

# 貫穿人生歷程 防控非傳染病

衛生署  
衛生防護中心  
監測及流行病學處  
中央健康教育組

# 優質課本基本原則 (2014年)

- 背景
- 課本
- 優質課本基本原則概要
- 優質課本基本原則的具體準則
- 內容...
  - 內容切合時宜，資料及數據適切準確。
  - 適當地標示資料來源。
- 結語

<http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/resource-support/textbook-info/GuidingPrinciples/index.html>

# 貫穿人生歷程 防控非傳染病

- 背景
- 防控非傳染病
- 貫穿人生歷程
- 結語

# 背景



- 主頁
- 關於我們
- 科學顧問架構
- 風險傳達顧問小組
- 健康資訊
- 健康統計數字
- 指引及給院舍的信
- 報告及刊物
- 感染控制須知
- 傳媒天地
- 培訓及活動
- 網上資源
- 其他語言
- 相關連結
- 聯絡我們

市民

醫護專業

院舍及學校

業界及工作場所

字型大小

RSS

A A A



主頁 > 健康統計數字 > 生命統計數字



## 二零零一年至二零一三年主要死因的死亡人數

由二零零一年起，疾病及死因分類乃根據《疾病和有關健康問題的國際統計分類》(ICD)第十次修訂本。死因排次的疾病組別亦根據ICD第十次修訂本作出重組，並加入新的疾病組別。二零零一年起的數字未必可與以往年份以ICD第九次修訂本編製的數字作比較。因此，二零零一年以前的數字被列於另一表內。

主要死因的死亡人數(根據ICD第十次修訂本)：2001 - 2013  
死因排序是根據二零一三年的死亡數字。

<http://www.chp.gov.hk/tc/data/4/10/27/380.html>

死因	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
1. 惡性腫瘤(ICD10 : C00-C97)	11406	11658	11510	11791	12310	12093	12316	12456	12839	13076	13241	13336	13589
2. 肺炎(ICD10 : J12-J18)	3026	3194	3877	3676	4291	4201	4978	5486	5312	5814	6211	6960	6830
3. 心臟病(ICD10 : I00-I09, I11, I13, I20-I51)	4703	4969	5311	5866	5868	5619	6372	6777	6414	6636	6334	6283	5834
4. 腦血管病(ICD10 : I60-I69)	3130	3218	3462	3416	3434	3302	3513	3691	3443	3423	3339	3276	3252
5. 疾病和死亡的外因†(ICD10 : V01-Y89)	1844	2068	2044	2243	2150	1961	1854	1766	1938	1864	1567	1655	1860
6. 慢性下呼吸道疾病(ICD10 : J40-J47)	2114	2075	2102	2123	2261	1924	2096	2103	1912	2093	1965	1981	1743
7. 腎炎，腎變病綜合症和腎變病 (ICD10 : N00-N07, N17-N19, N25-N27)	1053	1055	1184	1182	1261	1287	1347	1419	1448	1493	1545	1629	1589
8. 癡呆 (ICD10 : F01-F03)	252	289	256	276	283	288	317	495	638	767	753	904	999
9. 敗血病 (ICD10 : A40-A41)	424	467	572	615	701	676	737	797	736	826	767	837	852
10. 糖尿病 (ICD10 : E10-E14)	676	574	783	728	602	511	506	548	492	522	457	398	360
其他原因	4677	4749	5322	5405	5522	5553	5927	5992	5875	6185	6009	6413	6491
綜合所有原因	33305	34316	36423	37321	38683	37415	39963	41530	41047	42699	42188	43672	43399



衛生署

衛生防護中心乃衛生署  
轄下執行疾病預防  
及控制的專業架構



衛生防護中心專頁 衛生防護中心頻道

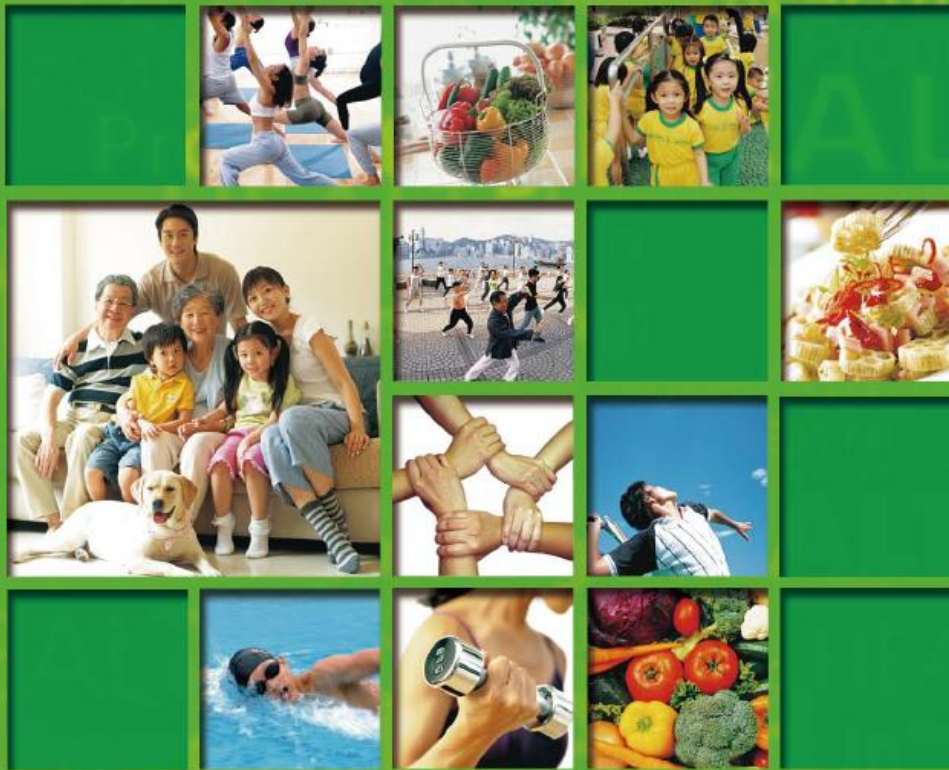
# 2001年至2013年 主要死因的死亡人數

1. 惡性腫瘤 (非傳染病)
2. 肺炎 (傳染病)
3. 心臟病 (非傳染病)
4. 腦血管病 (非傳染病)
5. 疾病和死亡的外因 (非傳染病)
6. 慢性下呼吸道疾病 (非傳染病)
7. 腎炎, 腎變病綜合症和腎變病 (非傳染病)
8. 癡呆 (非傳染病)
9. 敗血病 (傳染病)
10. 糖尿病 (非傳染病)



# 防控非傳染病

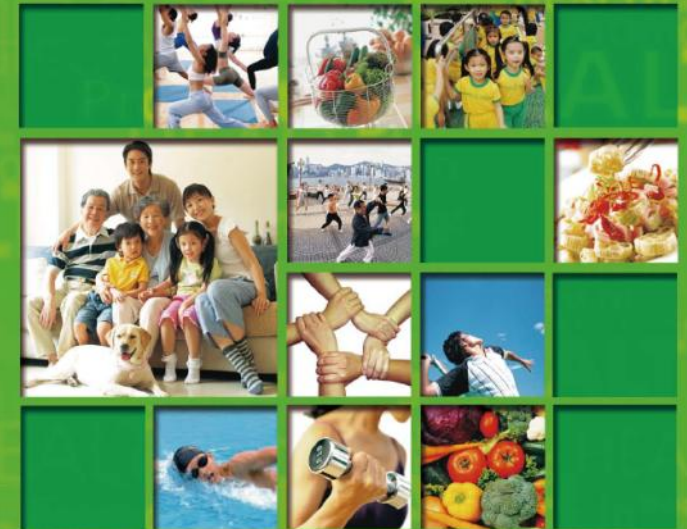




# 促進健康：

香港非傳染病防控策略框架

[http://www.change4health.gov.hk/tc/strategic\\_framework/structure/steering\\_committee/promoting\\_health/index.html](http://www.change4health.gov.hk/tc/strategic_framework/structure/steering_committee/promoting_health/index.html)



## Promoting **HEALTH** in Hong Kong:

A Strategic Framework for Prevention and Control  
of Non-communicable Diseases



## 6. 推行策略框架的主要元素

# PEOPLE

65

伙伴關係(Partnership)

66

生活環境(Environment)

67

以成效為重點(Outcome-focused)

68

人羣為本的介入措施(Population-based Intervention)

68

採取貫穿人生歷程的措施(Life-course Approach)

69

提升能力(Empowerment)

70

**採取貫穿人生歷程的措施(Life-course approach):** 通過促進終身健康，以解決日積月累的毛病

罹患非傳染病的風險隨着年齡增長而累積，同時也受到生命中各階段出現的各項因素所影響。故此，在生命各階段中施以介入措施，可有助防止疾病轉趨嚴重。於早年時有良好成長和發展，繼而在成年時維持最高水平的健康和機能，對減低在晚年罹患非傳染病的風險至為重要。在各階段把握先機，或能減少早逝和殘疾，並讓更多人可享受優質的生活和積極的晚年，以及減少醫護方面的開支。

# 貫穿人生歷程



# 幼稚園



# StartSmart@School I (SSS)



<http://www.startsmart.gov.hk/tc/index.asp>



GovHK 香港政府一站通 简体版 ENGLISH

搜尋 輸入查詢字串 | 網頁指南 | 信箱

主頁 關於計劃 資源站 活動 先導計劃回顧 相關連結



健康教育教材



食譜



健康校園政策



電視宣傳片



# 二至六歲幼兒 營養指引

2014年修訂

<http://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/nutritional-chi-c.pdf>

學前機構適用



圖一. 健康飲食金字塔

## (二) 營養教育

### 1. 健康飲食課題

優質的學前教育應是全面而均衡的，除了幫助幼兒建立知識概念，亦應讓他們發展基本能力，培養正確價值觀和良好的態度，而有關「營養」的學習內容可讓幼兒認識身體發展所需及培養他們自我照顧的能力，從而建立終生受用且正面的生活態度和生活習慣。



題。要幫助幼兒從小養成良好的飲食習慣，學校可參考以下有關「營養」的資料，設計多元化的學習和遊戲活動，幫助幼兒掌握健康飲食的基本概念。

《學前教育課程指引（2006）》列明身體發展是四個發展目標之一，並透過「體能與健康」範疇加以落實，而健康飲食是常用的課

#### A. 飲食定時

##### 主要信息

- 每餐都要定時進食
- 早、午、晚餐是正餐
- 早餐十分重要
- 正餐之間或需要點小食



##### 飲食常識小錦囊

- 每天的早、午、晚餐都是必須的
- 小食不是必須的，但如果正餐與正餐之間感到肚餓，可以吃小量健康的食物作小食（如蔬果、麵包、牛奶或芝士）
- 食物分類要準確清晰，例如「雪糕」不應列入奶品類，以免誤導幼兒以為多吃雪糕等於多喝牛奶
- 經過八小時的睡眠，大腦處於熱量不足的狀態，需要吃早餐來補充熱量，以應付學習和活動
- 正餐之間的小食能為身體補充熱量，維持至下一餐正餐，而水果是最佳的小食選擇
- 不要因為吃了小食或只顧玩耍而省卻正餐

#### B. 均衡飲食

##### 主要信息

- 均衡飲食對健康十分重要
- 多進食不同種類、不同類型的食物
- 勇於嘗試新食物



##### 飲食常識小錦囊

- 健康飲食金字塔中的食物組別（穀物類、蔬菜類、水果類、奶類及替代品、肉、魚、蛋及替代品，以及油、鹽、糖類）
- 各食物組別的食物例子
- 金字塔（三角形）的意義和食物的進食比例
- 每種健康的食物都嘗試才是不偏食表現，是良好的飲食習慣

#### C. 水果

##### 主要信息

- 每天都要吃水果
- 水果對身體有益
- 吃水果好味又開心
- 多嘗試不同種類的水果

##### 飲食常識小錦囊

- 不同種類、顏色和形狀的水果例子
- 水果營養高、水分多，鮮甜解渴
- 水果幫助排便，預防生病和減少吃藥的機會
- 水果顏色七彩繽紛，讓人產生愉悅的感覺
- 水果無須烹煮，十分方便
- 水果是小食的最佳選擇
- 不同種類的水果都應該嘗試

#### D. 蔬菜

##### 主要信息

- 每餐正餐都要進食蔬菜
- 蔬菜對身體有益
- 多嘗試不同種類的蔬菜

##### 飲食常識小錦囊

- 不同種類、顏色和形狀的蔬菜例子
- 蔬菜種類多，一定能找到自己喜歡的蔬菜
- 蔬菜幫助排便，預防疾病和減少吃藥的機會
- 不同種類的蔬菜都應該嘗試

#### E. 水

##### 主要信息

- 身體需要水
- 水是最好的飲品
- 每天飲用足夠的水分

##### 飲食常識小錦囊

- 水不含糖分、脂肪和熱量，不會引致肥胖
- 水能解渴，亦不會引致蛀牙
- 水是最方便的選擇
- 與其他甜飲比較，水是首選的飲品
- 每天平均飲用4-5杯流質飲品，而水是最佳的選擇（1杯 = 240毫升）

## 2. 選取健康飲食教材的基本原則

幼兒需要從直接的生活經驗、感官的接觸、富趣味的活動來學習。培養幼兒健康飲食的習慣，應從幼兒日常生活接觸的食材開始。教師設計學習活動或篩選教材時，必須按照幼兒的發展需要，並配合「兒童為本」、「全面而均衡」和「遊戲為策略」三個基本原則來設計多元化的學習活動，例如講故事、討論時事新聞、小食嚐試或唱一首與健康飲食的童謠（如排排坐）等。



### 相關連結

有關課程規劃、學與教的課程設計原則及策略，請參考《學前教育課程指引（2006）》第三章及第四章。指引可於教育局網頁下載：

<http://www.edb.gov.hk>



校方在選擇或設計有關健康飲食和營養的教材時，應留意：



內容是否參考本指引的建議？

內容是否適合個別歲數幼兒的智力、體能、言語及群性發展？



例如：三歲的幼兒喜歡唱詠簡單的歌曲，可以選擇一些有關水果的兒歌，配合有趣的動作，引發幼兒對食物的興趣。



會否透過不同的學習和遊戲活動重覆帶出營養信息？

例如：老師可以不同水果帶出「水果顏色繽紛，令人開心」的信息，並利用各種顏色水果拼砌有趣的圖案，例如排列出彩虹；亦可讓幼兒一起製作水果沙律，品嚐有益又健康的美食。



有否與其他教職員交流以往教導營養課題的經驗，令教學內容或活動模式更切合幼兒需要？



內容是否能因應主題而涵蓋多個營養信息？

內容會否誤導幼兒或令幼兒潛移默化，妨礙他們建立良好飲食習慣？



例如：幼兒在日常生活經驗中（書本、廣告等）經常接觸到有關食物的資訊，教師應掌握正確的健康飲食知識，篩選教材和適切地幫助幼兒逐步掌握健康飲食的概念。





### 容易令幼兒誤導的做法

### 建議

**✘** 在教材中有提及或出現較不健康的食物（如糖果、汽水等），但沒有解釋食物對身體可能造成的影響。

**✔** 若內容有提及或出現高鹽、油、糖食物，應向幼兒解釋這些食物對身體所帶來的問題，並與幼兒談論他們對這些食物的感受，給予他們正確的認識。

例如喝一杯汽水就等於吃了約八粒方糖，容易引起蛀牙、肥胖等健康問題。

**✘** 將高鹽、油、糖食物描述為孩子喜愛、期待的東西，間接將這類食物與情感連繫，阻礙幼兒建立健康飲食習慣。

**✔** 避免採用「開心」和「期待」等相關用詞，以免間接將這類食物與情感連繫，阻礙幼兒建立健康飲食習慣。

例如「各國的特色食物包括：美國的炸薯條跟漢堡包、中國的點心、意大利的薄餅…」。

例如「小明今天回家，看見沒有他最愛炸雞，感到很失望」或是「各國的美食包括美國的炸薯條跟漢堡包、中國的點心、意大利的薄餅…」。

**✘** 以高鹽、油、糖食物作為節日和季節的特定食物例子。

**✔** 多鼓勵在不同節日或季節進食較健康的食物，例如生日會或野餐吃三文治跟水果沙律；冬天喝熱牛奶或熱粥是保暖的好方法。

透過多元化的學習和遊戲活動，例如故事、時事新聞、品嚐小食等，讓幼兒從直接的生活經驗、感官的接觸來學習。

例如生日會或去旅行吃蛋糕、糖果、薯片；冬天天氣冷要吃臘味；新年拜年要送糖果；復活節要吃朱古力蛋等。

**✔** 將重點放於介紹節日的活動或特色，例如新年送水果寫揮春、端午節看龍舟等，避免幼兒誤解進食不健康的食物是某節日或季節的最佳選擇活動。如真的需要安排品嚐一些高油鹽糖的節慶食品（如年糕、月餅等），應先向幼兒說明這些食物的營養價值並提醒他們只宜進食少量。進食時間，亦以不影響正餐胃口為原則。

**✘** 以高鹽、油、糖食物用作幼兒學習概念與主題的例子。

**✔** 可利用較健康的食物或其他與食物無關的物件作教學例子或圖工材料。

例如用汽水罐或糖果作為數數目、重量、高度等的教學用具；以汽水罐、彩色糖果包裝紙作為美術作品的材料。

例如利用水果、動物或物件等數數目；以廁紙筒、紙巾盒、木筷子等作為手工材料。



### 提提你

老師可透過以下不同形式的活動，加深幼兒對健康飲食的認識：

- 參觀（如農場、耕種田園、蔬果市場、濾水廠等）
- 觀看政府宣傳短片（有關健康飲食的宣傳短片，可瀏覽<http://www.isd.gov.hk>）
- 故事 / 圖書 / 兒歌童謠
- 剪報
- 日常生活觀察
- 分享及討論（可邀請學童參與或專業人士到校分享）
- 親子活動（親子健康小食設計比賽、親子試食會）

### 相關連結


本地的營養相關網站：

- 衛生署中央健康教育組：<http://www.cheu.gov.hk>
- 食物環境衛生署食物安全中心：<http://www.cfs.gov.hk>
- 醫院管理局港島東聯網營養資訊網：<http://www.ha.org.hk/dic>
- 香港營養學會：<http://www.hkna.org.hk>
- 香港營養師協會：<http://www.hkda.com.hk>
- 中國營養學會：<http://www.cnsoc.org>


海外的營養相關網站（只備英文版）：

- 世界衛生組織：<http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/>
- 美國農業部：<http://www.fns.usda.gov>
- 美國營養學會：<http://www.eatright.org>
- 英國營養學會：<http://www.nutrition.org.uk>
- 英國營養師協會：<http://www.bda.uk.com>
- 加拿大營養師協會：<http://www.dietitians.ca>
- 澳洲營養師協會：<http://www.daa.asn.au>


## 容易令幼兒誤導的做法

 在教材中有提及或出現較不健康的食物（如糖果、汽水等），但沒有解釋食物對身體可能造成的影響。


## 建議

 若內容有提及或出現高鹽、油、糖食物，應向幼兒解釋這些食物對身體所帶來的問題，並與幼兒談論他們對這些食物的感受，給予他們正確的認識。


例如喝一杯汽水就等於吃了約八粒方糖，容易引起蛀牙、肥胖等健康問題。

 將高鹽、油、糖食物描述為孩子喜愛、期待的東西，間接將這類食物與情感連繫，阻礙幼兒建立健康飲食習慣。


例如「小明今天回家，看見沒有他最愛的炸雞，感到很失望」或是「各國的美食包括美國的炸薯條跟漢堡包、中國的點心、意大利的薄餅…」。

 避免採用「開心」和「期待」等相關用詞，以免間接將這類食物與情感連繫，阻礙幼兒建立健康飲食習慣。


例如「各國的特色食物包括：美國的炸薯條跟漢堡包、中國的點心、意大利的薄餅…」。


 以高鹽、油、糖食物作為節日和季節的特定食物例子。

例如生日會或去旅行吃蛋糕、糖果、薯片；冬天天氣冷要吃臘味；新年拜年要送糖果；復活節要吃朱古力蛋等。


 多鼓勵在不同節日或季節進食較健康的食物，例如生日會或野餐吃三文治跟水果沙律；冬天喝熱牛奶或熱粥是保暖的好方法。

透過多元化的學習和遊戲活動，例如故事、時事新聞、品嚐小食等，讓幼兒從直接的生活經驗、感官的接觸來學習。

 將重點放於介紹節日的活動或特色，例如新年送水果寫揮春、端午節看龍舟等，避免幼兒誤解進食不健康的食物是某節日或季節的最佳選擇活動。如真的需要安排品嚐一些高油鹽糖的節慶食品 (如年糕、月餅等)，應先向幼兒說明這些食物的營養價值並提醒他們只宜進食少量。進食時間，亦以不影響正餐胃口為原則。

 以高鹽、油、糖食物用作幼兒學習概念與主題的例子。

例如用汽水罐或糖果作為數數目、重量、高度等的教學用具；以汽水罐、彩色糖果包裝紙作為美術作品的材料。

 可利用較健康的食物或其他與食物無關的物件作教學例子或圖工材料。

例如利用水果、動物或物件等數數目；以廁紙筒、紙巾盒、木筷子等作為手工材料。



## 表五. 預先包裝食物分類表



### 限量選擇

(建議一星期不應供應超過兩次)

高纖維早餐穀麥或穀麥條  
梳打餅、純味餅乾、高纖麥餅



### 少選為佳

(應避免供應)

蛋糕、朱古力、夾心餅或曲奇餅  
薯片或脆條  
即食麵 / 小食麵





<http://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/physical-chi-13032012.pdf>

# 二至六歲幼兒 體能活動指南

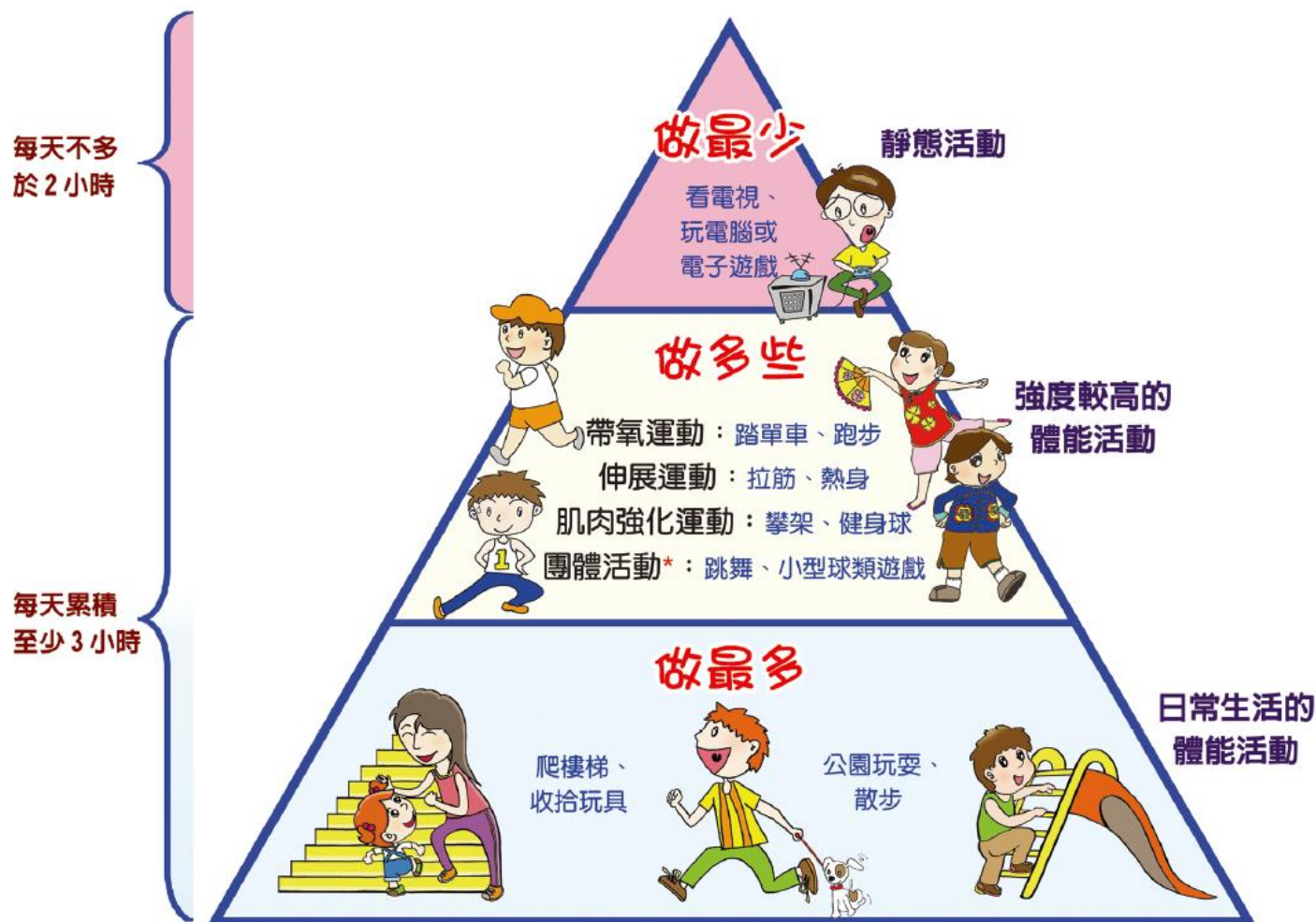
學前機構適用

衛生署建議，學前幼兒每天的靜態活動安排可以如下：

- 2歲以下幼兒應盡量避免觀看熒幕  
（如電腦、電子遊戲機或影片等）；
- 2至6歲幼兒每天花在使用電子熒幕產品的累積時間不應多於2小時。另外，應盡量避免讓幼兒參與此類形式的靜態活動連續超過1小時。應多以親子活動、唱歌、跳舞和體能遊戲代替。







\* 建議教師及家長較少進行富競賽性或淘汰性的活動，以免幼兒感到挫敗而對運動失去興趣。

圖2 幼兒體能活動金字塔（由香港中文大學健康教育及促進健康中心和衛生署共同修訂）

# 小學



# EatSmart@School (ESS)

<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/home.asp>



主頁

更多消息

活動日誌

資源中心

關於我們

至簡學校認證 開心果月 選擇午膳供應商 印刷宣傳物品 有營食譜 活動及工作坊 常用文件

《學生午膳營養指引》及  
《學生小食營養指引》  
(2014修訂版)  
經已面世

至簡學校  
認證計劃

我愛水果 選擇多  
Enjoy Fruit, Enjoy the Variety

選擇供應商

印刷宣傳  
物品

有營食譜

活動及  
工作坊

開心果月 在「營」食肆

# Nutritional Guidelines on Lunch for Students

For Use in Primary and  
Secondary Schools



## 學生午餐營養指引 適用於中、小學

[http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/lunch\\_guidelines\\_bi.pdf](http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/lunch_guidelines_bi.pdf)

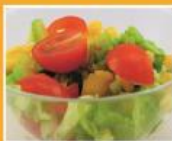


註：把一個餐盒容量平均分為六格，穀物類應佔三格，蔬菜佔兩格，而肉類（及其代替品）則佔一格。換言之，穀物類、蔬菜和肉類（及其代替品）的分量比例是三比二比一。

# Nutritional Guidelines on Snacks for Students

For Use in Primary and  
Secondary Schools

## 學生小食營養指引 適用於中、小學



[http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack\\_guidelines\\_bi.pdf](http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack_guidelines_bi.pdf)

## 6. 小食分類指引

6.1 本節根據小食的營養價值對健康構成的影響分為三個主要類別，建議應否向學生推薦作為小食，並利用「紅黃綠燈」的顏色代表下列三種小食類別，方便使用者識別不同組別的小食：

- ☺ 「適宜選擇」的小食，又稱「綠燈小食」，指含較少脂肪、鹽和糖的小食，大多是新鮮的食物，鼓勵學生選擇此類小食。
- ☹ 「限量選擇」的小食，又稱「黃燈小食」，含較多的脂肪、鹽或糖。建議學生限制進食次數。
- ☹ 「少選為佳」的小食，又稱「紅燈小食」，指脂肪、鹽或糖含量高的食物，建議學生少吃為妙，以免影響健康及妨礙成長。

食物類別	食物例子	即食的預先包裝食物 (附營養標籤)			其他食品 (不附營養標籤)		
		少選為佳的小食  符合以下 任何一項 條件	限量選擇的小食  產品並不符合「少選為佳」小食的 條件， 但符合以下 任何一項 條件	適宜選擇的小食  符合以下 所有的條件	少選為佳 的小食  高脂肪、鹽或 糖的小食	限量選擇 的小食  含 較 多 脂 肪、鹽或糖的 小食	適宜選擇 的小食  含 較 少 脂 肪、鹽和糖的 小食
穀物類	即食的預先包裝食物： - 餅乾和脆片 - 蛋糕 - 早餐穀物片和穀物條 - 即食麵 其他食品： - 麵包 - 粟米 - 多士 - 三文治 - 散裝餅乾	每 100 克 - 糖分 >15.0 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 鈉質 >600 毫克	每 100 克 - 糖分 >5.0 克 至 ≤15.0 克 - 總脂肪 >3.0 克 至 ≤20.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克 或 任何餅乾、脆片、早餐穀物和穀物 條，符合每 100 克含膳食纖維 ≥3 克和以下任何兩項要求 每 100 克 - 糖分 >5.0 克 至 ≤15.0 克 - 總脂肪 >3.0 克 至 ≤20.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克	每 100 克 - 糖分 ≤5.0 克 - 總脂肪 ≤3 克 - 鈉質 ≤120 毫克	- 夾心餅 - 牛油粟米 - 油炸的穀 物類食 物，例如炸 薯條、炸冬 用 - 塗上牛油 / 煉奶 / 添加糖的 果醬多士 - 蛋糕	- 原味餅乾 - 無添加糖 的果醬多 士 - 火腿三文 治	- 白麵包、全 麥麵包、提 子包 - 焗粟米 - 花生醬多 士 - 雞蛋三文 治 - 吞拿魚沙 律三文治
蔬菜類	即食的預先包裝食物： - 紫菜 - 青豆 其他食品： - 新鮮蔬菜	每 100 克 - 糖分 >15.0 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 鈉質 >600 毫克	每 100 克 - 糖分 >5.0 克 至 ≤15.0 克 - 總脂肪 >3.0 克 至 ≤20.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克	每 100 克 - 糖分 ≤5.0 克 - 總脂肪 ≤3 克 - 鈉質 ≤120 毫克	-	-	- 新鮮蔬 菜，例如車 厘茄 - 田園沙律 (可配上 少量的沙 律醬)



## 附件三：促進校園提供健康小食的工具

<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=4003&id=5000>

The screenshot shows the desktop interface of the 'Small Food Nutrition Classification Wizard'. At the top, there is a navigation bar with four steps: '新增小食' (Add New Food), '營養資料' (Nutrition Information), '分析' (Analysis), and '總結' (Summary). The '新增小食' step is currently active. Below the navigation bar, there are two input fields: '小食名稱' (Food Name) with a text box containing '輸入小食名稱' and an information icon, and '小食類別' (Food Category) with a dropdown menu showing '-- 請選擇 --' and an information icon. A '繼續' (Continue) button is located below the dropdown menu. In the top right corner, there are three 'A' icons for font size adjustment and a blue question mark icon labeled '常見問題' (Common Questions).



小食營養分類精靈：網絡版

手機版

# 中學



# Joyful Fruit Month (JFM)



# 我愛水果 選擇多

Enjoy Fruit, Enjoy the Variety



4-2015



# 工作



# EatSmart@Restaurant (ESR)



香港特別行政區政府  
衛生署有「營」食肆運動



GovHK 香港政府一站通 简体版 ENGLISH

搜尋 輸入查詢字串 網頁指南

<http://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/home.asp>

資源庫 | RSS | 字體大小 a a a

食客

餐飲業界

主頁 | 關於我們 | 餐廳搜尋 | 食譜 | 推廣 | 營人手記 | 營養資料查詢 | 營廚 | 宣傳活動 | 「有「營」食肆」通訊



## 外出飲食健康 Tips





## 「營」接健康潮流 享盡清新感受

均衡飲食是健康生活模式中不可缺少的一部份。我們若能奉行健康均衡的飲食習慣；加上恆常運動和維持理想的體重，便能促進身體健康，有效地預防和飲食有關的疾病，如癌症、高血壓、心臟病和中風等。

香港人經常出外用膳，除了味道外，我們對食物的營養價值亦愈來愈關注。根據衛生署的一項研究顯示，四成多的香港人每星期最少五天的午膳在外進食，超過九成的受訪者希望在食肆用膳時可以有更健康的菜式選擇。



因此，衛生署推出「有『營』食肆」運動，讓我們憑著「有『營』食肆」這個標誌，可輕易體驗「有『營』菜式」的清新感受。「有『營』食肆」均需通過審核，並確保可恆常供應「多蔬果」及「少油、少鹽和少糖」（3少）的「有『營』菜式」，才可獲頒發及張貼標誌，顯示這是關心我們健康需要的餐館。

## 請支持「有『營』食肆」！

為了您和您家人的健康，今天就來品嚐吧！



「蔬果之選」標誌是代表菜式的材料全屬蔬果類，或按體積計，蔬果類是肉類的兩倍或以上。



「3少之選」標誌是代表菜式以較少脂肪或油分、鹽分及糖分烹調或製作，符合「3少之選」的要求。



# Exercise Prescription Project (EPP)

The screenshot shows the website for the Exercise Prescription Project. At the top, there are logos for the Department of Health and the Centre for Health Protection, along with a navigation bar in Chinese, English, and Simplified Chinese. The main banner features colorful silhouettes of people exercising and the title '運動處方 保健良方' (Exercise Prescription, Good Health). Below the banner is a search bar with the text '輸入查詢字串' (Enter search string) and a search icon. A sidebar on the left contains a menu with items: 主頁 (Home), 醫護人員 (Healthcare Professionals), 市民大眾 (General Public), 社區資源 (Community Resources), 關於我們 (About Us), and 網站地圖 (Site Map). The main content area has a heading '歡迎瀏覽運動處方網站!' (Welcome to the Exercise Prescription Website!) and two paragraphs of text. The first paragraph describes the project's goal of promoting physical activity through government, medical, and community cooperation. The second paragraph provides global context, noting that physical inactivity is a leading cause of death and that the project aims to provide personalized exercise prescriptions to patients.

繁 簡 ENG

衛生署  
Department of Health

衛生防護中心  
Centre for Health Protection

運動處方  
Exercise Prescription

字型 AAA | 搜尋 輸入查詢字串

主頁

歡迎瀏覽運動處方網站!

本網站與運動處方計劃同步推出。運動處方計劃是一個健康推廣計劃，目的是透過政府、醫生、從事促進運動的機構及社區團體的通力合作，向大眾推廣體能活動。

全球每年有多達二百萬人因缺乏運動而死亡，令推廣體能活動成為一項重要的公共健康舉措。醫護人員在鼓勵其服務使用者進行體能活動上，扮演著舉足輕重的角色，而向病者按其需要處方適切的運動建議，並提供一份個人化及可供細閱的運動處方概念，早於澳洲、美國及英國等地的醫護界別中試行及取得良好效果。香港衛生署亦於二零零三年在本港進行了一項隨機對照試驗，以評估將這個概念融入治療過程的成效，試驗結果也顯示，病人進行體能活動的動機有顯著改善。

<http://exerciserx.cheu.gov.hk/tc/>

## 建議的體能活動量

### 您在每星期需要多少體能活動？

多年的研究顯示，達到下列運動量對健康有莫大裨益。您有信心做到嗎？

#### 帶氧體能活動

如選擇中等強度的體能活動，每星期應進行最少**150分鐘**(2.5小時)。

如選擇劇烈的體能活動，每星期應進行最少**75分鐘**(1小時15分鐘)。

- 每星期應最少**3天**進行體能活動。
- 可慢慢增加進行體能活動的時間，活動時間越多，為健康帶來的好處也越大。最理想是花雙倍或以上時間進行體能活動(即達到每周累積**300分鐘**中等強度或每周**150分鐘**劇烈的帶氧體能活動)。
- 每節體能活動應維持最少**10分鐘**。
- 您可以靈活地混合中等強度和劇烈的體能活動。



人生...



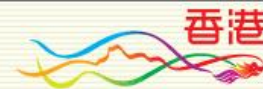
# 人生...



香港特別行政區政府  
衛生署

GovHK 香港政府一站通 简体版 ENGLISH

AA 搜尋 輸入搜索 網頁指南



## 器官捐贈



立即網上登記



主頁

認識器官捐贈

認識中央器官捐贈登記名冊

懇切呼籲

名人寄語

授受心聲

「生命·愛」花園

各界支持

雖然醫學進步，對某些器官衰竭病者來說，器官移植依然是延續生命的唯一希望。礙於捐贈器官的來源供應有限，以致在香港每天都有接近三千名病者及其家家屬焦急地在苦苦等待，病者還要每一天忍受著與死神搏鬥的煎熬。更遺憾的是，有不少病人會因為等不及適合的器官，便離開這個世界。為著縮短病者等候的時間，使他們能及早重獲新生，市民積極支持器官捐贈，實在十分重要。

本網頁希望喚起公眾對器官捐贈的關注，並且讓市民登記在死後捐贈器官，幫助有需要的人。

認識中央  
器官捐贈  
登記名冊

常見問題

生命因你  
再現姿彩  
短片系列

永恆的愛

成為  
支持機構

生命·愛  
花園



讚好

支持器官捐贈!



<http://www.organdonation.gov.hk/>

香港醫院管理局人體器官/組織捐贈用作移植宗數及等候人數  
(1.1.2004 – 31.12.2014)

器官/組織	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	等候人數 (截至31.12.2014)
腎臟捐贈												1965
遺體捐贈	44	50	53	58	65	87	74	59	84	70	63	
活體捐贈	6	8	13	8	12	8	7	8	15	12	16	
肝臟捐贈												98
遺體捐贈	20	24	23	26	26	43	42	30	45	38	36	
活體捐贈	56	38	48	41	42	41	53	44	33	34	27	
心臟捐贈	7	8	7	5	6	10	13	9	17	11	9	28
雙肺捐贈	0	2	1	1	1	2	2	1	3	2	4	22
單肺捐贈	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	
眼角膜捐贈 (片數)	230	214	244	198	211	203	250	238	259	248	337	465
皮膚捐贈	30	13	8	13	19	17	23	21	6	4	9	不穩定
長骨捐贈	4	3	3	1	1	0	6	0	3	3	1	不穩定

# 結語



# SARS @ 2003



預防勝於治療！







衛生防護中心專頁

<https://www.facebook.com/CentreforHealthProtection>



衛生防護中心頻道

<https://www.youtube.com/c/ChpGovHkChannel>

謝謝

