

## 50+ 婦女生涯規劃

每年3月8日是國際婦女節，世界各地均會趁這個日子舉行活動，鼓勵大眾肯定婦女貢獻，並傳達關注婦女福祉及權益之訊息。華人傳統觀念中，婦女被視為家庭的主要照顧者。50+婦女從照顧子女到家中長輩，均承受着很大精神壓力，她們更可能遇到一些家庭關係的變化，如子女陸續搬離原生家庭而感到失落、夫婦退休後的相處問題等。在職50+婦女則開始為退休生活作打算，既期待開展屬於自己的精采生活，同時可能因身體狀況或家庭角色的轉變而擔憂未能實現所想。

筆者明白每個人所面對處境都有不

同，即使內心有着很多期盼，但現實往往是身不由己。面對着人生的不確定性，我們更要及早覺知和做好準備。無論你理想的退休生活是怎樣，或預期面對什麼限制，都必須先管理好自己健康，故擁有基本健康知識以了解自己的身體狀況變化，並建立良好生活習慣非常重要。積極參與對外活動、擴闊社交網絡、認識社會資源，同時亦要讓自己保持正面樂觀的思想，一旦遇到不如意時，均有助舒緩負面情緒，冷靜應對。

由跨專業團隊主理、為期3年的賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃便是針對50+婦

女的須要而設，通過舉辦公眾教育及多元化活動，全方位提升婦女的內在能力，鼓勵她們及早建立健康生活模式，為開展人生新旅程作好準備。

計劃推行至今大半年，參與婦女均獲益良多，有參加者向筆者表示自己從來不做運動，但參與全方位訓練後，身體狀況大有改善，讓她每天都堅持做運動；亦有婦女希望學有所成後，能帶動家人一起建立健康的生活習慣；部分婦女更被培訓成為健康推廣大使，以第一身角度向大眾推廣婦女健康訊息。

「賽馬會流金匯」將於明天起一連三日在大埔廣場商場舉辦社區健康推廣日，向大眾介紹上述計劃之餘，更提供健康問卷篩查、認知測試、體適能測試等，查詢請致電3763 1000。

作者為賽馬會流金匯註冊社工