



2023 年 2 月 23 日

《即時發佈》

致：港聞版 / 副刊採訪主任及編輯

【新聞稿】

耆康會研發「新『耆』益智運動」 長者同時鍛煉體能及認知能力

香港耆康老人福利會（耆康會）於 2023 年 2 月 23 日舉行「新『耆』益智運動」成效研究發佈會，指出其在香港浸會大學許士芬博士研究中心推出的「活腦健體運動」的基礎上，研發的「新『耆』益智運動」能有效改善介乎沒有認知能力缺損與輕度認知障礙之間、及輕度認知障礙之長者的認知及體能；而該運動對有輕度認知障礙長者的果效更大。

生活化遊戲元素 適合任何程度長者

為推動長者及早參與健腦訓練，減慢退化速度，耆康會於 2018 年引入由香港浸會大學許士芬博士體康研究中心推出的「活腦健體運動」，其特點是將認知及健腦訓練融入運動當中，以達雙管齊下之效。經香港浸會大學同意，耆康會於 2019 年由社工、康體指導員、職業治療師及物理治療師組成專業共融團隊，重整及優化「活腦健體運動」，推出針對體弱長者或認知能力缺損的長者的「新『耆』益智運動」。該運動加入了生活化的遊戲元素，亦備有不同程度的體能及認知訓練，讓不同能力的長者均能參與。

為探討「新『耆』益智運動」對改善長者認知能力及體能的效果，耆康會於 2022 年 7 月至 12 月期間進行成效研究，邀請了 157 位年齡介乎 60 至 95 歲的社區長者參與成效研究，連續六星期，每星期進行兩堂「新『耆』益智運動」訓練，針對刺激及訓練視覺記憶、聽覺記憶、本體感覺記憶、心肺功能強度、上肢及下肢強度及耐力和身體協調六方面。耆康會於訓練前及後為參加者進行香港版蒙特利爾認知評估 5 分鐘版(HK-MCA5-Min)認知能力評估及體能評估，並按認知能力評估結果將參加者分為兩組，分別為介乎沒有認知能力缺損與輕度認知障礙之間、及輕度認知障礙之長者。157 位參與者當中，80 位出席率達 80%或以上，共未確診認知障礙症的長者符合研究資格。研究指出，「新『耆』益智運動」能有效提供介乎沒有認知能力缺損與輕度認知障礙之間、及輕度認知障礙之長者的認知及體能，亦適合任何年齡的長者；而該運動對有輕度認知障礙長者的果效更大。

總括而言，「新『耆』益智運動」一方面能促進長者多運動，同時亦可讓他們進行認知訓練。此外，認知訓練配合運動，對認知障礙長者的日常生活能力均有正面影響。與只接受單一認知範疇的訓練相比，跨範疇的認知訓練能有效地維持參加者的體能。由此可見，「新『耆』益智運動」值得推薦予長者參與，特別是有輕度認知障礙的長者。

有效鍛煉體能及認憶力

在成效研究發佈會中，75 歲的**楊冬蓮**認為運動以遊戲為主題，加入日常生活元素，有助她回憶年輕時的經歷。她表示最喜歡「揀生果」和「打電話」遊戲，可以透過遊戲鍛煉體能和記憶力，完成六星期 12 的訓練後更感覺得步伐穩重了，亦改善了記憶力。81 歲的**曾月屏**表示自己雖然不曾讀書未能認字，但「新『耆』益智運動」簡單易學，在家中也能自行訓練，現已養成每日運動的習慣。

耆康會專業共融團隊成員之一、專門策劃長者健體運動的康體指導員 Wendy WONG(中文名) 認為「新『耆』益智運動」一半是運動、一半是認知訓練遊戲，遊戲主題均與長者生活息息相關，相信能促進長者參與這運動。

如對是次發佈會或「新『耆』益智運動」有任何查詢，或希望了解長者的分享，歡迎聯絡：

香港耆康老人福利會懷熙葵涌長者地區中心 中心主任鄧雅慧女士 (Ivy Tang)

電話：2425 1281/ 5538 4078

電郵：ivy.tang@sage.org.hk

香港耆康老人福利會企業服務部高級主任鄧淑恩小姐 (Rita Tang)

電話：2511 2235 / 6190 5293

電郵：rita.tang@sage.org.hk

耆康會簡介

耆康會於 1977 年成立，一直為全港長者提供多元化及專業服務，透過院舍、日間護理中心、綜合家居照顧服務和長者活動中心等，為居於院舍及社區之長者，提供長期照顧及支援服務，以確保長者安享晚年。目前，本會轄下共有 29 間服務中心及院舍，遍佈全港，每日服務逾 35,000 人次。