

50+ 晴

賽馬會「50展新晴」
婦女健康計劃

50+

婦女
健康之旅



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

1

目錄

2

序言

3

計劃理念及目的

5

計劃模式

6

機構介紹

12

ICOPE 與內在能力

14

計劃花絮

18

計劃成效

23

婦女故事

28

50+ 健康長壽觀感調查

30

總結與展望

32

附錄：多元化健康合作方案

序言

步入50歲，對於許多婦女而言，是一個充滿挑戰與機遇的人生轉捩點。更年期帶來的身心變化、家庭角色的轉換，以及照顧年長家人的責任，往往讓婦女在這一階段面臨多重壓力。然而，這也是一個重新定義自我、追求健康與活力的契機。我們深知50+ 婦女的獨特需求，故於2022年7月推出為期3年的賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃，旨在以科學化、多元化的方式，陪伴她們迎接健康老齡化的新篇章。計劃以世界衛生組織的《老年人綜合照護指南》(Integrated Care for Older People, ICOPE) 為藍本，為50+ 婦女提供全面的身心靈支援，幫助她們綻放人生新晴。

ICOPE 強調以人為本的綜合照護，重點在於協助老年人維持「內在能力」(Intrinsic Capacity)，即他們在生理與心理層面的綜合能力，包括行動能力、認知能力、視覺能力、聽覺能力、心理健康等。這些能力是健康老齡化的基石，直接影響老年人的獨立性與生活質素。賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃通過精心設計的服務模式，將ICOPE 理念融入實踐。除了為期24節的全方位訓練課程、多元化的健康講座和工作坊、健康篩查外，因考慮到愈來愈多50+ 婦女肩負起照顧者的身份和責任，部分健康素養體驗工作坊是針對照顧者的需要而設，向她們傳授與ICOPE 相關的自我健康管理知識及照顧長者技巧，成功提升她們在這方面的關注。

展望未來，我們期望計劃模式能走得更遠，日後能成為地區康健中心及樂妍站等婦女服務的參考藍本，讓每位婦女都能夠展開屬於自己的晴朗新旅程。同時，我們亦會持續通過與社區組織、地區康健中心等團體合作，將這個健康促進模式推廣至更多市民，讓每個香港人都能夠達至健康老齡化，享受獨立而充實的第二人生。

我們堅信，通過適切的支援與資源，每位女性都能以自信與樂觀迎接50歲後的歲月。賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃不僅是一個全港性的計劃，更是一項社會性的健康倡議。我們誠摯邀請您翻閱本書，了解計劃及參加者的動人故事，並與我們攜手，共同為香港達至健康老齡化而努力。

賽馬會流金匯 總監
胡令芳教授

計劃理念及目的

在香港賽馬會慈善信託基金的捐助下，賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃（下稱「本計劃」）由「賽馬會流金匯」主辦，並聯合「九龍樂善堂」、「聖雅各福群會」、「香港家庭計劃指導會」、「香港復康會」及「東華三院」共同推行。本計劃為全港首個以世界衛生組織（下稱「世衛」）《老年人綜合照護指南》（Integrated Care for Older People, ICOPE）為藍本，專為50至64歲婦女設計的全方位健康計劃，旨在回應更年期及停經後婦女在生理、心理及社交層面所面臨的獨特挑戰，通過科學化、多元化及綜合性的健康活動，協助50+ 婦女在人生新階段綻放自信，迎接健康、積極的未來。



計劃目的與社會意義

香港正面臨人口老化的挑戰，50+ 婦女作為社會的重要支柱，承擔著家庭、職場及社會的多重責任。然而，更年期及停經後的身心變化往往被忽視，導致許多婦女在這一階段面臨健康與情緒的雙重壓力。這些挑戰不僅影響50+ 婦女的個人生活質素，更可能對家庭及社會構成潛在影響。賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃通過引入 ICOPE 框架，填補了香港在50+ 婦女健康領域的服務缺口，為本地婦女健康服務帶來新方向。計劃強調預防勝於治療，通過早期介入與持續支援，幫助婦女在人生下半場保持活力與自信，同時減輕醫療系統的長遠和潛在負擔，為社會的可持續發展作出積極貢獻。

基於這一重要的社會意義，計劃的首要目的是賦能50+ 婦女，協助她們正視更年期及停經後的身心變化，並通過專業指導和實證為本的介入，提升健康意識與自我管理能力。具體而言，計劃致力於以下目標：

1

促進生理健康：

針對更年期相關症狀（潮熱、盜汗、陰道乾澀等）及停經後的健康風險（骨質疏鬆、肌肉流失、心血管疾病等），提供健康篩查、教育講座、體驗工作坊和全方位訓練，幫助婦女獲得專業健康知識、建立健康生活模式，積極應對身心變化帶來的挑戰。

2

強化心理韌性：

通過精神健康活動，幫助婦女應對更年期可能帶來的情緒波動、抑鬱或焦慮，促進心理健康。

3

提升認知與行動能力：

結合認知訓練及體能活動，減緩認知衰退與肌肉流失，維持婦女的生活自主。

4

建構支援網絡：

通過小組訓練和義工活動，促進婦女之間的互助與聯繫，同時為照顧年長家人的婦女提供支援，減輕其壓力。

5

推動健康老齡化：

以 ICOPE 為藍本，鼓勵婦女採取積極的生活方式，延緩功能衰退，提升整體生活質素，為健康老齡化奠定基礎。

結語

這些目標的實現不僅讓婦女得以在個人層面重拾健康與自信，更在社會層面促進家庭和諧、減輕醫療負擔，並為老齡化的社會注入活力。通過賦能50+ 婦女，本計劃為她們提供一個展開晴朗新旅程的機會，鼓勵她們以積極的心態迎接人生新階段，同時創造更大的社會價值。

計劃模式

賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃以50+ 婦女（50至64歲婦女）為主要服務對象，聚焦更年期及停經後常見的健康挑戰，包括生理症狀、心理壓力及社交需求。計劃通過整合健康篩查、專業指導、多元化活動、實證介入及社區支援，全面提升婦女的內在能力（Intrinsic Capacity）。在6間機構攜手推行下，計劃服務範圍涵蓋全港，並通過線上線下相結合的模式，確保婦女無論身處何地均能參與，並獲得適切的健康支援。

本計劃採用科學為本、跨領域的綜合模式，由社工、註冊護士、物理治療師、營養師、運動教練等組成的跨專業團隊主理，並邀請不同專業人士擔任活動講者，為50+ 婦女提供涵蓋常見健康問題、體能活動、營養飲食、精神健康、認知訓練及婦女保健等多元化活動和專業健康知識。同時，通過健康篩查，全面了解和回應婦女在不同健康範疇的需求。另外，計劃亦積極協助50+ 婦女應對生活上的壓力，例如：職場與家庭角色的轉變、照顧年長家人的壓力等，通過提供適切的資源與支援，幫助她們平衡多重角色，重建自我價值。



機構介紹

賽馬會流金匯

「賽馬會流金匯」於2009年成立，為一所綜合社區健康服務中心，由香港中文大學協助管理。「賽馬會流金匯」擁有跨界別的專業團隊，從服務使用者的角度出發，以個案管理的形式，糅合「醫社合一」的理念，在社區層面提供一站式身心健康管理及支援服務。

計劃服務地區

沙田、大埔及粉嶺

目標

- 協助服務使用者及早培養良好生活模式，為步入健康耆年做好準備
- 致力於社區內散播基層健康的種子，通過與地區組織和業界緊密合作，提高社區人士以至整體香港社會對基層醫療健康的關注，讓市民長遠地活得更健康、喜樂及積極的人生

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

聯絡方法

地址：大埔富善邨善鄰樓地下

電話：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)



九龍樂善堂

九龍樂善堂始於1880年正式成為慈善機構，秉持「救災紓困、贈醫施藥、興學育才、安老培幼」為使命，隨著時代變遷，九龍樂善堂服務邁向更多元化，已涵蓋：醫療、教育及安老等服務，並積極支持及贊助各項社會公益及文娛教育等活動。現時轄屬機構共達50多個，分佈遍及港九新界。

計劃服務地區

九龍城、油尖旺及荃灣

目標

- 配合時代需要，致力為廣大市民提供適切及優質之多元化服務，為香港未來而努力。無論時代、社會如何改變，樂善堂都會以真摯的關懷陪伴香港走過每一天，與大家一同成長、一同進步。貫徹始終「關懷情真、樂善同行」

特色

- 以「創新」、「先導性」和「填補社會服務空隙」為發展方向，緊貼社會的服務需求並配合不同人士的需要，現時推行多項嶄新的試驗計劃和以自負盈虧的方式積極發展新服務

聯絡方法

地址：九龍城龍崗道61號地下

電話：2272-9848

傳真：2383-1908

電郵：wwp@loksintong.org

網站：<https://www.loksintong.org/>

Facebook 專頁：九龍樂善堂



聖雅各福群會賽馬會健智匯

「聖雅各福群會賽馬會健智匯」於2018年在香港賽馬會慈善信託基金捐助下進行修繕工程，是次工程為中心提供更舒適的環境和引入先進設備以配合服務發展。中心的服務對象由已確診的認知障礙症患者，推及至初期認知缺損及主觀記憶缺損人士。中心服務強調服務使用者參與具意義的活動，保持他們的生命力。此外，中心亦積極進行社區教育，透過不同的計劃向50歲以上的社區人士分享及建立健康的生活模式，加強對腦健康的關注。

計劃服務地區

港島區

目標

- 為社區的長者及照顧者提供全面的服務及支援
- 透過各類的介入模式改善及提升服務使用者的自我健康管理能力
- 加強長者的社會心理技能
- 提升社區對腦健康的認識及關注

特色

- 透過不同的服務扣連，由預防到訓練為服務使用者提供一站式的支援
- 透過先進的科技提供更優質及更多元化的服務
- 透過腦適能、心適能、體適能、營養及社交的元素為長者及照顧者提供全面的介入模式

聯絡方法

地址：西環德輔道西466號2字樓

電話：2566-5392

傳真：2816-9085

電郵：kin_chi@sjs.org.hk

網站：<https://dementia.sjs.org.hk/>

Facebook 專頁：聖雅各福群會賽馬會健智匯



香港家庭計劃指導會上水婦女會

香港家庭計劃指導會為志願機構，於1950年成立，致力為港人提倡、推廣及提供性與生殖健康方面的資訊、教育、醫療及輔導服務。

香港家庭計劃指導會於1978年設立首間婦女會。時至今日，家計會共設有六間婦女會，分別位於上水、馬鞍山、將軍澳、藍田、屯門及元朗，服務各社區。本會婦女會透過會員和義工，在社區推廣性與生殖健康。婦女在接受培訓後，得以發揮潛能和增強自信，協助婦女會在社區內舉辦性教育、保健教育及婦女充權活動。

計劃服務地區

上水、元朗及將軍澳

目標

- 提高婦女及其家庭對於家庭計劃的意識，並促進性與生殖健康
- 透過舉辦家庭生活教育和康樂活動，提升家庭生活的質素
- 藉着推廣健康生活模式，鼓勵遵行良好的醫療保健習慣，促進婦女的身心健康
- 鼓勵婦女發展潛能、實踐領導才能及發揮其他專長，以提升女性社會地位

特色

- 婦女會一直致力為婦女提供不同類型的活動及講座，發揮婦女潛能，並藉此推廣婦女健康與家庭生活教育

聯絡方法

地址：上水彩園邨彩華樓334-336室

電話：6339-4206

電郵：jcwwp_fpa@famplan.org.hk

網站：<https://www.famplan.org.hk/womenclub/>

Facebook 專頁：香港家庭計劃指導會



香港復康會適健中心

適健中心於2004年成立，是香港復康會屬下單位，提供身心適健及復康服務。服務範疇包括物理治療與水療、健體課程、催眠治療、營養諮詢及護士診所，提倡「自我管理」的概念，為服務者提供既個人化又全面的復康治療及適健服務。

計劃服務地區

九龍塘、牛頭角、觀塘及藍田

目標

- 致力協助服務使用者達致「身、心、靈」多方面的身心健康
- 透過健康推廣、疾病預防、疾病管理等，提升社區人士對基層醫療的關注，協助居民及早辨別健康問題

特色

- 著重「自我管理」的概念，提供多元化與優質的個人及小組形式的適健服務
- 透過全面跨界別的專業團隊，評估使用者需要，並以預防慢性疾病為本，提供適切的健康教育、復康計劃與轉介

聯絡方法

地址：藍田復康徑7號地下

電話：2534-3533

傳真：2717-5805

電郵：chw@rehab society.org.hk

網站：<https://www.hkwellness.org/>

Facebook 專頁：香港復康會適健中心



東華三院陳婉珍躍動適體及健康中心

中心於2014年4月1日投入服務，旨在提供先進及電腦化的健身器材，配以物理治療師專業團隊的評估、指導和跟進，推動社區人士，特別是中老年及有復康需要人士恆常運動，對抗衰老，推廣「運動是良方」的理念。

計劃服務地區

屯門及天水圍

目標

- 推動社區人士恆常運動，對抗衰老，投資健康，推廣「運動是良方」的理念

特色

- 香港首間中心全面採用芬蘭 HUR 專業健體復康器材
- 健體器械採用氣壓調節系統，能有效減低運動後肌肉酸痛和關節勞損，減少運動受傷機會
- 專業科學儀器定期評估和檢測各項體適能指標，幫助提升運動潛能



聯絡方法

地址：屯門青善街32號東華三院戴東培社會服務大樓9樓

電話：2450-8566

電話：2450-5141

電郵：cucsc@tungwah.org.hk

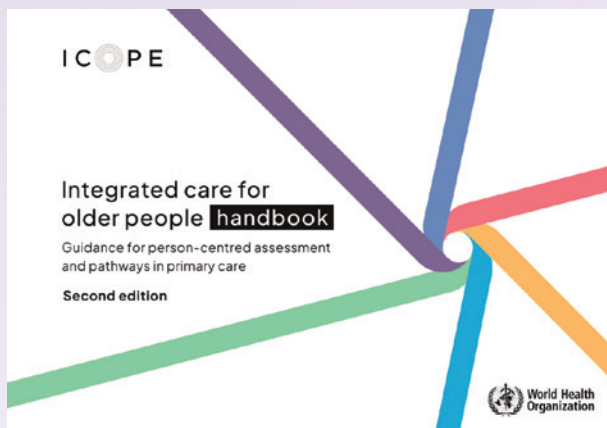
網站：<http://cucsc.tungwahcsd.org/>

Facebook 專頁：東華三院陳婉珍躍動適體及健康中心

ICOPE 與內在能力

參考框架：世界衛生組織《老年人綜合照護指南》

賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃以世界衛生組織（世衛）的《老年人綜合照護指南》（Integrated Care for Older People, ICOPE）為藍本，旨在為50+ 婦女提供科學化、個人化的健康管理方案，促進健康老齡化。世衛於2017年首次公佈的 ICOPE，是一套以實證為基礎的框架，專為應對全球人口老齡化挑戰而設計，強調以人為本的綜合照護模式，幫助老年人維持內在能力（Intrinsic Capacity），延緩功能衰退，提升生活質素。



ICOPE 為醫療和護理工作者提供證據為本，且適用於基層醫療的建議，協助他們識別社區內護理和支援需求，並制定個人化護理計劃。

以人為本的健康老齡化框架

ICOPE 的核心目標是通過早期預防與介入，幫助老年人維持功能能力，減少對長期護理的依賴。與傳統醫療模式不同，ICOPE 強調跨專業團隊合作與社區參與，整合健康篩查、個人化介入和持續支援，為老年人提供全面的身心健康管理。指南以「內在能力」和「功能能力」（Functional Ability）為核心概念，主張通過提升個人的內在能力，幫助他們在老齡化過程中保持獨立性與生活質素。

ICOPE 的實施分為三個主要步驟：首先，通過簡單的篩查工具評估老年人的內在能力，識別潛在的健康風險；其次，根據篩查結果制定個人化的健康管理計劃，涵蓋運動、營養、心理健康等多方面介入；最後，通過定期跟進與社區支援，確保介入措施的持續性與有效性。這種模式特別適用於50+，因為這一年齡層正處於老齡化的早期階段，及早介入可有效延緩功能衰退，實現健康老齡化。



健康風險篩查



制定個人化的健康管理計劃



定期跟進與社區支援

賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃正是在此框架下設計，針對更年期及停經後婦女的獨特需求，提供健康篩查和多元化活動。計劃中的健康篩查參考了 ICOPE 的評估工具，涵蓋生理與心理健康，讓計劃團隊了解到參加者的健康需要，從而設計更合適的活動，全面提升她們的內在能力。

內在能力：健康老齡化的基石

根據世衛的定義，內在能力是指個體在生理、心理和認知層面上的綜合能力，直接影響其在老齡化過程中的獨立性與生活質素。對於50+ 而言，維持內在能力是實現健康老齡化的重要元素。認知能力、行動能力、視力、聽力、營養狀況和情緒，都是重要的內在能力。這些能力的提升與維持，不僅能延緩老齡化相關的功能衰退，還能增強老年人的社交參與及心理健康。

ICOPE 與內在能力框架的應用

賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃將 ICOPE 與內在能力的概念融入服務設計，通過跨專業團隊的合作，為50+ 婦女提供全面支援。計劃的健康篩查環節涵蓋了認知能力、行動能力、視力、聽力、營養狀況和情緒的評估，確保及早發現潛在問題。隨後的多元化活動與轉介機制，則針對性地提升這些能力，幫助參加者提升身心健康。



計劃花絮

賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃不僅是一個科學化的綜合性健康項目，更是一個充滿活力與歡笑的旅程，陪伴50+ 婦女綻放人生新篇章。通過此章節內教育講座、體驗工作坊、全方位訓練、義工訓練及大型推廣活動的精彩相片，我們記錄了50+ 婦女努力學習與成長的動人時刻。從專業知識的分享到互助網絡的建立，每一個畫面都訴說著婦女如何在計劃的支援下，重拾自信、活出健康與精彩的人生下半場。



各類運動體驗：從肌力訓練到有氧運動，這些運動體驗均能幫助婦女增強體能、改善肌肉質量。在專業教練指導下，每位參與者都能找到最適合自己的運動方式。

婦女健步行工作坊：在香港中文大學舉辦，讓婦女在戶外活動中鍛鍊心肺功能，同時欣賞大學的美景。活動氣氛輕鬆，參與者邊走邊聊，收穫健康與友誼。



音樂治療體驗：在音樂治療師的帶領下，通過旋律與節奏抒發情緒，紓緩更年期帶來的壓力。活動充滿歡笑與共鳴，讓婦女在音符中找到心靈的平靜與力量。



香薰治療體驗：婦女在此工作坊中學習使用天然精油，緩解更年期症狀，如：失眠與焦慮，打造屬於自己的身心放鬆時光。

更年期的中醫視角網上講座：從中醫角度深入剖析更年期的身體變化與調養方法，並以線上形式進行，讓婦女無論身處何地均能獲得專業健康知識。



塑身健康舞工作坊：婦女在音樂中舞動身體，提升心肺功能與靈活性，展現自信與活力，舞出健康新風采。



各類專業健康講座：由跨專業團隊及客席講者主講的健康講座，涵蓋更年期症狀管理、骨質疏鬆預防、心理健康等多元主題。婦女透過知識汲取，掌握自我健康管理的關鍵。

為期3個月的全方位訓練課程結合運動與認知訓練，協助50+ 婦女一步步將健康習慣融入日常生活之中。

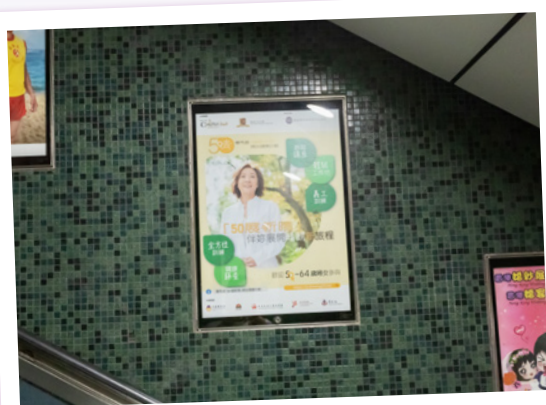


在計劃團隊的帶領下，學員不僅能通過多元化的桌遊訓練腦筋，更與「同班同學」成為朋友，擴闊社交圈子。



婦女虛擬步行挑戰賽：通過線上挑戰賽鼓勵婦女以步行累積健康，隨時隨地參與運動，一起步出健康新旅程。

商場大型推廣活動：在人流暢旺的商場內，舉辦大型推廣活動，提供計劃及服務展覽、健康篩查站、互動遊戲等，吸引眾多市民參與。



港鐵推廣項目：計劃於港鐵站內設置宣傳廣告，向通勤人士推廣計劃，並喚起大眾對50+ 婦女健康的關注。

這些花絮不僅展現了計劃的多元面貌，更見證了50+ 婦女的無限潛能。賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃以專業與關懷為核心，點亮每位參與者的健康之路，啟發她們以積極的心態迎接未來，共同綻放新晴！

為提升50+ 婦女的內在能力，並協助她們建立健康的生活模式，本計劃設計了一個為期12星期的24節介入課程（即全方位訓練課程），參加者每星期進行兩次的運動訓練和提升內在能力的小組活動。此外，本計劃也根據 ICOPE 框架，設計了一系列健康素養體驗工作坊給50+ 婦女，考慮到愈來愈多50+ 婦女肩負起照顧者的身份和責任，其中一部分工作坊是針對照顧者的需要而設，傳授與 ICOPE 相關的自我健康管理知識及照顧長者技巧。（課程簡介見表一及表二）

表一：24節介入課程

課程前健康評估	通過 ICOPE 框架設計的健康篩查問卷，助參加者了解自己的健康狀況和需要，計劃團隊亦會轉介參與合適的健康講座、體驗工作坊、健康諮詢、健康大使培訓等
課程長度	<ul style="list-style-type: none"> ● 每節課堂為2小時，包括甲部份、乙部份（各1小時） ● 整個課程為每星期2節，合共24節（12個星期）
甲部份： 1小時運動訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 柔韌及伸展 ● 肌力強化及阻力訓練 ● 行動及平衡 ● 帶氧及心肺訓練
乙部份： 1小時小組活動	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知訓練 ● 心靈及社交小組

健康篩查問卷：



表二：健康素養體驗工作坊

課程長度	每節課堂為1.5-2小時，包括：健康素養知識、教育短片示範、體驗活動，例如：運動訓練、身心靈工作坊等
甲部分：健康素養知識及短片示範	腦退化症、飲食、情緒、溝通、尿失禁、衰老、睡眠、痛症、腸道、皮膚
乙部分：體驗活動	運動訓練、身心靈工作坊等

本計劃委託了香港中文大學賽馬會老年學研究所就計劃的成效進行研究。通過6間計劃營辦機構（賽馬會流金匯、九龍樂善堂、聖雅各福群會、香港家庭計劃指導會、香港復康會和東華三院），在全港18區招募50至64歲女性進行前後測對照分析而得出結果。

有效提升婦女內在能力

團隊向117位參與24節介入課程的婦女和59位沒有參與的婦女進行前後測的對照分析，並透過14節焦點小組與參加者和同工訪談，進一步了解計劃帶來的效果和可行性。研究發現24節的訓練課程顯著改善50至64歲女性的內在能力（Intrinsic Capacity），即生理與心理層面的綜合能力，當中特別在行動能力、骨骼肌質量、心肺功能和記憶力方面有顯著進步，對促成自主健康老年有正面作用。在焦點小組的訪談中也了解到，現時社會針對50至64歲這個年齡層而設的婦女健康計劃是重要但是非常不足，而「50展新晴」正正補充了這個服務缺口。她們深深感受到經過3個月的課程如何改善身體機能，同時對這個計劃有持續需求。

增進健康知識

此外，團隊亦向690位參與健康素養體驗工作坊的婦女進行前後測分析，發現參加者在「尿失禁護理」、「骨骼肌肉及營養」、「皮膚及頭髮護理」、「腦退化症」、「痛症管理」方面的基本知識較為貧乏，而經過工作坊的知識傳授和教育短片示範後，她們相關的健康知識明顯有所增加。

提升健康管理信心及照護效能感

除此之外，工作坊的內容設計易理解，短片生動且節奏明快，務求讓參加者易於吸收相關知識。因此，參加者對相關健康管理的信心 (Self-care Efficacy) 在參與工作坊後均有所提升。至於參加者的照護效能感 (Efficacy in Caregiving)，在參與活動後亦見正面，其中以參與「皮膚及頭髮護理」、「腦退化症」、「情緒與溝通」、「骨骼肌肉及營養」、「睡眠」相關的工作坊最為明顯。

參與24節介入課程及對照組之前後測結果

	24節課程介入 (n=117)			對照組 (n=59)			組間差異	
	平均值 ± 標準差 / n(%)			平均值 ± 標準差 / n(%)				
評估指標	前測	後測	前後測分別	前測	後測	前後測分別	β (95% CI)	P
內在能力綜合評分 (分數越低，表示內在能力越低)	1.5±0.8	0.8±0.9	-0.7±1.0	1.6±0.9	1.4±1.1	-0.3±1.4	0.4 (0.0 – 0.8)	0.032
5次坐站測試所需秒數 (所需秒數越低，表示肌耐力越好)	9.9±4.5	8.2±2.8	-1.7±3.8	8.9±3.4	8.7±2.9	-0.2±3.3	1.6 (0.5 – 2.6)	0.004

	24節課程介入 (n=117)			對照組 (n=59)			組間差異	
	平均值 ± 標準差 / n(%)			平均值 ± 標準差 / n(%)				
評估指標	前測	後測	前後測分別	前測	後測	前後測分別	β (95% CI)	P
四肢骨骼肌質量指數 (指數越高，表示四肢骨骼肌質量越高)	7.7±0.8	7.7±0.7	0.1±0.5	8.0±0.9	7.7±1.3	-0.3±0.9	-0.3 (-0.6 – -0.0)	0.027
兩分鐘踏步測試次數 (次數越高，表示心肺功能越好)	89.2±14.8	97.7±16.5	8.5±13.8	86.0±16.9	83.4±19.3	-2.6±14.5	-11.5 (-17.0 – -6.0)	<0.001

研究結果將於國際期刊 *Experimental Gerontology* 發表，證實計劃為這群婦女帶來顯著身心改善。

香港50+ 婦女健康狀況全貌與內在能力分型分析

為全面了解香港50+ 婦女的整體健康狀況及其內在能力 (Intrinsic Capacity)，研究團隊亦進行了大規模健康篩查，收集了逾 11,000 份問卷 (n=11,232)，並運用潛在類別分析 (Latent Class Analysis, LCA) 探討婦女群體間不同的健康與功能特徵。

表三：研究樣本概況

樣本人數：	11,232
樣本年齡：	50至67歲
平均年齡：	59.4歲
教育程度：	小學或以下 9.2%；中學 54.6%；預科或以上 36.1%
婚姻狀況：	已婚 62.5%；單身 / 分居 / 離婚 / 喪偶 37.5%
就業情況：	全職工作 19.6%；家庭主婦 21.4%；已退休 37.5%；其他 21.5%
照顧責任：	現時需照顧他人 43.8%

婦女健康狀況主要發現

研究結果顯示，受訪婦女的內在能力範疇均開始出現不同程度的受損，反映健康老齡化挑戰在50歲後已普遍存在。最常見的健康問題包括：

表四：50+ 婦女常見的健康問題

視力問題或眼疾：	88.1%
痛症：	80.0%
記憶力衰退：	78.3%
睡眠問題：	59.2%
容易疲倦：	54.9%
尿滲 / 尿頻：	49.8%
精神不集中：	47.2%
情緒困擾 (如情緒低落、沮喪或絕望)：	29.3%

雖然多數50+ 婦女仍能維持日常的行動能力，但感官退化、痛症與記憶力下降的早期徵兆廣泛出現，部分受訪者亦出現睡眠和情緒困擾，突顯出在中年階段推動預防性健康介入的重要性。

分析結果與社會意涵

研究團隊根據受訪者於各內在能力（IC）範疇的表現，辨識出四個具代表性的健康分類群組：

表五：健康分類群組

分類	名稱	主要特徵	比例
組別1	多重範疇受損組 (Multi-domain impairment)	所有 IC 範疇均有受損，並同時出現慢性痛症、尿頻及睡眠障礙	10.3%
組別2	行動能力以外功能受損組 (Functional decline with preserved mobility)	屬功能退化階段，但仍能維持行動能力	19.7%
組別3	認知及感官受損組 (Cognitive and sensory impairment)	以感官（特別是視覺）及認知功能受損為主，並伴隨慢性痛症	46.6% (最常見)
組別4	內在能力保留組 (Preserved intrinsic capacity)	內在能力全面保持良好，健康老齡化表現最佳	23.4%

分析顯示，視力退化、慢性痛症與記憶力衰退為跨群組最常見的健康挑戰。除此之外，結果顯示超過一成婦女已出現多重範疇受損，情況不容忽視。在不同分類群組中亦可見社會與個人因素的顯著差異：

- 教育程度較高、已婚、已退休且無照顧責任的婦女較可能屬於「內在能力保留組」（組別4）
- 教育程度較低、需照顧他人、或經歷離婚／喪偶的婦女則較易出現多重健康受損

上述結果突顯了早期識別功能衰退的重要性，並反映「健康老齡化」的介入策略應因應參與者的個別需要（如教育程度、照顧者支援等）加以調整。

研究啟示

是次研究反映出，香港的50+ 婦女正面臨一個「功能轉折期」：雖仍能維持行動與自理，但感官與認知的微細退化已開始出現。故此，計劃團隊建議，社會應從50歲起積極推動健康監測與介入策略，包括：

- 早期識別功能下降跡象（特別是視覺與記憶力）
- 增強健康管理信心與自我照護能力
- 針對慢性痛症與睡眠問題設計持續支援方案
- 促進婦女在照顧角色與自身健康間取得平衡

研究結果為香港「健康老齡化政策」及社區支援服務的發展方向提供了具體參考，並提醒社會各界：「健康老齡化的關鍵，在於50歲前已作出準備與規劃。」

綻放新晴：



50+ 婦女的健康與友誼之旅

綻放新晴：50+ 婦女的健康與友誼之旅

賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃不僅為50+ 婦女提供了專業的健康資訊，更成為她們人生中一場溫暖的旅程，幫助她們在健康、社交與情緒層面綻放新晴。小芳、Josephine 和珊珊是計劃的參與者，她們在24節全方位訓練班中相識，從陌生人成為無話不談的好友，並在計劃結束後一起參與計劃的義工活動。她們的故事不僅展現了計劃的影響力，更見證了50+ 婦女如何通過互相支持，找到健康與自信的新篇章。

緣起：一段激勵人心的宣傳片

小芳、Josephine 和珊珊的故事始於一段在 Facebook 上看到的計劃宣傳片。影片講述了一群50+ 婦女為了實現去西藏旅行的夢想，參加了賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃，通過鍛鍊身體最終成功踏上旅程。這段充滿活力的故事深深打動了她們，令她們不約而同地報名參加。小芳和 Josephine 因緣際會，一起參加了課堂前的評估，而珊珊則經歷了一段曲折的旅程才加入。

小芳一直有運動習慣，但她希望通過計劃讓身體更健康，特別是提升肌肉量。相比之下，Josephine 完全沒有運動習慣，這讓她在評估時感到忐忑，擔心自己無法通過評估，錯過參與計劃的機會。她回憶道：「我見到宣傳片時真的很感動，但一想到自己完全沒運動基礎，心裡很害怕無法通過評估。」幸好，計劃的評估主要是確保參加者的安全，而非進行考核，故 Josephine 順利通過，並開始了她的健康之旅。

珊珊的經歷則更具戲劇性。退休前，她同樣沒有運動習慣，但退休後在其他中心參加運動課時，聽同學提起這個計劃，早已心動。當她在 Facebook 看到同一段宣傳片時，她更加堅定了報名的決心。然而，她最初只是候補名單，後來才獲得評估機會。珊珊還有一位在其他中心認識的朋友 Ivy 同樣報名，但 Ivy 未能進入候補名單。珊珊在第一堂課發現班上只有9位同學，估計有一位同學因故未能參加。她不希望浪費這個名額，便將 Ivy 的聯絡方式留給「賽馬會流金匯」。Ivy 得知後亦主動聯繫爭取，最終成功加入。小芳、Josephine、珊珊和 Ivy 因此在課堂中相遇，開啟了一段珍貴的緣分。



(左起) 小芳、Josephine 和珊珊因賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃的24節全方位訓練班而認識，並成為了一起為健康而努力的好友。

課堂中的相識與互助

24節全方位訓練班成為她們相識的起點。課堂中，她們四人恰好在認知訓練時坐在相鄰的位置，自然而然開始聊天。由於運動環節需要兩人一組，她們則順理成章分成兩組——小芳與 Josephine，珊珊與 Ivy。這種自然的組合讓她們很快建立起信任與默契。

小芳雖然有運動習慣，但她坦言，過去獨自運動時容易半途而廢。「自己一個人做運動，總覺得悶，容易放棄。但在課堂上，有同學和教練的鼓勵，我更有動力堅持下去。」她特別喜歡課堂的氛圍，一班人一起運動時互相打氣，讓她感受到前所未有的團結與快樂。Josephine 則從完全沒有運動習慣，到在同學的鼓勵下逐漸適應。她笑說：「一開始我做幾個動作就覺得累，但看到同學們那麼努力，我也不好意思偷懶。」珊珊則表示，這種互相鼓勵的氛圍讓她感到溫暖，「大家一起運動真的很開心，令我更有動力。」

課堂的設計不僅著重運動，還包含認知訓練，這亦成為她們難忘的部分之一。Josephine 起初對桌遊一無所知，甚至不知道「桌遊」是甚麼，但很快愛上了這種活動，「我們一邊玩一邊笑，感覺自己好像變得年輕了！」通過桌遊進行的認知訓練讓她們接觸到新事物，挑戰大腦，同時也增進了彼此的感情。小芳和珊珊也對此深有共鳴，珊珊說：「去到我們這個年紀，平時很少機會學新東西，但桌遊活動，讓我覺得自己更有活力，真的很開心。」



小芳、Josephine 和珊珊均不約而同地表示，很欣賞連續性且班組形式的課堂設計，更指出在同班同學和教練的鼓勵下，做運動時更有動力。



為期24節的全方位訓練班採用每周兩節、每節兩小時的形式進行。學員先進行一小時的多元化運動鍛鍊，隨後參與認知訓練。根據香港中文大學的研究，運動後進行認知訓練能夠帶來更佳的健腦效果。

健康與生命的蛻變

計劃為她們帶來了顯著的改變，不僅在健康上，也在情緒與生活態度上。小芳一直希望提升肌肉量，通過課程內多元化的運動鍛鍊，她的肌肉量有所上升，而困擾已久的肩頸痛也得到緩解，「現在我仍繼續做運動，因為我感受到身體真的變好了。」更重要的是，她在計劃中認識了一班朋友，生活變得更開心，這成為她最大的收穫。

Josephine 因骨質疏鬆問題而參加計劃。她退休後曾花了兩年時間旅行，卻發現自己的身體狀況逐漸下降，特別是骨質疏鬆和肌肉流失的情況讓她感到擔憂，「我覺得自己要開始鍛鍊、增肌，不然以後可能連走路都成問題。」計劃的運動課程讓她從零開始建立運動習慣，特別是肌力訓練幫助她增強骨骼健康。她最難忘的回憶是全班同學一起為了增肌而努力的場景。「我們問教練怎樣可以增肌，教練建議我們於運動後多吃蛋白質。於是，我們就一起帶雞蛋和高蛋白奶來中心，每次上完運動部分，便邊做認知訓練邊補充蛋白質，真的很開心。」這份團結讓她感受到集體的力量，也讓她養成了持續運動的習慣。

珊珊的目標則是改善身體狀況，因為有好的身體，才能走更遠的路，並照顧家人。計劃讓她實現了這個目標，甚至超出了她的預期。她從未想過自己能做開合跳這樣的運動，但教練的指導與同學的鼓勵讓她勇敢嘗試，「計劃後，我覺得自己瘦了，肌肉也多了，行動變得輕鬆，連心情都開朗了。」更讓她驚喜的是，計劃激發了她對運動的興趣，現在她主動去學跳舞，甚至四處尋找不同的運動來體驗，「以前我從沒想過自己會主動去做這些事，但現在我覺得人生多了很多可能性。」

團結的氛圍形成最難忘的回憶

完成24節全方位訓練班後，小芳、Josephine、珊珊和 Ivy 的友誼並未終止，反而更加深厚。她們一起參與義工活動，協助推行計劃的健康活動，將自己的經驗分享給更多婦女。她們還意外發現彼此都參加了不同的 Zoom 健康活動，這讓她們意識到，計劃不僅改變了她們的生活，也提升了她們對健康的關注。

回顧計劃中最難忘的部分，珊珊毫不猶豫地說是運動環節，「我最喜歡運動時大家互相鼓勵的感覺，氛圍真的很好，讓我每次上課都充滿期待。」小芳則認為最大的得著是友誼與健康的雙重提升，「認識這班朋友真的很開心，而且我的肩頸痛也改善了，我會繼續運動下去。」Josephine 則對全班同學一起為增肌而努力的回憶念念不忘，「我們一起吃雞蛋和高蛋白奶的畫面真的很難忘，一班人團結地去達成同樣目標的感覺，真的讓我更有動力。」

被問及對計劃未來的期望時，她們一致表示，課堂的連續性非常重要。24節課的設計讓她們有足夠的時間建立友誼，也讓他們看到了鍛鍊的成效。Josephine 說：「我希望計劃能繼續推出這樣的長期課程，讓更多婦女像我一樣受益。」小芳則希望計劃的延續活動能繼續包含認知訓練元素，「這些桌遊讓我們接觸新事物，感覺自己年輕了，很有活力。我希望計劃能延續下去，讓更多人感受到這種快樂。」珊珊也表示：「每星期最期待的就是上課的兩天，我希望計劃日後能有更多這樣的訓練課程，讓我們繼續學習和成長。」



(左一) Ivy、(左二) Josephine、(右二) 珊珊和 (右一) 小芳與24節全方位訓練班運動教練的合照。

結語：展開晴朗新旅程

小芳、Josephine 和珊珊的故事是賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃影響力的縮影。從一開始被宣傳片激勵，到在課堂中相識相知，再到計劃結束後的持續改變，她們在健康、社交與情緒層面都迎來了顯著的蛻變。小芳從昔日獨自鍛鍊身體，到找到健康與友誼平衡；Josephine 從無運動習慣到養成健康生活方式；珊珊則突破自我，開啟了對運動與生活的熱情。

她們的經歷和故事印證，若要真正提升50+ 婦女的身心健康，婦女健康服務不應僅聚焦於三高等病理管理，更需要關注她們在人際社交、心靈健康和體能活動上的整全需要。我們期望賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃的模式，日後能成為地區康健中心及樂妍站等婦女服務的參考藍本，讓每位婦女都能夠展開屬於自己的晴朗新旅程。



Ivy、Josephine、珊珊和小芳在24節全方位訓練班後，繼續積極參與中心各類健康活動，並擔任義工，綻放出屬於50+ 婦女的光彩！

50+ 健康長壽觀感調查

為更深入了解50歲或以上的香港居民對健康與長壽的觀感，以及其準備情況，賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃團隊於2024年9月中至12月底，通過網上形式進行了一項問卷調查，共收集到1,000份有效問卷。調查涵蓋男性和女性受訪者，旨在揭示香港50+ 人士的健康需求與挑戰，為推動健康老齡化提供數據支持，並檢視計劃的模式如何回應這些需求。

調查概覽與受訪者背景

調查對象平均年齡為61歲，其中女性佔76.9%，男性佔23.1%。近6成受訪者擁有預科或以上學歷，顯示較高的教育水平；6成受訪者為已退休人士或全職家務料理者，約4成為照顧者，反映其生活角色多樣。然而，只有不足35%的受訪者認為財政狀況足以應付日常開支，近半數表示僅夠維持基本生活，顯示經濟壓力對健康的潛在影響。

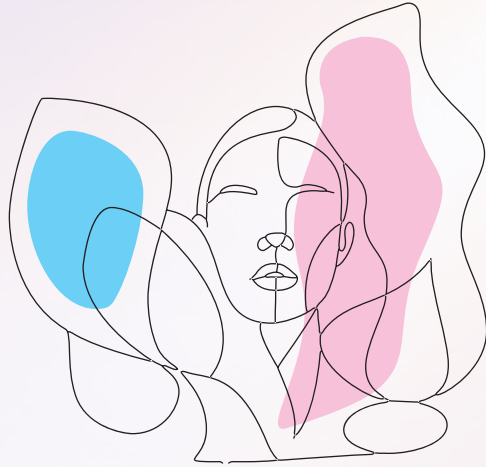
調查結果與健康挑戰

調查揭示了50+ 人士對健康與長壽的認知與現實之間的落差。受訪者預計平均壽命為82.5歲，但認為能處於健康狀態的年期（健康壽命）僅為53年，相較世界衛生組織2019年估算的全球人均壽命73歲與健康壽命64年，顯示受訪者對自身健康壽命的預期偏低，情況值得關注。接近8成受訪者認為需關注自身健康狀況，反映對健康議題的高度重視。

健康狀況方面，逾4成受訪者有高膽固醇問題，近3成患有高血壓，顯示慢性病在50+ 人群中的普遍性。受訪者最關注的三大健康問題為視力（73.8%）、藥物使用（46.4%）及睡眠問題（45.8%），反映更年期及老齡化相關的身體功能變化對生活質素的影響。

在運動習慣方面，僅約3成受訪者的運動量達到世界衛生組織的標準（每週至少2.5小時中等強度運動），且運動種類較單一。超過7成受訪者表示有時或經常進行伸展運動（如拉筋、瑜伽），但只有約3成參與負重運動（如舉啞鈴）、帶氧運動（如跑步、游泳）或平衡反應類運動（如球類運動）。運動不足與種類單一可能加劇肌肉流失、骨質疏鬆及心血管健康風險，對健康老齡化構成挑戰。





計劃的回應與借鏡價值

調查結果突顯了香港50+ 人士在健康管理上的多重需求，包括慢性病預防、多元化運動參與及針對性健康教育。賽馬會「50展新睛」婦女健康計劃的推行模式與框架，正好為解決這些挑戰提供了可借鏡的經驗。

首先，計劃通過健康篩查，協助參與者及早發現健康風險，並提供多元化健康活動，如：更年期健康、運動、營養飲食建議等，與調查中受訪者關注的健康問題高度契合。其次，計劃提供多元化的體能活動，涵蓋伸展、負重及平衡反應類運動，彌補了調查中反映的運動種類單一問題，幫助參與者提升肌肉力量、改善骨骼健康，促進健康老齡化。

更重要的是，計劃與地區康健中心的合作模式，通過雙向轉介及資源整合，將健康管理服務深入社區，與調查的政策建議（如推廣基層醫療、加強運動設施、健康教育）不謀而合。計劃的跨專業團隊為社區提供講座、工作坊及健康篩查，增強了50+ 人士的健康意識，並通過社區活動鼓勵運動參與，長遠有助減少香港的醫療開支與負擔。

結語

「50+ 健康長壽觀感調查」揭示了香港50+ 人士在健康與長壽方面的現實挑戰，特別是運動不足、種類單一及慢性病管理的迫切需求。賽馬會「50展新睛」婦女健康計劃以其科學化、多元化的健康計劃框架，成功回應了這些需求，並通過與地區康健中心的合作，將服務延伸至社區層面，為推動健康老齡化提供了寶貴參考。調查結果與計劃經驗共同證明，通過多元化活動、基層醫療推廣及社區參與，香港市民能更早關注健康，實現更長久的健康壽命。

總結與展望

賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃自推行以來，為68,000人次的50+ 婦女提供了全方位的健康管理服務，成功回應更年期及停經後婦女在生理、心理及社交層面的獨特需求。計劃通過跨專業團隊的努力，以及與不同團體的緊密合作，不僅提升了參與者的健康意識與生活質素，更成功在社區播下基層醫療與健康老齡化的種子。

從計劃花絮和婦女故事中，我們可以看到，計劃在過去3年間，通過各類專業和多元化的活動，為參與的婦女帶來豐富的健康知識，喚起了她們對更年期及停經後健康的關注，更令她們重拾自信與活力。這些成果證明了計劃成功實現「伴你展開晴朗新旅程」的目標，促使婦女展現出人生下半場的無限可能。

展望

在計劃結束後，計劃團隊將以自負盈虧的方式，繼續推行有關婦女健康的延伸活動與服務，確保健康支援的持續性。具體而言，團隊將推出恆常化的全方位訓練課程，涵蓋體能與認知訓練，幫助婦女維持健康生活方式。此外，針對更年期及停經後婦女的常見健康問題，團隊亦會推出對抗骨質疏鬆的小組計劃，通過專業指導及小組互助，幫助婦女預防骨質流失，提升行動能力。

同時，計劃團隊將繼續與不同團體，甚至企業合作，運用其跨專業知識，為合作單位／企業提供多元化的健康活動，包括：健康講座、工作坊、健康課程、員工培訓，甚或合辦大型健康推廣活動。這些合作將進一步擴展計劃後續的影響力，讓「50展新晴」的理念走得更遠，惠及更多市民。





結語

賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃不僅為50+ 婦女開啟了健康新篇章，更為香港的健康老齡化服務奠下重要基石。展望未來，計劃團隊將秉持持續創新及與不同持份者合作的精神，延續這份使命，通過恆常化的服務與多元化的合作模式，持續賦能婦女，推動健康老齡化的發展。我們深信，每位婦女皆擁有綻放新晴的潛能，而計劃所留下的資源將成為她們實現健康、自信人生的堅實後盾。



附錄：多元化健康合作方案

為延續本計劃的健康推廣成果，並支持企業、社區及合作機構在推動「健康老齡化」與「女性身心關懷」上的持續發展，計劃團隊設計了一系列多元化健康主題工作坊與體驗活動，可靈活配合不同組織的需要，為員工、會員或服務對象提供寓學於樂的健康體驗。

推薦主題系列（可獨立或組合舉辦）

1. 運動與防衰老
2. 聲音療癒時光：音頻與身心放鬆體驗
3. 藝術療心：創作中的內在療癒之旅
4. 運動與營養的力量：情緒健康管理
5. 正向溝通
6. 正向心理與社區資源
7. 常見痛症與情緒困擾
8. 長者照顧與照顧者支援
9. 防衰老營養新智慧
10. 食出好心情
11. 50+ 女性身體保養
12. 如廁能力與骨盆底肌訓練

上述主題可配合：

- 企業健康推廣活動
- 社區教育及婦女發展計劃
- 機構員工關懷或義工培訓課程
- 品牌聯乘健康項目

課程可按受眾特性與時間長短作靈活調整，形式包括：

- 專題講座
- 體驗式工作坊
- 系列式健康學堂
- 企業或社區合作方案

計劃團隊亦可按機構／企業需要，度身設計其他主題，歡迎洽商合作，共同推動50+ 女性健康新里程！

查詢

電話：3763-1000（賽馬會流金匯）

網站：<https://jcshining50.hk/>

鳴謝

捐助機構：香港賽馬會慈善信託基金

版權聲明

© 2025 香港賽馬會及賽馬會流金匯版權所有

未經出版機構書面同意，不得以任何形式或媒介複製、改編、翻譯、轉載、
發佈或分發本刊物的全部或部分內容。

策劃、編輯及出版：賽馬會流金匯

出版日期：2025年12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：



九龍樂善堂
The Lau Niu Tong Benevolent Society, Kowloon
Since 1880 A.D.



聖雅各-滙豐會
St. James' Settlement



香港家庭計劃指導會
The Family Planning Association of Hong Kong



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals
Since 1871