

婦女 50+ 健康新開始

50歲往往是許多婦女步入「第二人生」的分水嶺。她們既要兼顧工作與家庭、照顧長輩或孫兒，同時也要面對老齡化帶來的挑戰，難免感到壓力與迷茫。正是在這樣的背景下，賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃於3年前應運而生，透過跨專業團隊提供健康篩查、全方位訓練課程及體驗工作坊，回應50+婦女在身心健康、照顧者角色和人生規劃上的多重需要。短短3年間，計劃已為逾68000人次的50+婦女提供全面健康管理服務，協助她們提升內在能力與自信，積極迎接人生新階段。

為深入了解計劃的成效，我們委託香港中文大學賽馬會老年學研究所進行研究。

結果顯示，參與者在行動能力、骨骼肌質量、心肺功能及記憶力等方面均有顯著改善。不少婦女參與運動和認知訓練後，身體活力明顯提升，更在小組中結識了志同道合的朋友，彼此互相支持。她們透過計劃學會時間管理，更能平衡家庭與個人需要，重新找回生活的自主與樂趣。研究結果已刊登於國際學術期刊 *Experimental Gerontology*，亦將於 *The Journal of Frailty & Aging* 發表，為未來婦女健康服務的發展提供了重要的實證基礎。

展望未來，社區對健康預防的需求只會持續增加，因此計劃的延續性尤其重要。我們正通過以下方向推廣計劃理念，包括：

在社區層面廣泛舉辦運動、營養、認知訓練、社交聯繫等活動，協助婦女持續建立健康生活模式；在企業層面，為員工設計職場健康活動，如：針對中年女性員工的壓力管理與保健，將健康意識滲透至更廣人群；在政策層面，地區組織和公營機構可共建資源平台，推動政策關注50+婦女的健康，讓計劃種子在更多角落生根。

當這群婦女擁有更強的身心能力，整個家庭的照護負擔亦隨之減輕。「50展新晴」計劃證明，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一環。

作者為賽馬會流金匯註冊社工

www.jcch.org.hk