

# 3

## 促進健康飲食及 體能活動參與的行動

## 前言

- 3.1 我們展望於非傳染病防控策略框架成功推行後，香港將有高水平健康意識的人口，能為自己的健康盡責；關懷互愛的社會，公私營界別攜手，以確保公眾可享有更健康的選擇；具實力的醫護專業，把健康促進和疾病預防的醫療服務視為首要工作；以及可持續的醫療體系，加強為市民提供健康促進、疾病預防及醫療護理等服務，從而大幅減少由非傳染病引致的疾病負擔。
- 3.2 為了實現上述的遠景，飲食及體能活動工作小組認同政府和社會各界共同合作，對營造有利推廣健康飲食和體能活動參與的可持續環境十分重要。同樣地，每位市民亦應通過在飲食、體能活動和其他生活模式方面作出健康選擇，為自己、其家庭和社區的健康盡責。
- 3.3 雖然飲食及體能活動工作小組的職責主要是就本港推廣健康飲食和體能活動參與的行動提出建議，但是工作小組亦了解，如改善其他主要行為風險因素，包括吸煙和過量飲酒，便能達致協同的健康裨益。因此，飲食及體能活動工作小組籲請各界推廣健康飲食和活躍生活的同時，應繼續進行控煙和避免過量飲酒的工作。

### 3. 促進健康飲食及體能活動參與的行動

#### 目標

- 3.4 在制訂推廣健康飲食和體能活動參與的建議時，飲食及體能活動工作小組旨在改善超重／肥胖日益增加的情況，並達致預防非傳染病的最終目標。香港促進健康飲食及體能活動參與的行動計劃書是通過詳細回顧和深入討論有關本港非傳染病及其風險因素的情況，包括不健康飲食習慣、缺乏體能活動和超重／肥胖，以及由本港各組織，包括政府部門和非政府組織所推行的健康促進計劃後而制訂。在這計劃書中，飲食及體能活動工作小組會列明優先行動範疇，並草擬附有具體目標及時間的詳盡行動計劃。
- 3.5 在制訂這一行動計劃書時，我們已徵詢各主要公私營界別，包括學術界、區議會、教育界、商界、飲食業界、醫護專業人士、社會服務界別和政府相關部門等。這本計劃書中的行動旨在支持、協助定立方向及推行健康促進計劃。
- 3.6 透過持續進行控煙和避免過量飲酒的工作，並改善其他主要行為風險因素，這計劃書力求達致協同的健康裨益。長遠而言，我們的目標是實現減少非傳染病，如心臟病、中風和癌症的患病率和死亡率。

#### 三十項具體行動的細節

- 3.7 為了達到上述目標，以及與非傳染病防控策略一致，督導委員會已確認了四個優先行動範疇及其十一項建議，而其餘三項建議則為確保相關健康促進工作獲得足夠的資源。本章節載列三十項建議實施的具體行動，以支援市民在日常生活中作出更健康的選擇。這三十項行動計劃是通過諮詢跨界別、專業及組織相關人士的意見，以及確定相關的行動單位，而最為重要是得到他們對推行該些建議的支持後得到的。建議行動摘要列於表一。

## 策略範圍一：建立有關飲食習慣和體能活動參與的有效資料庫和系統，以提供行動指引

### (建議1A) 加強監測非傳染病及行為風險因素

3.8 非傳染病和其相關風險因素的研究和監測有助收集實證為本的資料，並為行動提供指引。飲食及體能活動工作小組知悉，有關嬰幼兒及其影響者的飲食習慣和體能活動參與情況的資料不足。此外，飲食及體能活動工作小組亦了解有關不健康行為的趨勢、原因，以及有效推廣健康生活的途徑的資料依然不足。

3.9 因此，飲食及體能活動工作小組建議加強監測非傳染病，並監察人口中有關不健康飲食習慣、缺乏體能活動和超重／肥胖的健康行為風險因素的轉變情況。監測數據有助監察健康相關行為的趨勢，以及制訂、推行和評估健康促進計劃。現時，衛生署行為風險因素監測系統有系統地定期監察本港人口健康風險因素的趨勢。以下的段落闡述針對這建議的三項行動計劃。

#### 行動 1：試行線上青少年健康行為監測系統

3.10 健全的監測資料對了解青少年的健康行為是很重要的。為此，衛生署已就網絡調查對於收集健康相關行為數據的可行性及認受性進行測試。研究邀請了超過 1 300位來自不同地區八所中學的學生參與，並於二零一零年第二季完成。研究結果會就建立一項全港性青少年健康行為網絡監測系統的可行性，提供有用資訊，以收集本地青少年的健康行為數據。此研究將尋求教育局的支持，以加強相關伙伴的認受性。

#### 行動 2：探討使用學校所收集的生長指標，以追蹤學童肥胖的趨勢

3.11 現時，本港缺乏一個完善的機制擷取學童的身高及體重情況。得悉學校每學年定期為學生量度身高及體重，衛生署將與教育局攜手合作，共同商討使用學校所收集的生長指標來監察兒童及青少年超重／肥胖的長期趨勢，如向學校發出指引和統一所用的工具和量度方法。

### 3. 促進健康飲食及體能活動參與的行動

#### 行動 3：進行總膳食研究以評估整體人口的飲食攝取量

- 3.12 要有健康，必需有良好的飲食習慣。不良的飲食習慣與某些慢性病相關，包括肥胖、心臟病、高血壓、糖尿病及癌症。食環署於二零零五至二零零七年進行了一項全港性人口為本的食物消費量調查，以收集市民的食物消費模式資料，並計劃於二零一零年檢討其調查結果。為了進一步評估整體人口的飲食攝取量，食環署亦成立了總膳食研究專責小組，成員來自多個政府部門，負責為全港進行總膳食研究，評估不同年齡和性別人士的營養攝取量，以識別哪些人口組別的風險最高，從而為有關組別制訂特別計劃。該研究的實地工作將於二零一零至二零一一年進行，並於二零一一至二零一四年分階段發表研究結果。

#### (建議1B) 參考世衛所建議的「漸進式監測模式」，定期進行附有測量生物醫學風險因素的人口健康調查，以監察本港人口的健康狀況

- 3.13 除了加強監測非傳染病，飲食及體能活動工作小組建議定期進行附有測量生物醫學風險因素的人口健康調查，以監察本港人口的健康狀況。另外，監測非傳染病及風險因素時應參考世衛所建議的「漸進式監測模式」。長遠來說，發展能綜合所有本地不同來源的健康數據，以及讓政府部門、學術界、醫護專業和其他人士共享數據的機制是重要的。

#### 行動 4：進行第二次的人口住戶健康調查

- 3.14 世衛建議以「漸進式監測模式」，進行三個「步驟」的風險評估，包括問卷調查、人體測量及生物化學測量(例如血糖及血脂)，以監測慢性疾病風險因素的趨勢。於二零零三至二零零四年間，衛生署與香港大學醫學院社會醫學系合作進行第一次的人口住戶健康調查，以評估本港十五歲或以上成年人的健康狀況及與健康相關的問題。據了解，每十年進行一次的調查所搜集的資料，將有助於設計、管理及評估健康促進計劃的成效。故此，衛生署計劃由二零一一至二零一五年期間，與學術界合作進行第二次的人口住戶健康調查，並預期五年內完成。此研究將於二零一一年開始進行，而試驗性研究及實地的研究工作將分別於二零一二年及二零一三至二零一四年進行，並於二零一四至二零一五年發表調查報告。

## **(建議1C) 推廣並支援有關改善行為風險因素以及推廣健康飲食和體能活動參與的有效介入措施的研究**

3.15 為了加深對不健康飲食和缺乏體能活動上升趨勢的原因和後果的認識，以及了解有效推廣健康生活模式的方法，飲食及體能活動工作小組建議推廣並支援有關改善行為風險因素以及推廣健康飲食和體能活動參與的有效介入措施的研究。研究的結果有助為日後於不同年齡階段開展推廣健康飲食和體能活動參與的實證為本介入措施，提供指引。

### **行動 5：進行一系列與嬰幼兒及其父母相關的研究**

3.16 在嬰幼兒期間所養成的生活習慣，直接影響將來的飲食及參與體能活動的模式。為彌補兒童飲食及體能活動水平資料不足的情況，衛生署將進行一系列有關家長對嬰幼兒飲食的認識、態度和行為的調查，以及嬰幼兒的牛奶攝取量、體能活動水平及食物和營養攝取量的調查。資料收集及數據分析將於二零一零年十二月月底完成，並於二零一一年三月發表調查結果。

### **行動 6：檢討現時所提供的康體活動**

3.17 康文署提供多種的康體活動，把體育推廣至社會的層面。這些活動的目標為培養更濃厚的體育文化，讓公眾明白恒常參與體能活動所帶來的裨益，提高生活質素以及團結社會。為了有更多元化的活動組合及更新的活動以迎合不同人士的需要，康文署計劃在二零一零至二零一四年檢討現有的康體活動，從而為各家庭成員、成人及在職人士提供更具吸引力的活動。

### **行動 7：檢討現有康樂設施的供應、預約安排及場地收費**

3.18 康文署承諾為市民提供安全優質的康體設施，並負責管理和維修工作，把收費維持在大眾可負擔的水平，以鼓勵市民參與康體活動。這些設施的租用申請程序，亦為不同人士及團體訂立了優先次序及配額。為應付市民日後對康樂設施需求大增的情況，以配合未來推廣普及體育，康文署計劃在二零一零至二零一四年，檢討現有康樂設施的供應、預約安排及場地收費，使設施能夠公平地分配給不同用戶。

### 3. 促進健康飲食及體能活動參與的行動

#### 策略範圍二：支援全新和加強有關健康飲食和體能活動參與的健康促進活動

##### (建議2A) 支援全新健康促進計劃

3.19 飲食及體能活動工作小組認同健康的童年是成年期健康的基礎。飲食及體能活動工作小組亦知悉，工作間已被國際介定為健康促進工作的重要場所，例如渥太華健康促進憲章和曼谷健康促進憲章。現時有關嬰幼兒和在職人士健康飲食和體能活動參與的健康促進活動有限。為解決此問題，飲食及體能活動工作小組建議支援全新，並以幼童和其父母，以及在職人士為目標的健康飲食和體能活動參與的健康促進計劃。以下的段落闡述將在未來數年推出的健康促進計劃。

**行動 8：**在各母嬰健康院發展及推出全新的引進固體食物過渡期的親職教育計劃

3.20 引進固體食物過渡期，是指嬰兒從吮飲純流質食物轉到進食家中各種半固體食物的時期，這對兒童日後建立良好的飲食習慣十分重要。故此，衛生署將發展及推出新的引進固體食物過渡期的親職教育計劃。在推行計劃前，衛生署將於二零一零年，為所有相關的醫生及護士提供培訓。該計劃將於二零一一年第三季推出，並會持續評核計劃成效。

**行動 9：**制定本港母乳代用品銷售守則

3.21 母乳為嬰兒提供健康成長及發育所需的一切營養，而母乳所含的抗感染物質亦有助減低嬰兒受感染的機會。然而，基於種種因素或困難，或會令母親選擇母乳代用品(例如嬰兒奶粉)餵哺嬰兒。為此，世衛於一九八一年制定國際母乳代用品銷售守則，建議約束母乳代用品的銷售，務使餵哺母乳的母親不會被勸阻及確保母乳代用品的安全性。在香港，由於奶粉的推銷層面廣泛且積極進取，衛生署計劃於二零一零年第二季成立本港母乳代用品銷售守則專責小組，期望於二零一一年第四季制定並推廣銷售守則。

**行動 10：**探討於工作間推廣健康飲食和體能活動參與的健康促進模式

3.22 工作間是能接觸最多成年人的理想場合。北美及歐洲進行的研究發現，在工作間進行推廣健康促進活動是具有成效的。然而，在香港卻很少利用工作間進行推廣健康促進活動。為此，衛生署計劃於二零一零至二零一一年制定及試行適用於本港工作間的活動模式。

## 行動 11：擴展「理想BMI」防病工程

3.23 「理想BMI」防病工程是醫管局與各界機構合作開展的一項針對肥胖的健康計劃，讓機構員工了解肥胖及所衍生的健康問題，從而鼓勵他們實踐健康的生活模式，共同推廣健康的生活文化，全面達致預防疾病的目標。於二零一零至二零一一年之前，醫管局期望能與大約二十間商業及公營機構合作。通過此計劃，相關機構的員工可望得到更健康的生活方式及工作環境，而機構則可望從提高生產力及增加員工士氣，以及提升機構的形象而得到裨益。

### (建議2B) 加強現有的健康飲食計劃

3.24 現時全港推行有關健康飲食和體能活動參與的健康促進活動中，從學校和食肆的積極參與，以及學生／家長和員工／顧客的廣泛接納來考慮，飲食及體能活動工作小組認同衛生署的健康飲食計劃（即「健康飲食在校園」和「有『營』食肆」）是成功的。基於該活動取得成果，飲食及體能活動工作小組建議加強衛生署現有的健康飲食計劃和擴大其學校覆蓋率，同時考慮將計劃擴展至其他層面。

## 行動 12：擴大至「營」學校認證計劃的覆蓋率

3.25 學校是一個能支援兒童及年青人對飲食作出知情選擇的重要地方，並可為他們提供健康的食物。理想的至「營」學校應持續地落實管理措施，提供健康的午餐及小吃，進行教育及宣傳，並肩負起倡導在學校內提供健康飲食環境的責任。衛生署於二零零九年成立至「營」學校認證計劃，推動及協助全港小學制訂及執行健康飲食政策，建立有利於健康飲食的學習環境，培育和強化學童的良好飲食習慣。認證計劃得到教育局支持，以鼓勵家長、學校及社會攜手合作，制訂明確的校內政策及措施，最終達致理想的至「營」學校模式。

### (建議2C) 加強食物標籤上營養資料及能量失衡的公衆教育

3.26 食物標籤上的營養資料是推廣均衡飲食的重要公共衛生工具，從而可以改善公衆健康。這些資料可令消費者比較同類產品的營養價值，然後選擇健康食物。對於那些有特別膳食需要的人士，例如糖尿病或高血脂病人，食物標籤上的營養資料可讓他們挑選合適的食品，有助控制病情。因此，為了提升公衆作出健康食物選擇的能力，飲食及體能活動工作小組建議加強食物標籤上營養資料的公衆教育。

### 3. 促進健康飲食及體能活動參與的行動

3.27 此外，飲食及體能活動工作小組認同於健康促進活動中傳遞有關超重／肥胖成因資訊的重要性。能量失衡是體重過重的根本成因。僅以健康飲食來減少攝取熱量或以運動來增加能量消耗，未必能維持適中體重。健康飲食配合恆常體能活動來達致能量平衡，是維持適中體重的關鍵。就此，飲食及體能活動工作小組亦建議加強教育，讓大眾認識不健康飲食和缺乏體能活動導致能量失衡，是超重／肥胖的成因。此外，重要的健康訊息應由大眾傳播媒體來傳達，使大量羣眾能接觸到這些健康訊息，從而提高公眾的關注。

#### 行動 13：繼續加強公眾對食物標籤上營養資料的認識

3.28 在食物標籤上提供營養資料是促進健康飲食的一種做法。營養標籤教育工作小組由不同代表組成，成員包括專業團體、業界、消費者、學術界及政府部門，負責監督有關食物標籤上營養資料的宣傳及教育工作。為配合實施強制性營養標籤制度，食環署會舉辦一項為期三年的營養資料標籤宣傳及公眾教育運動，闡明營養標籤制度的優點，並教育公眾如何閱讀營養標籤及利用這些資料保持健康的飲食習慣。該計劃的活動包括在電視及電台播放宣傳短片、發表有關食物營養的研究報告、製作一系列的宣傳和教育材料，如專題電視節目、海報、小冊子和紀念品，以及進行巡迴展覽和健康講座等。

#### 行動 14：繼續透過健康飲食計劃進行公眾教育

3.29 幫助公眾對會影響其健康的飲食作出知情的選擇是很重要的。所以，衛生署的健康飲食計劃(即「健康飲食在校園」及「有『營』食肆」運動)是以教育公眾及賦予市民權利為目標，使他們有更多便利途徑享用健康的食物。建基於過往成功的例子，衛生署將繼續通過健康飲食計劃教育公眾，從而加強學校、家長、食物供應商、傳媒及公眾對健康飲食的認識。

#### 行動 15：教育公眾恆常參與體能及體育活動的重要性及益處

3.30 如要提升本港參與體能活動的狀況，首先必須讓人們明白及理解體能活動的益處。為此，康文署計劃舉辦大型體育推廣活動，邀請公眾人士及社區持份者參加，藉此教育公眾恆常參與體育運動和其他體育活動的重要性和益處。此外，亦會製作各種宣傳物品，通過傳媒、學校、醫院及康文署轄下場地播放。

## 策略範圍三：加強伙伴關係及促進相關各方的參與

3.31 影響健康狀況所涵蓋的範圍甚廣，除了醫護界別外還涉及各個不同界別。故此，健康促進和疾病預防的工作必須全民參與。與社會所有相關各方共同合作，對健康促進工作的成功尤為重要。匯聚不同背景和專長的人士可以團結力量，以收事半功倍之效。面對人類行為的複雜性和應付不健康行為的挑戰，飲食及體能活動工作小組認為衛生部門、醫護專業人士、政府部門和其他非政府組織間必須緊密合作，以解決這些複雜的問題。

### (建議3A) 政府部門共同合作

3.32 所有政府部門的密切合作是負責改善和保護健康、食物、體能活動、環境、交通、就業和社區發展，以確保健康相關的策略是有效地整合和實施。因此，飲食及體能活動工作小組建議政府部門共同合作，發展和落實能回應公眾實現健康飲食和體能活動參與的訴求的政策，以及創造環境，包括建構環境，讓人們作出更健康的選擇。

3.33 例如提供安全體育設施、行人徑，再配合其他有利健康的城市設計，可增加人們參與體能活動的機會，並減少其障礙。此外，於學校引進健康飲食政策，亦有助推廣早年健康飲食習慣。此外，衛生署、康文署和教育局正緊密合作，在學校及／或社區推廣體能活動和健康飲食。通過多部門的合作，這種合作網路將可加強社區支持和優化其協同效果。以下的段落突出未來數年的工作計劃。

### 行動 16：與政府相關部門共同制訂及推行公共健康政策

3.34 要促進健康飲食及體能活動的參與，政府各部門的承諾及合作是非常重要的。為此，政府相關部門的官員將獲邀參與二零一零年的飲食及體能活動工作小組會議，以了解他們有關促進健康飲食及體能活動的工作，藉此加強衛生署與政府其他部門在有關防控非傳染病策略框架及策略上的溝通，並於二零一零至二零一一年間，爭取他們參與制訂有關健康的公共政策。

### 3. 促進健康飲食及體能活動參與的行動

**行動 17：**爭取屋邨管理諮詢委員會的支持，在屋邨推出計劃以促進健康飲食及體能活動／保健教育

3.35 屋邨管理諮詢委員會（下稱“邨管諮委會”）是房屋委員會與公共屋邨租戶之間有效的溝通途徑。邨管諮委會的影響力和運作，可為非政府組織提供實用平台，以提供更多多元化服務，包括促進社區健康和健體服務，例如左鄰右里支援長者計劃。衛生署將與房屋署在屋邨內合作推出計劃，以促進健康飲食及體能活動／保健教育，如安排到訪邨管諮委會以介紹行動計劃。此外，房屋委員會最近已通過一項倡議，允許邨管諮委會提供資金給非政府組織（每一個計劃約為三至五萬元），舉辦社區和公共屋邨建設活動。非政府組織亦被邀請使用邨管諮委會基金，在屋邨內推廣健康教育等活動。

#### **(建議3B) 與其他健康促進伙伴合作，發展和落實政策和行動**

3.36 此外，如果缺乏社會各界的積極支持和參與，推行任何健康促進計劃皆不會成功。**飲食及體能活動工作小組建議與其他健康促進伙伴合作，發展和落實有助向公眾推廣健康飲食和體能活動的政策和行動。**舉例說，各區的安全社區及健康城市協會可以透過與政府、地區組織及市民的緊密合作，幫助社區居民培養健康的生活模式。衛生署亦可研究於工作間為在職人士推廣健康飲食和體能活動。

**行動 18：**向其他健康促進伙伴宣傳行動計劃

3.37 改善個人的生活習慣也許可從個人或家庭層面開始，但要維持這些良好習慣則有賴在社會層面營造有利的環境。健康促進計劃及政策需要針對整個社會進行，並能支持及賦予市民能力，使每個人都主動改變自己的行為風險因素。所以，在發展及推行健康政策時，各社會健康促進伙伴的參與至為重要，因為可以了解他們的立場及尋求他們的支持。為此，衛生署於二零零九年十二月會見十八區的健康城市督導委員會的主席或代表，並會繼續與民政事務總署合作，向各地區人士，包括健康促進伙伴介紹行動計劃。

**行動 19：**協助生產商推出支持健康飲食文化的食品

3.38 食環署計劃於二零一二年發展貿易準則，以減少食物中的鈉、糖及其他不宜攝入過量的營養物質。此貿易準則將指導食物業界改良製作過程，以便減少食物內不健康物質的含量，從而讓市民更容易獲得更健康的食品，達致防止與飲食有關的疾病，如癌症、高血壓、心臟病和中風。

**行動 20：**透過加強基層醫療服務，以促進健康生活模式及自我管理

3.39 一個為市民提供持續、全面及全人護理的良好基層醫療系統，對於促進健康和預防及控制疾病甚為重要。由食物及衛生局局長主持的基層醫療工作小組，在二零零九年為加強香港的基層醫療服務提出了一系列的建議，當中包括加強預防和治理非傳染病的策略，並先由高血壓和糖尿病兩種本港最常見的非傳染病開始。正如在二零零九至二零一零年施政綱領中提及，基層醫療工作小組正為高血壓和糖尿病制訂醫療概念模式和臨床指引，供公、私營醫療界別的各醫護專業人員作通用參考，促進跨界別協作。臨床指引和正在推行的各項加強基層醫療服務試驗計劃會特別強調改變生活模式及促進自我管理，以加強預防這些主要非傳染病和改善病情控制。

**行動 21：**爭取社區各持份者對體能活動的鼓勵及支持

3.40 康文署轄下社區體育事務委員會承諾以減低不活躍人口比例，從而達至普及體育，全民運動為目標。康文署將透過書信及其他渠道，向社會各主要持份者，包括政府部門、區議會、體育總會、地區體育會、工商機構及學校等，介紹「普及體育研究—香港市民參與體能活動模式」調查的研究結果。康文署亦會繼續爭取各持份者的支持，向他們的服務對象及員工推廣參與體能活動。

**行動 22：**合作支持加強幼稚園在體能及體育活動方面的培訓

3.41 活躍的童年是成年期積極參與體能及體育活動的基礎。恆常參與體能及體育活動的訊息，一般是通過中、小學學校傳達給學生、家長及老師。為進一步將體能及體育活動融入幼兒的生活中，康文署考慮將服務對象伸延至幼稚園老師及學生，並與教育局合作，由二零一零年開始，舉辦工作坊，以加強幼稚園老師在體能及體育活動方面的培訓和加強他們的相關知識。

**策略範圍四：建立促進健康飲食和體能活動參與的能力**

**(建議4A) 回顧外國和本地有關健康促進介入措施的文獻資料**

3.42 從公共衛生的角度，健康促進在第一級預防中是改善整體人口健康的重要策略。由於健康行為與生活環境中許多方面都環環相扣，所以健康促進工作要實證為本和成效為本。僅通過發送健康教育材料和籌辦公眾活動來發放健康信息的傳統方式，並不如想像般有效。在籌劃健康促進計劃時，組織者應以有效的健康促進介入措施作為參考，以及考慮可提升其持續性的因素。因此，**飲食及體能活動工作小組建議回顧外國和本地有關健康飲食和體能活動參與的健康促進介入措施的文獻資料，找出其成功的元素和提升計劃可持續性的因素。**

### 3. 促進健康飲食及體能活動參與的行動

**行動 23：**定期回顧研究結果及作總結，並向相關人士發布

3.43 衛生署正持續回顧以實踐為本的文獻，包括關於飲食及體能活動課題的文獻，並總結當中的重要發現，致力以實踐為基礎，建立有效及具成本效益的公共衛生介入措施。衛生署亦計劃於二零一零至二零一一年建立實證為本的資料數據，並定期上載於專題網站，以供健康促進伙伴參考，從而達致改善本港市民的健康。另外，衛生署各服務單位也會繼續就其他重要工作，回顧相關的文獻，並通過不同渠道發布有用的數據資料給健康促進伙伴。

**(建議4B) 籌辦研討會和工作坊，以建立伙伴關係，並改善工作方面的協調和建構能力**

3.44 提升合作伙伴和社會各界的知識和技能來處理不健康飲食習慣和缺乏體能活動的問題是重要的。因此，**飲食及體能活動工作小組建議籌辦研討會和工作坊，以建立健康促進伙伴間的伙伴關係，並改善工作方面的協調和建構能力。**衛生署已為其員工和非政府組織籌辦了建構能力的活動，以加強健康促進的認識和技能，並於會上討論了基本健康促進概念和理論，以及良好實踐情況。當局應考慮提供更多的培訓機會，以裝備社區的健康促進合作伙伴，使之有能力籌辦有效和實證為本的健康促進計劃，從而與政府相互補足。

**行動 24：**預防非傳染病研討會

3.45 為了有效地提高各界對防控非傳染病的認識及增加改善行為風險因素所帶來的協同健康效益，衛生署計劃於二零一二年年初舉辦研討會，重點討論促進健康飲食及體能活動、預防酗酒及損傷，以及社會參與和建構能力的重要性，並藉此研討會聯繫本地及國際的健康促進伙伴，分享他們成功和最佳的健康促進經驗。

**行動 25：**透過不同的論壇以識別健康促進機構

3.46 成功的社區計劃應匯聚相關的團體及人士，並取得他們的認同，以合作伙伴的形式在社區層面進行計劃，因為單獨行動只能產生有限的影響力。為此，衛生署將於二零一零至二零一二年舉辦不同的研討會，以識別及集合更多健康促進機構，建立潛在的伙伴合作關係，以便日後合作，進一步推行向全港市民推廣健康促進的工作。

**行動 26：**為醫護人員製作有關餵哺母乳的教材及舉辦工作坊

3.47 在嬰幼兒期間，良好的營養狀況不但能幫助生長及發育，亦同時對成年期的健康有直接影響。由於母乳餵哺對母親及嬰兒的健康有短期及長期益處，所以母乳是嬰兒出生後首六個月的最佳食物。鑑於在香港純以母乳餵哺的比率很低，飲食及體能活動工作小組積極鼓勵醫護人員支持婦女以母乳餵哺嬰兒。所以，衛生署計劃為醫護人員製作有關餵哺母乳的教材，並舉辦工作坊教導基本技巧，以支持及鼓勵母親及其家人達到母乳餵哺的目標。該教材將於二零一零年第二季推出，而工作坊將於二零一一年舉辦。

#### **(建議4C) 運用健康促進理論、理念、實證和技巧來籌辦健康促進活動**

3.48 除了鑒定健康促進計劃成功元素的實證外，將這些成功因素融入計劃中亦相當重要。同樣，證實無效的措施不應再次使用，以免枉花工夫。在有限資源下，這是取得較大成效的重要途徑。因此，飲食及體能活動工作小組建議，健康促進機構於籌辦有關健康飲食和體能活動的健康促進活動時，應運用健康促進理論、理念、實證和技巧，並嘗試以「示範項目」來推行。

**行動 27：**為健康促進伙伴舉辦培訓工作坊，以助他們建立籌辦健康促進計劃的技巧

3.49 把研究的結果融入實際行動，對籌辦健康促進計劃至為重要。為協助非政府組織把健康促進理論、理念和實證運用於計劃及籌辦健康促進活動中，衛生署將於二零一零至二零一二年，舉辦至少四個培訓工作坊，以助他們建立籌辦健康促進計劃所需的知識和技巧。

### 3. 促進健康飲食及體能活動參與的行動

#### 策略範圍五：確保健康飲食和體能活動參與的健康促進工作獲得資源

##### (建議5A) 向各界別和社區成員傳達防控非傳染病策略框架的遠景和計劃

3.50 飲食及體能活動工作小組認為，小規模及短期的健康促進活動對改善人口健康的影響較少。為了善用有限資源和強化健康促進活動的影響力，應將資源集中在一起。飲食及體能活動工作小組建議，政府向本港各界別和社區成員傳達防控非傳染病策略框架的遠景和計劃。

**行動 28：** 籌辦研討會向健康促進伙伴發表非傳染病防控策略框架及行動計劃書

3.51 飲食及體能活動工作小組了解到，為了讓公眾更容易作出健康的選擇，與各相關人士及社區機構進行跨部門的合作及建立伙伴關係是非常重要的。故此，衛生署將於二零一零至二零一二年籌辦至少四個研討會 / 工作坊，向不同的健康促進伙伴介紹非傳染病防控策略框架及行動計劃書，以期在直接及間接促進人口健康的活動及政策上得到他們的支持。

##### (建議5B) 申請資金

3.52 此外，應鼓勵非政府組織和學術機構申請由政府和其他機構所提供的資助，以進行有關健康促進的研究。資金來源包括健康護理及促進基金、衛生及醫護服務研究基金、大學教育資助委員會轄下的研究資助局、社區投資共享基金、香港賽馬會慈善信託基金、余兆麒醫療基金及華人永遠墳場管理委員會等。

**行動 29：** 為非政府組織舉辦工作坊，以提高他們對各類資助撥款及申請的認識

3.53 在香港，各種研究及主題的項目，包括促進健康的活動，均可申請資助撥款。然而，許多資助申請可能會附加不同的要求。非政府組織有必要認識這些要求，才能確保可取得更多資源以籌辦推廣健康飲食及體能的活動。為此，衛生署將於二零一零至二零一二年內為非政府組織及其他健康促進伙伴舉辦至少四個研討會 / 工作坊，以提高他們對各類資助撥款及申請的認識。

### **(建議5C) 鼓勵健康促進伙伴開拓新的資助模式**

**3.54** 通過公共、私人及非政府機構建立伙伴關係，從而找出動員本地資源以在社區進行健康促進活動是重要的。故此，**飲食及體能活動工作小組鼓勵健康促進合作伙伴開拓新的資助模式例如慈善基金(由商業公司建立，並強調履行社會責任)、配對補助金和新苗資助。**

**行動 30：**從公認的渠道，探索各種確保資金來源的可能性，以促進健康飲食和體能活動

**3.55** 飲食及體能活動工作小組了解到，在促進健康方面有多元化的資助，才能吸引社區合作伙伴及非政府組織參與促進健康飲食及體能活動的計劃。故此，應定期探索各種資金來源，包括開拓新的資助模式，例如慈善基金、配對補助金及新苗資助，以期從不同的渠道匯集現有的資源，達到善用資源和創造協同作用。

### 3. 促進健康飲食及體能活動參與的行動

表一 具體行動計劃及其目標和時間表

策略範圍	建議	具體行動計劃	主要行動單位	目標 / 指標	時間表
1) 建立有關飲食習慣和體能活動參與的有效資料庫和系統，以提供行動指引	(1A) 加強監測非傳染病，並監察人口中有關不健康飲食習慣、缺乏體能活動和超重 / 肥胖的健康行為風險因素的轉變情況。	<ul style="list-style-type: none"> <li>試行青少年健康行為監測系統，以收集本地中學生的行為風險因素(包括肥胖) [行動 1]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>衛生署</li> <li>教育局</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>測試將於二零一零年第二季完成</li> <li>於二零一零年第四季完成評估工作</li> </ul>	二零一零年
		<ul style="list-style-type: none"> <li>探討使用學校所收集的生長指標，以追蹤學童肥胖的趨勢 [行動 2]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>教育局</li> <li>衛生署</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>研究監測學童肥胖患病率的流程</li> </ul>	二零一零年
		<ul style="list-style-type: none"> <li>進行總膳食研究以評估整體人口的飲食攝取量 [行動 3]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食環署</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>於二零一零年檢討食物消費量調查結果</li> <li>於二零一零至二零一一年進行總膳食研究的實地調查</li> <li>於二零一一至二零一四年分階段發布總膳食研究的調查結果</li> </ul>	二零一零至二零一四年

策略範圍	建議	具體行動計劃	主要行動單位	目標 / 指標	時間表
	<p><b>(1B)</b> 參考世衛所建議的「漸進式監測模式」，定期進行附有測量生物醫學風險因素的人口健康調查，以監察本港人口的健康狀況。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>為十五歲或以上人士進行附有化驗所檢驗(例如人體測量、血糖和血脂)的第二次人口住戶健康調查 [行動 4]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>衛生署</li> <li>學術界</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>籌備工作於二零一一年展開</li> <li>試驗性研究將於二零一二年進行</li> <li>實地研究工作將於二零一三至二零一四年進行</li> <li>報告將於二零一四至二零一五年發表</li> </ul>	<p>二零一一年至二零一五年</p>
	<p><b>(1C)</b> 推廣並支援有關改善行為風險因素以及推廣健康飲食和體能活動參與的有效介入措施的研究，例如家長對嬰幼兒飲食的認識、態度和行為的研究，包括母乳餵哺、引進固體食物過渡期飲食、嬰幼兒飲食和營養攝取。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>進行家長對嬰幼兒(六個月至兩歲及四歲)飲食的認識、態度和行為的研究</li> <li>進行嬰幼兒(十二個月至兩歲及四歲)飲奶情況的研究</li> <li>進行嬰幼兒(六個月至兩歲及四歲)營養吸收的研究</li> <li>進行幼兒(兩歲及四歲)體能活動水平的研究 [行動 5]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>衛生署</li> <li>學術界</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>於二零一零年十二月完成資料收集及數據分析</li> <li>於二零一一年三月公布調查結果</li> </ul>	<p>二零一零至二零一一年</p>

### 3. 促進健康飲食及體能活動參與的行動

策略範圍	建議	具體行動計劃	主要行動單位	目標 / 指標	時間表
2) 支援全新和加強有關健康飲食和體能活動參與的健康促進活動	(2A) 支援全新，並以幼童和其父母，以及在職人士為目標的健康飲食和體能活動參與的健康促進計劃。	<ul style="list-style-type: none"> <li>檢討現時所提供的康體活動，為各家庭成員、成人及在職人士提供更具吸引力的節目 【行動 6】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>康文署</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>加強更多元化的活動組合及設計更新活動，以迎合不同人士的需要</li> </ul>	二零一零至 二零一四年
		<ul style="list-style-type: none"> <li>檢討現有康樂設施的供應、預約安排及場地收費，以鼓勵全民參與康體活動【行動 7】</li> <li>在各母嬰健康院為所有六個月至兩歲的嬰幼兒，發展及推出全新的引進固體食物過渡期的親職教育計劃【行動 8】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>康文署</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>加強現有康樂設施的供應</li> </ul>	二零一零至 二零一四年
		<ul style="list-style-type: none"> <li>制訂本港母乳代用品銷售守則【行動 9】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>衛生署</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>於二零一零年培訓衛生署內所有相關的醫生及護士</li> <li>於二零一一年第三季推出計劃</li> <li>持續評核計劃成效</li> <li>於二零一零年第二季成立工作小組</li> <li>於二零一一年第四季制定銷售守則</li> </ul>	二零一零至 二零一一年
		<ul style="list-style-type: none"> <li>制訂本港母乳代用品銷售守則【行動 9】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>衛生署</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>於二零一零年第二季成立工作小組</li> <li>於二零一一年第四季制定銷售守則</li> </ul>	二零一零至 二零一一年

策略範圍	建議	具體行動計劃	主要行動單位	目標 / 指標	時間表
		<ul style="list-style-type: none"> <li>探討於工作間推廣健康飲食和體能活動參與的健康促進模式 [行動 10]</li> <li>與社區伙伴合作擴大工作間健康促進計劃—「理想BMI」防病工程 [行動 11]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>衛生署</li> <li>醫管局</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>制定適用的模式並計劃進行試驗性研究</li> <li>預計大約20間公私營機構參與，並鼓勵及支持他們的員工，為預防疾病建立健康的生活模式</li> </ul>	<p>二零零一至二零零二</p> <p>二零零一至二零零二</p>
	<p>(2B) 加強衛生署現有的健康飲食計劃和擴大其學校覆蓋率，同時考慮將計劃擴展至其他層面。</p> <p>(2C) 就食物標籤上營養資料和能量失衡為超重/肥胖的成因，加強公眾教育。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>擴大至「營」學校認證計劃的覆蓋率 [行動 12]</li> <li>繼續加強公眾對食物標籤上營養資料的認識 [行動 13]</li> <li>繼續透過健康飲食計劃進行公眾教育 [行動 14]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>衛生署</li> <li>教育局</li> <li>食環署</li> <li>衛生署</li> <li>教育局</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>推廣至所有小學</li> <li>分三階段展開為期三年的營養資料標籤宣傳及公眾教育運動</li> <li>加強學校、家長、食物供應商、傳媒及公眾對健康飲食的認識</li> </ul>	<p>二零零九至二零零一五年</p> <p>二零零九至二零零一二年</p> <p>持續進行</p>

### 3. 促進健康飲食及體能活動參與的行動

策略範圍	建議	具體行動計劃	主要行動單位	目標 / 指標	時間表
		<ul style="list-style-type: none"> <li>教育公眾恆常參與體能及體育活動的重要性及益處 [行動 15]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>康文署</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>舉辦大型體育推廣活動及邀請公眾和持份者參加這些活動</li> <li>製作各種宣傳物品，通過電視、路訊通、學校、醫院及康文署轄下場地播放</li> </ul>	二零一零年
3) 加強伙伴關係及促進相關各方的參與	(3A) 政府部門共同合作，發展和落實能回應公眾實現健康飲食和體能活動參與的訴求的政策，以及創造環境，包括建構環境，讓人們作出更健康的選擇。例如提供安全體育設施、行人徑，並配合其他有利健康的城市設計；於學校引進健康飲食政策等。	<ul style="list-style-type: none"> <li>與政府相關部門共同制訂及推行公共健康政策 [行動 16]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>飲食及體能活動工作小組</li> <li>衛生署</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>邀請政府相關部門向飲食及體能活動工作小組成員簡介他們推廣健康飲食及體能的活動</li> </ul>	二零一零至二零一一年
		<ul style="list-style-type: none"> <li>爭取屋邨管理諮詢委員會的支持，在屋邨推出計劃以促進健康飲食及體能活動 / 保健教育 [行動 17]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>衛生署</li> <li>房屋署</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>安排到訪屋邨管理諮詢委員會，以促進健康飲食及體能活動 / 保健教育工作</li> <li>邀請非政府組織使用屋邨管理諮詢委員會基金，在屋邨內推廣健康教育等活動</li> </ul>	二零一零至二零一一年

策略範圍	建議	具體行動計劃	主要行動單位	目標 / 指標	時間表
	(3B) 與其他健康促進伙伴合作，發展和落實有助向公眾推廣健康飲食和體能活動的政策和行動。	<ul style="list-style-type: none"> <li>向其他健康促進伙伴(例如健康城市)宣傳行動計劃 [行動 18]</li> <li>協助生產商推出支持健康飲食文化的食品 [行動 19]</li> <li>透過加強基層醫療服務，以促進健康生活模式及自我管理 [行動 20]</li> <li>爭取社區各持份者(如區議會、體育總會、學校及工商機構等)的支持 [行動 21]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>衛生署</li> <li>民政事務總署</li> <li>食環署</li> <li>衛生署</li> <li>康文署</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>向十八區的健康城市督導委員會簡介行動計劃</li> <li>發展貿易準則，減少食物中的鈉、糖及其他不宜攝入過量的營養物質</li> <li>諮詢並與醫護人員保持聯絡</li> <li>透過書信向社會各主要持份者介紹「普及體育研究-香港市民參與體能活動模式」調查研究結果</li> <li>爭取社會上各持份者的支持，向他們的服務對象及員工推介活躍生活模式</li> </ul>	<p>二零一零年</p> <p>二零一二年</p> <p>二零一零年</p> <p>二零零九至二零一零年</p>

### 3. 促進健康飲食及體能活動參與的行動

策略範圍	建議	具體行動計劃	主要行動單位	目標 / 指標	時間表
4) 建立促進健康飲食和體能活動參與的能力	(4A) 回顧外國和本地有關健康飲食和體能活動參與的健康促進介入措施的文獻資料，找出其成功的元素和提升計劃可持續性的因素。 (4B) 籌辦研討會和工作坊，以建立健康促進伙伴間的伙伴關係，並改善工作方面的協調和建構能力。	<ul style="list-style-type: none"> <li>合作支持加強幼稚園在體能及體育活動方面的培訓 [行動 22]</li> <li>定期回顧研究結果及作總結，並向相關人士發布 [行動 23]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>康文署</li> <li>教育局</li> <li>衛生署</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>為幼稚園老師提供體能及體育活動方面的培訓</li> <li>於專題網站內建立實證數據庫，以供健康促進伙伴參考</li> <li>通過不同渠道發布有用的數據及資料</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>由二零一零年開始</li> <li>二零一零至二零一一年持續進行</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>舉辦研討會，重點討論促進健康飲食及體能活動、預防酗酒及損傷，以及社會參與和建構能力 [行動 24]</li> <li>透過不同的論壇以識別健康促進機構 [行動 25]</li> <li>為醫護人員製作有關餵哺母乳的教材及舉辦工作坊 [行動 26]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>衛生署</li> <li>衛生署</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>邀請主要健康促進機構參與研討會</li> <li>識別更多的健康促進機構</li> <li>於二零一零年第二季推出教材</li> <li>於二零一一年舉辦工作坊</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>二零一二年年初</li> <li>二零一零至二零一二年</li> <li>二零一零至二零一一年</li> </ul>

策略範圍	建議	具體行動計劃	主要行動單位	目標 / 指標	時間表
	<b>(4C)</b> 健康促進機構於籌辦有關健康飲食和體能活動的健康促進活動時，應運用健康促進理論、理念、實證和技巧，並嘗試以「示範項目」來推行。	<ul style="list-style-type: none"> <li>為健康促進伙伴安排培訓工作坊，以助他們建立籌辦健康促進計劃的技巧 [行動 27]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>衛生署</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>舉辦至少四個研討會 / 工作坊</li> </ul>	二零一零至二零一二年
<b>5) 確保健康飲食和體能活動參與的健康促進工作獲得資源</b>	<b>(5A)</b> 向本港各界別和社區成員傳達防控非傳染病策略框架的遠景和計劃。	<ul style="list-style-type: none"> <li>籌辦研討會向健康促進伙伴介紹非傳染病防控策略框架及促進健康飲食及體能活動參與的行動計劃 [行動 28]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>衛生署</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>舉辦至少四個研討會 / 工作坊</li> </ul>	二零一零至二零一二年
	<b>(5B)</b> 鼓勵非政府組織和學術機構申請由政府和其他機構所提供的資助，以進行有關健康促進的研究。	<ul style="list-style-type: none"> <li>為非政府組織舉辦工作坊，以提高他們對各類資助撥款及申請的認識 [行動 29]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>衛生署</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>舉辦至少四個研討會 / 工作坊</li> </ul>	二零一零至二零一二年
	<b>(5C)</b> 鼓勵健康促進伙伴開拓新的資助模式。	<ul style="list-style-type: none"> <li>從公認的渠道，探索各種確保資金來源的可能性，以促進健康飲食和體能活動 [行動 30]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>衛生署</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>從不同的渠道，匯集現有的資源，達到善用資源和創造協同作用</li> </ul>	持續進行