

社福機構與私營健身室聯手 推動長者運動



周錦翠（右）：「為了身體健康，為了可以走多幾步，我們應該多做運動。」



周錦翠、Ruby Yu 及老興永（老 Sir）第一次踏足健身室時看見不同健身器材、啞鈴及槓鈴，都有點害怕。後來，在教練的指導下，他們學習正確姿勢，一次又一次挑戰自己，做深蹲、舉啞鈴，並逐步增加負重量，改善身體機能，現在甚至能舉起接近四五十公斤的槓鈴。

老 Sir 是最早加入長者健身班的一群。在沒有參加健身班前，老 Sir 經常咳嗽，恆常做運動後感到肺部功能改善了。老 Sir 笑說連看醫生的次數也減少了，可以減輕社會醫療負擔。運動後量度身體狀況，顯示老 Sir 體質年齡輕了 9 年：「做運動很厲害，我原本是 70 多歲，現在看起來像 60 歲！」

Ruby 也受老 Sir 鼓勵，加入健身班：「老 Sir 選擇的義工服務很多也是推輪椅，還會選擇較重的長者，有點擔心他可否應付，後來才知道他有做健身運動，十分厲害。」參加健身班半年，她感到肌肉力量增加，上落樓梯也有所改善，在做義工時更得心應手。「對推輪椅

服務的信心增加了，之前感覺自己手腳肌肉不足，懷疑自己是否應付得來，害怕弄傷自己及其他人。經過鍛鍊後，現在對推輪椅已經應付得來。經教練指導下一關一關地過，挑戰自己，盡能力去做，和做服務一樣。」

69 歲的周錦翠以前也沒有運動習慣，她認為長者運動與其他事情一樣是萬事起頭難，在嘗試運動後，她認為只要持續地做，就會慢慢適應和進步。她也未曾想過自己能舉重：「由最初舉十五公斤到現在四至五十公斤也可以，這個重量幾乎與我體重相約。不需要害怕，嘗試了就知道自己有能力做到。」周錦翠表示運動後對日常生活也有幫助，做家務、換床單也輕鬆了。她也鼓勵長者多做運動：「我 70 歲，我做得到，相信大家也做得到。為了身體健康，為了可以走多幾步，我們應該多做運動。」

健身教練田永泰表示，很多時候長者遇到關節活動性、骨質疏鬆及肌力流失問題。部分長者腿部肌力不

老 Sir 經常咳嗽，做運動後感到肺部功能改善了。

足，坐下站起也需要他人輔助，也容易跌倒。透過重量訓練或其他不同訓練，能顯著改善這些問題。他提醒，做運動是持之以恆的事，不要達到階段性效果就放棄，培養健康習慣，需要持續運動才能保持效果。

義工服務 換來長者健身班機會

周錦翠、Ruby Yu 及老 Sir 都是參與基督教家庭服務中心「時間銀行·生活助手」計劃，成為生活助手，為服務使用者提供陪診、代購、探訪等服務，並以義工服務時數換取相應的獎勵，例如參與健身班的機會。計劃經理高倩文表示，義工服務對生活助手有一定的體能要求，例如推輪椅長者到公園曬太陽，也並不輕鬆，這些需要勞動的義務工作一般很難招募義工。直到機構與私營健身室合作，開展長者健身班。透過持續的運動，有助長者義工增加全身肌肉，改善身體機能，讓他們更投入各項義工服務中。

健身教練田永泰提醒，做運動是要持之以恆，培養健康習慣才能保持效果。

長者運動不足

世界衛生組織（世衛）建議，18 歲或以上的成人每星期進行至少 150 分鐘中等強度帶氧體能活動，或至少 75 分鐘劇烈帶氧體能活動，或相等於混合兩種活動模式的時間。社聯於 2023 年進行「香港獨居、雙老長者的身心健康與運動習慣研究」，結果顯示近九成受訪長者的體能活動量未能符合世衛建議，而且逾一半受訪長者完全沒有運動習慣。