

長者 體適能服務



中國香港體適能總會介紹:

- ▶ 早於1986年成立
- ▶ 屬於非牟利的志願團體
- ▶ 是唯一獲中國香港體育協會暨奧林匹克委員會認可

工作:

- ▶ 培訓體適能導師及教練員
- ▶ 評審體適能導師及教練員資歷
- ▶ 提供體適能的外展服務
- ▶ 出版會訊及體適能刊物
- ▶ 提供體適能顧問及諮詢服務



服務理念:

- ▶ 使長者們了解自己的健康體適能狀況
- ▶ 向長者們灌輸正確的健康及體適能觀念
- ▶ 引導長者學習安全及有效的健體技巧
- ▶ 鼓勵長者們體驗運動的實踐及發掘箇中的樂趣，並將運動變成生活習慣，從而提高生活的質素

專業團隊:

由專業的體適能講師及本會培訓的老人健體導師組成。他們擁有豐富的健體教學的經驗，當中還包括專業的醫生、註冊物理治療師及社工。

過往服務:

本會一直與各非牟利團體及老人中心有緊密的連繫，為他們提供健康體適能的支援，如長者體適能測試、普及長者健康與運動講座、長者體適能及運動培訓課程、長者運動大使義工訓練、專題研習工作坊及體適能攤位活動等。

本會亦積極參與各大型長者普及健體活動及計劃，包括：康樂及文化事務署的「社區體質測試計劃」及「全民運動日」、屯門區議會的「屯民健體系列計劃」，以及由十八間非政府機構及民政事務局倡導的「健體助延年計劃之長者愛運動」項目。

2007至2013年度，體適能總會曾提供相關服務之機構及團體
(排名不分先後)

康樂及文化事務署
(包括總部、各區辦事處、
香港太空館及香港公共圖書館)
衛生署
社會福利署
民政事務總署 (各區辦事處)
香港房屋委員會
博愛醫院
香港防癆心臟及胸病協會
香港明愛
香港盲人輔導會
香港保良局
香港紅十字會
香港聖公會麥理浩夫人中心
香港聖公會慈光堂長者鄰舍中心
香港路德會社會服務處路德會采頤長者中心
通善壇
勞聯匡智中心
循道衛理長者體適能中心
循道衛理楊震社會服務處
薈色園可頤耆英鄰舍中心
薈色園可健老人中心
鄰舍輔導會
香港糖尿聯會

香港癌症基金會
香港醫藥援助會
港島東醫院癌症病人資源中心
工聯會
流金頌
仁愛堂仁愛堂關懷鄉郊社區發展中心
仁愛堂關懷鄉郊社區發展中心
天水圍婦聯
防癆會林貝聿嘉健康中心
明愛鄭承峰長者地區中心
明愛龍躍頭社區發展計劃
明愛麗閣長者中心
東區康樂體育促進會
東華三院
東華三院王澤森長者地區中心
東華三院平和坊
東華三院黃祖棠長者地區中心
東華三院龐永紹長者鄰舍中心
社區復康網絡
基督教宣道會白普理景林長者鄰舍中心

「長者體適能服務」內容：

講座/工作坊

目的： 透過講座和工作坊，增重長者們對身心康健、強骨活絡和養生益壽認識，了解健康生活模式和環境的重要。

對象： 長者

時間： 1小時至1小時30分鐘

場地要求： 社區禮堂/活動室

人數： 視乎課題和場地面積

身心康健系列

1. 健康體適能知多D

- ▶ 甚麼是體適能？
- ▶ 何謂安全及有效的健體計劃？
- ▶ 如何自行管理健體活動？

2. 體重管理有辦法

- ▶ 體重與體適能之關係
- ▶ 體重管理中的運動理念和飲食調控
- ▶ 健康的體重管理指引

3. 心血管與健康運動

- ▶ 常見的心血管健康問題及病理成因
- ▶ 運動鍛鍊原則及運動建議
- ▶ 特別注意事項
- ▶ 實務運動練習

4. 糖尿病與運動

- ▶ 糖尿病的病理成因
- ▶ 運動鍛鍊原則及運動建議
- ▶ 特別注意事項
- ▶ 實務運動練習

5. 身心康盛與鬆弛技巧

- ▶ 介紹身心康盛概念
- ▶ 協助都市人檢視自我的精神壓力及表徵
- ▶ 解釋透過運動及鬆弛技巧舒緩壓力的原理

6. 呼吸與肌肉鬆弛法

- ▶ 呼吸的藝術與科學
- ▶ 呼吸鬆弛法體驗
- ▶ 漸進式肌肉鬆弛法體驗

強骨活絡系列

1. 強骨健絡知多D

- ▶ 淺談骨骼結構
- ▶ 甚麼是強骨？
- ▶ 怎樣透過運動強骨健絡

2. 舒緩及預防肌肉不適

- ▶ 解釋肌肉不適的成因法
- ▶ 處理肌肉不適的方法
- ▶ 針對不同肌群進行伸展和強化肌肉運動

3. 趕走頸緊膊痛及腰酸背痛

- ▶ 了解頸緊膊痛及腰酸背痛的病理成因
- ▶ 認識造成頸緊膊痛及腰酸背痛的潛在風險
- ▶ 自我檢測頸緊膊痛及腰酸背痛的狀況
- ▶ 掌握預防頸緊膊痛及腰酸背痛的防治與處理方法

4. 運動助享晚年

- ▶ 退休人士的困局
- ▶ 老化的身體、心理和社交特徵
- ▶ 一切因運動改變
- ▶ 年長人士的運動貼士

養生益壽系列

1. 疼痛舒緩與運動

- ▶ 「疼痛」的新、舊觀念
- ▶ 點解會有「疼痛」
- ▶ 「疼痛」的種類
- ▶ 舒緩「疼痛」的方法
- ▶ 運動減「痛」

2. 八段錦與體適能

3. 詠音與體適能

4. 太極與體適能

5. 健康七式運動

★本會亦可配合貴機構的活動及計劃主題，悉心設計合適的講座及工作坊內容。

運動訓練課程



1. 橡筋帶運動

橡筋帶屬於輕巧的體適能訓練工具，適合於家居環境應用。課堂針對肩膊、手臂、前臂、胸部、上背、腹部、腰背及腿部，進行橡筋帶運動教學及練習。



2. 椅上操

透過椅上伸展及有氧運動，可訓練身體各部份之肌肉，減低受傷的機會，提升日常生活的素質及功能，並有效訓練心肺功能。



3. 踏步舞

健體舞是透過輕快的節奏與速度，配合身體擺動及優美的舞步，能有效強化心肺功能，增強筋腱的柔軟度及肌力。



4. 活絡伸展運動

透過坐式、站式及臥式舒緩伸展運動，加上強化腰腹及主要關節，可達致靈活關節、改善肌肉柔軟度及促進肌肉血液循環之效。



5. 健身球運動

透過健身球訓練軀幹中央之核心肌群，可加強脊椎的支撐力，分散脊柱所承受的負擔，減低腰背受傷的機會。

6. 毛巾健體操

利用毛巾進行不同的健體動作，可訓練肌肉力量、耐力及伸展不同部位之肌肉。

7. 體適能詠春

透過詠春之心法、手法、基本拳腿、自衛技術及套路融入健體訓練中，以強化參加者的體適能狀況，以改善他們在日常生活中的自理能力。

8. 長者健身設施簡介會

適合附設健身閣的長者中心舉辦內容包括：

- (1) 健身運動的益處
- (2) 正確運動程序
- (3) 伸展及熱身方法
- (4) 健身設施的正確使用及訓練原則
- (5) 整理及緩和運動

9. 護老者體適能證書課程

為有志推廣護老者服務的長中心而設，課程內容包括：

- (1) 做個至FIT 護老者—護老者需要的健康體能要素
- (2) 健康體適能運動1—伸展與鬆弛技巧
- (3) 健康體適能運動2—肌肉鍛鍊
- (4) 健康體適能運動3—有氧運動
- (5) 護老者的「職安健」
- (6) 護老者實務技巧1—被動式活動
- (7) 護老者實務技巧1—正確及有效的扶抱
- (8) 能力測試及結業錦囊



長者體適能測試

- 目的:** 透過各種功能性體適能測試，了解長者們身體狀況，盡早採取適當應對方法及培養其適合的運動習慣。
- 對象:** 長者
- 時間:** 每節1-2小時
- 場地要求:** 活動室
- 人數:** 最多30人，視乎場地及物資而定
- 內容:**
- ▶ 30秒椅子坐立 - 下半身肌力測量
 - ▶ 肱二頭肌手臂屈舉 - 上臂肌力測量
 - ▶ 六分鐘走路 - 心肺耐力測量
 - ▶ 兩分鐘抬膝測驗 - 心肺耐力測量
 - ▶ 椅子坐姿體前彎 - 下半身柔軟度測量
 - ▶ 抓背測驗 - 上半身(肩部)之柔軟度測量
 - ▶ 2.44公尺椅子坐起繞物測驗 - 敏捷性與動態平衡測量
 - ▶ 手握力測試 - 前臂肌力測量
 - ▶ 站立前伸測試 - 平衡力測量
 - ▶ 血壓-心血管健康狀況評估
 - ▶ 度高、磅重、脂肪比例-身體組合成份評估



★本會會衡量及配合活動類型及目標，為機構設計最合適的「測試組合」。

貴機構如對本會服務有興趣及查詢，歡迎聯絡本會：

電話：(852)2838 9594

電郵：info@hkpfa.org.hk

傳真：(852)2575 8683

本會於收到申請後一星期內致電確認。



中國香港體適能總會

Physical Fitness Association of Hong Kong, China

電話：(852) 2838 9594

傳真：(852) 2575 8683

地址：九龍尖沙咀山林道9-11號卓能中心17樓全層

網址：<http://www.hkpfa.org.hk> 電郵：info@hkpfa.org.hk