

萬步步入健康



過去3年新冠疫情令大家的生活習慣有所改變，外出時間大大減少，為身體及精神健康帶來負面影響。有見及此，樂善耆在2023年舉辦了「健行會」，期望透過一連串的運動班、飲食班、講座及步行活動，鼓勵會員重新步入社區，建立健康的生活習慣。活動亦歡迎會員家屬共同參加，以促進家庭關係。

參與的會員先由物理治療師進行基本體能評估，包括量度體重指標、腰臀比例、靜止心率、跌倒風險、肌力及肌耐力，讓會員先了解自己的身體狀況，然後訂立個人目標。



▲ 參加者經青荃橋步行往青衣

「健行會」於去年9月16日的開步禮揭開序幕。當日中心向會員及家屬介紹活動目的，獎勵計劃及評估結果。每個參加者更即場獲發智能運動手錶一隻作記錄步數之用。其後會員在職員陪同下，由荃灣本部出發，經青荃橋步行到青衣支部。整個行程大概一個多小時，步行大概4公里，率先為各會員在步數記錄上打好基礎。

為鼓勵會員在日常生活中多做運動，中心特別邀請了體適能教練進行體適能講座。除了介紹不同種類的運動外，教練更即場教授參加者進行伸展運動。中心亦安排了瑜珈班，及特別為「I Run 特殊馬拉松跑步比賽」參賽者而設的「I Run 訓練班」，讓學員能嘗試不同種類的運動，從而增加他們進行運動的動力。

除運動以外，均衡飲食亦是健康生活的重要一環。中心特意邀請了明愛康復服務護士長主持健康講座，讓會員學習有關食物營養的知識及配搭上的宜忌。其後，部分會員亦參加了「七色蔬果美食組」，透過製作各種新鮮蔬果汁，將學到的知識加以實踐，豐富日常飲食的選擇。



▲ 參加「七色蔬果美食組」，製作新鮮美味的蔬果汁

整個活動將於2024年3月結束，屆時會安排會員再次接受體能評估及舉行分享會，讓會員認識到自己的身體質素和生活習慣在這半年內的改進，更會頒發不同獎項，以表揚他們努力不懈的精神。



▲ 在瑜珈導師帶領下一起拉筋