

葵青區地區康健中心服務之一

「民間集氣」·健康生活

3月26日，立法會衛生事務委員會召開特別會議，討論「葵青區地區康健中心試點計劃」，廣大市民反映醫療健康資訊不足，「落地」支援貧乏，期望地區有心人人士可幫助老幼、無助。

4月18日，食物及衛生局舉辦「葵青區地區康健中心試點計劃諮詢會」，徵求服務內容、提供者、營運者、合作模式與收費模式。筆者就此提出民間集氣、健康生活的方案。

健康管理科普教育

世界衛生組織指出，健康促進就是增進個人掌握和改善健康能力的過程。健康管理科普教育可以幫助每個市民提升預防疾病的知識、培養正確的健康管理態度和增進自我健康管理的技能（Knowledge、Attitude、Practice）。

內容：傳授社區常見疾病及健康問題，如高血壓、糖尿病、冠心病、中風、肥胖、精神健康、預防跌倒/骨折等的中西醫結合的基本知識和自我健康管理技能，及時更新醫學進展和宣傳政府醫療政策等

對象：

1．針對參與地區康健中心營運的專業機構和人員，通過組織講座及工作坊，設立網絡資源中心等活動進行健康管理知識和技能的培訓及鼓勵跨專業的合作團隊；資助選修培訓機構相關認證課程，培養跨專業的健康管理團隊，協助和帶領地區內患者和市民掌握自我管理健康的能力。

2．針對廣大葵青區市民，包括公眾、學生、婦女、長者等群體，通過海報、單章、網上資源中心、媒體、刊物、講座及工作坊等活動推廣健康管理科普知識，提高市民對健康生活的興趣，獲取和了解各專業內容並提升實踐的能力（Engage、Enable、Empower）。資助市民選修相關短期認證課程，培養社區健康管理互助小組生力軍。

3．針對常見長期病患者，組織區內病友支援小組，通過小組活動傳授專科專病的基本知識和培訓自我疾病管理技能，並指導如何權衡利弊、安全選擇各類藥物及治療，進行有效的醫患溝通和合理使用區內公私營醫療服務等。

「民間集氣」活動的模式

「1:5 Kick of Risk, Jordan Binion Project.」在美國，有一位少年因精神病自殺去世，他的父母有見1/5青少年患精神疾病，所以策劃成立此預防項目，並用他們兒子的名字命名。其中，他們建議在每所學校辦「Mental Health Literacy」精神健康認知班，讓老師、家長和同學可了解和溝通，預防和減低青少年輕生的念頭。

雖然在香港社區和學校已有不同的精神健康防治服務，但學生輔導教師和社工人手及培訓不足，缺乏連貫性及個人化的案例管理。若只仿效美國精神健康認知班，不一定解決問題，家教會可舉辦「正念」的親子活動，例如香港有機資源中心舉辦的「學生有機園圃」比賽，不但潛移默化地教育生命的意義，而且建立各家庭互助、互勉的精神。

「社區大義診2017」——由中文大學學生成立的「關愛社會醫生聯會」所舉辦的健康資訊展覽講座及檢查，深受地區市民歡迎。他們邀請中學生、老人義工、不同界別的醫療人員，共同深入社區，了解市民生活狀況，尋找不健康之人。其實，各院校的醫護學生，各專業學會及各非牟利醫療機構也定時舉辦義診。

葵青區可邀請區內各學院及機構聯手，策劃各小區舉辦適當的活動，讓每位無助的市民也獲取此類的「有心服務」（關心、愛心、用心）。有見日益增加的隱蔽老人，社工需要搜尋和聯絡他們作家訪服務，可順便評估家居陷阱與風險，建議改善方案，轉介適當的服務。

「維修香港」在土瓜灣辦「街坊排檔」為區內無助的老人維修家居必需品及舉辦街坊文娛、環保活動，有一定的地區凝聚力。葵青區可仿效街坊義工上門改善家居陷阱及舉辦如太極氣功般的適當運動，從而預防長者摔跤、增長心肺功能及改善關節活動能力等。聖公會麥理浩夫人中心有成功的例子，用義工教導氣功，以協助中風後的康復。

「健康生活模式」，持續評估改善

筆者2017年12月30日的文章《社區健康服務網絡樞紐》明確強調：由以醫院為基礎的疾病模式轉向以社區為基礎的「健康模式」（Wellness Model）。以「一條龍」服務：推廣，預防，治療和康復，用「生命歷程」的健康推廣（Life Course Health Promotion），降低疾病負擔。

在4.18.18的諮詢會，與會者也強調建設「全方位」持續社區參與平台：加入地區社群的諮詢，建構實際可行的社區服務，開展服務後也應持續蒐集市民意見

及使用評估。必須跨專業、部門、界別，公私營合作統籌，和與醫管局的外展隊與衛生署、康文署、社署等團隊進行溝通聯繫，協調合作改善。

黃譚智媛（前醫院管理局總裁）
洪鴻彬（香港大學醫學院哲學博士）

本文刊於 2018 年 4 月 28 日之《信報》