



# ANHF

## 澳華療養院基金

Culturally Appropriate Aged Care Since 1980

## Gym Fun for the Elderly

### Sing Tao Weekender 5/5/2018

# 長者開開心心去健身

現在七、八十歲的長者，他們也曾年青過，屬於他們輝煌的日子應該是六、七十年代，那年代社會沒那麼富裕，生活儉樸簡單。年青的他們終日為口奔馳，養兒育女，基本很少娛樂。所以很多長者從沒踏足過保齡球場，從未去過健身室。他們的子女或會陪父母上茶樓，但很少會和他們一起去打保齡球或去健身室。想不到八十多歲的長者，因為參加了好思維活動中心，才有機會第一次走進健身室，參與由健身教練特別為長者度身訂造的健體活動，令長者這個第一次充滿汗水、驚喜和快樂的笑聲。

### 為長者度身訂造的健身活動

年紀大了，最重要是有健康的身體，所以好思維活動中心的長者，每次來到活動中心，最熱衷參與的就是各式健腦、健體運動，但這些活動一般都在中心內進行。這次中心職員首次帶著長者去到派蒙開心健身室(Pymont Movement Republic)，那裡職員早已笑臉相迎。平日他們健身室多被年輕人佔用，但那天卻充滿長者的笑聲。職員特別為長者設計了一些活動，例如長者用手掌托著汽球，然後轉動手腕，轉用手背托著汽球，繼而再加強難度，就是一邊圍圈走一邊轉

換手掌及手背的汽球，這活動可以讓長者練習手腕外，也可練習其專注力和平衡。長者愈玩愈投入，汗流浹背，連外套和上衣都除掉，還笑說他們今天的肺功能強壯很多呢!

### 精彩節目陸續有來

位於好市圍的好思維活動中心，本是專為腦退化症長者而設。活動中心譚姑娘說：「帶長者去做健身，除了練習長者體能，同時可練習他們的專注力和身體的平衡，但最重要是讓他們開心! 好像之前帶他們去保齡球場打保齡，很認真地計分，他們也玩得很投入很開心，就好像回到年青的日子! 人開心腦內會分泌內啡肽，對長者身體也有好處。一般腦退化症長者，只記得以前的事，但很快忘記近期發生的事。但這次我們去健身室活動，很多長者過了一個星期仍然記憶猶新，證明他們真的很開心才記得這個活

動。」問譚姑娘未來還有甚麼特別節目安排給長者，「精彩節目陸續有來，我們將會安排專業人士來到中心，教長者打鼓和跳舞，還有教練來中心主持體能治療(physical therapy)，讓長者可參與更多有益身體的運動；另外，我們還會邀請老師來教藝術，和長者一起集體創作，然後計劃將所有作品在展覽會展出，讓長者實現夢想，有更大滿足感!」這個快樂的活動中心設於好市圍，凡有興趣參加或查詢更多有關詳情，請致電(02) 8558 8098與譚姑娘聯絡。

五月分在車士活慕思中心舉辦的講座主題是：「認識腦退化症」(普通話主講)，由於名額有限，參加人士必須報名，額滿即止。報名請致電：(02)9784 0838或電郵cmu@anhf.org.au。講座地址：MOSAIC Multicultural Centre, 12 Brown Street, Chatswood NSW 2067。每次講座現場都有專人介紹並協助長者申請政府資助的家居配套服務。

