「AA制」付賬，英文點講？
想話「呢餐AA制」，英文應該如何表達?

▲ 作者提供

七旬長者藉防衰老訓練緩減痛症

59分鐘前 49

立場博客

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，並通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，或作適切的轉介。

網站：http://jcch.org.hk/
Facebook：https://www.facebook.com/jcchhk/

按月贊助一杯咖啡

【文: 賽馬會流金匯 特約記者姜素婷】

不少人踏入 50 歲左右，感到身體機能逐漸退化，力氣不及以前，而痛症出現的頻率也愈來愈高，就算求醫也未能解決。關注衰老議題的中文大學老年學學者及其團隊，設計了一個防衰老課程，參加者透過 24 節運動及活腦訓練，扭轉衰老，並在全港推行。有參加者表示，該課程的運動部分，大大減輕他們的退化徵狀，還令他們養成運動習慣，心情也變得開朗。

從計劃認識增肌秘訣

煥潔及金華年紀相若，均年屆七旬，各自有膝痛及肩周炎的毛病。去年二人都參加了「賽馬會全城起動防衰老計劃」（下稱「防衰老計劃」）的 24 節全方位防衰老課堂，之後痛症都得到紓緩。

煥潔知道做運動好處多，但以前不懂得怎樣做，「防衰老計劃」則令她學會了。「我上足廿四節課的，是一個好勤力的學生。」她自豪地說。

她還說，身體不少部位都得到強化，例如鍛煉肌肉的阻力運動令肌肉更有力，就算提着稍重的物件也感到輕鬆自在。她向來有膝痛問題，上課時特地諮詢健體教練的意見，教練會額外建議她可以做什麼針對性動作去緩解。她回家依照去做，持之以恆，痛楚已減少了許多。

未參加「防衰老計劃」時，煥潔曾為這些身體毛病看過醫生，可惜沒有得到改善。久而久之，她不想再開口跟醫生說了：「因為醫生只會回應：『退化喇，沒法治療，只可以不讓它退化得那麼快。』其實醫生也幫不上忙。」反而「防衰老計劃」的運動課堂替她解決了煩惱。

每堂課除了運動外，也有鍛煉腦筋的桌上和平板電腦遊戲。不單如此，煥潔還學曉其他知識，例如鍛煉肌肉的同時，亦要配合飲食，適量進食肉類以攝取蛋白質，有助增加肌肉量。「平日只顧吃蔬菜，又怎會有肌肉呢！」

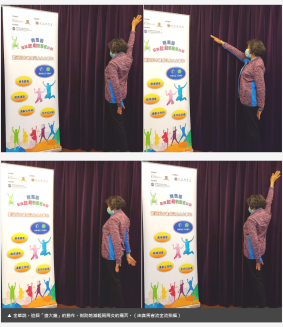
▲ 煥潔透過參加「賽馬會全城起動防衰老計劃」，認識了做運動的方法，緩和她的膝痛，令她愈做愈起勁。圖中她正示範一項帶氧運動。（由賽馬會流金流拍攝）

培養運動習慣擺脫「50肩」困擾

至於金華，更因為參加了「防衰老計劃」，把困擾她右肩1年多的肩周炎差不多「治好」。肩周炎令她的右手舉不過頭，梳頭也不方便，醫生處方的止痛藥作用不大，物理治療及針灸都沒有療效，睡時又會因肩周炎而痛醒多遍，每晚只能睡兩三小時，導致她日間要經常補眠，「瞓到亂晒大龍」，心情亦很糟糕。

醫生曾跟她說，藥物只能止痛，要解決痛症，始終要靠運動，可是醫生沒法教她。金華參加「防衰老計劃」後，健體教練教導她一些上肢拉筋動作，再指導她「畫大鐘」，即側身站在牆壁前，手臂在伸直的情況下，先後以順時針及逆時針方向在牆壁上畫大圈。漸漸地，她的右肩痛楚消減，「原來一定要運動，才可以處理好」。

「防衰老計劃」還令金華培養了每早運動 1 個多小時的習慣，不管冬夏，每天都急步行 45 分鐘和做半個多小時的拉筋。「（繼續做的動力）來自運動之後每每心情開朗，好舒服，連走每一步路都『爽啲』，人也『精神啲』。」說時她面露滿意的笑容。



▲ 金華說，這個「畫大鐘」的動作，幫助她減輕肩周炎的痛苦。（由賽馬會流金流拍攝）

結合運動與認知元素助逆轉衰老

煥潔和金華都是參加鄰舍輔導會於「深水埗康齡社區服務中心」舉辦的「賽馬會全城起動防衰老計劃」課程。此課程由中文大學賽馬會老年學研究所所長兼「賽馬會流金匯」總監胡令芳及團隊設計，經驗證後，確認它可扭轉參加者的衰老狀態，改善平衡力、肌肉耐力及認知功能。

「防衰老計劃」最初由位於大埔的「賽馬會流金匯」主辦，並與兩間社福機構合辦，目前合辦機構已擴展至5所位於港九新界的機構，而鄰舍輔導會「深水埗康齡社區服務中心」是其中一家（詳見文末名單）。

「賽馬會全城起動防衰老計劃」（九龍西）健體教練利仕龍稱，24 節課堂每堂均有 1 小時的運動，另有 1 小時的認知訓練。運動方面，每節均有熱身、阻力訓練（肌肉鍛煉）、有氧運動及緩和運動四部分。因應踏入 50 歲人士的體能狀況，會於動作、強度、頻率及時間長度上，加以調整。

利仕龍明白每個參加者都有體能上的差異，未必做到同一個動作，他便要相應調整，例如把站着做的改為坐下做，好能令同場的所有參加者，無論站或坐，都能完成。他又稱，雖然這並不是個人健身教練計劃，但他盡量會按參加者的身體狀況，額外建議針對性的運動，改善參加者的身體質素。

同儕效應推動參與

社福機構活動的參加者，向來女多男少，「防衰老計劃」也不例外。「賽馬會全城起動防衰老計劃」（九龍西）計劃主任劉志昌稱，每班大約有 10 至 12 名參加者，男女比例大約是一比四。這兩成「少數派」的特點，均是非常關注自己健康的一群。

曾在「賽馬會流金匯」參加「防衰老計劃」的阿 Ming，就是班上的「少數派」，他還力勸男性友人參加，除了因為課堂內容吸引，也因為小班教學，可以跟其他參加者有互動，有社交生活。「我跟朋友說：你反正退了休，無所事事，在家不是睡覺，就是看電視劇，那你能看多少齣？不如來參加。」朋友終於接受阿 Ming 的建議去報名，還告訴他班上只有他一個男參加者！

▲ 阿Ming（右一）表示，完成課程後，感到早上做柔軟體操時，筋骨比以前活動自如得多。（由賽馬會流金流拍攝）

要吸引男士參加，除了同輩發揮他們的影響力，劉志昌指出，若報名時知道女參加者已婚，他們會建議可夥同丈夫一起報名，希望帶動伴侶一起關注健康防衰老。

至於學員對課程的反應，劉志昌表示，可從兩點反映出來。一是出席率，全都超過八成，屬非常之高；二是一些參加者為了想多點時間參與認知訓練部分的桌上遊戲，會提早半小時到達，很少看到這麼積極的參加者的。利仕龍稱，就算在疫情期間，部分課堂轉為網上，也極少人缺席。

不過，鄰舍輔導會「防衰老計劃」的個別參加者表示，因為家庭突如其來的變化，需要照顧家人而不得不中途退出，未能完成 24 節的課程，這反映 50 歲以上人士，除了面對自己身體狀況的退化，也要面對照顧家人的挑戰。主辦機構「賽馬會流金匯」表示，該計劃另設合共兩節的防衰老工作坊，內容涵蓋運動和健康飲食，希望方便這類參加者。

鄰舍輔導會深水埗康齡社區服中心服務督導主任王宛璣認為，「防衰老計劃」不表示能令參加者由體弱立即變得很強，有參加者因為透過這個課程，學會做運動，紓緩了痛症，已是大大幫助他們，這也是活躍老年（active ageing）的最佳說明。

計劃查詢

主辦機構：

賽馬會流金匯（新界東）

電話：3763 1000

網站：https://jcch.org.hk/special_event/frailty/

合辦機構：

東華三院躍動適體及健康中心（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

香港復康會適健中心（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/ 2776 2365

原文刊於賽馬會流金匯

50肩 # 退化 # 肩周炎

註冊 Liker ID 免費按讚
尚無按讚 立場博客
按月贊助

熱門話題

1. 東京奧運
2. 721元朗襲擊
3. 國安法
4. 伍家朗
5. 鄭州
6. 大叔的愛
7. 東奧
8. mirror
9. viutv
10. 港隊

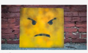
相關文章

12句沒有"thanks"的道謝英文，你一定"用得著"
EF English Centers 訂閱

及早評估與介入　助社區長者活出健康晚年
2021/07/20 - 09:00

防衰老計劃　助「入五」人士逆轉衰老
2021/07/13 - 09:00

物理治療的無藥緩痛儀器
2021/06/29 - 09:58



無賴
2021/07/22 - 14:50

尊重，關係才會長久
2021/07/22 - 11:08

訂閱立場每日文章精選

請輸入Email 訂閱

《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、活動宣傳或客戶推廣。若同意請在以上的欄目輸入電郵地址並按下訂閱鍵，閣下可隨時透過本網傳送的電郵取消訂閱，詳情請參閱我們的私隱政策。

Stand News 立... 129 萬 讚好 讚好專頁
生活 立場 2.9 萬 讚好 讚好專頁
立場科哲 The T... 2.4 萬 讚好 讚好專頁