



「星」級健康計劃 招募參加者

計劃背景和目的：

文獻指出，運動及營養補充對促進全人健康，尤其預防身體機能退化存在一定的正面作用，而現今科學更提倡採取預防勝於治療的方向，愈來愈多數據支持於中年開始採取健康的生活模式，包括運動及均衡飲食，以改善身體機能及預防相關的退化。我們希望通過本計劃能進一步評估運動課程及營養補充對促進全人健康的效用。

基本招募條件：

- 50 歲或以上
- 中國籍
- 多數在港居住
- 能說及明白中文
- 初步沒有衰老的徵兆
- 對服用奶製品沒有敏感或不適
- 現時並沒有接受癌症療程
- 同意參與本研究並願意跟從本計劃程序
- 沒有參與其他臨床研究或計劃(過去 3 個月內)

計劃內容：

參與計劃前，您需要接受評估以助我們瞭解您的認知功能和健康狀況，假如您符合資格，您會被邀請參加這計劃，以隨機分組的形式，決定您將被分到以下其中一組：

- 干預組(運動課程配合服用營養補充劑)
- 對照組

本計劃包括一次篩選檢查及一個服務期(持續 24 星期)。期間我們會有 3-4 次問卷調查、身體檢查及血液尿液樣本收集，以評估您的生活模式、飲食、活動、情緒及體能狀況。

好處：

- 在篩查時獲得免費身體檢查：身高、體重、血壓、血液檢查、簡短體能測試等
- 參與計劃期間，定期獲得免費跟進身體狀況、及接受與隨機分組的相關治療
- 有機會免費獲得營養補充劑

本計劃已於 2016 年 12 月開始進行招募，名額有限，歡迎查詢及報名參與。