



Health

賽馬會全城起動防衰老計劃

Introduction

(We apologise that only Chinese version is available)

Healthy Living

Health Talks

Points to note when choosing body check-up plan

安然過冬

Common Health Problems

Well-being

"OKAY HEALTHCARE"

Health Support Products

Barrier-free transportation services

Feature Articles

隔離在家 參與戰疫 學習太極 增值健身

導演攝製運動短片 鼓勵老弱強身抗疫

一次意外與太極 結下不解之緣

賽馬會全城起動防衰老計劃

健康自主新體驗：Smart Fit智能運動系統

Loss of Appetite

Ways to boost your immune system

良性前列腺增生治療新方法

Colorectal cancer - How to lower the risk?

物理治療幫助各類患者

Protein and exercise – to maintain and build muscle mass

長者選購助行器指南

積極面對 有助延緩關節退化速度(下)

積極面對 有助延緩關節退化速度(上)

續談使用電子產品後遺症

長者家居運動處方(下)

由賽馬會流金匯主辦，香港復康會和聖雅各福群會合辦的「賽馬會全城起動防衰老計劃」，於2017年起推行，目的是讓社區人士及早預防及延緩衰老。主辦及合辦單位分別開設防衰老訓練課程，每星期兩節，每節兩小時，首個小時由專業運動教練教授漸進式循環訓練，針對上肢、下肢及核心肌群，進行阻力運動、協調運動、帶氧運動、伸展運動等。第二個小時是腦力訓練，透過平板電腦及桌上遊戲，激活參加者的腦筋，並促進彼此的交流，建立友誼。

記者訪問賽馬會流金匯會員曾太，她說：「自退休後出現膝關節和肩頸痛問題，但參與課程後，情況有明顯改善。現在行路比較快，也更樂意上落樓梯。以前要踏椅子拿取放在高處的物件較為困難，現在輕易便能做到。」曾太和丈夫一起參與課程，她表示丈夫也有得著：「我丈夫之前有駝背的問題，他開始做運動後，背肌強壯了，現在變得腰板挺直。」

香港中文大學（中大）醫學院研究及分析防衰老計劃收集所得的數據，發現長者參與運動、認知訓練和棋盤遊戲等多元化預防衰老活動後，綜合衰老評估分數明顯降低，逾八成參與的長者逆轉「前期衰老」，情況改善為「非衰老」。（[按此了解更多相關資料](#)）

賽馬會全城起動防衰老計劃第一階段於2019年9月結束，為期三年的第二階段現已展開。課程由原來的24節增至27節，新增的三節是「營養飲食工作坊」，由註冊營養師講解食物營養及健康飲食的知識。合辦機構除香港復康會和聖雅各福群會外，新加入了東華三院及鄰舍輔導會，方便在港島區、九龍東、九龍西、新界東及新界西區的社區人士參與。

計劃歡迎五十歲或以上社區人士參加，查詢及報名資料如下：

賽馬會流金匯（新界東）
電話：3763 1000
地址：大埔富善邨善鄰樓地下
網址：<http://www.jcch.org.hk/>

聖雅各福群會賽馬會健智支援服務中心（港島區）
電話：2566 5392
地址：西環德輔道西466號2字樓
網址：<https://dementia.sjs.org.hk/sjs/tc/index.php>

香港復康會適健中心（九龍東）
電話：2534 3533
地址：藍田復康徑7號地下
網址：<https://hkwellness.org/>

鄰舍輔導會白田康齡中心（九龍西）
電話：2784 7440/ 2776 2365
地址：深水埗白田邨澤田樓地下3室
網址：<https://www.naac.org.hk/copy-of-63>

東華三院躍動適體及健康中心（新界西）
電話：2450 8566
地址：屯門青善街32號東華三院戴東培社會服務大樓9樓
網址：<http://smartcentre.tungwahcsd.org/>



「賽馬會全城起動防衰老計劃」入圍新加坡第七屆創新安老服務照顧論壇「年度創新獎—健康計劃」(7th Eldercare Innovation Awards 2019)

