

賽馬會流金匯 會訊

2020年
11月-12月



檢測 · 預防 · 跟進 從根本守護您健康

香港人口持續高齡化！為減輕公營醫療系統的負擔，政府及社會各界將持續地發展基層醫療 (Primary Care)，加強疾病預防及教育工作，從最根本的一層去協助港人健康地老去。

「賽馬會流金匯」作為全港首個以推動基層醫療為理念的地區中心，自2010年成立以來，一直著重疾病預防和管理工作，並定下「及早介入，逆轉疾病」的服務方向。中心高級經理、高級護士長鄭小慧表示：「『三高』、衰老等問題在剛出現時都有逆轉的可能，只要及早發現，並隨即改變不良生活習慣，接受藥物治療並非唯一途徑。」

鄭姑娘坦言早期接觸的個案中，不少高齡人士早已患病，部分甚至在出現併發症時才確診，已是無法逆轉。有見及此，中心在其後將服務對象年齡層推前至中年人士，通過健康推廣、班組活動、評估檢測等服務，協助他們及早為健康綢繆。

「賽馬會流金匯」從2013年開始提供將運動和認知訓練相結合的抗衰老訓練班，成效顯著，故從2016年起至今獲得賽馬會慈善信託基金撥款舉辦全港性的「賽馬會全城起動防衰老計劃」，受惠人數已超過10萬。

基層醫療服務概念

透過慢性病管理及復康服務，以控制病情。

第三重防線

透過健康風險評估及定期健康篩查，及早辨別健康問題，以作出相關跟進或治療。

第二重防線

透過健康推廣、諮詢、輔導服務和教育活動，以推動健康的生活模式，預防慢性疾病。

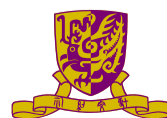
第一重防線

透過每位新入會會員所填寫的「健康狀況評估表」及護士諮詢指導，讓會員能及早掌握自己的身體狀況，一旦發現問題，中心護士會適切跟進及有需要時作出轉介。

繼往開來，「賽馬會流金匯」將深化「及早介入，逆轉疾病」的服務，加強專業團隊在帶領、教育和跟進「50後」人士健康的工作，目標為聯繫各專業團體及服務網絡，全方位協助會員維持及逆轉健康狀況。同時安排更多機會與區內醫生及社區組織合作，進一步擴大受惠社群的數目。



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

結合運動和認知訓練 助「50後」對抗衰老



「賽馬會流金匯」於2014年時與香港中文大學聯合進行社區衰老狀況篩查，發現65歲或以上人士中，逾半已踏入前期衰老，但高運動量人士則較少出現這問題。為協助一眾「50後」及早預防衰老，本中心其後開設抗衰老訓練班一直至今。我們一起聽聽兩位學員——彭慧芳和陸庭華的分享吧！

維持肌力水平 減慢衰老速度

成為「賽馬會流金匯」會員已5年的彭慧芳可以說本中心的「忠粉」，她除了積極參與不同的班組及活動外，更有使用物理治療、中醫、視光檢查等服務。她表示當年是從媒體上得知「賽馬會流金匯」的抗衰老班組，覺得適合自己，便從2015年6月開始參加至今。慧芳說：「我敢說如非參加了抗衰老訓練班，我的手腳和腹部的肌力定必無法維持在幾年前的水平，更遑論是有所提升。」

慧芳曾在外頭參與活動時意外跌倒導致腰部骨折，該段經歷令她康復後更著重保養和鍛鍊。目前，她不僅定期接受物理治療，護理曾受傷的腰部，亦通過運動針對性地加強腰部肌肉的訓練。回家後，慧芳更積極跟從物理治療師及教練的指示，切實地實行中心的理念——「做自己健康的主人」。



親身感受到抗衰老班組的效果後，慧芳(右)介紹了其姊姊慧貞一同參加，齊齊通過運動和認知訓練對抗衰老。

逆轉衰老知多啲

根據世界衛生組織於2019年公布新版的《高齡整合照護指南》，「長者健康整合式評估」包含認知功能、行動能力、營養飲食、視力、聽力和抑鬱症狀6大範疇。如任何一項結果出現異常，長者本人及其家人應盡快尋求專業協助，以作深入檢測。

專業指導、跟進 提升健康意識

陸庭華(Denys)是「賽馬會流金匯」抗衰老訓練班的捧場客，他參與已逾4年，這方面年資僅比慧芳短一些，他憶述：「我本來都有跑步及游泳習慣，但希望獲得教練專業和全面的指導，改善動作和姿勢，故當友人告知大埔區內有這類服務，便抱著一試無妨的心態參與，結果持續至今。」Denys笑言，平常一個人做運動容易出現惰性，但與一班同學一起上課則會互相鼓勵，更有動力。



Denys認為中心著重健康推廣和疾病預防的正向文化，有助啟發會員對自身健康的重視。他說：「剛才護士姑娘發現我的血壓稍為偏高，即細心了解原因，並給予很多生活習慣

上的建議，有助我建立更健康的生活模式。我有時亦會與太太分享在中心內學到的知識。」

「賽馬會全城起動防衰老計劃」 (2019-2022)

由本中心主辦的「賽馬會全城起動防衰老計劃」第一階段(2017-2019)由於反應正面，第二階段於去年中提早展開。此階段除了繼續提供衰老篩查，以及24節全方位訓練、運動工作坊等課堂，更特地為BMI(身體質量指數)或腰圍大過特定指數的參加者安排額外3節「體重管理及營養飲食工作坊」，讓他們明白良好飲食習慣亦有助防衰老。

為方便及鼓勵各區人士於本身社區內參與此計劃，本中心及合辦機構：聖雅各福群會、香港復康會、鄰舍輔導會及東華三院一同為全港「50後」服務。有關詳情及報名方法，可向各機構查詢。

03 冬日運動推介

4大妙法

天氣寒冷躲在被窩內固然暖笠笠好舒服，但其實更需要多做運動促進血液循環，有紓緩筋骨疼痛之效呢！以下由本中心專業運動及復康團隊介紹4個保養和運動方法，既可讓您身體感到和暖，更可增肌。快快跟著下列示範，為迎接新一年做好準備！

1 溫水浸腳

這冬日保養招式對人人皆合適。每日用攝氏40至45度、感覺溫熱而不燙的溫水浸泡雙腳約15至20分鐘，有助促進血液循環。

2 腳跟運動

不論坐、臥、站著都可以做的簡單運動。將腳掌持續上下活動，如開車踏油門般，重複30次，就能讓身體感到和暖。

示範: 教練(肌力及體能) 潘曉罡 (Alfred)



步驟一
腳掌微微離地。

步驟二
提起腳掌。

步驟三
將腳掌向下。

*注意：腳掌須一直保持離地

3 按摩股四頭肌(配以按摩滾筒)

立即看片



在瑜珈墊上，配以按摩滾筒進行的動作。如沒有按摩滾筒，可使用堅固的水樽、麵粉轆或網球代替。

示範: 教練(肌力及體能) 潘曉罡 (Alfred)



步驟一
將按摩滾筒放在瑜珈墊上，並將大腿輕壓在按摩滾筒上。

步驟二
雙手支撐身體，腳尖輕輕觸碰地面，前後移動身體，以按壓大腿。注意手肘需要與肩並排，並避免腰部拗下。

4 下肢伸展運動

立即看片



建議躺在瑜珈墊或穩固的床褥上，並靠牆做伸展運動，有助放鬆下肢及腰部肌肉。

示範: 復康及治療運動教練 周嘉順 (Carson)



步驟一
側臥在瑜珈墊上。

步驟二
把臀部移向至貼近牆壁支撐。其中一隻手扶著牆壁，先將同一方向的腳向牆上靠，然後才將另一隻腳放上牆。



步驟三
雙腳微曲靠牆，並確保脊椎緊貼瑜珈墊。如感到困難，毋須強行將臀部緊貼牆壁。

步驟四
慢慢開合雙腿，並循序漸進地增加開合幅度，伸展下肢肌肉，毋須強行伸直雙腳。剛開始時維持1分鐘，並慢慢加時至3至5分鐘。

專業服務



專業認知評估

為懷疑出現腦退化症徵兆的人士進行認知評估，並附詳細報告，有需要時轉介至相關服務跟進。

收費：\$715/一次



物理治療

透過各項嶄新復康科技器材及治療手法，為中風、痛症、骨科病症及運動創傷的人士提供復康治療。

收費：\$330/一次 (首次評估及檢查，而治療費用則視乎所採用的項目而定)



香港浸會大學中醫藥診所

除一般門診外，設有專科門診，包括：腫瘤科、心血管科、骨傷及針灸推拿等。

收費：\$120/一次 (普通科門診診症連兩劑藥費)



PolyVision 理大護眼 全面眼科視光檢查

詳細問診、視覺及屈光度數測試、雙眼協調、色覺普查、眼壓量度、眼睛內外健康檢查、拍攝眼底影像、診斷及提供建議。

收費：\$485/一次 (凡新入會人士或會員續會時以正價\$485使用此服務，即可享免除一年會費。)

社署開展第三階段社區券 日間護理中心服務更具彈性

社會福利署(社署)已於本年10月1日起,開展了第三階段「長者社區照顧服務券試驗計劃」(計劃),「賽馬會流金匯腦退化症日間護理中心」(中心)亦步入第8年成為此計劃的認可服務單位,為居住於大埔及北區患有腦退化症的長者提供包括護理、託管、認知和體能訓練等的專業日間及家居照顧服務,提升長者的生活質素,延緩其衰退速度,使能繼續於社區中生活。



第三階段計劃的「社區券」價值比較彈性,交通接載、言語治療、軟餐等多元化服務組合亦納入為新增的資助項目,讓使用者能以更優惠的共同付款金額,享用更優質的服務。

年前中心擴充了活動空間,環境更為舒適,同時添置了不少訓練器材和儀器,而「社區券」的服務名額亦增至每天45名,可讓更多長者參與活動和訓練。



我們歡迎已申請社署社區照顧服務者或「社區券」持有人或其照顧者預約參觀,進一步認識中心服務。

編者的話 「您今日LIKE咗未？」

立即掃描按讚



「賽馬會流金匯」除了通過舉辦班組、工作坊、講座等活動;乃至專業服務團隊與會員的日常接觸分享健康知識外,日常亦透過我們的Facebook專頁發放各類型健康資訊,而本中心物理治療師、視光師、護士、社工、營養師及體能教練等跨界別專業團隊同時在帖文內提供健康小貼士,讓健康意識時刻融入生活。一於立即讚好(Like)和分享(Share),邀請更多親友與我們一起「做自己健康的主人」吧!

若各位對本會會訊或Facebook帖文取材及內容有任何意見或賜教,歡迎直接與我們聯繫,提出寶貴建議。

Jockey Club
Cadenza hub
賽馬會流金匯

加入賽馬會流金匯WhatsApp, 攫取最新健康資訊!

6923 8445 (只用作發放及接收訊息之用)

先透過智能手機新增「賽馬會流金匯」為聯絡人,透過WhatsApp傳送你的中文姓名予「賽馬會流金匯」,並表示你同意將你的號碼增至廣播列(除了本中心指定職員外,其他人不會看到你的電話號碼,私隱不會外洩),日後便可定期接收到本中心的最新健康資訊、健康專欄文章、活動消息及會員優惠等。如有任何查詢,請直接致電3763 1000。