

「健康創繁榮」- 元朗健康顯活力

活動建議

I 背景

1. 醫院管理局健康資訊天地自 2000 年起，獲李嘉誠基金會贊助合辦「健康創繁榮」全港大型健康推廣活動。活動目的是要找出香港人普遍的健康問題，從而建議可行的方法防病強身。活動特色是為基層市民提供免費健康測試，以喚起市民對自身健康狀況的關注，更以不同手法推廣「時時開心、日日運動、餐餐均衡」的健康生活模式，鼓勵市民實踐健康生活，以達至健康創繁榮的目標。
2. 元朗民政事務處及元朗區議會一向致力改善區民生活質素，對區內的健康推廣及教育活動更是不遺餘力，深受區民讚賞。
3. 國際獅子總會中國港澳 303 區〔下簡稱「獅子會」〕一向致力服務社群，以提升市民健康意識為其中一項主要的服務目標。過去數年更多次與醫管局健康資訊天地合作，包括「幫幫手、洗洗手」全城潔手運動、「你我同心防流感」、「義工防感染」活動及最近的「健康創繁榮—沙田節前奏—健康生活親體驗」項目，成績有目共睹。
4. 是次各方合作攜手推廣健康，除集合各機構的專業知識及優勢外，亦動員區內人士，群策群力，務能廣泛宣揚健康生活貼士，鼓勵區民努力實踐，更可借助活動擴大健康夥伴網絡，深化推廣動力，共同營造健康生活大氣候。

II 目標

1. 讓元朗區內「打工一族」了解其個人健康狀況。
2. 推廣「時時開心、日日運動、餐餐均衡」的健康生活理念，提供健康生活及預防疾病貼士；鼓勵市民實踐簡易可行的健康生活模式，遂達至健康創繁榮的目標。
3. 強調健康生活由個人出發；而要達至改善健康應由改變日常生活習慣開始。

III 項目時間

由 2006 年 11 月至 12 月，共兩個月

暫擬健康測試活動日期及地點：

- 11 月 19 日(星期日) 天水圍南
- 11 月 26 日(星期日) 新元朗中心 (連簡單儀式及節目)
- 12 月 9 日 (星期六) 天水圍北

IV 活動內容

1. 健康測試

- 由健康資訊天地在三個活動日合共提供一千名額，為元朗區內 18 至 60 歲上班族，免費進行健康測試及專業輔導；測試項目包括：身高、體重、體重指標、身體脂肪比率、血壓、脈搏、血糖、血膽固醇、腰圍、臀圍及腰臀圍比率
- 活動日的測試名額為每天 300-400 個，經獅子會及協辦單位在區內宣傳及推廣後，區民須預先向協辦單位報名，並分批安排當日到會場接受健康測試
- 由獅子會聯絡區內其他團體和機構，組織統籌區民及地區團體、聯結各方力量

2. 簡單儀式

- 簡單儀式以表揚合作單位及義工等
- 程序包括嘉賓打氣，邀請政府、區議會、醫管局、獅子會及地區單位代表等參與。建議主禮嘉賓包括元朗區議會主席、元朗民政事務專員、醫管局新界西聯網總監、國際獅子總會中國港澳 303 區總監等。
- 擬邀請元朗區議會全體區議員參加健康測試，展示齊心關注健康。

3. 健康訊息展覽及刊物派發

參與機構可於活動場地內設置展板，向區民宣揚健康訊息，並派發健康教育刊物，如單張、海報、小冊子等；更可於項目時間內協助於區內派發健康教育刊物。

4. 舞台節目

大會可在舞台舉辦其他活動，推廣健康訊息，如：

- 安排專題講座，由醫生、營養師等專業醫護界人士主持
- 宣揚運動訊息，如太極導師示範太極，物理治療師帶領運動

V 宣傳及推廣

1. 策略

利用地區網絡將健康訊息及活動資料滲透不同社區。

2. 內容

i. 呼籲區民預早報名參加活動

ii. 推廣「時時開心、日日運動、餐餐均衡」的健康生活理念及鼓勵市民實踐，警惕市民下列影響港人健康生活的重點問題：

- 飲水不足
- 睡眠不足
- 飲食習慣
- 壓力處理
- 運動不足
- 不夠活躍

3. 宣傳平台

- 文字傳媒，如：地區報章
- 區內網絡，如：於戶外當眼地方，如商場、學校、地區組織及屋苑張貼宣傳海報
- 互聯網〔健康資訊天地網址〕
- 電台宣傳〔香港電台第二台〕

4. 製作和印刷項目

- 印刷品，包括海報等
- 健康訊息單張
- 健康先鋒護照
- 儀式典禮：背幕、紀念品

VI 工作分配

1. 元朗區議會

- 支持此項服務及參與作為主辦機構

2. 獅子會

- 主辦機構之一，五個屬會作為協辦單位
- 聯絡區內機構及單位，攜手參與推廣健康
- 聯繫地區報刊網絡及其他推廣媒介，廣泛派發宣傳品
- 場地聯絡及整體設計佈置
- 設計及印刷宣傳品
- 活動當日的儀式及台上節目程序，包括聯繫製作人員及講者
- 提供司儀
- 動員青年獅子會會員及招募義工協助活動程序、人流控制等

3. 醫院管理局健康資訊天地

- 主辦機構之一
- 提供健康測試，包括義工及設施
- 相關的健康展覽、資料及單張
- 聯絡傳媒，協助推廣宣傳

4. 協辦單位

- 招募及安排居民參加健康測試
- 協助宣傳

VII 項目支出

- 獅子會提供舞台節目有關的費用，包括背幕、音響、紀念品等
- 健康資訊天地提供健康測試所需設施及運輸費用
- 獅子會將尋求印刷宣傳教育刊物的贊助商

VIII 查詢

- 陳東岳前總監（國際獅子總會中國港澳 303 區 地區關係及服務委員會主席）聯絡：94682916

2006年10月18日