

### 聖雅各福群會 消息

## 「『動』得有『營』」嘉年華暨計劃結幕禮圓滿落幕 冀增長者健康關注

由聖雅各福群會主辦、雀巢香港有限公司支持的「『動』得有『營』」計劃，11月初舉行嘉年華暨計劃結幕禮，為計劃畫上圓滿句號。嘉年華吸引逾六百名長者及社區人士參與，透過新興運動體驗、健康檢查站、健康講座及運動示範，喚起長者對自身健康的關注，同時提升社區對長者健康的重視。

#### 分階段提升長者健康意識 運動介入見成效

「『動』得有『營』」計劃自今年1月起分階段展開，旨在提升長者對腸道與免疫力、肌少症及心血管健康的關注，並透過運動介入及健康工作坊，促進其身心健康及提升自我照顧能力。聖雅各福群會副總幹事吳雯賢表示，感謝雀巢香港的支持，透過計劃推動長者對自身健康的關注，當中包括增加對腸道及免疫力健康，以及肌少症風險的了解，並學習從飲食及運動入手，持續改善健康，過程中見證不少長者的轉變與進步。

回顧計劃，第一階段為316位年齡介乎55至89歲的長者進行健康問卷及檢測，包括身體成分分析(InBody)及心血管硬化測試(PASESA)。結果顯示，逾半數長者有肌少症風險，三分之一長者有血管硬化風險，近六成長者對腸道微生態認識不足、自覺免疫力隨着年齡增長有所下降。綜合首階段的健康風險數據後，80位風險較高的長者參與第二階段、為期四個月的運動訓練班及健康講座，並由專業人士跟進，協助改善健康狀況，培養持續關注健康的意識。



▲「『動』得有『營』」計劃早前舉行嘉年華暨計劃結幕禮

計劃以嘉年華結尾，設多個互動區域，例如透過新興運動體驗區，讓長者及社區人士參與劍擊、穿雲箭及硬地滾球等運動，感受運動對身心健康的重要性；透過健康與知識區的免費健康檢查站，提供InBody及PASESA測試，並舉辦主題講座，增加市民的健康知識；透過展覽與互動區的展板，介紹計劃內容及三大長者健康議題，市民可掃描二維碼即場參加有獎問答，獲得成人奶粉試用裝。

#### 參加者藉運動訓練 鍛鍊下肢肌力與平衡力

計劃參加者劉女士因肌肉量不足而多次跌倒，經過連續16周的運動訓練後，步姿變得穩定，在街上被撞亦能即時反應並穩住身體。她表示，自從參加計劃的伸展運動班後，腸道有明顯改善，胃口變得較好，亦從健康講座增進有關腸道健康及提升免疫力的知識。計劃期間的中期檢測報告顯示，她的「動脈硬化程度」指數已由超標回落至合格水平。

另一位參加者彭先生中學時期曾接觸劍擊，退休後希望重拾昔日興趣，遂參與計劃中的劍擊訓練，更在嘉年華上即場示範劍擊動作。他分享指，隨着年齡增長，肌肉流失增加跌倒風險；劍擊訓練不但喚起其青春回憶，更有效鍛鍊雙腿肌肉的耐力、平衡力及手腳協調，令步履更穩定。他認為，社區應多舉辦具趣味性的運動班，吸引長者參加，提升大眾健康意識。



▲聖雅各福群會副總幹事吳雯賢(右)、雀巢香港事務及可持續發展總監施潔瑜(左)及長者劍擊示範代表彭先生(中)合照



▲嘉年華期間舉辦主題講座，增加市民的健康知識，圖中為由康體教練主講的「運動與我」

### 聖基道兒童院 消息

## 「聖基道愛心朱古力義賣」開鑼 精美禮盒歡度佳節 一齊「以愛·傳愛」！

佳節將至，一份窩心的禮物最能表達心意！聖基道兒童院今年再度與本港著名朱古力生產商龍島及著名本地插畫家 Chocolate Rain 攜手合作，推出兩款精美朱古力禮盒，為大眾帶來甜蜜驚喜之餘，更名為弱勢兒童送上溫暖祝福。

#### 「一份禮物，雙重祝福！」

「聖基道愛心朱古力義賣」橫跨聖誕、元旦、農曆新年及情人節等普天同慶的節日，公眾除可選購禮盒自用或餽贈親友，更可捐出禮盒予聖基道兒童或其他社福機構。義賣所籌得的善款主要用以幫助弱勢兒童，支持聖基道兒童院服務營運及發展，促進兒童及青少年健康成長、發展潛能，活出豐盛人生。請即選購或捐贈支持！

#### 義賣詳情：

經典朱古力禮盒（草莓味軟糖黑朱古力25g）\$48/盒  
瑰麗朱古力禮盒（片裝黑朱古力（9片））\$148/盒  
訂購日期：即日起至2026年2月14日  
網上訂購：<https://CharityGift.Store>  
訂購熱線：查詢：3756 4488 / 9601 6661, (WhatsApp)

市民可透過聖基道網店 CharityGift.Store，或訂購專線落單。訂購金額滿2,000元可獲一次免費本地送貨。禮盒於12月起在全線Shell油站、全線千色Citistore（12月2至29日）、Pricerite 實惠（指定10間分店）、The Nest（中環聖約翰座堂及尖沙咀聖安德烈堂）、Beyond Coffee & Bar（銅鑼灣）及聖基道個別服務單位公開發售，各銷售點詳見聖基道網頁

[www.skhsch.org.hk](http://www.skhsch.org.hk)

#### 個案分享：您的支持能讓更多兒童在愛中綻放

因母親疏忽照顧，僅一個月的包包（化名）被安排入住緊急寄養家庭。當時的他瘦瘦小小，全身佈滿濕疹，需要極為細緻的照料。命運為包包帶來了守護天使——緊急寄養家長歐太，為他提供非常妥善的照顧。

在成長過程中，包包的問題愈來愈複雜，4歲時被診斷有嚴重自閉症及於6歲確診中度智障。起初他連簡單的表達都做不到，與外界溝通成一大挑戰。聖基道兒童院為歐太提供專業培訓，學習如何照顧有特殊需要的兒童，亦按需要安排臨床心理學家跟進包包的心理狀況。歐太細心觀察包包的興趣，每天陪伴他到超市和參加很多學校及機構培訓，藉此擴闊他的生活體驗及多元學習。



▲兩款精美禮盒任您揀！

包包既有特殊學習需要，亦不能返回原生家庭度假，照顧他的心力與照顧一般小孩截然不同，原本只是緊急寄養家長的歐太，考慮到包包的特殊需要，最終選擇轉為長期寄養家庭，繼續守護這個小生命！

您的支持，能讓更多像包包一樣的兒童得到妥善照顧，請即參與聖基道愛心朱古力義賣！



▲你的支持可讓有需要的孩子在寄養家長的愛中綻放（非當事人）



愛心朱古力義賣資訊



▲請即支持，為弱勢兒童送上溫暖祝福