

健活樂齡新世代

防疫警號響起，全城戒備。除做足外在措施，鞏固體質才是抗衡病毒入侵的根本防線。近年有「長命百二歲」之說，大家對晚年也有了新的態度，那些年說「只是近黃昏」，今天齊來身體力行，移走「只是」嗟嘆，締造更閃亮、更迷人的金色黃昏。賽馬會流金匯綜合服務中心，率先引進科技器械，讓新世代老友記重拾肌力、動力，煥發神采，自強防衰老。



賽馬會流金匯綜合服務中心，新近引進智能運動系統，命名「Smart Fit」。整套六台的健體器械，內置智能程式，能按使用者的體能狀況訂定鍛鍊模式，只要按指引進行，便能獲得所需的運動效益，成效及體能表現更會記錄下來參考。

「我很喜歡這套健身器械！」中心會員惠敏興致勃勃地分享。多次使用後，她樂在其中的表示：「可以鍛鍊到腹肌、背肌，令我比以前健碩，亦提升了雙足的力量。」面向高科技器械，她仍從容操作，欣然的說：「使用時沒有難度。」

營造會所氣氛 科技器械健體

該中心高級經理鄭小慧表示，時代進步，故希望引進新型健體器械，歷經搜尋，才找到合適的產品。這組器械採用氣壓式調整，適合上年紀人士使用，組件備有自動調校功能，毋須手動操作，更重要的是內置電腦程式，可按使用者的體能設定運動目標，並會自動調節。

該組器械主要鍛鍊肌肉，提供重力訓練，鄭小慧說：「鍛鍊肌肉並不容易，這組器械同一時間最多可供六位人士使用，大家一起做，感覺較容易。」每台器械鍛鍊不同部位的肌肉，又能強化下肢肌力，讓長者站得更穩。她續指，該中心是全港最先引進這組智能運動系統供長者健體，用家都覺得容易操作及使用。近日雖然新冠肺炎疫情肆虐，卻無損會員做運動的興致。鄭小慧表示：「在此疫情期間，中心有限度開放。我們一直與會員保持溝通，明白他們一直藉運動以達身心康體的需要。四月起，我們會推出『Smart Fit 先導計劃(升級版)』，讓會員回來『操肌』。而為策安全，Smart Fit 區域亦實施特別措施，每節使用時間只會開放予一位或兩位（必須為同住者）會員進行操練。每人每次使用完相關之器材後，工作人員均會以消毒酒精拭淨。」

中心名「流金匯」，是希望此聚腳處能讓年長人士奏出生命華彩讚歌的意思。甫踏進中心即能見到這套以高科技系統調控的智能健體器械，頓時帶來輕鬆、時尚的感覺。中心成立於 2009 年，適值引進新服務及十周年慶典進行裝修，規劃上同時引進新意思。然而，「流金匯」從服務使用者的角度出發，糅合「醫社合一」的理念從未變改。十年來，中心跨界別的專業團隊：包括社工、護士、物理治療師、營養師、體適能教練，以及各大學夥伴——香港中文大學醫學院、香港浸會大學中醫學院、PolyVision 理大眼科等，一直致力向中年人士至長者推廣『基層健康』概念，提高大眾對健康意識的關注，協助會員管理個人身心健康，為步入老年階段做好準備。

提早作準備 健體抗衰老

中心的會員，不少皆活力依然，與「老」字沾不上關係。鄭小慧指出，若七、八十歲才開始做預防醫療，未免太遲，因此着眼於五十歲以上人士。「他們有知識，只是不了解如何做預防，中心的跨專業團隊可以為他們建



議合適方法，延緩退化。」中心由此帶出「逆衰老」的概念，並於2017年率先主辦為期三年全港性的「賽馬會全城起動防衰老計

劃」；研究發現，通過實踐健康生活模式，明顯有助提升參加者體質，改善健康，延緩衰退。這個項目於2019年已展開另一個三年計劃，成效將得以進一步彰顯。

鄭小慧另一身份是位高級護士長，她專業地指出，預防病患離不開三大要點：運動、飲食、心理。中心亦循這三方面提供全人健康服務，像引進「Smart Fit」系統，正銳意推廣運動，亦有結合營養知識講座的烹飪班等，而中心開辦的「全方位抗衰老訓練課程」同時關顧體力和認知訓練，每堂課先由專業體適能教練指

導學員運動，下半場則是健腦訓練，通過參與富趣味的電腦程式遊戲及互動的桌上遊戲，刺激參加者思維，並促進友誼。

活動採用班組模式，期望學員能建立群體，擴闊社交圈子。鄭小慧表示：「群體生活是重要的，這兒提供了一個平台，讓大家認識到志同道合的朋友，一起做運動，關注健康，班組的會員大多成為好朋友。」除上述班組外，中心還針對都市常見的心理健康問題開辦活動，如失眠班、鬆弛班，以至由專業人士帶領的遠足小組活動，既可健身，又能聯誼。

憑着愛 顯力量

不經不覺惠敏成為中心會員近四年，現時每周前來兩次，每次活動約兩小時，除了以「Smart Fit」系統健身，更參與「全方位抗衰老訓練課程」：「身體機能當然提升了、健碩了，平衡力亦增強了，不會容易跌倒。」她與同班學員感情要好，不時結伴茶聚，以至赴離島、郊外遊玩。「堂上玩遊戲，能夠刺激腦部，大家又有互動，玩得很開心，心境亦開朗了。」

惠敏年約六十歲，回想初來中心時，她剛卸下正職，與姊姊一起照顧年邁的母親，母女三人皆與中心結緣。平日她們把母親托管於腦退化症日間護理中心。「我發現姊姊雙腳無力，便鼓勵她前來中心，經過運動鍛鍊，有了進步，雙腳的力量也增強了。」姊

妹同心照顧母親，無微不至，細道時亦一時感觸：「我們必須互相配合，難得姊姊很堅持。」早前母親因病留院，回家後活動力更遜之前，在家中也要輪椅代步，後經中心護士鼓勵，她帶母親前來重新鍛鍊，獲得一定成績：「現在由我和姊姊摯扶着，她可於家中稍為走動，不用坐輪椅。」攜手背負母親前行，誠非易事，她坦言：「要有愛，沒有愛就辦不到，有愛，可支撐一切。」



與時代並進 活出新姿彩

際此資訊新世代，長者也不會視操作電子產品為畏途，鄭小慧笑言，教長者開關電腦這類非常初階的課程已成往事，上述班組的遊戲活動亦透過平板電腦進行。她認為電腦只是一台機器，關鍵在於選用的內容，像中心選用一款由香港研發的簡單益智遊戲，對維護腦力有正面作用，並有助提升參與者的自信心。但她強調遊戲時間要節制，務求運用機器，不要倒過來被控制，能夠用得其所，每有額外收穫：「接觸新科技，與下一代會多了話題，有位婆婆說，終於明白孫仔玩電腦遊戲的實況，減少了拗撬。」

中心設會員制，現時約有六千名會員，活躍份子也有八百多名。目前中心為會員提供「護士諮詢」服務，就參加者的健康狀況以問卷方式進行篩查，由

2009年，中心獲香港賽馬會慈善信託基金捐助成立，由香港中文大學管理。當時已採用「Cadenza Hub」作為機構的英文名稱，鄭小慧解釋，「Cadenza」是“Celebrate their Accomplishments; Discover their Effervescence and Never-ending Zest as they Age”之英文縮寫，亦解作協奏曲中由演奏者以超卓技藝演奏出的華彩段，一般出現在樂章的末段，中心以此命名，也含有豐盛晚年的寓意。

中心秉持「醫社合一」理念運作，除主文介紹的基層醫療健康項目外，同時亦設有腦退化症日間護理中心、香港浸會大學中醫藥診所及 PolyVision 理大眼科視光服務等，照顧更全面。十年前後，不僅完善了內容，手法亦有別，她扼要指出，過去是設定服務給予使用者，今天卻先了解他們的需要，再貼身剪裁：「像健康飲食，若樣樣食物都禁止吃，生活便沒有意思，現在會指出『哪些可以吃，哪些可以做』，指導他們調節，配合運動等，生活才有希望、目標。」

她續強調：「我們是做預防工作，服務的對象並非病人，當發現初期病徵便盡早處理。我們與大家一齊做，辨識健康資訊的真偽，解決疑難，實行健康生活模式。」



賽馬會流金匯
地址：新界大埔富善邨善鄰樓地下
電話：37631000
網址：<http://www.jcch.org.hk/new/>