

50 晴

賽馬會「50展新晴」
婦女健康計劃



健康旅程・伴妳 啟晴
健康錦囊

主辦機構:



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

捐助機構:



香港賽馬會慈善信託基金

目錄

序言 ————— ②

計劃簡介 ————— ④

啟程-「入五後」
的身心健康狀態 ————— ⑥

第一站-運動篇 ————— ⑫

第二站-營養篇 ————— ⑳

第三站-心理篇 ————— ㉔

第四站-認知篇 ————— ㉘

第五站-資源篇 ————— ㉞

新旅程・新起點
計劃查詢 ————— ㉟

50青

Jockey Club
Celtic hub
賽馬會公益基金

賽馬會「50展新晴」
婦女健康計劃

立即啟程





序言

展開 晴朗新旅程

「入五」對大部分女性而言，是人生的轉捩點。除了要適應更年期所帶來的身心轉變或不適外，隨著年齡增長，50+婦女亦開始面對即將來臨的「老年」階段。再加上，人過中年，家庭和社會角色上的轉變，令不少女性肩負起照顧家中長輩的重任。看著所愛的親人日漸老去，作為照顧者容易感到身心疲累，需為壓力和情緒找到出口，才能走得更遠。

在我們過往舉辦的賽馬會全城起動防衰老計劃中，逾半參加者為正經歷從初老步向熟齡的50至64歲女士。來到人生的下半場，如何做到好好變老，優雅地度過人生各個階段，成為她們當下最關注的問題。

為協助這些婦女好好準備變老，我們將防衰老概念推前至「入五登六」的年齡層，設計出專為50+婦女而設的賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃。計劃更特意參考世界衛生組織的《老年人綜合照護指南》(ICOPE)概念，讓50+婦女在身體狀況仍然良好時，便認識「老年」，並鼓勵她們及早儲存健康資本，學習適應更年期帶來的身心轉變。

我們相信，更年期就如青春般，是人生旅程中一個自然的階段，期間所經歷的轉變都只是暫時性，當體內分泌得到「新平衡」，便能夠逐漸適應新的身心狀態。

恆常運動、均衡飲食、心理健康、認知訓練、社交活動和社區支援均有助她們輕鬆平靜地度過這段時間，迎接人生中另一美好的階段。故此，我們以「人生新旅程」為概念，製作了這本婦女健康錦囊，希望通過一站式的健康資訊，讓大眾認識50+婦女所面對的身心轉變及應對方法，與她們一起展開晴朗的新旅程！

賽馬會流金匯總監
胡令芳教授

計劃簡介

根據政府統計處的資料，香港有**54%**人口為女性，當中年齡為**50至64歲**的婦女佔所有女性人口的**20%**，故協助她們應對年齡增長、荷爾蒙變化，以至社會和家庭角色的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，尤其重要。

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，以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(Intrinsic Capacity)，從而鼓勵她們及早建立健康的生活模式，為開展晴朗的**50+**旅程做好準備。





啟程-「入五後」 的身心健康狀態

踏入50歲，妳有沒有出現潮熱、盜汗、心悸、失眠、心情煩躁不安及抑鬱失落，又或受尿滲、食量不變但脂肪體重上升、陰道乾澀發炎等狀況所困擾？進入更年期後，雌激素下降會導致身體開始產生許多變化，加上職場和家庭崗位的轉變、照顧年長家人的壓力等，都為50+婦女的身心健康敲起警號。

正視自己當下的身心狀態，是開展人生新旅程的第一步。就讓我們一同認識50+婦女常見的生理和心理狀況，為迎接晴朗新一程做好準備！

潮熱 盜汗 抑鬱 失落 心悸 失眠 體重上升 尿滲 乾澀 煩躁 心悸 失眠 乾澀 煩躁



50+婦女常見的

身心狀況

骨質疏鬆與肌肉流失

更年期後,尤其是停經後的首十年,骨質流失速度加快,或致骨質疏鬆症。若缺乏運動、蛋白質攝取量不足,將加劇肌肉流失,增加因跌倒而骨折的風險。



視力和聽力衰退

年過40,老花開始出現,罹患白內障、黃斑點病變、青光眼等眼疾,以及出現聽力退化的風險亦會隨年齡增長而上升。



認知能力下降

受荷爾蒙改變影響,50+婦女有機會出現善忘、注意力下降等情況,記憶力亦會隨年齡增長而衰退。



痛症

肌肉力量不足、姿勢不正確、長期勞損、退化、過重等,都是造成長期痛症的因素,壓力、緊張、負面情緒等心理因素亦會加劇痛楚的感覺。



心血管健康

雌激素有助保護心血管彈性,故更年期後婦女罹患心血管疾病的機率有所增加,而缺乏運動、攝取過多熱量、過重/肥胖等亦會增加患上高血壓、糖尿病、心臟病等慢性疾病的風險。



尿失禁

咳嗽、打噴嚏時有尿滲或忍不到小便常見於停經後及曾多次生育的女性,平日多作盆骨底肌肉練習,有助改善情況。



不安和困擾

更年期可能出現的身心不適和轉變,以及年齡增長帶來的身體機能退化,有機會導致婦女感到不安和困擾。



婚姻問題

退休後,夫婦在家朝夕相對,增加為雞毛蒜皮事情而爭吵的機會。



精神壓力

三文治處境,部分婦女既要照顧子女,又要照顧家中日漸老去的長輩,令她們承受著不能言喻的壓力。



空巢期的孤獨感

當成年子女搬離原生家庭,使她們感到孤單和失落。



人生重大改變所帶來的壓力

中年過後,部分婦女或遭遇健康問題、家庭衝突、工作轉變、與至親生離死別等重大事情,加重精神壓力。

BIG CHANGE!



妳想的 50+旅程

面對著更年期帶來的身心變化，以至人到中年後，生活上的各種轉變和壓力，恆常運動、營養飲食、學習放鬆、多動腦筋，以至認識社區內的支援服務和資源，都能協助50+婦女積極把握人生的轉捩點，活出妳想的新旅程。

接下來的章節，我們將會帶領妳一步步地認識有助維持骨骼及肌肉健康、改善尿滲、控制體重、預防和延緩認知退化、紓緩失眠、提升情緒健康等方法，並通過7天的運動計劃、營養飲食餐單和感恩日記，鼓勵妳踏出培養健康生活習慣的第一步，一起踏上美好的50+之旅。



第1站 運動篇

任何人士,任何年齡都需要運動,定期進行體能鍛煉對於50+婦女同樣至為重要。

「照顧好身體,身體才會在意妳」,保持活躍有助妳感覺良好,同時保持身心健康。有研究更顯示,正確的鍛煉方式,可以逆轉或延緩老化過程。

為對抗衰老的影響,並保持身體健康和靈活,結合不同種類的運動鍛煉,同時進行阻力、有氧、伸展及平衡運動,是非常重要的。另外,鑑於不少50+婦女都有尿滲問題,此錦囊的第一站亦特意加入盆底肌肉運動示範,盼能助妳擺脫困擾。

不同種類的運動鍛煉

不同種類的運動各有特點，在開始鍛煉大計前，妳應先了解自己的能力和身體狀況，從而選擇合適的運動種類及運動量組合，以達到妳想的鍛煉效果。



平衡運動

1. 提高身體的穩定性，減低跌倒風險
2. 可嘗試於日常生活中進行簡單的平衡運動，如刷牙時單腳站立，瑜伽或太極拳等活動也很有幫助



伸展運動

1. 改善肌肉柔軟度，增加關節活動範圍
2. 紓緩關節退化和減輕痛症問題
3. 讓身體能夠適應激烈活動的準備動作
4. 每天都可以進行伸展運動訓練

有氧運動



1. 增加心肺功能，預防心血管疾病及中風
2. 10分鐘以上，有節奏性，令心跳率提升達到最大心率的50至80%
3. 每周至少進行150分鐘的適度有氧運動或每周至少75分鐘的劇烈有氧運動
4. 可選擇快走、慢跑、騎單車、游泳或水中有氧運動

阻力訓練



1. 增加肌肉質量和力量，亦有助提高骨質密度，減少肌少症和骨質疏鬆症的風險
2. 消耗熱量，保持健康體重
3. 每周至少進行兩次阻力訓練
4. 有效地減緩運動後所產生的延遲性肌肉痠痛感(DOMS)
5. 器械訓練、啞鈴或阻力帶運動都是好選擇

盆底肌運動



1. 強化盆骨底肌肉以增強大小便控制能力，防止或改善因盆骨底肌肉鬆弛引致的膀胱、子宮或腸下垂
2. 預防或改善尿滲問題
3. 初學時最好仰臥在床上進行；熟習後，則可融入日常生活中，如做家務時，坐著或站立進行



妳想的鍛煉週期- 7天混合式運動計劃

這是為初學者而設的50+婦女運動計劃，建議每天逐步開始嘗試練習，循序漸進，然後合併及混合進行，通過重複鍛煉，建立有效及自律的健康運動習慣，融入妳的日常生活中。

通過結合阻力運動、有氧運動/高強度間歇訓練、伸展運動，以及是日運動精選(Workout of the Day)的鍛煉組合，此運動計劃能助妳達到建立肌力、燃燒脂肪，保持健康的最佳運動效果。

運動融入生活

每天輕鬆地步行20至30分鐘，
享受自己的放空時間
(Enjoy Me Time)。

妳可安排一個固定的時間，
如在早晨或中午後散步，看看
天空及自然環境，曬太陽
補充維他命D，呼吸新鮮空氣，
心曠神怡，都是很好的運動，
亦有助妳放鬆心情。



防衰老運動

第1天 伸展運動

第2天 阻力運動

第3天 有氧運動

第4天 伸展運動 阻力運動

第5天 伸展運動 有氧運動

第6天 有氧運動 阻力運動

第7天 伸展運動 阻力運動
有氧運動

是日運動精選 (Workout of the Day)

橋式 Bridge

平板支撐 Plank

蟲式 Dead Bug

鳥狗式 Bird Dog

深蹲 Squat

弓步 Lunge

樹式 Tree Pose



運動示範

防衰老運動

5分鐘 防衰老運動 《伸展運動篇》



5分鐘 防衰老運動 《帶氧運動篇》



5分鐘 防衰老運動 《肌肉訓練篇》



是日運動精選 (Workout of the Day)

平衡

核心
肌群

盆底肌
運動

運動要點

- 1 進行是日運動精選(Workout of the Day)時，需要維持穩定動作，鍛煉身體平衡感及核心肌群，同時配合盆底肌運動，效果相得益彰。
- 2 留意呼吸，於準備動作時吸一口氣，發力時呼氣，呼盡時即完成一次動作，可回到開始位置並重複。
- 3 可配上音樂，選一首妳喜愛的歌曲，約3至5分鐘，陪伴妳完成是日運動精選 (Workout of the Day)。
- 4 進行盆底肌運動時，運用尿道、陰道和肛門3組盆底肌肉，慢慢收縮和向上提升，像忍尿和忍放屁般，即有一種「向內及向上收緊」的感覺。初學者可每次收緊3至5秒，放鬆，重複5次。其後，可維持收緊10秒再放鬆，重複10至15次。仰臥、坐著或站立，任何時間都可以進行。

橋式 (Bridge)

加強腰腹、臀部及大腿後側肌肉



- 1 仰臥，膝蓋彎曲
收緊腹部及盆底肌肉



- 2 將臀部抬起離開地面，
直到臀部與膝蓋和肩膀對齊

維持一次呼吸，返回開始位置，
重複動作，3至5分鐘完成

平板支撐 (Plank)

鍛煉胸、腹、臀、背及手臂肌肉



- 1 俯臥，前臂著地，手肘彎曲，
上臂與地面呈90°角

- 2 吸氣，收緊腹部及盆底
肌肉，挺起腹部離開地面

- 3 以腳趾觸地支撐，手肘及
腳尖固定身體，令身體成
一直線，臀部收緊，臀部
不要翹起或沉下



- 4 維持一次呼吸，返回開始
位置，重複動作，3至5分鐘
完成

蟲式 (Dead Bug)

腹部核心訓練及上下肢協調動作



第3天



1 仰臥，雙臂伸直舉起



2 收緊腹部及盆底肌肉，雙腳彎曲，抬起雙腳，成90°角

3 保持腹肌收緊狀態，同時放低左手和右腳，不要著地



4 維持一次呼吸，返回開始位置，換右手和左腳，重複動作，3至5分鐘完成

鳥狗式 (Bird Dog)

訓練腹部及腰臀的動作，鍛煉下背肌和平衡力



第4天



1 雙膝跪在地上，雙手垂直微曲支撐上身

2 頭、肩、腰、臀4個部位，成一直線

3 吸氣，收緊腹部及盆底肌肉，左手向前伸出，右腳向後伸直與頭、肩、腰、臀成一直線



4 左右交替重複動作，3至5分鐘完成

深蹲 (Squat)

鍛煉下肢肌肉力量



- 1 站立，雙腳打開與肩同寬，雙臂向前伸展



- 2 吸氣，收緊腹部、臀部及盆底肌肉，慢慢向下蹲，至大腿與地面平行，膝部勿超越腳尖



- 3 保持深蹲姿勢，維持一次呼吸，返回開始位置，重複動作，3至5分鐘完成

弓步 (Lunge)

鍛煉下肢肌肉力量

(註：大步幅針對髖關節肌肉，小步幅針對股四頭肌)



- 1 站立，雙腳打開與肩同寬

- 2 吸氣，收緊腹部及盆底肌肉，左腳踏前蹲下，膝部屈曲成90°角，膝蓋不可越過腳尖及不要向內翻

- 3 右腳在後，以腳尖支撐，膝部同樣屈曲成90°角



- 4 上身挺直，維持一次呼吸，返回開始位置，左右交替重複動作，3至5分鐘完成

樹式 (Tree Pose)

鍛煉下肢肌肉力量和平衡力



- 1 站立, 雙腳站穩在地上



- 2 吸氣收腹將左腳抬起, 左腳掌靠在右腳大腿內側或是小腿內側, 但是注意不能將腳掌靠在膝部



- 3 雙手合十放在胸前位置, 維持一次呼吸, 返回開始位置, 左右交替重複動作, 3至5分鐘完成



Congratulations

恭喜你完成7天運動挑戰！

好好寫下此刻感受,
勉勵自己繼續保持運動好習慣。





第2站 營養篇

隨著年紀增長,50+婦女的肌肉量和基礎代謝率(即在靜止狀態下每天身體所消耗的能量)均有所下降,而雌激素減少亦導致脂肪更容易囤積在腹腔之中,故有研究發現更年期婦女的皮下及內臟脂肪較更年期前高出兩倍,增加患上糖尿病、高血壓、高膽固醇及心血管病等慢性疾病的風險。

完成了第一站的運動鍛煉,現在就讓我們一起認識有助控制體重、維持心血管健康,以及改善骨質疏鬆症的飲食方法。



飲食與體重控制

以穀物、蔬菜、水果、豆類、堅果等植物來源的食品為基礎的植物性飲食，並配合適量的動物性食品，如：肉、魚、雞蛋和牛奶，很適合需要控制體重的50+婦女。少加工的植物食物保留豐富膳食纖維，更容易提供飽肚感，有助控制食慾。另外，較低脂的動物蛋白質食物不但熱量較低，亦為身體提供製造肌肉的原材料，有助維持甚至增加肌肉量和基礎代謝率，故50+婦女應每隔3至4小時進食一餐，每餐含有約3份動物或植物蛋白質，每日食3至4餐。



飲食與心血管健康

一項觀察2,000多名女士的研究發現，踏入更年期初期，低密度脂蛋白膽固醇(LDL，又稱壞膽固醇)過高的機率是更年期前約兩倍，這可能與雌激素減少有關。製造雌激素的過程中，會用到LDL。LDL水平及體重過高，是心血管疾病的重要風險因素，故此，女性踏入更年期後的心血管病發率呈明顯上升的趨勢。進食豐富膳食纖維食物，並選擇單元不飽和脂肪酸的食物以減少攝取飽和脂肪酸，均有助降低LDL，而奧米加3豐富的食物也有助改善心血管健康。



飲食與骨質疏鬆症

目前已知跟骨質較有關係的營養素包括鈣質及維他命D，其中，足夠維他命D可把小腸對鈣的吸收率從約15%提升至約40%，建議50歲或以上人士每日攝取15微克(上限為每天不多於50微克)。

另外，近年有大型研究顯示，以食物或是補充劑來補鈣的效果分別不大，均有助減慢骨質流失速度，建議50歲或以上女士每日攝取1,000-1,300毫克(上限為每天不多於2,000毫克)。

7天飲食餐單



	早餐	午餐	下午茶	晚餐	宵夜
第1天	牛油果醬(茄蛋) 貝果 無糖豆奶	芝麻醬秋葵 豆腐蕎麥麵 無糖豆奶	橙	茄醬沙甸魚意粉	原味果仁
第2天	西芹吞拿魚 乳酪沙律配多士 無糖豆奶	芝士蛋蘑菇 紅椒炒雞柳配 粟米紅米飯	蘋果	三文魚飯糰 生菜青瓜番茄沙律 配烩蛋 無糖豆奶	士多啤梨 原味果仁
第3天	芝士多士配 煎蛋茄汁豆 無糖豆奶	西芹吞拿魚 乳酪沙律配焗蕃薯 無糖豆奶	奇異果	焗鯖魚配 粟米紅米飯 生菜青瓜番茄沙律	士多啤梨 原味果仁
第4天	辣沙甸魚 洋蔥三文治 無糖豆奶	沙薑切雞配 粟米紅米飯 烩西蘭花	橙	煎三文魚 香草乳酪醬 配烩番薯	蘋果
第5天	香蕉花生醬多士 無糖豆奶	香菇木耳 雞肉餃子 配三色豆	蘋果	茄醬 中蝦意粉	無糖豆奶
第6天	果仁香蕉 燕麥方塊配烩蛋 無糖豆奶	芝士雞柳 菠菜通粉	無糖豆奶	水餃牛展米線 時菜(全走)	香蕉配 原味低脂乳酪
第7天	香蕉燕麥班戟 無糖豆奶	茄醬 三文魚意粉	藍莓配 原味低脂乳酪	壽司配 生菜青瓜番茄沙律	原味果仁



第1天

早餐

分量：
牛油果---半個
牛油果醬
(茄蛋)貝果
無糖豆奶
車厘茄---5粒
無糖豆奶---1杯

焗蛋---1隻
貝果---1個

午餐

芝麻醬秋葵
豆腐蕎麥麵
無糖豆奶

分量：
秋葵---6條
豆腐---1磚
蕎麥麵---1束
低脂芝麻醬---1湯匙
無糖豆奶---1杯

下午茶

橙 1個



晚餐

茄醬沙甸魚意粉

分量：
意粉---70克
沙甸魚---半罐
番茄醬---100毫升
西芹粒、甘筍粒、車厘茄---共1碗

宵夜

原味果仁 手心1小執



第2天

早餐

分量：
西芹吞拿魚乳酪沙律
配 多士 無糖豆奶
西芹---1湯匙
吞拿魚---2滿湯匙
原味低脂乳酪---3湯匙

麥多士---1塊
無糖豆奶---1杯

午餐

芝士蛋蘑菇
紅椒炒雞柳 配
粟米紅米飯

分量：
蘑菇---1/4碗
紅椒---1/4碗
較低脂芝士---1塊
雞柳---2湯匙
雞蛋---1隻
粟米紅米飯---1碗

下午茶

蘋果 1個



晚餐

三文魚飯糰
生菜青瓜番茄沙律
配 焗蛋
無糖豆奶

分量：
三文魚飯糰---1個
生菜---1/3碗
青瓜---1/3碗
焗蛋---1隻
車厘茄---1/3碗
低卡芝麻醬---1湯匙
無糖豆奶---1杯

宵夜

士多啤梨半碗
原味果仁 手心1小執



第3天

早餐

分量：
麥多士---1 塊 煎蛋---1 隻
芝士多士 配 較低脂芝士---1 塊 茄汁豆---半杯
煎蛋茄汁豆 無糖豆奶---1 杯

午餐

西芹吞拿魚
乳酪沙律 配 焗番薯
無糖豆奶

分量：
西芹---1 湯匙 焗番薯---1 條
吞拿魚---2 滿湯匙 無糖豆奶---1 杯
原味低脂乳酪---3 湯匙

下午茶

奇異果 2 個

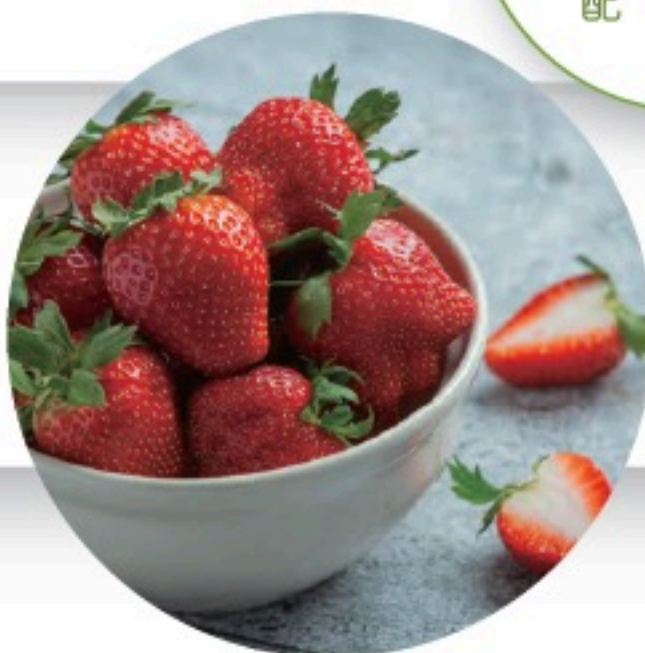
晚餐

焗鯖魚 配
粟米紅米飯
生菜青瓜番茄沙律

分量：
生菜---1/3 碗 焗鯖魚---1 條
青瓜---1/3 碗 粟米紅米飯---1 碗
車厘茄---1/3 碗
低卡芝麻醬---1 湯匙

宵夜

士多啤梨半碗
原味果仁 手心1小執



第4天

早餐

分量：
辣沙甸魚---1 小條 麥多士---1 塊
辣沙甸魚 洋蔥三文治 細洋蔥---1/3 湯匙 無糖豆奶---1 杯
無糖豆奶 車厘茄---5 粒

午餐

分量：
沙薑雞---3 件 焗西蘭花---1 碗
沙薑切雞 配 (麻雀牌大小) 粟米紅米飯---1 碗
粟米紅米飯 焗西蘭花

下午茶

橙 1 個



晚餐

煎三文魚
香草乳酪醬
配 焗番薯

分量：
三文魚柳---1 條
焗番薯---1 條

香草乳酪醬
(刁草、蒜粉、黑椒各少許、
原味低脂乳酪2-3 湯匙)

宵夜

蘋果 1 個



第5天

早餐

分量：
香蕉---半條 麥多士---1塊
香蕉花生醬多士 花生醬---1平湯匙 無糖豆奶---1杯
無糖豆奶

午餐

分量：
香菇木耳雞肉餃子---12隻
香菇木耳雞肉餃子 三色豆---半碗
配 三色豆



下午茶

蘋果 1個

晚餐

茄醬中蝦意粉

分量：
中蝦---8隻 西芹粒、甘筍粒、
意粉---75克 車厘茄---共1碗
番茄醬---100毫升

宵夜

無糖豆奶 1杯



第6天

早餐

分量：
香蕉---1條 焗蛋---1隻
果仁香蕉燕麥方塊 果仁---1湯匙 無糖豆奶---1杯
配 焗蛋 無糖豆奶 無糖燕麥方塊---半碗

午餐

分量：
菠菜---1碗 通粉---1碗
芝士雞柳菠菜通粉 雞柳---3滿湯匙 低脂奶---1杯
較低脂芝士---1片



下午茶

無糖豆奶 1杯

晚餐

分量：
水餃牛展米線---1碗
水餃牛展米線 時菜(全走)---1碟
時菜(全走)

宵夜

香蕉 1條 配
原味低脂乳酪 1杯



第7天

早餐

香蕉燕麥班戟
無糖豆奶

分量：

蛋---1 隻 即食燕麥---40 克(1/4杯)
香蕉---1 條 無糖豆奶---1 杯

午餐

茄醬三文魚意粉

分量：

意粉---70 克 番茄醬---100 毫升
西芹粒、甘筍粒、三文魚柳---1 條
車厘茄---共1 碗

下午茶

藍莓半碗 配
原味低脂乳酪 1 杯



晚餐

壽司 配
生菜青瓜番茄沙律

分量：

生菜---1/3 碗 低卡芝麻醬---1 湯匙
青瓜---1/3 碗 壽司---6 件
粟米---1/3 碗 (鰻魚、三文魚、
車厘茄---1/3 碗 熟蝦各2 件)

宵夜

原味果仁 手心1小執

Congratulations

恭喜你完成7天營養飲食餐單！

好好寫下此刻感受，
繼續將營養飲食融入至生活之中。





第3站 心理篇

對不少婦女而言，50歲是人生中一個非常重要的分水嶺，因為接著下來的十年間，她們將經歷從中年過渡至老年的階段。當面對不同程度的轉變和挑戰，壓力便會產生，如未能好好調適，長遠便會影響精神健康。

這一站，就讓我們認識50+婦女常見的壓力來源，以及調適壓力的方法，助妳成為情緒管理的高手！

50+ 婦女的壓力來源

壓力是指生活中讓自己感到困擾和精神緊張的事件。50+婦女面對的壓力很多時是與更年期經歷的身體變化、社會和家庭角色的轉變伴隨一連串人生壓力事件有關。

3



生理變化

更年期出現的身體不適感、失眠、外型轉變，以及年齡增長帶來的身體機能退化、衰老或疾病等，均可能導致婦女出現不安和困擾的情緒。



社會和家庭角色的轉變

華人社會的傳統觀念認為婦女在家庭中應擔當照顧者的角色，故50+婦女從照顧子女到家中長輩，均承受相當大的精神壓力。在這個階段，她們亦會遇到一些家庭關係的變化，如子女陸續搬離原生家庭，使她們感到孤單和失落，以及夫婦退休後的相處問題等。



人生壓力事件 (Stressful life events)

在上述的轉變過程中，當伴隨出現多種壓力事件，例如：健康問題、家庭衝突、工作轉變、與至親生離死別、災難事件等，精神壓力便會累積。如未能有效疏導，情緒隨時「爆煲」。

心理狀況自我評估

維持精神健康與身體健康同樣重要。
如同定期做身體檢查的道理一樣，50+婦女也可通過以下方法，定期檢視自己的心理狀況，

關心自己的  多一點！



在過去兩星期，妳有沒有受到以下問題所困擾？
[請在適當的空格填✓]

	有	沒有
做任何事都覺得沉悶或者根本不想做任何事	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
情緒低落、抑鬱或絕望	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
難於入睡、半夜會醒或相反地睡覺時間過多	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
覺得疲倦或活力不足	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
胃口極差或進食過量	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
不喜歡自己一覺得自己做得不好、 對自己失望或有負家人期望	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
難以集中精神做事，如：看報紙或看電視	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
其他人反映妳行動或說話遲緩；或者相反地， 妳比平常活動更多，如：坐立不安、停不下來	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
想到自己最好去死或者自殘	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

註：此表參考「病人健康狀況問卷-9」(PHQ-9)



如有5個或以上的困擾，便有
機會出現抑鬱狀況。
請向專業醫護人員/社工尋求
建議。除此之外，妳亦可以參考
下一節的應對錦囊。

應對錦囊

面對愈來愈多的生活壓力，當妳意識到自己的情緒到達臨界點時，妳會如何調適(Coping)？

以下將與大家分享一些有效應對壓力和負面情緒的方法。



紓緩壓力有辦法

多運動

適量的運動能讓大腦分泌出被稱為「快樂荷爾蒙」的安多酚，達到減壓效果。有不少研究已證明運動可降低情緒病風險，改善認知能力。氣功或瑜伽都是一些適合大多數人的運動，妳亦可參考此錦囊的運動篇進行自我練習。

多放鬆

放鬆的方式有很多種，可按照個人喜好選擇適合自己的方式，例如：聽音樂、與朋友聊天、散步、參加興趣小組、閱讀、旅行、看電影等。此外，一些身心鬆弛練習亦有助紓壓。



身心 鬆弛練習



1

「呼吸鬆弛法」

- 大口吸氣、緩緩呼氣
- 雙手放在下腹感受一吸一呼之起伏
- 來回十次
- 觀察自己的內在狀態



衛生署家庭健康服務：
[https://www.youtube.com/
watch?v=cenIW1O5b9A](https://www.youtube.com/watch?v=cenIW1O5b9A)

2

「肌肉鬆弛法」

- 收緊肌肉然後放鬆
- 先握緊左手拳頭10秒之後放鬆
- 再握緊右手拳頭10秒之後放鬆
- 以同樣方法收緊及放鬆身體其他部位，如：膊頭、腳，並觀察自己的內在狀態



中大腦神經科：
[https://www.youtube.com/
watch?v=WOPAGPDK08o](https://www.youtube.com/watch?v=WOPAGPDK08o)

3

「意象鬆弛法」

- 幻想自己身處於一個寧靜舒適的環境中，感受當下各種感官意象，如：看到藍天白雲、聽到海浪聲、感受到海風吹過的感覺等，以放鬆身心



衛生署家庭健康服務：
[https://www.youtube.com/
watch?v=W0toC-y3E3o&t=408s](https://www.youtube.com/watch?v=W0toC-y3E3o&t=408s)



調整思想 察覺當下

不少研究支持「認知行為治療」(簡稱CBT)能有效治療抑鬱症、焦慮症等多種心理問題，當中有一個稱為「ABC 思想模式」有助大家釐清問題所在，從而作出轉變。已發生的事件(Activating Event)本身沒有辦法改變，但只要思想信念(Belief)能有所轉化，情緒(Emotional Consequences)就會變得正面。正如以下的練習例子，當你看到可能出現的結果後，你會選擇如何看待這件事？



練習例子

發生的事件

我今天為子女準備了一頓豐富晚餐，最後他們都不回家吃飯，只有自己一人用膳。

想法

選擇 1

子女沒有孝心，
浪費我的心機

想法

選擇 2

可能要加班，
不能回家吃飯

結果 選擇 1

情緒感受：
孤獨、不受重視

身體反應：
心裡不舒服、失眠

行為：
不理他們，再把食物倒掉

結果 選擇 2

情緒感受：
關心子女情況

身體反應：
沒有特別狀況，照常用膳

行為：
把餘下的飯菜收好，
寫下字條給子女，叫他們
回來餓了可以翻熱

近年，靜觀訓練(Mindfulness)

亦應用在心理治療上，對治療抑鬱和焦慮等情緒問題也有顯著幫助。靜觀是指有意識地、不加批判地、覺察此時此刻的自己，達致內心平靜和諧的狀態。靜觀可應用在我們日常生活每一個部分，亦可以隨時隨地進行靜觀訓練。



建立正向樂觀思維

建立正面情緒和品格，引領自己通往幸福之門：

- 1 發掘和肯定自己的長處(Strength),
例如：觀察力、細心、毅力、幽默感等，
在逆境中成為我們的保護罩
- 2 透過發展個人興趣、持續學習、
參與義務工作等追求人生的意義
- 3 常懷感恩之心



提升抗逆力

面對逆境時的能力和經歷逆境後身心恢復過來的能力統稱為「抗逆力」(Resilience)。我們可以透過學習來培育和建立這方面的特質：

- 1 汲取以往經驗，並預先進行規劃，以應對未來可能出現的挑戰
- 2 訂立一些小目標，增加自己對生活的掌控感(Competence)，養成自我管理的習慣
- 3 擴闊社交圈子，遇到困難時同伴間的互相支持十分重要





7 Days 心情日記

範本

第_____天

你的心情指數：_____ / 10

(0 至 10 分表達, 0 = 最不開心, 10 = 最開心)

今天一件令我感恩的事：(不論事件大小、人物親疏均可)

今天我在以下的事情中有所得著：(在適當的空格打✓)

社交生活 ☐ 自我放鬆 ☐ 做運動 ☐ 學習新事物 ☐

找人傾訴 ☐ 靜觀練習 ☐ 做義工 ☐

其他, 請註明：_____


今天有沒有遇到一些困擾？(在適當的空格打✓)

有 ☐ 沒有 ☐

如有, 妳當時如何應對？

做得好的地方：_____

可改善的地方：_____



第4站 認知篇

踏入50歲，妳有沒有感到自己的記性和集中力不如從前？有時想表達一句說話，但當刻卻想不到合適的詞彙？

隨著年齡增長，大腦功能從30歲開始漸漸退化，加上更年期荷爾蒙的改變，有機會影響到情緒和睡眠質素，進一步加劇記憶力、專注力下降的情況，故及早關注腦部健康，並於日常生活中多進行訓練腦部的活動，對50+婦女尤其重要。

醫院管理局及不同非牟利機構目前採用的蒙特利爾認知評估香港版(HK-MoCA)及其簡短版測試，均涵蓋下列認知能力，以客觀方法識別出輕度認知障礙症患者。



8大 認知能力

認知能力是指與生俱來用以思考、學習及處理訊息的大腦能力，涉及多個範疇。雖然這是一種天生的能力，且會因年齡增長而下降，但只要通過適當的訓練，並配合恆常運動和健腦飲食，都有助改善不同範疇的認知能力。

4

重拾腦力有辦法

多動腦筋，不斷學習

方法
1

重複做熟悉事情時，腦袋會下意識地跟著往常的習慣做，令大腦會變得「懶惰」，故可於日常生活中多嘗試新事物、接受新挑戰，通過學習過程中獲取新資訊，刺激腦部，令腦細胞維持活躍。妳可按照自己的興趣，選擇學習樂器、畫畫、書法或新語言。

另外，多進行益智遊戲活動，如：桌上遊戲、棋牌、紙牌遊戲等，刺激腦袋不同位置，亦有助鍛煉認知能力。



方法
2

維持社交，與人互動

通過人與人之間的交流，可刺激腦部內有關理解、聆聽、表達等不同區域的活動，對改善大腦健康有正面幫助。另外，活躍的社交生活可減低孤獨感，改善情緒，從而提升專注力及記憶力。

參加小組興趣班可認識志同道合的朋友，互相交流學習心得，參與義工活動則可通過幫助別人，獲得滿足感，並擴闊生活圈子。另外，妳亦可為親友籌辦聚會活動，多與他們聯繫。



方法 3



積極運動，強化腦部

運動可促進血液流動，令大腦獲得更多葡萄糖、營養和氧氣，並刺激大腦中的神經訊息傳遞效率，有助提升大腦健康。另外，恆常運動亦可改善心肺功能，以及減低罹患血管性腦退化症的風險。

妳可為自己訂立運動目標，循序漸進地建立運動習慣，並相約親友一起做運動，這比獨自運動更有動力。不知道如何踏出運動的第一步，一於與親友挑戰7天運動計劃吧！

方法 4

護腦飲食，延緩老化

麥得飲食(MIND DIET)獲公認為有效改善大腦健康的飲食法，著重全穀類、莓果類和深綠色蔬菜，並盡量避免油炸、蛋糕、牛油等高飽和反式脂肪的食物。

全穀類的膳食纖維有助維持血管健康，莓果類和深綠色蔬菜則含有抗氧化的營養素，能保護腦細胞健康，延緩認知功能退化。食油方面，麥得飲食建議使用橄欖油，因所蘊含的單元不飽和脂肪酸，有助減低炎症和維持血管健康，降低罹患血管性腦退化症的風險。





方法 5

控制體重，預防三高

過重、肥胖均會增加患上糖尿病、高血脂、高血壓等慢性疾病的風險，而這些慢性疾病患者日後患上阿茲海默症、血管性腦退化症的機會較健康的人高。故此，控制體重和預防/控制三高(血壓、血脂、血糖)，對減低腦退化症風險有一定幫助。

方法 6

擺脫失眠，消除疲勞

不少50+婦女深受失眠所困擾，影響情緒之餘，亦威脅大腦健康。深層睡眠時，腦袋會將白天所經歷、學習的資訊存檔起來，再執行記憶確認，同時亦會將大腦中的代謝廢物清除，當中包括可導致阿茲海默症的澱粉樣蛋白，故做好睡眠衛生，養成規律的睡眠習慣，對維持大腦健康有莫大益處。

睡前1小時，避免使用電腦、電視、手提電話等電子產品，以及平日多做放鬆練習，都有助改善睡眠問題。如在床上超過30分鐘都未能入睡，可進行呼吸鬆弛法、聆聽柔和音樂，放鬆身心。





第5站 資源篇

現代婦女扮演著不同角色，大多要兼顧工作和家庭，更有研究指出，40至60歲的年齡層所承受的壓力最大。她們當中有不少人既要料理家中大小事務，亦要照顧年邁家人，甚為「困身」。若家人的健康出現問題，照顧者所需承受的壓力將會更大。

來到第五站，我們將介紹由「流金頌：賽馬會長耆計劃新里程」推行的免費網上培訓課程和手機應用程式，增加50+婦女作為照顧者的信心之餘，亦讓妳們提早做好準備，迎接健康耆年。

賽馬會流金頌 護老有e道

為照顧者及大眾提供免費網上培訓課程，通過全面和多元化的照顧長者資訊、真實的生活示範片段，提高公眾意識，從而令長者在日常照顧中獲得最好的支援。目前，網上培訓共有12個護老課程，團隊亦將陸續製作其他教育影片，讓照顧者及大眾獲得更多實用知識。

5

護老小貼士教學動畫：

<https://www.cadenza.hk/e-tools/zh/public/>



健康寶*iHealth Screen*應用程式

專為長者而設的免費程式，就11個長者關注的健康課題，如：衰老評估、少肌症風險評估、活動能力、失禁等，提供自我測試。介面簡便易明，長者可在照顧者協助下完成測試，並獲得篩檢報告。此程式亦會根據測試結果，提供合適的教育資訊和社區資源。





查詢及報名

新旅程・新起點 計劃查詢

Please!
Call me!

沙田、大埔及粉嶺

賽馬會流金匯

電話：3763-1000

地址：大埔富善邨善鄰樓地下

港島區

聖雅各福群會賽馬會健智匯

電話：2566-5392

地址：西環德輔道西466號2字樓

九龍城、油尖旺及荃灣

九龍樂善堂

電話：2272-9848

地址：九龍城龍崗道61號地下

上水、元朗及將軍澳

香港家庭計劃指導會上水婦女會

電話：6339-4206

地址：上水彩園邨彩華樓334-336室

九龍塘、牛頭角、觀塘及藍田

香港復康會適健中心

電話：2534-3533

地址：藍田復康徑7號地下

屯門及天水圍

東華三院陳婉珍躍動適體及健康中心

電話：2450-8566

地址：屯門青善街32號東華三院
戴東培社會服務大樓9樓



賽馬會「50展新睛」婦女健康計劃
@jcshining50

策劃、編輯及出版：賽馬會流金匯

印次：2022年12月初版

電話：3763-1000

地址：新界大埔富善邨善鄰樓地下

電郵：info@jcch.org.hk

網站：<https://jcch.org.hk/>

Facebook專頁：賽馬會流金匯

Jockey Club Cadenza Hub (@jcchhk)



