

傳媒報導

日期：2016年12月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.89 標題：退休生活新方向

六十一歲的陳太，在八十年代經歷香港經濟轉型，從製衣廠的女工工作退下來，四十歲開始做全職家庭主婦。近年來，陳太自覺記憶比過去差，擔心自己患上腦退化症，四肢常感覺疲倦無力。知悉賽馬會流金匯有認知評估服務，故決定到中心進行評估。

評估結果顯示，陳太並未患上腦退化症，但出現了過早衰老的情況。筆者進一步了解陳太的日常生活習慣，希望從而找出她出現過早衰老徵狀的原因。陳太沒有長期病患，身體和精神一向不差。每日恆常習慣：在早餐後便到市場買菜，再到附近長者中心吃午飯。午飯後相約朋友看戲曲，或留在中心看電視，黃昏時分才回家為家人做晚飯，飯後便坐在梳化收看電視節目直至就寢。閒時都會參與一些朋友或中心聚餐活動。每天如是的生活模式，週而復始地進行。

陳太這種生活的模式，或多或少反映出大部分香港老友記的生活寫照。這種日常生活模式，其中缺乏了合適運動和動腦筋的機會。另外身邊欠缺一些喜愛運動的朋友，減低陳太對恆常運動的決心，引致她身體肌肉量因缺乏運動而一直減少；加上隨着年齡增長骨質密度會不斷下降，增加關節痛楚及跌倒的風險。而家人對陳太所預備的晚飯根本不太在意，對餸菜的要求也不高，致令陳太缺乏創新或轉變的動機。

陳太接受筆者建議參加抗衰老課程，認識了一班年齡、背景及體能狀況接近的同學，在課堂上能夠互相鼓勵；課餘時間亦成了三五知己，可以一同下午茶和郊遊。陳太在同學及導師支持和



鄭小慧護士長
賽馬會流金匯
服務經理

退休生活 新方向



助他們進行合適及有效的訓練，希望達至減慢衰老的進程；讓我們有健康的身體迎接退休後的金色年華。



鼓勵下，由抗拒運動，變成喜愛運動；過去懶得動腦筋，現在願意挑戰更多健腦遊戲，參與課程的興趣也就愈來愈大。現時陳太每週三次的訓練，已經成為她生活中不可或缺的一部分。

經過三個月的抗衰老訓練課程後，陳太自覺腦筋變得靈活、心情豁達開朗，更有自信、雙腳更有力，行路較以往快，精神體力好像勝過年輕的時候。家人和朋友也發現陳太的轉變，跟三個月前的她判若兩人。

筆者相信「全方位抗衰老訓練課程」以強化肌肉肌力及心肺功能訓練，達至強肌健骨的目的；加上多元化腦力及認知訓練，這些真正能針對與陳太情況相同的銀齡一族。鼓勵及協助他們進行合適及有效的訓練，希望達至減慢衰老的進程；讓我們有健康的

HEALTH

CAPITAL
LIFE STYLE

醫學百科

089

六十一歲的陳太，在八十年代經歷香港經濟轉型，從製衣廠的女工工作退下來，四十歲開始做全職家庭主婦。近年來，陳太自覺記性比過去差，擔心自己患上腦退化症，四肢常感覺疲倦無力。知悉賽馬會流金匯有認知評估服務，故決定到中心進行評估。

評估結果顯示，陳太並未患上腦退化症，但出現了過早衰老的情況。筆者進一步了解陳太的日常生活習慣，希望從而找出她出現過早衰老徵狀的原因。陳太沒有長期病患，身體和精神一向不差。每日恆常習慣；在早餐後便到市場買菜，再到附近長者中心吃午飯。午飯後相約朋友看戲曲，或留在中心看電視，黃昏時分才回家為家人做晚飯，飯後便坐在梳化收看電視節目直至就寢。閒時都會參與一些朋友或中心聚餐活動。每天如是的生活模式，週而復始地進行。

陳太這種生活的模式，或多或少反映出大部份香港老友記的生活寫照。這種日常生活模式，其中缺乏了合適運動和動腦筋的機會。另外身邊欠缺一些喜愛運動的朋友，減低陳太對恆常運動的決心，引致她身體肌肉量因缺乏運動而一直減少；加上隨著年齡增長骨質密度會不斷下降，增加關節痛楚及跌倒的風險。而家人對陳太所預備的晚飯根本不太在意，對餸菜的要求也不高，致令陳太缺乏創新或轉變的動機。

陳太接受筆者建議參加抗衰老課程，認識了一班年齡、背境及體能狀況接近的同學，在課堂上能夠互相鼓勵；課餘時間亦成了三五知己，可以一同下午茶和外遊。陳太在同學及導師支持和鼓勵下，由抗拒運動，變成喜愛運動；過去懶得動腦筋，現在願意挑戰更多健腦遊戲，參與課程的興趣也就越來越大。現時陳太每週三次的訓練，已經成為她生活中不可或缺的一部份。

經過三個月的抗衰老訓練課程後，陳太自覺腦筋變得靈活、心情豁達開朗，更有自信、雙腳更有力，行路較以往快，精神體力好像勝過年輕的時候。家人和朋友也發現陳太的轉變，跟三個月前的她判若兩人。

筆者相信「全方位抗衰老訓練課程」以強化肌肉肌力及心肺功能訓練，達至強肌健骨的目標；加上多元化腦力及認知訓練，這些真正能針對與陳太情況相同的銀齡一族。鼓勵及協助他們進行合適及有效的訓練，希望達至減慢衰老的進程；讓我們有健康的身體迎接退休後的金色年華。

~ 完 ~