

實現 「健康老齡化」

目錄

- 02-03 專題報道
實現健康老齡化
- 03 編者的話
- 04 總會面面觀
中國香港手球總會
- 05 體壇點將錄
山藝·譚俊雄
- 06-07 運動推介
板球
- 08 活力新星
龍舟·香港暴速龍龍舟會
- 09 體育萬花筒
綜合運動會
- 10-11 活動剪影
- 12 活力新成員
- 13 康體新動態
- 14-16 活動巡禮
- 17-19 互動天地
- 20 活力遊蹤



香港浸會大學傅浩堅教授

2013至14年度社區體育會管理進階課程分享會暨結業禮已於今年3月2日順利舉行。當日除了學員分享實習經驗的環節外，還有香港浸會大學傅浩堅教授的講座，探討如何「實現健康老齡化」。演講內容節錄如下。

何謂「健康」(Wellness)? 健康是指身心平衡的狀態，除了追求強健的體格，也要在精神及心智上保持健康，並要在社交方面關心家人朋友，與他人積極互動和發展友誼，這樣才能達致健康及具質素的生活。

健康老齡化，是指在社會人口老化的情況下，老年人能健康長壽，過着具質素的生活。老年是人生的一個重要階段，這時候人的生理和心理會產生明顯變化，身體機能日漸衰退，高血壓、骨質疏鬆、血管硬化等癥狀可能會紛紛出現。假如本身缺乏運動、體形肥胖、生活壓力大，又或有吸煙、飲酒的習慣，加上藥物、遺傳等影響，更會引致各種疾病，例如糖尿病、冠心病、肺心病、惡性腫瘤、腦血栓、腦出血等。疾病與生活方式欠佳和缺乏保健知識有極大關係，健康教育可讓老年人了解疾病和自己的身體狀況，再配合適當的醫護治療，有助提高他們的自我護理能力和生活質素，達致身心健康。

要身體健康，必須養成良好的生活習慣，例如飲食均衡、注意個人衛生等。此外，適當的運動可以延緩體力及腦力衰退，提升精神狀態，為生活增添樂趣。老年人可以進行簡易運動，例如健步行、遠足、太極等。做運動時必須量力而為、循序漸進，不能過分激烈。更重要的是定期檢查身體，留意身體發出的信號；如發現毛病，便要及早延醫診治。



社區體育會管理進階課程畢業學員與導師及傅浩堅教授大合照

現今醫學昌明，科技日新月異，人的壽命因而得以延長。香港人口老化已成趨勢，本港男性的平均壽命是 84 歲，女性更達 88 歲，排名高踞全球前列。要實現健康老齡化，長者本身要進行適當的運動及康樂活動，與親朋及社會保持聯繫，擴闊社交圈子，並以樂觀態度面對轉變，再加上我們的關懷愛護，長者們當可過着健康幸福的愉快生活，安享晚年！

一向以來，康樂及文化事務署（康文署）均透過轄下 18 區康樂事務辦事處舉辦多元化及適合長者參與的康體活動，項目包括八段錦、太極、游泳、社交舞、門球、健步行等，為長者提供機會體驗「健康老齡化」。有關活動詳情可瀏覽康文署網頁（網址：www.lcsd.gov.hk）或致電客務熱線（電話：2414 5555）查詢。