

特區首份《體重管理行動計劃》促進中西醫協作 港人肥胖率 目標三年內降至50%以下

昨日是世界肥胖日，特區政府昨日推出香港首份《體重管理行動計劃》，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。《行動計劃》目標在三年內，將港人肥胖率降至五成以下，首年望提升市民對體重管理的意識，後續將強化基層醫療的「守門人」角色，並促進中西醫協作。

《行動計劃》設置多項關鍵績效指標（KPI），包括衛生署、中醫藥處、基層醫療署、醫管局將在2028年或之前，在基層預防護理服務下為服務使用者篩查BMI，必要時作進一步跨專業轉介。立法會議員陳永光表示，體重管理屬中醫治未病理念的重要應用場景，中西醫協作結合營養師和西藥介入，料能有更佳效果。

大公報記者 王亞毛



任何年紀都需要做好體重管理。大公報記者何嘉駿攝



適當運動有助小學生健康成長。大公報記者林良堅攝

體重指標表 (BMI)

體重指標=體重(公斤)/身高(米)²

肥胖：大過或等於 25	過重：23-24.9
適中：18.5-22.9	過輕：少於 18.5

註：該指標為世界衛生組織西太平洋區頒布給亞洲成年人的參考，不適用於18歲以下的兒童或懷孕期的婦女。

資料來源：衛生署

體重管理融入校園教育

從小培養

衛生署數據顯示，新冠疫情後本港中小學生運動不足，在2023/24學年，94.4%學生稱自己體能活動水平不足，中學生的超重普遍率近年維持在20%的高水平。特區政府昨日推出《體重管理行動計劃》，教育局將在現有基礎上，進一步把體重管理和健康生活信息融入校園教育，並透過學校活動和家校合作，協助學生從小建立監察自我體重及實踐健康生活模式的習慣。

教育局首席教育主任（學校管治與效率）鄧啟澤表示，世界衛生組織建議，5至17歲兒童及青少年，每星期平均每天應累計有最少60分鐘中等及劇烈強度的體能活動，教育局已於2017年將該建議納入體育課程的發展方向；未來局方將自26/27年度起，將體育科納入小學升中呈分試，以此引導學生日常堅持運動。局方亦會通過推廣新興運動，並借助體育盛事，讓運動融入學生日常生活。

舉行「日行萬步」挑戰

康樂及文化事務署將繼續善用其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，舉辦多元化康體活動。康文署總康樂事務經理（社區體育）盧秀華表示，2025-26年度計劃舉辦約3.8萬項活動，預計接近240萬人參加。

衛生署衛生防護中心總監徐樂堅表示，會在市民最常接觸的地方切入，例如緩跑徑、單車徑，甚至鐵路站等地，加強推廣體重管理元素。此外，政府將於本月21日起透過醫健通「e+生活」健康挑戰平台恆常舉行「日行萬步」步行挑戰。

大公報記者 王亞毛

衛生署衛生防護中心非傳染病處主任吳安妮表示，本港成年人的超重及肥胖年齡標準化普遍率，過去10年持續上升，由2014年的47%升至2022年的51.3%。65%的超重人士認為自己體重過輕或「適中」，有40%在調查前12個月無採取體重管理行為，顯示市民對自身體重存在誤解。

《體重管理行動計劃》為期三年，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」。行動計劃提出五項方針和15項具體目標，推動全港體重管理。

衛生防護中心總監徐樂堅表示，《行動計劃》貫穿全生命周期，從孕產期營養、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，提供支援。首年希望提升市民對體重指數的認知及自我管理，後續致力強化基層醫療的「守門人」角色，將促進中西醫協作。

《行動計劃》的15項目標當中，包括通過跨專業管理團隊協作，提倡融合

香港成年人健康狀況

超重及肥胖	51.3%
缺乏體能活動	13.8%
中央肥胖	32.9%
水果和蔬菜不足	97.5%
糖尿病	8.5%
高血壓	29.5%

資料來源：衛生署

中醫原則的體重管理。中醫藥處、衛生署、醫管局將制定以實證為本的中醫體重管理指引，讓中醫師具備為服務使用者提供體重管理、飲食和運動建議的技能；以及建立清晰的篩查框架、臨床醫療指引與中西醫專業人士之間的跨專業轉介途徑。

有關部門訂20項績效指標

《行動計劃》訂下20項績效指標，其中，基層醫療署、醫管局將在今年，為不理想體重人士制定並實施相關的護

理及轉介指南；衛生署、基層醫療署、中醫藥處、醫管局將在2028年或之前，在基層預防護理服務下，為服務使用者篩查BMI，並作出初步介入措施，必要時進一步進行跨專業轉介。吳安妮稱，部分未能靠自己減重的市民，希望能透過醫療科學化管理體重，他們可到地區康健中心進行評估，需要時可獲轉介至醫管局專科跟進。

立法會議員、香港註冊中醫學會會長陳永光向大公報記者表示，體重管理不當，容易引發多種疾病，屬中醫治未病理念的重要應用場景，中醫可利用針灸治療協助減肥，或基於寒濕體質等不同體質特徵，從生活習慣、飲食調配、藥物輔助、運動指導等方面，及融合中式傳統運動如八段錦，為市民設計體重管理方案。

陳永光指出，目前公營醫療在體重控制方面，尚未有中西醫結合的模式，相信未來在中西醫協作下，結合營養師角色和西藥的介入，能實現體重管理更佳的效果。

方針一：

深化健康教育，提升市民對體重指數的認知及自我管理的能力

- 衛生署：出版並推廣《體重管理指南針》（2026年或之前）
- 教育局：逐年提高為學生提供每周至少一次在課堂內外參與各種體能活動的機會（2026年開始）
- 衛生署、基層醫療署：100%的醫療機構設立體重管理教育小組或提供相關服務（2028年或之前）
- 醫管局：第二層和第三層醫療為超重人士併發症提供適切的臨床服務（2028年或之前）
- 衛生署：量度並讓香港市民對體重管理的意識比基線提升10%（2028年或之前）

方針二：

積極營造體重管理的社會環境

- 康文署：100%的體育館提供自助體重測量設備（2027年或之前）
- 房屋署：逐年提高公共屋邨在適合場地提供自助體重測量設備的比例（2026年開始）
- 衛生署、基層醫療署、醫管局：在公營醫療服務場所為服務使用者安裝自助體重測量設備（2028年或之前）
- 教育局：在公營中小學提供體重測量設備（2028年或之前）
- 教育局：逐年提高學校參與「MVP A60獎勵計劃」（一星期平均每天累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動）的比例（2026年開始）

方針三：強化醫療機構治療方案

- 基層醫療署、醫管局：為不理想體重人士制定並實施相關的護理及轉介指南（2026年或之前）（中醫藥處將透過中醫藥發展基金，在2028年或之前執行）
- 衛生署、基層醫療署、中醫藥處、醫管局：在基層預防護理服務下為服務使用者篩查BMI，並作出初步介入措施，必要時進一步進行跨專業轉介（2028年或之前）

方針四：

採取全生命周期健康促進策略

方針五：

持續監察香港市民體重趨勢

- 衛生署：定期進行人口健康調查及/或健康行為調查並公布結果（定期）
- 衛生署、基層醫療署、醫管局、電子健康紀錄統籌處：收集並檢視健康服務數據，以定期監測體重相關狀況及相關風險因素（定期）

資料來源：衛生署

國家衛健委「體重管理年」

話知

國家衛生健康委員會於2024年6月，發布《「體重管理年」活動實施方案》，為期三年，旨在應對已成為當前重大公共衛生挑戰且日益嚴峻的超重肥胖問題。該計劃致力於廣泛建立體重管理支持環境、顯著提升全民體重管理意識和技能、更加普及健康生活方式，並逐步形成全民參與、人人受益的良好局面。

該計劃強調透過政府、醫療機構、各行各業、工作場所及家庭共同協作，聚焦五大策略方向，包括加強科學普及和倡導，提高全民體重管理意識；動員社會廣泛參與，提升體重管理效能；覆蓋全人群全生命周期，提高體重精準管理水平；加強體重監測與效果評估，完善監測信息互聯共享機制；加強科學研究和成果轉化，開展體重管理關鍵技術研究和轉化應用，創新體重管理服務模式和技術。

網上非法賣受管制抗肥胖症藥 女子被捕

【大公報訊】衛生署發現有人在網上涉嫌非法銷售一款受管制抗肥胖症藥物，昨日聯同警方，在旺角區採取執法行動，拘捕一名涉嫌非法售賣第1部毒藥和未經註冊藥劑製品的30歲女子。有關產品懷疑並非香港的註冊藥劑製品，衛生署會繼續調查事件。

衛生署早前跟進一宗投訴，並透過即時通訊軟件購獲受管制抗肥胖症藥物，標籤上以日文顯示有關產品含有「替爾泊肽」，屬於《藥劑業及毒藥條例》下的第1部毒藥。「替爾泊肽」用以治療肥胖症，其副作用包括脫髮、噁心和腹瀉。含有「替爾泊肽」的藥劑製品，只能在醫生指示下使用，並必須憑醫生處方在註冊藥劑師監督下於獲授權藥房出售。



有人網上非法銷售受管制抗肥胖症藥物。

衛生署強烈呼籲市民，切勿自行購買或使用成分或來源不明的產品。在網站購買受法例管制藥物（包括減肥藥物）有健康風險，除了未經醫生評估個人健康狀況，亦難以確認藥物的正當來源，而且無法得知藥物在運輸過程是否儲存恰當（尤其須冷鏈保存藥物），其安全、素質以致效能均無法保證。

衛生署同時提醒市民，透過任何途徑（包括網上銷售平台、即時通訊軟件或社交媒體）非法出售受《條例》管制的藥物，均須負上刑責，切勿以身試法。所有已註冊的藥劑製品於包裝上須附有香港註冊編號，格式為「HK-XXXXX」。未經註冊藥劑製品的安全、素質及效能均未獲保證。

控制體重應注意飲食及運動

衛生署表示，市民要控制體重，應注意均衡飲食及做適量運動。在服用任何藥物作體重控制用途前，應先諮詢醫護人員的意見。衛生署藥物辦公室網頁已備有「有關肥胖問題及纖體產品的健康訊息」資料，供市民參閱。

侵入性腦膜炎雙球菌感染 月內第三宗

【大公報訊】記者戴靜文報道：本港在約一個月內出現第三宗侵入性腦膜炎雙球菌感染個案，最新呈報個案是一名39歲男子，3月1日開始出現病徵，現時在沙田威爾斯親王醫院深切治療部，目前情況穩定。衛生防護中心表示，初步調查該個案屬散發個案，沒資料顯示這個個案與早前錄得的確診個案有流行病學關連。

衛生署衛生防護中心昨日公布，該名患者過往健康良好，他於3月1日開始出現發燒、頭痛、皮疹、嘔吐和腹瀉，翌日到私家醫院求診，同日被轉送威院深切治療部。他的腦脊液樣本經化驗後，證實對腦膜炎雙球菌呈陽性反應，診斷為腦膜炎。初步調查顯示，他於潛伏期內沒有外遊，家居接觸者暫時沒有出現病徵。中心

已向其密切接觸者派發預防性藥物並繼續進行調查。這是衛生防護中心今年至今錄得的第三宗個案，而去年全年共錄得11宗個案。

衛生防護中心於2月4日、6日先後公布錄得感染個案，患者分別是一名有長期病患的64歲男子，及一名過往健康良好的46歲男子，當時公布均情況穩定。



▲民建聯關注多項婦女相關焦點議題。

民建聯倡關注女性健康及育兒支援

【大公報訊】再過3天就是三八婦女節，民建聯多位成員昨日在立法會舉行傳媒茶敘，探討女性健康、就業、育兒支援及「性騷擾政策」等婦女相關焦點議題，並提議透過政策及科技配套為婦女營造更優良的發展環境。

民建聯政策倡議委員會轄下婦女事務委員會（婦委會）主席、立法會議員葛珉帆介紹，民建聯先後於去年及本年度提出多項女性相關政策建議，樂見新一份財政預算案提到「婦女自強基金」年度撥款由下年度起增至3000萬元，以促進婦女全面發展。相關措施回應了婦委會此前

提出的訴求包括完善婦女健康配套、優化育兒服務等。

建議設親職及家長假期

立法會議員植潔鈴指，2024年香港共有848名女性死於乳癌，佔女性癌症死亡人數的13.1%，呼籲政府進一步增加合資格乳房造影診所數目，提升乳癌篩查先導計劃的服務量。她亦提出應完善婦女健康配套措施，如增加樂妍站檢查項目，提供免費生育檢查等。

立法會議員郭芙蓉提議進一步釋放婦女勞動力，推動企業設立親職及家長假期、推動社區提供更完善的託兒支援，令已成為母親的女性能安心工作。