

2022/23 年度「我好『叻』」社區健康推廣計劃 擬議計劃

計劃背景

隨著人口老化和健康風險的轉變，非傳染病對香港造成的影響愈來愈大。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。衛生署於 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」為基本主題，目標是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。受 2019 冠狀病毒病疫情影響，「我好『叻』」社區健康推廣計劃在 2020/21 年度取消，並在 2021/22 復辦，在抗疫新常態下繼續推廣健康飲食及體能活動。

採取行動應對非傳染病

為了應對非傳染病日益嚴峻的威脅，政府於 2018 年 5 月發表《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》（《策略及行動計劃》），重點關注四種非傳染病（即心血管疾病、癌症、糖尿病和慢性呼吸系統疾病）以及四種共通的行為風險因素（即不健康飲食、缺乏體能活動、吸煙和酒精傷害）¹。這些因素對人口健康產生重大影響，而這些行為因素都是可以預防或改善的。《策略及行動計劃》列出九項在 2025 年或之前須實現的本地目標，並制定了一系列的介入措施。而社區的參與和協作對非傳染病的防控工作至為重要。

對香港的華裔成年人來說，體重指數達 23.0 至少於 25.0 公斤/平方米即屬超重，而體重指數達 25.0 公斤/平方米或以上即屬肥胖。肥胖會增加患上一些慢性疾病的風險，包括高血壓、心血管疾病、高膽固醇、糖尿病、膽囊病、骨關節炎、睡眠窒息症和部分癌症（包括乳癌、前列腺癌、結腸直腸癌及子宮內膜癌）。

根據衛生署進行的「2014/15 年度人口健康調查」，在 15—84 歲人士中，分別有 20.1% 及 29.9% 屬於超重及肥胖²。學童方面，出席母嬰健康院的四歲小童超重及肥胖比率，以及出席學生健康服務的小一、小二年級學生超重及肥胖比率都在爆發 2019 冠狀病毒病疫情後錄得上升³。不論成年人或兒童，他們超重及肥胖的情況都不容忽視，應盡快於飲食和體能活動方面作出改善。

¹ 香港特別行政區政府。二零一八年。邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃。

<https://www.change4health.gov.hk/tc/saptowards2025/index.html>

² 衛生署衛生防護中心監測及流行病學處。二零一七年。二零一四至二零一五年度人口健康調查報告書。

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/dh_phs_2014_15_full_report_chi.pdf

³ 衛生署學生健康服務。二零二一年。疫情下香港兒童及青少年的健康情況。

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/covid19/files/health_status_of_children_and_adolescents_in_hong_kong_under_covid_19_pandemic.pdf

少油飲食

膳食中的油（脂肪）與健康息息相關。脂肪可分為飽和、不飽和及反式脂肪。由於每克脂肪產生9千卡的熱量，相比每克碳水化合物或蛋白質產生4千卡熱量為高，所以攝取過量的脂肪容易使我們吸收過多的熱量，增加超重及肥胖的風險。因此，限制脂肪的攝取有助預防體重增加。此外，當中的飽和脂肪和反式脂肪會增加低密度脂蛋白（「壞」）膽固醇的水平，其中反式脂肪亦同時降低高密度脂蛋白（「好」）膽固醇的水平，增加患上心血管疾病的風險。

世界衛生組織（世衛）建議，日常的脂肪攝取量應少於每日總熱量的30%，而飽和脂肪的攝取量應少於總熱量的10%，反式脂肪的攝取量應少於總熱量的1%⁴。若以成年人每天攝入2 000千卡熱量計算，即每天應攝取少於約67克脂肪、約20克飽和脂肪和約2.2克反式脂肪^{4,5}。

由於肥胖是患上糖尿病的風險因素之一，在香港，推廣少油飲食有助實現《策略及行動計劃》訂立的九項目標中的目標七—「制止糖尿病及肥胖問題上升」。此外，肥胖亦是患上心血管疾病、某些癌症和高血壓的風險因素之一，因此推廣少油飲食亦同時有助實現目標一—「市民因罹患心血管疾病、癌症、糖尿病或慢性呼吸系統疾病而早逝的風險相對減少25%」和目標六—「遏止市民的高血壓患病率上升」。

衛生署一向於各平台(包括幼稚園及幼兒中心、小學及社區等)進行健康飲食的推廣運動，協助市民減低脂肪攝入量。於社區方面，衛生署於2008年推出「有營食肆」運動，讓市民外出用膳也可以輕易品嚐「有營菜式」，即「蔬菜之選」（多蔬果）及「3 少之選」（少油、少鹽和少糖）的菜式。其中符合「3 少之選」的菜式必須選用較低脂的材料及烹調方法，以降低菜式的脂肪含量。於2019年，衛生署更將「有營食肆」優化，推出「星級有營食肆」運動，採用新的星級制度將「有營食肆」分為一星、兩星或三星，鼓勵食肆提供更多元化的健康菜式。

恆常體能活動

定期進行體能活動不但可改善心肺功能，減低患上多種慢性疾病的風險，而且有助維持適當的體重及保持骨骼、肌肉和關節健康。此外，體能活動有助減低更年期婦女的骨質流失，預防骨質疏鬆症；亦可減少壓力，促進心理健康。

體能活動不足是引致罹患非傳染病的首要行為風險因素之一。根據世衛的資料，與體能活動量充足的人士相比，體能活動量不足的人士死亡風險高 20% 至

⁴ 世界衛生組織。二零一八年。健康飲食。 <https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

⁵ 食物環境衛生署食物安全中心。二零一九年。食物安全焦點（二零一九年九月第一百五十八期）- 食物安全平台：不同種類的膳食脂肪與健康。
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_158_02.html

30%⁶。

在香港，根據衛生署「2018/19 年度健康行為調查」，16.8%的 18 歲或以上人士沒有足夠的體能活動量（即按世衛的建議，成年人士每星期應進行至少 150 分鐘中等強度的帶氧體能活動、或 75 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動、或相等於混合中等和劇烈強度的體能活動量）⁷。青少年方面，衛生署於 2021 年訪問 660 名小學生及中學生，發現他們在疫情後減少日常體能活動的比率分別為 58.1%和 56.8%³。減少體能活動不足有助實現《策略及行動計劃》訂立的九項目標中的目標三 – 「青少年和成年人體能活動不足的普遍率相對降低 10%」¹。

不同年齡人士的體能活動量指引

隨著年齡的增長，我們身體和肌肉的發展會有所變化，因此，不同年齡人士在體能活動量方面會有不同的需要（詳見附件一）。體能活動毋須劇烈亦能得到益處，例如對 18 至 64 歲的成年人而言，每星期進行最少 150 – 300 分鐘中等強度的帶氧體能活動已經能夠促進健康及獲得顯著健康裨益。因應社區中有不同年齡人士，在推廣體能活動時，需強調不同年齡組別人士的體能活動量指引。

體能活動的注意事項和安全指引

對大部份人而言，增加活動量是絕對安全的。然而，體能活動亦有其風險。最常見的問題包括運動過度及肌肉骨骼的損傷。體能活動的風險會根據其類別而有所不同，但一般會隨着活動強度、次數及時間而增加。為了減低活動導致損傷的風險，在推廣體能活動時，應讓市民認識運動過度的徵象（例如呼吸困難及肌肉疼痛）及採取適當的預防措施。以下是一些運動安全及預防受傷的建議：

- 穿舒適的衣服及有適當支撐軟墊的鞋子以保護足踝及足弓；
- 穿戴合適的運動器具，例如踏單車應戴上頭盔及護墊；
- 運動前必須要熱身及於運動後做點緩和運動，以減低拉傷及扭傷的風險；
- 運動時要有適量的小休；
- 不要空腹做運動。做運動前應吃一點東西（如果醬多士或脫脂奶）以提供體力。不要進食大餐後馬上做運動，因這會影響消化；
- 在運動前、運動時及運動後要補充足夠水份，特別是進行長時間的運動如遠足；
- 留意天氣及環境情況。避免在熱天或潮濕的天氣下進行戶外劇烈運動；以及
- 留意自己的身體狀況。當身體不適時，便不應進行運動。於運動期間如感

⁶ 世界衛生組織。二零二零年。身體活動。<https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

⁷ 衛生署衛生防護中心非傳染病處。二零二零年。二零一八至二零一九年度健康行為調查報告書。https://www.chp.gov.hk/files/pdf/report_of_health_behaviour_survey_2018_tc.pdf

到暈眩、氣促、胸口痛、噁心或嘔吐、肌肉關節痛，便應停止進行活動，並盡快求醫。

2022/23 年度計劃

2022/23 年度「我好『叻』」社區健康推廣計劃，在「健康飲食」和「恆常體能活動」的基本主題下，加強推廣少油的飲食模式、不同年齡人士的體能活動量指引，以及體能活動的注意事項和安全指引。建議強調以下重點：

健康飲食

- **認識脂肪** - 介紹飽和、不飽和及反式脂肪，包括對身體的影響和主要食物來源
- **低脂食材** - 介紹五大食品類別的較低脂選擇，例如瘦肉、去皮禽肉、低脂或脫脂牛奶製品及非油炸的食材等
- **低脂烹調方法** - 介紹蒸、上湯浸、焯、炆、焗及少油快炒等較低脂的烹調方法
- **營養標籤** - 講解營養標籤以選擇脂肪含量較低的食品
- **外出飲食的健康建議** - 提醒外出用膳的注意事項，例如要求醬汁分開供應、減少油炸的菜式，及選擇參加衛生署「星級有營食肆」運動的食肆，點選「3 少之選」的菜式

恆常體能活動

- **幼兒、兒童及青少年、成人及長者體能活動量的指引** - 介紹不同年齡組別所需的體能活動量
- **注意事項和安全指引** - 介紹基本的運動安全知識，減低受傷的風險

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
◆ 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：2022 年 3 月

◆ 工作坊：

衛生署舉辦工作坊，與協作機構分享本年度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：參與的健康城市計劃、非政府機構和屋邨
管理諮詢委員會

日期：2022 年 6 月(暫定)

工作坊的模式將視乎 2019 冠狀病毒病的疫情而再作決定。

◆ 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：2022 年 6 月至 2023 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 2022/23 年度計劃完成後舉辦嘉許典禮。

日期：2023 年 5 月(暫定)

衛生署

2022 年 1 月

不同年齡人士的體能活動量指引

年齡組別	體能活動量指引	體能活動類別例子
幼兒 (2至6歲) ⁸	<ul style="list-style-type: none"> • 2歲的幼兒： 每天應進行至少 180 分鐘不同類型和強度的體能活動，當中包括中等至劇烈強度的體能活動 • 3至6歲的幼兒： 每天應進行至少 180 分鐘不同類型和強度的體能活動，當中包括至少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動 • 體能活動應分佈在全日不同的時間 	<p><u>低等強度</u> 散步、玩玩具、穿衣、個人清潔、收拾書包</p> <p><u>中等強度</u> 急步行、踏單車、嬉水活動、玩滑梯、盪鞦韆、循環遊戲、跳飛機、拋皮球</p> <p><u>劇烈強度</u> 跑步、跳繩、跳舞、到公園玩耍、踢足球、游泳</p>
兒童及青少年 (5至17歲) ⁹	<ul style="list-style-type: none"> • 應每星期平均每天進行最少 60 分鐘中等至劇烈強度（以帶氧運動為主）的體能活動 • 當中應包括每星期有最少三天進行劇烈強度的帶氧運動，以及可強化肌肉和骨骼的活動，因為這些活動可帶來額外健康裨益 • 殘疾兒童及青少年應避免不活動。他們應盡力尋求醫護意見以進行合適的活動並達致其年齡組別所建議的體能活動量 	<p><u>中等強度</u> 行樓梯、急步行、跳繩、跳舞</p> <p><u>劇烈強度</u> 跑步、踏單車、游泳、球類活動</p> <p><u>骨骼及肌肉強化活動</u> 阻力訓練、跳躍、平衡、攀爬</p>
成人 (18至64歲) ¹⁰	<ul style="list-style-type: none"> • 應每星期進行最少 150 - 300 分鐘中等強度的帶氧體能活動；或最少 75 - 150 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動；或最少相等於混合中等和劇烈強度活動模式的時間，以獲得顯著健康裨益 • 應每星期有兩天或以上，進行中等或更高強度針對所有主要肌肉群的強化肌肉活動，因為這能帶來額外健康裨益 • 要獲得更多健康裨益，他們可以 	<p><u>中等強度</u> 行樓梯、急步行、健身操、社交舞</p> <p><u>劇烈強度</u> 跑步、登山或爬山、游泳、球類活動</p> <p><u>提升肌力</u> 瑜珈、健身球、器械訓練</p>

	將每星期中等強度的帶氧體能活動增加到 300 分鐘以上；或進行 150 分鐘以上劇烈強度的帶氧體能活動；或相等於混合中等和劇烈強度活動模式的時間	
長者 (65 歲或以上) ¹¹	<ul style="list-style-type: none"> • 應每星期進行最少 150 - 300 分鐘中等強度的帶氧體能活動；或最少 75 - 150 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動；或最少相等於混合中等和劇烈強度活動模式的時間，以獲得顯著健康裨益 • 應每星期有兩天或以上，進行中等或更高強度針對所有主要肌肉群的強化肌肉活動，因為這能帶來額外健康裨益 • 為提升身體功能和預防跌倒，他們亦應每星期有三天或以上，進行多種著重平衡和力量訓練的中等或更高強度體能活動，作為每星期體能活動的一部分 • 要獲得更多健康裨益，他們可以將每星期中等強度的帶氧體能活動增加到 300 分鐘以上；或進行 150 分鐘以上劇烈強度的帶氧體能活動；或相等於混合中等和劇烈強度活動模式的時間 	在日常生活、家庭及社區內進行的消閒體能活動、交通往來（如步行或踏單車）、職務（若長者仍須工作）、家務雜項、遊戲、競賽、體育或有計劃的運動

⁸ 衛生署衛生防護中心。二零二零年。二至六歲幼兒體能活動指南。

https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/physical_guide_tc.pdf

⁹ 衛生署衛生防護中心。二零一一年。體能活動指引 - 兒童及青少年（5 至 17 歲）。

https://www.change4health.gov.hk/tc/physical_activity/guidelines/youth/index.html

¹⁰ 衛生署衛生防護中心。二零一一年。體能活動指引 - 成年人士（18 至 64 歲）。

https://www.change4health.gov.hk/tc/physical_activity/guidelines/adults/index.html

¹¹ 衛生署衛生防護中心。二零一一年。體能活動指引 - 長者（65 歲及以上）。

https://www.change4health.gov.hk/tc/physical_activity/guidelines/elders/index.html