


「活出健康新方向」網站



“Change For Health” Website

歐韻儀醫生
Dr Winnie AU

衛生署監測及流行病學處高級醫生
Senior Medical and Health Officer
Surveillance & Epidemiology Branch
Department of Health

大綱

Outline

- 健康生活模式的重要性
Importance of healthy lifestyle
- 非傳染病的防控工作
Prevention and control of non-communicable diseases
- 介紹「活出健康新方向」網站
Introduce the “Change for Health” website



全球非傳染病概覽

Global burden of non-communicable diseases

- 世界衛生組織指出，2008年全球 5,700 萬死亡人數當中，約有三分之二 (即 3,600 萬人) 死於非傳染病。
- Of the 57 million global deaths in 2008, the World Health Organization (WHO) estimated that approximately 36 million, or almost two thirds, were caused by non-communicable diseases.

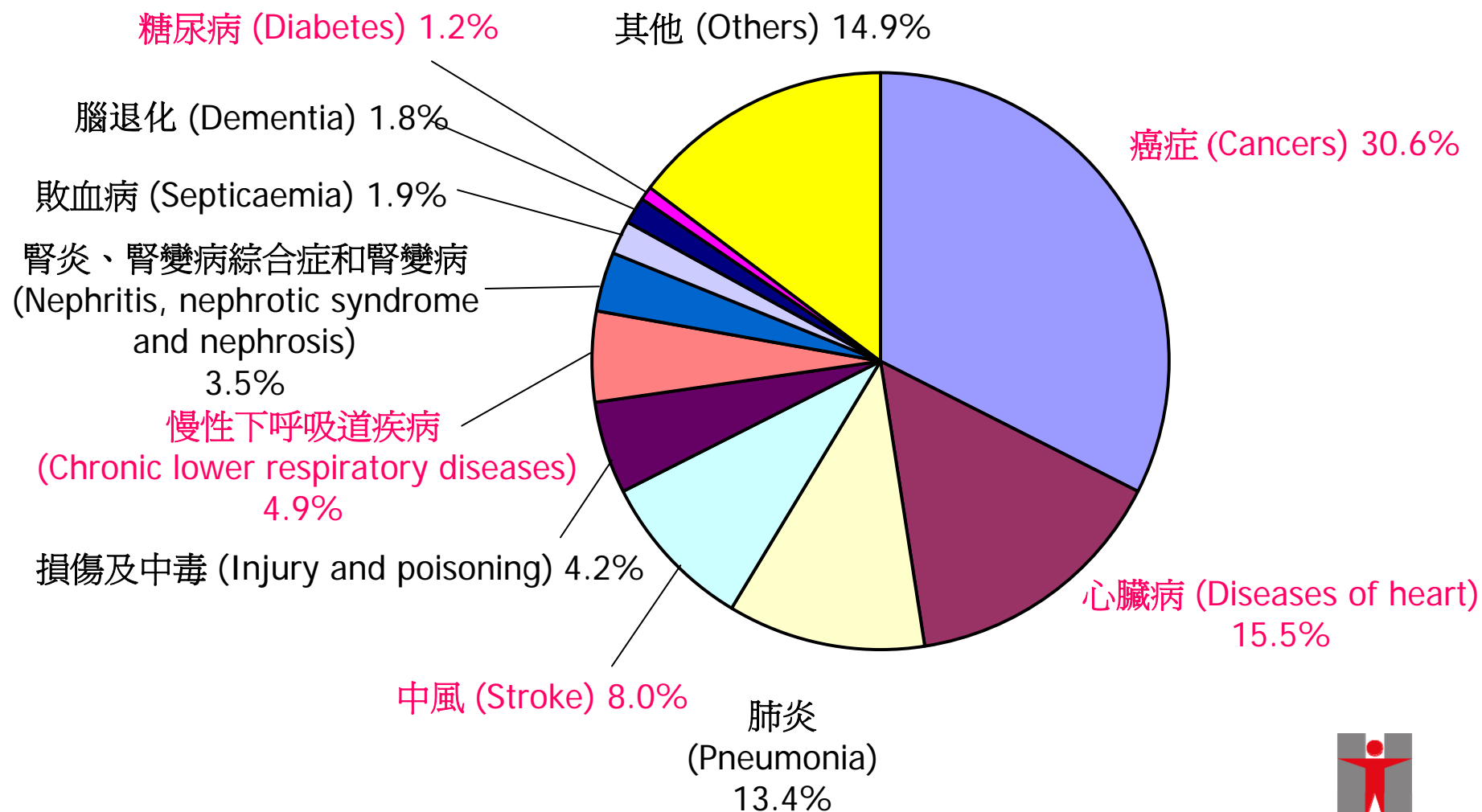


衛生署

Department of Health

死亡原因的百分比 (2010年*)

Proportion of all registered deaths, 2010*



資料來源: 衛生署, 政府統計處。
*二零一零年的數字為臨時數字。

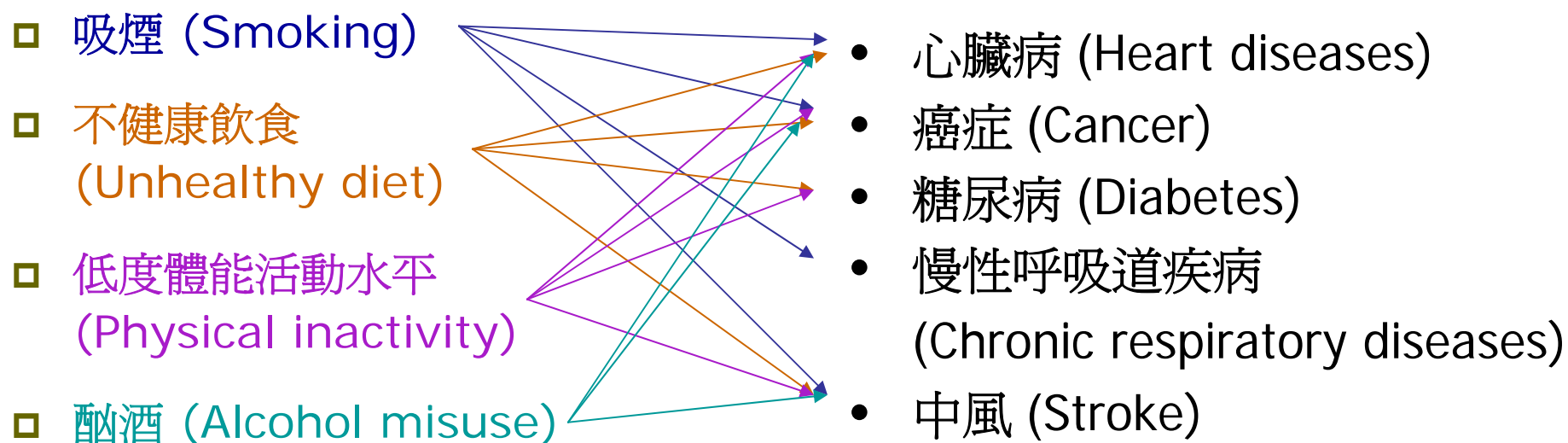
Source: Department of Health, Census and Statistics Department.
*Provisional figures in year 2010.



衛生署
Department of Health

預防非傳染病的機遇

Opportunities for Non-communicable Diseases Prevention



非傳染病是由少數常見的風險因素所造成

Several COMMON RISK FACTORS are responsible for the MAJOR chronic diseases



衛生署

Department of Health

上游介入措施

Intervene at upstream

- 世衛估計，如果不吸煙、保持恆常身體活動及健康飲食可預防 **~80%** 的冠心病和二型糖尿病及 **~40%** 的癌症
- By having a healthier diet, increasing physical activity and stop smoking, **~80%** of coronary heart disease and type 2 diabetes and **~40%** of cancer can be prevented



衛生署

Department of Health

主要行爲風險因素

Major Behavioural Risk Factors

行爲風險因素 Behavioural Risk Factors	總計 Total	男性 Male	女性 Female
超重 / 肥胖 (Overweight / obese) [#]	39.2%	48.3%	31.4%
低度體能活動水平 (Physical inactivity) [#]	21.5%	19.9%	22.9%
蔬果攝取量不足 (Inadequate daily fruit & vegetables consumption) [#]	80.3%	86.1%	75.4%
暴飲 (Binge drinking) [#]	7.2%	12.8%	2.4%
每日吸煙 (Daily smoking) [*]	12.0%	20.8%	3.7%

註釋 (Notes): *15歲或以上的人士 People aged 15 and above

#18-64歲的人士 People aged 18-64

資料來源 (Source): *主題性住戶統計調查四十五號報告書，2009/2010年，政府統計處。

Thematic Household Survey Report No.45; 2009/2010.

#衛生署2010年4月行爲風險因素調查。Behavioural Risk Factor Survey April 2010. Department of Health.



衛生署

Department of Health

非傳染病的防控工作

Prevention and Control of Non-communicable Diseases

- 需要一個具備共同協作及有效手段的策略方針
A strategic approach with concerted efforts and effective means are required
- 策略框架應建基於：
Develop a strategic framework building on:
 - 專家的討論及意見
Discussion and input from experts
 - 公共衛生的原則
Public health principles
 - 參考世衛及其他國家曾進行的工作
Reference to WHO and other countries
 - 本地健康情況及人口風險狀況的分析
Analysis of local situation and risk profile of population

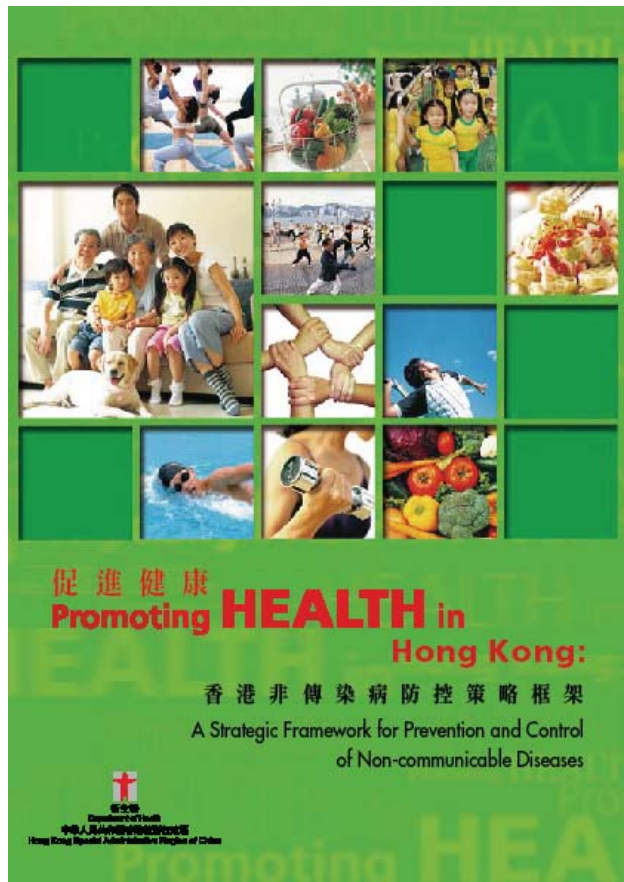


衛生署

Department of Health

防控策略框架文件

Framework Documents



目標 Goal

- 提升香港人的整體健康和生活質素
Increase positive health and quality of life of the people in HK

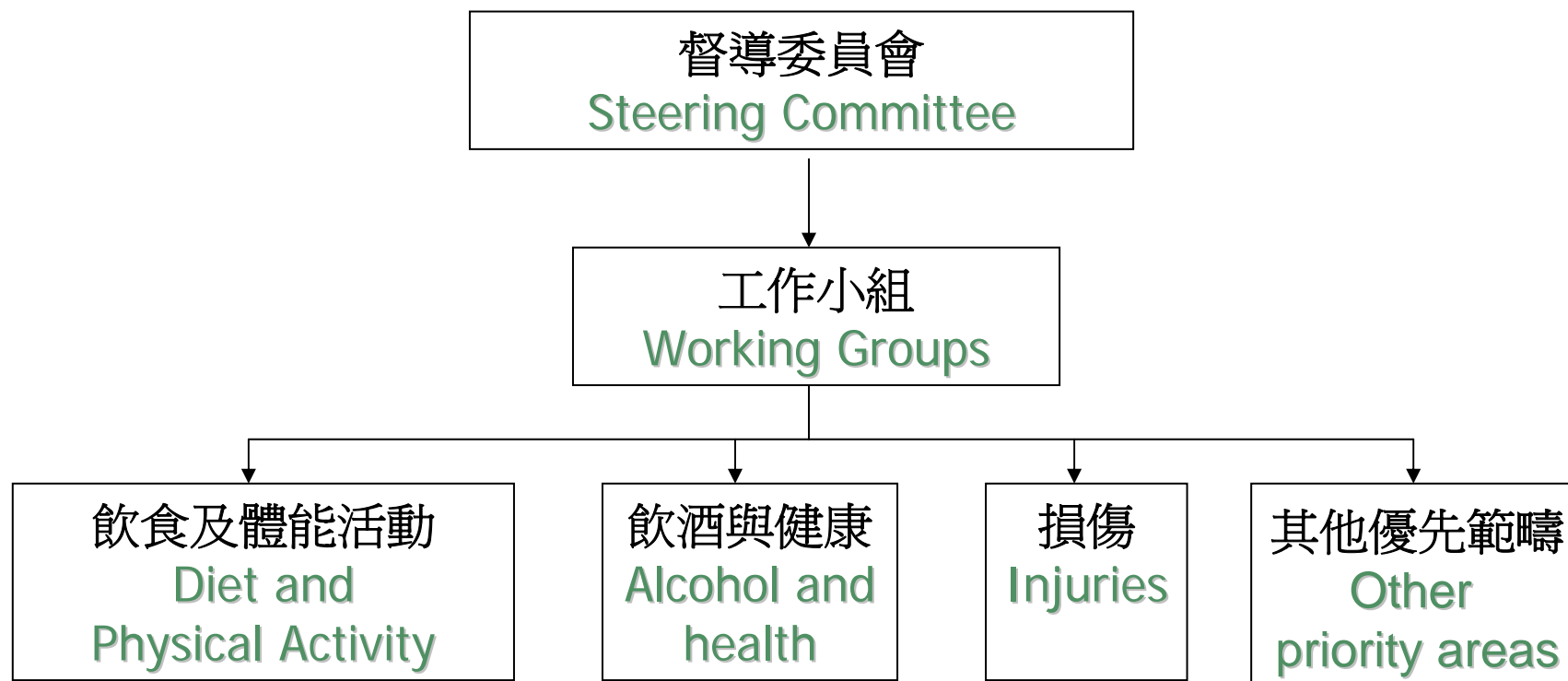
範圍 Focus

- 對健康有重大影響並可預防的主要風險因素
Major risk factors that are potentially modifiable and have significant impact on health



推行策略的管理架構

Strategic management structure for implementation



衛生署

Department of Health

工作小組

Working Groups (WGs)

- 飲食及體能活動工作小組

 - WG on Diet and Physical Activity

 - 於二零零八年十二月成立

 - Established in Dec 2008

 - 處理由不健康飲食、缺乏體能活動和肥胖引起的問題

 - To tackle imminent problems caused by obesity, unhealthy diet and physical inactivity



衛生署

Department of Health

伙伴關係是成功的關鍵

Partnership is the Key to Success

- 公私營機構 Both private and public sectors:
 - 學術界 Academia
 - 教育界 Education sector
 - 商界 Business sector
 - 飲食業界 Food industry
 - 醫護專業人士 Healthcare professionals
 - 社福界 Social services sector
 - 區議會 District councils
 - 政府各部門 Different government departments
 - 等等 Etc.



衛生署

Department of Health

公眾的參與

Engage the General Public

□ 透過一系列的宣傳活動

Through a series of publicity actions:

- 提高關注

Raise awareness

- 呼籲各界齊心協力

Call for concerted efforts

- 鼓勵市民作出改變，戒除不健康的習慣，建立健康生活模式

Encourage people to change - abandon unhealthy lifestyles and adopt healthier ones



衛生署

Department of Health

「活出健康新方向」網站

“Change For Health” Website



□ 一個倡導市民活出健康新方向的全新網頁
New website to advocate change for health

□ 於2011年1月20日啓動
Launched on 20th January 2011

www.change4health.gov.hk



衛生署
Department of Health

目的

Purpose

- 發放有關非傳染病防控行動的最新資訊
Disseminate up-to-date information about the actions on prevention and control of NCD
- 提供一個與非傳染病防控事宜有關的通訊渠道
Provide a channel for communication on issues related to prevention and control of NCD
- 為公眾提供適當的知識和技能以幫助他們採納和實踐健康生活模式
Empower the public with appropriate knowledge and skills for adopting and practising healthy lifestyle



網站簡介



Website Introduction



主頁 >

關於我們 >

策略框架 >

最新動向 >

健康飲食 >

體能活動 >

資源中心 >

互動區域 >

相關連結 >

網站意見 >

聯絡我們 >

健康飲食

保持強健體魄

[了解更多 >](#)



體能活動

保持強健體魄

[了解更多 >](#)

焦點



2011年3月28日

健康直擊：以「日日二加三」為目標



2011年3月31日

家有一老·廚有一寶健康飲食計劃 (第六回)：健康煮食工作坊



2011年4月1日

《幼兒健康「體」「營」大檢閱》講座



2011年4月4日

瑜珈班 (逢星期一)



2011年4月6日

瑜珈班 (逢星期三)



2011年4月8日

Pilates 蓆上運動班 (初班) (逢星期五) (第一堂)

[更多](#)

活動日誌

2011年3月						
日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

今天 活動日

相片集





主頁 >

關於我們 >

策略框架 >

最新動向 >

健康飲食 >

體能活動 >

資源中心 >

互動區域 >

相關連結 >

網站意見 >

聯絡我們 >

健康飲食

健康飲食

保持強健體魄

了解更多 >

指引

資訊

數據

活動

2011年3月28日

健康直擊：以「日日二加三」為目標



2011年3月31日

家有一老·廚有一寶健康飲食計劃 (第六回)：健康煮食工作坊



2011年4月1日

《幼兒健康「體」「營」大檢閱》講座



2011年4月4日

瑜珈班 (逢星期一)



2011年4月6日

瑜珈班 (逢星期三)

體能活動

保持強健體魄

了解更多 >

活動日誌

2011年3月						
日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

今天 活動日

相片集



主頁 >

關於我們 >

策略框架 >

最新動向 >

健康飲食 >

體能活動 >

資源中心 >

互動區域 >

相關連結 >

網站意見 >

聯絡我們 >

健康飲食

保持強健體魄

了解更多 >



體能活動

保持強健體魄

了解更多 >

刊物

視聽區 >

相片集

2011年3月28日

點擊：以「日日二加三」為目標



2011年3月31日

家有一老·廚有一寶健康飲食計劃 (第六回)：健康煮食工作坊



2011年4月1日

《幼兒健康「體」「營」大檢閱》講座



2011年4月4日

瑜珈班 (逢星期一)



2011年4月6日

瑜珈班 (逢星期三)

活動日誌

2011年3月						
日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

今天 活動日

相片集



主頁 > 互動區域 > 意見分享

主頁 >

關於我們 >

策略框架 >

最新動向 >

健康飲食 >

體能活動 >

資源中心 >

互動區域 >

相關連結 >

網站意見 >

聯絡我們 >

意見分享

- 周一嶽醫生
- 林秉恩醫生
- 陳章明教授

意見分享

小測試

- 香港道教聯合會鄧顯紀念中學跳繩隊
- 邱偉霞老師 (學校代表)
- 黎娜女士 (家長代表)
- 張應明先生
- 陳榮亮博士
- 李吳嘉小姐



主頁 >

關於我們 >

策略框架 >

最新動向 >

健康飲食 >

體能活動 >

資源中心 >

互動區域 >

相關連結 >

網站意見 >

聯絡我們 >

健康飲食

保持強健體魄

了解更多 >



體能活動

保持強健體魄

了解更多 >

指引

資訊

數據

活動 >

活動



2011年3月28日

健康直擊：以「日日二加三」為目標



2011年4月1日

《幼兒健康「體」「營」大檢閱》講座



2011年4月4日

瑜珈班 (逢星期一)



2011年4月6日

瑜珈班 (逢星期三)



2011年4月8日

Pilates 蓆上運動班 (初班) (逢星期五) (第一堂)

活動日誌

2011年4月						
日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

今天 活動日

相片集



主頁 >

關於我們 >

策略框架 >

最新動向 >

健康飲食 >

體能活動 >

資源中心 >

互動區域 >

相關連結 >

網站意見 >

聯絡我們 >

> 主頁 > 健康飲食 > 活動

活動

有關健康飲食的活動預告

年份: 月份:

日期	活動	地點
 2011年5月6日 (星期五)	體重管理工作坊	新界屯門屯喜路 2 號柏麗廣場 1908 室 (屯門大會堂側)
 2011年5月15日 (星期日)	健康環保大使 (第二期) (第一堂)	荃灣沙咀道 286 號三樓 家庭健康教育時兆書室
 2011年5月17日 (星期二)	學生午膳及小食營養指引 (學校) 培訓工作坊	九龍尖沙咀梳士巴利道 10 號 香港文化中心行政大樓 4 樓會議室
 2011年5月22日 (星期日)	健康環保大使 (第二期) (第二堂)	荃灣沙咀道 286 號三樓 家庭健康教育時兆書室
 2011年5月26日 (星期四)	成人端午健康纜	墨寶白普理寶林社區健康發展中心 (將軍澳寶林邨寶寧樓 3 樓 325 室)
 2011年5月28日 (星期六)	親子端午健康纜	墨寶白普理寶林社區健康發展中心 (將軍澳寶林邨寶寧樓 3 樓 325 室)
 2011年5月28日	糖尿口服藥與針藥的療效	香港糖尿聯會活動室



主頁 >

關於我們 >

策略框架 >

最新動向 >

健康飲食 >

體能活動 >

資源中心 >

互動區域 >

相關連結 >

網站意見 >

聯絡我們 >

活動

有關體能活動的活動預告

年份: 2011 月份: 全部

指引	活動	地點
資訊	3月1日 《幼兒健康「體」「營」大檢閱》講座	香港銅鑼灣高士威道 66 號 香港中央圖書館 1 號活動室
數據	3月4日 集體舞班 (逢星期一)	尚德社區健康發展中心 (將軍澳尚德邨尚明樓 4 樓平台D翼)
活動	2011年4月4日 (星期一) 瑜珈班 (逢星期一)	觀塘翠屏道 17 號觀塘社區中心活動室(1)
活動	2011年4月6日 (星期三) 舞·真我：舞動自信工作坊	嶺南大學康樂樓一樓
活動	2011年4月6日 (星期三) 瑜珈班 (逢星期三)	觀塘翠屏道 17 號觀塘社區中心活動室(2)
活動	2011年4月7日 (星期四) 瑜珈班 (逢星期四)	尚德社區健康發展中心 (將軍澳尚德邨尚明樓 4 樓平台D翼)
活動	2011年4月8日 Pilates 薦上運動班 (初班) (逢星期五) (第一	九龍藍田復康徑 7 號地下



主頁 >

關於我們 >

策略框架 >

最新動向 >

健康飲食 >

體能活動 >

資源中心 >

互動區域 >

相關連結 >

網站意見 >

聯絡我們 >

健康飲食

保持強健體魄

了解更多 >



體能活動

保持強健體魄

了解更多 >

焦點



2011年3月28日

健康直擊：以「日日二加三」為目標



2011年3月31日

家有一老·廚有一寶健康飲食計劃 (第六回)：健康煮食工作坊



2011年4月1日

《幼兒健康「體」「營」大檢閱》講座



2011年4月4日

瑜珈班 (逢星期一)



2011年4月6日

瑜珈班 (逢星期三)

活動日誌

2011年5月						
日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

今天 活動日

相片集



主頁 > 最新動向

主頁 >

關於我們 >

策略框架 >

最新動向 >

健康飲食 >

體能活動 >

資源中心 >

互動區域 >

相關連結 >

網站意見 >

聯絡我們 >

最新動向

所有活動

	日期	活動	地點
	2011年5月18日 (星期三)	全身伸展拉筋運動班 (逢星期三) (第一堂)	新界屯門屯喜路 2 號柏麗廣場 1908 室 (屯門大會堂側)
	2011年5月18日 (星期三)	瑜珈班 (逢星期三)	觀塘翠屏道 17 號觀塘社區中心活動室(2)



頁首





主頁 >

關於我們 >

策略框架 >

最新動向 >

健康飲食 >

體能活動 >

資源中心 >

互動區域 >

相關連結 >

網站意見 >

聯絡我們 >

> 主頁 > 最新動向 > 所有活動

所有活動

活動	:	瑜珈班 (逢星期三)
日期	:	2011年5月18日 (星期三)
時間	:	下午 6 時 30 分至 7 時 30 分
地點	:	觀塘翠屏道 17 號觀塘社區中心活動室(2)
對象	:	一般市民
內容	:	鼓勵區內市民培養定時適量的運動習慣
語言	:	廣東話
主辦單位	:	基督教家庭服務中心健康中心
收費	:	每堂每位\$40 限額:12位
電話	:	2191 2299 報名地點: 觀塘翠屏道 7 號 9 樓健康中心
傳真	:	-
電郵	:	-
網址	:	-

活動日誌

Event Calendar

- 非政府機構乃是在健康促進和疾病預防工作上的重要伙伴
Non-government organizations (NGOs) are our important partners in health promotion and disease prevention
- 希望大家能舉辦多些促進健康生活模式的活動
Hope more health promotion activities will be organized to promote healthy lifestyle
- 並上載於「活出健康新方向」的網頁內，以方便市民參閱有關資料

And events can be uploaded onto the "Change for Health" website for the public to access information



衛生署

Department of Health

如有興趣，請寄電郵給我們：

If you are interested,
please send us an e-mail:



change4health@dh.gov.hk

未來發展

Future Development

- 網站會依據資訊範疇和功能分階段推出

The website will be implemented in phases in terms of subject areas and functions

- 往後階段亦會增設其他包括在非傳染病防控策略框架的題目

Other topics under the Strategic Framework on Prevention and Control of Non-communicable Diseases will be added later



衛生署

Department of Health

非傳染病防控策略框架的題目

Topics under the Strategic Framework on Prevention and Control of Non-communicable Diseases



健康飲食

Healthy eating



體能活動

Physical activity



飲酒與健康

Alcohol and health



預防損傷

Prevention of injuries



衛生署

Department of Health

謝謝



Thank You