

主題: 城市運動 (Summer 08/23)

社區運動的推動 – 你有方法嗎?

朱嘉文 小姐 中國香港體適能總會高級社區發展主任

成日都聽人講愈是活躍好動的人，身體愈見健康，現今香港人開始重視運動的重要性，除了落街散步，帶小朋友落公園放電，又有沒有其他方法令大家正確同安全地做運動呢？尤其是針對三高的病患者、退休人士、有特殊需要的學童及殘疾人士等，他們有否足夠的資源同知識做運動呢？

三高患者乃指高血壓、高血糖或高血脂偏離，他們需要透過運動，改善他們的健康狀況，而坊間有各種不同類型的運動班，是否所有都適合他們呢？本會馮穎欣教練認為現在的三高人士不僅是長者更有年輕化和在職的趨勢。相對教班的時候，同一班參加者的年齡非常參差，他們有一定的知識水平，對於教練在專業知識方面有更高的要求，他們需要清晰的講解，針對他們的問題提出有效的建議。所以，在社會資源方面，可增加教練培訓，提升業界專業水平，為三高人士提供安全有效的課程，可以分不同難度等級，或運動類型增加多元化班組，及優化課程系統。

近年地區康健中心的落成，提供了更多的平台，令更多三高患者有機會安全地接觸運動，找到適合自己的運動處方。由於三高的參加者可能有更多身體的其他毛病，如肥胖和關節問題，所以安全的運動示範，提示他們循序漸進非常重要。本會的教練同時受邀幫忙教授，針對患者的需要，為每一個班組設計一系列的有氧運動及肌力訓練，確保他們能安全及放心地進行運動。



Photo by www.pro360.com



www.commonhealth.com.tw

試想一班退休人士忙碌了大半生，有的年輕時因為工作沒有時間運動，亦有部份曾經熱愛運動，同時因工作而被逼放下，他們退休後的生活能否與運動重新起步呢？他們除左可以參加由康文署主辦的康體活動外，還有什麼途徑嗎？

本會近年獲「樂活新中年慈善動力」邀請，致力為一班退休人士提供體適能課程，持之以恆的運動可改善體魄，提升活動能力，有心有力地去旅行和弄孫為樂，三代同堂共享天倫之樂，更可透過運動結識新朋友，令退休生活更精彩。除了直接教授鍛練技巧外，還提供區長訓練，培訓一班有運動基礎的退休人士到所屬區內，帶領及推動少做運動的人士，養成規律運動的習慣，讓年紀相約的人教授，更可提高感染力，事半功倍。

張一龍教練於教授此班組後得出以下心得：「他表示一般市民對運動意識薄弱，怎樣才是足夠常變得含糊不清。例如：大家同樣打一場一小時的羽毛球，有跑動的殺球與純粹步行式接波，運動量就明顯不同。而大多數人在進行後者的活動時，認為自己做了中高強度的運動了。此外，

健康體適能社區期刊

他們多訓練健康體適能的項目而忽略功能性體適能訓練的重要性。好的爆炸力與敏捷度能有效預防突如其來的意外。例如：當長者在途徑運動場時，他能夠有效地避開在場中突如其來的足球使跌倒風險能夠大大降低，可見功能性體適能訓練項目的重要性」。張教練的意見，令我們再次思考於體適能訓練中，健康體適能與功能性體適能的訓練比例應如何分配呢？



Photo by <https://events.ohpama.com/>

近年也有不少為有特殊教育需要(SEN)學童而設的體適能課程，當中的課程內容又有什麼特別呢？SEN 學童在學期間有機會被同輩排斥，原因可能是運動能力比較弱，特別是拋接球時，因專注力較低而未能做到而遭同學冷漠，影響 SEN 學童的自信。專為 SEN 學童而設的體適能課程可針對他們的需要，改善及訓練他們的肌力、平衡力、協調性等，追趕同齡小朋友的進度，做到同齡小朋友做到的事情，令他們能如常參與群體活動。其中廖啟智教練也協助本會教授 SEN 體適能課程，他覺得有需要提高這方面的資源。包括社區提供更多選擇以滿足課程不足和場地缺乏，需要提供長期性、連續性的課程。此外培訓更多這方面的導師和教練，給導師的連續性增值課程也是必須。特殊兒童按類型能力和需要分層，政府提高宣傳和教育社區人士對特殊兒童的認知，提升對服務這類人士的機構的撥款資助。另外殘疾人士也需要運動，過往殘疾人士參與運動的機會少之有少，社會提供的資源也不多，近年水中健體較多人

認識，同時也開始舉辦殘疾人士水中健體班。侯綺雯教練分享了成功故事，他希望透過運動作為橋樑，漸漸令學員重投社會，教練在殘疾人士班的角色更為重要，除了教授技巧外，更協助他們重新適應生活，他們生活帶來太多不便，容易影響情緒，侯教練表示透過在水中多做伸展動作，讓他們放鬆心情，教練對他們作心靈上的安慰遠大於教授各種技巧。

除了殘疾人士水中健體班，本會更與盲人協會合作舉辦視障人士體適能課程，此課程大受歡迎，視力會影響平衡，因此視障人士平衡力較差，易與他人碰撞，透過訓練加強他們下肢肌力、核心肌肉及平衡力，協助他們日常生活，減低跌倒風險。謝家鳴教練教授視障人士體適能後的分享，他表示一般課堂只須做動作學員大多都可以跟著做，但教視障學員須要更多的耐心同仔細描述每個動作，希望多年做教練學有所用，實踐施救，幫助他們適應日常生活，能多做運動。

社會中，所有人都應有做運動的機會，社會應該提供資源、培訓教練，為市民提供更多平台、知識和專業的教練，讓人們擁有自己的運動大法。