

香港大學團隊研發 | 專為社區長者而設的實證運動計劃
陪你把運動融入生活，提升活力與行動力，實踐自主健康老齡化

每週2次
建立恆常運動習慣

共24堂
為期3個月

小班教學
每班最多15人

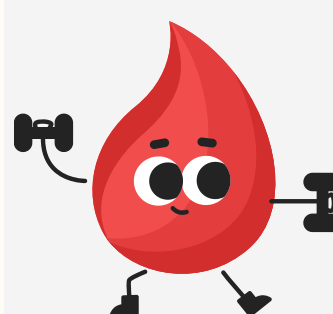
每堂2位教練
掌握動作，建立信心

課程內容及特色：



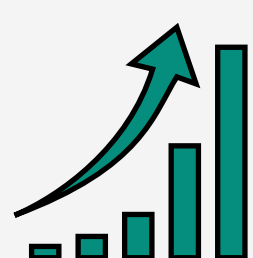
自主健康

講座包含運動營養，自我管理健康



功能鍛鍊

結合帶氧阻力，提升日常活動能力



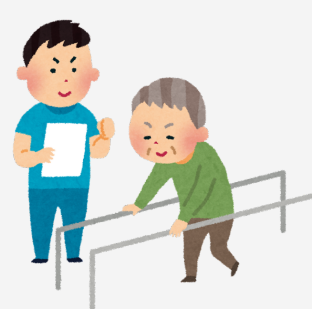
循序進步

按能力調整強度，循序漸進



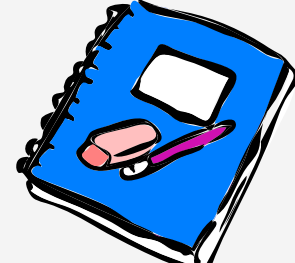
教練團隊

完成百小時培訓，掌握長者需要



掌握進度

前後自我評估，了解身體功能狀況



持續實踐

附筆記及拉力帶，鼓勵在家練習

課程安排：

	健康講座	運動班
第1週	✓	✓
第2至12週		✓✓

第1週：健康講座 + 一節運動班

第2至12週：每週兩節運動班

註：首堂及尾堂將設有簡單自我評估，讓參加者了解自身功能表現及追蹤成效

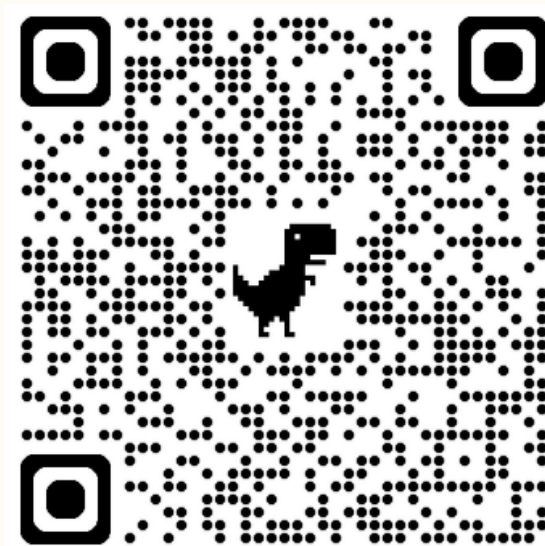
參加資訊：

- 對象：年滿 60 歲、行動自如、身體狀況適合進行中等強度運動
- 名額：每班不多於15人
- 日期：2026 年 9月16日 至 12月4日
- 時間：逢星期三 (14:30 - 15:30)、逢星期五 (16:30 - 17:30)
- 地點：香港大學何添堂 (薄扶林道91號；鄰近港鐵香港大學站C出口)
- 費用：每位 \$1,200 (平均每月\$400、每堂\$50)

註：報名時須完成簡單問卷，以評估是否適合參加此運動班



網上報名表格
截止報名：2026年8月20日



立即報名，活出自主健康生活