

Google 提供的廣告

提供意見 為什麼會顯示這則廣告？



防衰老計劃 助「入五」人士逆轉衰老

2021/07/13 - 09:00 218

立場開客



賽馬會流金匯

以中年或以上人士為主要服務對象，致力推廣基層健康概念，並透過跨界別的專業團隊，在社區層面提供一站式身心健康管理及支援服務，或作連切的轉介。
Facebook: <https://www.facebook.com/jcchhk/>

按月贊助一杯咖啡

不少人認為「年紀大，機器壞」是定律，身體機能必然會隨年齡增長而下降，但其實衰老既可避免，更能逆轉。

早於2017年已開展的「賽馬會全城起動防衰老計劃」（下稱「計劃」）顯示，通過為期12周、合共24節的運動和認知訓練，幫助8成參加者從「前期衰老」狀態逆轉至「非衰老」，並改善肌肉耐力及平衡力，實踐「及早介入、預防疾病」的基層醫療理念。

計劃牽紅線促成忘年之交

50出頭的素蓮從事保險業多年，過往一直專注工作，無暇運動，更遑論認真規劃退休後的生活。在機緣巧合下，素蓮通過雜誌報導認識計劃，啟發她開始思考未來的退休生活。其後，因工作量受疫情影響而稍減，故向來忙於工作的她才能放慢腳步，並參與計劃，學習預防衰老的方法。

經過24節訓練課後，素蓮不但變得注重養生，逐漸培養了運動習慣，更在課堂上認識到年近80的少眉，結為忘年之交。最初，不少中心職員見到素蓮在課堂前後陪伴著少眉，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相近，故相約一起上下課，因而漸漸熟絡起來。

現在，二人已成為好友，閒時會相約外出吃飯、逛街，讓少眉大讚素蓮「真的好好，待我如媽媽一般，很難得。」對此，素蓮直言一切都是緣分，由無意中從報導認識計劃，到在課堂上認識與已去世的媽媽有點相似的少眉，令她大呼緣分的奇妙。



50出頭的素蓮（左）第一次參加社區中心的班組活動，她直言「賽馬會流金匯」的裝潢和硬件設備更像健身中心，頗有玩樂有想像。

結合運動、認知訓練和營養元素

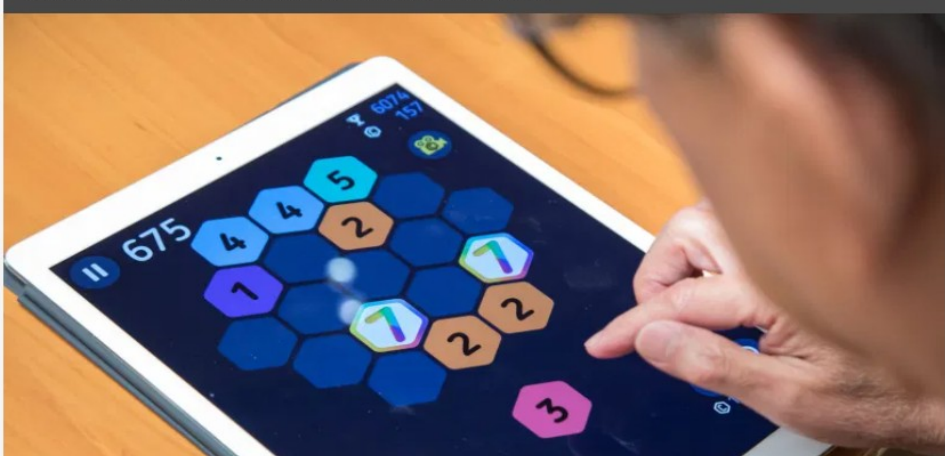
有別於沒有運動習慣的素蓮，少眉向來會在家中練習八段錦、踏健身單車等，故體力表現甚佳，運動場上的訓練對她而言可以說是沒有難度，很難想像原來她曾於50多歲時不幸中風。幸好，當時少眉的病情並不嚴重，經治療後漸漸康復。自此以後，她變得更注重健康，養成恆常運動的習慣，故現時年近80仍能健步如飛，甚至上落樓梯都不須扶著欄杆，讓不少「入五登六」的學員羨慕不已。



少眉（第一排左三）表示，患有初期腦退化症的表姐曾是「賽馬會流金匯」腦退化症日間護理中心的服務使用者，開時亦會與對方玩認知訓練遊戲，故對中心及上課時進行的認知訓練有一定認識。



在專責人員指導下，參加者通過不同桌上棋盤遊戲進行認知訓練，改善身心健康。



除了桌上棋盤遊戲，計劃的認知訓練亦加入平板電腦輔助，使訓練變得更多元化。

計劃由推動基層健康的「賽馬會流金匯」主辦，並聯同4間社區機構於全港各區攜手推行。除了運動和認知訓練，第二階段計劃更加入營養飲食元素，為身體質量指數（BMI）或腰圍超過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，全方位協助參加者預防衰老。

捐助機構：

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
RACING FOR LIFE RACING HIGH TOGETHER

主辦機構：

Jockey Club
Cadenza hub
賽馬會流金匯

賽馬會

全城起動防衰老計劃

由香港賽馬會慈善信託基金捐助為期三年（2019年7月至2022年6月）的「賽馬會全城起動防衰老計劃」第二階段，已於全港各區展開，以全面提升社區人士防衰老的意識及建立健康生活模式為目標。

衰老篩查 全方位訓練 教育講座 運動工作坊 健康大使

歡迎50歲或以上人士參加

查詢及報名

合辦機構：

新界東區

賽馬會流金匯
電話：3763-1000
地址：大埔區會館對面樓下

港島區

賽馬會流金匯
電話：2564-5392
地址：西區會議中心44樓2字樓

九龍東區

賽馬會流金匯
電話：2534-3533
地址：藍田康樂中心樓下

九龍西區

賽馬會流金匯
電話：2784-2440 / 2778-2365
地址：深水埗白田商場對面樓下

新界西區

賽馬會流金匯
電話：2450-8566
地址：沙田會館對面樓下

▲「賽馬會全城起動防衰老計劃」以50歲或以上人士為對象，參加者在課程開始前及結束後，均會接受評估，讓他們更清楚了解運動和認知訓練所需的幫助。

鑑於不少「入五後」人士仍未退休，或需要照顧家庭等因素，而未能參與為期3個月的課程，故計劃另提供公共兩節的防衰老工作坊，內容涵蓋運動和健康飲食，以鼓勵更多社區人士踏出建立健康生活模式的第一步！

計劃查詢

主辦機構：
賽馬會流金匯（新界東）
電話：3763 1000
網站：http://www.jcch.org.hk/special_event/frailty/

合辦機構：
東華三院躍動遠體及健康中心（新界西）
電話：2450 8566
聖雅各福群會賽馬會健智支援服務中心（港島區）
電話：2566 5392
香港復康會遠健中心（九龍東）
電話：2534 3533
鄰舍輔導會白田康齡中心（九龍西）
電話：2784 7440/ 2778 2365

原文刊於賽馬會流金匯，圖片由作者提供

#腦退化症 #入五 #認知訓練



註冊 Liker ID 免費按讚



立場博客

尚無按讚

按月贊助

發表意見 0

下一篇

熱門話題

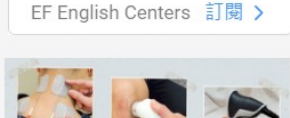
- 虐待動物
- 鄧以海
- 區嘉宏
- 保安局
- 入境處
- 海關
- 限聚令
- 高官飯局
- 區議員
- 吉祥善

相關文章



「大跌眼鏡」英文點講？

EF English Centers 訂閱



衝破心理障礙纓繭

2021/06/15 - 09:00



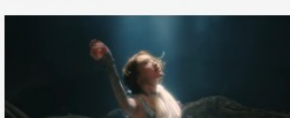
曉小繭由牛津發回來了

2021/07/12 - 15:08



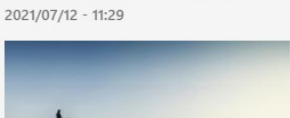
《林中鳥》浴火重生的林欣彤——在灰燼中復活，繼續發亮而永生不死

2021/07/12 - 11:29



正念教練的四個層次

2021/07/12 - 10:30



訂閱立場每日文章精選



《立場新聞》會透過電郵向閣下提供精選內容，以及不時進行的意見調查、活動資訊和客戶推廣。希閣下填妥以上的欄目輸入電郵地址並按下訂閱鍵，閣下可隨時透過本條連結的電郵取消訂閱，詳情請參閱我們的私隱政策。

