

健康自主新一年

早前舉辦的「自主老年：在香港老去的挑戰與機遇」分享會上，邀請了兩位50+代表分享邁向自主老年的經歷，展示了健康管理和生活方式轉變的重要性。筆者希望藉着他們的故事，在新一年為讀者帶來啟發。第一位早於2009年結識「賽馬會流金匯」，並參與了一些健康活動，因需要照顧家庭而無法持續參加，對中心服務了解有限。直到2022年，她有了更多時間關注自己健康，再加上當時受慢性痛症困擾，日常步行一二千步便非常疼痛，故重

新參加中心的健康講座和體驗班。這些活動讓她獲得多元且專業的健康資訊，其後她更通過參加物理治療痛症專科診所，大幅改善痛症問題，重拾四處旅遊樂趣。

第二位分享者自2020年起積極參與中心活動，尤其Smart Fit智能器械健體系統訓練，並與太太和妹妹一起參與，齊齊建立恆常運動習慣。退休前從事傳媒和社區事務的他笑言，過往曾三度因工作接觸中心，卻因工務繁忙，未有參與服務。退休後，積極向外推廣中心服務理念，帶不同

地區組織和慈善機構參觀中心，攜手提高整體社會對基層醫療健康的關注。

上述故事反映只要願意踏第一步，永遠不會太遲，若等到退休才付諸實行，可能已出現慢性疾病或痛症問題。要實現自主老年，個人、家庭和社會支持同樣重要，故我們除推出由7大跨專業團隊共同主理的星級健康管理計劃外，亦設有企業員工健康計劃，根據企業期望和預算，提供網上/外展健康講座、健康體驗活動等。期望新一年更多關注員工健康的企業與我們同行，攜手創出重視健康的社會文化！

作者為賽馬會流金匯中心經理及
高級物理治療師

<https://jcch.org.hk/>