

主辦機構：



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

贊助機構：



職業安全健康局
安全社區職業安全健康推廣計劃贊助*

Stay Fit
Stay Young

健康錦囊

* 是項活動並非由職業安全健康局舉辦，職業安全健康局對是項活動引致或相關的一切事宜概不負責。

目錄

序言

2

運動篇

4

營養飲食篇

15

主辦機構介紹

24

Stay Fit · Stay Young 一起活出健康人生

生活在繁忙和步伐急速的都市中，「打工仔女」往往為了工作、家庭和生活而犧牲了人生中最重要和寶貴的東西 – 健康。面對工作時間長，再加上繁重的工作壓力，食無定時、缺乏運動和休息，是「打工仔女」普遍面對的問題，如不及早正視，更可能會對身體構成長遠的負面影響。

有見及此，在職業安全健康局的贊助下，「賽馬會流金匯」製作了《Stay Fit · Stay Young 健康錦囊》，通過示範可在家進行的運動，以及設計7天的營養飲食餐單，鼓勵在職人士踏出第一步，在生活中作出一些小的調整和改變，一步步地建立恆常運動和營養飲食的習慣，重掌自己的健康。

首先，讓我們談談運動的重要性。運動不僅有助於保持健康的體重和強健的體魄，還可改善心理健康。當我們做運動時，身體釋放出多巴胺、血清素等神經遞質，這些物質能夠提升我們的情緒和士氣，減輕壓力和焦慮。此外，恆常運動還可以提升耐力和活力，讓我們能夠應對日常生活的各種挑戰。然而，在職人士的時間總不夠用，不是每一個人都能夠抽空到健身室，或參加運動班，故錦囊內示範的運動均可在家進行，讓「打工仔女」可根據自己的時間表和喜好進行安排，體驗運動對身心健康的好處。

除了運動外，營養飲食也是保持健康的重要因素之一。我們所吃的食物會直接影響整體的健康狀況，但在忙碌的生活中，不少「打工仔女」都傾向選擇外食、便利或加工食品，而這些食物通常含有過多的鹽分、糖分和脂肪，進食過量會增加日後出現肥胖、患上「三高」等風險。此錦囊將會提供由註冊營養師設計的7天的營養飲食餐單，並詳列出食材分量，希望能為各位提供一點參考。

無論你是「打工仔女」、家庭主婦，還是退休人士，我們都希望這本錦囊能成為你審視現有生活模式的契機，並一步步地實踐書中的運動和飲食建議，長遠活出健康精彩的人生！現在就來 Stay Fit, Stay Young 吧！





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在職人士同樣至為重要。「照顧好身體，身體才會在意你」，保持活躍有助你感覺良好，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。此錦囊將會為大家介紹10組可在家進行的阻力帶運動 (Resistance Band Workout)，每個動作進行15次，重複3至6組。訓練時動作要慢，每一個動作需時2至3秒。急速動作不單減低強化肌肉的效果，亦增加拉傷肌肉或扭傷韌帶的風險。訓練時亦應保持呼吸暢順，發力時呼氣，放鬆時吸氣，避免閉氣。

注意事項

進行運動時，首先須了解自己的身體狀況，量力而為，避免過度運動，若身體感到不適，請諮詢醫生意見。

不同種類運動介紹

不同種類的運動各有特點，在開始鍛煉大計前，你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「你想」的鍛煉效果。



阻力訓練

- 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
- 消耗熱量，保持健康體重
- 每周至少進行兩次阻力訓練
- 有效地減緩運動後所產生的延遲性肌肉痠痛感 (DOMS)
- 器械訓練、啞鈴或阻力帶運動都是好選擇



有氧運動

- 增加心肺功能，預防心血管疾病及中風
- 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%
- 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
- 可選擇快走、慢跑、騎單車、游泳或水中有氧運動



伸展運動

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



平衡運動

- 提高身體的穩定性，減低跌倒風險
- 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

動作一



步驟一 站立雙腳平肩，腳踩阻力帶，微曲雙腳



步驟二 雙手握阻力帶，手肘屈曲，維持5秒

動作二



步驟一 站立，雙腳踏阻力帶，雙手握阻力帶兩端



步驟二 左腳向外提起（轉腳重複動作）

動作三



步驟一 弓字步站立



步驟二 右腳踏阻力帶，雙手握阻力帶兩端，屈曲手肘（轉腳重複動作）

動作四



步驟一 站立，阻力帶繞後背於肩胛骨位置，雙手握緊阻力帶



步驟二 右手手肘伸直（轉手重複動作）

動作五



步驟一 站立，雙腳踏阻力帶，雙手握阻力帶末端



步驟二 手臂向前提起

動作六



步驟一 站立，雙腳踏阻力帶，雙手握阻力帶末端



步驟二 手臂向外提起，並保持微曲

動作七



步驟一 阻力帶繫在扶手上，站立在扶手旁邊



步驟二 右手肘貼身，肩外旋動作

動作八



步驟一 轉手重複動作



步驟二 左手肘貼身，肩外旋動作

動作九



步驟一 坐在椅上，右腳踏地，左腳提起，阻力帶放在左腳底，雙手握緊兩端



步驟二 左膝慢慢伸直（轉腳重複動作）

動作十



步驟一 坐在地上，把阻力帶勾在腳上



步驟二 雙手握阻力帶末端向後拉

營養篇

隨著年紀增長，我們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，脂肪亦更容易囤積在腹腔之中，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，故除了運動鍛煉外，我們亦需要認識有助控制體重、維持心血管健康，甚至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「打工仔女」。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，故各位應每隔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 ○

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，均有助降低低密度脂蛋白膽固醇（LDL，又稱壞膽固醇），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%。奶類（脫脂奶、較低脂芝士、原味無加糖低脂乳酪）、綠葉菜（菠菜、莧菜）、豆製品（豆腐、無糖加鈣豆奶）、種子/果仁（芝麻、杏仁）和連骨進食的沙甸魚都是補充鈣質的好選擇。含豐富維他命D的食物不多，可考慮選擇進食3安士（約100克）虹鱒魚或紅衫魚。

7天

營養飲食食譜概覽

	早餐	午餐	下午茶	晚餐
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
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
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 焗番薯 無糖豆奶	奇異果	焗鯖魚 配 粟米紅米飯 生菜青瓜番茄沙律
第4天	辣沙甸魚 洋葱三文治 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
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
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)
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 生菜青瓜番茄沙律

第1天

早餐



牛油果醬(茄蛋)貝果
無糖豆奶

分量：

貝果	1個
牛油果	半個
車厘茄	5粒
烩蛋	1隻
無糖豆奶	1杯

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

分量：

1個

晚餐



茄醬沙甸魚意粉

分量：

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

第2天

早餐



西芹吞拿魚乳酪沙律
配 多士
無糖豆奶

分量：

原味低脂乳酪	3湯匙
西芹	1湯匙
吞拿魚	2滿湯匙
麥多士	1塊
無糖豆奶	1杯

午餐



芝士蘑菇紅椒雞柳炒蛋
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

分量：

1個

晚餐



三文魚飯糰
生菜青瓜番茄沙律
配 烩蛋
無糖豆奶

分量：

三文魚飯糰	1個
生菜	1/3碗
青瓜	1/3碗
車厘茄	1/3碗
低卡芝麻醬	1湯匙

第3天

早餐



芝士多士
配 煎蛋茄汁豆
無糖豆奶

分量：

麥多士	1塊
較低脂芝士	1塊
茄汁豆	半杯
雞蛋	1隻
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：

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

下午茶



奇異果

分量：

2個

晚餐



焗鯖魚 配 粟米紅米飯
生菜青瓜番茄沙律

分量：

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

第4天

早餐



辣沙甸魚洋蔥三文治
無糖豆奶

分量：

辣沙甸魚	1小條
細洋蔥	1/3湯匙
車厘茄	5粒
麥多士	1塊
無糖豆奶	1杯

午餐



沙薑切雞
配 粟米紅米飯
焗西蘭花

分量：

沙薑雞	3件(麻雀牌大小)
粟米紅米飯	1碗
焗西蘭花	1碗

下午茶



橙

分量：

1個

晚餐



煎三文魚香草乳酪醬
配 焗蕃薯

分量：

三文魚柳	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)	
焗蕃薯	1條

第5天

早餐



香蕉花生醬多士
無糖豆奶

分量：

香蕉	半條
花生醬	1平湯匙
麥多士	1塊
無糖豆奶	1杯

午餐



香菇木耳雞肉餃子
配 三色豆

分量：

香菇木耳雞肉餃子	12隻
三色豆	半碗

下午茶



蘋果

分量：

1個

晚餐



茄醬中蝦意粉

分量：

番茄醬	100毫升
西芹粒、甘筍粒、車厘茄	共1碗
中蝦	8隻
意粉	70克

第6天

早餐



果仁香蕉燕麥方塊
配 焗蛋
無糖豆奶

分量：

無糖燕麥方塊	半碗
果仁	1湯匙
香蕉	1條
焗蛋	1隻
無糖豆奶	1杯

午餐



芝士雞柳菠菜通粉

分量：

雞柳	3滿湯匙
菠菜	1碗
較低脂芝士	1片
低脂奶	1杯
通粉	1碗

下午茶



無糖豆奶

分量：

1杯

晚餐



水餃牛展米線
時菜(全走)

分量：

水餃牛展米線	1碗
時菜(全走)	1碟

第7天

早餐



香蕉燕麥班戟
無糖豆奶

分量：

香蕉	1條
蛋	1隻
即食燕麥	40克(1/4杯)
無糖豆奶	1杯

午餐



茄醬三文魚意粉

分量：

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

下午茶



藍莓配原味低脂乳酪

分量：

藍莓	半碗
原味低脂乳酪	1杯

晚餐



壽司
生菜青瓜番茄沙律

分量：

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

賽馬會流金匯介紹

「賽馬會流金匯」是一所專門為50歲或以上人士而設，並提供一站式跨專業綜合健康及社區照顧服務的健康中心。中心於2009年成立，由香港中文大學管理，提供腦退化症日間護理中心及基層醫療健康服務，同時亦伙拍本地不同大學為協作伙伴，提供如中醫診症及全面眼科視光檢查等服務，促進跨界別緊密合作，共同提高服務使用者的健康意識。

服務理念及特色

- 糅合「醫社合一」的理念，採取先導服務模式，並由用家主導
- 跨界別專業團隊提供度身訂造的服務或作適切的轉介
- 注入實證科研，務求以客觀、科學的研究方法，量度及驗證服務模式的成效

服務內容

- 健康篩查及評估
- 護士諮詢
- 物理治療及復康訓練
- 營養師諮詢
- 藥劑師諮詢
- 全面眼科視光檢查
- 中醫藥診所
- 健康教育講座及工作坊
- 多元運動課程
- 疾病預防及管理小組
- 腦退化症日間護理中心
- 照顧者支援
- 社工認知評估
- 公眾教育及社區協作

服務查詢



地址：大埔富善邨善鄰樓地下「賽馬會流金匯」



電話：3763-1180 / 3763-1000



傳真：3763-1100



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)



YouTube 頻道：賽馬會流金匯 Jockey Club CADENZA Hub



賽馬會流金匯

電話：3763 1000 / 3763 1180

地址：大埔富善邨善鄰樓地下