

第十七課 耆力無窮

命名

計劃取名「耆力」，是希望改變「年老」等於「體弱」的迷思，讓大眾發現到老年亦可以是充滿活力、能量的人生階段。

理念

結合老有所為與健康晚年，為長者及社區充權，支持長者重新掌管自己的健康及獨立生活。

推動

由李國賢長者共金贊助，香港大學秀圃老年研究中心、運動及潛能發展研究所、內科學系老人科、護理學院等，聯同香港理工大學活齡學院及多間非政府機構攜手推行。

目標

1. 研發為本港長者度身訂造的結構性運動計劃
2. 發展教練課程，培訓退休人士加入成為健康晚年的耆力教練
3. 透過改善健康識能為長者充權，掌握自己的健康
4. 結合社會老年學及心理學理論，改善長者生活習慣
5. 為華人體弱的運動訓練成效提供實證

適合長者的運/活動

力量訓練

例如：行樓梯、
主要肌肉強化運動

平衡及活動能力

例如：步行、
平衡訓練、太極

心肺功能

例如：健康舞、游泳、
踏單車、急步行

柔韌性活動

例如：毛巾操、伸展、瑜伽、
太極、八段錦、六通拳

中強度的體力活動

- 令你心跳加速、呼吸加深，但仍能舒適地說話的運動或活動
- 例如急步行、以中等速度游泳/踏單車、或花氣力的家務
- 30分鐘亦可分段、以10-15分鐘為一節