

疫情持續至今，2019冠狀病毒病的確診數字逐漸回落，學生開始穿回校服重返校園，街上人流開始多了，長者中心的實體服務陸續恢復了，您的生活有轉變嗎？肌肉有否長多了嗎？有發掘到新的機會、建立到新的興趣嗎？



機構在4月中旬透過網上問卷，共收到105份回覆，了解會員在疫情下身體及生活習慣的轉變，其中近三成長者表示身體狀況轉差，原因是留在家裡的時間多了及少了做運動。而且從肌少症危機小測試的結果中，發現近三成受訪者患上「肌少症」的危機較高。肌少症是肌肉量變少及肌肉力量減退，活動表現變差，例如：走路速度變慢、手部沒有力氣扭毛巾等，甚至會增加跌倒的危機，情況不可忽視。

疫後增肌 · 也創新機

肌少症危機小測試

用拇指及食指圍繞成一個圈，放在小腿最粗的地方，結果是如何呢？



問卷調查結果

今期宣紙將與大家一齊研究增肌良方。同時，也分享長者在疫情期間所遇到的新機會、新興趣，縱使疫情嚴峻，社會似是停擺，但一眾老友記也不會停下來。與第五波疫情說再見時，讓我們一齊多做運動增肌，也多發掘新機。

27.6 %

患上
肌少症的
危機高

圈起來
有縫隙

28.6 %

患上
肌少症的
危機低

圈不起來

稍微可以
圈起來

43.8 %

患上肌少症的
危機中等

延伸閱讀



認識肌少症

「主紙」

疫情期間，中心有部份的長者，透過持續的運動，身體有了奇妙的變化！也遇到一些新的機遇！讓我們一起來了解一下！



會員足本分享
「增肌」

增肌肉

只要堅持，總會進步



傅娟

「我後生的時候捱得太辛苦啦，所以我多年來也受坐骨神經痛以及肩痛的困擾，而且我腰骨第三、四、五節也因勞損而壓扁，一直也未能舉直雙手及彎腰，並且多年來也需到醫院進行物理治療。自半年多前參加中心「360計劃」，跟從中心健體指導員吳Sir的個別指導訓練後，身體的活動能力有了明顯的好轉呢！」

「還記得起初開始做個別訓練的時候，吳Sir按著我的狀況，介紹了幾個伸展動作讓我在家中多作練習，疫情期間我亦透過視像持續訓練，不放棄，堅持做，半年下來，我現時已能舉直雙手，還能彎腰雙手掂地呢！走起路來雙腳也比之前輕鬆有力！」



由「臉癢癢」到「唔做運動唔舒服」

「年輕時，因為工作常常需要站立的關係，現在腳踝位置常常會有腫脹情況出現，雙腳會感到疼痛及酸軟。上年我透過中心認識並參與了「360全方位長者鄰里健康計劃」，由健體指導員Tim Sir單對單指導，因應自己不同的疼痛部位，教授伸展及舒緩運動給我學習。每星期進行一次訓練，4個月後已有明顯的改善，腳踝已消腫也沒有疼痛，這是一件很神奇的事！」

在疫情期間，我仍然盡力堅持每天操練身體，我感到自己的體力提升了不少，也不再容易跌倒，做運動已成為我每日的習慣！」



詹燕



註1：「臉癢癢」讀音：林別別；意思：軟綿綿、軟乎乎的

創新機

新技能解鎖

「我當時確診住院實在辛苦，醫院環境惡劣，即使打電話給兒子講兩句，也會被護士指大聲會騷擾到他人，我擔心如果不聽話，會被困縛，因此內心很多擔心、害怕。以前我不喜歡用電話訊息(WhatsApp)，會直接打電話，但在醫院沒有辦法下，我開始轉用電話訊息與兒子溝通，才令我安心一點。我留醫時將每日的情況告訴兒子，或將我的需要、我想食的食物告知兒子，由他轉告護士及幫我帶過來醫院，令我有更多力量。現時出院後，我也繼續用電話訊息與兒子及在台灣的女兒聯絡，即使他們上班未能即時看到，之後也可以覆我，方便很多。而且電話訊息會有文字記錄，我可以看回大家之間的對話，不怕忘記。」



蘇章

疫中作樂



秀芬

「我常常喜樂不住禱告凡事謝恩」，這是秀芬在疫情期間心靈上的領悟。秀芬表示：「無論好事壞事都應該保持常常喜樂的心態，每天都應該祈禱，保持心靈上的快樂，不論順境或逆境都應該感謝神的安排。神的安排讓我在不幸感染新冠病毒毒隔離期間，得到教友生活上的協助，仍感受到被關愛，並且能夠學習使用 Bible 觀看詩詞及講道，繼續與其他教友保持聯絡，藉此機會發掘更多網絡上的資訊，認識不同名人的故事及經歷。我很感謝神的安排，藉此機會能學習更多，也經驗受助的甘甜。」



會員足本分享
「新機」

無論「新機」還是「增肌」，也需要我們踏出第一步才可以達到，鼓勵大家在未來的日子裡多嘗試，為自己創造更多的可能性。

「信紙」

編輯小組透過網上問卷，收集了不少會員的心聲，會員也踴躍參與，其中節錄部份心聲與大家分享。

疫後的商機

人人身心健康，
活在當下
珍惜眼前人！

祝願
世界和平，
疫情離開，
全人類都平
安健康！

好好利用時光
為做自己喜歡
的事！

大家放開心窗，
互相關顧，
放鬆應對疫情！

希望回復正常
生活，不須再
用安心出行及
疫苗通行證！

疫情快過去，
人人有工做
可以去旅遊及
探訪親友，
大家心情好返，
面上常帶笑容
就好啦！

更加關心
前線工作人
員如司機、
清潔工、
保安、
快餐店
職員。

希望大家平安
健康渡過疫情！
早日除口罩
可自由行街
買嘢吃！

謝謝在疫情前線
戰鬥的所有人，
保護我們！

想做的事要
立即做，
不要再等！

希望香港重新
出發，人人安
居樂業！個個
身體健康！

希望有一個自由安定民主的社會，
世界和平無戰爭。

政府多些
關心長者
健康！

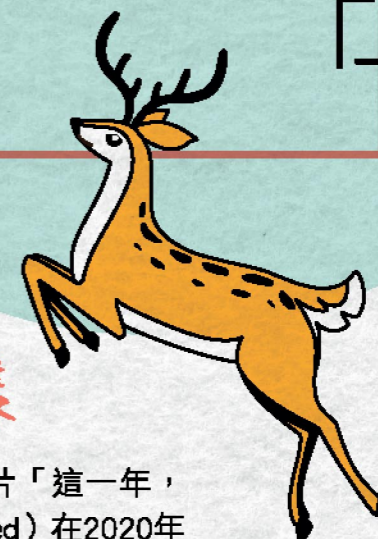
希望壓力及鬱悶的生活
快快離去！

期望一切
回復過來，
各行運動，
生機再現！

相信以上也是大家共同的盼望及心聲，願社會有更多的愛與包容，讓我們一齊度過一個又一個的難關！

「世紙」

這一年， 地球變得不一樣



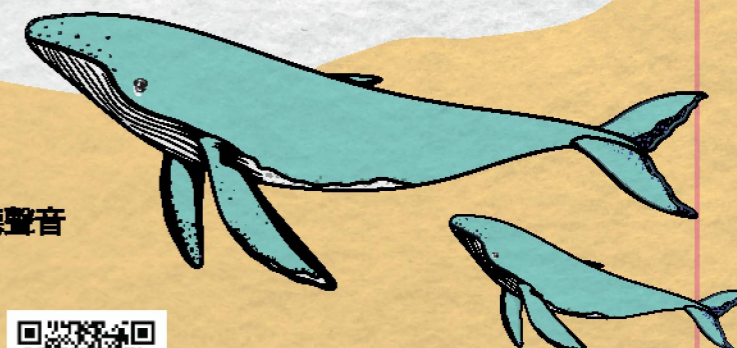
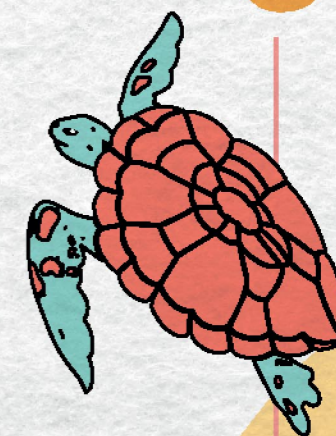
地球現生機

由英國國家廣播公司(BBC)製作的紀錄片「這一年，地球變得不一樣」(The Year Earth Changed)在2020年世界地球日推出，片段內從生態視角看全球各地在疫情封鎖下的改變，全球五大洲超過30個城市在疫情下成為「無人之境」，而各種動物卻過得更好。

自然環境沒有人類打擾的情況下有這樣的轉變，我們作為地球住客，也要檢討一下，如何為環境出一分力，加油！

像是日本奈良鹿不再誤食被人類亂丟棄的塑膠垃圾，而且少了遊客的餵食，奈良鹿群回歸野性，重新找回吃草的飲食習慣。以及一片沉寂的城市傳來鳥鳴，同時，關閉海灘後，母海龜終於能在不受打擾的環境下產卵。

鯨魚群的生態出現更顯著的改變，在少了遊艇的干擾下，鯨魚爸爸媽媽，可以更容易和他們的小孩對話，他們可以到更遠處覓食，不用害怕鯨魚寶寶會聽不到他們的聲音。



大家可以讓以下二維碼以收聽聲音介紹，然後再看短片介紹。



聲音介紹



這一年，地球變得不一樣 (短片)
The Year Earth Changed

樂氏

增肌運動樂

肌力訓練可有效減慢肌肉流失及其功能的退化，預防肌少症，因此健體指導員李先生會教導大家幾招不同部位的肌力訓練，一齊增肌！

招式一 椅子深蹲

功效

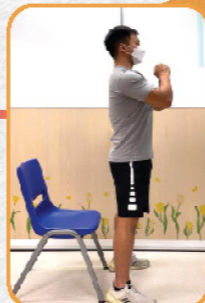
增強大腿力量及耐力，提升盤骨及臀部穩定性

1 雙腳成肩膊闊度，整個腳掌踏實，背部保持挺直

2 吸氣，自然蹲下至臀部碰到椅子

3 保持重心在中間

4 呼氣伸直腳站起



招式二 肩膊前平舉

功效

增強三角肌（肩膊）耐力及關節活動度

1 平衡站姿，先吸一口氣伸直手臂

2 呼氣時緊攥拳頭向上舉至肩膊水平

3 穩定動作三至五秒

招式二



招式三 死蟲式

功效

鍛鍊核心肌群（腰腹）穩定性

1 平臥，雙手舉起，曲起腳

2 吸氣，將對側手脚向外伸展

3 避免下背拱起



注意

*每個動作目標完成3組，一組10次
*循序漸進增加次數及穩定秒數等

例如：① 穩定秒數由3-5秒增加至6秒
② 目標完成10次增加為12次

更多招數及示範，可掃描以下QR CODE:



蛋白增肌你要識

健體指導員李先生：

「肌少症對老友記來說都普遍，要避免肌少症，除了運動外，均衡飲食亦重要，其中蛋白質更是必需品，用作修補及建構肌肉，但普遍老友記不太掌握蛋白質的重要性，所以我與老友記進行健體訓練時，我都會與他們閒聊，了解平日的運動及飲食習慣，發現大家有不同的迷思，我都會介紹正確的資訊，鼓勵老友記多嘗試。」

玉意：

李生的運動對我幫助很大，肌肉明顯比以往結實得多，而李生做運動時亦很細心指導，會一齊去做，又會了解我的飲食習慣，建議我可以多食魚類，例如我都經常去日式超市，因此也試多了三文魚、鯖魚等，每天早上也會食隻蛋，飽肚之餘補充更多蛋白質，所以現時肌肉更結實，運動及飲食也關事、重要！



迷思一

「飲食只重飯及菜類，怕肥呀！」

健體指導員李先生：老友記一般怕食肉，擔心高脂肪引起心血管問題，但肉類本身含有豐富蛋白質，如擔心脂肪，可選擇白肉，如魚、雞肉等。

迷思二

「每日食一隻焗蛋就夠蛋白質啦！」

健體指導員李先生：一隻蛋只有6克蛋白質，以一般長者計算，一位60公斤的一般長者每天應攝取約60-70克蛋白質，因此只食蛋並不可提供足夠的蛋白質。

按每公斤體重攝取蛋白質需求

1-1.2 克



一般長者

1.2-1.5 克



長期病患長者

2 克



嚴重病患或受傷長者

迷思三

「我食開齋，唔食肉嘍，咪吸收唔到蛋白質？」

健體指導員李先生：其實食齋都可以吸收植物蛋白，例如可多食豆類、麥皮、牛奶（適合蛋奶素人士）等也可。如果有痛風，不可進食過量黃豆類食物，也可以選擇食其他高蛋白質的食物，例如：鷹嘴豆，烤麩。

編者的話



香港第5波疫情至今，有接近120萬呈報確診個案，當中有超過32萬長者確診(27%)，而長者亦較多出現重症情況，可見長者深受疫症影響。

香港理工大學於2022年3月發表一項研究，發現受訪118名第一波染疫的新冠病康復者中，逾4成在確診後的第6個月和第12個月，仍然受「長新冠」症狀困擾，有疲勞、下肢乏力等情況，可見此病症對康復者有較長遠身體影響。理大在2022年5月發表另一項研究，發現疫情下長者大多避免外出運動，很多恆常活動亦需要暫停，大部份人感到擔心、無助、憂鬱，甚至有個別受訪長者表示沮喪。可見疫情不單影響長者身體健康，更影響長者情緒心靈健康。

今期宣紙與大家一同探討「疫後增肌。也創新機」主題，便是希望長者在疫情後可以更多關注身體機能，積極運動提昇肌耐力，也需要學習「增肌」飲食，透過吸納蛋白質以修補及建構肌肉，以提昇身體機能。心靈健康也不要忽略，疫情雖然有很多社交活動限制，但我們也可以多發展新興趣，多學習新事物，多與人分享感受，相信這些方法有助提昇心靈健康。

本會將推展「里」好！「疫」不孤單——長者身心復健計劃，希望支援曾確診並缺乏支援的獨居兩老長者應對新冠疫症的後遺症，恢復身心健康。如果大家發現身邊長者在這疫情期間很受影響，歡迎轉介予各長者中心跟進，我們可以陪伴長者一同運動「增肌」及找到「新機」。

長者服務協調主任
布敏姿姑娘

基督教宣道會香港區聯會 宣道會社會服務處

地址：九龍大角咀海輝道11號奧海城一期
政府服務中心閣樓

電話：2787-5212

傳真：2395-2855

電郵：cao@cmasshk.org

網址：www.cmasshk.org



本會網址

督印人：劉國華先生

編輯小組：布敏姿、周凱韻、陳紫君、張雅嵐、莫栢詩

印刷數量：4,000份

長者服務單位資料

長亨長者鄰舍中心 電話：2432-7232

白普理景林長者鄰舍中心 電話：2703-5123

油麗長者鄰舍中心 電話：2346-3231

利福長者鄰舍中心 電話：2552-1115

海濱花園書學軒 電話：2406-0201

翠樂長者睦鄰中心 電話：2814-9701