



賽馬會「50展新睛」
婦女健康計劃



健康旅程・伴妳啟睛
健康錦囊
(精華版)

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

第一站-運動篇 ----- 6

第二站-營養篇 ----- 16

第三站-心理篇 ----- 22

第四站-認知篇 ----- 28

新旅程·新起點 ----- 34
計劃查詢

50 晴

Jockey Club
Caledonia hub
賽馬會流金匯

賽馬會「50展新晴」
婦女健康計劃

立即啟程





展開 晴朗新旅程

序言

「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，更年期就如青春期般，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展新睛**」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展新睛**」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。



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。

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



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



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

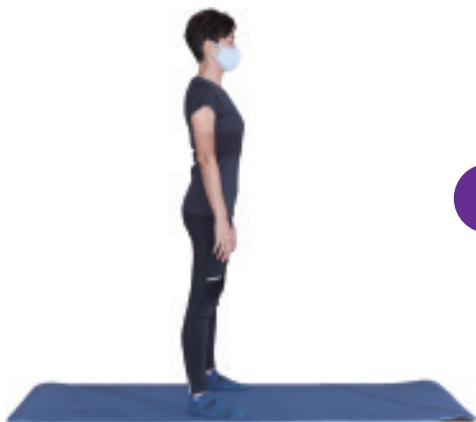
3 吸氣，收緊腹部及盆底肌肉，左手向前伸出，右腳向後伸直與頭、肩、腰、臀成一直線



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。



健康錦囊完整版



第2站 營養篇

2

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天飲食營養餐單



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
配焗蛋 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
焗西蘭花

橙

煎三文魚
香草乳酪醬
配焗番薯

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
燕麥方塊配焗蛋
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

健康錦囊完整版





第3站 心理篇



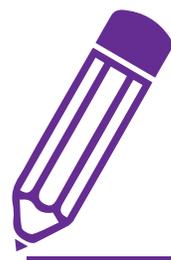
對不少婦女而言，50歲是人生中一個非常重要的分水嶺，因為接著下來的十年間，她們將經歷從中年過渡至老年的階段。當面對不同程度的轉變和挑戰，壓力便會產生，如未能好好調適，長遠便會影響精神健康。

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！

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。

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)

健康錦囊完整版





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,能快速篩選出輕度認知障礙人士。



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。



重拾腦力有辦法

方法
1

多動腦筋
不斷學習

方法
2

維持社交
與人互動

方法
3

積極運動
強化腦部

方法
4

護腦飲食
延緩老化

方法
5

控制體重
預防三高

方法
6

擺脫失眠
消除疲勞



健康錦囊完整版





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：3763-1000/3763-1180

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

Find us on
@jcshining50



賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃

<https://jcshining50.hk/>



任何情況下，捐助機構皆不會對任何人或法律實體因此載內容而作出或沒有作出的任何行為負上任何法律責任。

策劃、編輯及出版：賽馬會流金匯

印次：2023年11月精華版

電話：3763-1000/3763-1180

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)

健康錦囊完整版



合辦機構:

