

健康新願望

踏入2023年，你有什麼新年願望？健康應該是第一位。每個人的健康目標都不一樣，既有希望無病無痛、不用吃藥，亦有以活動自如、輕鬆愉快過日子為標準，但是隨着年齡增長，慢性疾病的發病率也在增加，需通過健康的生活模式逆轉生理年齡，預防衰老。為應對人口老化帶來的挑戰，特區政府早前公布《基層醫療健康藍圖》，闡述強化香港基層醫療健康系統的方向及策略。基層醫療可分為三重防線：1. 透過健康推廣、諮詢輔導服務和教育活動，推動健康的生活模式，預防慢性疾病；2. 透過健康風險評估及定期健康篩

查，及早辨識健康問題，以作出相關跟進或治療；3. 透過慢性疾病管理及復康服務，控制病情。基層醫療可以說是將重點從治療轉至預防，長遠提升市民健康。

賽馬會流金匯一直關注疾病及衰老對健康的影響，並早於2009年，已推行基層醫療服務，通過教育推廣、健康管理及專業介入，協助服務使用者預防及管理疾病，同時亦為有需要人士提供復康治療及訓練。中心採用世界衛生組織的《老年人綜合照護指南》(ICOPE) 為藍本，通過跨界別專業團隊合作，在社區層面提供一站式度身訂造的身心

健康管理及支援，或作適切的轉介，全方位提升50+的視力、聽力、活動能力等內在能力。

為協助50+及早儲備健康資本，好好準備變老，中心提供多元化的專業服務，包括：護士健康諮詢及評估（三高風險檢查/綜合健康評估）、營養師諮詢及體重管理、社工認知評估、物理治療師服務、視光師全面視光檢查、中醫師診所、藥劑師藥物管理諮詢、體適能教練全方位運動訓練等，亦設有SMART FIT智能器械健體系統訓練，以及不同類型的健康計劃。為實現大家新一年的健康願望，一切已準備就緒，特別是各類專業諮詢和一對一服務，可為你制定實踐健康新目標的方案，以活出健康新一年。詳情可致電3763 1000查詢。

**作者為賽馬會流金匯中心經理
及高級物理治療師**