

培養健康習慣防衰老

不經不覺第二階段的「賽馬會全城起動防衰老計劃」（下稱「計劃」）已舉辦兩年，雖受疫情影響，但無阻「入五後」的參加者通過計劃建立健康生活模式，踏上逆轉衰老之路。

計劃早於2017年已開展，當時由「賽馬會流金匯」聯同2間社福機構推行，通過為期12周、合共24節的運動和認知訓練，成功幫助八成參加者從「前期衰老」狀態逆轉至「非衰老」，並改善肌肉力量及平衡力，實踐「及早介入、預防疾病」的基層醫療理念。

第二階段計劃的合辦機構增至4間，讓更多人受惠，同時加入營養飲食元素，為體重

或腰圍超過BMI指標的參加者額外安排3節「體重管理及營養飲食工作坊」，培養均衡飲食習慣，全方位協助各區人士預防衰老。

在眾多參加者中，素蓮與少眉這對忘年之友令筆者留下深刻印象。最初看到五十出頭的素蓮總在課堂前後陪伴年近八十的少眉，且對對方甚為關懷，便以為她們是親友關係。後來才得知二人居住地點相近，故相約一起上下課，因而漸漸熟落。經過24節訓練課後，二人不但成為好友，閒時相約吃飯、逛街，素蓮亦從過往專注工作，從未認真規劃退休後生活，變得注重養生，並逐漸培養運動習

慣。除了每星期回中心參與合共2小時的運動訓練，素蓮回家後亦會練習課堂所學，更報讀中心的普拉提班，延續恒常運動的習慣。

看着自己的轉變，素蓮深信一切都是緣份。從當初在機緣巧合下，通過雜誌報道認識計劃，啟發她開始思考未來的退休生活；到其後因工作受疫情影響，才能抽空參加計劃，學會防衰老方法，更認識到與已去世的媽媽有點相似的少眉，令她大呼緣份的奇妙。

筆者明白，有緣看到這篇分享的你，或許暫未能抽空參與連續3個月的課程，故計劃亦提供共兩節的防衰老工作坊，內容涵蓋運動和營養飲食，希望能助你踏出逆轉衰老的第一步。歡迎致電3763 1000查詢，讓緣份在此刻展開。

作者為賽馬會流金匯
中心經理及高級物理治療師