

第249期

通識新世代

通識
頭條

運動會向來被視為年輕人的專利。以青年參賽者為對象的運動會各式各樣，如奧林匹克運動會、亞運會等均是家喻戶曉，成為人們追捧的體壇盛事。其實，運動會並非只有青年可參加，世界老將運動會就是一個專為老人而設的運動舞台，雖然參賽者已年過半百或已步入百歲高齡，但那種不甘言敗的體育精神卻絲毫不遜於年輕人。

參與人數超過奧運

世界老將運動會是全球最多人參與的體育盛會，和奧林匹克運動會舉辦周期相同，都是每4年舉行一次。世界老將運動會由國際老將運動協會發起，國際老將運動會和國際老將田徑協會是目前世界上最大的兩個老將運動組織。

運動員不代表國家

首屆老將運動會於1985年在加拿大多倫多舉行。2002年在澳洲墨爾本舉行的老將運動會，參賽健兒接近2.5萬人，比2000年悉尼奧林匹克運動會多出超過1倍，比2006年墨爾本英聯邦運動會多5倍。不過，參賽者不代表國家，只代表自己，也會進行藥物檢查。

每屆老將運動會，都有一個口號。最近一屆於2009年10月10日至18日在澳洲悉尼舉行，今年為「適應、趣味、永遠年輕」，共有28,292名健兒，創歷史新高，他們來自95個國家，最老的參賽者101歲。

100歲的澳洲老將露絲·費雷爾斯，是此次賽場上最耀眼的明星。只見她慢慢地脫下外套，戴上護腕，然後起身做準備工作，10分鐘後，露絲邁着蹣跚的脚步走向實心球投擲區，用盡渾身的力量把球投了出去。

深吸一口氣，轉身，走！只見鉛球在空中劃出一道美麗的弧線，之後重重地砸在14呎遠的地面上。

最終，在100至104歲組別的推鉛球決賽中，她以4.07米的成績奪得金牌，並打破了世界紀錄。在這次鉛球賽中，她只要不犯規，金牌便是她的囊中物，因為賽事只有她一名參賽者，但她表示不會滿足於自動奪金，要證明自己真的能創出佳績。

「聖誕老人」赤腳賽跑

另一位矚目的選手身穿紅色運動衫，在花白鬍子的映襯下，令人誤以為是聖誕老人奔跑在跑道上，巧合的是這位老公公同樣擁有一個趣怪的名字叫Santa Claus（意即「聖誕老人」），他參加了80至84歲組別的10公里公路賽和100米短跑。與衆不同的是，他赤着雙腳跑完全程。

在今屆的賽事中，有多位名人健兒，包括41歲的丹麥王儲弗雷德里克、72歲的澳洲老牌女星洛蘭·貝利。

撰文：孟苑

老不將運動的精神

老將運動會 1985年首舉行

第一屆世界老將運動會1985年在加拿大多倫多舉行。隨後的舉行地點有丹麥阿爾堡、奧胡斯及海寧（1989年）、澳洲布里斯班（1994年）、美國俄亥俄州波特蘭（1998年）、澳洲墨爾本（2002年）、加拿大埃德蒙頓（2005年）和澳洲悉尼（2009年）。



百歲老嫗 99次創紀錄

露絲·費雷爾斯（左圖）雖是百歲老人，卻也是運動達人。1985年，首屆世界老將運動會在加拿大多倫多舉行，當時76歲的她「逼」女兒給自己報名，「她們是怕我受不了長途飛行。其實十幾個小時的飛行，對我來說根本不是什麼問題。」此後的每屆世界老人運動會，露絲都會參加。至今，她已參加了74場比賽，99次創造賽會紀錄，目前她還保持着7個賽會紀錄，分別是實心球、鐵餅、標槍、鏈球、跳遠、三級跳遠和100米跑。

點睛

- 長者參與體育運動會帶來什麼得失？試從個人、家庭、社會等角度思考。
- 就你所見，香港的長者運動風氣蓬勃嗎？原因是什麼？
- 你認為政府或社會應該鼓勵長者參與體育運動嗎？
- 香港應推廣和多舉辦長者運動會嗎？

香港通識教育會 黃家樸
kl_wong1990@yahoo.com.hk

銀髮族輕鬆做運動

要保持健康與活力，運動當然不可或缺。然而在職生活繁忙，騰不出時間，也是十分無奈。假如老人之定義在60歲之後，那便是一個機會重新開始，可以把運動列入日程。

《銀髮健康天地》網頁運動篇，分析了老人運動的好處，例如：增加肌力、耐力、柔軟度及維持關節的活動度；改善感覺整合、肌肉協調和增進平衡反應減少摔倒；可降低血壓、減輕心臟負荷量，增加心輸出量以及最大攝氧量；延緩骨質疏鬆的情況，減少骨折的發生。

筆者居住的屋苑，經常使用健身、泳池設施，參與太極班的，都是一班年長的住客，他們在運動之餘，也會聚在一起，爭取加添設備、提升優惠。由運動衍生而來的「增值」功能也不少，除了使生活更有規律，也可以互通消息、抒發感受、保持與社會的互動關係，為了一些任務而重建生活目標。所以，老人運動的功能也在於身心保健。

老人的身心健康應由中年開始。保持了健康，便可以減低社會的護老及醫療成本。《關心銀髮族體能活動手冊》（右圖）闡述了老化的基本觀念、健身運

動對老年人健康的好處、老年健身運動的項目與方法，並圖解一些簡易老人身體操和老年人運動健身注意事項等。另一冊《中老年人的保健生活》敘述了中年人養生保健的必要性和迫切性，分析了中年人人生理變化的主要特點，介紹如何進行心理保健、飲食保健、運動保健等知識。從生理變化特點，包括：基礎代謝、心臟血管、免疫力、運動系統等，進而到心理保健、飲食保健和運動保健……運動僅是保健概念中的一個環節。

芬蘭是聖誕老人的原居地，視人為國家最大資產，所以不分種族、年齡、性別、肢體健全或殘疾，每個人都視為平等。這願景不是喊口號宣傳，而是透過政策去達成。芬蘭某市政府聘用了13名運動教練、40名物理治療師和70名時薪體育科系學生，幫助老人做適當運動。銀白頭髮的老人在翻跟斗，精神抖擻不顯疲態，「『臨終前兩星期才在牀上過日子』，這是health policy maker的夢想！」

優質圖書館網絡主席 呂志剛
sidneylui@gmail.com

長者訪談看夕陽人生

最近，「民主四老」成為了社會的一個熱門議題。我們往往常聽有人批評內地的「老人政治」，想不到今天在內地已日漸改變的情況，卻在香港出現。多年來香港一般草根階層的老人往往是被「邊緣化」的一班弱勢社群，未有受到社會關注。由於身體機能的衰退，往往更被認為是社會的負擔。王家敏的《畫神像的女兒》（香港：三聯書店，2009年）（右圖），是一部描寫元朗生活百態的書籍。在書中，作者訪問了一些長者，讓我們認識老年人的一些情況。

昌叔是一位賣神主牌的人。他已六十多歲，早年因禽流感，結束了經營多年的養雞場，過着刻板的生活。早上到茶樓，每天坐着同一張桌子，喝着淡而無味的水仙，吃着同樣的雞糞與叉燒包。中午到公園看別人下棋，與人聊天。他由於肩膀長久向前傾，加上缺乏充足的運動，令他的腦袋慣性的垂下來。在一

般情況下，他看不到前方和天空。

透過對昌叔的認識，令我們認識上一輩人的日常生活，更讓我們了解他們身體機能的退化。雖然他只是元朗區一名長者，但他的生活正是一般老人家的縮影。平實的描述，帶出平凡的人生故事，是本書的一大特色。

推動老年運動，有助提升老人關注身體的健康情況。提倡者更可透過不同的項目，設計一些訓練班，培養長者對運動的興趣，增添生活的樂趣，亦有助改善身體各部分的機能，享受健康的晚年生活。

作者是一位修讀建築文物的「在職媽媽」，她不僅致力研究文物古蹟，亦為保存「集體回憶」而努力。對這些議題有興趣的讀者，實應閱讀本書。

香港通識教育會 李偉雄
henrilee@graduate.hku.hk

有夢 可長青

英華書院 高一 陳嘉豪

據報載，首屆老將運動會與奧林匹克運動會均是每4年舉辦一次，可兩者並無輕重之別。運動會往往被視為年輕人的專利，不知道大家有否想過，老年人也可同享運動樂趣呢？

當我們的容顏逐漸老去，當我們越來越接近死亡時，我們便會「咒詛」自己，等待離去的那一天。然而世界老將運動會卻喚醒人們，人——也可以不老的。

人總是老的，這是大自然的規律，然而人的心理可以不老，對生命之熱誠也可以永存。人活在世上並非盲目追求，而是要經歷、體驗。消極的人生觀往往會限制自己的行動，一旦畏懼老去，便意味着一無所有了。

我想，如果人真的擁有一對翅膀，不論大小，不論可飛得多高，請一鼓作氣，盡情翱翔吧。人生有涯，天地可是無涯，只要人肯張開夢想的翅膀，定會比那老朽的軀體飛得更高、走得更遠，對嗎？