

主題：長者健康體適能 (Summer 03/19)

精彩的夕陽產業—退休後的精彩人生

蔡慧欣小姐

中國香港體適能總會助理講師

初生嬰孩，常得到他們的父母或長輩祝福，由嬰孩期的健康成長、少年期的學業成績、以至成年期的晉陞前途，也寄予無限的愛與祝福。那麼晚年期呢？走到人生的夕陽階段，除了晚輩的祝福，不妨加上自我身體力行的祝願。

如何擁有精彩的晚年生活？

『退休後我要環遊世界！』 — 很多人年青時訂立了這樣的目標，但現在出國旅遊十分簡易，大部份人於盛年期已經分段地遊歷了大半個地球，那麼在遊歷全世界後還有甚麼目標？退休後的理想生活不外乎是耍樂與享受。在此之前，請先考慮我們的身體機能是否有耍樂的能力。

香港政府衛生署於 2018 年¹預測男性平均壽命是 82.2 歲；女性則是 87.6 歲。由於目前沒有一個地方統一定義老年人的年齡範圍，若根據政府公務員的退休年齡建議延長至 65 歲²，以及社會福利署批核長者咭申請資格同是 65 歲的條件下³。在 65 至 80 餘歲這個階段仍能保持每天玩樂的生活，那必需具備良好的財政管理、健康體魄，以及認知能力才可以達到。試想像人體於三十歲後，肌肉以每十年 3-5% 的速度流失，若加上年少時沒有保持恆常體適能訓練習慣的話，大約 60 歲更會加快肌肉流失速度 (Melton, et al., 2000)⁴，

那麼到了老年期如何能夠有足夠的體力去享受和玩樂？

界定成功老化(Successful Aging)⁵必需包含以下三項元素：

1. 避免疾病 (Avoiding disease) – 生理上，具備應付日常生活，或行動功能的體力活動，以降低患上慢性疾病而令身體失去機能的風險。
2. 積極生活 (Engagement with life) – 社交上，享受生活並主動參與社會活動。
3. 維持高認知與身體功能(Maintaining high cognitive and physical function) – 精神上，維持心智、靈性和身心功能上的健康。

雖然在老化過程中肌肉流失無法逆轉，但我們可以在生理、精神和社交這三個層面來延長晚年的健康時期，退休後便能真正健康地享樂。

從參與體適能活動，以至投身長者義務工作

美國運動醫學院 ACSM 於 2019 年⁶的全球體適能行業趨勢調查報告中，指出長者體適能升至第四位 (2018 第 9 位；2017 第 11 位)，這代表著越來越多長者參與健體活動，而政府及社區團體亦重視他們的身心健康，不斷擴展長者服務業範圍。本港除了康樂及文化事務署繼續為長者推行半費或免費恆常體適能活動外，部分社區團體近年亦相繼推行有關體適能的長者義務工作的培訓計劃。今年四月份，香港賽馬會⁷公布捐款約 6200 萬港元予社區夥伴，分別舉辦為期三至四年「同心同進跨代共融」四個慈善項目。而受捐助機構之一的聖雅各福群會所舉辦為期三年的「入伍登陸快閃動」計劃，便是讓已經退休的長者透過學習基本體適能概念，提



升他們的健康意識和運動的興趣，並於完成受訓時數及表現理想後，能夠到社區中心帶領其他未達到活躍階段的長者一起做運動。中文大學於 2002 年曾邀請五百多名年齡介乎 55-91 歲的受訪者，進行有關長者參與義務工作的訪問調查，當中曾參與義務工作的受訪者達六成，而他們的身體健康狀況感到良好，和心理狀況感到良好，分別達到 79.1%及 83.6%；其餘沒有參與義務工作的受訪者，則為 54.1% 及 58.5%⁸。這顯示義工長者對比普通長者在『老化成功』中的身、心、靈較為優勝。而今年初浸信會愛羣社會服務處亦以問卷訪問近 400 名義工，當中近三成已退休的長者義工，在身、心、健康指數達到 90.8 分，較其他職業組別為高⁹。由此可以推測未來數年以長者為主導的活動和訓練，相信仍然能佔穩體適能市場上重要的一席。

結語

香港人口日趨老化，長者們如能積極參與恆常體適能活動，把自己人生中的少年期、盛年期和晚年期也充滿活力，除可提升晚年期的自理能力，更可減輕政府在公共醫療上的開支，和延遲青年一代對上一代在生活上的負擔，令生命活得更精彩。立即身體力行，到就近的康樂及文化事務署、社區中心或長者服務機構，不妨先參與一項體適能活動，踏出退休後精彩人生的第一步。

長者培訓課程相關機構：

聖雅各福群會『創齡·樂匯』一快閃動

嶺南大學亞太老年學研究中心—賽馬會跨代樂頤年推廣計劃

參考資料：

1. 香港政府統計處 (2018)。統計與你：從統計數字了解我們的日常生活 - 人口。
https://www.censtatd.gov.hk/statistical_literacy/educational_materials/statistics_and_you/index_tc.jsp
2. 勞工及福利局 (2018)。協助長者就業：退休年齡。
https://www.lwb.gov.hk/blog/chi/post_16092018.htm
3. 社會福利署 (2019)。長者咭計劃。香港特別行政區政府一站通。
https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/id_seniorcity/
4. Melton, L. J., III, Khosla, S., Crowson, C. S., O' Connor, M. K., O' Fallon, W.M., & Riggs, B. L. (2000). Epidemiology of sarcopenia. *Mayo Clinic Proceedings*, 48(3), 625-630.
5. Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). The structure of successful aging. In J. W. Rowe & R. L. Kahn (Eds.), *Successful Aging*. NY: Dell Publishing: 36-52.
6. Thompson, W. (2019). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2019: ACSM's Health & Fitness Journal.
7. 香港賽馬會 (2019)。馬會「同心同步同樂日」連繫社區：復活節長幼共融。馬會知多少。新聞及公司活動。
https://corporate.hkjc.com/corporate/corporate-news/chinese/2019-04/news_2019041901852.aspx?b_cid=EWAH_HLC
8. 鄧素琴教授 (2003)。長者義工服務與心理健康調查結果。香港中文大學心理學系。
[http://www.cuhk.edu.hk/cpr/pressrelease/030224\(2\).htm](http://www.cuhk.edu.hk/cpr/pressrelease/030224(2).htm)
9. 潘仲男 (2019 年 6 月) 調查指退休做義工有益身心。
香港商報。
<https://www.bokss.org.hk/content/press/61/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E5%95%86%E5%A0%B1%20%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E6%8C%87%E9%80%80%E4%BC%91%E5%81%9A%E7%BE%A9%E5%B7%A5%E6%9C%89%E7%9B%8A%E8%BA%AB%E5%BF%83.pdf>