

『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 12 日

報章: 東方日報

標題: 全城起動防衰老計劃 料 3 年近萬人受惠



\*賽馬會流金匯推動防衰老計劃，希望推動 50 歲或以上人士及早預防和延緩衰退問題。(黃金棋攝)

【本報訊】青春常駐是不少人的願望，但年華老去卻又無可避免。有團體推動防衰老計劃，令市民可透過評估、教育講座等認識身體，協助港人「老而不衰」，預計九千名市民可受惠。團體又指，年逾五十歲出現以下情況，如經常感到疲倦、走五分鐘平路或十級樓梯便氣喘，或需要輔助等便屬早期衰老。

### 設評估篩查及訓練課程

為期三年的「全城起動防衰老計劃」由「賽馬會流金匯」主辦，計劃希望推動五十歲或以上人士及早預防和延緩衰退問題。計劃包括衰老評估篩查、防衰老講座、工作坊和訓練課程。衰老評估調查內容包括問卷調查等，問題主要為是否經常感到疲倦、走五分鐘平路或十級樓梯便氣喘或需要輔助、近三個月體重減少百分之五和有五種或以上的長期病患，在五項徵狀中只要出現一至兩項，已屬早期衰老。

計劃會安排出現早期衰老徵狀的人士參加工作坊，提供營養飲食指南，改善參加者的飲食習慣。早期衰老人士亦可免費參加廿四節全方位防衰老訓練課程，由專業人士，如健身教練、社工提供密集式的肌肉和認知能力訓練。

香港賽馬會慈善事務部主管陳載英表示，主辦團體一四年曾和中文大學合作推出為期一年的抗衰老先導計劃，有二千名五十歲或以上人士參加。參與先導計劃後，參加者心肺功能、衰老情況都有改善，因此馬會今次撥款九百多萬港元支持是次計劃。防衰老計劃今年七月已開始接受報名，有興趣參加人士可致電主辦機構。