

馬會全城起動防衰老計劃

推出星級講座提供健康資訊

為鼓勵大眾「做自己健康的主人」，賽馬會流金匯特別透過「賽馬會全城起動防衰老計劃」，推出一系列星級講座，從心理、運動與飲食等角度，向全港十八區50歲以上公眾人士推廣「防衰老」信息。首場講座日前假香港中文大學康本國際學術園演講廳舉行，是次講座以「防衰老・心理健康篇」為題，由星級嘉賓、著名歌手Joe Junior及賽馬會流金匯護士長鄭小慧主講，吸引逾百名觀眾出席，齊齊妙學「防衰老」貼士。

近年城市人愈來愈關注衰老話題，鄭小慧姑娘為場內人士講述衰老定義及本港人口老化狀態，指出賽馬會流金匯和中大2014年曾訪問逾千名長者，發現65歲或以上受訪者中，八個有一個有衰老症狀，包括經常有倦意、上下樓梯有困難、走平路氣喘、體重無故暴跌，及有高血糖、血壓、血脂與心臟病等。她建議50歲以上人士規劃健康生活模式，延緩身體和腦部衰老，並鼓勵已呈現早期衰老徵狀人士改善飲食習慣，進行密集式肌肉和認知能力訓練。

Joe Junior其後登場，為觀眾一連獻唱兩首名曲《親情》及《The Voice Of Love》，他表示曾入院進行俗稱「通波仔」的冠狀動脈介入手術，現已康復並較以前更注重健康，他感恩再次擁有強健身體，最後鼓勵大家積極生活、保持輕鬆愉快心情，心境自然而然會變得年輕。

講座結束後，賽馬會流金匯的專業團隊更為現觀眾進行免費衰老篩查及評估，機構同步分析每名參加者測試結果，安排不同的跟進服務，對症下藥防衰老。在香港賽馬會慈善信

託基金的捐助及支持下，賽馬會流金匯推行為期三年「賽馬會全城起動防衰老計劃」，為社區推身心健康管理活動及課程，以全面提升社區人士對衰老概念認識，預計至今已讓逾萬名市民免費受惠。



■ Joe Junior為參加者獻唱並鼓勵保持輕鬆愉快心情。



■ 「賽馬會全城起動防衰老計劃」首場星級講座，吸引不少市民參加。