

**醫療衛生研究基金**  
**健康護理及促進計劃**  
**二零一八年的優先課題**

以健康狀況欠佳的**弱勢社羣**為對象的計劃，以及在**社區層面**推行的促進健康計劃，有關的撥款申請均會獲優先考慮。為了使健康促進介入措施取得最大的成效，多專科協作模式、跨界別合作和社區參與是成功的關鍵。這些都有助於創造促進健康及可持續的環境，並提升個人掌握健康及自負其責的能力，以下範疇的課題會獲優先考慮：

## 一. 控煙

眾所周知，吸煙會引致許多致命疾病和癌症，但各方需要不斷努力，把「我們所知的」付諸實踐為「我們所做的」。為防止和減少煙草的攝入量，所需採取的措施包括：

- (a) 鼓勵吸煙人士(特別是中老年男性及女性)戒煙，並幫助他們在日常面對最難耐的吸煙衝動及朋輩影響時，能夠遠離煙草；以及
- (b) 加強勸導青少年、婦女或任職於工作壓力較大行業的人士不要開始吸煙，或放棄吸煙，並向他們展示吸煙損害健康的實證。

隨著全球越來越多推廣電子煙，使用電子煙可能提高吸煙的吸引力和令從不吸煙者最終可能會轉而吸煙，這些都是值得關注的。此外，業界還試圖推動電子煙作輔助戒煙工具。2016年8月，世界衛生組織(世衛)發布一份關於電子煙的報告，反映電子煙作為有效戒煙方法的證據有限，亦未能達成有關結論。因此，世衛建議，應適當地規管這些產品，以盡量減少煙草的流行及有效地提升公眾健康。防止使用電子煙的措施包括：

- (a) 勸阻市民(特別是青少年)使用內含異質的電子煙和煙液；以及
- (b) 警告他們關於電子煙的潛在危害。

香港政府已建議更改香煙和煙草產品的封包或零售盛器上健康忠告的式樣、大小、內容及訊息的數目。評估新的健康忠告圖像效果的方案包括：

- (a) 提高公眾對由新的健康忠告圖像所傳達關於煙草使用的危害的認知和意識；
- (b) 減低非吸煙人士(包括小童、青少年和成年人)開始吸煙的機會；以及
- (c) 改變吸煙人士的行為反應，例如增加他們戒煙的動力、意願和其放棄吸煙的可能性。

## 二. 生活方式、營養和體能活動

健康生活方式，例如均衡飲食和恆常運動，是預防患上許多慢性疾病的要素。政府在採取更大力措施的同時，亦應配合社區的參與，以提倡積極生活、健康飲食、應付肥胖問題和推廣有利健康的工作環境。成功的社區參

與建基於資訊和溝通。有正確認識的社區可以是決策過程的一部分，從而受惠於以下效益：

- (a) 實現最佳的幼兒餵養方式，例如改善幼兒飲食的營養價值、多吃新鮮水果和蔬菜和少吃加工食品(例如加入人造糖分的零食和飲料)，以及推廣有助幼兒發育的餵養技巧和行為；
- (b) 加強孕婦及哺乳期的婦女和其家人對健康飲食和體能活動的認識，並提升相關的支援；
- (c) 因應少數族裔的文化習慣(尤其是有嬰幼兒的家庭、孕婦和哺乳期婦女)，有效地傳達推廣健康飲食和生活方式的信息；
- (d) 為家庭和學校決策者增加可負擔的健康食品及飲料的選擇；
- (e) 有效地向年輕一代傳達及支持他們實踐健康生活方式，例如避免過長時間的屏幕活動(包括上網成癮)、避免不安全的性行為和濫用酒精及藥物，以及保持均衡飲食；
- (f) 利用容易明白的手法(例如以食物金字塔為參考)，提高公眾對均衡飲食的意識和認知，從而在飲食中增加水果和蔬菜，以及減少鹽、糖和脂肪的攝取量；
- (g) 鼓勵僱主創造安全和健康的工作環境，促進工作安全，減少職業危害的風險，讓上班一族得到支援以實踐促進健康的行為。有關措施包括改善實際環境、優化機構政策和教導員工與工作相關的健康知識；以及
- (h) 鼓勵市民大眾積極參與體能活動以取代靜態的生活方式。

### 三. 精神健康

良好的精神健康是身心健康不可或缺的一部分。要促進精神健康，便須正視和處理可能影響精神健康的因素，採取任何能有效提升整體人口及個人精神健康及福祉的措施。家庭、學校、工作場所和社區均是促進精神健康的重要環境。要保持和提升精神健康，所需採取的措施如下：

- (a) 建立有利於促進精神健康的政策、措施和氣氛，以減輕／紓緩個人面對的壓力；
- (b) 推廣尊重差異和多樣性的社會價值觀；
- (c) 提升市民大眾對保持精神健康方法的認知和了解，以及增進他們的精神健康知識(例如常見的精神病、抑鬱症和認知障礙症)；
- (d) 減少對精神病患者及康復者的標籤效應；
- (e) 根據特定需要、風險及防禦性因素，針對整體人口及配合各個人生階段和不同環境(例如學校、工作場所和家庭)建立相關知識及發展個人技能；
- (f) 建立社區伙伴關係，以提供有利健康的環境並提升公眾的能力，協助他們參與促進精神健康的活動；
- (g) 提升父母、照顧者和教師的能力，協助他們了解、促進及應付有關兒童及青少年的精神健康及福祉的事宜；
- (h) 推廣僱主及僱員在工作場所的精神健康和福祉；以及
- (i) 鼓勵長者過積極和健康的生活。

#### 四. 預防受傷

受傷在社區造成的死亡率和發病率甚高。社會十分注重如何預防受傷，包括家居受傷、運動創傷、跌倒，以及遇溺／接近遇溺。預防方法如下：

- (a) 鼓勵社區持份者發揮領導作用，協調各種防止或減少受傷的措施；
- (b) 識別較容易受傷人士的環境和行為的風險因素；
- (c) 協助有效傳遞受傷數據，以及制定和推行由公私營界別、學者、專業團體和非政府機構更廣泛合作的預防計劃；以及
- (d) 評估現有或過去在本地推行的促進安全及預防受傷計劃的成效和對健康的好處。

#### 五. 減少與酒精有關的問題

飲酒是經充分驗證能引致許多健康和社會問題的高度可逆轉的風險因素。社會需要特別關注未成年人士飲酒的上升趨勢及酒精所造成的危害。有效的解決措施如下：

- (a) 識別及與有廣泛代表性的持份者團體(例如醫護專業人員、學術界、教育機構、體育界和家長)協作，對飲酒或鼓吹飲酒的行為加以譴責；
- (b) 教育市民飲酒的直接和長遠害處，特別是酒精的致癌作用，與酗酒相關的疾病(例如肝硬化、中風、冠狀動脈心臟疾病和高血壓)；以及與酒精相關的危害(例如交通意外、家庭暴力和性侵犯)；
- (c) 讓青年人對飲用酒精有正確認識，從而幫助他們就購買酒精或飲酒的行為作出明智的決定；
- (d) 防止暴飲，特別是對青年人而言；
- (e) 促使青年人拒絕受朋輩壓力影響而飲酒，並對酒類行業的誤導性營銷策略保持警惕；以及
- (f) 提升父母的能力，協助他們與子女討論與酒精有關的問題。

#### 六. 推廣家庭醫生的醫療服務模式

着重持續護理、全人護理和預防性護理的家庭醫生概念，對於提供基層醫療服務以達致更健康生活至為重要。在社區進一步推廣這種醫療服務模式，加深市民的認識和了解，可以使病人更樂意接受家庭醫生的照顧及減少經常轉換醫生的行為。所需進行的推廣活動包括：

- (a) 推廣由家庭醫生作為醫療系統中首個醫護接觸點的好處，以獲得持續、全面、協調和以人為本的醫療服務；
- (b) 協助市民大眾與其家庭醫生建立長久的伙伴關係，並採取預防性的方式促進健康，從而改善個人和家庭成員的健康；
- (c) 識別市民未能與家庭醫生建立長久伙伴關係的障礙，並建議具成本效益的措施，以克服有關障礙；以及
- (d) 顯示健康促進措施和預防性健康服務的效益，從而令公眾更容易採納家庭醫生的概念。

## 七. 提升病人和社區在控制慢性疾病方面的能力及加強兒童和長者預防疾病的工作

政府已就高血壓和糖尿病和特定人口組別(包括長者和兒童)在基層醫療的護理編製有關的參考概覽。這些概覽為醫護專業人員提供通用參考，以便在社區提供優質的基層醫療護理，以及強調提升病人、照顧者和公眾的能力，協助他們採取積極措施改善健康，預防和控制疾病。所需進行的推廣活動包括：

- (a) 幫助糖尿病和高血壓患者掌握必要的知識和技能，以妥善控制這兩種慢性疾病和預防併發症，並促使他們主動與其家庭醫生和專職醫療人員合作，控制患病情況；
- (b) 向市民大眾宣傳為患有糖尿病和高血壓的家人、鄰居和朋友提供支援，對病患者控制其健康狀況的好處及重要性；以及
- (c) 提高市民大眾的認識，了解促進健康和預防疾病對兒童和長者的重要性。

## 八. 預防癌症

癌症是香港主要的公共衛生問題之一。在人口老化和人口增長等因素影響下，新的癌症病例和因癌症死亡的人數有上升的趨勢。預計大腸癌、前列腺癌和女性乳癌的新發病例數目將進一步增加。基層預防對減低癌症病發的風險極為重要。另一方面，透過早期檢測癌症的病徵，以及對適用的癌症進行有實證支持的檢測，有助及早治療和達致更好的醫療成效。所需進行的推廣活動包括：

- (a) 提高公眾對癌症的基層預防及相關風險因素(例如不良飲食習慣、缺乏體能活動、肥胖、吸煙、飲酒及不安全性行為)的認識，並改變行為習慣；
- (b) 促進市民大眾對癌症的認知，提升他們辨識癌症早期症狀的能力，以便及早發覺和就醫；
- (c) 促進市民大眾對有實證支持的檢測策略的認知，例如子宮頸癌和大腸癌的檢測；
- (d) 加深市民大眾了解癌症檢測的潛在利弊，認識對部分癌症(特別是乳癌、大腸癌和前列腺癌)過度診斷和治療的風險和潛在危害，以便作出明智的選擇；以及
- (e) 協助弱勢社羣(例如新移民、低收入、被社會邊緣化和少數族裔的社羣)定期接受子宮頸癌檢測。

## 九. 母乳餵哺

母乳餵哺為嬰兒的生長和發育提供最佳營養、免疫力和情感培養，而且是在往後生命中對慢性疾病的有效基層預防方法。醫護專業人員和社區從全母乳餵哺和餵哺期方面採取多層次的措施，支持母親實現理想的母乳餵哺，有關措施包括：

- (a) 促進相關持份者認識和遵守世衛和本地對配方奶、配方奶相關產品及嬰幼兒食品適當銷售的指引；
- (b) 通過有效的溝通策略，向市民大眾(尤其是年輕一代)推廣母乳餵哺作為嬰幼兒餵養的主流；
- (c) 以市民大眾及公眾場地、公共交通的營辦商作為對象，推廣母乳餵哺友善設施，並尊重母親有選擇在任何地方餵哺孩子的自由；
- (d) 提升家庭成員(尤其是父親和祖父母)和照顧者的能力，支持母親持續地以全母乳餵哺；
- (e) 提升醫護專業人員(尤其是在私營機構工作的人員)的能力，協助他們通過建立相關的知識、有關母乳餵哺方法的個人技巧，以及建設有利母乳餵哺的護理環境，支持母乳餵哺的母親；
- (f) 鼓勵和幫助社區持份者提供有效的母親們的相互支持；
- (g) 幫助和鼓勵僱主和公共場所的管理人員建立有利母乳餵哺的環境，從而支持母親在工作地方和公共場所實行母乳餵哺；以及
- (h) 識別可能在實行和維持母乳餵哺時會遇到較多障礙的羣組(例如未成年的母親、貧困家庭的母親及少數族裔)，並提升她們的能力。

## 十. 健康地使用互聯網和電子屏幕產品

隨著兒童在學習中使用新科技及可負擔的上網計劃不斷增加，他們在非常年幼時已常以各類電子屏幕產品與互聯網連線，甚至在入學前已開始接觸和使用這類產品；小學生亦開始為功課而瀏覽互聯網，大部分學生每天投放大量時間為學習、娛樂和社交而使用互聯網。根據「使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組」發表的報告，不適當及過量使用這類產品會對健康構成不利的影響，尤其對於兒童及青少年。所需進行的推廣活動包括：

- (a) 提高公眾的認識，了解不適當和過度使用互聯網和電子屏幕產品的潛在健康風險；
- (b) 通過不同的途徑和媒體，向市民大眾推廣適當使用互聯網和電子屏幕產品的健康信息和實踐方法；以及
- (c) 鼓勵家長、學生和教師採取適當方法和措施，健康地使用互聯網和電子屏幕產品。

## 十一. 器官捐贈

器官捐贈受傳統信仰和家庭因素影響(例如死後保留全屍的傳統觀念、家庭成員的反對、青年人覺得問題不切身及老年人認為自己的器官不適合捐贈)，加上其他對器官移植和器官捐贈登記過程的誤解和憂慮，導致市民對捐贈器官持保留態度。因此，加強公眾對器官捐贈的了解十分重要，這有助減輕公眾的憂慮和增加願意死後捐贈器官的人數。所需進行的推廣活動包括：

- (a) 加強宣傳和推廣，讓公眾認識到器官捐贈能夠挽救受助者的性命，或顯著改善受助者的健康和生活質素，並減少公眾的誤解和憂慮；
- (b) 鼓勵公眾向家人表達自己捐贈器官的意願，使家人能夠在當事人死後完成他們的心願，讓他人獲益；以及
- (c) 鼓勵公眾經由中央器官捐贈登記名冊在網上登記，或把器官捐贈登記表送交衛生署，成為有意捐贈器官者。