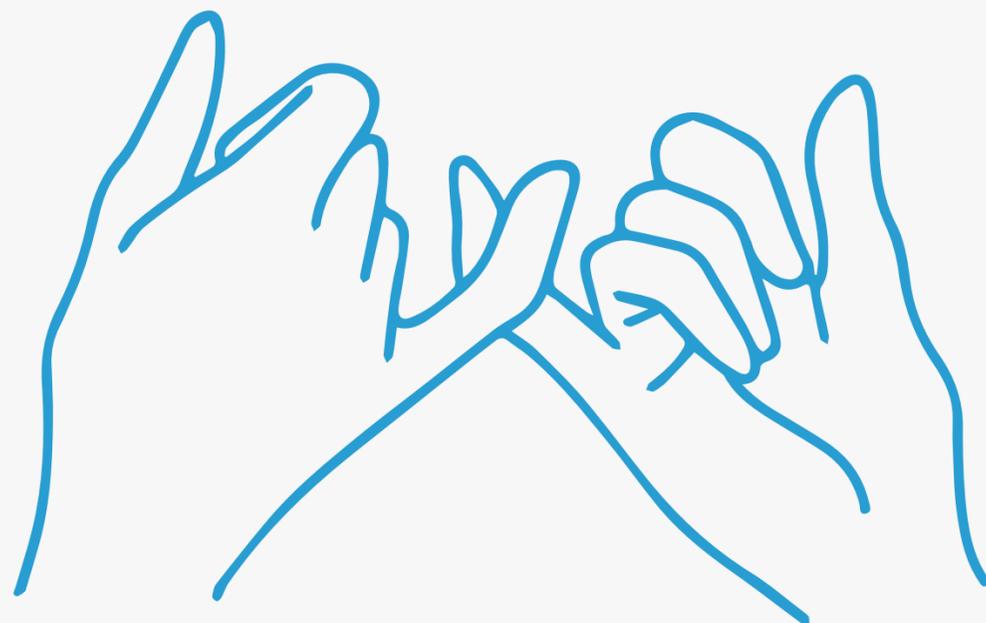


又要準備物資 例如球拍

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

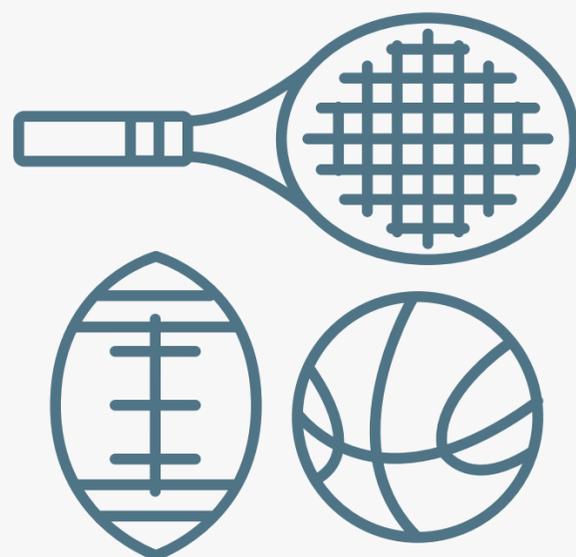
#EXECUTION

「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



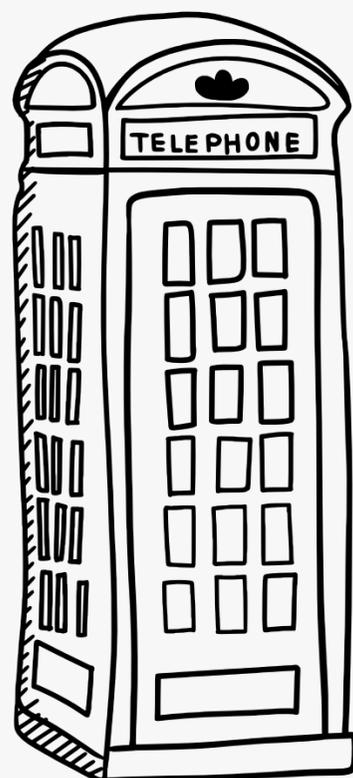
第一階段 / 01 Kickoff 嚟頭活動

#GIMMICK EVENT

流動啲氣室

「再忙都好，吊頸都要啲下氣，享受屬於自己的時間」

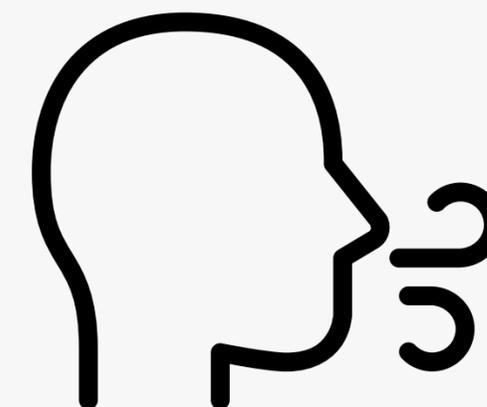
在鬧市中放置



望下綠色植物



入來拉下筋



啲啲氣



#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

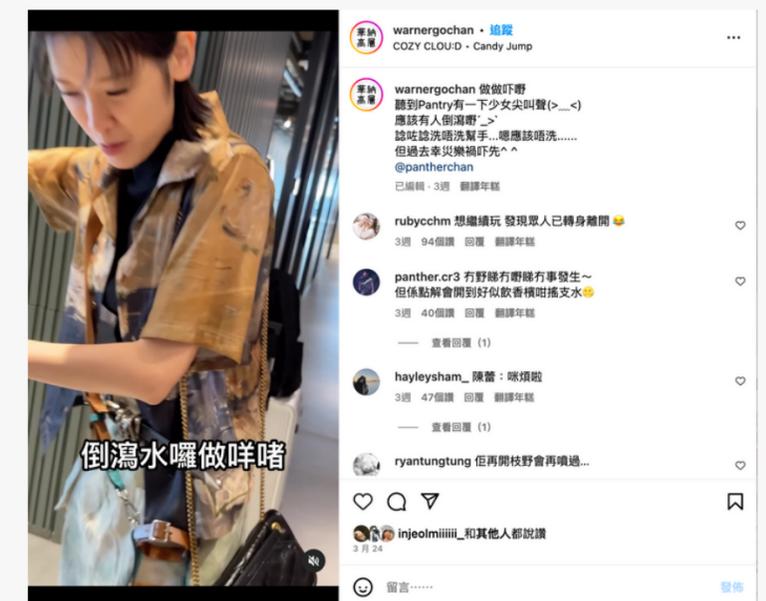
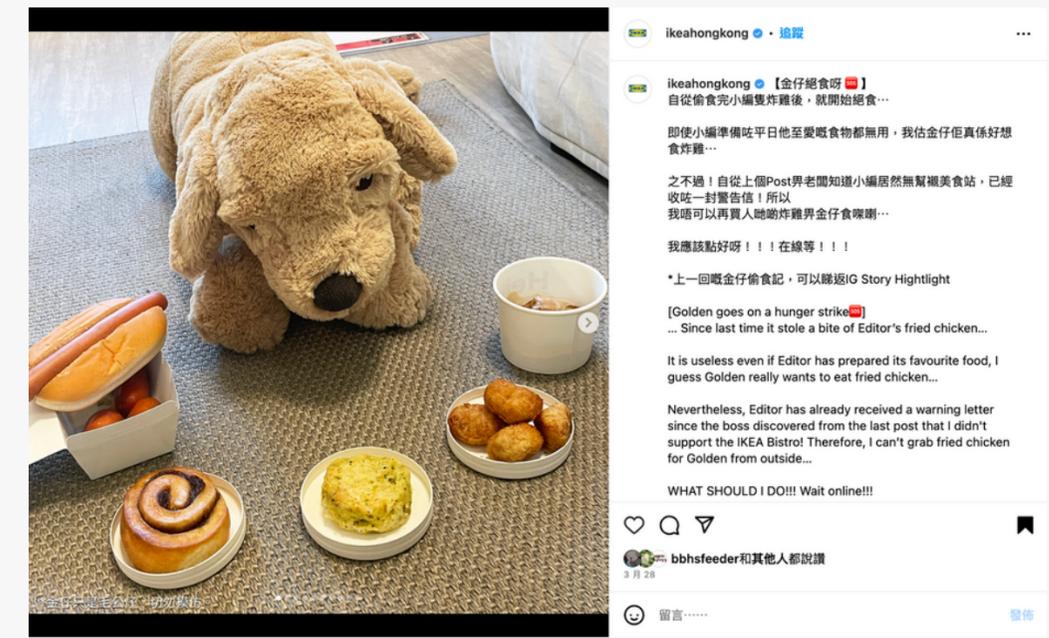
#GIMMICK EVENT



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. The account is followed by health_in_action_hk. Action buttons for "Follow", "Message", and a plus 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



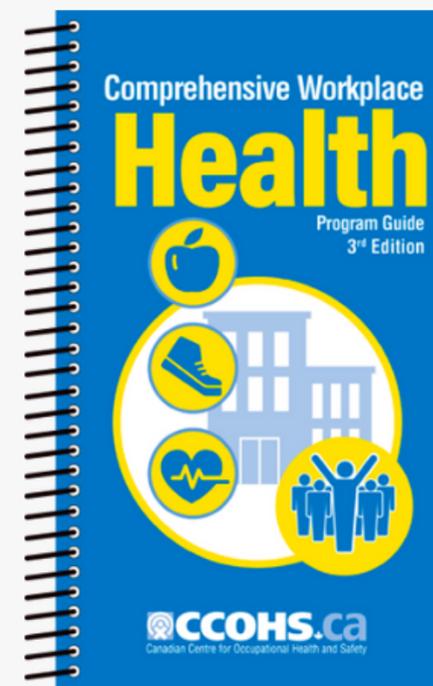
健康工作坊 / 講座 / 活動



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



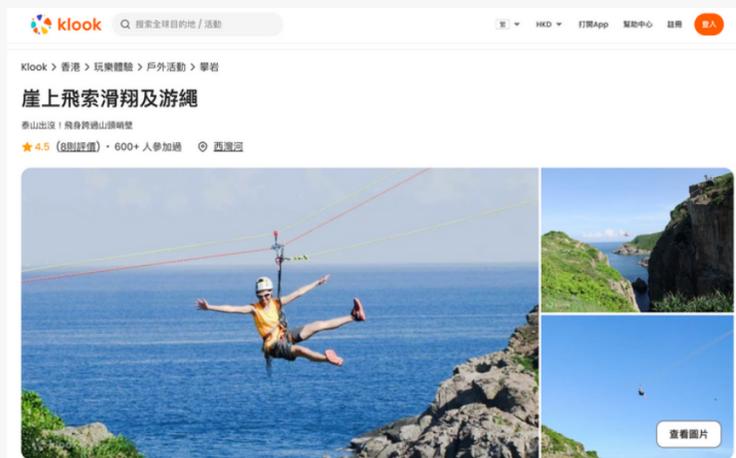
01 舉辦

每逢星期六……

第二階段 長期合作

#COLLABORATION

戶外活動



行山團



球類同樂日



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

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卡路里)
 Teriyaki Salmon with Rice (467 calories)
 含豐富蛋白質，改善血輪循環、潤膚及養顏！
 (不含味精) \$128

茄汁海鮮意粉 (480卡路里)
 Seafood Spaghetti with Tomato Sauce (480 calories)
 茄红素抗氧化、抗癌及養顏！
 海鮮鮮甜且有鈣質增強抵抗力！ \$108

輕煎雞扒配紅菜頭汁伴紫薯 (433卡路里)
 Seared Chicken fillet with Beetroot Sauce and Mashed Sweet Potato (433 calories)
 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) \$108

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
 She studied in Food and Nutrition, University of Derby, UK
 Qualified Personal Trainer (Personal Coach)
 Hong Kong Nutrition Association (Reg. No. 16132)

健康MENU

等等……



02 教育

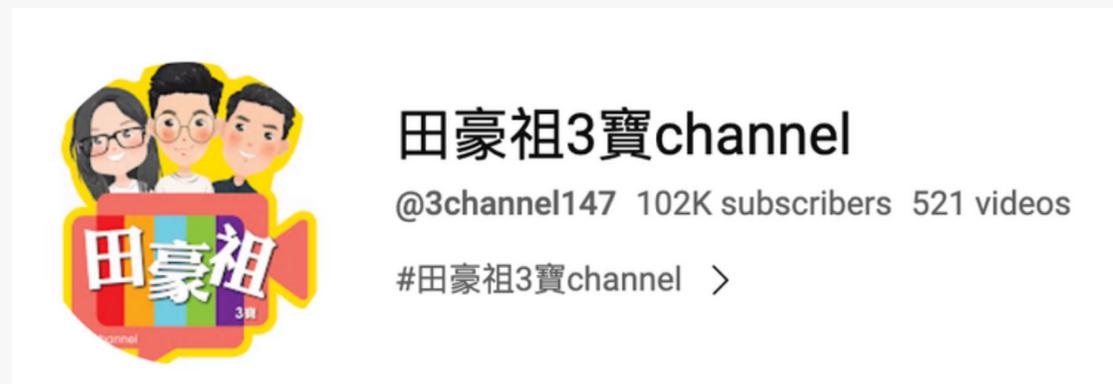
每逢星期六……

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……



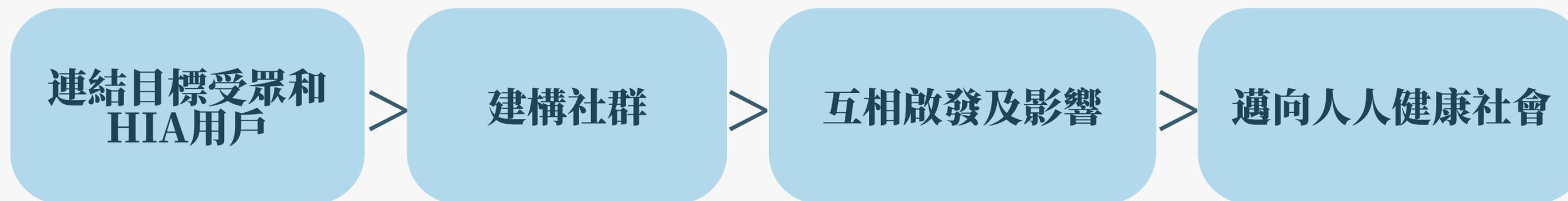
MeTime2.0:
第三階段





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!

