

## 13<sup>th</sup> HKEC Symposium on Community Engagement 2018 Paradigm Shift: from Hospital to Community 港島東醫院聯網 醫社合作研討會(十三) 醫社共創新思維



Seminar 4: Healthy Ageing @ Community  
講座4: 逆轉「機」齡@社區

## Jockey Club Frailty Prevention Campaign

賽馬會全城起動防衰老計劃

St. James' Settlement 聖雅各福群會  
Project Officer 計劃主任  
Lily TSANG

# 計劃推行地區



# 簡介

- 由香港賽馬會慈善信託基金捐助為期兩年的「賽馬會全城起動防衰老計劃」，於全港各區推行；計劃以全面提升社區人士對衰老概念的認識及建立防衰老的生活模式為目標。
- 對象
  - 50歲或以上香港居民

# 計劃內容

防衰老

健康講座

衰老評估

防衰老

工作坊

全方位

防衰老訓練班

# 「衰老評估」

1. 在過去四星期你經常感覺疲倦。
2. 若沒有中途休息或助行用品協助下步上十級樓梯，你會感到有困難。
3. 在沒有助行用品的協助下步行500-600米路程（不停步行約5分鐘），你會感到有困難。
4. 已知患有5種或以上疾病。
5. 過去幾個月體重減輕了5%或以上。

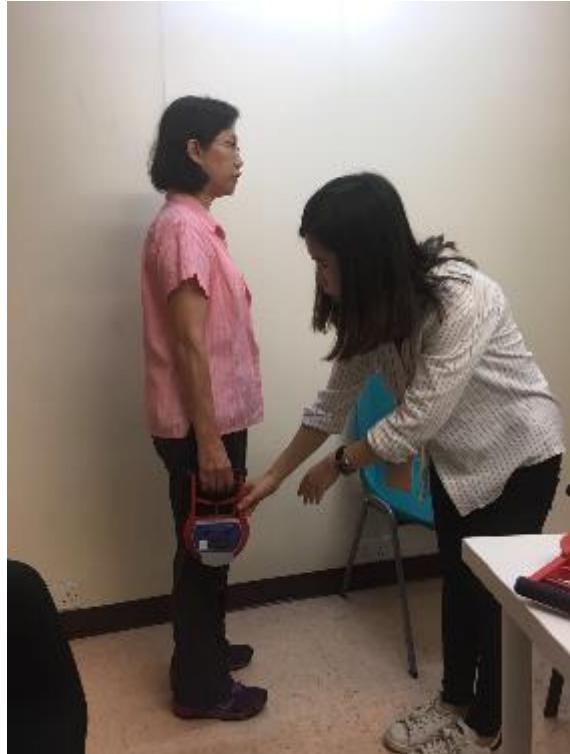
*Robust = 0 衰退前期 pre-frail=1-2, 衰老frail => 3*

# 「衰老評估」

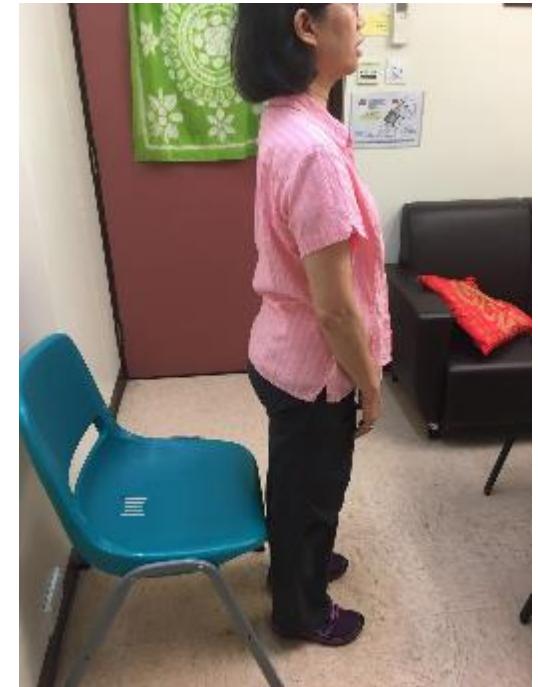


- 收集有關健康狀況、生活習慣等資料
- 進行2項測試
- 共需時約15-20分鐘

# 「衰老評估」



# 「衰老評估」



# 全方位防衰老訓練班

## 1. 運動

阻力  
訓練

有氧  
運動

3大運動目標：  
增強心肺功能、  
肌肉力量及柔軟度

## 2. 健腦

個人平板電  
腦

群體桌上遊  
戲

5大健腦目標：  
訓練記憶力、  
執行力、專注力、  
語言能力及視覺  
空間

# 全方位防衰老訓練班



為期3個月，共24節  
每節2小時，分**運動訓練**及**健腦訓練**兩部分



破冰環節

5) 整個運動訓練進展撮要：

階段	週	運動種類	項目時間	目標心跳率 (THR)	運動強度 (RPE)	休息時間	最大反覆次 數 (RM)
I 學習	1-2	熱身運動	5 分鐘				
		有氧訓練	25 分鐘	40-60%	10-12	20 秒	
		阻力訓練	5 分鐘示範 20 分鐘			20 秒	8-12 RM
		舒緩運動	5 分鐘				
II 適應	3-4	熱身運動	5 分鐘				
		有氧訓練	25 分鐘	50-60%	12-14	20 秒	
		阻力訓練	5 分鐘示範 20 分鐘			20 秒	8-12 RM
		舒緩運動	5 分鐘				
III 進展	5-8	熱身運動	5 分鐘				
		有氧訓練	25 分鐘	60-75%	12-14	10 秒	
		阻力訓練	5 分鐘示範 20 分鐘			20 秒	8-12 RM
		舒緩運動	5 分鐘				
IV 維持	9-12	熱身運動	5 分鐘				
		有氧訓練	25 分鐘	70-80%	13-15	10 秒	
		阻力訓練	5 分鐘示範 20 分鐘			20 秒	8-12 RM
		舒緩運動	5 分鐘				

# 全方位防衰 老訓練班

## 24節運動訓練階段撮要

# 全方位防衰老訓練班-運動訓練



教練示範動作

熱身運動





阻力訓練

教練個別指導學員

有氧運動



# 學員練習時段



# 全方位防衰老訓練班-健腦訓練



健腦訓練分為 “**Brainastic遊戲/ PRA短片**” 及 **Board games**時段，各佔大約30分鐘

“**Brainastic遊戲 / PRA 短片**”由Mindvivid Limited為針對腦部訓練而設計的

**Brainastic遊戲**針對學員的記憶力、專注力、執行力、靈活性及視覺空間五大方向訓練

**PRA短片**則針對記憶力及專注力兩大方面作重點訓練



## (1) Brainastic遊戲 / PRA短片

個人平板電腦時段



## (2) Board games訓練

群體桌上遊戲時段



# Board game 1: 魔力橋



Rummikub 魔力橋

記憶力

語言力

專注力

辨認力

數算力

視覺空間

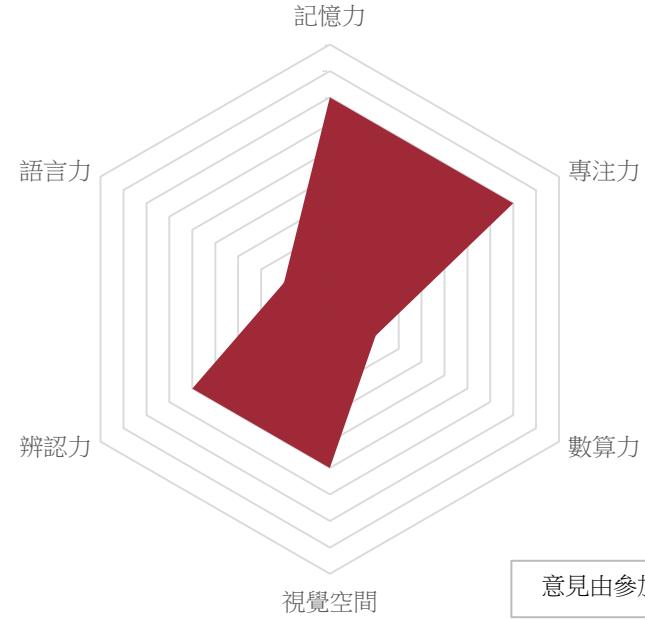
意見由參加者提供



# Board game 2: Moo斯密碼



Moo斯密碼

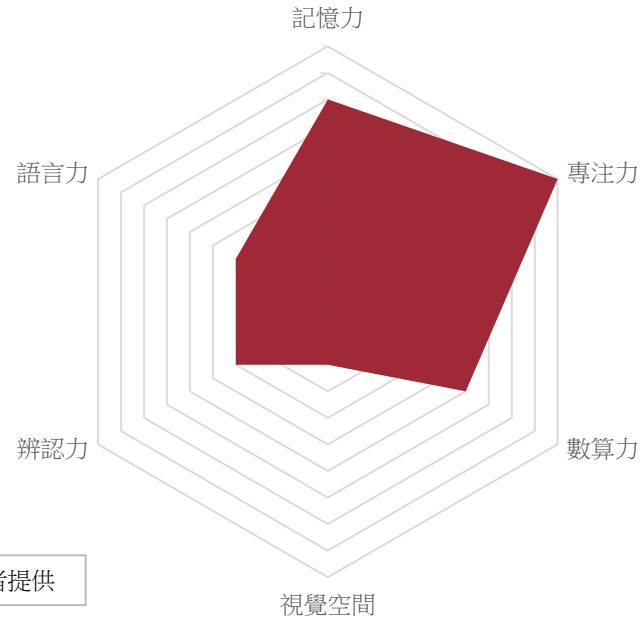


意見由參加者提供



# Board game 3: 德國心臟病

Halli Galli 德國心臟病



意見由參加者提供



# Board game 4: 摺足先登



Fold it 摺足先登

記憶力

語言力

專注力

辨認力

數算力

視覺空間

意見由參加者提供



# 健腦訓練 (大腦放鬆燈)



利用腦波頻率去瞭解自己的緊張程度

分為紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫七個級別

紅色: 最緊張狀態  
 紫色: 最放鬆狀態





認知

運動

社交

全方位  
防衰老



# 防衰老工作坊

- 每節1.5小時
- 每位參加者可獲贈橡筋帶一條
- 利用橡筋帶跟教練學習可於家中練習的運動



# 防衰老工作坊



# 防衰老健康講座



每節1小時  
講座內容: 如何透過飲食、  
運動等方面去延緩衰老情況

# 社區衰老情況 (2017年7月 – 2018年3月)

# 概要

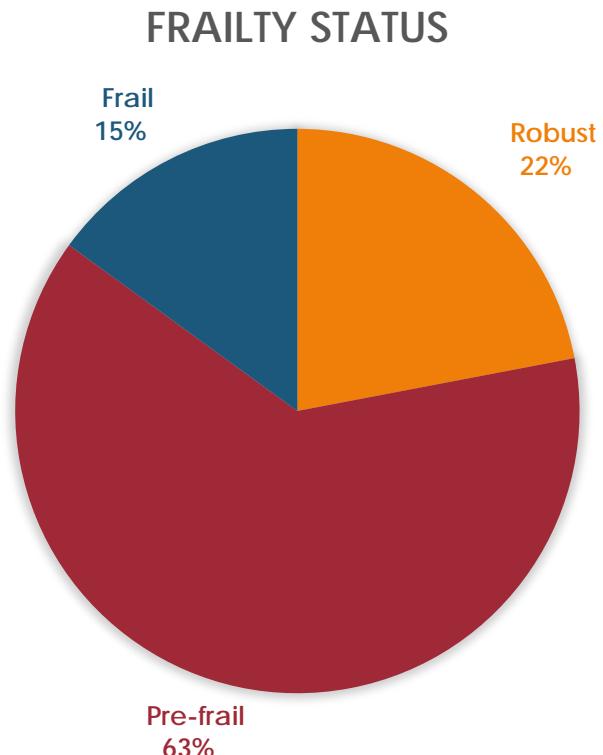
- 聖雅各福群會、賽馬會流金匯及香港復康會於2017年7月至2018年3月為3,224名50歲或以上的社區人士進行衰老評估
- 結果顯示63%受訪者屬於「前期衰老」；15%受訪者屬於「衰老期」

# 初步評估結果



	SJS (N=952)	CADENZA Hub (N = 888)	HKSR (N = 1384)
Variable	mean ± sd / n (%)	mean ± sd / n (%)	mean ± sd / n (%)
Age, mean ± sd (range)	68.3 ± 9.0 (50-97)	68.7 ± 10.0 (50-96)	69.0 ± 10.5 (50-97)
Age group			
50-59	138 (14.5)	157 (17.7)	258 (18.6)
60-69	395 (41.5)	387 (43.6)	526 (38.0)
70-79	236 (24.8)	173 (19.5)	297 (21.5)
80+	116 (12.2)	171 (19.3)	303 (21.9)
Gender			
Male	166 (17.4)	123 (13.9)	242 (17.5)
Female	786 (82.6)	765 (86.1)	1142 (82.5)
Frailty status			
Robust	196 (20.6)	183 (20.5)	328 (23.7)
Pre-frail	644 (67.6)	574 (64.7)	828 (59.8)
Frail	112 (11.8)	132 (14.8)	228 (16.5)

# 初步評估結果

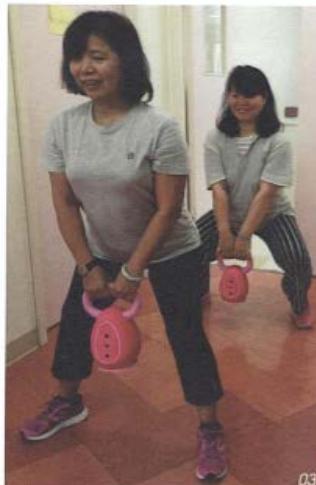


# 參加者的反應





# 參加者有話兒



計劃由2017年7月開始，已完成全方位防衰老訓練課程的參加者對計劃的評價相當正面，學員表示：「身體健康了！強壯了！」

參加者阿琴表示：「腦筋靈活了！轉數快了！」阿琴直言自己過往十分善忘，總是丟三落四的。參與計劃後她表示自己不像以往般「論盡」，而且變得精明！同時，參加者透過通訊軟件自組群組，互相交流健康資訊，並定期組織聚會相約行山、品茗等。



二十四節全方位防衰老課程完結後，參加者除了改善了身體及認知情況外，透過運動及認知訓練期間，互相的支持和鼓勵，彼此之間亦成功建立了一份友誼。參加者張女士表示過往未曾嘗試玩桌上遊戲，開始玩的時候感到十分困難，但在其他參加者教導及鼓勵下，張女士努力嘗試，她說：「他們沒有話我慢，我先可以有信心繼續玩。」現在她最喜歡玩的是Rummikub魔力橋。

03. 全方位防衰老訓練班 - 運動訓練環節，學員在進行阻力運動，訓練肌肉力量。
04. 學員之間互相幫助，一同解決遊戲的「難題」，建立朋輩互相支持的力量。
05. 全方位防衰老訓練班畢業照。

半個世紀前，人類的平均壽命只有50歲。隨著醫療科技發達，人均壽命延長，65歲及以上長者的比例，推算增加

參加者陳女士分享她的兒子對她近況的感想：「媽媽，你比以前快樂了！」剛參加計劃時，陳女士性格比較沉默內斂，面上沒有太多的表情。一個月後，她面上明顯流露不少燦爛的笑容，更會主動與其他參加者分享她的心情，有時在課堂後更會相約其他投契的參加者一起到附近的街市買菜。

至2036年的237萬(31%)。我們要面對年老的時間愈來愈長，要活出精彩人生下半場，就要由今天開始，積極防衰老，保持健康體魄投入生活。如小說家村上春樹在作品《舞！舞！舞！》的說：「我一直以為人是慢慢變老的，其實不是，人是一瞬間變老的。」；這提醒我們要坐言起行，活到老、學到老，並且每日快樂抗老，就不會真的變老。

如有興趣參加本計劃，歡迎致電查詢：2816 9009或5606 3567。

**Newsletter**

**會訊**

243期  
2018.2

**日防夜防  
「衰老」  
難防**

日期：日防夜防...「衰老」難防  
開設次數：為生命而找機會...動學習創造經歷  
開幕禮次：埃樂其實好簡單...《如果我住香港...》舞蹈音樂劇場  
「貴人相助現光明...」責任...開口...向開口...  
參觀團...及諮詢...水漫歷來是大型戶外劇場...「借鑑共享嘉年華」...  
地圖...及諮詢...服務處...  
地圖...及諮詢...服務處...  
HUBBALAB

# 聚焦小組參加者的分享 (節錄)

- “There are a lot of classes in the society, but none of them are related to cognitive function. I think the attraction of the program is about the cognitive part.” (Female, age 63)
- “I joined many exercise activities in other community centres before, but none of them are focusing on “frailty” prevention.” (Male, age 66)
- “You can concentrate to do both physical and cognitive trainings in one place, and 2 hours is good. If the class changes to 1 hour, some people who live far away from Tai Po may think that it's not worth...2 hours is reasonable.” (Female, age 64)
- “I didn't play board games before...the games here can give me a sense of fresh feeling...Learning through entertainment is better than learning through normal lessons!” (Female, age 61)
- “The deposit can motivate us to complete most of the lessons, so be hardworking!” (Male, age 66)

- “For this program, the proportion of male participants is already higher. I always stay here in the centre as volunteer. Although female students are always dominant, the number of male students have increased from 10(female):0 (male) to about 8(female):2(male) per class.” (Male, age 68)
- “The exercise ability of my class varies. Still, the coaches can teach us according to our needs and ability.” (Female, age 61)
- “All the coaches are very good, include their strong physical appearance indeed (laugh)...and they do a lot of demonstrations for us patiently.” (Male, age 66)
- “In my class, some students live in Yuen Long, Sham Tseng (NT), they like to join the class as we are very happy during the process. Our interaction is very good, no matter in doing exercise or playing games...I live far away from Tai Po (Tsuen Wan), I still come as I like to play together as a group, it's fun! ” (Female, age 61)

# 完