

新聞稿
供即時發布

2022年1月17日

靈實賽馬會「智 GYM」計劃 免費一站式智能肌力訓練 提升金齡肌力 促進社區健康水平

隨著年紀增長，肌肉力量不足會減低活動能力，增加長者們失衡及跌倒風險。為達致「預防勝於治療」，基督教靈實協會（下稱靈實）獲香港賽馬會慈善信託基金捐助超過九百萬港元，推出靈實賽馬會「智 GYM」計劃，以智能健身器材配合教練跟進，協助五十歲以上的金齡人士及長者建立個人化的運動訓練方案，提升肌力，再加上醫護、社工及物理治療團隊等專業配套，一站式照顧使用者的身心社靈需要，推廣健康生活。

靈實一直以全人關懷的文化，積極回應社會的需求。有見長者跌倒可能會導致長期殘疾，大大降低生活質素，以及令長者本人及家人帶來精神及經濟壓力，靈實遂推出靈實賽馬會「智 GYM」計劃，藉「未病先防」的理念，鼓勵五十歲或以上的金齡人士及長者，有規律地進行運動，並循序漸進地提升運動量以改善肌力和肌耐力，並透過計劃擴闊社交圈子。

基督教靈實協會高級物理治療師葉建林坦言：「成年人自 30 歲起已開始肌肉流失，一般研究指出，人於中年之後每年都會流失 1% 的肌肉，隨年歲增長流失率會加快，到 70 至 80 歲更有可能已流失一半的肌肉。」當肌肉力量及耐力不足，不但令步態不穩、平衡感欠佳，日常生活如上廁所之起身坐低、行樓梯行斜路等動作，都會受到影響，同時增加跌倒及骨折風險，亦可能導致其他併發症。」

葉續指出：「若長者失衡跌倒，除了構成身體受傷，嚴重者或會撞傷頭部、構成腦部創傷，而一旦要臥病在床，久臥亦會導致肌肉萎縮及關節變形。再者，長者喪失自我照顧能力，除會間接增加家人壓力，亦大大減低社交生活。」所以，金齡人士及長者應透過增加四肢肌肉力量，促進平衡和身體協調能力，減低跌倒機會及帶來的風險，加強日常生活和自理能力，展開豐盛精彩的人生下半場。

Page 1

基督教靈實協會 Haven of Hope Christian Service

香港新界將軍澳靈實路七號 7 Haven of Hope Road, Tseung Kwan O, New Territories, Hong Kong
服務熱線 Service Hotline: (852) 2701 9019 | 傳真 Fax: (852) 2702 8173 | 電郵 Email: info@hohcs.org.hk

義工及捐款熱線 Volunteer & Donation Hotline: (852) 2703 3284 | 傳真 Fax: (852) 2702 8173
電郵 Email: crd@hohcs.org.hk | 網址 Website: www.hohcs.org.hk

根據《公司條例》(第 622 章) · 基督教靈實協會為一所擔保有限公司。
Haven of Hope Christian Service is a company limited by guarantee under the Companies Ordinance (Cap. 622).



靈實賽馬會「智 GYM」計劃自去年中展開，為期兩年，分別在本會的坑口及寶林服務中心設置健身器材，每間中心各設 6 部器材及有專業教練，免費協助 50 歲或以上人士進行肌肉力量訓練，中心同時亦會舉辦戶外活動，為參加者提供帶氧、增肌的健體和社交機會。計劃由去年八月開始至今，已超過 300 名人士報名參加，當中年齡最高者更已 91 歲。

一直以來，不少金齡人士及老友記對健身器材望而卻步，擔心不懂如何使用器材，亦未知自己是否適合使用健身儀器。但透過靈實賽馬會「智 GYM」計劃，參加者每次使用計劃器材前，均會回復至個人設定，故毋須重覆調較，減低疑慮；另一方面，用家參與計劃前，中心會為其先進行健康、安全評估及運動測試，然後在健體教練督導下進行 4 節運動課堂後，才會取得器材使用證，確保用家清楚器材使用方法，用得安心又放心。

「智 GYM」計劃的貼心之處，在於健身器材可紀錄健身數據，使用者做運動時的力量、節奏、速度及重覆次數均可實時儲存於系統，亦可傳送予教練；同時，器材亦會根據數據進行分析，向使用者及教練建議個人化的訓練方案，若有足夠肌力或經訓練後有進步，更可升級進行提升肌肉表現之訓練，適合用家的不同需要。

再者，器械當中亦加添遊戲元素，鼓勵參加者完成動作並給予分數，增加趣味及挑戰性。若然參加者的身體狀況經評估後不適合使用器械，計劃亦有提供橡筋帶操、健步行班以及行山等活動，讓參加者有不同的運動選擇，培養做運動的興趣，建構更健康及精彩的人生。

計劃對象：

居於西貢及將軍澳的 50 歲以上人士

報名及預約：

親臨或致電靈實賽馬會「智 GYM 計劃」服務點：

- | | |
|------------------------|----------------|
| 1. 香港新界將軍澳寶林邨寶寧樓 311 室 | 中心電話：2701 3407 |
| 2. 香港新界將軍澳厚德邨德康樓地下 | 中心電話：2703 7735 |



圖片說明：

	<p>1. 參加者在健體教練指導下使用健體器械。</p>
	<p>2. 器械主要針對四肢肌肉鍛鍊，藉以增強肌力，減低參加者的跌倒風險。</p>
	<p>3. 智能手帶會紀錄參加者的運動數據並進行分析，為參加者及教練建議個人化訓練方案。</p>
	<p>4. 計劃適合 50 歲以上人士參加，其中一名參加者已年屆 91 歲。</p>
	<p>5. 負責「智 GYM」計劃的社工蕭愷婷，指計劃除器械訓練外，亦提供橡筋操、行山及健步行等戶外活動，歡迎 50 歲以上人士參加。</p>

相片下載：<https://bit.ly/3eGz994>

Page 3

基督教靈實協會 Haven of Hope Christian Service

香港新界將軍澳靈實路七號 7 Haven of Hope Road, Tseung Kwan O, New Territories, Hong Kong
服務熱線 Service Hotline: (852) 2701 9019 | 傳真 Fax: (852) 2702 8173 | 電郵 Email: info@hohcs.org.hk

義工及捐款熱線 Volunteer & Donation Hotline: (852) 2703 3284 | 傳真 Fax: (852) 2702 8173
電郵 Email: crd@hohcs.org.hk | 網址 Website: www.hohcs.org.hk

根據《公司條例》(第 622 章) · 基督教靈實協會為一所擔保有限公司。
Haven of Hope Christian Service is a company limited by guarantee under the Companies Ordinance (Cap. 622).



關於基督教靈實協會

五十年代初，靈實創辦人司務道教士看見當時調景嶺難民的需要，透過贈醫施藥，幫助病患者。除了關注他們的身體需要外，司教士更著重他們的心理、社交和靈性方面的需要。時至今日，靈實的服務已發展至長者、健康、復康和福音事工，更致力關心服務使用者身、心、社、靈的發展，繼承司教士全人關懷的服務精神。

關於靈實賽馬會「智 GYM」計劃

為西貢及將軍澳區中老年人士，提供一站式智能肌力訓練，由專業教練從旁指導，以確保「智 GYM」計劃會員在安全及愉快的環境下進行訓練。

- 完 -

傳媒查詢：

基督教靈實協會

傳訊及籌募部陳美莉女士

電話：2703 3378/ 9659 8817

電郵：mlchan@hohcs.org.hk

基督教靈實協會 Haven of Hope Christian Service

香港新界將軍澳靈實路七號 7 Haven of Hope Road, Tseung Kwan O, New Territories, Hong Kong
服務熱線 Service Hotline: (852) 2701 9019 | 傳真 Fax: (852) 2702 8173 | 電郵 Email: info@hohcs.org.hk

義工及捐款熱線 Volunteer & Donation Hotline: (852) 2703 3284 | 傳真 Fax: (852) 2702 8173
電郵 Email: crd@hohcs.org.hk | 網址 Website: www.hohcs.org.hk

根據《公司條例》(第 622 章) · 基督教靈實協會為一所擔保有限公司。
Haven of Hope Christian Service is a company limited by guarantee under the Companies Ordinance (Cap. 622).

