

踏出健康第一步

「入五後」婦女開始經歷更年期帶來的身心轉變，根據賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃進行的健康篩查，超過一半50+婦女表示有尿滲、失眠及前期衰老的症狀，更有逾八成婦女出現記憶衰退、各種痛症和視力問題。除此之外，面對職場和家庭崗位的轉變、照顧年長家人的壓力等，導致約四成50+婦女曾感到情緒低落或對事物缺乏興趣。當社會提倡退休生活應活得精采、做自己人生的主人時，50+婦女實際的身心狀態又能否配合？社會又

該如何協助她們及早認識和預防轉變帶來的困擾？

世界衛生組織的《老年人綜合照護指南》(ICOPE) 提倡維持個人內在能力，這有助50+婦女積極和健康地從中年過渡至成功老年。「50展新晴」婦女健康計劃便以此為藍本，通過舉辦公眾教育，以及運動及營養工作坊等多元化活動，全方位提升婦女內在能力，鼓勵她們及早建立健康的生活模式。

計劃推行至今一年多，已有不少50+

婦女受惠。曾有婦女向筆者分享，最大得着是透過為期3個月的訓練課程，獲得教練指導和組員間的鼓勵，讓她從沒運動習慣變成一個日日堅持做運動的人，更由最初懷疑自己到欣賞自己可以完成各種高強度運動訓練，這份自我肯定和堅韌意志讓她對建立健康退休生活更有信心。為鼓勵更多婦女踏出健康第一步，計劃將於3月舉行「Dare to challenge 婦女虛擬步行挑戰賽」，通過為期31日的比賽，鼓勵50至64歲婦女從步行開始，以每日行8000步為目標，在日常生活中建立恒常運動的習慣，提升身心健康。活動正接受報名，歡迎全港50+婦女參與。查詢請致電3763-1000。 作者為賽馬會流金匯註冊社工