

醫療改革諮詢文件

本人非常贊同貴局的願景是建立一個能夠提升全体市民健康、提高市民生活質素，同時能為香港每位市民提供醫療保障的醫療制度。但要達到這個目標，着力提高預防疾病的意識及知識乃至「養生」的常識也至為重要，因為到有疾病產生才治理就已經太遲，而且費用必然昂貴，亦未必可完全痊癒，例如中風就已經是一例。

就着力提高預防疾病的目標，本人有以下提議：

- (一) 應從教育入手，中國養生已有五千年歷史，知識豐富，已有記載，所以在中小學的教育裏，可加插中國中醫關於養生的知識，又或甚至一些養生導引功法操練，例如「太極」、「氣脈操」、「八段錦」等等。

其實，在學習養生導引功法及了解其內涵也有助於訓練學生的情緒智商，讓大家身心健康，把握健康，把握人生。

(二) 康体處現在雖然已經有開辦一些康体健身班，但本人認為要再着力一點，如每個年度都攪一個專題，以不同的養生導引功法或其他有益的養生知識為專題，有系統地串辦活動，如專題講座，邀請一些知名的養生專家作講座，又辦一系列的訓練班，以喚起大眾的興趣。

本人認為除了醫療融資方案外，着手提高大眾的預防疾病意識，「治未病」，也是刻不容緩的。

謝謝！