

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 ★



頭條

◆ 黃凱茵博士

香港大學社會工作及社會行政學系助理教授

◆ 林一星教授

香港大學社會工作及社會行政學教授及系主任

年紀大不一定「機器壞」

改變

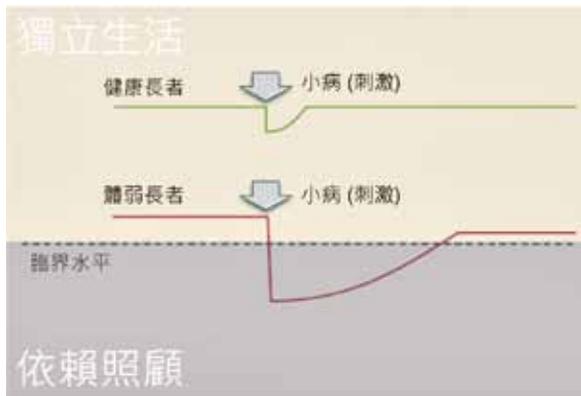
「年老 = 體弱」

的迷思

經常有機會接觸不同長者的人士，相信都會發現：即使是年齡和背景十分相近的長者，健康狀況亦可以相差很遠。一些「九十後」長者，依然健步如飛、容光煥發，自己打理一切生活事務；有些卻早已體弱多病、無法自理，即使是到樓下散步，都需要人幫忙。不禁會問：「造成這種重大差異的原因是甚麼？」

體弱：健康儲備不足

「體弱」(Frailty, 亦有譯作「衰老」)是一種健康的風險狀況，指身體的健康儲備不足，因此當受到一些刺激(例如感染或其他小病)時(圖)，



便容易出現急劇的健康轉變，甚或造成無法逆轉的殘障。為甚麼說老人家不能生病，也常聽見某某跌倒入院後從此不能回家獨立生活，便是這個原因。居住在社區的長者，如果有體弱的情形，在不久將來需要入住院舍的機會，是一般長者的5倍，而死亡風險亦是一般長者的3.5倍。而在經已入住院舍的長者中，本地最近一項長期跟進研究發現，體弱院友的死亡風險是一般院友的2.8倍。

然而，體弱並不是老化過程必然的一環。我們正在進行的一項研究中，隨機抽樣篩查了本港1,892名在社區生活的長者，發現當中有大約一半人並沒有體弱的跡象；另外有大约四成長者處於前期體弱，約有一成則已出現體弱的情形。這個數字與外國文獻報導十分接近，亦與中大較早前發佈的篩查結果大致相若。雖然年紀越大體弱的風險會越高，但即使是75歲以上的組別，體弱的長者仍然只佔一成半，可見體弱絕不是年老的常態。

更重要的是，體弱或前期體弱，是一個可以透過介入手段而改變的身體狀況。體弱的概念，

大致可分為兩派學說，亦即累計缺損(包括非生理問題，如認知及社交功能)和顯型(著眼於根本的生理因素)模型。由於後者有較多的介入研究，在這裡簡單為大家介紹一下：根據顯型理論，體弱是一個惡性循環，與肌肉質量下降、活動減少有關。由此理論而衍生出來的介入方法，集中於如何有效扭轉這個惡性循環，例如透過運動及營養改善肌肉質量。而臨床證據亦顯示，運動是目前最有效預防與治療體弱的方法。

怎樣才是有效對抗體弱的運動？

運動對身體的好處，可謂老生常談，沒有甚麼新奇之處。但要怎樣做運動，才能有效扭轉導致體弱的惡性循環？綜合外國多項臨床研究的經驗，我們發現有效的運動類型，以阻力訓練和多元整合式運動為主；而大部分的運動計劃，需要每星期有至少三次，以30至45分鐘的運動為一次計，為期至少五個月。證據顯示，在家中或以小組形式進行這些種類及程度的運動，能夠改善體弱長者的活動能力及功能水平，在狀況尤其欠佳的長者中，即使只是些微的力量增強，便已能帶來重要的功能益處。舉例來說，當肌肉力量有所進步，體弱的長者可自行從椅子站起身；而耐力的改善，體弱長者會感到步行變得輕鬆，減少呼吸困難的問題。這些小改善，可以大大地影響個人的獨立生活能力，讓長者更能做回自己生活的主人。

既然已知一些運動計劃能有效對抗體弱，剩下的問題，便是如何實踐推行。其實，香港的長者很多都十分醒目：有研究早在2007年就指出，近七成的長者清楚知道運動的益處，亦有近九成的長者表示阻礙自己做運動的困難並不多。坊間亦有由許多不同團體組織提供的運動課程。然而與大部分人一樣，本港的長者大多對運動並不起勁，或只喜歡做一些較輕鬆的運動，例如散步、拉筋等；持續

進行有效運動的長者只屬少數。要養成有效對抗體弱的運動習慣，也許需要一些額外的動力。

「耆力無窮」

考慮到本港長者的需要、家居環境及生活習慣，我們正與香港大學的多個部門，包括：社會工作及社會行政學系、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、以及護理學院等，共同推行一項適用於本地的運動計劃。這項為期3年的計劃預計會培訓50名年輕長者成為教練，協助約390名體弱及前期體弱的長者建立有效的運動習慣。計劃取名「耆力無窮」，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。

這個計劃的重點之一，是聘任經由港大及理大專業訓練的年輕長者成為運動教練，加入了老有所為及朋輩交流的元素，而設計上亦著眼於如何養成恆常運動的生活習慣策略，而不單單只為提供短期的運動課程。計劃由李國賢長者基金撥款贊助，由港大與香港理工大學活齡學院及多間社福機構攜手合作，將於明年初正式於社區推行。

計劃背後的理念，是相信長者在得到一些支持和充權後，能夠重新掌管自己的健康及獨立生活。體弱這個問題讓我們認識到，要對抗的不是老化本身，而是相信「年紀大必定機器壞」的消極心態。



聖誕快樂!

◆ 巧竹