
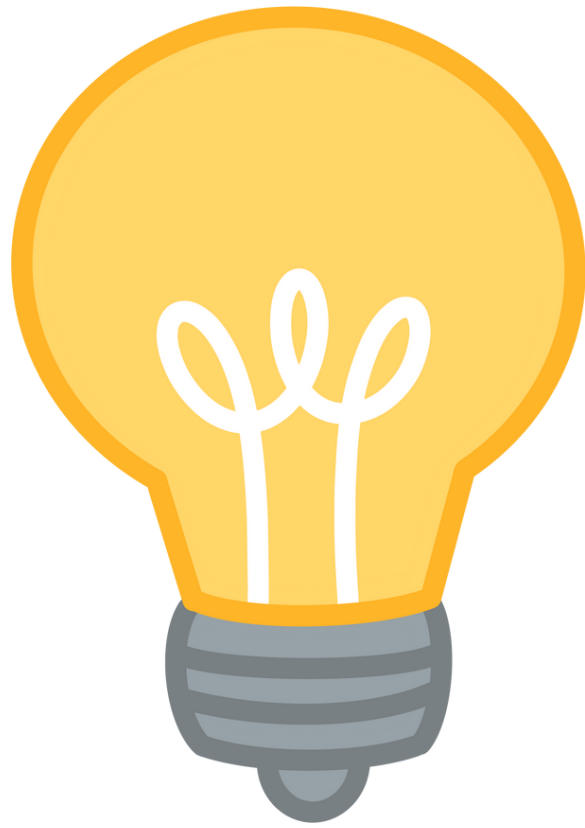


# 基督教家庭服務中心

## 芬蘭木柱活動對社區長者運動和 認知功能的有效性



影片介紹

<b>研究目的</b>	<b>研究團隊</b>
<p>1.研究芬蘭木柱活動對長者的認知能力和體能以及對其生活質量的影響</p> <p>2.探討長者參與者和照顧人員對芬蘭木柱活動的意見</p>	<p>廖佩儀 譚樂基</p>
	<b>研究方法及結果</b> <p>來自基督教家庭服務中心內不同單位的25名長者(平均年齡：77.20歲)參與了這項研究。他們接受為期20周的芬蘭木柱訓練，以準備參加於2024年1月舉辦的芬蘭木柱錦標賽。研究在賽前和賽後各進行了兩次評估，包括Stroop顏色與詞測試(認知功能)、兩分鐘步行測試(TMST)(運動功能)和歐洲健康生活質量問卷(EQ-5D-5L)(生活質量)等等測試，而參與者和同工於賽後均完成了問卷調查。</p> <p>結果顯示，參與者在兩分鐘步行測試上有顯著改善，在完成Stroop顏色與詞測試時有較少錯誤。問卷調查顯示，所有參與者均喜歡這項活動；參與者和同工均表示將來會繼續參與芬蘭木柱活動。</p>
<b>研究當中最難忘的經歷</b>	
<p>本機構與理大合作研究芬蘭木柱活動如何促進居住於社區的長者提高認知能力和體能，是次研究的後測能夠維持到較低的流失率，因長者持續參與芬蘭木柱活動與同工建立關係後，有較大向心力，動機也較高，長者亦有感於自身進步而繼續參與測試。</p> <p>而長者在參與芬蘭木柱後，除了認知能力和體能有所提升外，外出的動機和動力都明顯有所提升，令長者能走進社區，嘗試更多，活得豐盛。</p>	