

疫下輕鬆動起來

自2019年至今，新冠疫情肆虐全球，不僅為社會經濟帶來巨大的衝擊，我們的生活模式也出現180度的轉變：以往「返工返學」、「行街睇戲食飯」的場所轉移至家中和互聯網。在家工作、網上學習、網購等「非接觸」生活模式已成為社會新常態。

雖然這種新模式可減少社區傳播的風險，但我們長期處於「居家抗疫」的狀態下，缺乏運動、經常久坐及欠缺社交生活，長遠會對身心健康帶來不良影響。因此，世界衛生組織在2020年發表關於身體活動及久坐行為的指南，建議任何年齡人士在疫情期間都必須

保持恒常運動，減少久坐。對長者而言，這更有助強化身體機能、減低患慢性疾病的風險。

即使知道運動有益身心，但在疫情下建立及保持恒常運動的習慣實不容易，特別是一些缺乏運動經驗和自我管理能力較弱的人士。以筆者經常接觸的「入五後」為例，一方面是康體設施關閉、限聚令等客觀條件限制了他們的運動參與度；另一方面，他們大都習慣了面授和班組形式的運動訓練，在互相支持的氛圍下，才容易維持參與動力，但疫情下，班組活動大多暫停或轉成網上模式，令不少「入五後」卻步。另外，即使意識到建立健

康生活習慣的重要性，但往往很容易因受到外在誘惑、覺得自己能力有限，力不從心，甚或生活忙碌等種種理由而半途而廢。面對以上種種「困難」，「入五後」該如何踏出建立並保持健康生活習慣的第一步？筆者建議先從訂立短期目標着手，由淺入深，目標宜符合個人能力、易於量度和設定時限，好讓自己能按部就班完成，成為實現下一個目標的動力。

訂立目標時，不妨參考「賽馬會全城起動防衰老計劃」出版的《防衰老錦囊》，當中圖文並茂地教授多項居家運動。計劃亦定期舉辦免費的防衰老工作坊，傳授防衰老飲食和運動秘訣，協助「入五後」在「疫」境下繼續預防衰老。詳情可致電3763-1000查詢，或瀏覽<https://www.jcch.org.hk/>。

作者為賽馬會流金匯註冊社工