

關注 50+ 婦女精神健康

世界心理衛生聯盟把每年10月10日定為世界精神衛生日，藉以喚起社會對精神健康的關注，今年主題正是「推動精神健康友善的工作環境作為首要事項」(It's time to prioritize mental health in workplace)。今天，與大家一起關注50+在職婦女的精神健康狀況。

可能有人覺得將近退休之婦女，在職場上應抱住輕鬆心情，不是正籌劃旅遊大計，就是準備享受兒孫之樂，但筆者接觸過的50+婦女表示，實際情況不如想像中輕鬆。

她們回想退休前幾年間，更年期生理轉變常令自己感到不適外，情緒都變得起伏不定。有些更表示親人知道自己快將退休，希望她能幫忙照顧家中年邁父母，面對兩難處境下，即使有退休計劃亦難以實行。有些則表示在職時對退休有所盼望，但因沒有周詳規劃和心理準備，當在這段時間遇到了健康問題、家庭衝突、工作轉變、與至親生離死別等人生轉變，精神壓力一觸即發。這些無形壓力，如沒適當方法調適，長遠便會影響精神健康，退休變成退「憂」。

從基層醫療角度來看，預防因精神壓力帶來的健康風險比治理更為重要。賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃在過去兩年收集了8000多份健康篩查問卷，發現近四成50+婦女曾出現情緒困擾，但就筆者所見，現時社會針對這類50+婦女的支援有限，或是介入點都集中在處理個別問題。故計劃還原基本步，透過舉辦多元化婦女健康講座和健康篩查，提升50+婦女的健康意識，並通過各式各樣運動體驗、社交活動、身心靈工作坊，喚起她們建立健康生活模式的動機，把「憂」轉化為「優」，朝着健康老年的目標進發。歡迎你參與計劃，一起展開晴朗新旅程！

作者為賽馬會流金匯註冊社工
www.jcch.org.hk