



# 「治未病」 笑迎幸福下半場

擁有健康身體才可以過幸福下半場。所謂「治未病」，就是著重病前管理健康，認為比有病求醫更有成效。現年64歲的林麗雲以往缺乏運動、飲食不良致體重上升，後來透過各種運動鍛鍊，學習健康管理知識及參與社交活動，健康地迎接豐盛晚年。



林麗雲（左）及鄭小慧

林麗雲早年要兼顧工作及照顧體弱的母親，無暇照顧自己身體。她於2010年透過宣傳單張，初次認識位於大埔富善邨的「賽馬會流金匯」，間中參與健康講座。直至2012年退休，才有空經常到流金匯，並逐漸關注健康，留意運動、飲食及參與社交活動，學習管理自己的健康。

隨著香港人口持續老化，市民對醫療護理的需求不斷增加。2009年成立的「賽馬會流金匯」，乃香港賽馬會慈善信託基金主導推行的「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」中一項嶄新的社區服務，由香港中文大學協助管理，是一所以自負盈虧模式運作的綜合服務中心，服務對象包括中年人士及長者，以「醫社合一」概念，關注基層醫療的疾病預防工作，目標讓「銀髮族」生活得更健康愉快。

## 吃豆腐代替肉類

林麗雲對學習健康知識很感興趣，參加了中心的多項講座、課程及運動班，包括保健膝關節工作坊、防跌操運動班等，並報讀全方位抗衰老訓練課程，積極鍛鍊身體。在飲食方面，她亦遵照「三低一高（即低油、低鹽、低糖和高纖）」的要求，笑言「有些食物有替代品，例如不吃肉可以吃豆腐代替，這些健康資訊是一門學問。」

中心於2016年引入賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃，讓參加者透過電子管理平台監察健康狀況，林麗雲因此每天都來到中心量度血壓及體重，監察個人BMI（Body Mass Index；身高體重指數）。她退休前身材臃腫，體重達到65公斤，現在已減至59公斤，BMI亦降至22.9。

以往從事文職工作，朋友圈子較為單一，林麗雲很高興在中心認識到許多不同年齡及背景的新朋友，包括有講師、校長及家庭主婦等。她笑稱：「家庭主婦會分享民間智慧及烹飪心得。」她十分享受現時的退休生活：「香港女性平均壽命87歲，我要度過豐盛晚年，不能等死。」

## 醫社合一 專業團隊駐診

賽馬會流金匯早在十年前已提出「醫社合一」概念，將醫護元素結合社區協作，致力基層醫療的疾病預防工作。中心設有跨界別的專業團隊駐診服務，包括社工、護士、物理治療師、職業治療師及營養師等，以個案管理形式協助50歲或以上人士管理個人身心健康，為步入晚年階段做好準備。過去十年已服務超過275,000人次。

賽馬會流金匯高級經理兼高級護士長鄭小慧表示，預防疾病由運動、飲食及心理方面入手，中心為新會員進行問卷調查，了解他們的健康狀況及生活模式，經專業評估後安排合適服務，期望令使用者在接受服務後一年，在健康概念及生活模式方面有所改善。另外，中心亦提供各類自主服務給使用者選擇，如防衰老訓練班、旅行及社交聚會等，藉此提升健康意識。

有別於一般長者中心，賽馬會流金匯設有專業團隊提供綜合健康評估、三高風險評估、物理治療及認知評估等專業健康服務。鄭小慧表示，普通科門診輪候時間較長，應診時間有限，難以為病情較淺的人士提供健康建議；流金匯設有護士諮詢站，任何人毋須轉介都可以獲取專業意見，例如了解服藥或飲食等問題，先了解個人健康狀況再考慮治療。

賽馬會流金匯設有腦退化症日間護理中心，又與不同大學合作，設立香港浸會大學中醫藥診所、PolyVision理大護眼全面眼科視光檢查、香港中文大學營養研究中心體重管理服務，滿足不同治療需要。

## 成立十年 設備大翻新

流金匯成立十年，最近因應服務增加完成翻新，活動空間擴大，亦添置了新設施。鄭小慧表示：「訓練及治療儀器費用昂貴，感謝馬會捐款支持中心翻新及購置先進儀器，同時又向香港中文大學引入設備，以便推行互動復康訓練服務，為已離院的中風病人提供復康訓練，有助減低服務收費及縮短病人輪候時間。」

她表示，新引入的Smart·Fit智能健體訓練系統，六部功能不同的健身器材，可供長者進行個人化的器械訓練，提升體能，改善身體狀況。設施不限年齡，中風復康病人也可以使用。電腦系統會記錄每位使用者的運動表現，以便監察個人進度，給教練及物理治療師參考，亦可作數據分析之用。另外，增設用作防跌訓練的骨骼及肌肉訓練的器材，亦有用作物理治療的衝擊波儀器，進行深層治療。



馬會董事李家祥博士（左一）及政務司司長張建宗（左二）參觀翻新後的「賽馬會流金匯」。



翻新後的「賽馬會流金匯」活動空間擴大，亦添置嶄新設備。

## 防衰老有妙法

### 運動方面：

- 強化肌肉運動（特別是大腿肌肉），以預防缺肌症及跌倒的危機。
- 多做改善平衡力、柔軟度和改善心肺功能及負重運動。

### 心理和社交方面：

- 保持快樂的心情和積極參與社交活動。

### 營養方面：

- 避免體重急速下降（尤其在70歲後）。
- 三餐攝取足夠的蛋白質來維持肌肉的質量（每天每公斤體重最少攝取1.2克的蛋白質）。
- 從奶類製品、深綠色蔬菜和豆腐中攝取充足的鈣質（每天最少攝取800毫克）。
- 多吃蔬果和瘦肉，尤其是魚和白肉。
- 適量進食含豐富奧米加3的食物，例如三文魚、鯖魚、核桃、亞麻籽。

資料來源：賽馬會流金匯

