

# 《邁向 2025：香港非傳染病 防控策略及行動計劃》

## 社區參與資助計劃

心血管疾病、癌症、慢性呼吸系統疾病和糖尿病被世界衛生組織定為四大非傳染病。據 2016 年的統計，香港超過 5 成死亡個案是由這四類非傳染病所致。為此，政府致力遏止本地非傳染病的蔓延，以減輕對香港醫療、社會和經濟所造成的負擔。

《社區參與資助計劃》以撥款形式向各區提供資助，讓區內組織舉辦有關推廣社區健康的項目，協助防控非傳染病。

### 建立健康生活模式

政府鼓勵市民建立健康生活模式，包括奉行少糖、少鹽及多蔬果的健康飲食習慣、定期進行體能活動，以及遠離煙草及酒精，以期有效消除導致非傳染病的主要成因及潛在風險因素。在 2018 年制定的《策略及行動計劃》，旨在於 2025 年或之前達成 9 項本地目標，以防控非傳染病，改善香港人口的健康狀況。

|     |                              |
|-----|------------------------------|
| 目標一 | 減少市民因罹患非傳染病而早逝的情況            |
| 目標二 | 減少酒精相關危害                     |
| 目標三 | 減少體能活動不足                     |
| 目標四 | 減少鹽攝入量                       |
| 目標五 | 減少吸煙                         |
| 目標六 | 遏止市民的高血壓患病率上升                |
| 目標七 | 制止糖尿病及肥胖問題上升                 |
| 目標八 | 透過藥物治療及輔導服務來預防心臟病和中風         |
| 目標九 | 為市民提供可負擔用作治療主要非傳染病的基本設備和必需藥物 |

### 恆常運動 減少體能活動不足

為了在 2025 年或之前，把青少年和成年人體能活動不足的普遍率相對降低 10%，計劃鼓勵市民由童年開始至成年階段恆常進行大量和高強度的體能活動。此舉可強健心肺功能、增加肌肉力量和減少身體脂肪量，從而降低患上心血管和新陳代謝疾病的風險、促進骨骼健康，以及減少抑鬱症等精神疾病。因此，教育市民建立恆常運動習慣，對減低非傳染病的發生至為重要。

### 全民運動 培養習慣不分老幼

要實現目標，計劃重點推行宣傳和教育介入措施，加上改善環境，鼓勵市民把體能活動融入生活。現時，政府已有不同的行動和政策，例如與學校的推廣活動、康文署的「全民運動日」及「全港運動會」等，積極推動市民參與體育活動。此外，為加快目標進程，我們鼓勵任何體健及體能活動沒有限制的人士，可參考右頁的三個年齡階層作出的建議和運動推介，參與自己喜愛的運動。

對於兒童及青少年，家長可因應孩子的體能、性格和愛好，安排他們在課餘時間多參與體育活動，從小培養恆常運動的習慣，並鼓勵他們多參與隊際運動，例如：籃球、手球、足球和棒球等，這同時可提升他們的社交能力。

## 目錄

### 02 專題報道

《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》  
社區參與資助計劃

### 03 編者的話

### 04 總會面面觀

香港草地滾球總會

### 05 體壇點將錄

社區網球會聯會  
鄭木林

### 06 運動推介

蹺泳

### 08 活力新星

拯溺運動員  
黃俊鋈

### 09 體育萬花筒

2018 年夏季青年  
奧林匹克運動會

### 10 活動剪影

### 12 康體新動態

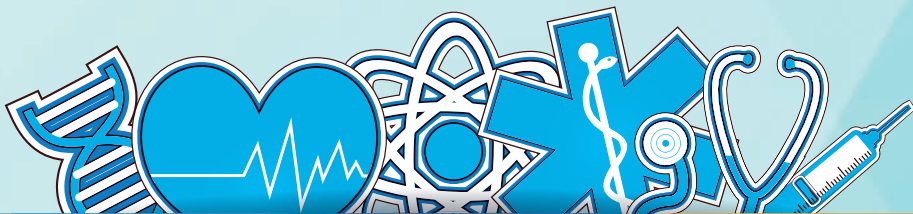
### 14 活力新成員

### 15 會員投稿

### 16 活動巡禮

### 18 互動天地

### 20 活力遊蹤



| 年齡階層   | 兒童及青少年<br>(5至17歲)                       | 成年人<br>(18至64歲)                       | 長者<br>(65歲及以上)       |
|--------|---|---------------------------------------|----------------------|
| 體能活動強度 | 中等至劇烈                                   | 中等                                    | 中等至低等                |
| 運動累計時間 | 每天至少60分鐘                                | 每周至少150分鐘                             | 每周至少150分鐘            |
| 運動推介   | 網球、手球、羽毛球、<br>檯球、游泳拯溺、籃球、<br>足球、單車、跆拳道等 | 緩步跑、乒乓球、拳擊、<br>划艇、劍擊、射箭、<br>柔道、網球、跑步等 | 門球、草地滾球、遠足、<br>社交舞蹈等 |

至於在職成年人，亦可在工餘時間參與不同的運動，無論是網球、跑步或是輕鬆一點的體育舞蹈，都是很好的健體和減壓活動。在家庭方面，與小孩或狗玩追逐遊戲、做家务或園藝工作，也是合適的體能活動。

長者進行適度運動有助強化肌肉，保持身體協調性，減少骨骼負荷，同時可增進平衡及預防跌倒。長者能參與的運動種類很多，應根據自己的身體狀況來選擇，例如草地滾球和門球，這兩種運動都可訓練手腳靈活，加強思考能力。

## 康文署的社區體育會計劃

康文署一直致力在香港推廣運動和宣揚健康生活模式，轄下的社區體育會計劃，讓市民在其生活的社區內輕易參與各種運動，甚至一些較少接觸到的運動，如蹺泳、劍擊、賽艇等。計劃涵蓋的運動各有樂趣，對健康有不同效用。在計劃下成立的多個社區體育會，亦直接為市民提供更多體育活動及課程，在社區層面推廣運動，教導市民認識恆常運動對健康的裨益。

## 社區體育會 活動預告

### 2018/19 年度社區體育會 管理進階課程結業禮暨分享會

日期：2019年3月3日(星期日)

時間：下午2至5時

地點：康樂及文化事務署總部1樓視聽室

### 2019/20 年度社區體育會管理課程預告

**基礎管理課程** 開課日期：2019年6月

報名日期：2019年4月

**進階管理課程** 開課日期：2019年9月

報名日期：2019年7月

有關詳情，歡迎致電2601 8904向康文署社區體育會小組查詢。

衛生署相關網頁：

