

第十課：「積極樂頤年」服務(二)：要活得精彩，便要自我健康管理

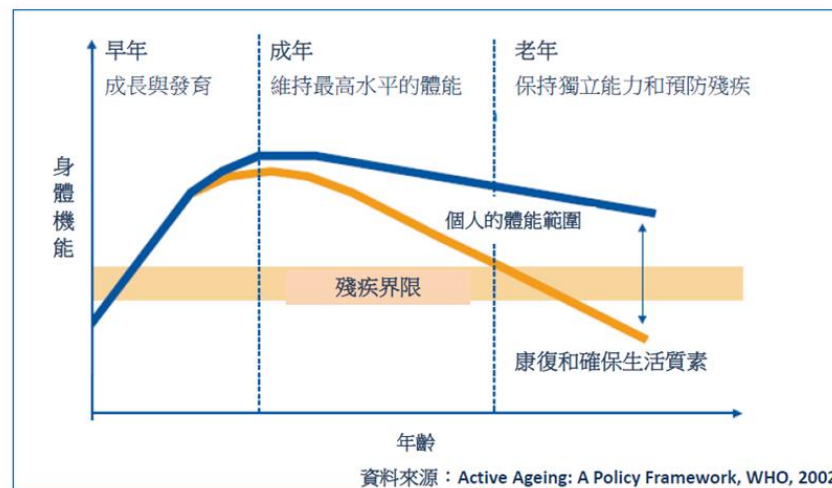
健康指什麼？

根據世界衛生組織的定義，健康是指個人在生理、心理和社交生活方面都處於良好狀態，而不單是指沒有疾病或身體健康。因此，在討論社區與健康服務時，除了預防疾病，還應確保個人能怡情養性、強身健體。

自我健康管理的重要性

人生歷程中會經歷不同變化，隨著年紀增長，身體機能會有所變化。我們要認識及接受衰老，然後再為自己安排及管理健康，才能真正獲得健康。

不同人生歷程的身體機能變化



自我健康管理方法^{xx}

方面	方法
身體健康	定期身體檢查・作息定時・適量運動・均衡飲食・戒除不良習慣
精神健康	培養興趣・怡情養性・擴闊胸懷・信仰・靈性
社交健康	擴闊生活圈子・助人自助・老有所為・活得精彩

社區內有關自我健康管理的部份例子

- 「賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃」
<http://www.ioa.cuhk.edu.hk/zh-tw/training/jockey-club-community-ehealth-care-project/introduction>
- 流金匯—「全方位抗衰老課程」
- 社區居民自發組織的運動小組，如晨操太極班