

主辦機構：



女青賽馬會樂齡活學中心
YWCA Jockey Club
Y Evergreen Learning Centre

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
齊心齊力 齊高 (RIDING HIGH TOGETHER)

賽馬會樂活人生 Plan & Go

香港基督教女青年會承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助推行此計劃，讓「50+」年輕退休/準退休人士可判斷自己的興趣所在，並就理想發展方向，選擇在計劃中如何繼續實踐，為退休後生活作出充分準備及安排，積極創夢。

主辦機構



女青賽馬會樂齡活學中心
YWCA Jockey Club
Y Evergreen Learning Centre



女青賽馬會樂齡活學中心 Jockey Club Y Evergreen Learning Centre

講題：**50+健康注意事項**

講者：方玉輝醫生



香港社區健康學院
Hong Kong College of Community Health Practitioners

賽馬會樂活人生 Plan & Go
Jockey Club "Plan & Go" Active Ageing Programme

20190411

賽馬會 樂活人生 PLAN & GO 50+

主辦機構



香港賽馬會樂齡活學中心
YWCA Jockey Club
Y Evergreen Learning Centre

協辦機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
馬會與社會攜手同行 HUNANG HOH SHI TOGETHER

香港基督教女青年會承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，推行「賽馬會樂活人生 Plan & Go」計劃，讓「50+」年輕退休/準退休人士可判斷自己的興趣能力所在，並就理想發展方向，選擇在計劃中如何繼續實踐，為退休後生活作出充分準備及安排，積極創步。

退休人士 生命之旅



50 - 65 歲的準退休及剛退休人士及
中三或以上教育程度

費用
僅需 100 元

生命中場快拍
為自己及他人製作
獨一無二的
「生命故事書」

樂活人生工作坊
名人、專家、退休人士分享
心得：主題包括健康生活
模式、生命中的關係、
財務管理、
飲食養生等

City Hunt 城市匿尋
親身體驗不同社群
的日常：到訪本港
不同的「禁區」

體驗之旅工作坊
不同類型、多種範疇的拉
梯和興趣體驗；主題包括
藝術治療、中醫保健、
綠色生活、拍攝
技巧等

賽馬會樂活人生 Plan & Go
Jockey Club "Plan & Go" Active Ageing Programme

**樂活夢工場
Showcase**
分享及發佈計劃中
得到的成果

Discovery@隔離鄰舍
與不同社群合作，
發掘社區獨特文化，
連繫鄰舍的
他與她

創夢社區
集結同路人，以自身
興趣及專長來自訂
社區服務主題
及內容

**「BASKETWIFE 投出彩虹」
手機應用程式**
2018 年下半年投入服務，
為退休人士提供平台，
了解自己的興趣及專長，
以及提供相關資訊。



香港社區健康學院
Hong Kong College of Community Health Practitioners

School of Professional Education
and Executive Development
專業進修學院

SPEED

Centre for
Ageing and
Healthcare
Management
Research
老齡化和醫療管理研究中心

方玉輝醫生 (Dr. Fong Yuk Fai, Ben, MH)

社會醫學專科醫生

香港理工大學專業進修學院高級講師及老齡化和醫療管理研究中心總監

香港社區健康學院院長

香港中文大學家庭醫學名譽臨床副教授

香港中文大學中醫學院客座副教授

香港大學家庭醫學及基層醫療系榮譽臨床副教授



賽馬會樂活人生 Plan & Go
Jockey Club "Plan & Go" Active Ageing Programme



松齡鶴壽養天年 家庭醫生防未然

Caring for Life - My Family Doctor Walks with Me



www.familydoctor.gov.hk



生命麵包



Life Bread

維他奶
經典

玻璃樽裝珍藏版



50+健康注意事項

身體變化 - 人生經歷必經的階段

成長期



青春期



生育期



更年期



老化期





50+健康注意事項



何謂更年期？

更年期是在踏上中年後，一般為45-55，
但因人而異。

身體賀爾蒙的分泌漸漸減少而出現
的身體變化，引致生理和心理的轉變，
令人非常不安。





更年期的一般症狀：

憂慮抑鬱、失眠、頭痛，眩暈、易倦，喜怒無常、煩躁
易怒、記憶力減退，潮熱、出汗、心悸、心律不整，
經期紊亂，骨質疏鬆，容易骨折，陰道乾涸，生殖器萎
縮，老年性陰道炎，常覺尿頻、尿失禁。
高血壓、假性心絞痛、新陳代謝紊亂，血脂升高。





如何面對更年期的來臨：

每人也要面對這個階段。必須以積極的態度和合適的處理，才能防止及減少不必要的困擾。



更年期是一個自然階段，而且只是暫時性，並非病態，
當更年期的來臨，請注意以下事項：

1. 良好生活習慣。
2. 均衡飲食。
3. 避免吸煙和飲酒。
4. 充足休息和睡眠。
5. 保持心境開朗。



每天飲用6至8杯水或流質飲品

若更年期症狀嚴重時，醫生會按個別情況，
處方合適藥物，使能夠舒緩更年期症狀。



食物對更年期的幫助：

1. **補鈣補鐵質類：**奶類，海藻類。
作用為改善睡眠質量促進新陳代謝，舒緩壓力。
2. **魚類及貝殼類：**可改善月經紊亂，心煩多汗，口乾失眠，頭暈烘熱，心悸易怒等症狀，降低血脂。
3. **豆類製品：**可預防骨質疏鬆，對心血管疾病有幫助。
4. **堅果類：**它含有不飽和脂肪酸及維生素E，平衡新陳代謝，延緩老化，預防心腦血管疾病，改善面色潮紅等。
5. **菌類及全穀類：**提升免疫能力，有高纖維和低熱量的特性，維持理想體重。



	男士	女士
心理	失眠、憂慮、情緒波動、影響工作表現、家庭關係和社交能力	情緒起伏不定和低落，精神緊張、情緒激動、憂鬱、煩躁、暴躁、焦慮不安、缺乏自信
代謝變化	活力下降、疲倦精神集中力降低、記憶力下降、脫髮	頭痛、頭暈、易倦、失眠、記憶力衰退及精神難以集中
泌尿生殖器	性慾減低、陽萎、勃起時堅硬度不夠、精子減少及睪丸縮小、並且需要較長時間才達到性高潮等	月經周期變得紊亂及不規則 陰道組織退化、房事疼痛及性慾減低、尿失禁、排尿困難、復發性尿道炎、尿頻及尿急
肌骨骼系統	肌肉量減少、長出肚臍	骨質疏鬆症
血管舒縮系統	較容易患心臟血管疾病	熱潮紅、心悸、心跳

賽馬會樂活人生 Plan & Go

Jockey Club "Plan & Go" Active Ageing Programme





松齡鶴壽養天年 家庭醫生防未然

Caring for Life - My Family Doctor Walks with Me



www.familydoctor.gov.hk



生命麵包



Life Bread

維他奶
經典

玻璃樽裝珍藏版



耆康點滴

賽馬會樂活人生 Plan & Go
Jockey Club "Plan & Go" Active Ageing Programme

安享晚年

- 身體步入耆年後改變的過程
- 常見的長者疾病及養生之道
- 建立健康生活模式，適應退休生活

School of Professional Education
and Executive Development
專業進修學院

SPEED

Centre for
Ageing and
Healthcare
Management
Research
耆齡化與健康管理研究中心



香港老人健康狀況

- 平均壽命：男81歲，女87歲
- 約八成患慢性疾病，約七成須長期服藥
- 公共醫院之五成病人為老人
- 5%需住老人院

步入耆年後身體的改變

老年退化

人生七十古來稀

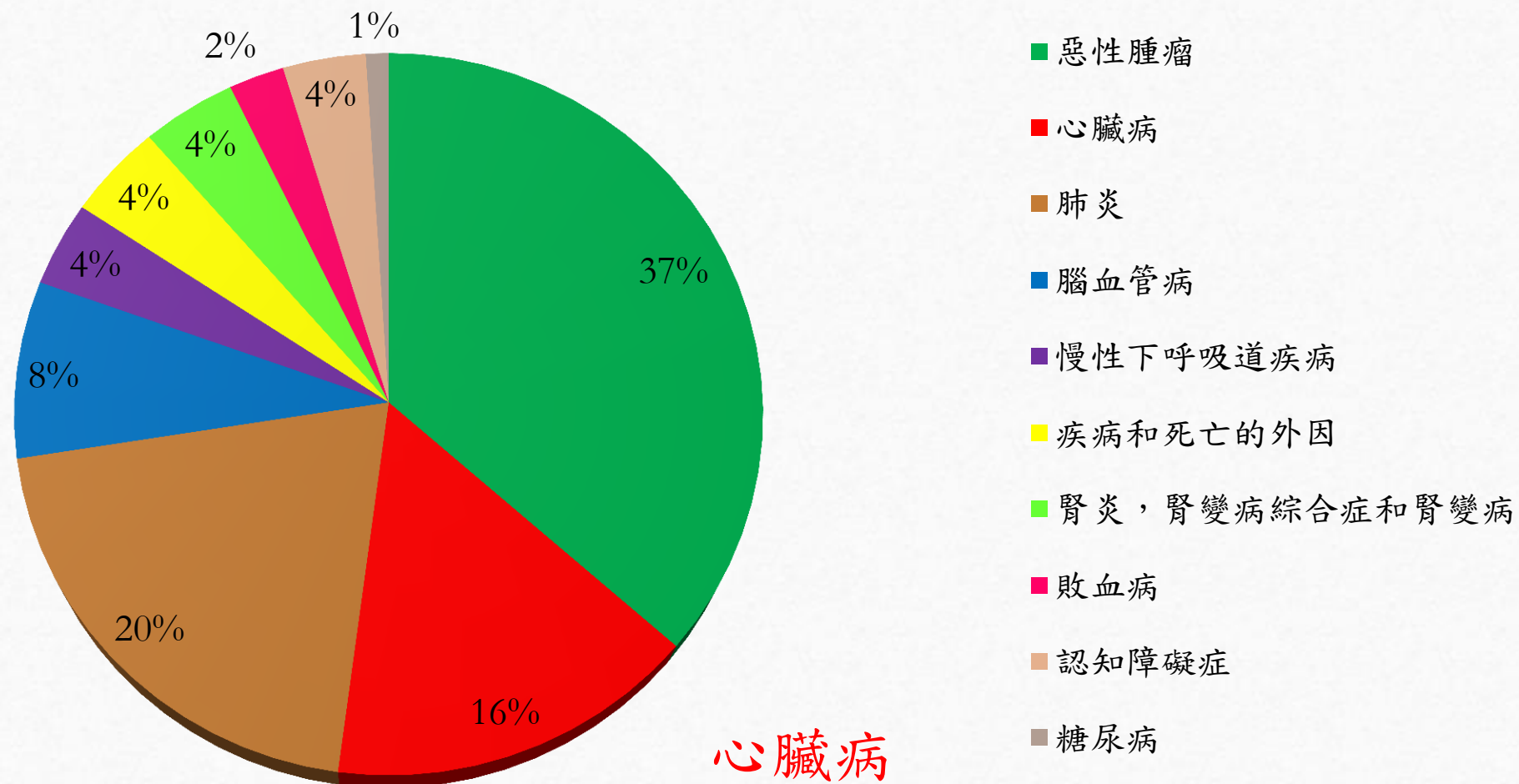
時間是身體的最大敵人

自然定律

憂什麼??

2017年十大死因分佈(香港)

登記死亡人數

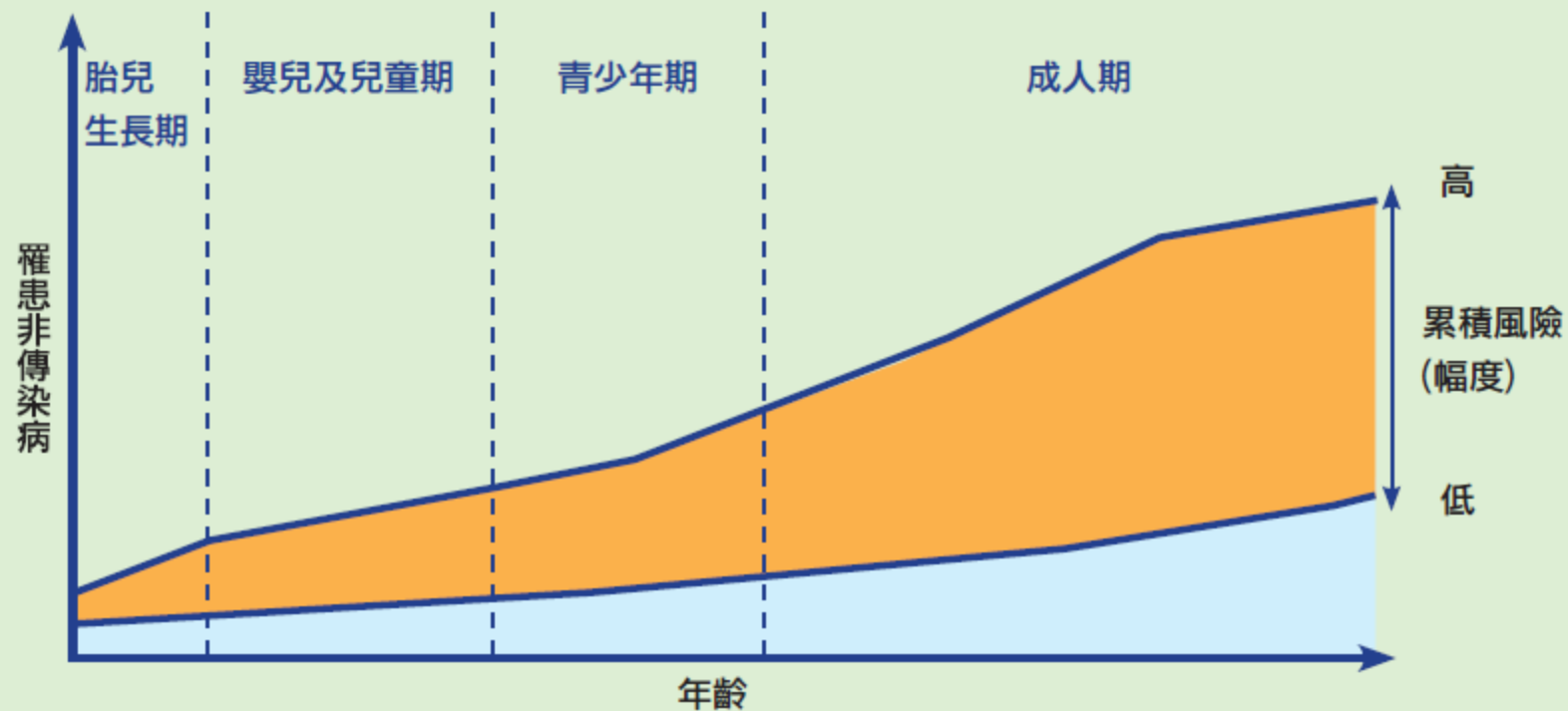


香港五大頭號殺手疾病

- 癌症
- 心臟病
- 中風
- 肺炎
- 創傷及中毒

七成乃行為習慣因素

說明5：非傳染病的範圍一貫穿人生歷程的措施



(資料來源：Aboderin et al, 2002)

老人健康狀況

人生七十古來稀

- 健康包括：生理、心理、社交

- 影響社會福利、醫療設施和經濟增長
- 善用長者的專長和累積的經驗



步入耆年後身體的改變

老年退化

人生七十古來稀

年紀大

機器壞

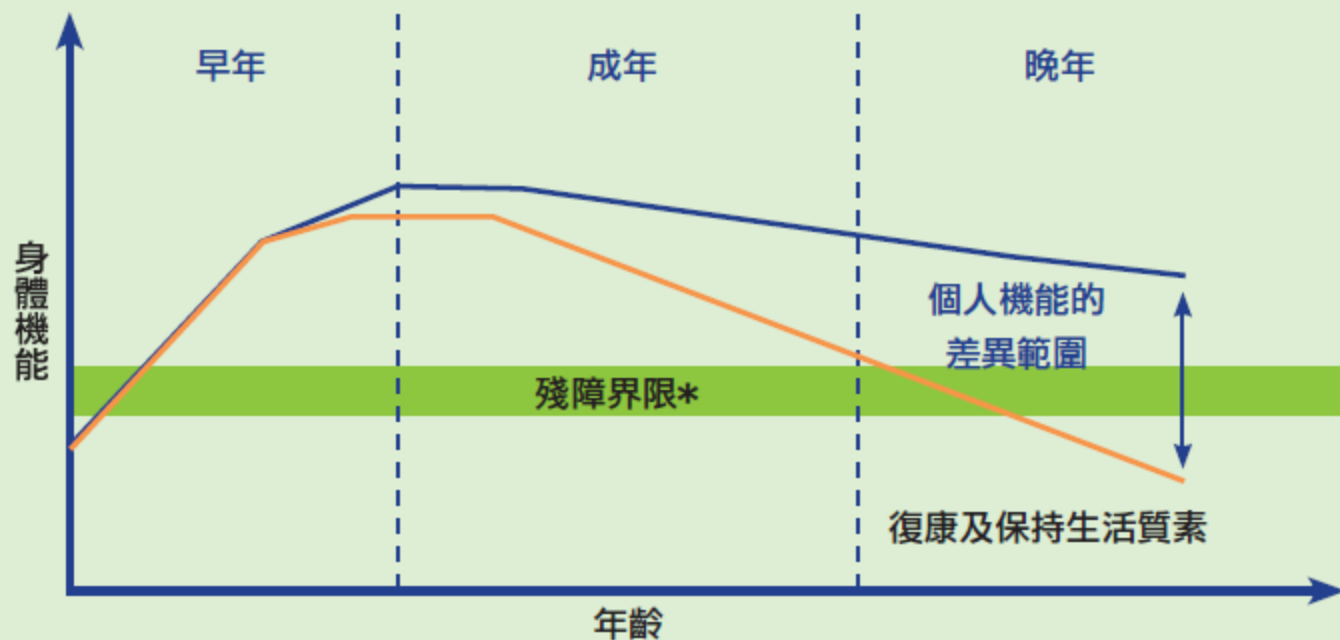
器官退化

功能減弱

步入耆年後身體的改變

- 與30歲時的比較：減了
 - 心肺功能 70%
 - 腎功能 50%
 - 肝功能 25%
 - 神經線傳導 15%

說明6：在生命過程中維持身體機能



註：* 環境的改變可以降低殘障界限，從而減少社會上殘障人士的數目。

(資料來源：Kalache and Kickbusch, 1997)

步入耆年後心理的改變

- 情緒化、抑鬱和自殺
- 深居簡出、內向
- 與外間脫節

??很執著
小心處理!!

社會地位名譽

知足常樂

其他老年疾病

- 高血壓
- 糖尿病
- 關節炎(關節退化):
風濕、痛風
- 老花和聽覺障礙
- 骨質疏鬆
- 腦退化(老人癡呆症)
- 前列腺肥大

看病食藥

無奈!!



健康是金
长寿是福

微信号: zhpjzylt



健康的四大基石

- ✓ 合理膳食
- ✓ 適量運動
- ✓ 戒煙限酒
- ✓ 心理平衡

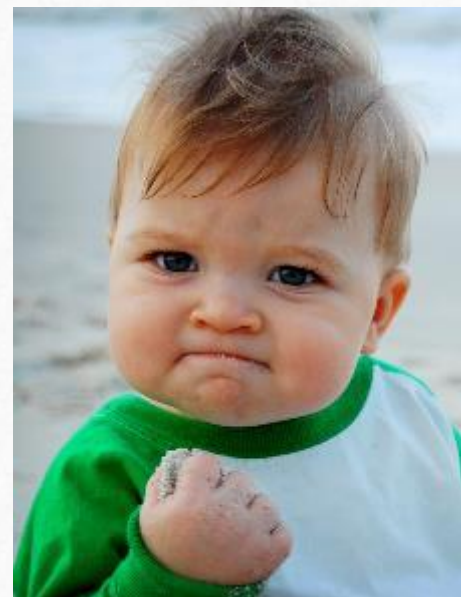


賽馬會樂活人生 Plan & Go

Jockey Club "Plan & Go" Active Ageing Programme

目標：

- 減慢衰老
- 預防嚴重及傷殘性疾病
- 促進工作及社交能力
- 加強獨立及自助能力





身心康泰

健康之道

知易行難

人生七十古來稀

健康飲食



七成飽!!



三少兩多



糖



鹽



油



纖維



飲水

開心!!

均衡!!

睡眠 養生之道

①正 素 質 ②正

↑ 熟睡 ③正

§ 多夢

↓ 惡夢 ↓

養生之道

運動與健康

- 身體機能
- 新陳代謝
- 血液循環
- 動作協調
- 減少壓力
- 適當體重



馬拉松

運動與健康



運動與健康



運動

運動有益
量力而為

切勿
「谷到盡」!!



人生要快樂



無

憂



無

愁

要唔要快樂 < = > 自己決定

實踐健康生活模式

充足睡眠和休息

Adequate rest

A balanced diet

均衡飲食

Taking regular exercise

適量及經常運動

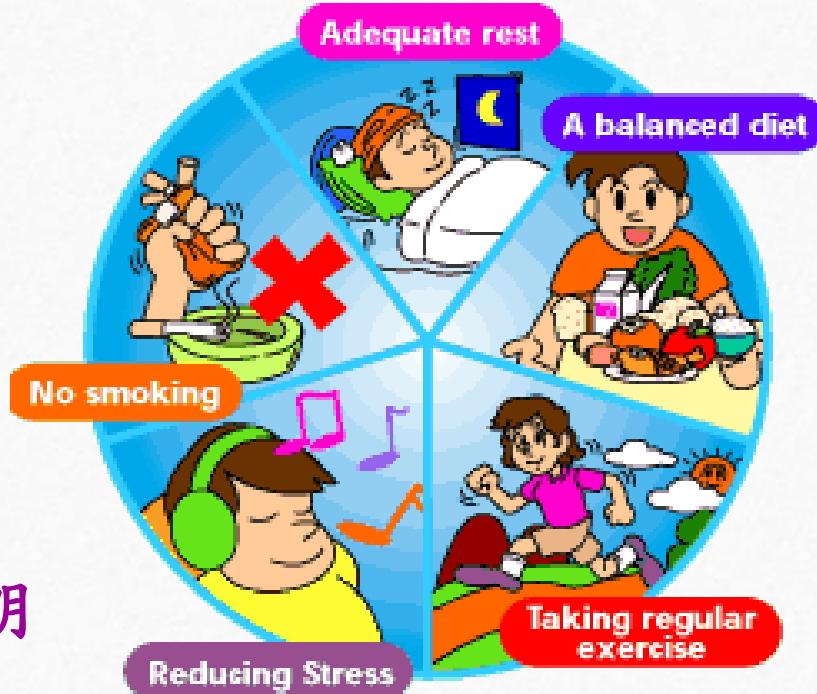
Precautions

Reducing Stress

保持心情開朗

No smoking

切勿吸煙





睡眠、飲食、運動



情緒 — 快樂 ● 健康



快樂七式

- | | | | |
|---|-------|-----------|------|
| ✓ | 感謝與讚美 | ✓ | 為善最樂 |
| ✓ | 健康樂悠悠 | ✓ | 常懷寬厚 |
| ✓ | 敬業樂業 | ✓ | 天倫情話 |
| ✓ | 嘉言善意 | ⓧ 是我的福氣 ⓧ | |

健康生活習慣 →→ 長壽14年



蔬果



飲酒



吸煙



運動



健康問題是
長者自尋短
見的最主要
因素。

「促進健康，人人有責」



睡眠、飲食、運動



情緒 - 快樂 ● 健康

做好準備



建立健康生活模式，適應退休生活。

預防之目的
在於防範未然

做好準備



退休前

心理準備

時間管理

?50 ?55 ?60 ?65

不得掉以輕心

做好準備



積極面對
享受退休生活

方為人上人

人生七十古來稀

做好準備

定期驗身

- 家庭醫生每年的約會
- 家族史：血壓/心臟病/糖尿/癌
- 隨機檢查
- 切莫增加心理壓力



說明8：健康檢查計劃 — 如何選擇？

健康檢查的主要目的是及早發現疾病，令病情儘早受到控制，減少出現併發症的機會或降低某些個案的死亡率。然而，只有少數慢性疾病可通過健康檢查檢驗出來。而全面的健康檢查應包括病歷查詢、健康風險評估、身體檢查和針對性的檢驗。

有些化驗一般視為「基本」，但部分化驗則較昂貴及有潛在的危險性，通常只適用於有較大機會患病的高危人士。實際上，並沒有人人都適用的所謂「套餐」。反之，不必要的檢驗只會浪費金錢和時間，同時造成不必要的恐慌和不安，所以最好由家庭醫生判斷個別人士所需要的檢查類別和頻密次數。

由於檢驗結果可能呈假陰性或假陽性，因此結果應交由醫生作評估及詮釋。沒有單一的健康檢查計劃可全面檢驗所有疾病 / 健康狀況，因此不應完全依賴健康檢查。

更重要的是，實踐健康的生活模式，例如不吸煙、維持標準體重、恆常運動和健康飲食，才是預防疾病的最佳方法。如對本身的健康狀況存疑，便應向醫生徵詢意見。

說明40：預防和控制非傳染病框架的範圍



做好準備

預防 $\neq$ 不方便、不適應、不開心

做好準備

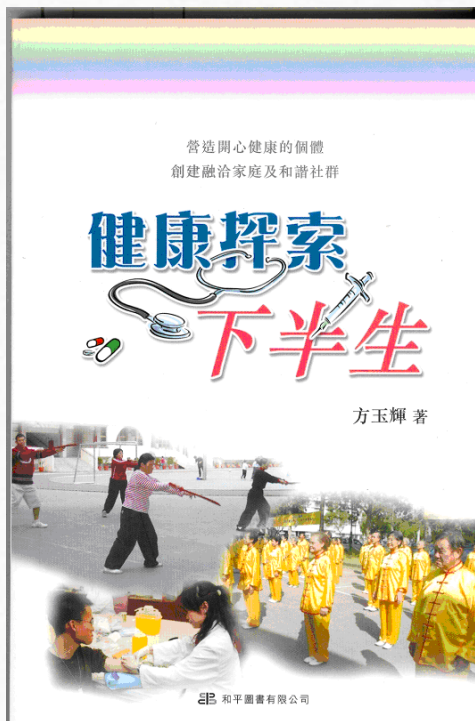
- 留些空間給自己
- 要活得開心和有意義

人生七十古來稀

做好準備

社團組織五花八門
娛樂、文化及體育

開心快樂人



「八件人生大事」

運動、飲食、睡眠

行得、走得、食得、瞓得
開心、健康
不用為錢煩
最後要好死

School of Professional Education
and Executive Development
專業進修學院

SPEED

**Centre for
Ageing and
Healthcare
Management
Research**

老齡化和醫療管理研究中心



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

賽馬會樂活人生 Plan & Go

Jockey Club "Plan & Go" Active Ageing Programme



祝 各位

生活愉快 !

身體健康 !

家庭幸福 !

主辦機構



女青賽馬會樂齡活學中心
YWCA Jockey Club
Y Evergreen Learning Centre



賽馬會樂活人生 Plan & Go

Jockey Club "Plan & Go" Active Ageing Programme

謝謝光臨聽講，有何問題？



School of Professional Education
and Executive Development
專業進修學院

SPEED



Centre for
Ageing and
Healthcare
Management
Research

老齡化和醫療管理研究中心

