

『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: 東網

標題: 50 歲後要保養 9 千人免費評估防衰老



*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)

由「賽馬會流金匯」主辦，為期 3 年的「全城起動防衰老計劃」今日(11 日)啟動，計劃透過評估篩查、教育講座等方面，推動 50 歲或以上人士及早預防和延緩衰退問題，預計 9000 名市民將免費受惠。

計劃中的「衰老評估篩查」和「防衰老社區講座」預計有 9000 名市民免費受惠，識別前期衰老人士。評估篩查為 50 歲或以上的人士進行衰老評估，評估內容包括問卷調查等，問題主要為是否經常感到疲倦、走 5 分鐘平路會否氣喘或需要輔助、近 3 個月體重減少 5% 等。主辦機構亦會分析每名參加者的測試結果，並安排不同的跟進服務。

防衰老計劃亦會定期於不同社區為 3000 名人士提供逾 60 場的防衰老教育講座，教授專業實用的防衰老資訊。計劃又提供工作坊，將提供營養飲食指南，改善參加者的飲食習慣，並為參加者設計合適的運動。陳又指，年滿 50 歲又出現初期衰老症狀的人士將可免費參加 24 節全方位防衰老訓練課程，由專業人士，如健身教練、社工等提供密集式訓練。

香港賽馬會慈善事務部主管陳載英表示，「賽馬會流金匯」2014年曾和中文大學合作推出為期1年抗衰老先導計劃，有2000名50歲或以上人士參加。先導計劃發現衰老情況十分普遍，加上反應熱烈，而且發現參加者心肺功能、衰老情況都有改善，因此馬會今次撥款900多萬港元支持是次計劃，而是次抗衰老計劃今年7月已接受報名，有興趣參加人士可致電主辦機構報名。