

每周150 運動結伴行

◆李孟進

「開啟每周150分鐘運動習慣」這口號，是世界衛生組織建議成年人，每周進行150分鐘中等強度帶氧活動，養成健康身體好習慣的開始。

基督教香港信義會去年獲得馬會資助「健康新生營」計劃，內容是利用社區空置的地方，為年滿50歲以上的中老年人提供身心健康場所，倡導每周150分鐘運動的良好健康習慣。於是，該會便撥出青少年中心白天的開放時間，以及教會閒置場所，讓中老年人有更多活動環境及上課空間。

心身也健康

該會服務發展主任陳志強表示：「世界衛生組織的運動指引可增進心臟、肺部、肌肉和骨骼健康，甚至可減少非傳染性疾病。反觀香港，曾有研究指出，50歲至64歲被訪者中，7成多人都是50歲後才開始做運動。他們年輕時或在職期間都基於工時長、沒時間、沒動機及沒興趣等原因遠離運動。」

因此，該會希望為50歲以上市民提供一個動機或誘因，希望他們能夠有一新活動空間，一個新的社交圈子，令身心靈都健康

起來。這個150分鐘的運動習慣，包括體能及心靈以至個人社交關係環節。除了適合不同人群的肢體動作是屬於帶氧運動外，還有多元化的活動，包括禪繞畫、和諧粉彩班、參觀有機農場和營養講座等等。

向朋友及社區介紹運動

另一方面，該會在今個月及稍後時間推出義工訓練課程，由導師因應個人不同喜好及體能，介紹為期八星期的75分鐘舒痛伸展運動班，提升大眾對不同運動的樂趣。接受訓練後，義工們需要向身邊三位朋友推介運動的好處，鼓勵他們養成每周150分鐘的運動習慣，令大家有伴同行。

持續有興趣的學員還可以借此機會回饋社



• 計劃成為50+市民的運動平台，也是新的社交圈子。

會。例如，他們可自行策劃服務，將每周150運動的意義推廣到區內，而服務對象包括深水埗或大埔區的長者中心、社區中心甚至劏房戶。要有健康的體魄，才能擁抱豐盛的人生下半場，在相關地區居住而又有興趣運動的朋友，可致電6019 1673 阿保(深水埗)，或6019 7662 張姑娘(大埔太和區)查詢詳情。

治老奇方之六十二

當日夫老妻年少，如今妻也白髮了；
妻撒女兒嬌，夫莫嫌煩擾！
重溫舊時情，此情亦奇妙！



◆香山亞黃

秋

季如果皮膚乾燥，覺痕癢，或者不小心冷倒，惹傷風，都會影響心平氣和，令老友記睡不安枕，面容憔悴。記得保暖肩頸位，每天心平氣和，保持運動。

(一) 每日輕量運動

認識一位做地盤的伯伯，他每個禮拜都上山，還要行難度高的老虎頭

動。做草球按摩義工時，聽有位伯伯說，每日都會揸個小肩袋，無目的地健走三數小時，聽完也戥他開心。雙足強健身體好，

現在老友記也常以手機或平板煲劇，與親友通訊，令秋燥期間雙眼吃力，陰火更盛，所以傍晚後，最好慢慢減少使用手

山、大帽山，總之愈難行愈爽。不過這是要看平日鍛煉強度及個人體質的，不需與人比較，從容些的以選家樂徑，或走平路行水壩，甚至只是落平台花園散個步也好呀。只要有恒心，天天做就好。好處是甚麼？像筆者媽媽說的「吃好、睡好、拉好」。

(二) 怎樣睡得好

千金也買不到。有位年輕長者(Yungling)教路：最好固定睡覺時間(例如十一點)，然後推前兩小時(約九點)起，逐步將家中的燈熄掉，及慢慢校暗，最後只剩一盞小檯燈，上床睡穩就關掉。她說這樣做可以培養入睡情緒。

機房的次數，上床絕對不看，否則很易打消睡意，令人更浮燥，思緒更多，難以入睡，如果多夢淺眠，睡了也枉然。上床蓋被關燈後，可以做深呼吸，留意吸氣脹肚，自己可慢慢地數一、二、三、四，然後稍停，再呼氣一、二、三、四(或五、六)，清空大腦，讓橫隔膜得到運動，準備好眠。腦袋裡出現甚麼回憶片段，就隨它去，不要追住想。讓我們一同努力，睡得好。

安樂耆者兵身體好

行得好，睡得好

◆梁穎勤

醫院管理局早前亦在報章專欄上介紹，病人需要根據預先安排的訓練時間「玩遊戲」，病人每次完成訓練後，程式都會記錄病人的訓練分數，職業治療師便可以透過遙距平台監察，再因應病人的康復進度調整訓練難度、增加訓



• 病人可根據職業治療師預先設定的日程完成訓練。

手機App增 認知障礙康復訓練

◆皓月

醫院管理局(醫管局)去年底推出流動應用程式「HA Go」，採用實名登記制度，市民可隨時查閱個人的覆診日程、配藥紀錄、藥物資訊和過敏紀錄等。「HA Go」的「康復」功能於今年七月加入新內容，由職業治療師及臨床心理學家共同參與研發，專門服務有認知障礙的特定病人，包括中風、認知功能受損和輕度認知障礙的長者病人。

病人透過遙距康復服務電子平台，可以在家居接受訓練。應用程式推出至上月，已有八百多名病人參與過訓練。

治療師處方 遙距監察

醫院管理局發言人表示：「有關功能屬遙距醫療的一部份，為病人提供於醫療環境以外的地方接受康復服務的機會，通過擴大康復訓練的強度和連續性，從而提升患者的康復進度。在新型冠狀病毒疫情下，該功能亦可為未能前往醫院覆診的病人提供遙距康復服務。」

練次數及持續性。

在家訓練自理能力

「康復」功能主要是訓練病人的工作記憶，發言人解釋：「此訓練能增強長者解決生活需要的能力，令認知障礙症患者能改善日常生活事項的安排。職業治療師及臨床心理學家會先評估病人能力，才處方相關訓練予病人，使訓練能更配合病人能力，從而達致最佳訓練效果。」由於大部分「康復」使用者均為長者或輕度認知障礙症患者，程式特別設有提示功能，病人可經有關提示信息直接進入訓練版面，開始進行訓練。