

2024/25 年度「我好『叻』」社區健康推廣計劃

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。

採取行動應對非傳染病

2. 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。

3. 健康飲食方面，進食足夠份量的蔬菜和水果可降低死亡以及患上心血管疾病（包括心臟病和中風）、某些常見癌症（如大腸癌、肝癌和肺癌）、二型糖尿病和慢性呼吸道疾病（包括哮喘和慢性阻塞性肺病）的風險²。就《策略及行動計劃》訂立的九項本地目標，推廣進食足夠蔬果有助減少市民因罹患非傳染病而早逝的情況（目標一）及制止糖尿病及肥胖問題上升（目標七）。

4. 體能活動方面，《策略及行動計劃》訂立的九項本地目標中，其中一項為減少體能活動不足（目標三）。然而，要改變缺乏體能活動的不健康習慣可以相當具挑戰性，體能活動量不足和不愛運動的人士可能有各種原因而不多做體能活動。養成恆常體能活動習慣通常需要循序漸進，並需要有策略去克服阻礙自己進行體能活動的困難³。鼓勵市民將體能活動成為「不可缺」的習慣有助達成《策略及行

¹ 香港特別行政區政府。2018 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。2023 年。非傳染病直擊文章《健康飲食的基本要素：水果和蔬菜》。
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_april_2023_chin.pdf

³ 衛生署衛生防護中心。2023 年。非傳染病直擊文章《將體能活動成為「不可缺」的習慣》。
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_july_2023_chin.pdf

動計劃》訂立的目標三。

進食足夠蔬果

5. 蔬果為身體提供多種營養素及其他促進健康的物質，例如維生素、礦物質、膳食纖維和植物化學物質等。這些營養素可減少自由基對細胞的損害，並可以降低血壓、調節血脂水平及改善血糖控制²。由於不同顏色的蔬果所含有的特定營養素和植物化學物質有所不同，如要為健康帶來最大裨益，市民不但要吃得足夠，更要食用各種不同顏色的蔬果。

6. 世界衛生組織（世衛）建議成年人每天進食最少 400 克蔬果⁴。衛生署呼籲成人及 12-17 歲的青少年每天至少食用 2 份水果和至少 3 份蔬菜（即「日日二加三」），與世衛的建議相符。然而，儘管進食蔬果對健康多有裨益，2020-22 年度人口健康調查的結果顯示，近 98% 的 15 歲或以上人士表示每日進食水果及蔬菜量不足（即平均每日少於五份）⁵。

7. 要達到建議進食蔬果的份量，市民可選擇新鮮、冷凍及罐裝蔬果，並應盡量選吃新鮮的蔬果。以下建議有助市民多吃蔬果²：

- 在身邊當眼處常備蔬果；
- 以蔬果作小食；
- 以水果作前菜或甜品；
- 在大部分菜式、飯或粉麵、湯或炆燉食物中添加蔬菜；
- 在三文治中加入蔬菜；
- 在早餐穀物、沙律或低脂原味乳酪中加入新鮮水果或不加糖的乾果；
- 自製午餐飯盒時，在飯盒最少三分之一的空間放上蔬菜；
- 如外出進餐，嘗試以最少兩種蔬菜作主菜，選擇菜湯並進食湯渣；及
- 吃自助餐時先進食沙律。

8. 除了進食足夠蔬果，市民亦應在處理、準備以及烹調蔬果時，保存蔬果的營養素或減少其流失。以下建議有助市民保存蔬果的營養素或減少其流失²：

- 避免浸泡新鮮蔬果；
- 蔬果切開後應盡快食用；
- 選擇進食原個蔬果而非飲用蔬果汁；

⁴ 世界衛生組織。2018 年。健康飲食。<https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

⁵ 衛生署衛生防護中心非傳染病處。2022 年。2020-22 年度人口健康調查報告書(第一部)。
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/dh_phs_2020-22_part_1_report_chi_rectified.pdf

- 盡量烹調原個或切成大塊的蔬果，不要烹調過久；
- 避免削去外皮；及
- 要知道有些抗氧化劑（如紅蘿蔔內的胡蘿蔔素）在蔬果未經烹煮的情況下較易為人體吸收，而另一些抗氧化劑（如番茄內的茄紅素）則於煮熟後更易吸收。

9. 另外，市民出外用餐時，可選擇光顧參加了衛生署「星級有營食肆」運動的食肆，點選「蔬果之選」菜式。「蔬果之選」菜式代表菜式的材料全屬蔬果類，或按體積計，蔬果類是肉類及其代替品的兩倍或以上，有助市民多吃蔬果。

將體能活動成為「不可缺」的習慣

10. 體能活動指任何由骨骼肌所產生，並能增加能量消耗至高於基本水平的身體活動，包括在日常工作、學校、家庭及社區環境中進行的娛樂和休閒活動（如遊戲、競賽、體育或有計劃的運動）、交通往來（如步行和踏單車）、職務或家務³。經常進行體能活動可對預防慢性病帶來莫大的健康益處，包括降低患上高血壓、心臟病、中風、二型糖尿病、某些癌症（包括乳癌和大腸癌）、超重和肥胖、抑鬱症、認知障礙、骨質疏鬆和跌倒的風險³。

11. 根據世衛建議，健康的 18-64 歲成年人每星期應進行至少 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；或相等於混合中等和劇烈強度的體能活動量，以獲得顯著健康裨益。健康的 5-17 歲兒童及青少年則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⁶。然而，2020-22 年度人口健康調查的結果顯示，近四分之一的 18 歲或以上成年人士未達到世衛建議的體能活動量⁵。與 2014-15 年度人口健康調查相比，市民體能活動不足的情況顯著上升，當中部分原因可能與調查期間 2019 冠狀病毒病流行和實行社交距離措施有關⁷。

12. 養成恆常體能活動習慣通常需要循序漸進，例如從無意參與體能活動，到考慮動起來，恆常參與體能活動，直至維持已建立的運動習慣。體能活動有多種形式，個別人士可根據自己的興趣、可用的時間、技能、健康狀況或能力等選擇活動。體能活動量不足和不愛運動的人士應多了解體能活動對健康的益處，為自己的健康做明智選擇並動起來。例如生活忙碌的人士要知道總有方法協助他們克服阻礙，將體能活動融入他們日常生活；而對於習慣靜態活動或患有慢性病的人士來說，如想培養多做體能活動的生活模式，步行是一個簡單且可行的起步點。他們可以從

⁶ 世界衛生組織。2022 年。身體活動。<https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

⁷ 衛生署。2022 年。新聞公報：衛生署發表人口健康調查報告（第一部分）。
<https://www.info.gov.hk/gia/general/202212/28/P2022122200405.htm>

短距離慢行開始，然後逐漸增加步行的頻率、速度和持續時間。選擇步行的人士亦可透過智能電話的計步數應用程式或其他可穿戴裝置（例如智能手錶或體能追蹤裝置），監察步數和保持運動熱情³。

13. 市民亦需要了解阻礙自己進行體能活動的困難，並有策略去克服。例如當感到疲倦或缺乏體力時，可將體能活動編排在每天體力較充沛的時間進行；當遇上太忙或沒有多餘時間時，可將體能活動、短距離步行或站立融入日常生活中，例如乘車時提早一個站下車，並走完餘下的路，及以行樓梯代替使用電梯或自動扶梯等；當覺得懶惰、缺乏動力或同伴時，可選擇喜歡的活動，訂立可達到的目標，並循序漸進；當欠缺技巧或資源時，可選擇不太需要技巧及設備的活動，例如步行和行樓梯等³。

2024/25 年度計劃

14. 建議 2024/25 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，加強推廣進食足夠蔬果及將體能活動成為「不可缺」的習慣。建議強調以下重點：

健康飲食

- 進食蔬果對健康的益處
- 建議的蔬果進食量（「日日二加三」）
- 增加進食蔬果的方法
- 保存蔬果營養及減少營養流失的方法
- 出外用膳時點選多蔬果的菜式

恆常體能活動

- 體力活動對健康的益處
- 建議的體能活動量
- 養成恆常體能活動習慣的方法
- 進行體能活動的常見障礙及應對方法

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的公共屋邨
- 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、非政府機構及公共屋邨)

日期：2024 年 4 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、非政府機構和公共屋邨

日期：2024 年 6 月
 - ◆ 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：2024 年 6 月至 2025 年 3 月
- 感謝狀
 - ◆ 衛生署將於 2024/25 年度計劃完成後致送感謝狀予各參與機構和參加者。

衛生署
2023 年 12 月