

大家減齡 六十一〇 獎賞計劃

以健康連結至親



以手機Apps、智能手錶評估個人身體狀況早已是不少運動人的習慣，隨着科技及運動文化普及，這個風氣漸漸面向大眾，「大家減齡」的生態圈策略及創新總監謝永銅 (Toni)，經歷了籃球員到兩女之父的生命軌跡，明白到保持健康不是個人的課題，而是與家人朋友共同追求的生活，為推廣大家將日常持續運動融入健康生活概念，「大家減齡」引入「生理年齡模型BAM (Biological Age Model™)」，務求以科技與科學，連結不同社群，帶動全民運動，讓不同年齡、性別的人，投入健康減齡的生活模式。



感悟運動之道

Toni由中學開始已是籃球場的常客，由校隊到聯賽，差不多廿年的運動員生涯，及至後來成為教練，生活也沒有離開過籃球，直到傷患出現，「我膝頭的副韌帶撕裂，那是重傷，行路也要用拐杖，用了兩個月時間才回到籃球場，但已不能參加比賽。」籃球生涯的巨變，遇上女兒出生，大大改變運動對Toni的意義，「三年前女兒出世，那時我連上落樓梯都痛，如果抱她的話，膝頭可以痛很久，為了可以抱她，我到健身室踩單車機，訓練大腿肌肉為膝頭減壓，練久了，現在我抱着女兒跑都可以。」

可是疫情反覆，連帶健身室關閉，加上在家工作，使Toni難以維持運動量，幸好「大家減齡」獎賞程式使Toni察覺自己的轉變，以至他在有限的範圍保持運動，「有時Apps會顯示我當天活動量未達標，那我就自己在家做運動，或與女兒玩耍，增加自己的活動量。」適量的運動維持了Toni的健康，也感悟運動的意義，「之前應該消耗得太多，但現在在家工作就靜止得太多，『大家減齡』推廣適度運動，不要太少或太多，與我現在的處境很配合。」

全面五大數據

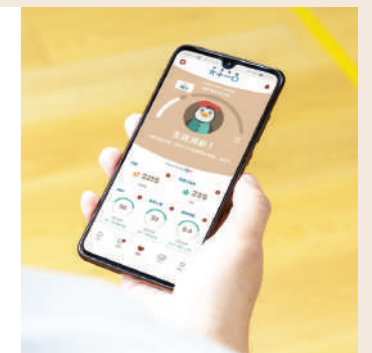
「減齡」是很多人的夢想，但一味運動也不等於健康，「『大家減齡』有一個減齡指標，以我自己為例，如果當天已經行咗上萬步，加上其他健康數據，就可以減齡四至五年，而達到一萬多步左右及一定的動態卡路里後，減齡進度就已經達標，再繼續運動亦不能賺更多分，以鼓勵適度運動。」Toni指「大家減齡」以五大生理數據，記錄用家的健康指數，計算出他們的生理年齡比實際年齡年輕多少，「我常常會留意靜息心率，那是心臟在你靜止的狀態下，跳多少下才可以帶血及氧到你的身體，是心肌的能力。」



減齡科學五大法則

「大家減齡」獎賞計劃以「生理年齡模型BAM (Biological Age Model™)」演算出健康的生活習慣如何令人的生理年齡比實際年齡年輕，當中以五大法則作為依據，讓參與者了解個人的健康狀況，並作出調整，包括：

- BMI 步數 動態卡路里 睡眠時數 靜息心率



減齡成果變積分 分享健康生活

「我有叫太太下載『大家減齡』，更買了智能手錶給她，方便她全面記錄健康數據，我們會互相鼓勵，希望保持健康體魄，陪伴小朋友成長。此外，太太也會利用『大家減齡』得來的積分來換取獎賞。」「大家減齡」不單以生理數據讓用家了解自己，更把數據換成積分，透過分享積分，用家可以連結不同年齡、性別的親友，就如Toni把「大家減齡」推薦給身邊親人，還把積分換取超市禮券、醫健服務、甚至慈善捐贈券等獎賞，「藉着不同的獎賞，可以鼓勵親友關注健康，在互相鼓勵下一起運動，也增進了彼此的關係。」由籃球員、籃球教練到「大家減齡」的生態圈策略及創新總監，Toni一直都相信生命影響生命，並把這份理念融入「大家減齡」之中。



大家減齡

關於「大家減齡」獎賞計劃的詳情、條款及細則請參閱「大家減齡」獎賞程式及官方網站。
Apple和Apple標誌是Apple Inc.在美國和其他國家或地區註冊的商標。
App Store是Apple Inc.的服務商標。
Google和Google Play標誌均為Google Inc.的註冊商標。