

跑去你家做運動

Exercise with the Elderly

相信大家第一眼看到這個活動的名稱，未必能夠立刻知道究竟這個活動搞甚麼？是一個鼓勵跑步的活動？還是一個探訪活動呢？其實有關的活動意念早在外國已經流行著，就是由一群熱愛跑步或運動的人，在每次訓練過程中加插一些義工服務元素，例如跑去沙灘清理垃圾或跑去長者家中讀報紙給他們聽等。早前本港也有長跑運動員跑去麵包店，收集一些當天將要棄置的麵包送到老人中心，再分發給有需要的長者手中。



今年暑期舉行的「跑去你家做運動」的活動，中心邀請了一位體操導師，教授兩套簡單的健身體動作予一群義工；然後再安排他們去探訪獨居長者或兩老家庭，傳授這兩套健體操，好讓長者們能做些健身運動，令他們的身體也可活動一下。大家試想，像我們年輕力壯，活動自如，可以隨時隨地做運動；但年老長者由於身體機能逐漸老化，加上是獨居或兩老同住關係，他們做運動的興趣更不大了。



是次活動中心更招募了幾位少數族裔的中學女生一起參與探訪及傳授健身動作。她們自小便參與中心的活動，接受中心及其他義工小組提供的服務。現在她們已經長大了，更由服務使用者轉為服務推動者，可向社區回饋她們力量。

中心明白長者記憶力較差，就算是幾下簡單的動作，如果不維持下去，他們便會很快忘記，而且做運動是需要有恆心及耐性的，故中心現將這項目延續下去，希望可招募更多義工，將自己所學的可以傳授給長者們，實行「跑去你家做運動」。

