

第十一課 齊做健康大使

人體各種機能皆隨著年齡增長而持續下降，然而衰退的速度卻很大程度取決於個人生活方式和外環境因素。世界衛生組織視「活躍老化」為終生的歷程，而一個「年齡友善城市」就能夠藉着改善長者的健康與社會參與度等，鼓勵他們實踐活躍老化，提升其生活質素。因此，要抵禦身體衰退以達致活力耆年，建構年齡友善的生活環境及加強長者管理自身健康的意識，至為重要！

「活力耆年」健康大使培訓計劃

第一階段計劃 (2018) 摘要

計劃首階段於 2018 年，分別在葵青、西貢和北區推行，合共約 70 名長者參與並成為社區長者「健康大使」。

計劃內容包括體能運動訓練，介紹基本營養知識及年齡友善概念，區內公園作戶外運動，並學習評估社區設施。在健康大使的參與支持下，各區舉辦了一場資訊日，向公眾講解何謂年齡友善和推廣賽馬會齡活城市計劃。

第二階段計劃 (2019) 內容與目標

「活力耆年 2019」注入更多元素，旨在透過各種活動，共建年齡友善文化，聚焦長者「自己健康自己管理」的積極觀念：

- 跨代共融：大專學生加入各計劃活動，與長者同學同樂，相互了解。
- 體能測試：計劃開始時先評估長者健康狀況，有否肌少症/ 衰弱症的問題，繼而設計合適的訓練運動；計劃完成後，再作體能測試，檢視長者健康有否改善。
- 運動課程：由註冊體適能教練教授長者適切的運動，鍛煉肌肉、提升整體身心健康。
- 長者健身園地：探索社區公園，學習正確善用健身設施作恆常運動，並讓長者表達對社區設施的評估和關注。
- 營養和烹飪班：由註冊營養師教授，針對長者關注的四大健康問題：預防骨質疏鬆症、肌少症、失智症和提升免疫力；另外長者與學生應用所學，合作設計餐單，炮製健康膳食。
- 社區健康講座：傳達健康營養資訊，長者與公眾分享活力耆年心得，讓其發揮「健康大使」本色，積極參與推廣「活躍老化」的生活模式。