

50  
晴

賽馬會「50展新晴」  
婦女健康計劃

# 50展新晴： 健康生活全攻略

從運動到飲食，打造妳的自信人生



主辦機構：

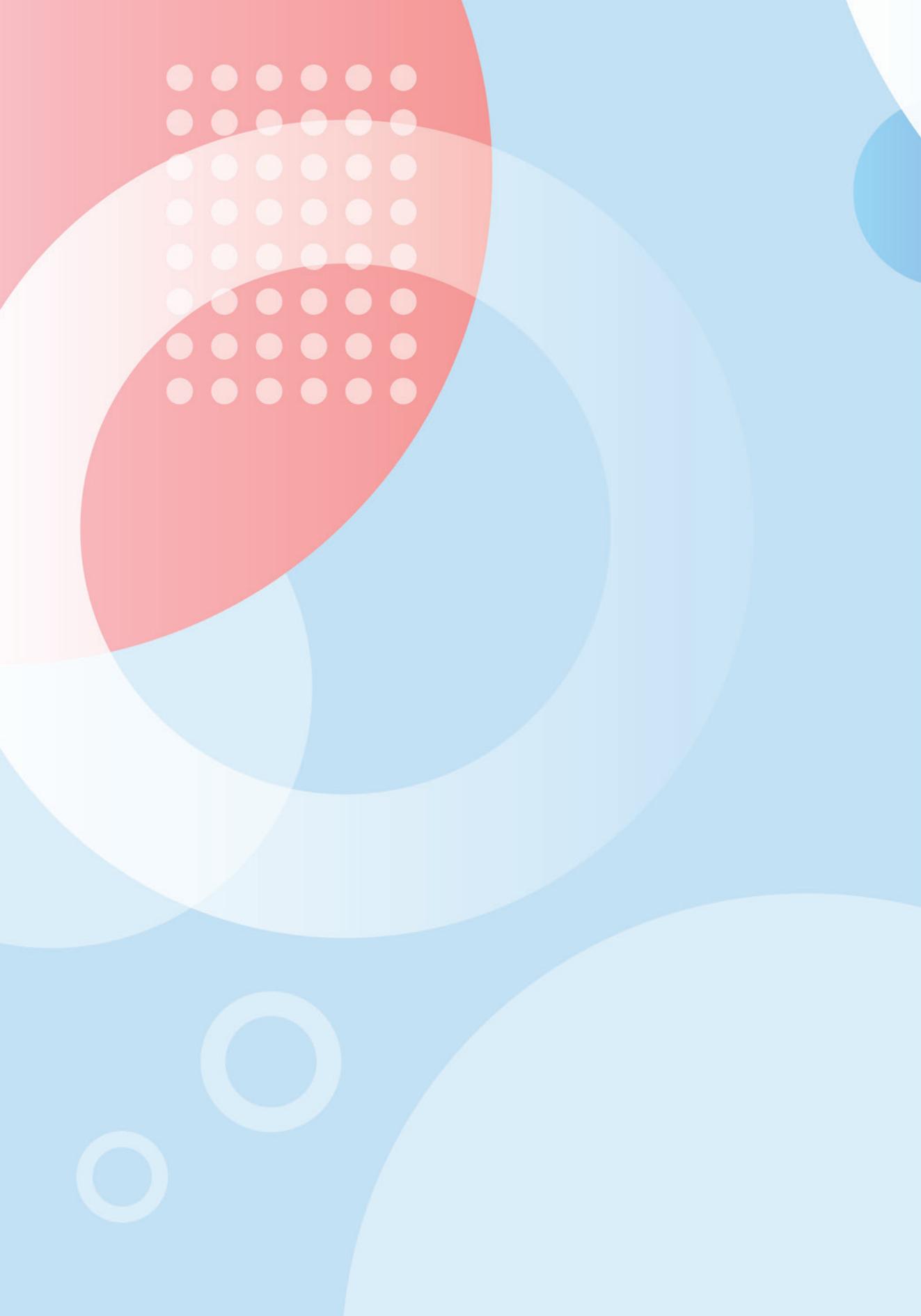


香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club  
Charities Trust



# 目 錄

序言

2

運動篇

4

營養飲食篇

15

主辦機構介紹

24

# 序言

伴 妳 展 開 晴 朗 新 旅 程





踏入50歲，婦女正迎來人生中充滿機遇與活力的全新篇章！這是一個重新定義自我、擁抱健康與自信的時刻。然而，在忙碌的家庭生活、社交活動或工作中，往往無意地忽略了對身心健康的關注。為協助更多50+婦女以最佳狀態迎接新挑戰，賽馬會「50展新晴」婦女計劃特別推出這本《健康錦囊》，通過簡單易做的運動示範，以及精心設計的營養飲食餐單，陪伴妳開啟健康生活的精彩旅程。

此錦囊專為50+婦女度身設計。我們深知，保持身體機能、提升心理健康和維持活力對這個階段的妳至關重要。因此，錦囊內的運動示範均設計為在家即可輕鬆進行，無需專業器材或場地，讓妳能根據自己的節奏和喜好，隨時隨地在生活中融入運動習慣，享受運動帶來的身心愉悅。這些運動不僅有助於增強體魄、保持靈活，還能讓妳緩解壓力、提升心情，為每一天注入更多能量。

同樣重要的是均衡的飲食習慣。健康的飲食能為身體提供必需的營養，幫助維持肌肉和骨骼健康，以至整體活力。針對50+婦女的需要，此錦囊特別收錄由註冊營養師設計的7天營養飲食餐單，食材簡單且容易準備，份量清晰明確，助妳輕鬆打造健康餐桌，不但遠離高鹽、高糖、高脂肪的飲食陷阱，更可通過飲食提升肌肉、骨骼，以至整體健康。

這本《健康錦囊》不僅是一份健康生活指南，更是賽馬會「50展新晴」婦女計劃對每位50+婦女的祝福與期盼。我們希望妳能以此為契機，重新審視生活方式，通過運動和飲食調整，逐步培養健康的生活習慣，活出更自信、更精彩的自己！

現在就翻開這本錦囊，與我們一起展開晴朗新旅程！

# 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。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

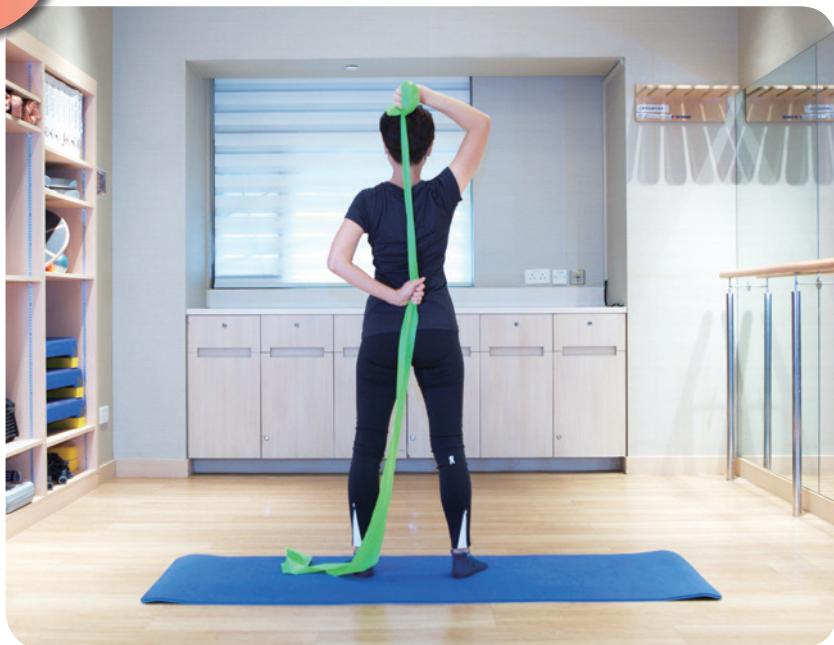


步驟一 弓字步站立



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

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。

## 飲食與心血管健康

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）虹鱈魚或紅衫魚。

	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 焗蛋
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
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 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)
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
蛤蛋	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  
配焓蛋  
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  
焓西蘭花

### 分量：

沙薑雞	3件 (麻雀牌大小)
粟米紅米飯	1碗
焓西蘭花	1碗

## 下午茶



橙

### 分量：

1個

## 晚餐



煎三文魚香草乳酪醬  
配 焗番薯

### 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)	
焗番薯	1條

## 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：

無糖燕麵方塊	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

- 積合「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

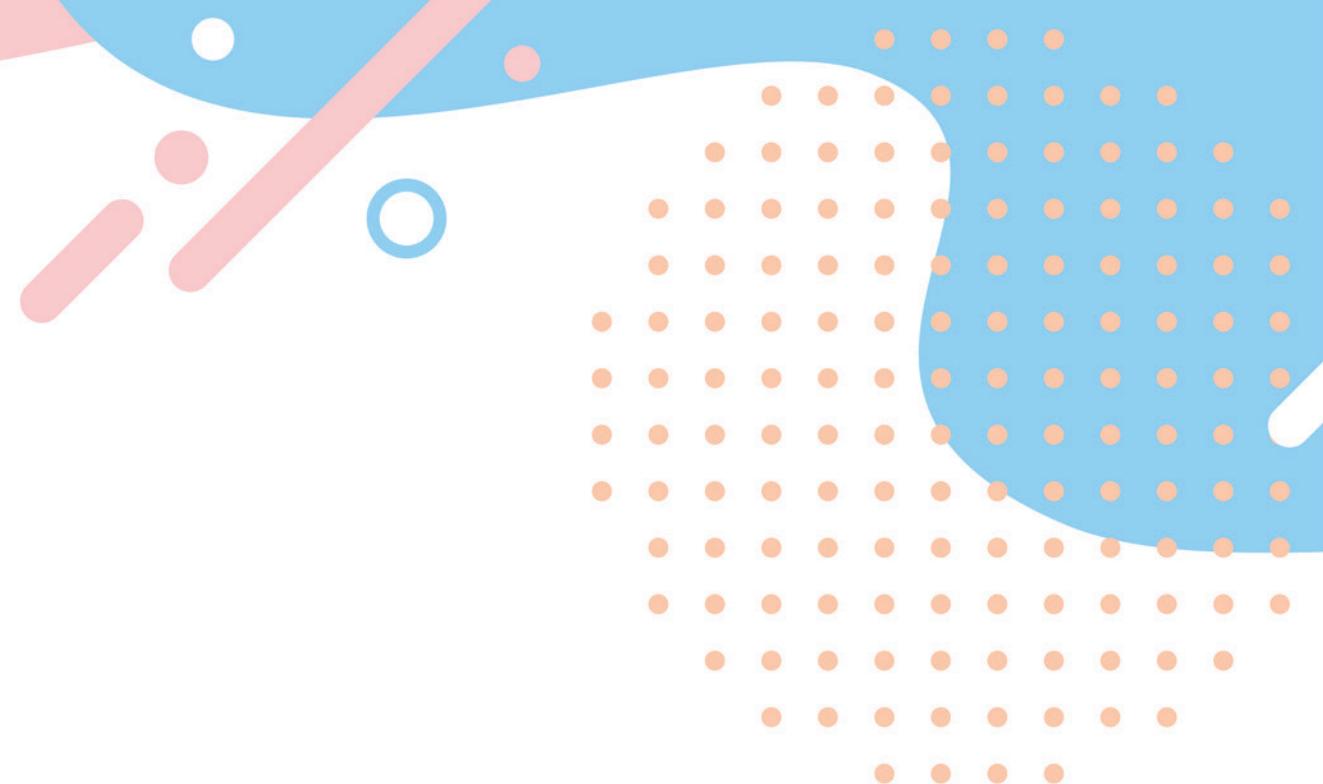


**中心網站：**<https://jcch.org.hk>

**計劃網站：**<https://jcshining50.hk>



**手機應用程式及社交媒体：**



## 鳴謝

捐助機構：香港賽馬會慈善信託基金

## 版權聲明

香港賽馬會

策劃、編輯及出版：賽馬會流金匯

出版日期：2025年9月

香港賽馬會慈善信託基金、香港賽馬會、其各自關聯公司或任何參與彙編此載內容或與彙編此載內容有關的第三方（統稱「馬會各方」）皆無就內容是否準確、適時或完整或使用內容所得之結果作任何明示或隱含的保證或聲明。任何情況下，馬會各方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。

## 合辦機構：

