

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: (73) in DH CL/6-20/12/1 Pt. IX

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
主席譚領律先生

譚主席：

2017-18 年「我好『叻』」社區健康推廣計劃

衛生署於 2012 年開展了「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」，目的為加強社區協作，鼓勵地區組織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，共同推廣健康。

2017-18 年「我好『叻』」社區健康推廣計劃即將展開，希望各社區伙伴繼續積極參與，共同推廣健康促進活動。本年度是以「健康飲食」和「恆常體能活動」為基本主題--以酒精相關危害為焦點；及加入「抑鬱症」。

謹請 貴機構參閱 2017-18 年「我好『叻』」社區健康推廣計劃詳情 (附件一)，並填妥計劃參加回條 (附件二)，於 2017 年 4 月 21 日或以前，傳真至本署社區聯絡部。

為讓有興趣參加計劃的協作機構更加了解計劃內容及協作詳情，衛生署擬於 2017 年 3 月 24 日舉辦簡介會。請於 2017 年 3 月 17 日或以前，填妥簡介會報名回條 (附件三) 傳真至本署社區聯絡部。

本署將於 2017 年 4 月 25 及 28 日舉辦工作坊，由專業人士講解計劃主題的重要健康訊息及介紹教材工具以共同推動地區的公眾教育。請於 2017 年 4 月 18 日或以前，填妥工作坊報名表格 (附件四)，傳真至本署社區聯絡部。如有任何查詢，歡迎與葉灼浩註冊護士聯絡，電話 2125 2060，電郵 m2_cl@dh.gov.hk。

衛生署署長

(王敏菁醫生



代行)

附件一：2017-18 年「我好『叻』」社區健康推廣計劃詳情及參考資料

附件二：計劃參加回條

附件三：簡介會報名回條

附件四：工作坊報名表格

二零一七年二月二十八日

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

2017-18 年度「我好『叻』」社區健康推廣計劃

計劃背景

1. 「我好『叻』」社區健康推廣計劃（「計劃」）於 2012 年開展，目標為加強社區協作，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，並制定政策以建立有利於健康的生活環境。
2. 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。「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」為基本主題。此外，「計劃」亦加入了與世界衛生日主題相關的元素。每年四月七日的世界衛生日，是慶祝世界衛生組織(世衛)1948 年成立的周年紀念日。每年世衛會為世界衛生日選定一個公共衛生重點領域為當年的主題，以動員應對這個備受關注的議題。
3. 在 2016 年，為響應 2016 年世界衛生日「糖尿病」的主題，「計劃」以糖尿病為焦點，強調健康生活和糖尿病防控的關係。

2017-18 年度「我好『叻』」社區健康推廣計劃的主題／焦點

4. 2017-18 年度「我好『叻』」社區健康推廣計劃主題：
 - (a) 就「健康飲食」和「恆常體能活動」的基本主題 -- 以酒精相關危害為焦點；及
 - (b) 加入「抑鬱症」主題 -- 以響應 2017 年世界衛生日。

➤ 酒精相關危害

5. 有害使用酒精導致每年全球約 330 萬人死亡，也是引致 200 多種疾病和損傷的因素。飲酒是其中一個已被確認的人類致癌原因。飲酒可引致多種癌症¹，而飲用愈多，患上癌症的風險愈高。就酒精對人體的致癌影響，沒有所謂「安全」的飲用水平。恆常飲酒，即使只是很少的分量，都會增加死於癌症的風險。

¹ 包括口腔癌、咽癌、喉癌、食道癌、肝癌、大腸癌及女性乳癌

6. 飲酒亦與肝病、胃炎、胰臟炎、高血壓及心血管疾病等各種非傳染病有關。酒精的禍害遠超於對飲酒人士身心健康的危害，還引申一些社會問題，例如缺勤、意外及暴力等，對飲酒人士周邊的人造成影響，亦會為社會及醫療體系帶來龐大的經濟代價。

7. 酒精的禍害往往被低估或未被充分認知。另一方面，一些聲稱指適量飲酒能預防心臟病和中風。實際上，這些聲稱存在很多爭論及爭議性。

8. 在本港飲酒越見普及，而開始飲酒的年齡亦越趨年輕。年輕人飲用酒精飲品的情況特別令人關注²。除了其致癌和引致非傳染病的風險外，酒精的毒性會影響青少年正在發展的腦部，可能誘發青少年呈現精神健康和神經認知問題，並可能伸延至成人階段。年輕人飲酒亦可能因為於短時間內大量飲酒，導致一些不良後果，包括急性酒精中毒、非故意損傷、高風險性行為、控制能力受損及增加犯罪和暴力風險等。

9. 有本地研究發現，父母傾向低估年輕人飲酒的嚴重程度³。在香港，家長支持喝酒的行為，例如鼓勵子女喝酒，亦是影響青少年飲酒的重要風險因素⁴。家長及監護人應採取行動，保護子女免受酒精相關危害。成人應以身作則，不飲酒和不讓年青人接觸酒精，包括：不准許他們飲酒、不向年青人提供酒精，及不強迫他們飲酒。

10. 最明智的建議是不要開始飲酒。飲酒人士應認清飲酒的相關危害及考慮逐漸減少，甚至是停止飲酒。此外，保護年輕人免受酒精相關危害尤其重要。因此2017-18 年度「我好『叻』」社區健康推廣計劃以酒精為焦點，以提高公眾對酒精相關危害的關注，推廣「無酒健康飲食」，並強調以下重點：

- 酒精已被確認為人類致癌物。就酒精對人體的致癌影響，不存在「安全」的飲用水平。
- 酒精導致每年全球約 330 萬人死亡，及引致 200 多種疾病和損傷。
- 酒精的毒性對青少年正在發展的腦部造成影響，可誘發青少年出現精

² 由保安局禁毒處委託進行的「二〇一四／一五年學生服用藥物情況調查」顯示，有 56.2%的小四至小六、中學和專上學生曾經飲酒，而 20.2%受訪學生報稱在過去三十天內曾經飲酒。

³ Au WM, et al. Alcohol Alcohol. 2014 Nov;49(6):668-74. doi: 10.1093/alcalc/agu063. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25288615>.

⁴ Au WM, et al. Correlates of pro-drinking practices in drinking parents of adolescents in Hong Kong. PLoS One. 2015 Mar 18;10(3):e0119554. doi: 10.1371/journal.pone.0119554. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25786105>.

神健康和神經認知問題，並可能產生深遠的影響。

- 聲稱適量飲酒能預防心臟病和中風的說法存在爭論及爭議。
- 最明智的建議是不要開始飲酒。飲酒人士應逐漸減少並最終停止飲酒。
- 成人應以身作則，不飲酒和不讓年青人接觸酒精。

➤ 抑鬱症

11. 世衛將 2017 年世界衛生日主題定為抑鬱症。抑鬱症是一種常見的精神疾病。其主要症狀為持續情緒低落，對通常喜歡的活動失去興趣，同時沒有能力從事日常活動，而這些現象持續至少兩週。某些人口組別（如長者、懷孕及產後婦女、青少年和年青人）特別容易患上抑鬱症，然而任何人士都有可能患上抑鬱症。

12. 疾病(如糖尿病和心血管疾病等)會增加患上抑鬱症的風險；而抑鬱症亦會增加患上其他非傳染病的風險。

13. 抑鬱症是全球導致殘疾的一個主要原因。根據世衛的資料，全球最少 3.5 億人患有抑鬱症。抑鬱症除了對身體機能帶來深遠影響外，亦會增加死亡風險，特別是透過自殺死亡。它不但影響患者，亦會對其摯愛親友帶來影響。然而，抑鬱症往往被隱藏 --- 沒有被治療或談及。

14. 抑鬱症是可以預防和治療的。對精神疾病 -- 包括抑鬱症 -- 的負面標籤仍然是人尋求幫助的一個障礙。談論抑鬱症、加深對抑鬱症的認識及如何能預防和治療抑鬱症，有助減少對抑鬱症的負面標籤，最終可促使更多人尋求幫助。

15. 在「一起來聊抑鬱症」的口號之下，2017 年世界衛生日的總體目標是促使更多的抑鬱症患者尋求並獲得幫助。這次運動的核心，是以談論抑鬱症作為康復過程的一個重要部分。

16. 為響應 2017 年世界衛生日的主題，「抑鬱症」主題亦加入於 2017-18 年「我好『叻』」社區健康推廣計劃，向大眾介紹有關抑鬱症、鼓勵抑鬱症患者尋求和獲得幫助，並鼓勵社會大眾提供支持。

17. 在「計劃」中會強調以下重點：
- 抑鬱症是一種常見的疾病。任何人士都有可能患上抑鬱症。
 - 抑鬱症是一種疾病，並不是軟弱的標誌。
 - 抑鬱症是可以有效地預防和治療的。在適當的幫助下，抑鬱症患者的情況可以獲得改善。
 - 消除有關抑鬱症的負面標籤可以令更多人尋求幫助。
 - 談論抑鬱症可以是康復過程的第一步。
 - 照顧者、家人和朋友的支持有助促進抑鬱症的康復。
 - 保持聯繫、恆常運動及維持社交活動，有助管理抑鬱症狀。

工作計劃簡介

18. 2017-18 年度「我好『叻』」社區健康推廣計劃工作計劃如下：

- (i) 主辦單位 衛生署
- (ii) 協作機構 ● 健康城市計劃
● 非政府機構
● 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
- (iii) 主題 ● 「健康飲食」和「恆常體能活動」- 以酒精相關危害為焦點；及
● 「抑鬱症」
- (iv) 計劃對象 ● 公眾人士
- (v) 推行時段 ● 由 2017 年 4 月至 2018 年 3 月
- (vi) 計劃元素 ● 建立伙伴：簡介會
● 知識分享：工作坊
● 行動實踐：地區活動
● 交流分享：評估和嘉許典禮

(vii) 計劃詳情

1. 簡介會：

由衛生署舉辦，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

日期：2017 年 3 月中起

地點：待定

2. 工作坊：

由衛生署舉辦，分享推廣「計劃」主題的知識和技巧及相關健康信息。參加者可透過協作機構報名參加

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：2017 年 4 月起

地點：待定

3. 地區活動：

由協作機構籌辦，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：完成工作坊後 至 2018 年 3 月

4. 計劃評估：

計劃後的意見問卷調查

5. 嘉許典禮：

由衛生署統籌，分享計劃經驗及嘉許各參與機構及參加者的積極參與

日期：2018 年 5 月

嘉許狀：參加者完成工作坊並，參加不少於 3 次已涵蓋所有主題的地區活動，將獲發嘉許狀，表揚對計劃的積極參與

衛生署

2017 年 2 月

致：衛生署社區聯絡部

附件二

傳真：2601 4209 (請於 2017 年 4 月 21 日或以前回覆)

**2017-18 年「我好『叻』」社區健康推廣計劃
計劃參加回條**

衛生署誠邀 貴機構成為本計劃的協作機構，共同推廣地區健康。請填妥回條，並於 **2017 年 4 月 21 日** 或以前傳真至本署社區聯絡部。

請在適用的 ☐ 內加上 ✓：

☐ 本機構**願意**成為 2017-18 年「我好『叻』」社區健康推廣計劃的協作機構，負責招募學員、籌辦地區活動，並跟進計劃的聯絡工作。預計可招募人數為：_____

☐ 本機構**未克**參加 2017-18 年「我好『叻』」社區健康推廣計劃。

機構名稱及服務單位：

通訊地址：

負責人：

先生/女士* 職位：

聯絡電話：

傳真：

電郵地址：

日期：

(*請刪去不適用的地方)

註：本回條所提供的資料只會用作是次推廣計劃聯絡所用。

致：衛生署社區聯絡部
 傳真：2601 4209（請於 2017 年 3 月 17 日或以前回覆）

2017-18 年「我好『叻』」社區健康推廣計劃 簡介會 - 報名回條

日期：2017 年 3 月 24 日（星期五）
 時間：下午 4 時至 5 時
 地點：衛生防護中心地下「訊息發布中心」（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

請於適用的□內加✓

- ☐ 本機構將派下列代表出席 2017-18 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：_____

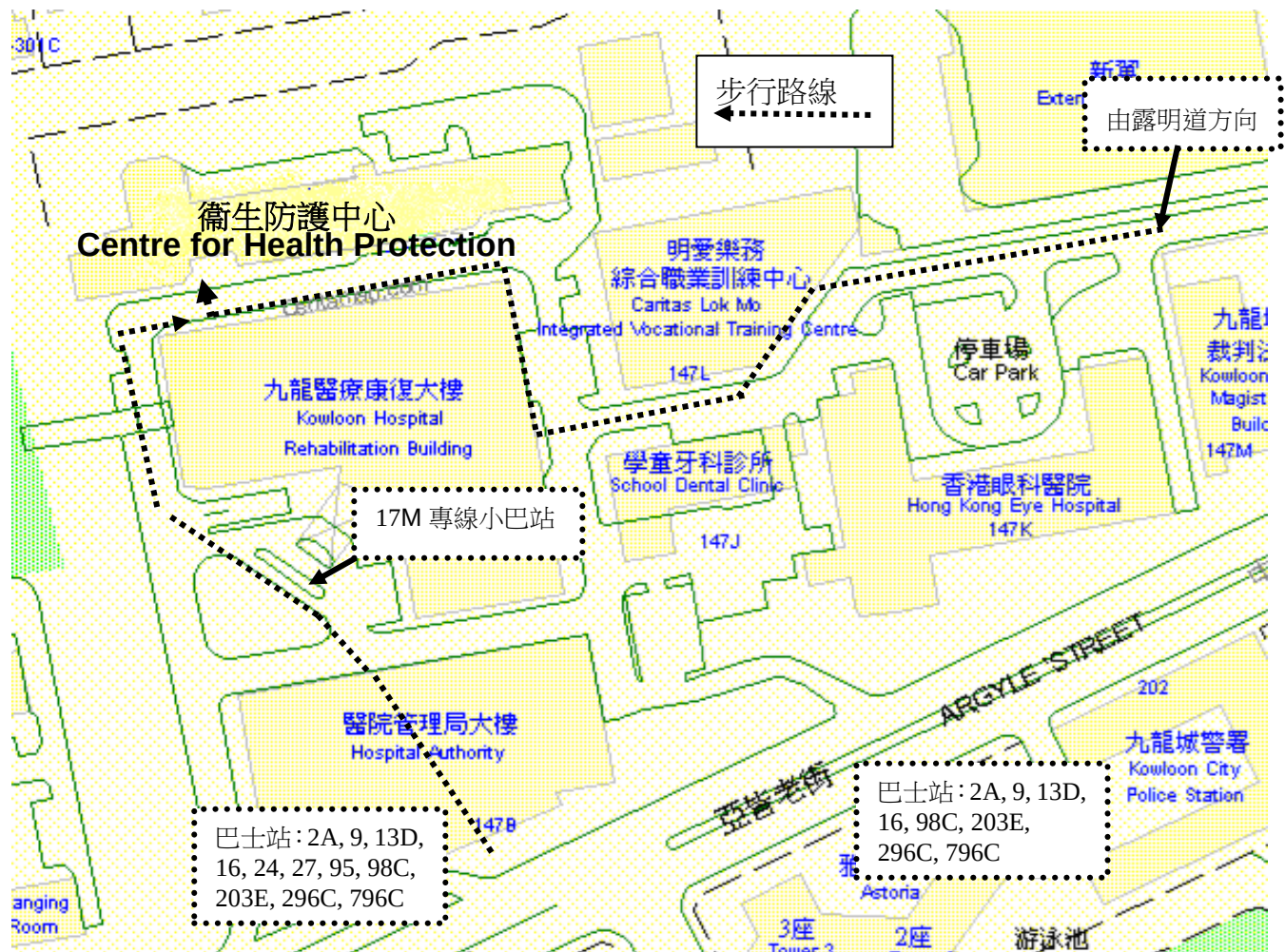
聯絡電話：_____ 傳真：_____

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(24.3.2017) 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, 9, 13D, 16, 24, 27
95, 98C, 203E, 296C
九龍區專線小巴路線
17M

傳真：2601 4209 (請於 2017 年 4 月 18 日或以前回覆)

2017-18 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及透過協作機構報名的參加者
- 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	25.4.2017 (星期二)	下午2時30分至4時30分	荔枝角社區會堂 (見位置圖) 地址：九龍深水埗荔枝角道863號地下
II	28.4.2017 (星期五)	上午10時30分至12時30分	

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 2017 年 4 月 18 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)	25.4.2017	28.4.2017
		請任選其一，並於適當的□內填上✓	
1		☐	☐
2		☐	☐
3		☐	☐
4		☐	☐
5		☐	☐
6		☐	☐
7		☐	☐
8		☐	☐
9		☐	☐
10		☐	☐
11		☐	☐
12		☐	☐
13		☐	☐
14		☐	☐
15		☐	☐

- 註：
- 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。
 - 此表格若不敷應用，請自行影印。
 - 此表格所提供的資料只會用作是次推廣計劃聯絡所用。
 - 如當日(25.4.2017) 中午十二時或 (28.4.2017) 早上八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
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，81K