

香港特別行政區政府
衛生署
衛生防護中心
社區聯絡部
九龍亞皆老街 147C 號 4 樓



THE GOVERNMENT OF THE HONG KONG
SPECIAL ADMINISTRATIVE REGION
DEPARTMENT OF HEALTH
CENTRE FOR HEALTH PROTECTION
COMMUNITY LIAISON DIVISION
4/F, 147C Argyle Street, Kowloon.

本處檔號 OUR REF: (58) in DH CL/6-20/12/1 Pt. XI

來函檔號 YOUR REF:

電話 TEL: 2125 2052

傳真 FAX: 2601 4209

西貢區議會
社會服務及健康安全城市委員會
譚領律先生, MH

譚主席：

2018-19 年「我好『叻』」社區健康推廣計劃

為了加強社區協作共同推廣健康，衛生署自 2012 年開展「我好『叻』」社區健康推廣計劃，以推廣「健康飲食」和「恆常體能活動」。感謝各健康城市計劃及各社區伙伴的支持和參與，計劃得以順利推行。

2018-19 年「我好『叻』」社區健康推廣計劃即將展開，希望貴機構繼續積極參與。請填妥計劃參加回條(附件一)，傳真至本署社區聯絡部。

衛生署將於**2018年3月22日舉辦簡介會**，誠邀貴機構派代表參加。隨函附上有關2018-19年「我好『叻』」社區健康推廣計劃詳情(附件二)以供參閱。請填妥簡介會報名回條(附件三)並於**2018年3月15日前**傳真至本署社區聯絡部。

另外，本署將於**2018年5月安排工作坊**，與各社區伙伴分享與主題相關的健康訊息及實用技巧，以便籌劃地區推廣工作。有關工作坊的安排詳情，載於**附件四**。誠邀貴機構參加。請於**2018年4月23日或以前**，填妥工作坊報名表格，傳真至本署社區聯絡部。

如有任何查詢，歡迎與**李慧媚**註冊護士聯絡(電話 2125 2060，電郵 rn2_cl@dh.gov.hk)。

衛生署署長

(陳煒雲醫生  代行)

附件一：計劃參加回條

附件二：2018-19 年「我好『叻』」社區健康推廣計劃詳情及參考資料

附件三：簡介會報名回條

附件四：工作坊報名表格

二零一八年二月九日

**我們要建設一個健康的香港
並立志成為國際知名的公共衛生監管機構**

2018-19 年度「我好『叻』」社區健康推廣計劃

計劃背景

1. 隨著人口老化和人口健康風險的轉變，愈來愈多人患上癌症、中風和心臟病等非傳染病。不健康的飲食和缺乏體能活動是非傳染病的主要風險因素。為了加強社區協作共同推廣健康，及鼓勵各機構善用區內資源舉辦健康促進活動，建立有利於健康的生活環境，衛生署於 2012 年開展「我好『叻』」社區健康推廣計劃(「計劃」)，以推廣「健康飲食」和「恆常體能活動」為基本主題。

健康飲食

2. 健康飲食的基本原則是多吃蔬果、豆類和穀類，及減少鹽、糖和脂肪的攝取量。水果和蔬菜是健康飲食的重要部分。進食足夠的水果和蔬菜有助預防一些非傳染性疾病，例如心血管疾病和某些癌症。世界衛生組織(世衛)建議每天進食最少 400 克(五份)水果和蔬菜(不包括土豆、紅薯等高澱粉質的根莖類食物)。為了促進市民健康，衛生署推行「二加三」運動，鼓勵市民每天進食最少兩份水果和三份蔬菜，以達致飲食均衡。

3. 衛生署於 2017 年底公布於 2014-16 年進行的「人口健康調查」報告¹。結果顯示進食蔬果不足情況十分普遍，比率達 94.4%。調查亦顯示，市民的膳食鹽攝入量過高，而大部分人士的平均鉀攝取量不足。

4. 整體而言，在 15 歲或以上人士中，只有 5.6%表示每日平均攝取五份或以上的蔬果。86.6%的 15 歲或以上人士表示每日食用蔬菜。在有進食蔬菜的日子中，每日會攝取兩份蔬菜或以上的被訪者佔約三分之一(31.5%)。62.6%的 15 歲或以上人士表示每日食用水果。在進食水果的日子中，每日進食兩份水果或以上的被訪者佔約一成(11.9%)。

5. 社會人口進食蔬果的情況並不理想，需要加強公眾對進食蔬果的關注，提醒市民每天進食至少兩份水果和三份蔬菜。

¹ 香港特別行政區政府 - 衛生署衛生防護中心。二零一四至二零一五年度人口健康調查報告書。
<http://www.chp.gov.hk/tc/static/51256.html>

6. 蔬果是膳食纖維的重要來源，膳食纖維的含量會因處理方法而改變。與原個新鮮水果比較，其鮮榨果汁的膳食纖維含量較低。另一方面，相對於一份水果(一個中型水果)，一份鮮果汁(四分三杯)所含的糖份及產生的熱量則較高。罐頭水果的糖份亦較新鮮水果高。
7. 蔬果亦提供主要的維他命及礦物質。蔬菜(如菠菜、捲心菜和香菜)、水果(如香蕉、木瓜和棗)、豆類及堅果，含有豐富的鉀量。鈉和鉀攝取量與高血壓及心血管疾病息息相關。高鈉低鉀可能導致血壓升高，增加患心臟病和中風的風險。
8. 「人口健康調查」結果顯示，在 15-84 歲人士中，超過八成半(86.3%)每日鹽攝取量超出世衛的建議上限。而 91.5%人士每日鉀的攝取量低於 3.5 克²。
9. 鈉天然存在於多種食物中，食用鹽等調味品亦含鈉。在食物中添加的醬料，例如在焯菜添加豉油或蠔油，會增加進食的鈉含量。加工食品的鈉含量更高，加工亦會減少食物的鉀含量。
10. 因此，就選擇和處理蔬果，建議市民應盡量選擇進食新鮮水果和蔬菜，而非果汁和罐頭蔬果。並注意在烹煮和調味過程中，只加入適量的油及醬料，以減少額外攝取脂肪和鈉。

恆常體能活動

11. 充足的體能活動可促進體適能和心理健康，及降低患心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的風險。
12. 世衛建議成年人每星期進行最少 150 分鐘中等強度的帶氧體能活動，或最少 75 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動、或程度相若的體能活動。

² 根據世衛有關鹽和鉀攝取量的指南，成年人每天鈉攝取量應低於 2000 毫克(即食鹽攝取量應低於 5 克)，而鉀的攝取量應至少為 3510 毫克。

世界衛生組織 - 成人和兒童鈉攝入量指南(摘要)

http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake/zh/

世界衛生組織 - 成人和兒童鉀攝入量指南(摘要)

http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/potassium_intake/zh/

世界衛生組織 - 向媒體提供的簡訊：「世界衛生組織發表有關鹽和鉀攝取量的新指南」

http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2013/salt_potassium_20130131/zh/

13. 根據「人口健康調查」，87%的 18 歲以上人士表示達到或超越世衛建議的每星期體能活動量。另一方面，調查結果亦顯示，15 歲或以上人士，通常一日內靜態行為³的平均時間佔約 7.0 小時，有 19.1%更表示每天維持坐著或躺著的時間長達 10 小時或以上。

14. 持續有證據指出，不管體能活動量如何，坐著的總計時間或久坐的時間過長，亦可增加患上多種慢性疾病的風險，包括心血管疾病、二型糖尿病等。因此，除了每星期應進行達到世衛建議的體能活動量，亦需注意減少靜態(坐著)的時間⁴。

15. 為達至理想的健康，應培養活躍的生活習慣，減少靜態的時間，並盡量把體能活動融入日常生活中，例如乘坐公共交通工具時提早下車步行至目的地、多走樓梯，減少使用升降機或扶手電梯。

2018/19 年度計劃

➤ 主題焦點

16. 建議 2018-19 年度「我好『叻』」社區健康推廣計劃，在「健康飲食」和「體能活動」的基本主題下，加強推廣進食足夠的蔬果，及鼓勵減少靜態行為，特別強調以下重點：

- 每日進食最少兩份水果和三份蔬菜(不包括土豆、紅薯等高澱粉質的根莖類食物)。
- 應盡量選擇進食新鮮水果和蔬菜；並注意在烹煮和調味過程中，只加入適量的油及醬料。
- 減少靜態行為，並把體能活動融入日常生活中，培養活躍的生活習慣。

➤ 工作計劃

- ◆ 主辦單位 ● 衛生署
- ◆ 協作機構 ● 健康城市計劃
- 非政府機構

³ 靜態行為指工作時、在家、與朋友一起或在車、巴士或火車上坐著或躺著，但不包括睡眠。

⁴ 香港特別行政區政府 - 衛生署衛生防護中心。非傳染病直擊 二零一七年五月。

http://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_may2017_chin.pdf

- 香港房屋委員會
 - 香港房屋委員會轄下屋邨的屋邨管理諮詢委員會
- ◆ 計劃詳情
- **簡介會：**
衛生署舉辦簡介會，向有興趣參加計劃的協作機構介紹計劃內容及協作詳情。
對象：協作機構代表
(健康城市計劃、非政府機構及屋邨管理諮詢委員會)
日期：2018年3月22日
地點：衛生防護中心地下演講廳
 - **工作坊：**
衛生署舉辦工作坊，與協作機構分享推廣「計劃」主題的相關健康資訊及實用技巧，以便參與機構在地區進一步推廣有關的訊息。
對象：參加計劃的健康城市計劃、非政府機構和屋邨管理諮詢委員會
日期：2018年5月3日及9日
地點：荔枝角社區會堂
 - **地區活動：**
協作機構透過舉辦社區活動推廣相關健康信息。衛生署提供有關的專業支援，包括健康教育素材。
對象：公眾
日期：2018年5月至2019年3月
- ◆ 嘉許典禮：
- 為嘉許各參與機構和參加者的積極參與及分享計劃經驗，衛生署將於2018/19年度計劃完成後統籌嘉許典禮。
日期：2019年5月(暫定)

衛生署

2018年1月

致：衛生署社區聯絡部
 傳真：2601 4209（請於 2018 年 3 月 15 日或以前回覆）

**2018-19 年「我好『叻』」社區健康推廣計劃
 簡介會 - 報名回條**

日期：2018 年 3 月 22 日（星期四）
 時間：下午 4 時至 5 時
 地點：衛生防護中心地下演講廳（見位置圖）
 地址：九龍亞皆老街 147C

內容：1) 介紹本年度計劃
 2) 介紹協作機構的角色及衛生署的支援
 3) 答問環節

請在適用的 內加上 ：

本機構將派下列代表出席 2018-19 年「我好『叻』」社區健康推廣計劃
 簡介會

出席人員名稱	職位
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

本機構未暇出席是次簡介會

機構名稱及服務單位：_____

負責人：_____ 職位：_____

聯絡電話：_____ 傳真：_____

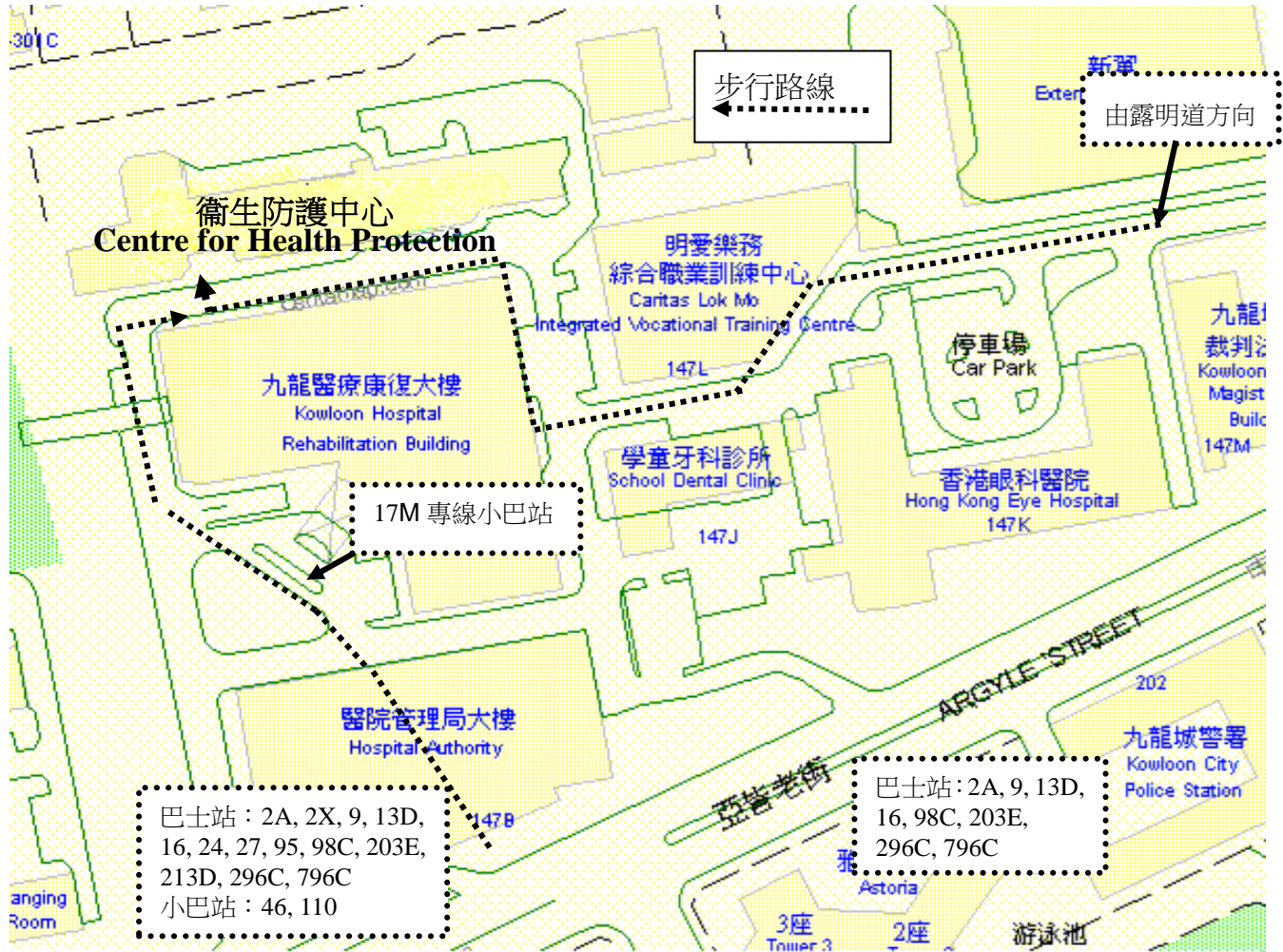
電郵地址：_____

日期：_____

註：本報名回條所提供的資料只會用作是次社區推廣計劃聯絡之用。

如當日(22.03.2018) 下午一時三十分仍懸掛八號或以上風球或黑色暴雨警告訊號，該日簡介會將會取消。有關更改日期，將會另行通知。

衛生防護中心 位置圖



地址：九龍亞皆老街147C衛生防護中心

公共交通工具路線表
新巴巴士路線
796C
九巴巴士路線
2A, 2X, 9, 13D, 16, 24, 27, 95, 98C, 203E, 213D, 296C
九龍區專線小巴路線
17M, 46
新界區專線小巴路線
110

致：衛生署社區聯絡部
 傳真：2601 4209 (請於2018年4月23日或以前回覆)

**2018-19年「我好『叻』」社區健康推廣計劃
 工作坊 - 報名表格**

- 對象為協作機構代表
- 兩場工作坊的內容相同，參加者請任選其一

場次	日期	時間	地點
I	03.05.2018 (星期四)	上午10時30分至12時30分	荔枝角社區會堂 (見位置圖)
II	09.05.2018 (星期三)	下午2時30分至4時30分	地址：九龍深水埗荔枝角道863號地下

機構名稱及服務單位：

聯絡人：

先生/女士* 職位：

電郵地址：

電話：

(*請刪去不適用的地方)

請填妥報名表格，並於2018年4月23日或以前傳真至本署

	參加者姓名(中文) (協作機構代表請加*號註明)	03.05.2018	09.05.2018
		請任選其一，並於適當的□內填上✓	
1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 註：
1. 因會場座位有限，衛生署將以先到先得的形式安排座位；如所選擇的場次名額已滿，本署會聯絡有關協作機構更改場次。
 2. 此表格若不敷應用，請自行影印。
 3. 此表格所提供的資料只會用作是次推廣計劃聯絡所用。
 4. 如當日(03.05.2018)早上八時或(09.05.2018)中午十二時仍懸掛八號或以上風球或黑色暴雨警告訊號，該日工作坊將會取消。有關更改日期，將會另行通知。

荔枝角社區會堂 位置圖



地址：九龍深水埗荔枝角道863號地下

公共交通工具路線表
港鐵
荔枝角站D3, D4出口
過海巴士路線
914, 971
九巴巴士路線
6C, 12, 32, 42
新巴/城巴巴士路線
701, 702
九龍區專線小巴路線
44A, 44S, 81K