

# 「你」想的人生下半場

疫情漸漸緩和，學校陸續復課，我們「賽馬會流金匯」也逐步重啟各項在農曆新年前已展開的計劃和班組。不少會員透露「宅」家太久，不僅心情納悶，連帶筋骨也僵硬起來，更自覺肌肉流失了不少呢！好興奮終於回歸中心有期，又可再次「動」起來了！

儘管近日有本地個案重現，天氣亦不甚穩定，炎熱加上天雨連連，由於同學們已有好幾個月不見面，故此開課日一到，大家已是一身醒神運動裝束返回屬於他們「50+」的聚腳點，中心內頓時又再次注滿人頭及正能量！還記得其中一位會員曾與我分享：3年前

她在退下工作崗位一段時間後，漸覺蜜月期終結——由起初享享清福惹人羨慕的退休一族，到變成生活盡是重複乏味的閒人。

「登六」後她決心活在當下，為自己重拾目標，好好開展人生下半場。3年前，她找到我們的「賽馬會全城起動防衰老計劃」，希望藉此保持魄力。自此，每星期有兩天有規律地回到中心參加小組運動及健腦訓練，成為了她的生活日常之一。而一連12周共24課的全方位計劃，令她自覺身心都更有動力及活力。計劃完結後，她繼續報名參與中心開辦的抗衰老班組，恒常鍛煉體能和腦筋，如今已養

成運動及健腦訓練的習慣。

這位會員表示：計劃內的群組訓練讓她從中結識許多志同道合、同樣為活得健康而努力的同學。大家經常互相分享保健、飲食與生活等各類資訊，逐漸發展成一個專屬於他們「50+」的社交網絡，而她也從未想過，退休後仍然可以大大地擴闊生活圈子。

作為社工，眼見一群在社會上奮鬥半輩子的前輩，積極為自己未來的健康快樂生活作好準備，懂得及早策劃「你」想的人生下半場，真的由衷佩服他們的遠見。

我們現已展開2019至2022年新階段的「賽馬會全城起動防衰老計劃」。若你也有興趣構建並實踐健康快樂的退休生活模式，可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯註冊社工