

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，增重長者們對身心健康、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
- ▶ 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