



認識「新耆族」



耆趣天地

投入運動無分年齡 銀齡健身潮助長者活力耆年

日日運動身體好，面對人口老化，鼓勵銀髮族多做運動有助他們踏出健康第一步，不但可以鍛鍊體魄，同時可為生活增添樂趣。其實不少銀髮族仍然活力充沛，積極參與各類型的運動，其中包括香港舉重健力總會會長卜錦文（卜會長）身體力行推動健力運動，而「賽馬會齡活城市計劃 - 活力耆年計劃」負責人勞綺霞（Regina）及參加者Winnie亦透過不同運動令長者融入社區，提升他們的健康與生活質素。



看到81歲的卜錦文舉起啞鈴，大家都對他的驚人力量感到驚嘆。

看到81歲的卜會長舉起啞鈴，不禁驚嘆他仍保持如此驚人的力量。在2006年至2010年期間，卜會長分別在多個世界、亞洲錦標賽奪獎，亦曾打破亞洲紀錄，以為他必定是對舉重有多年研究，他卻搖搖頭笑著說，「我在40歲才開始接觸舉重運動。」

有心不怕遲

卜會長與舉重運動的相遇，實屬偶然。有一天，他經過健身房，被裡面傳來的聲音吸引著，於是走進去了解情況，發現健身房內有很多赤膊的壯漢在做健身運動，當時他希望瘦小的自己，能像壯漢般擁有健壯的身體，於是開始學習舉重。

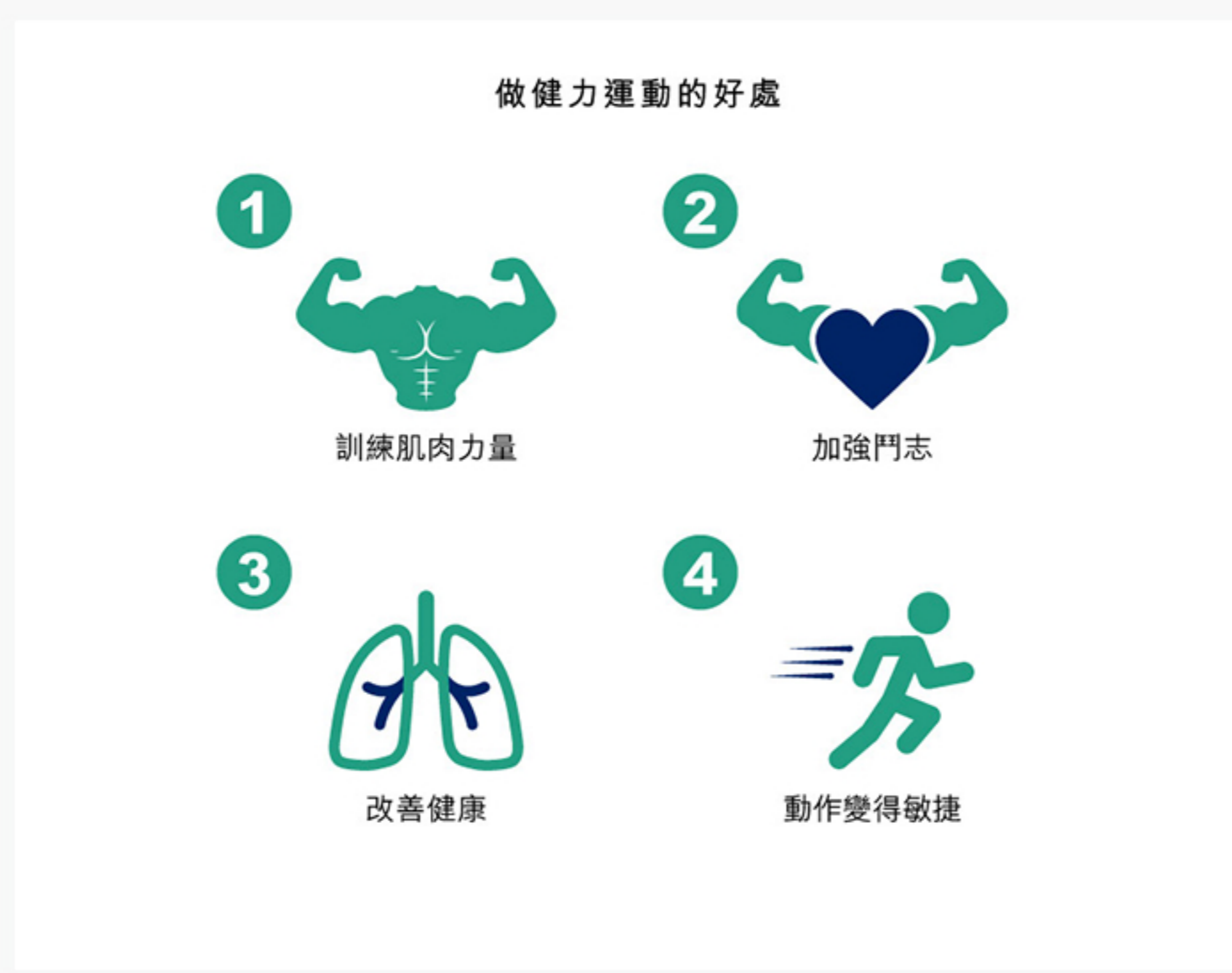


卜會長於2012年亞洲健力錦標賽(印度)憑著出色的表現，在「男子元老4組59公斤」組別奪得4面金牌。

開始時卜會長自學舉重，但由於技巧不正確，令身體嘗盡苦頭，肩膀和腰也因此受傷，曾經想過放棄。但當卜會長想到這項運動對身體的確有莫大幫助，於是決定咬緊牙關，堅持下去。後來，卜會長獲香港舉重健力總會提供專業意見，除了學識以正確姿勢舉重，更會配戴保護裝備減低受傷風險。

遇強越強 永不言休

即使達40歲之齡才踏上舉重運動之路，但無礙他繼續向前邁進。本來只為強身健體而舉重的卜會長，受到朋友鼓勵，在1997年首次參加在台灣舉行的亞洲健力賽公開組賽事，雖然身邊都是比他年輕的參賽者，但他憑著傑出的表現獲得比賽的亞軍，讓他感到非常鼓舞，同時令他更肯定自己對這項運動的喜愛。



卜會長認為健力運動能令人產生鬥志、毅力，「開始做健力運動後，身體變得更健康，有健康的身體才能活出豐盛的人生。」卜會長續說，很多銀髮族都有一個誤解，以為自己不能做需要大量力量的健力運動，事實絕非如此，「只要循序漸進地做健力運動，會變得更活動自如，同時亦能訓練肌肉力量。」

推廣舉重運動不遺餘力

二十多年前，卜會長加入香港舉重健力總會，擔任義務秘書和教練，其後憑著他對舉重運動的熱誠，以及全心全意的投入，他被委任為會長。卜會長一直熱衷推廣舉重運動，在他擔任會長的期間，香港舉重健力總會定期舉辦健力訓練、比賽等活動，開放予長者及各年齡層人士參加，他亦參與其中，例如向參加者傳授舉重的基本知識和規矩，更會為學員示範「深蹲」、「抓舉」、「挺舉」，以及講解在運動時需注意的事項等。

卜會長很高興看見越來越多長者參與這項運動，「長者參加的數目比以往多，他們看到我仍舉重，都會主動跟我交流，我也會趁機鼓勵他們參加活動和比賽。」推動銀髮族鍛鍊身體，就是他推廣健力運動的目的。

卜會長笑言每次舉辦比賽，反應都非常熱烈，名額很快就爆滿，他很欣慰能令公眾體驗到舉重運動的樂趣。他自言不會停下來，會繼續以自己的親身經驗推廣這項運動。

從參加者變成齡活大使 助長者踏出第一步

運動不止令卜會長的人生變得更精彩，亦令74歲的Winnie變得積極健康。Winnie向來喜歡做運動，她透過長者中心的活動認識「賽馬會齡活城市計劃 - 活力耆年計劃」，好學的她立即報名，希望藉此了解更多健康知識。



「賽馬會齡活城市計劃 - 活力耆年計劃」由香港中文大學賽馬會老年學研究所主辦，希望令長者懂得照顧自己的健康，減少對醫療服務的依賴，並透過正確做運動的方法，保持健康身體，減少受傷機會。（攝於疫情前）

「活力耆年計劃」由香港中文大學賽馬會老年學研究所主辦，以55歲或以上長者為對象，分別在葵青、北區及西貢推行，培訓長者成為健康大使，因應他們的需要設計及提供健體訓練，如肌肉鍛鍊、帶氧和伸展運動，並教授營養飲食知識、社區考察技巧和長者及年齡友善的概念，增強長者自我管理能力。完成培訓後，健康大使會到區內公園考察康體設施，並由體適能教練指導如何正確使用運動設施。飲食方面，為了令長者能夠吃得更健康，會在長者中心派發營養餐單小冊子。

Winnie參與「活力耆年計劃」後，將學習到的知識活學活用，並透過計劃認識了不少區內的長者。一直熱愛當義工的Winnie，會與其他長者分享做運動的好地方，或告訴他們正確的運動姿勢等資訊，而這種積極、樂於助人的態度，推動她成為「齡活大使」。



「賽馬會齡活城市計劃 - 活力耆年計劃」與長者到區內公園考察康體設施，並由體適能教練指導如何正確使用運動設施。（攝於疫情前）

Winnie曾經歷4次手術，因此在做運動時需多加注意，她認為「活力耆年計劃」，對她有相當大的幫助，「我做過4次腰部手術，所以知道做任何運動，姿勢都很重要，若果運動的姿勢做得不對，導師會糾正我們。」

很多長者都以為做過手術或患有痛症，就不能做運動，Winnie作為過來人並不同意這個想法，「多數長者都因為腳痛而少走動，變相令他們腿部的肌肉越來越差。」Winnie熱衷於做運動，亦願意將自己的經驗分享給其他長者，當義工探訪其他長者時，她會鼓勵其他長者參加「活力耆年計劃」計劃，參與健康訓練與及學習營養飲食知識，令他們懂得如何透過調節飲食和適當的運動，管理自己的健康。

運動使長者融入社區

透過計劃，不少銀髮族吸收到正確的運動與營養知識，重拾運動維持健康生活，有些更像Winnie一樣，投入社區樂於與不同的人交流，達至「積極樂頤年」。



「積極健康樂頤年」(Active Ageing)的意思是在一個人的成長過程中加強「健康」、「參與」及「保障」，從而改善生活質素。（圖左至右：「賽馬會齡活城市計劃 - 活力耆年計劃」負責人——中文大學賽馬會老年學研究所項目經理勞綺霞（Regina）、「齡活大使」Winnie）

「活力耆年計劃」成功協助銀髮族建立健康生活模式，項目經理勞綺霞（Regina）感到非常鼓舞，「這個計劃的起源，是希望令長者懂得照顧自己的健康，減少對醫療服務的依賴，並透過正確做運動的方法，保持健康身體，減少受傷機會。」

Regina強調長者的人生經驗非常豐富，呼籲他們多與其他人分享，「有些長者可能覺得自己年紀大沒有用，但當他們看到Winnie或其他更活躍的長者，就發現原來自己能做得更多，更可將自己的經驗與其他長者分享。」

持續運動可使長者維持健康的體魄，同時有助他們融入社區，找到屬於自己的樂趣，卜會長及Winnie就是最佳例子，你願意踏出第一步嗎？今日就開始一起做運動吧！

相關文章



培養新興趣 助長者展開人生新一頁

「培養興趣」向來都是備受重視的課題，因為它可以助大家找到方向、學習的動力及熱情。年輕一輩能靠著興趣，追求理想的工作；長者則能展開第二人生，重拾生活樂趣。

[了解更多](#)



長者義工各展所長 助吞嚥困難人士重拾吃的樂趣

一同製造「甜蜜回憶」

一個「長者及年齡友善城市」，長者可以參與各式各樣的義務工作，讓他們能夠融入社區，繼續貢獻社會，本地社會企業「甜蜜故事」(Sweet Stories)除了為各攝困難的人士製作「軟餐」，讓他們重拾吃的樂趣，更鼓勵...

[了解更多](#)



活到老學到老 長者青年跨代學習相得益彰

很多時候，我們都會聽到「活到老學到老」，鼓勵銀髮族不要在意外年，隨心所欲地學習，但實際上香港有沒有提供適當的學習環境給銀髮族？對銀髮族來說，怎樣的學習環境才是最好的？銀髮族持續學習及進修，對社會...

[了解更多](#)