

共創健康樂頤年

為喚起更多50+對活力的關注，第二階段的「長者健康社區推廣計劃」將於未來3年（2024-2027）繼續通過健康問卷及測試評估，整合社區50+的身心健康情況，並設計及提供以人為本的免費健康講座、各類諮詢服務等。從基本開始，由知識提升到實踐，與50+共同建立良好健康生活習慣，為老年生活作好準備。

「食得到，郁得好」能使人心情愉快。隨年齡增長，身體對某些營養素的需求會有所改變，如鈣質和維他命D對於保持骨

骼健康非常關鍵。計劃中，營養師會就不同健康狀況來拆解飲食技巧。

規律運動有助保持身體力量，提升活力，並對心血管有益，使能勝任日常工作或活動，提升生活質素，享受休閒娛樂及應付突發狀況。

故計劃將提供多元化體驗運動班，並有物理治療師、運動教練和健身氣功師傅指導和協助選擇適合的運動方式。

計劃亦涵蓋心理健康和社交，積極參與小組工作坊和學習新技能，對認知能力

有益，同時減少孤獨感，避免抑鬱情緒。尤其推介參與香薰師和音樂治療師的小組活動。另外，護士和藥劑師等專業團隊更會提供諮詢服務，協助你掌握健康狀況。

計劃第一階段的參加者，除了關注健康的準退休或剛退休一族外，亦有幾十年無運動習慣，甚或慢性痛症人士。他們都齊齊出發，調節生活，改善和逆轉不理想的身體情況，緩減退化或衰老症狀，全方位提升活力；以至視力、聽力、認知、如廁等內在能力。

筆者期望隨着第二階段計劃的開展，將有更多50+踏出健康第一步。詳情請致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯註冊護士