

「健康『家』加油」社區計劃

計劃背景：

香港人缺乏運動，其體能活動量更遠低於世界衛生組織的標準，增加患病風險，長遠將帶來巨大的社會成本。有見及此，基督教家庭服務中心聯同香港大學公共衛生學院，在香港賽馬會信託基金捐助下，於 2015 年 6 月起於觀塘區推行「健康家加油」社區計劃，是「愛+人：賽馬會和諧社會計劃」旗下活動之一。透過一連串的社區及家庭活動，與社區人士分享健康生活要訣，包括推廣「好玩、好易、好快見效」的「零時間運動」，參加者與家人只要利用平日坐著、站著及行路的時間多活動身體，便能達致提昇身體機能的效果，更得以藉此增加家人間的溝通與互動，促進家庭關係。

計劃特色：

本計劃於貧窮人口眾多的觀塘區推行，並以當中生活環境較差的舊區及寮屋區居民為主要服務對象，是因為基層人士終日為口奔馳，往往忽略健康及家庭生活，本計劃正好為這些生活在匱乏社區中的家庭添注健康、快樂及和諧，儲備另類財富。此外，本計劃培訓了一批計劃大使，負責鼓勵參加者與家人一起實踐健康生活模式，關顧他們的生活需要，從而建立緊密的社區鄰里關係。同時，本計劃動員區內不同的團體，包括業主立案法團、教會、勞工組織及區議員等，凝聚社區力量，一同將本計劃的訊息推廣至觀塘區每一個角落。

計劃目的：

- 透過建立健康家庭生活模式，提升家庭健康、快樂及和諧，達致「家有康和樂」；
- 動員區內領袖及義工向基層人士提供支援，建立緊密的社區鄰里關係；
- 研究參加者實踐健康生活模式後對身心帶來的改變，並測試本計劃服務模式的成效。

計劃內容：

社區教育及推廣	- 流動街站：於觀塘區不同地點擺設街站，推廣健康家庭生活資訊； - 社區探訪：於舊區及寮屋區進行逐家逐戶探訪，宣傳計劃內容； - 出版 3,000 本小冊子，分享健康生活要訣及計劃成效。
建立觀塘網絡	- 動員觀塘區的地區領袖及不同團體，透過協助宣傳、合辦活動及參與培訓，一同向社區人士推廣本計劃。
計劃大使培訓	- 健康資訊：由護士教授有關「零時間運動」等健康生活要訣，並須身體力行，體驗健康生活模式帶來的好處； - 溝通技巧：由社工教授溝通及關顧基層家庭的技巧。
「健康生活套餐」家庭活動	- 於 3 個月內共舉辦 3 次家庭活動，參加者透過工作坊學習「零時間運動」等的健康生活資訊，並為自己與家人訂定實踐健康生活的目標； - 期間計劃大使會定期聯絡參加者，鼓勵他們與家人實踐所訂定的目標，並關顧他們的生活需要。
實證研究	- 由香港大學公共衛生學院負責，透過實證研究，測試參加者的轉變及計劃成效。

(完)