

## 星級健康管理計劃

筆者於今年1月曾介紹健康策劃師計劃，為讀者提供一個實際的健康管理方案。很多人都視定期進行身體檢查為保持健康的一種習慣，但當見到報告上的紅字，即代表不及格，或及早發現潛在健康問題時，又應該如何處理？營養飲食、減糖、減鹽、減油及開始做運動，真的可以避免吃藥，重拾健康嗎？

經常聽到會員因此而煩惱，其實真正的健康管理應該包括對自身身體機能的深入了解，以及諮詢多方面專業意見，以制定更全面和個人化的飲食、運動及健康管

理計劃。

「賽馬會流金匯」的團隊由富經驗的專業人士組成，包括護士、藥劑師、物理治療師、營養師、體適能教練、視光師及社工，另設有香港浸會大學中醫藥診所等，以較優惠、非牟利、自負盈虧及可持續性經營模式運作。

我們的目標是讓市民明白健康自主的重要性，成為自己健康的主人，故中心將於9月全新推出由跨專業團隊主理的星級健康管理計劃，讓市民深入了解自己身體的機能，並在健康狀況尚可時就開始管

理，而不是等到出現問題後才尋求醫治。這不僅能避免疾病帶來的痛苦，還能減少未來可能需要的醫療開支，相較於病後高昂的治療費用和沉重負擔，此計劃無疑是更經濟、更可持續的健康管理模式。

「賽馬會流金匯」致力推動健康的自主管理，希望每個人都能夠掌握自己健康狀況，積極預防潛在的問題，以提升生活質量和幸福感。這是我們對社區的一份承諾，也是為大眾提供的支持。如果你都想全面掌握自己的健康情況及改善身體機能，立即行動，報名參加星級健康管理計劃啦！

作者為賽馬會流金匯中心經理  
及高級物理治療師  
[www.jcch.org.hk](http://www.jcch.org.hk)