

二零零一年六月十一日會議

立法會福利事務委員會  
「康健樂頤年」

目的

本文件旨在向議員簡介安老事務委員會和當局在本港推廣「康健樂頤年」的工作。

背景

2. 在二零零零年，全港估計有 759 200 名長者(即 65 歲或以上的人士)，佔總人口的 11.2%。到了二零二九年，65 歲或以上的人士會佔 19.8%(1 792 000 人)，即每五名香港人，便有一人是 65 歲或以上的長者；在年長人士當中，高齡長者(即 75 歲或以上者)所佔百分率亦會大幅上升，因為在嬰兒潮期間出生的人士屆時將年滿 75 歲。

3. 本港最近的一項調查結果顯示，在 65 歲或以上，以及在 45 至 64 歲這兩個年齡組別的人士當中，分別有 75%和 45%正罹患一種或多種慢性疾病。在長者當中，糖尿病、心臟病和慢性支氣管炎等慢性疾病都是常見的疾病。由於患上這些慢性疾病影響健康，雖然長者只佔總人口約 11%，但在病人住院日數方面，長者所佔的比率卻超過 46%。愈來愈多長者患上慢性疾病亦會增加長者的個人困苦。

4. 很多慢性疾病都與個人長期的生活方式有關，亦受環境因素影響。如能有效地保障和促進健康，很多慢性疾病都可以預防，而不少殘疾也可能治癒。因此，無論從個人或社會角度來看，現在正是香港推廣「康健樂頤年」的適當時候，值得大家支持。

## 甚麼是「康健樂頤年」

5. 「康健樂頤年」的概念已在加拿大、澳洲和一些歐洲國家出現。他們都有一個共同的信念，認為「康健樂頤年」是一個由年幼到年長持續不斷的過程，可以透過身體力行，達致身心康泰。首先，個人必須保持身心健康；此外，亦應制定適當的政府政策，以及社區和個人的措施，以達致「康健樂頤年」。健康不單是指沒有疾病，也是指個人在身心方面保持最佳狀態。上述國家均已把「康健樂頤年」納入他們的政策範圍。

6. 多做運動、飲食均衡和減少吸煙是健康生活方式的主要元素，可預防多種疾病。健康的生活方式不單使人長壽，更能讓他們保持健康，享受增添的歲月。與此同時，生活中各種心理社會因素，如個人歷史、社會關係、生活方式、個性、智力(包括認知)發展等，均對健康有重大影響。事實上，生理及心理因素往往是分不開的，並且會大大影響個人的健康。個人需要追求身心康泰，才能達到「康健樂頤年」。

### 「康健樂頤年」的推廣策略

7. 安老事務委員會於去年開始討論如何在本港推廣「康健樂頤年」，並在二零零一年四月發表「康健樂頤年」報告，制定在本港推廣「康健樂頤年」的理念和策略，現把報告及摘要附上（見附件 A），以供參考。安老事務委員會在報告提出了「康健樂頤年」的理想，就是締造一個能夠持續促進健康生活的社會環境，讓所有人（包括長者）都能獲得所需的資訊、服務和支援，為個人的健康和福祉作出明智的抉擇，並受到社會的重視，獨立自主地安享晚年。報告亦提出六個信念和九個指導原則，作為制定「康健樂頤年」政策和發展計劃的依據。有關信念和指導原則，見報告第六章。

8. 為落實「康健樂頤年」建議的理想、信念和原則，安老事務委員提出了四個推廣「康健樂頤年」的策略方針，並

由二零零一年五月起舉辦為期三年的「康健樂頤年」運動。這四個策略方針是：

- (a) 提倡個人責任；
- (b) 推動社會積極參與；
- (c) 創造可促進健康生活的環境；以及
- (d) 提升長者的形象。

這四個策略方針的詳情，在報告第七至十章闡述。

### 如何推廣「康健樂頤年」

9. 由於「康健樂頤年」在香港是較新概念，衛生福利局和有關部門會協助安老事務委員會，向各界及服務機構解釋「康健樂頤年」的概念和策略，並鼓勵各界廣泛討論。為此，安老事務委員會在二零零一年五月十九日舉辦了「康健樂頤年」大會，並在當日正式發表「康健樂頤年」報告。大會亦向服務機構及其前線工作者宣佈開展為期三年的「康健樂頤年」運動。

10. 「康健樂頤年」運動首年的工作重點是促進長者的身體健康，宣傳健康生活方式的好處。其後兩年除繼續加強這方面的工作外，更會致力促進長者的心理社會健康。這運動同時進行兩方面的工作：

- (a) 持續推行公眾教育及宣傳工作；以及
- (b) 透過社區協作計劃，推動社區廣泛參與「康健樂頤年」運動。

11. 安老事務委員會和當局相信，要在本港成功推廣「康健樂頤年」，需要各界別（包括非政府機構、福利和醫護界專業人士、學術界、地區組織、傳媒和商界等）的共同努力。在未來幾個月內，當局會協助安老事務委員會籌辦訓練班、

工作坊和展覽會，製作教材、電視/電台節目，透過傳媒和公共交通工具刊登廣告，讓市民認識「康健樂頤年」的概念。

### **共同推廣「康健樂頤年」**

12. 政府部門、醫院管理局(醫管局)和非政府機構已擬定相關計劃和服務，以配合四個策略方針和「康健樂頤年」運動的首年工作重點。例如：衛生署現正推行膳食安排支援服務及運動樂頤年兩項計劃，加強宣傳良好的飲食習慣及提倡運動，以響應「康健樂頤年」運動第一年，鼓勵市民強身健體。

13. 爲了向長者提供足夠資訊，讓他們爲自己的身體健康作出適當的決定，醫管局健康資訊天地會籌辦「長者健康增值大學堂」，並於年底前爲長者及照顧者開始舉辦訓練班。該項目的內容將包括健康的生活方式、個人護理和安全等多方面。

14. 社會福利署(社署)撥款予非政府機構推行長者義工計劃，鼓勵長者善用他們的技能和知識去幫助有需要的人。該署亦資助「老有所爲」活動計劃，鼓勵長者和不同年齡的義工合辦富創意的活動和計劃，以提升長者的形象，並提醒市民照顧和關心長者。此外，社署和資助非政府機構會定期舉辦持續教育的課程，作爲長者服務的一環。

15. 康樂及文化事務署、民政事務總署、政府新聞處、香港電台、教育署及房屋署等部門亦會參與推廣工作，以擴闊「康健樂頤年」運動的宣傳範圍。

### **社會的參與**

16. 安老事務委員會獲香港賽馬會慈善信託基金撥款二千一百萬元，透過爲期三年的社區協作計劃(見第10(b)段)，鼓勵社會各界籌辦各項公眾參與及教育計劃。這些計劃須有助

實現「康健樂頤年」的使命、理想和信念，並與上文所述的四個策略方針相配合。社區協作計劃旨在推動各界參與推行「康健樂頤年」運動，並鼓勵以新穎的構思和創新的方式在社區推廣「康健樂頤年」的概念。本年度社區協作計劃將於二零零一年七月一日截止接受申請，以便於下半年安排發放有關撥款。

### 把「康健樂頤年」融入社區健康宣傳工作

17. 年老是一個人生過程，早在出生前便已開始，持續至整个人生。衛生署一直致力改善市民的健康，為不同年齡人士提供一系列促進健康和預防疾病的計劃，讓他們可以身心舒泰，安享晚年。我們會致力提倡個人在健康方面的責任，及創造一個可促進健康生活的環境，協助市民選擇健康的生活方式。

### 未來路向

18. 為監督「康健樂頤年」運動未來三年的推行情況，安老事務委員會成立了「康健樂頤年」督導委員會，以監察該運動的整體進展，並進一步制定促進長者心理社會健康的策略。衛生福利局及有關部門會繼續協助安老事務委員會推展有關工作。

### 徵詢意見

19. 請議員就本文所提出推廣「康健樂頤年」的工作發表意見。

衛生福利局  
二零零一年六月

(附件 A)

安老事務委員會

「康健樂頤年」報告及報告摘要

二零零一年四月