

## 掌握健康 掌握人生回應：

香港政府一向以改善民生為導向，這次的諮詢十分好。我是一位醫護人員，所以對香港政府的醫療制度十分關注。能鼓勵市民為健康的將來未雨綢繆更家好！我覺得市民可以在不同階段選擇不同的方案，不需要強制性！凡事強制使經濟公司受益，亦使基層收入低的市民更加吃力。

有云：**健康就是財富**。掌握健康意味著用手，去把握擁有健康的方法和策畧。財富不會從天而降，需要努力經營及賺錢才能獲得！同樣地，健康也不會從天而降的，要努力才可擁有。

**如何掌握健康呢？**用手去尋求健康？尋求健康相等於尋求財富一樣，需要投放金錢、時間、心思作投資，且要持續投資，就自然在健康方面有回報的。

**金錢方面：**除了購買保險，有病看醫生和住醫院服藥、體檢、藥物、健康食品等等之外，今日香港人在預防疾病的不比中國人民。我們有沒有將金錢用在培養健康的飲食生活習慣上呢？例如：「出錢」參加共益金百萬行；「出錢」參加健康生活營；「出錢」參加行山團；「出錢」買些有機蔬果；「出錢」做健身運動；「出錢」安裝清潔用水設備；「出錢」買健康枕或床、讓睡房裝上隔聲板，等等。

**時間方面：**上網閱讀有關健康的資訊；安排時間進修健康課程；報名參加健康烹飪班；安排時間做運動、休息、放假、到戶外享受大自然。總括在時間方面要用在三方面：

1. **Cognitive 認知：**用時間了解預防疾病的知識，對香港人來說：預防傳染病及的方法。
2. **Behaviour 行爲：**用時間將健康生活習慣實踐在日常運作中，例如：飲清水、休息、少油少鹽少糖的烹調方式；計算油鹽糖的份量，以達到預防疾病的效果。
3. **Affective 情緒：**健康生活習慣帶來生活質素，在個人生活有滿足感。對家人的負擔，及社會的負擔皆有正面回贈。

**心思方面：**香港人一直以來努力賺錢，對健康雖然知道重要，却很少香港人真正「選擇」健康。其實，要改變這種心態！香港政府需要提倡健康就是財富的實踐篇！

所以，若香港政府能提倡以上的一種概念，相信有助香港人改變個人健康的地位。

香港 2003 的 SARS 一疫之後，香港市民再聽到疫症流行病已有惡夢了。雖然是這樣，香港人對於政府提出的個人衛生指引也更留意。

**我個人建議：**政府每年在二三月及七八月到各學校、社區、屋宇，等建築物都送上比 A3 更大的宣傳海報字樣類似如下：

流感高峯期！香港政府叮囑市民要：

勤洗手；

少油少糖少鹽飲食

少飲汽水或進食糖果

早起早睡：每晚十時左右上床休息

每日進食含維他命 C 的生果如橙、奇異果、...；

早起做例如原地跑 15 分鐘運動，放工做例如原地跑 15 分鐘運動

記得 SARS 期間李嘉誠先生大派橙及維他命 C 丸！所以，又建議：在二三月及七八月的長者生果金每月加一百元；幼兒院、幼稚園、小學的茶點或午膳加一個含維他命 C 的生果。相信以上的方案能使多人直接受惠。

政府亦可以集合香港城市內所有政府醫院門診、私家醫院診所、政府及教會志願團體的健康中心，在二三月及七八月期間多作預防流感的宣傳。有教會在 SARS 期間送慰問咭給香港的醫院及院舍，為醫護人員打氣；以勒基金恆常為香港時事代禱。

動員社區中心/教會在疾病高峯期間作出預防警號是值得考慮的一環。教會是提供主耶穌救世人的地方，呼譽教會的傳道人向教友發出預防警號，或甚至呼譽傳道人派預防流感的單張也是一種方法。有些教會在某年的流感高峯期向教友派衛生署的單張。我個人建議：機構裏的宣傳可嘗試強制的！

願上帝賜福予香港政府官員及香港人的民生！