

老有所樂

多年來從醫學、神經科學、心理學、社會學等不同角度的研究，都證明玩樂和運動有很多好處，包括令身心健康、恢復精神、紓緩情緒、提高生活動力、帶來滿足感、使人感到幸福等，「戲無益」、「業荒於嬉」等的說法早已被證明並非完全正確，而是以偏蓋全。

玩樂不需要有目標，不在乎結果，最重要是享受過程，它是任何年紀都不可或缺的生活調節劑。與其他人生階段相比，幼兒期及老年期有較多空閒時間可玩樂，但社會往往只較關注兒童的玩樂需要，對長者的玩樂需要卻較少留意。因為身體機能退化、經濟緊絀、缺乏朋友、支援網絡薄弱等原因，不少長者甚少外出和運動。他們經常只是留在家中睡覺或呆坐，這種生活質素對長者的身心及精神健康皆不理想。

香港基督教服務處早前以網上問卷及面談方式了解公眾對長者玩樂的觀感，共收回 1,264 份問卷，回應者來自不同年齡層，包括 10 歲以下至 90 歲以上，當中 58% 為 60 歲或以下，42% 為 60 歲以上。

近 98% 回應者同意「玩樂不是小孩子的專利，人人不論年齡也應享有玩樂的權利」，這顯示社會大眾認同長者應享有玩樂的權利。七成以上回應者認同玩樂對長者的好處，包括：幫助長者保持身體健康（83%），提升長者的精神健康（81%），能鍛鍊長者思考及記憶力（76%）及幫助長者建立社交網絡（74%）。

雖然玩樂對長者有不少好處，但不少長者卻因重重阻礙而未能參與，包括：身體缺損及行動不便（81%）、乏人陪伴（59%）、坊間缺乏適合長者的玩樂活動（45%）及缺乏金錢（43%）。其中，70% 回應者認為適合及方便獨居長者、雙老家庭於家居進行的玩樂活動並不足夠，82% 認為有需要為他們特別設計玩樂活動。如能消除這些阻礙，相信定能推動長者參與玩樂活動，提升長者的生活質素。

隨着高齡人口急增，社會需要為照顧長者晚年生活而努力，但只關心長者的起居及護理復康並不足夠，很多長者尤其獨居、雙老及長期留家的長者生活枯燥，每天只是呆坐家中，感覺孤單無聊，提升這些長者的生活質素，提供玩樂機會以滿足他們的心理及社交需要十分重要。

玩樂之外，長者多做運動亦很重要，請大家齊齊參與



日期：2018年3月11日（星期日）

地點：香港沙田體育學院

內容：田賽、徑賽、體驗活動

查詢電話：2345-8323 / 2387-9951

