

2021/22 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。受 2019 冠狀病毒病的疫情影響，原定 2020/21「我好『叻』」社區健康推廣計劃已取消。

2019 冠狀病毒病大流行期間的健康

根據世界衛生組織（世衛）及衛生專家的意見，2019 冠狀病毒病在未有有效療法及疫苗前將不會消失，病毒會與我們共存一段頗長時間，甚至成為季節性風土病。於 2019 冠狀病毒病大流行之際，市民應減少外出、減少社交活動，並與他人保持適當的社交距離，以助防止病毒在社區廣泛傳播。

由於各種原因，例如在家工作、在家學習和家居檢疫等而需長時間留在家時，市民可能會感到無聊、孤獨甚至焦慮，然後選擇進食熱量高的小食或飲用糖份高的飲品、長時間坐著看電視或視頻、沉迷瀏覽互聯網或玩網上遊戲。久而久之，市民有可能會因自我放縱、暴飲暴食和缺乏體能活動而令體重不健康地增加。研究清楚顯示，過重和肥胖會增加患上多種非傳染病的風險，包括心臟病、中風、二型糖尿病和某些癌症，例如大腸癌和乳癌。長時間坐著也可損害代謝健康、導致深層靜脈血栓及引致肌肉緊繃或背痛。因此，當留在家時，健康飲食和多做體能活動對維持身心健康尤其重要。

抗疫新常態下的健康飲食

健康飲食對身心健康和增強免疫能力十分重要。當疫症流行之際，長時間留在家會增加進食加工食品的機會，而加工食品中的脂肪、鹽和糖含量一般較高。因此，市民應遵從以下的基本健康飲食原則。

減少鈉／鹽攝入量

高鹽飲食會導致血壓上升，並增加患上心臟病和中風的風險。攝入過多鹽亦與增加患上腎病（包括腎結石和慢性腎衰竭）、胃癌和骨質疏鬆症的風險有關。世衛建議，健康成年人士每日應攝入少於 2 克鈉（或每日少於 5 克鹽）¹。兒童應比成年人士攝入更少鹽。兒童年齡越小，每日所需的鈉亦越少。

限制糖攝入

攝入過多糖可導致肥胖，繼而增加患上二型糖尿病以及心血管疾病的風險²。對成年人士和兒童，世衛建議游離糖的攝入量應限制於每日總熱量攝入量的10%以下，如進一步減至總熱量攝入量的5%以下，則可為健康帶來額外裨益³。

減少脂肪攝入

過量攝入或攝入不適當類別的脂肪會對健康帶來負面影響。膳食中含過多飽和脂肪可導致心血管病和其他健康問題。反式脂對健康沒有好處，而且會增加患上心臟病和中風的風險。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%。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。

多吃水果和蔬菜

含豐富水果和蔬菜的膳食可預防體重增加，及降低肥胖及患上相關慢性病的風險。此外，水果和蔬菜含有大量具抗炎作用的植物化學物和抗氧化劑。蔬果亦提供主要的維他命及礦物質，例如蔬菜（如菠菜、捲心菜和香菜）、水果（如香蕉、木瓜和棗）、豆類及堅果便含有豐富的鉀量。世衛建議成年人士每日攝入最少400克（5 份）水果和蔬菜。

攝入足夠的膳食纖維

膳食纖維對消化系統有益和提供飽腹感，有助防止暴飲暴食。要攝入多點膳食纖維，市民可選擇全穀麥產品，例如糙米、藜麥、蕎麥麵、全麥麵包和燕麥；於沙律和熱盤中加入蘑菇、雲耳和豆類（例如紅腰豆和豆角）；吃原個水果和蔬菜，代替果汁和蔬菜汁；及盡可能連皮進食水果（例如蘋果和梨）。

飲足夠的水

為了健康，每日從食物和飲品攝入足夠的水十分重要，而清水則被公認為最佳的選擇。如想提升味道，可添加水果片（例如檸檬、青檸和草莓）或香草（例如薄荷和檸檬草）。為免影響睡眠，市民應避免飲用大量咖啡、濃茶或其他含咖啡因的飲品。

避免飲酒

飲酒對健康會構成即時和長遠的影響。酒會削弱免疫系統，及減低身體應付傳染病的能力，包括 2019 冠狀病毒病⁵。由於酒精是一種神經活性物質，飲酒亦可增加或加劇抑鬱、焦慮或驚慌的症狀。酒精的熱量亦很高，僅次於脂肪。每克酒精含有 7 千卡熱量，例如一罐 330 毫升和酒精含量 5% 的啤酒，便有約 150 千卡熱量，因此飲酒亦可增加體重。更重要的是，市民不應選擇飲酒作為解悶或減壓之法，和誤以為飲酒可保護他們免受 2019 冠狀病毒病感染。

抗疫新常態下的體能活動

體能活動不單可預防體重增加和減低患上各種與肥胖相關的疾病的風險，亦能增強免疫力和有助減輕壓力和焦慮。世衛建議成年人士每星期進行最少150分鐘中等強度的體能活動或相等的體能活動量，並每星期有2天或以上進行針對主要肌群的強化肌肉活動。5至17歲的兒童和青少年應每日進行最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動，並每星期進行最少3次可強化骨骼和肌肉的活動⁶。市民亦需限制坐著的累積時間和避免連續長時間坐著。與坐著比較，簡單的站起來已能運動肌肉和促使身體以健康的方式代謝脂肪⁷。

由於留在家中和運動設施暫時關閉，市民可能以為難以奉行活躍生活模式。事實上，世衛所建議的體能活動量可在有限的空間、無需特殊運動器材及不需健身室的情況下在家完成，所需的時間可藉全日累積多次較短的活動時段（每次 10 或 15 分鐘）而達致⁸。以下是一些有助在家中多做體能活動和減少久坐的建議：

- 做家居運動或隨音樂跳舞。為鼓勵市民多做體能活動，衛生署已製作多款配合不同場地的運動示範短片，包括家居健體操；
- 更具挑戰性的肌肉強化活動，可嘗試開合跳、原地跑、掌上壓、仰臥起坐、平板支撐／側身支撐等；
- 做家務。保持環境衛生是保護個人免受感染和預防疾病在社區傳播的關鍵之一。屬中等強度的家居活動包括用些力掃地、抹窗、洗擦浴室或浴缸等⁹；
- 利用塑膠樽或厚重的書代替啞鈴鍛鍊二頭肌；穩固的矮凳或椅子為台階做踏步操鍛鍊臀肌和大腿前部的四頭肌；
- 看電視時，同時進行一些體能活動，例如深蹲、弓字步、原地踏步或伸展運動；
- 用電話時，來回踱步、站著或腳尖站立；
- 疊衣服、熨衣服或進行其他可以坐著做的家務時，保持站立；

- 中斷持續坐著的時間，例如短距離步行一分鐘。坐著時，經常做些提腿或轉動腳踝的運動；
- 注意花在觀看屏幕產品的時間，並應定時進行小休；以及
- 雖然玩電子遊戲可以是一種放鬆的方式，但長時間在家時，很容易會花更多時間玩電子遊戲。要確保在日常生活中有均衡活動，並選擇含運動元素的電子遊戲¹⁰。

推廣精神健康職場

政府於 2020 年 7 月開展了一個名為「陪我講 Shall We Talk」的持續精神健康推廣和公眾教育計劃，旨在把「好心情@HK」計劃所得的成果傳承下去，並增加公眾對精神健康的認識，長遠達致建立一個精神健康友善社會的目標。作為計劃的一部分，衛生署與精神健康諮詢委員會於 2019 年 11 月率先推出了《精神健康職場約章》（《約章》）。《約章》全文載於：
https://mentalhealthcharter.hk/files/Mental_Health_Charter_Form.pdf。

《約章》有三個目標：

- 在職場推廣心理健康，包括建設一個互相尊重和正面的工作環境；
- 推廣積極聆聽和溝通，鼓勵求助，並促進對精神困擾的及早識別和及時處理；以及
- 為有精神困擾的同事創造一個包容及友善的工作環境。

私營機構、公共機構、教育機構及非政府組織均符合資格參加《約章》。簽署《約章》的機構，可選擇在 12 個行動項目中完成指定數量，以獲取「精神健康友善機構」或「精神健康友善卓越機構」的稱號。衛生署會為簽署《約章》的機構提供資訊和支援。

香港正在受著 2019 冠狀病毒病的威脅。不少市民也擔心自己或親人可能會受到感染並出現不同程度的不安、焦慮和精神壓力徵狀。這些都是人們受到威脅而會產生的正常心理及情緒反應。本港共有超過 400 萬勞動人口，在職場促進僱員的心理健康乃有效的方法，為本港逾半數人口的心理康帶來正面影響。一個健康的工作場所可以提升員工的士氣和參與度，減少員工流失，改善員工之間的關係，減少衝突和投訴。機構可以採取許多有效的行動來促進工作場所的心理康；這些行動也可能有益於生產力。國外經驗表明，一個實施良好的計劃，可以促進健康的工作環境和文化具有經濟利益。

截至 2020 年 12 月，已有超過 530 間機構承諾作《約章》的簽署機構，涵蓋的僱員達 440 000 名。

機構如果想獲得更多有關《約章》的資訊或簽署《約章》，請瀏覽以下網頁：
<https://mentalhealthcharter.hk/tc/index.html>。

2021/22 年度計劃

2021/22 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，加強推廣在抗疫新常態下的健康生活模式，以及推廣精神健康職場。強調以下重點：

健康飲食

- **選擇食材** - 選擇新鮮或冷藏的瘦肉、魚和海鮮及非油炸的食材；選擇清水為主要飲品及避免飲酒；在菜餚中添加蔬菜；及以新鮮水果作甜品。
- **烹調方法** - 介紹蒸、上湯浸、焯、炆、焗和少油快炒等的烹調方法；烹煮食物時可使用蒜、洋蔥和香草等天然配料代替鹽、豉油或其他調味料。
- **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「蔬果之選」和「3 少之選」菜式。

體能活動

- **在家進行體能活動** - 在家中多做體能活動和減少久坐時間，把體能活動融入日常生活中，培養活躍的生活習慣。

推廣精神健康職場

- **《精神健康職場約章》** - 鼓勵各機構簽署《約章》以建立精神健康友善的工作環境

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： |

衛生署舉辦網上簡介會，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：2021 年 3 月 18 日

◆ 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：2021 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：2021 年 6 月至 2022 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 2021/22 年度計劃完成後舉辦嘉許典禮。

- 日期：2022 年 5 月（暫定）

衛生署
2021 年 1 月

參考資料

1. 世界衛生組織(二零一二年)成人和兒童鈉攝入量指南。
http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake/zh/
2. 世界衛生組織(二零一五年)成人和兒童糖攝入量指南。
https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/zh/
3. 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>
4. 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
5. 世界衛生組織(二零二零年)自我隔離期間的食物和營養提示。
<https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine>
6. 世界衛生組織(二零二零年)關於身體活動有益健康的全球建議。
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/zh/>
7. Kandola A, Vancampfort D, Herring M, et al. (2018) *Moving to beat anxiety: epidemiology and therapeutic issues with physical activity for anxiety*. Current Psychiatry Reports; 20(8): 63. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6061211/>
8. 世界衛生組織(二零二零年)自我隔離期間保持身體活躍。
<https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>
9. Ainsworth B, Haskell W, Hermann S, et al. (2011) *2011 Compendium of physical activities: a second update of codes and MET values*. Medicine & Science in Sports & Exercise; 43(8):1575-1581. Available at: https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2011/08000/2011_Compendium_of_Physical_Activities_A_Second.25.aspx
10. 世界衛生組織(二零二零年)居家期間保持健康:精神衛生。
<https://www.who.int/zh/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>