

『賽馬會全城起動防衰老計劃』啟動禮暨攤位體驗

傳媒報導

日期: 2017 年 11 月 11 日

報章: 文匯快訊

標題: 馬會全城防衰老 助 9000 人免費評估

【文匯網訊】（記者 文森）都市人生活繁忙，若出現體重下降、疲倦及手握力減弱的情況，或是衰老的警號。賽馬會流金匯聯同多個社福機構 11 日舉辦「賽馬會全城起動防衰老計劃」啟動禮，為 50 歲以上者進行衰老評估及延緩衰老，費用全免，預料惠及 9,000 名市民。

賽馬會流金匯與香港復康會及聖雅各福群會合作，開展為期 3 年的「衰老評估篩查」及「防衰老社區講座」。前者以問卷調查、上肢及下肢的肌力測試，找出潛在的衰老者。大會將根據評估結果，安排防衰老工作坊及 24 節全方位防衰老訓練課程等。

防衰老工作坊透過教授改善衰老狀況的生活知識，由專業的體適能教練教授家居運動，料將有逾 3,000 人受惠。另外，計劃定期於社區舉行逾 60 場巡迴「防衰老教育講座」，為市民提供防衰老資訊，喚起公眾對防衰老的關注。

另外，大會安排專業的物理治療師、健身教練及社工等為參加者灌輸防衰老的生活知識，包括從飲食、運動及心理方面着手，並於課程後再評估參加者的衰老狀態，檢討計劃成效。

65 歲後新界長者逾半前期衰老

賽馬會流金匯服務經理鄭小慧表示，2014 年推出先導計劃，為約 2,000 名居於新界區的 50 歲以上者進行評估，結果發現，65 歲或以上的社區人口中，逾半已出現前期衰老。同時，衰老長者患上缺肌症、記憶力衰退、跌倒、患抑鬱症及用藥過多的情況普遍，故把計劃推廣至全港各區。

她又說，防衰老訓練課程約 10 人為一班，會訓練參加者心肺功能、認知能力及肌肉量等。她說，計劃自 7 月起接受報名，反應踴躍，現時部分地區的訓練課程已輪至 3 月份，希望透過計劃宣揚防衰老的生活模式至社區。