

# 健康生活 共創繁榮

一筆一千萬元的資助，將令四十萬市民受惠。

**葉**太在接受身體檢查後滿意地笑著說：「測試結果顯示我有點過重，但身體倒很健康。」這名五十歲的家庭主婦並不是看醫生，而是數百名參加「健康創繁榮」活動開幕禮的人士之一。這項運動旨在向社會人士推介健康的生活方式，讓他們認識到預防勝於治療。

在香港這個生活節奏急促的城市，很多人工作過勞、飲食不均衡及缺乏運動，但很少人察覺到這種生活方式對健康的長遠影響。因此，醫院管理局健康資訊天地發起「健康創繁榮」運動，而李嘉誠基金會亦捐贈港幣一千萬元加以支持，希望使全港市民的整體健康獲得持續改善。

這項為期五年的運動已於九月一個溫暖的早上在醫管局九龍總部舉行開幕禮。多名嘉賓均撥冗光臨，包括和記黃埔有限公司及李嘉誠基金會主席李嘉誠先生。

李先生說：「這個計劃為市民大眾提供免費身體檢查及健康教育，以加深他們對健康生活的認識，並宣傳『預防勝於治療』的重要性。」

醫院管理局行政總裁何兆煒醫生感謝李嘉誠基金會的慷慨捐助。他說：「這項為期五年的計劃能夠成事，全賴李嘉誠基金會的支持。」

開幕禮當天，大會免費為大約八百名來自社會不同階層的市民量度血壓、身體脂肪比率，以及膽固醇和血糖水

平。他們還享用了一頓用料新鮮而油、鹽、糖含量極低的健康美膳。雖然大部分參加者均認為飲食習慣無法立刻改變，但他們也同意現在正是坐言起行的時候。

葉太表示，雖然測試結果顯示她身體健康，但她會嘗試定期做運動。她說：「我平日忙於做家務，根本沒有時間做運動，但我會盡量在週末抽時間跟家人遠足。」現年四十二歲、任職文員的黃小姐則透過公司得知這個計劃。她說這正是她學習改善生活方式的良機：「我長時間在寫字樓工作，從未想過對健康有甚麼影響，但我想現在是時候嘗試改變一下了。」



「健康創繁榮」運動為從事健康「高危」行業的市民提供免費身體檢查，以加深他們對健康生活的認識。這些市民包括小販、建築工人及計程車司機。  
圖：一名市民接受免費驗身。



「我們的健康狀況好比一道堤壩。當堤壩出現小裂縫，要修補還算容易。但是，如果我們甚麼也不做，堤壩便可能有朝一日完全崩塌。」

**李**嘉誠先生主持過開幕禮後，接受了幾項基本檢驗，結果顯示他健康非常好。李先生是商業奇才，他的例子證明如果身體缺乏活力，即使頭腦最靈活的商人也難有成就。他說：「雖然我工作繁重，但仍努力維持健康的生活方式。我喜歡早上做運動，不抽煙、不喝酒，愛吃白飯和蔬菜，少吃肉。」

醫管局深信，這項為期五年的健康運動將會令很多人受惠。何醫生說：「從今天參加者的踴躍反應來看，這項運動已有一個好的開始。」

這個計劃並不單是提供一次過的身體檢查。由現在至二零零四年，這項服務料會令多達四十萬名從事健康高危行業的工人得益，其中包括計程車司機、報販、建

圖：李嘉誠先生獲前醫院管理局主席吳光正贈送紀念品。李先生的李嘉誠基金會捐款港幣一千萬元，贊助「健康創繁榮」運動。

築和運輸工人等。

健康資訊天地顧問高永文醫生解釋：「很多香港人的工作時間都很長，壓力往往很沉重。他們沒有足夠時間做運動，而且也許未能掌握改善健康的資訊。因此，我們希望透過這項計劃接觸社會的草根階層，讓他們逐漸明白改善生活方式的重要，而不是到有病時才醫治。」

高醫生又說，醫管局和政府將參考未來數年從上述職業組別人士所取得的資料，制定更能配合社會需要的醫療政策。

**醫**管局在推行「健康創繁榮」運動兩個月前，曾對大約二百名來自各行各業的人士進行一項試驗性研究。研究結果顯示，九成參加者在日常生活中至少有一種危害健康的習慣，如吸煙、喝酒及飲食不健康。高醫生表示，研究結果證明他們選擇的研究對象是正確的。醫管



## 健康：成功的要素

俗語說：「有健康的身體，才有健康的心靈。」反之亦然。有見及此，和黃集團體育及康樂委員會舉辦了「企業員工健康運動」。

這項運動於今年秋季展開，以「事業成功，來自健康生活」為主題，透過舉辦有益身心的活動，全面促進員工的身心健康。和黃集團人力資源經理及運動主辦人譚群娣說：「隨著集團的業務不斷迅速發展，員工必須在身心兩方面作好充分準備，以應付永無休止的挑戰。」

除了舉辦家庭同樂日、運動比賽及釣魚等較傳統的員工活動外，

公司還鼓勵上下員工參與各種新活動，包括參觀農場、烹飪班以及一系列有關保持身心健康的實用講座。

鑑於員工的反應十分熱烈，公司已計劃來年繼續舉辦一連串健康活動。

譚小姐強調，和黃集團最關心員工的健康，而這個運動體現了集團在這方面的政策。她說：「我們深信這是一個長期推行的計劃，我們應該在員工之間推廣和貫徹這些健康意念。只要每位同事身體力行，個人和公司均會得益，共享雙贏局面。」

局將推行一系列以教育為主題、遍及整個社區的計劃，以宣揚健康生活的重要。這些計劃將針對引致癌症、心臟病、中風、糖尿病、腎病及呼吸系統等六大疾病的因素，以及市民可採取的預防措施。

無線電視廣播有限公司為這個活動製作了一套名為「最緊要健康」的電視宣傳片，由十個單元故事組成，於七月至九月期間播放，為「健康創繁榮」運動正式推出展開首輪宣傳。每個單元故事揭示某一種行業的市民在工作上面對的健康危機。此外，一些名人還在宣傳片中亮相，跟大家分享健康之道。

李嘉誠先生就在首個單元中亮相，暢談預防勝於治療的重要。李先生說：「我們的健康狀況好比一道堤壩。當堤壩出現小裂縫而開始滲水，要修補還算容易。但是，如果我們甚麼也不做，堤壩便可能有朝一日完全崩塌。同樣道理，如果我們對身體上的小毛病置諸不理，便可能小病變成大病，即使花費龐大醫藥費也無法治好。」

李先生父親當年因病逝世，而李先生自己年幼時則體弱多病，令他體會到防範未然的重要。他說：「對任何人來說，生病都絕對不好受。因此，我跟自己說，當我事業有成，一定會為醫療服務出一分力。」

李先生慈善為懷，多年來捐出的善款高達港幣四十億元，並視醫療及教育為其終身事業。

