

「新晴」延續 減輕50+婦女負擔

香港50歲以上的婦女身兼多重角色，既要工作又要照顧家庭，退休後更需靈活管理時間，照顧長者或孫兒、覆診、料理家務、社交、旅行、運動、做義工等。為協助50+婦女應對生活上種種挑戰，在香港賽馬會慈善信託基金捐助下，「賽馬會流金匯」於3年前與5間機構攜手開展賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃，透過跨專業團隊設計的健康篩查、講座、工作坊，以及為期3個月的全方位訓練課程，提升婦女的內在能力，準備迎接精彩的「第二人生」。隨

着計劃步入尾聲，其成效與後續影響值得探討。

根據計劃委託香港中文大學進行的成效評估，參加者在行動能力、骨骼肌質量、心肺功能及記憶力等方面有顯著進步，健康護理等知識亦大幅提升。此改變不僅關乎個人健康，更減輕家庭照顧壓力。有參加者分享：「3個月的課程讓我重拾活力，也學會科學地

照顧家人。」

雖然資助結束，但考慮到50+婦女的持續需要，加上健康意識增強，願意投資於預防性質的健康措施，故我們將以自負盈虧方式延續服務，推出進階課程及單元式工作坊。我們亦會與企業合作，設計職場健康活動，如針對中年女性員工的壓力管理和骨骼保健課程，滿足企業社會責任，同時推廣健康意識。長遠而言，若能與地區組織、醫療機構共建資源平台，或推動政策關注50+婦女健康，計劃影響將更深遠。

「50展新晴」證明，中年婦女的健康需求並非小眾，而是社會邁向健康老齡化的關鍵。當她們身心更強，家庭的照護負擔亦隨之減輕。計劃結束乃新旅程開始，無論一眾婦女和計劃團隊，還是未來的合作夥伴，都已攜手邁向更自主、晴朗的道路。

作者為賽馬會流金匯註冊社工

www.jcch.org.hk

▶ 作為計劃首個延續項目，婦女盛夏訓練課程將採用深度訓練模式，協助婦女增肌減脂抗衰老。

(作者提供圖片)

