

非傳染病直擊

二零二六年
四月



全生命周期的體重管理

要點

- 在任何人生階段，體重管理都是促進健康和防病保健不可或缺的一部分。體重不健康——無論過高或過低——會增加患上慢性病和早逝的風險。
- 體重管理的基本要素包括認識何為健康的體重狀況、維持熱量攝入與消耗的平衡，以及實踐其他有助控制體重的健康生活習慣。
- 體重管理並非短期行動，而是終身的健康策略。成功關鍵在於健康生活，尤其要改變飲食和運動的習慣，並持之以恆。讓我們立即行動，以熱情和決心啟動體重管理之旅！

超重和肥胖：全球公共衛生問題

全球超重和肥胖率飆升，已成為一個重大的公共衛生問題。二〇二二年，全球估計有 25 億名 18 歲及以上成年人超重，其中 8.9 億人屬肥胖。在 5 至 19 歲的兒童及青少年人口中，超重人數超過 3.9 億，包括 1.6 億名肥胖人口。二〇二四年，另估計

有 3 500 萬名 5 歲以下兒童出現超重或肥胖問題¹。為應對肥胖的流行，世界衛生組織（下稱「世衛」）呼籲成員國加速行動，遏止肥胖率上升趨勢²。如同世界其他地方一樣，超重和肥胖問題在香港也構成了重大的公共衛生挑戰。

本地過重或肥胖現狀概覽



四歲幼童³：
每百名約有三人



小學生⁴：
每六名約有一人



中學生⁴：
每六名便有一人



18 歲或以上成年人⁵：
每兩名就有逾一人

香港特別行政區政府（下稱「政府」）一直把對抗肥胖作為優先事項，並將其納入非傳染病防控策略及行動計劃中的關鍵指標之一⁶。行政長官更在《2025 年施政報告》中宣布，政府會參考國家及世衛的政策框架，提升公眾對體重管理的意識，包括加強健康教育推廣、營造體重管理的社會環境、強化醫療機構治療方案、採取全生命周期健康促進策略和持續監察體重趨勢⁷。於二〇二六年三月，政府推出香港首份《體重管理行動計劃》（《行動計劃》）⁸。行動計劃為期三年，按年度訂立不同主題，包括「提高意識」、「積極改變」和「融入生活」。

為促使市民能掌握自身的體重情況，預防肥胖及相關不良健康後果，本文簡述體重管理在各人生周期中的重要性，常用人體測量方法和體重狀況指標，以及飲食和體能活動在體重管理中的作用。



詳情請參閱
《體重管理行動計劃》



體重管理——人人都要知的事

無論目標是減肥還是維持適中體重，了解體重管理的基本原則至關重要

除了遺傳、使用藥物和疾病（如甲狀腺疾病、庫欣氏症）等因素之外，超重和肥胖的主要成因，在於攝取的熱量長期大於消耗的熱量¹。體重管理主要透過健康飲食和定期參與體能活動來維持熱量平衡，同時也需要配合其他有助於控制體重的健康生活習慣，如充足睡眠、避免飲酒和減少壓力等。

對於超重或肥胖的人士，體重管理對降低慢性病風險至關重要。但體重過輕同樣可導致免疫力下降、荷爾蒙失調、生育問題、骨質疏鬆與相關骨折風險增加。在每個年齡階段，維持理想體重都是促進健康不可或缺的一環。

從小到老，維持健康體重很重要

兒童期	兒童期的體重問題可對身體成長、心理健康及社交發展產生負面影響。肥胖兒童罹患二型糖尿病的風險非常高，研究顯示約四分之三的二型糖尿病兒童患者同時肥胖 ⁹ 。肥胖兒童也可有較高風險出現自卑及遭受欺凌等問題 ¹⁰ 。不良的健康影響，往往可延續至成年期。
青春期	青少年時期如果體重管理不當，會影響青春期的發育與成長。體脂增加與代謝紊亂和其他肥胖相關併發症風險升高有關，研究指肥胖青少年中約 20–30% 出現代謝症候群 ¹¹ 。體重異常（過重或過輕）也會因身體形象導致一系列心理健康問題，包括自信心不足和憂鬱 ¹⁰ 。青少年體重過輕也會影響免疫力及增加患上慢性病風險，如貧血相關併發症和成年後骨質疏鬆症。
成年期	超重和肥胖風險會隨年齡增加，原因包括代謝減慢、荷爾蒙變化，以及不健康生活模式累積效應。大多數慢性病如二型糖尿病、心血管疾病及某些癌症等通常會在成年期開始出現。因此，維持健康的體重對於預防慢性病至關重要。
老年期	體重管理是樂齡的基石。維持健康體重有助預防衰弱、降低罹患老齡相關健康問題的風險、保持活動能力和提升生活質素。肥胖及超重會增加各種包括關節問題等慢性病風險；過輕則可導致肌肉流失與增加跌倒風險。

體重狀態的測量和分類

體重管理的一項重要環節，是根據個人的年齡、性別與種族，認識何為健康或不理想的體重狀況。有效的體重管理，始於對自身體重狀態的正確認知。

辨別體重情況和體脂分布的方法很多，各有優缺點。體重指數（BMI）是用來評估肥胖程度的指標之一，可將體重分為過輕、正常、超重或肥胖，並適用於兒童和成年人。然而，體重指數無法反映脂肪分布。

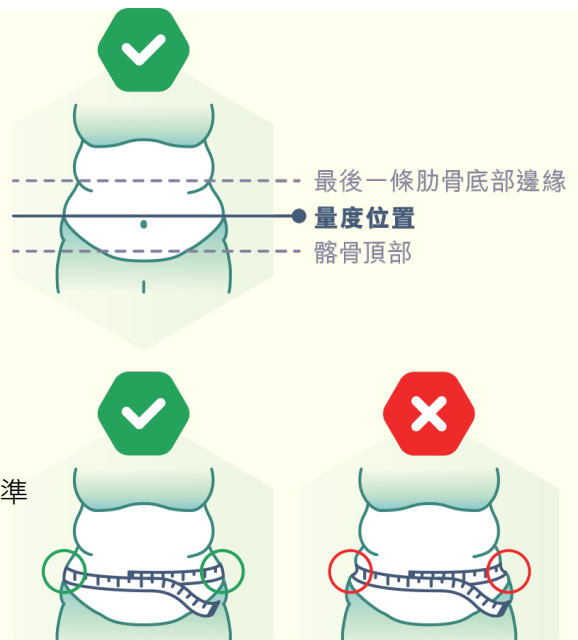


$$\text{體重指數} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}}$$

腰圍可反映中央肥胖，即腹部堆積過多脂肪。儘管腰圍似乎易於量度，但量度位置、站姿或呼吸均會影響結果。量尺過緊或過鬆，都會產生測量誤差，精確測量方能確保結果可靠。

正確量度腰圍的方法

- 將放於腰間的物件移走，如錢包或手提電話
- 保持自然呼吸，在呼氣時將量尺準確地套於腰部外圍
- 量度位置以最後一條肋骨底部邊緣與髌骨頂部的中間水平線為準
- 避免擠壓腹部組織



兒童和青少年的體重指數臨界值和體重分類

在「醫療衛生研究基金」撥款資助下，衛生署、香港中文大學兒科學系和香港大學兒童及青少年科學系共同進行「香港生長研究」¹²。根據調查數據及專家意見，研究團隊更新了生長圖表（香港2020），包括體重圖表、身長/身高圖表、體重指數圖表以及頭圍圖表，用以監測0至18歲兒童及青少年的生長情況¹³。

由於兒童和青少年仍處於發育階段，不同年齡組別應採用不同的體重指數臨界值，並以年齡組別體重指數百分位數，顯示其體重指數與同性別和年齡的兒童和青少年相比如何。父母和照顧者可使用體

重指數圖表，了解孩子相較於同性別和年齡孩子的體重狀況。然而，要識別嬰幼兒是否超重或肥胖，應由醫護專業人員進行評估，並提供適當的健康建議及跟進。



詳情請參閱
衛生署網站
「生長圖表」

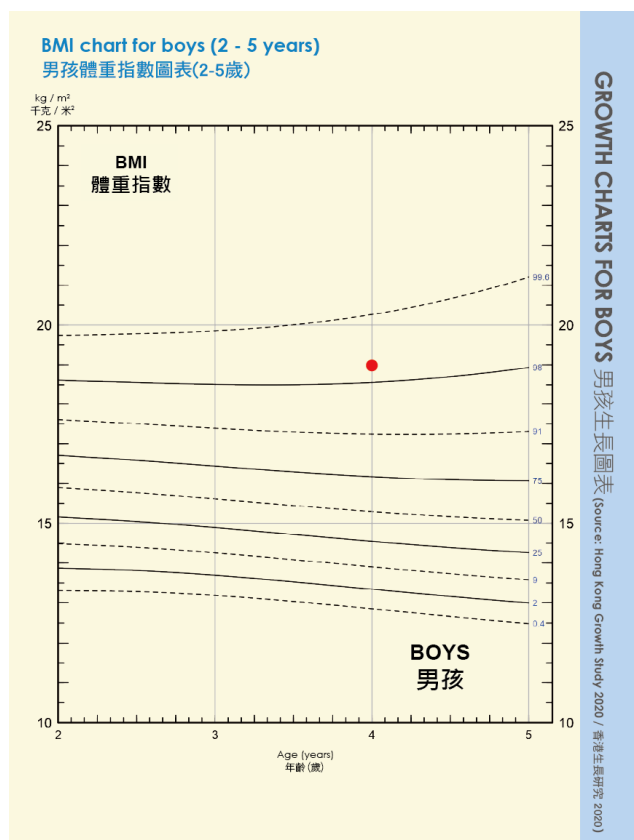
按年齡組別體重指數百分位數劃分香港兒童和青少年的體重分類¹³

5歲及以下幼童

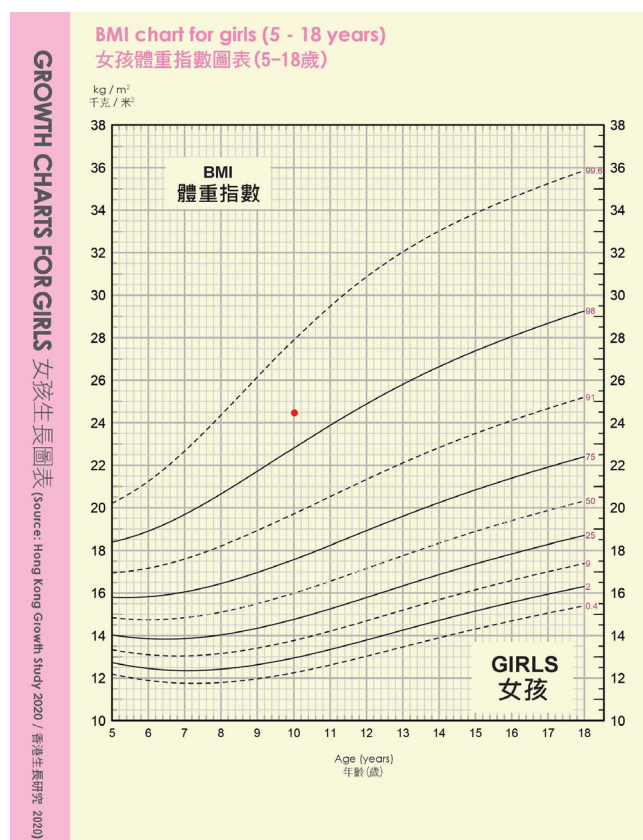
- 大於第99.6百分位 **肥胖**
- 大於第98至第99.6百分位 **超重**
- 小於第2百分位 **消瘦**

5歲以上至18歲以下兒童及青少年

- 大於第98百分位 **肥胖**
- 大於第91至第98百分位 **超重**
- 第2至第91百分位 **適中**
- 第0.4至小於第2百分位 **過輕**
- 小於第0.4百分位 **消瘦**



例如：4歲男孩身高1.1米，體重23公斤，其體重指數為19.0。根據香港2020，男孩的體重指數在同性別及年齡群組中處於第98.0百分位至第99.6百分位之間，因此屬**超重**。

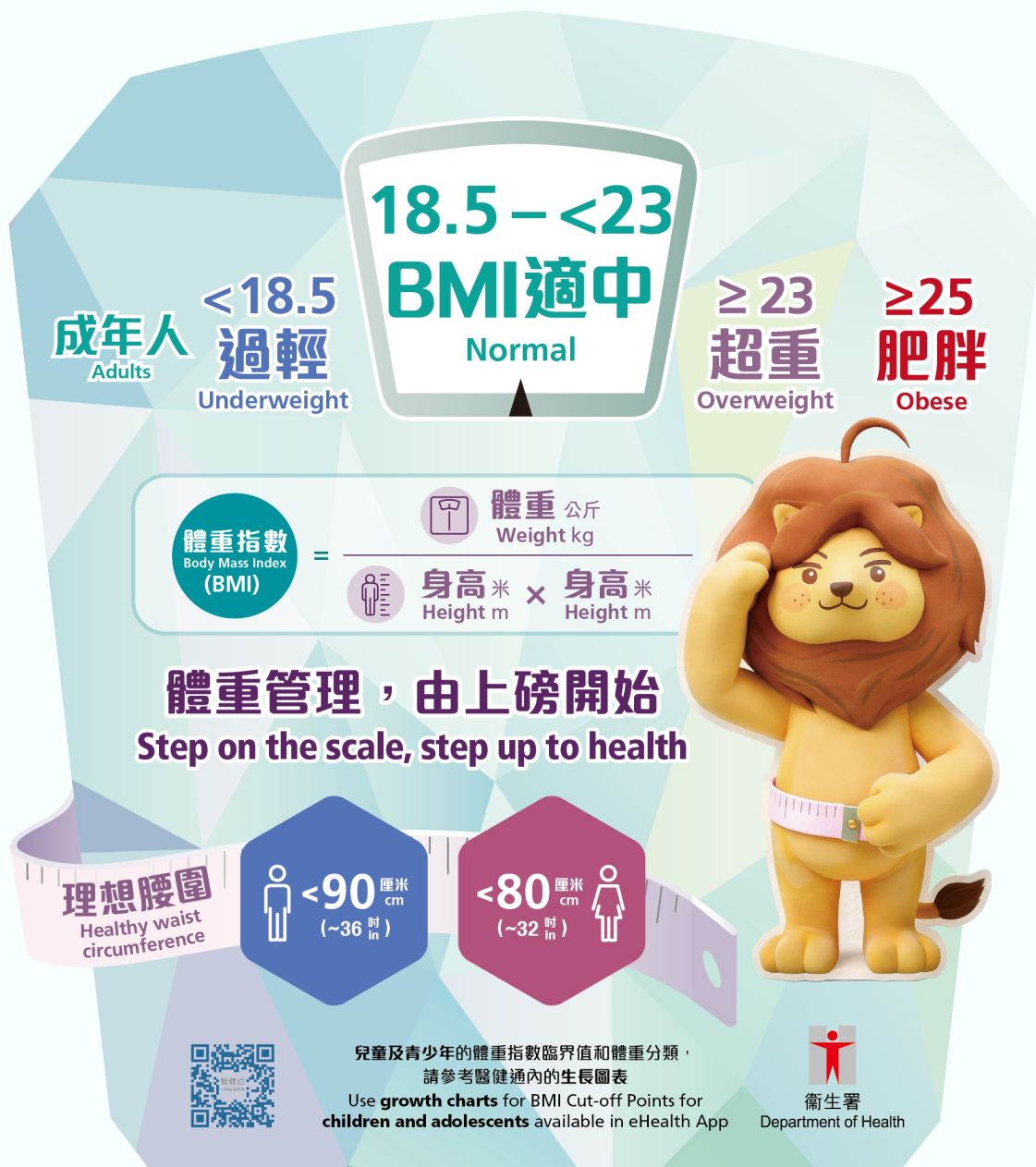


例如：10歲女孩身高1.4米，體重48公斤，其體重指數為24.5。根據香港2020，女孩的體重指數在同性別及年齡群組中處於第98.0百分位數以上，因此屬**肥胖**。

成年人的體重指數及腰圍臨界值

對於成年人，體重指數臨界值並沒有性別和年齡之分，但會因族裔差異而有所不同。相比同齡的西方人，香港華裔成年人在相同體重指數水平下的體脂率及心血管代謝風險較高，因此建議採用相應的體重指數及腰圍臨界值來進行體重分類^{14, 16}。

按體重指數劃分香港華裔成年人的體重分類^{15, 16}



例如，一位身高 1.6 米，體重 62 公斤的女士，其體重指數為 24.2。按體重指數劃分香港華裔成年人的體重分類，她便被視為超重。同樣地，一位身高 1.78 米、體重 90 公斤的男士，其體重指數為 28.4，便屬肥胖。

市民可透過網站上的 BMI 計算器，評估自己的體重狀況。



BMI 計算器

精明飲食，控制體重 — 注意份量和熱量攝入

不同生命階段有不同的營養需求。嬰兒期持續餵哺母乳六個月有助預防兒童肥胖^{17,18}。兒童、青少年與成人則需均衡飲食、規律的用餐時間，以及適當的餐食份量來維持體重¹⁹。酒精熱量極高，可使飲酒人士每日多攝取 5 至 10% 熱量²⁰。飲酒除了增加日常飲食的熱量攝取，酒精還會抑制身體分解脂肪化為能量使用的過程，令脂肪更容易積累在肝臟和腹部²¹。不飲酒人士不應開始飲酒，嗜酒者應節制或

戒除飲酒習慣，注意健康風險並了解戒酒的好處。請注意，吃得好以控制體重，不單指吃什麼，還包括何時吃及怎樣吃。基本法包括以低熱量的食物替代高熱量的食物；避免從飲料中攝取過量熱量；保持三餐規律；注意食物的份量；慢慢吃（腦部一般需要 20 分鐘或以上的時間才開始接收到胃部飽脹的感覺和調教與食慾有關的荷爾蒙水平）和覺得飽肚時應停止進食。

不同年齡群組在體重管理方面的飲食要點

0至2歲嬰幼兒^{22,23}



- 前六個月純母乳，持續至兩歲或以上
- 六個月起逐步加入固體食物
- 依嬰兒飢餓或飽足信號餵食，不要強迫進食
- 提供多樣食物，避免加工食品、果汁及添加糖的食物或飲品
- 哭鬧時不以零食安撫

3至4歲幼童^{22,23}



- 建立良好的飲食習慣
- 每天定時三餐及兩次茶點
- 提供多樣營養食物、水果和蔬菜
- 限制高糖、高脂、加工食品
- 避免含糖飲料，水是最佳飲品



兒童及青少年^{24,25}



- 均衡飲食，多吃水果蔬菜，少吃加工食品
- 每天定時三餐，避免不吃正餐或過量進食
- 學校午餐遵循「三低一高」，主食、蔬菜與肉類的比例為「三比二比一」
- 選擇熱量較低的小食，如水果、車厘茄、恰粟米、果仁

成年人²⁶



- 均衡飲食：每天最少5份蔬果，多吃全穀產品，限制攝取油、鹽和
- 採用低脂烹調：蒸、燉、炆、白灼、烤、焗
- 外出用膳時，惠顧「有營食肆」，選擇「有營菜式」（多蔬果的「蔬果之選」：少油、鹽、糖的「3少之選」）
- 避免飲酒

多做運動，控制體重 — 每一步都算數

體能活動不僅可燃燒體內脂肪，還能增強肌肉並促進新陳代謝，既是長期維持體重的關鍵，也是健康的減肥方式。因此，每個人都應將體能活動成為「不可缺」的習慣並限制久坐。體能活動建議因年齡及人口組別而異，以配合不同健康需要及能力^{27,28}。兒童及青少年透過體能活動促進成長發育，成年人則應恆常運動以維持體適能及預防疾病。長者需要

進行多元組合的體能活動，以減低跌倒風險。遵循按個人狀況而設的體能活動指引，可確保每個人都能安全和有效地獲得裨益。欲了解有關健康人生的體能活動指引，以及如何將更多體能活動融入日常生活的技巧，請參閱二零二六年二月非傳染病直擊：750 萬個理由動起來。

兒童、青少年及成年人的帶氧體能活動量建議^{27,28}

幼兒



兒童及青少年



成年人



非傳染病直擊

二零二六年二月

750 萬個理由動起來

要點

- 體能活動可在家中、學校、工作場所或社區等日常環境中進行，包括從乘搭樓梯到參與體能活動。
- 體能活動以多少分鐘為單位計算，而非以運動強度為標準。例如，快走、游泳、騎單車等，均屬中等強度活動。
- 體能活動以 750 萬個理由為目標，每人也有數個理由參與：控制體重、改善睡眠、減輕壓力、防止疾病、減輕疲勞、改善心情、增強體力、促進健康、預防疾病、減輕壓力、改善睡眠、減輕疲勞、改善心情、增強體力、促進健康、預防疾病、減輕壓力、改善睡眠、減輕疲勞、改善心情、增強體力、促進健康、預防疾病。
- 體能活動應是生活的一部分，應融入日常生活中，而非僅限於週末或假期。每個人都可以達到目標，只要持之以恆，持之以恆，持之以恆，持之以恆，持之以恆，持之以恆，持之以恆，持之以恆，持之以恆，持之以恆。



二零二六年二月
非傳染病直擊：
750 萬個理由動
起來

科學方法，健康減重

一項涵蓋 23 149 名參與者的研究顯示，中年時在無需手術或藥物治療的情況下，由超重或肥胖減至健康體重，可降低罹患慢性病風險 48%，並減少全因死亡風險 19%²⁹。即使在中年前已超重，只要成功減重和維持健康體重，也會帶來更好的健康結果³⁰。

要減肥，必須減少攝取熱量、增加體能活動以消耗更多熱量，或者雙管齊下。對於超重或肥胖的人來說，適量減輕 5% 至 10% 的體重，已可為健康帶來實質益處，包括改善血糖、血壓以及血膽固醇水平^{31, 32}。一般而言，建議每星期逐步減重 0.5 至 1.0 公斤³³。減肥速度過急，會引起生理壓力，增加體重反彈的風險。

減肥過程中，由於身體啟動代謝適應、荷爾蒙調節及肌肉流失等多重防禦機制，出現體重停滯期是常見現象。要突破停滯，關鍵在於作出有策略性的改變，例如調整飲食、增加運動量、管理壓力，確保充足睡眠等，以重新啟動減肥進程。訂立一個可行的計劃與實際目標，可助提升體重管理的成效。

研究還顯示，定期測量體重有助預防體重上升並促進減重，若搭配健康的生活模式，效果更佳。測量體重的頻率通常依個人的目標和偏好而定：若以積極減重為目標，每日或每週量重能提供即時回饋，強化健康習慣；若以維持體重為目標，每週或每月量重，足以監測進度並預防不必要的體重增加^{34, 35}。

請緊記，體重管理並非短期行動，而是終身的健康策略。減肥並沒有「靈丹妙藥」或「速成方案」，切勿在沒有處方的情況下購買減肥藥物。在使用任何藥物之前，必須先徵詢醫護專業意見。成功關鍵都在於改變飲食和運動的習慣，並持之以恆。如有需要，可諮詢家庭醫生、物理治療師或營養師，制定個人化的體重管理計劃。市民亦可透過醫健通流動應用程式，登記成為所屬地區康健中心會員，享專業護理諮詢、健康風險評估及體重管理支援。詳情請瀏覽地區康健中心網站（網址：www.dhc.gov.hk/tc/index.html）。

均衡飲食



規律運動



專業指導



參考資料

1. Obesity and Overweight (7 May 2025). Geneva: World Health Organization. Accessed 7 January 2026: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
2. WHO Acceleration Plan to Stop Obesity. Geneva: World Health Organization, July 2023. Accessed 7 January 2026: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240075634>.
3. 香港特別行政區：衛生署。4歲兒童超重和肥胖的檢測率。網址：https://data.gov.hk/tc-data/dataset/hk-dh-dh_fhs-fhs-dataset-1。檢 索 日 期：二零二六年一月七日。
4. 香港特別行政區：衛生署。學生健康服務二零二四 / 二五學年周年健康報告。網 址：https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/annual_health/annual_health_report.html。檢索日期：二零二六年三月二十三日。
5. 香港特別行政區：衛生署。二零二零至二零二二年度人口健康調查。
6. 香港特別行政區：食物及衛生局和衛生署。二零一八年。邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃。
7. 中國人民共和國香港特別行政區：行政長官 2025 年施政報告。網址：<https://www.policyaddress.gov.hk/2025/tc/policy.html>。檢索日期：二零二六年一月七日。
8. 香港特別行政區：衛生署。二零二六年三月。體重管理行動計劃。網址：https://www.change4health.gov.hk/tc/weight_management/index.html。檢索日期：二零二六年三月十二日。
9. Cloana M, Deng J, Nadarajah, A, et al. The prevalence of obesity among children with type 2 diabetes. A systematic review and meta-analysis. JAMA Network Open 2022; 5(12):e2247186.
10. Lian Q, Su, Q, Li R, et al. The association between chronic bullying victimization with weight status and body self-image: A cross-national study in 39 countries. Peerj 2018; 31(6):e4330.
11. Zhang B, Shi H, Cai W, et al. Metabolic syndrome in children and adolescents: Definitions, epidemiology, pathophysiology, interventions, and challenges. Frontiers in Endocrinology 2025; 16:1512642.
12. 香港特別行政區：衛生署、香港中文大學醫學院和香港大學兒童及青少年科學系。香港生長研究。網址：<https://www.cuhk.edu.hk/proj/hkgrowth/index.html>。檢索日期：二零二六年一月七日。
13. 香港特別行政區：衛生署。兒童健康紀錄—生長圖表。網址：https://www.dh.gov.hk/english/useful/useful_HP_Growth_Chart/files/growth_charts.pdf。檢索日期：二零二六年一月七日。
14. World Health Organization Regional Office for the Western Pacific. The Asia-Pacific Perspective: Redefining Obesity and its Treatment. Sydney: Health Communications, 2000. Accessed 7 January 2026: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/206936>.
15. 香港特別行政區：衛生署。你是否肥胖？二零二三年修訂。網址：https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e_health_topics/pdfwav_11003.html。檢索日期：二零二六年一月七日。
16. World Health Organization Regional Office for the Western Pacific. The Asia-Pacific Perspective: Redefining Obesity and its Treatment. Sydney: Health Communications, 2000. Accessed 7 January 2026: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/206936>.
17. Horta BL, Rollins N, Dias MS, et al. Systematic review and meta-analysis of breastfeeding and later overweight or obesity expands on previous study for World Health Organization. Acta Paediatric 2023;112(1):34-41.
18. Qiao J, Dai LJ, Zhang Q, et al. A meta-analysis of the association between breastfeeding and early childhood obesity. Journal of Pediatric Nursing 2020;53:57-66.
19. Healthy Diet (29 April 2020). Geneva: World Health Organization. Accessed 7 January 2026: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
20. Golzarand M, Salari-Moghaddam A, Mirmiran P. Association between alcohol intake and overweight and obesity: A systematic review and dose-response meta-analysis of 127 observational studies. Critical Reviews in Food Science and Nutrition 2022;62(29):8078-8098.
21. Jeon S, Carr R. Alcohol effects on hepatic lipid metabolism. Journal of Lipid Research 2020;61(4):470-479.
22. 香港特別行政區：衛生署。幼營喜動家長指南 (2025 年修訂)。網址：https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/parent_guide_full_tc.pdf。檢 索 日 期：二零二六年一月七日。
23. 香港特別行政區：衛生署。6 至 24 個月嬰幼兒健康飲食 (1) 起步篇 (2025 年 3 月 修 訂 內 容)。網 址：https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/14727.html。檢索日期：二零二六年一月七日。
24. 香港特別行政區：衛生署。學生午餐營養指引：適用於中、小學 (2025 年修訂)。網 址：https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/lunch_guidelines_bi.pdf。檢索日期：二零二六年一月七日。
25. 香港特別行政區：衛生署。學生小食營養指引：適用於中、小學 (2022 年修訂)。網 址：https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack_guidelines_bi.pdf。檢索日期：二零二六年一月七日。
26. 香港特別行政區：衛生署。健康飲食原則。網址：<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90016.html>。檢索日期：二零二六年一月七日。
27. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
28. Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age. Geneva: World Health Organization, 2019. Geneva: World Health Organization, 2019.
29. Strandberg TE, Strandberg AY, Jyväkorpi S, et al. Weight loss in midlife, chronic disease incidence, and all-cause mortality during extended follow-up. JAMA Network Open 2025;8(5):e2511825.
30. Nam GE, Park YM. Sustained midlife weight loss-A pathway to lower chronic disease and mortality risk? JAMA Network Open 2025;8(5):e2511832.
31. Dhar D, Packer J, Michalopoulou S, et al. Assessing the evidence for health benefits of low-level weight loss: A systematic review. International Journal of Obesity 2025;49(2):254-268.
32. Ryan DH, Yockey SR. Weight loss and improvement in comorbidity: Differences at 5%, 10%, 15%, and over. Current Obesity Reports 2017;6(2):187-194.
33. Busetto L, Bettini S, Makaronidis J, et al. Mechanisms of weight regain. European Journal of Internal Medicine 2021;93:3-7.
34. Hallock R, Ufholz K, Patel N. Self-monitoring of weight as a weight loss strategy: A systematic review. Current Cardiovascular Risk Reports 2024;18:163-172.
35. Zheng Y, Klem ML, Sereika SM, et al. Self-weighing in weight management: A systematic literature review. Obesity 2015;23(2):256-265.

推出首份《體重管理行動計劃》 共築健康活力香港

為積極響應國家「體重管理年」的部署和世衛「遏制肥胖症加速計劃」全球框架，政府於二〇二六年三月四日推出香港首份《體重管理行動計劃》（《行動計劃》）。《行動計劃》以科學實證為基礎，構建一個貫穿全生命週期、覆蓋全社會環境的系統性策略，從孕期營養、學齡期的習慣養成、職場成年人的健康管理，到銀齡階段的機能維持，在人生每一個關鍵點提供適切支援。



圖示衛生署衛生防護中心總監徐樂堅醫生（右二）、衛生防護中心非傳染病處主任奚安妮醫生（左二）、教育局首席教育主任（學校管治與效率）鄧啟澤先生（右一）和康樂及文化事務署總康樂事務經理（社區體育）盧秀華女士（左一）展示《體重管理行動計劃》。

《行動計劃》將以 5 項主要方針為綱領，透過不同活動和方法落實 15 項具體目標，並匯聚多個政策局和部門的力量，促進中西醫協作，全方位推動全港體重管理促進工作。就此，政府已成立跨部門體重管理工作小組，統籌醫療衛生、教育、康樂文化、城市規劃等政策範疇，推動政、商、學、社跨界協作。





衛生署於三月二十一日在西九文化區亦舉辦了「體重管理行動計劃 X 日行萬步挑戰」啟動禮暨嘉年華，鼓勵市民關注自己的健康，透過日行萬步將運動融入日常生活，持續管理好自己的體重。今年起步行挑戰將會恆常化舉行，鼓勵市民關注自己的健康，透過日行萬步將運動融入日常生活，持續管理好自己的體重。



圖示署理醫務衛生局局長范婉雯醫生（前排中）、衛生署署長林文健醫生（前排左五）、衛生署衛生防護中心總監徐樂堅醫生（前排右五）與其他主禮嘉賓主持日行萬步挑戰起步儀式。

參加者可下載並登入「e+ 生活」流動應用程式，將手機裝置的步數同步到流動應用程式，完成各項任務，累積健康積分以換取禮品。「e+ 生活」流動應用程式亦設有不同特色步行路線，以及個人紀錄和好友步數展示功能，讓大家互相提醒打氣，將運動變成一件有趣的事。



下載「e+ 生活」流動應用程式

衛生署呼籲每一位市民響應《行動計劃》，從關注自身體重指標開始，積極參與體能活動。如欲了解更多有關步行挑戰和體重管理的資訊，請瀏覽衛生署「活出健康新方向」專題網站（網址：www.change4health.gov.hk）。

編輯組

主編		奚安妮醫生					
委員		莊承謹醫生 蘇佩嫦醫生	張竹君醫生 尹慧珍博士	劉敏維醫生 黃嘉文醫生	李予晴醫生 王淑貞醫生	李正陽醫生 黃志強先生	沈雅賢醫生
製作助理		張慧珠女士	鳳嘉杰先生	馮聰先生	劉君硯女士	翁嘉欣女士	

免責聲明

本份刊物由衛生署衛生防護中心 非傳染病處出版

香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 18 樓

版權所有

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk

衛生署衛生防護中心網站
www.chp.gov.hk