

凡編號V59492
及之前的讀者，敬請
盡速擲回續訂回條，
多謝合作。

THE VOICE 松柏之聲

非 賣 品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



◆ 戴安妮
香港大學秀圃老年研究中心
社工及研究員

運動 習慣成自然 體弱晚年不再現

時下不難發現，運動愈來愈備受關注和追捧，隨著人口老化的出現，「運動是良藥」的口號也日益吹響，身邊不乏聽到運動「發燒友」掛在嘴邊的說話：「不做運動就身痕」。現時運動種類可謂五花八門、百花齊放，但要挑選合適自己的運動，養成運動習慣卻並非一朝一夕的事情。往往開始運動並不難，難就難在真正養成恆常的運動習慣。年青人常以學業工作忙碌為由推搪，然而長者是否又可以輕易建立有規律的運動習慣？

本港一項研究發現，近七成的受訪長者都知道做運動的好處，亦有近九成的長者表示自己做運動的障礙並不多，可是只有兩成的受訪者表示有做運動的習慣，其實長者都會因為「沒有場地」、「沒有時間」、「沒有記性」、「沒有人陪」等各種原因而拒絕運動。近年來，許多團體或組織都積極開辦不同的運動課程給長者，然而本港的長者大多對運動並不起勁，或只喜歡做一些輕鬆的運動，例如散步、拉筋等；恆常的活動多以看電視、散步、聽收音機、到長者中心為主。大家不難想像到，那些正面對著體弱問題的長者，亦即經常感覺疲倦、行路覺得氣喘氣促、手腳不靈活、或患有多種慢性疾病纏身的長者，要他們提起做運動的決心無疑難上加難。甚或乎曾經聽過一些照顧者反映「家中長者年事已高，不適合再做運動，少動自然就少傷害，更加可以減少出入醫院的次數」。

不少學者發現，運動習慣其實受多重因素影響，了解各個因素的形成和關係，有助幫助長者或其照顧者擊破運動時的障礙，重拾運動的信心和樂趣。



環境因素

社會風氣或習俗對於長者建立

運動習慣有一定的影響。現時機構或團體提供的長者運動課程大多以小組為單位，鼓勵透過與組員互動，一同學習。小組的氛圍以及中心的配套和支援無疑有助參加者發展運動興趣，並隨之建立運動習慣。反觀，如遇上天氣不佳，缺乏友人相伴，或行動不便之時，長者較難前往中心做運動，往往在家缺乏推動力，伴隨著體弱情況的出現，長者又是如何可以配合家居環境進行恆及適當運動？



個人因素

長者對於運動的認識、態度和對運動的期望會隨著身體或環境的轉變而有所改變，這也是影響其持續運動的關鍵。長者做運動，普遍期望可以保持身體健康，預防疾病及跌倒風險，盡可能維持獨立自主的晚年生活，或不成為家人的負累。但當年紀漸大，出行需要拐杖或輪椅的時候，運動對於長者是否已經沒有太大幫助？少動是否等於少傷害？其實未然。當長者由於年齡、營養吸收不良、或疾病等原因出現體弱問題，總覺得「身體大不如前」，其實身體正嘗試發出一些訊號，告訴他們肌肉正逐漸流失，並很大機會引起各方面機能的下降，例如：新陳代謝、體能及力氣等等，而這些機能的下降最明顯會導致活動能力的衰退，例如行路慢了、氣促氣喘、疲倦乏力，日常活動需要他人協助等等，一個人的總能量消耗隨著活動能力受限而下降，最終又會導致攝取的營養減少和肌肉的加劇流失。久而久之，惡性循環出現。研究發現，要有效打破這個惡性循環的關鍵可從運動與營養入手。長者應如何從自身出發，訂立適當的運動目標，開展有系統的運動計劃？



行為因素

運動習慣的養成亦需建基於正確的運動技巧和反覆的練習。不當的運動方法、姿勢或強度容易增加受傷或跌倒的風險。同樣，只有有限的課堂教學次數亦不足以讓長者做到活學活用。另外，長者的自我效能也不容忽略。自我效能通常指的是一個人能否運用自身的能力，相信自己可以做到某些事情、達成目標的程度。簡單地說，就是長者相信自己有能力可以做到運動、堅持不懈、並且完成運動目標。這些推動力往往來自於長者過往的一些成功經驗、周邊同齡人士的一些成功經驗、別人認可自己的能力、或者自己在運動中投入的時間和精神。因此，長者應從何途徑掌握正確的運動技巧，利用有限的資源，持續有效提高運動的信心，從而透過運動，改善體弱問題？



怎麼辦？

有見及此，香港大學秀圃老年研究中心針對長者體弱問題，發展了「着力無窮」運動計劃。過去三年透過培訓年輕長者或退休人士成為運動教練，協助超過 500 名長者增權、應付體弱問題，同時為長者提供合適的訓練方案。

以「易學易記，不需特別器材」為首要考量，配合家居環境，設計了兩套低風險，高改善潛能的運動，包括有氧及阻力運

動，目的是讓長者心肺功能及肌肉力量得到鍛煉及改善。兩套運動又各分為五級：鐵、銅、銀、金、鑽，長者可以按照自己的情況練習及進階。運動教練在半年的時間提供小組練習、家訪跟進和電話追蹤，協助長者逐步認識正確的運動方法、建立及加強運動信心、培養自主的運動習慣。

總括而言，「年紀大不等於機器壞」，扭轉體弱帶來的惡性循環關鍵在於建立恆常的運動習慣。從環境、個人及行為這些因素入手，多明白長者的需要和障礙，將運動融入長者的生活其實也不是天荒夜談。

恭賀新禧



身體健康

◆ 巧 竹