

健康雙軌 50+ 運動新方程式

隨着科技進步，居家運動已成為許多人的日常。YouTube、健身App、線上課程，讓我們足不出戶就能跟教練動起來。線上運動的好處顯而易見：打破時間與地域限制、靈活、經濟、私隱。對於要兼顧工作、照顧家庭、參與社交的50+，這種隨時隨地的便利確實吸引。然而，熒幕另一端的教練看不見你是否正確發力、核心是否啟動、呼吸是否配合，長期在錯誤的姿勢下訓練，有可能積累勞損，特別是膝關節或腰椎有舊患的人士，大眾化的影片根本無法針對個人情況進行即時調整。

更關鍵的是，缺乏互動的練習，容易變得機械化。重複地跟着影片做動作，日子一久，動力會漸漸消褪，因為沒有人看見你進

步、鼓勵你堅持，孤獨感往往成為放棄的主要原因。

相反，物理治療師或運動教練現場觀察動作細節，針對核心穩定度、呼吸配合、骨盆位置等細微調整，是網上影片或AI技術暫時無法取代。專業人士能根據你的身體狀況，即時修正動作，預防受傷，甚至因人而異地設計訓練進度；更重要的是，實體班建立了人與人之間的連結，「同儕效應」與導師的即時讚賞，往往是將運動轉化為長期習慣的關鍵。

故此，「賽馬會流金匯」早前試行「3+1」雙軌運動計劃，每月3周通過線上影片進行自主訓練，餘下一周則安排一堂實體課，讓教練看見你、調整你、鼓勵你。雙軌不是「二

選一」，而是互補：線上提供低門檻參與方式，實體課程則提供高質量專業指導。兩者相輔相成，確保方向正確、動作安全、持續進步。

在雙軌計劃的前測中，超過八成學員表示：有導師跟進進度、給予個人化建議與鼓勵，是他們持續做運動的原因。這正是我們設計此計劃的初衷，將運動化身成一趟陪伴的健康旅程。教練不只傳授技巧，更是健康路上的「GPS」——提供專屬建議、在迷茫時指引方向，在堅持時給予認可。

線上的便利加上實體的連結，才是持續運動、維持健康的真正方程式。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師

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