



Facebook



P.2 迪拜航班抵港
乘客家人相擁

P.4 染幽門螺旋菌
增焦慮風險 1.5 倍



lionrockdaily 香港仔

www.lionrockdaily.com

2026.3.5 | 星期四



逾 65% 超重人士 自認過輕或適中

衛署管理計劃五方針 西九3·21 嘉年華推廣日行萬步

過輕

正常

超重

肥胖

體重指數少於 18.5 公斤/米²

體重指數 18.5 至 22.9 公斤/米²

體重指數 23 至 24.9 公斤/米²

體重指數 25 公斤/米²或以上

體重指數計算方法

$$\text{體重指數 (BMI)} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}}$$



為積極響應國家「體重管理年」的部署和世界衛生組織「遏制肥胖症加速計劃」全球框架，特區政府昨日藉着「世界肥胖日」，推出香港首份《體重管理行動計劃》，提出五項方針、合共 15 項具體目標，全方位推動全港體重管理。根據衛生署 2020 年度至 2022 年度人口健康調查顯示，香港逾半數成年人口屬超重甚或肥胖，另有調查則發現，逾六成半超重人士自認為體重過輕或適中，反映不少市民對自身體重狀況存在誤解。因此，計劃首年將以「提高意識」為主題，目標提高市民對肥胖的認知，期望在 3 年後可將市民的肥胖普遍率從 51.3% 降至五成以下。

行動計劃為期 3 年，按年度訂立不同主題，包括「提高意識」、「積極改變」和「持續成為生活的一部分」，以系統化及循序漸進方式，穩步落實五項方針和 15 項具體目標。為配合首年的「提高意識」主題，特區政府將於本月 21 日起，透過醫健通「e+生活」平台推出恒常「日行萬步」步行挑戰，鼓勵市民與親友探索不同特色路線，將體能活動融入生活。同日亦會於西九文化區藝術公園海濱西草坪，舉辦「體重管理×日行萬步挑戰」啟動禮暨嘉年華，向各年齡層的家庭推廣健康生活方式。

衛生署數據顯示，香港成年人的年齡標準化超重及肥胖普遍率，從 2014/15 年度的



47% 升至 2020/21 年度的 51.3%。然而，普羅大眾對體重管理認識存在明顯差距，被歸類為超重的人士常自覺「體重正常」。

肥胖認知率 3 年提升 10%

衛生署衛生防護中心非傳染病處主任奚安妮昨日引述調查發現，在超重人士中，65.1% 受訪者認為自己體重過輕或適中，有 40% 在調查前 12 個月未採取體重管理行為。另一方面，不少體重正常的人卻仍感到「需要減重」的壓力，顯示普羅大眾對體重管理認知存在明顯差距。

衛生署衛生防護中心總監徐樂堅指出，行動計劃以科學實證為基礎，構建一個貫穿全生命周期、覆蓋全社會環境的系統性策略，從孕期營養、學齡期的習慣養成、職場成年人的健康管理，到銀齡階段的機能維持，在人生每一個關鍵點提供適切支援。行動計劃並致力強化基層醫療的「守門人」角色，將促進中西醫協作，透過「醫健通」平台協助市民管理健康和整合健康數據，讓傳統智慧與現代實證醫學相輔相成，共同守護市民健康。

提升市民認知是首年需完成的工作，徐樂堅期望 3 年期的行動計劃能將市民肥胖認知率提升 10%。奚安妮則期望能在 3 年後，將市民的肥胖普遍率，從 51.3% 降低至五成以下。



體育科下學年起納升中呈分試

根據衛生署衛生防護中心統計數據顯示，本港中學生於 2023/24 年度超重普遍率達 20%，超過九成學生反映自己體能活動水平不足。教育局首席教育主任（學校管治與效率）鄧啟澤昨日表示，該局於 2017 年已將世衛建議

的 MVPA60 納入體育課程的發展方向，即一周平均每天累積最少 60 分鐘中高等強度體能活動，並將於 2026/27 學年起，將體育科納入小學升中呈分試，以此推動學生堅持日常運動。局方亦會持續舉辦多元化宣傳活動，包括借助各類體育盛事做好運動宣傳，以及加

強推廣新興運動，鼓勵學生參與。

《體重管理行動計劃》亦鼓勵市民善用體育設施，並將運動融入日常生活。康樂及文化事務署事務經理（社區體育）盧秀華表示，會繼續善用轄下體育設施和社區體育活動，營造有利體重管理的社區環境。



今日天氣 大致多雲 有幾陣雨 16-21°C 濕度 65-95%

爆料專線：(852)6066 8769 每人限取一份