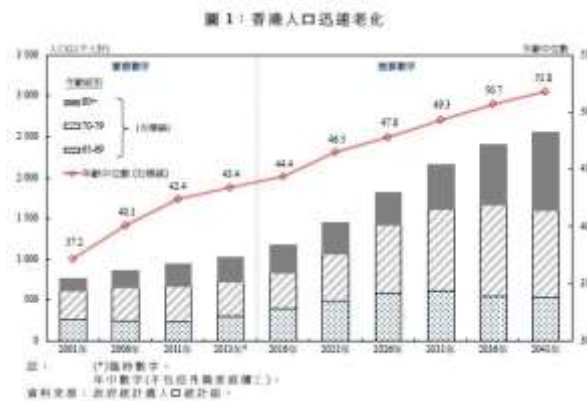


人口政策督導委員會在二零一三年十月二十四日發表諮詢文件，指出本港人口老化的速度較預期為快。不出數年，本港的勞動力會開始持續下跌。



根據政府二零一三年第三季經濟報告的推算，本港人口會在未來二十至三十年內持續上升，由現時的720萬增至二零四一年的850萬。人口結構將會出現遽變：不出三十年，65歲及以上長者數目會由現時的100萬，激增至二零四一年的260萬；屆時，年齡中位數也會由現時的43歲升至52歲。



人口老化為公共財政帶來沉重壓力。各類與長者有密切關係的開支，例如醫療、長期護理及社會保障，則隨着人口老化而大增。

鼓勵長者積極參與康體活動，培養及保持運動的習慣是體適能導師的「天職」。恆常運動有助長者增強體魄，減少對社會的倚賴，更能為社會帶來額外的生產力。

然而，部份長者對運動存有誤解，以致他們不想或不敢做運動。以下是一些常見對運動的謬誤及事實：

誤解一

- 年紀越大，體能便越差，做運動反而會引致受傷。

真相一

- 長者只要做足熱身運動，循序漸進，量力而為，並按正確的教導去做，便可大大減低受傷的機會。
- 運動對長者生理和心理有莫大好處，包括增進健康，保持手腳靈活、頭腦清醒、體重適中，促進睡眠，增加自信心，減少疾病和醫療費用。

誤解二

- 患有退化性關節炎，做運動會增加關節的痛楚。

真相二

- 注意正確的護理常識，定時練習合適的保健運動。強化肌肉有助減慢關節退化的速度。

誤解三

- 減少活動，可減低跌倒的機會。

真相三

- 運動可減慢身體機能退化，特別是下肢強化運動，可使身體平衡反應常處於敏捷的狀態，防止跌倒。

誤解四

- 人老易肥，節食便可減少體重，無須做運動來控制體重那麼辛苦。

真相四

- 不恰當的節食會影響健康，均衡飲食及適當的運動才是有效控制體重的秘方。沒有運動習慣的人士，初做運動時可能會感到吃力，但只要有耐心恆心，按部就班，身體機能便會慢慢適應，自然就不會感到辛苦。

誤解五

- 又要做家務，又要照顧老伴和兒孫，已經夠忙，夠運動量，不用抽額外時間去運動。

真相五

- 多做家務及日常工作總比只呆坐或不活動好，但大多是一些重複性及勞損某部份的身體，並不全面，而且一般家務未必達到中等程度的運動量。
- 擁有健康的身體，才可充任良好照顧者。長者可以重新編排每天的運作，把運動編排在日常生活流程中。例如在每天早餐後或黃昏到公園散步 20 分鐘。如遇無可避免的繁忙日子，可就地取材作適當的運動，如看電視時作柔軟體操或踩健身單車。



誤解六

- 「無人作伴去運動，難為情、又危險，一旦有事無人知，家人也不是太支持。」

真相六

- 運動有很多種類，一個人也可參與。我們也可以鼓勵他們每天外出運動，多認識一些對運動有共同興趣的朋友，這有助長者保持運動的恆心。

誤解七

- 「我居住環境附近沒有適合的場地和運動器材；而且又不清楚甚麼運動才適合我這個年紀，亦不知怎樣做。」

真相七

- 每個社區內都有很多運動設施，長者可盡量善用康樂文化事務署或其他團體的各項體育活動及康樂設施如門球班、泳池等。當選擇新居或院舍服務時，可留意周圍的休憩及運動設施。長者亦可選擇在家中運動。
- 絕大部份的長者都適合做各類運動，重要的是循序漸進，量力而為。如有疑問，長者可諮詢專業人士，找出适合自己年紀和身體狀況的運動。

請將此正確的信息告知身邊的長者，鼓勵他們積極參與，開拓康盛多姿的康體之道。

參考資料：

1. 政務司司長辦公室人口政策督導委員會秘書處. 人口政策督導委員會諮詢文件. [EB/OL] http://www.hkpopulation.gov.hk/public_engagement/pdf/721300328_chi_hires.pdf. 2013.10.24.
2. 香港特別行政區政府. 二零一三年第三季經濟報告. 香港人口老化：挑戰與機遇. [EB/OL] <http://www.info.gov.hk/elderly/publications/HealthyAgeing/Health5.htm>. 2014.9.29.

(完)