

衛生局 2025 年 3 月 24 日消息

健康城市委員會啟動“健康社區”計劃 落實“資源下沉” 共創“幸福澳門”

“健康社區”計劃啟動儀式於今（24）日假澳門科學館舉行。健康城市委員會主席、社會文化司司長柯嵐，立法會副主席、澳門中華總商會會長崔世昌，中央人民政府駐澳門特別行政區聯絡辦公室宣傳文化部部長萬速成、衛生局局長羅奕龍、澳門街坊會聯合總會會長吳小麗、澳門福建同鄉總會會長陳明金、澳門工會聯合總會副會長李振宇、澳門婦女聯合總會會長劉金玲、澳門江門同鄉會會長陳少清、澳門歸僑總會理事長畢志健、澳門中華新青年協會會長梁倩文等嘉賓出席了啟動儀式，並共同主持了亮燈儀式。

羅奕龍局長在啟動儀式上致辭時表示，十八大以來，國家始終把“保障人民健康”放在優先發展戰略位置，積極推進“健康中國”建設。同樣，澳門特區政府亦非常重視居民的身心健康。目前，高血壓、糖尿病、腫瘤等慢性病是影響澳門居民健康和壽命的主要因素，而 70%的慢性病可透過健康生活方式、支持健康環境，以及有利健康的政策措施來預防和控制的。“健康社區”計劃將通過政府跨部門合作，廣泛聯動各界社團機構的力量，發揮協同效應，聚焦促進健康行為與主動健康管理兩大方向，同時深度結合現有的“健康企業”和“健康校園”計劃，全面從居民的生活、工作和學習三方面着手，共同實現《健康澳門藍圖》的各項目標，提升居民健康水平、獲得感和幸福感，為“幸福澳門”注入新的活力。計劃的啟動彰顯了政府與社會各界、特別是社團機構攜手共創“健康澳門”的決心，亦開啟了澳門衛生體系落實“資源下沉”的新篇章。

“健康社區”計劃圍繞兩大方向開展工作。在“促進健康行為”方面，透過線上線下相結合的方式，推動社區健康科普宣傳，倡導健康生活方式，加強疾病預防與心理健康資訊的傳播。線下以每月主題形式開展多樣、互動且貼近居民需求的“健康社區主題活動”，包括大型社區諮詢站、嘉年華、工作坊、健康檢測及攤位活動等。今年 1 月與 11 個社團及醫療機構合作，於澳門社區內設置 15 個“社區預防流感諮詢站”，吸引超過 1.5 萬人次參與，為逾 1,200 名居民解答醫學及健康相關問題；2 月以“新春健康飲食及外遊小貼士”為題，聯合多個社團

及社會服務機構，在舉辦新春團拜中融入健康飲食科普環節，推廣新春健康飲食技巧，合共舉辦 25 場，吸引超過 2,700 人次參與；此外，透過跨部門合作，於本澳 8 個海陸空口岸的顯示屏上播放外遊小貼士，提醒春節外遊時注意預防疾病；3 至 12 月將陸續開展不同健康主題的線下活動，包括藥物安全、登革熱預防、煙害預防、心理健康、兒童健康、長者健康、婦女健康等。線上則建立“健康科普專家庫”，匯聚各領域專家，包括醫生、護士、中醫生、牙醫、營養師、心理治療師、物理治療師等，透過專家訪談、短視頻等多媒體形式，配合社交媒體宣傳，傳遞健康資訊與實用貼士。

在“主動健康管理”方面，透過優化支持健康環境，提高居民的健康管理意識與能力，主要涵蓋三個層面：

層面一是利用數字化賦能，提升居民健康管理能力。今年 2 月 12 日已推出“一戶通”內的“我的健康 2.0”，優化操作介面、“健康管理”與“醫療記錄”等功能。健康管理功能優化主要有三大特點。

特點 1：健康數據更全面，除體重指數、血壓和血糖外，新增了血脂、子宮頸癌篩查、大腸癌篩查、疫苗接種等數據，居民可隨時掌握自身健康狀況；此外，配合血壓、血糖、血脂等數據的“健康趨勢圖”，也能直觀了解自身健康變化，就診時可供醫生參考，使之提供更適切的醫療建議。

特點 2：健康建議個體化，根據居民的個體健康數據，“我的健康”提供個體化的健康建議，針對性地指導居民實踐健康生活，例如：血壓高者應低鹽飲食。

特點 3：主動提示更貼心，“我的健康”定期推送健康提示，主動提醒生活繁忙的居民跟進和管理自己的健康，例如：提醒每年測量血壓、體重，每 3 年檢測血糖、血脂；每年在流感高峰期前提醒長者接種流感疫苗；對符合條件的居民提醒其進行大腸癌及子宮頸癌篩查等。

層面二是提高自助檢查便利性，擴展“自家健康 自家管理”計劃，除原有 53 個自助檢查站外，今年擴展至社區中居民常到且會停留的室內公共服務場所，例如在圖書館、銀行、協議藥房等增設至 150 個自助檢查站。自助檢查站配置血壓計及體重儀等設備，使居民可便利地自行測量血壓和體重，推動其監測健康。

層面三是強化社團健康服務能力，為社團及社服機構人員提供健康生活方式與疾病預防的培訓，讓受訓人員能在日常工作中應用，或開辦課程把健康知識傳遞給居民。

在啟動儀式現場還設置了健康推廣互動攤位，向出席啟動儀式的人士提供血壓、血糖檢測及體重管理諮詢服務，並推廣“我的健康 2.0”健康管理功能，進一步提升居民的健康管理意識與能力。

附圖 1：全體嘉賓大合照



附圖 2：主禮嘉賓共同主持了亮燈儀式



附圖 3：羅奕龍局長在啟動儀式上致辭



附圖 4：啟動儀式現場設置了健康推廣互動攤位



附圖 5-9：“健康社區”計劃圖文包



健康社區計劃



計劃框架

促進健康行為

社區健康科普宣傳

線下宣傳

線上宣傳

主動健康管理

數字化賦能

自助檢查便利

社團能力建設

健康澳門 攜手共創



促進健康行為



社區健康科普宣傳



通過線上、線下方式，
向居民推廣健康知識：

健康社區主題活動

聯動不同界別的社團，以主題形式，在社區開展多樣、互動的健康推廣活動。

健康科普專家庫

組織不同範疇的專家，以主題形式，開展多媒體、多樣化的健康科普宣傳。

健康澳門 攜手共創



主動健康管理

健康社區
Comunidade Saudável
Healthy Community

數字化賦能
透過“我的健康”，提供更全面、更個性化、更貼心的健康管理工具和智慧醫療服務。

自助檢查便利
擴展“自家健康 自家管理”計劃，在更多公共場所設置血壓和體重自助檢查站。

社團能力建設
為社團人員提供健康促進培訓。

健康澳門 攜手共創
健康澳門 Macau Saudável
衛生局 Serviços de Saúde

附圖 10：今年 1 月於澳門社區內設置 15 個“社區預防流感諮詢站”

