

賽馬會老友運動計劃 – 知「足」常樂 2024-25

學員須知

目標：

1. 讓年齡(50-70 歲)的學員享受踢足球的快樂時光。
2. 令學員了解什麼是適齡的科學化訓練。
3. 令學員知道如何預防踢足球受傷的機會。
4. 鼓勵學員互相讚賞、扶持和建立共融社群。

導師 / 顧問：

1. 雷雄德博士 (香港教育大學健康與體育學系高級講師)
2. 馮永成先生 (亞洲足協體能教練導師和香港足球總會地區監察員)
3. 資深足球教練及職業足球員
4. 活動日期：10/2024 – 6/2025

引言

由於科技的發達和醫學的進步，確實延長了人類的壽命，然而如何「要活得老更要活得好」，當然是要有健康的身體。人的肌力在四十五歲以後就逐漸減弱，尤其爆發力下降得更快。肌力減弱的結果，對從事日常活動有很大的影響，肌力減退最大的原因就是缺少活動。

根據康樂及文化事務署長者健體計劃的「社區體質測試計劃」調查結果，香港長者(60 至 69 歲人士)的體質水平與體能活動量互有關聯。要享受愉快晚年，有規律的運動習慣是必不可少的，因此長者必須建立健康的生活模式，減少腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓、過重或肥胖等慢性疾病。在疫情下，要保持社交距離及在公眾地方戴口罩等防疫措施，令長者減少和親人朋友接觸的機會，對他們會是心靈和健康上的雙重打擊。

「知足常樂」以足球作為媒介，由高級健康與體育學講師及資深足球教練傳授足球運動的興趣班，是一個適合 50 至 70 歲男女人士參與，希望藉此培養長者的恆常運動習慣。

適量運動有益身心，好處如下：

1. 強身健體，改善心肺功能；
2. 消耗熱量[#]，有助保持健康體重；
3. 改善血壓和降低血脂；
4. 預防或控制糖尿病；
5. 預防心血管病及中風；
6. 預防骨質疏鬆；
7. 預防部分癌症(例如：大腸癌)；
8. 減低跌倒的風險；
9. 調劑心情，紓緩生活壓力；
10. 有助結交朋友，擴闊社交圈子。

長者參加足球運動時須注意的事項：

1. 穿著合適的運動衣服及運動鞋(鞋低以富彈性而不滑為佳)。
2. 進食前後一小時內不宜進行高強度運動。
3. 注意安全，緊記要移除活動場地內不必要的障礙物，避免碰撞、跳躍、急速轉移等。
4. 不做頂頭球訓練避免腦部受震盪。
5. 運動前後必須要有 5 至 10 分鐘的熱身/暖身運動，和運動後也要有數分鐘的緩和運動。
6. 在安全情況下進行，保持呼吸暢順，必須循序漸進，由簡單的運動開始。
7. 保持呼吸暢順，留意身體變化，如感到頭暈、胸痛、心悸、臉色蒼白、盜汗等情形時，應立即停止運動。
8. 運動的強度及時間要依個人的體能慢慢地增加，做到「有點累但又不致於太累」的程度，不可做到「喘得說不出話來」的地步。
9. 根據「自覺竭力程度評分表」(見下表)，運動強度一般應控制在 5 至 7 分之間，並須按個人體能相應調節。

自覺竭力程度評分 Rating of Perceived Exertion											
級別 Rating	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
自覺竭力程度 Perceived Exertion	毫無感覺 No exertion at all	很微弱 Very light	微弱 Light	中度 Moderate	稍吃力 Somewhat hard	吃力 Hard	相當吃力 Fairly hard	非常吃力 Very hard	非常非常吃力 Very very hard	極度吃力 Extremely hard	筋疲力盡 Maximal exertion

10. 其他長者學員要有加倍的愛心、忍耐和關顧，並留意自己和其他學員間的身心變化。
11. 若有需要，運動前應徵詢醫生、物理治療師或專業人士的意見(例如：高血壓、心臟病、糖尿病、關節置換、腰肩頸酸痛、手腳關節急性扭傷等個別健康問題者)。
12. 惡劣天氣下之上課安排：

天氣情況	教練出席安排	甄選或訓練安排
雨天 / 雷暴警告信號	教練出席	訓練與否，教練將視乎現場天氣及場地情況而作出適當安排。
三號熱帶氣旋 / 黃色暴雨警告信號	教練出席	訓練與否，教練將視乎現場天氣及場地情況而作出適當安排。
八號熱帶氣旋或以上 / 紅色或黑色暴雨警告信號 (訓練之前兩小時發出警告信號)	教練毋須出席	所有組別之訓練取消。
八號熱帶氣旋預警 (天文台在發出八號熱帶氣旋警告 信號之前兩小時內發出預警信息)	教練毋須出席	訓練舉行前已發出上述信號，所有組別之訓練取消。
「高」健康風險級別 (空氣質素健康指數：7)	教練出席	訓練如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病(如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫)患者、兒童和長者應減少戶外體力消耗，以

		及減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。心臟病或呼吸系統疾病患者在參與體育活動前應諮詢醫生意見，在體能活動期間應多作歇息。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。
「甚高」健康風險級別 (空氣質素健康指數：8至10)	教練出席	訓練如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）患者、兒童和長者應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。一般市民應減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。
「嚴重」健康風險級別 (空氣質素健康指數：10+)	教練出席	訓練如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）患者、兒童和長者應避免戶外體力消耗，以及避免在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。一般市民應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。

酷熱天氣下之上課安排及須知

因應香港天文台有關酷熱天氣下工作及戶外活動之最新指引，本會就以下酷熱天氣情況特設以下活動指引，教練及學員須依照指引在安全狀況下進行足球活動：

香港暑熱指數	訓練安排
30 - <32 黃色警告	每段訓練時間不超過 15分鐘 ，每次休息及/或補充水分約 3分鐘
32 - <34 紅色警告	
>= 34 黑色警告	

A. 訓練注意事項

1. 補充水份

為避免教練及學員於訓練期間出現脫水狀況，減少中暑風險，教練應在每課訓練自備及提醒學員帶備足夠食水；

若暑熱指數到達警告水平，教練應提醒學員自備每小時約 750 至 1000 毫升飲用水，並建議他們每 15 至 20 分鐘飲用約 250 毫升清涼飲用水。

2. 安排休息場地

為免休息期間持續受陽光及高溫影響，教練應盡可能安排學員在有遮蔭的地方休息。

3. 注意身體不良反應

以下為與高溫有關的疾病和徵狀，如教練發現任何學員在訓練期間出現下列情況，應立即暫停訓練並檢查學員狀況及迅速處理：

熱痙攣：四肢或腹部肌肉痙攣及疼痛

熱暈厥：頭暈或昏厥、長時間站立或突然從坐着或平臥的姿勢站起來時感到暈眩

熱衰竭：頭痛、氣促、噁心、大量出汗、頭暈、體溫上升、口渴、神志不清

中暑：體溫上升至攝氏 41 度或以上、全身痙攣、常見皮膚乾熱，但從事大量體力勞動工作時可能會出汗、神志不清、不省人事