



醫社合作
“共創健康社區”
研討會

14.3.2008



婦女健骨步更年

發佈者: 顏淑芝

香港家庭計劃指導會
中文大學矯形外科及創傷學系
威爾斯醫院

合辦



前言

- ❖ 骨質疏鬆及骨折的情況日趨普遍，故骨骼健康的問題備受關注，估計香港現時約有300,000名婦女受影響。
- ❖ 在衛生福利及食物局的撥款贊助下，本會於2005至2007年，與中文大學矯形外科及創傷學系，合辦了為期二年的地區教育計劃「婦女健骨步更年」。



目的

- ❖ 提高大家對骨骼保健的關注，特別是有關骨質疏鬆，以及骨折的預防。
- ❖ 鼓勵更年期婦女建立健康的生的模式，如高鈣的飲食習慣，以及多做負重運動。
- ❖ 培訓婦女成爲健骨大使，在地區上協助推廣骨骼健康的訊息。
- ❖ 減低更年期婦女患上骨質疏鬆症的機會。



資源運用及推行

1. 威爾斯醫院安排骨科醫生、物理治療師，為七間婦女會所招募的義工，提供預防跌倒及骨折的訓練課程，裝備後成為健骨大使。



2. 本會與中文大學爲了讓骨骼健康的訊息在地區上廣泛宣傳，舉辦了一系列的活動，分別有攤位遊戲、高鈣飲食講座、『高鈣飲食』創意食譜設計比賽及「根根計較」話劇。



3. 安排太極導師教授簡化的健骼十式拳，受訓後的義工除日常勤加操練之外，更協助在地區上延續推廣。



4. 印製座枱月曆、鈣算表、“高鈣飲食DIY”食譜及DVD教育光碟免費派發，進行社區教育。



成效

- ❖ 在2005年組織、裝備了一隊有118人的健骨大使隊伍。



- ❖ 在2005年舉辦了六個與高鈣飲食有關的講座以及工作坊。



- ❖ 在2005年12月，印製2,300個座枱月曆，內含骨骼保健的小貼士。



❖ 2006年3月舉辦『高鈣飲食』創意食譜設計比賽



- ❖ 2006年出版4,000本高鈣飲食的食譜



❖ 2006年8月12日舉辦婦女骨骼健康嘉年華



- ❖ 婦女健骨步更年之主題話劇「根根計較」，在2007年12月分別於新界北區大會堂演奏廳，及香港大會堂劇院公演三場。



- ❖ 健骼十式拳在地區上廣泛推廣，受惠人數達30,000人。



- ❖ 繼「婦女健骨步更年之根根計較」話劇後，相關的資訊將會輯錄製作成DVD光碟，2,000張光碟於2008年年中免費派發。



總結

「婦女健骨步更年」計劃，在中文大學及威爾斯醫院的強大醫療資源支援下，裝備了一隊由婦女義工組成的健骨隊伍，並提供了相關的教育講座，再加上本會強大的地區網絡及人力資源，骨骼健康的訊息得以在地區上廣泛宣傳。取得豐碩成果的同時，也留下了寶貴的經驗。



如欲了解更多有關「婦女健骨步更年」計劃，歡迎登入下列網址

香港家庭計劃指導會

<http://www.famplan.org.hk>

