

健康與活力

根據政府統計處資料，2021年香港65歲及以上人口佔總人口20.5%，即每5人中便有一位長者，並推算至2046年時，每3名港人中便會有多於一名長者，故每個人都應及早替老年做好準備。

「賽馬會流金匯」一直致力促進長者享受健康和有意義的生活，尤其關注50+各項內在能力的變化，包括認知能力、活動能力、視力、聽力和活力等。其中，活力在世界衛生組織的《老年人綜合照護指南》(ICOPE)中，更被視為長者健康狀況的重

要指標，關注長者在生理、心理和社交層面上的健康、精力，以至生活品質等，與整體健康有着密切關係。

過去3年，在香港賽馬會慈善信託基金的捐助下，逾6000位50+通過「長者健康社區推廣計劃」內的健康篩查、測試評估等，以及各類健康工作坊和體驗班，進一步掌握自己健康狀況，並緩減內在能力退化，全面提升活力。

第二階段計劃將繼續參照ICOPE框架，並以提升50+的活力為重點，尤其

關注飲食健康、活動能力，以至整體舒適度。食慾/進食能力下降不但會導致體重減輕，長遠更會使活動能力下降。另一方面，肌肉流失或萎縮，以及活動時的舒適度，例如會否感到痛楚等，亦會影響活動能力。再加上，能否「食得到，郁得好」又與心理健康息息相關；故未來3年，計劃將持續通過多元化健康活動，在社區內積極進行教育和推廣，實踐基層醫療健康的理念，全方位提升50+的活力和各種內在能力，讓他們可優雅地邁入老年。有關計劃內各活動詳情，歡迎下載並查閱「賽馬會流金匯」手機應用程式內最新資訊，或致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯註冊護士