

活出健康耆年

聯合國自1991年起將每年10月1日定為「國際老人日」，呼籲國際社會關注世界人口高齡化趨勢。香港是全球數一數二最長壽的地區，根據政府統計處人口推算，到2039年香港男性及女性人均壽命將增至85.6及91.3歲。加上出生率持續下降，撫養比率必大幅上升，統計處估計到時每5名15至64歲人士便要撫養2.5名65歲或以上的長者。

我們可預見人口老化將為社會的醫療、經濟及福利政策等帶來巨大的挑戰，長者亦不能再單靠社會資源或家人支援，必須及早為自己的晚年生活做好準備。故此，世界衛

生組織早在2002年已開始提倡樂齡概念，除了建設長者友善環境外，另一重要綱領便是推動長者肩負起管理健康，以及建立健康生活模式的個人責任，並積極參與社會活動。

假設60歲的退休年齡不變，剛退休人士平均還有接近30年的時間度過耆年。無論他們的理想退休生活是什麼，先決條件必須是擁有強健的體魄和心智，故應透過適當的運動對抗衰老；配合營養飲食、管理體重及增肌，強化身體機能；積極參與社會活動，擴闊生活圈子，保持積極正面的情緒；學習新知識，鍛煉腦筋，預防腦退化。

為喚起更多準退休及退休人士對健康的關注，「賽馬會流金匯」自2017年起推行「賽馬會全城起動防衰老計劃」，結合運動、認知訓練和營養飲食三大元素，協助50歲或以上人士及早建立健康生活模式，延緩衰老。計劃的成效評估發現，通過為期12星期、合共24節的訓練課，逾八成參加者成功從「前期衰老」逆轉至「非衰老」，有別於非計劃參加者身體機能持續衰老的情況。

「預防勝於治療」雖是老生常談，但若能夠切實執行，絕對有百利而無一害。無論你剛「入五」，還是已「登六」，筆者都希望你踏出關注身心健康的第一步，參與計劃提供的防衰老運動及營養飲食工作坊，為活出有質素耆年做好準備。詳情請致電37631000查詢。

作者為賽馬會流金匯註冊社工