

健康城市
基礎原則系列之：

健康促進



有病求醫

對很多人來說，健康就是「身體強壯、沒有疾病」，而得到健康的方法，就是利用先進醫療科技，透過專業人員提供的疫苗注射、診斷、藥物等方式來預防和治療疾病。隨著時代進步，加上醫藥費用日趨昂貴，人們漸漸醒覺改變生活習慣更能改善健康、預防疾病，且所費不多。這就是健康教育的開始。

健康教育

健康教育是一個教學過程，旨在透過資訊傳播讓人們學習保健知識，進而轉變態度及採取有利健康的行為和生活方式，藉以提高生活質素，達致身心健康。

健康教育對象可以是所有人，不論是健康的或是患病的；而且任何人只要有正確的健康知識和積極的態度，都能教育、影響及幫助別人。

可是，知易行難，單憑健康教育往往難以改變人們的行為。例如，大家都深明吸煙危害健康，但是部份人仍然選擇繼續吸煙，這顯示單靠健康教育未必奏效。



健康促進

健康促進比健康教育更進一步，它固然包括了針對個人的健康教育，更重要的是它使人們更能掌握和改變那些影響健康的社會、政治、環境和經濟等外在因素。健康促進的手法是多元化的，包括改變公共政策、營造健康居住環境、推廣健康生活方式、提升個人技能等。因此，社會各界及專業團體的積極參與尤其重要；單靠醫療界別的工作和力量是非常有限的。

如何實踐健康促進的理念？

要實踐健康促進的理念，可透過以下五大類行動：

一、制訂健康的公共政策

有利健康的公共政策包括立法、政府財政安排、徵稅等，公共政策制定者必須考慮政策對人們健康的影響，及負起保障人民健康的責任。



例子：控煙工作

政府透過立法，禁止向公眾展示任何形式的煙草廣告，以減少市民因受煙草廣告影響而吸煙。另外，由 2007 年起亦禁止在所有食肆處所的室內地區、室內工作間等範圍吸煙，以締造無煙工作環境，減低二手煙對市民健康的危害。

二、創造支援環境

人們的健康深受環境因素影響，要促進健康，必須從日常習慣及生活環境入手，締造安全、滿足、寫意、富趣味性的生活環境，使人活得更健康、更快樂。

例子：校園健康飲食推廣

學校可以透過訂立健康飲食政策，禁止校內售賣、宣傳及推廣不符合健康指引的飲品和小食，並鼓勵小食部以優惠價錢為學生提供水果及其他健康小食，以營造健康的飲食文化，令學童更容易選擇健康的食物。



三、加強社區行動

地區社群應具體和有效地參與地區事務的決策和執行，以讓人們更能掌握自己的健康。健康促進者可利用區內已有的人力和物資，支援社區及居民自助，使公眾能夠參與和主導健康事務。於此，弱勢社群必須獲平等看待。

例子：照顧傷健人士需要

傷健人士可以積極參與研究區內建築物及通道的無障礙化情況，促進大眾對無障礙設施的關注，並可提出具體建議作改善工程，讓有特別需要的人士平等及自由地享用區內的各項設施。

四、發展個人技能

透過提供資訊、健康教育和加強個人生活技能，人們將更有效地維護他們的健康和所身處的環境，從而作出有利於健康的選擇。

例子：均衡飲食推廣

衛生署積極透過網站、宣傳單張、電台廣播及電視廣告等，提倡均衡飲食，鼓勵市民每天應進食最少兩份水果及三份蔬菜，並建議如何把這些要點融入日常生活中。



五、調整衛生服務方向

個人、社區團體、衛生組織和政府部門應共同分擔健康促進的責任。衛生服務不能再局限於疾病的臨床治療，必須擴展至疾病預防和健康促進，並加強有關健康的研究、改變專業教育和培訓的內容，重新着眼於全人整體的需要。



例子：醫護人員協助推廣運動

近年衛生署與香港醫學會、推廣運動的團體及非政府組織合作，透過培訓基層醫護人員，讓他們掌握有關運動處方的知識與技巧，並為病人提供運動指導，使他們透過做運動而得到更佳的治療效果。

促進健康 人人有責

能享受高質素健康是每個人的基本權利，只有人民健康，社會發展才能蓬勃，同時更可減省醫療開支。要落實健康促進工作，政府、各專業界別人士、非政府機構和大眾市民均擔當着重要的角色，每個人都必須積極參與，一同肩負起建設健康城市的責任。

如欲索取本單張，請電郵至衛生署社區聯絡部：ha2_cld2@dh.gov.hk
本單張亦可在衛生署中央健康教育組網頁 www.cheu.gov.hk 或
衛生防護中心網頁 www.chp.gov.hk 下載



本單張最後於2009年4月更新。如欲取得更多資訊，請電郵至 cld@dh.gov.hk 與衛生署健康促進處社區聯絡科聯絡。

2009年4月版