

# 給母親一份特別禮物

母親節是一個專門向母親表示敬意和感激之情的節日，起源於二十世紀初的美國。經過多年發展，母親節已成為世界各地家喻戶曉的節日。在這個特殊日子裏，我們會向母親送上祝福和禮物，以表敬意。作為子女的你，如果正在苦思準備什麼禮物，不妨參考以下小貼士，為媽媽送上一份健康的祝福。

隨着年齡增長，踏入退休年齡的婦女在生活中可能遇到各種挑戰，如：子女離巢、適應退休後生活、健康狀況變化等，故關心50+婦女身心健康，為她們打造一個充滿愛與支持的生活環境，非常重要。

這個年齡層的婦女很多時會受到各種痛症、失眠、身體衰老等情況困擾，我們除了向母親表達關懷外，其實更可以搜集一些實用資料給她們參考，讓其認識有助舒緩上述身體不適的方法。此外，面對子女離巢或處於退休初期，難免感到孤單和迷失，我們亦可以鼓勵她們多參與社區活動，結交新朋友，擴大社交圈子，讓其活躍於社區，降低孤獨感，提高生活品質。面對生活壓力和憂慮，婦女很多時都避免向子女傾訴，生怕影響子女生活，長遠反而影響自己的精神健康，我們要主動關心和引導她們抒發情緒外，平時亦可鼓勵她們

培養興趣愛好，如繪畫、音樂、運動等，讓生活更加豐富多采，同時亦有助提高其心理素質，緩解壓力。

以上建議最終目的是幫助50+婦女建立健康生活模式，讓她們擁有良好身心狀態，享受美好退休生活。為鼓勵更多50+婦女關注自己身心健康，賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃針對50至64歲婦女的須要，通過跨專業團隊舉辦公眾教育及多元化活動，包括：婦女健康講座、健康篩查、運動及認知訓練、身心靈工作坊、義工培訓等，讓50+婦女裝備好自己，迎接人生新旅程。今個母親節，就推介媽媽參與計劃的活動，為她送上一份健康！計劃詳情可瀏覽網站 [jcshining50.hk](http://jcshining50.hk)，或致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯註冊社工