

關心 50+ 度身訂造健康方案

年過 50，健康不再只是身體狀況，更是生活質素的關鍵。「賽馬會流金匯」相信，每位 50+ 都值得擁有由專業團隊支援的健康旅程，並在去年首度引入「金會員」計劃，透過跨專業支援，協助會員從身體、心理到生活習慣作出調整，建立長遠而個人化的健康管理路徑。

其中一位金會員是年近 60 的女

士，她長期受痛症、肌肉流失及骨質疏鬆困擾；她剛退休，更不幸經歷至親因癌症離世，身心都在低谷，卻不知如何自救，她於網上搜尋健康資訊時，發現「金會員」計劃，遂主動聯絡中心，並在諮詢中心護士後參與計劃。

她起初頗為內斂，諮詢時說話不多，但隨著物理治療師紓緩痛症、營養師調整飲食、社工提供情緒支援等，她

慢慢打開心扉。以往她獨自行山，中心團隊擔心其安全與鍛煉效果，鼓勵她參加 Smart Fit 智能健體計劃。現在，她不單持續參與，運動表現進步明顯，每次來中心都笑容滿面，主動跟同事打招呼。她的故事，正好反映金會員的理念——不只是健康管理，更是一場身心重整的旅程。

金會員是中心健康會籍中最全面的選擇，特別適合希望深入了解自身健康狀況，並獲得跨專業人士的支援。會員由護士作出評估，再進行多次專業健康諮詢，包括物理治療、營養、視光、運動、藥劑、社工等。在一個中心就能獲得一站式健康管理和全面支援，毋須再四處奔波。

踏入 9 月，中心將優化計劃，進一步提升彈性，照顧不同 50+ 的健康需要。同時，亦鼓勵大家下載「賽馬會流金匯」手機應用程式，隨時隨地關注自己健康。無論你是剛起步，或已準備好全面管理健康，我們都會與你同行，迎接精采人生！

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/>

➤ 金會員是「賽馬會流金匯」健康會籍中最全面的一環，服務由註冊護士統籌，度身訂造健康方案。

（作者提供圖片）

