

# 伴你展開晴朗新旅程

為喚起公眾對照顧者的關注，香港社會服務聯會自2020年起，將每年10月定為「照顧者月」，通過不同活動讓大眾向照顧者致上謝意的同時，亦讓他們獲得喘息的空間。在傳統性別分工下，不少婦女都須肩負起照顧者的角色。其中，50+婦女一方面肩負着照顧家中長輩的重任；另一方面，更要適應更年期所帶來的身心轉變或不適，容易導致身心疲累。她們需要正視「入五後」的身心轉變，才能走得更遠。

為鼓勵50+婦女應對年齡增長、荷爾蒙變化，以至社會和家庭角色轉變所帶來的身

心挑戰，讓她們順利和健康地從中年過渡至老年階段，在香港賽馬會慈善信託基金的捐助下，賽馬會流金匯聯同九龍樂善堂、聖雅各福群會、香港家庭計劃指導會、香港復康會及東華三院，推行專為50至64歲婦女而設的賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃。此計劃為全港首個以世界衛生組織的《老年人綜合照護指南》(ICOPE)為藍本，並將目標受惠社群的年齡推前至50+婦女的健康計劃，盼能及早喚起她們對健康的關注，積極實踐健康推廣及疾病預防的基層醫療理念。

為期3年(2022年7月至2025年6月)

的賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃由跨專業團隊主理，通過健康篩查、公眾教育、體驗工作坊、介入課程、義工培訓等多元化活動，全方位提升50+婦女的內在能力，從而鼓勵她們及早建立健康生活模式，為開展晴朗的50+旅程做好準備。

「賽馬會流金匯」將於10月下旬及11月舉辦多場網上健康講座，內容涵蓋骨質疏鬆、痛症、更年期的中醫診治等主題，費用全免，歡迎50至64歲女士報名參加，進一步認識「入五後」的健康狀況。

如欲了解賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃的最新活動，請瀏覽：[https://jcch.org.hk/special\\_event/jcshining50/](https://jcch.org.hk/special_event/jcshining50/)，或致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯註冊社工