



媒體報導

日期: 2019年3月17日(星期日)
資料來源: 東方日報 — 港聞 — A6
標題: 硬地滾球 提升長者認知能力及活力
參考網址: [請按此](#)

硬地滾球 提升長者認知能力及活力

【本報訊】眾所周知，日日運動好處多，有助強身健體，尤其是對有認知障礙症的長者。基督教家庭服務中心舉辦長者硬地滾球大賽，冀長者透過這項運動，能提升認知能力及活力。活動吸引逾七十名長者到場，不少長者認為參與硬地滾球運動豐富晚年生活，亦可鍛煉身體及訓練腦力。

曾中風伯伯：接觸後開心咗好多

硬地滾球講求運用策略和技巧，可訓練腦筋思考及肌肉協調性，同時培養專注力及穩定性，適合患有認知障礙症或行動不便的長者參加。在比賽過程中，四名長者將會分為紅藍兩隊，在限時內各自將所屬的六顆紅色球或藍色球盡量投近被視為目標球的白色球，最接近目標球的一方獲得分數。

七十四歲的鄧伯伯本來性格獨立內斂，且因中風導

致半邊身活動受限，較少說話及參與群體活動，但接觸硬地滾球後「開心咗好多」，會經常和隊員討論發球技巧以及心得等。八十九歲的古伯伯喜歡參與群體活動，「同咁多老友記一起好熱鬧呀」，他早前因打羽毛球而跌傷骨頭，但認為硬地滾球「都啱玩」。

出席活動的安老事務委員會主席林正財稱，本港正建立「認知無障礙」友善社區，現推行的「全城『認知無障礙』大行動」，希望有更多社會服務行業人士可通過社會福利署培訓成為「認知友善好友」，協助提升其他人對認知障礙症的認識及關注，加強在社區層面為患者提供適切的照顧及支援服務。



■七十四歲的鄧伯伯接觸硬地滾球後「開心咗好多」。
(黃偉邦攝)



■八十九歲的古伯伯認為硬地滾球可以鍛煉身體之餘亦可訓練腦力。

眾所周知，日日運動好處多，有助強身健體，尤其是對有認知障礙症的長者。基督教家庭服務中心舉辦長者硬地滾球大賽，冀長者透過這項運動，能提升認知能力及活力。活動吸引逾七十名長者到場，不少長者認為參與硬地滾球運動豐富晚年生活，亦可鍛煉身體及訓練腦力。





曾中風伯伯：接觸後開心咗好多

硬地滾球講求運用策略和技巧，可訓練腦筋思考及肌肉協調性，同時培養專注力及穩定性，適合患有認知障礙症或行動不便的長者參加。在比賽過程中，四名長者將會分為紅藍兩隊，在限時內各自將所屬的六顆紅色球或藍色球盡量投近被視為目標球的白色球，最接近目標球的一方便獲得分數。

七十四歲的鄧伯伯本來性格獨立內斂，且因中風導致半邊身活動受限，較少說話及參與群體活動，但接觸硬地滾球後「開心咗好多」，會經常和隊員討論發球技巧以及心得等。八十九歲的古伯伯喜歡參與群體活動，「同咁多老友記一起好熱鬧呀」，他早前因打羽毛球而跌傷骨頭，但認為硬地滾球「都啱玩」。

出席活動的安老事務委員會主席林正財稱，本港正建立「認知無障礙」友善社區，現推行的「全城『認知無障礙』大行動」，希望有更多社會服務行業人士可通過社會福利署培訓成為「認知友善好友」，協助提升其他人對認知障礙症的認識及關注，加強在社區層面為患者提供適切的照顧及支援服務。

- 完 -

