



## 林正財醫生, JP 基督教靈實協會行政總裁

林正財醫生一九八五年於香港大學醫科學院畢業。其後獲頒授兒科醫學院院士及社會醫學院院士。一九九六年加入基督教靈實協會為醫務總監，並於二零零五年被委任為行政總裁。在其領導下，靈實在一九九七年於將軍澳開展了全港首個「健康城市」運動，積極推廣全人健康理念，讓不同階層界別的人士共同創建「健康城市」。

林醫生亦擔任政府多項公職，計有西貢區議會委任議員、西貢區議會健康安全城市委員會主席、安老事務委員會委員、社會福利諮詢委員會委員、社區投資共享基金委員會委員、醫院管理局公眾投訴委員會副主席及嶺南大學校董會成員等。

2007年是西貢將軍澳區推行「健康城市」第十週年，多年來我們持續與地區不同持分者建立夥伴關係，透過他們的協作及積極參與，使地區健康推廣之工作得以順利進行。

### 推動全民運動

我們在2000年進行了社區健康調查，發現市民缺乏足夠的運動，於是我們開展了連串推廣運動的計劃，促進市民保持恆常運動的習慣。

我們首先於2004年推廣步行（「健康一萬步」）作為全民運動的開始，策略包括個人行為（如使用計步器記錄步數）、教育性活動（如健行導賞活動和問答比賽）及環境層面（如於區內設置不同熱門地點之間的步數提示牌），結果計劃從區內80多個處所招募約10,000名市民參與。

翌年我們與區內百多個團體及自助運動小組協作，推行「一人一運動」計劃，透過友伴或運動小組互相支持，鼓勵居民恆常運動。2006年我們與區內家庭醫生協作，推行「健康展動力」計劃，藉此督促長期病患者落實開始運動的習慣，當中獲得區內各團體的支援，提供多元化的運動班組，從而提高參與計劃者對運動的興趣。

今年我們將恆常運動的訊息推廣到上班一族，為區內的物業管理從業員及其他處所的員工舉辦「工作間健康操」計劃，透過每日十五分鐘舒展運動，改善體能，提高安全意識，減低工傷意外的機會。

### 推廣健康飲食

社區健康調查2000同時發現市民進食蔬果不足，於是我們在2003年推行了「每日五蔬果」大行動，透過多元化的活動，包括每月由營養師撰寫食譜，於區內街市供市民索取、於區內院舍為廚師舉辦健康烹飪工作坊、到學校舉辦烹飪比賽及健康嘉年華等，將健康飲食的訊息，從個人層面以至家庭、學校、院舍等處所，滲透於區內各階層人士。翌年我們與區內兩個大型商場的多間食肆協作，舉辦了「齊心『營』造健康食肆」大行動，除了監察食肆的環境衛生外，亦鼓勵食肆為市民提供健康的飯餐，同時透過展覽、投票選舉、有獎活動等，鼓勵市民出外用膳時多選健康菜色。

去年，我們於區內6間中小學推行「真健美大行動」，透過講座、體驗式活動、大使訓練等，教育年青人認清盲目瘦身對身心帶來的負面影響，協助他們實踐健康飲食及恆常運動，並建立正確的審美觀和自信，推動他們成長為具備獨立思考能力的一群，並且走到社區，推廣真健美的訊息。

今年，我們響應衛生署「健康飲食在校園」的主題，於5間幼稚園、小學及中學推行「321健康午餐計劃」，舉辦大使訓練、家長講座、親子烹飪班、飯盒設計比賽、烹飪比賽、學校午餐餐單審核、獎勵計劃等，將健康飲食的訊息深化。

展望未來，我們會再接再厲，持續發掘和加入團體和資源，鞏固我們的協作夥伴基礎，從而共建長遠促進健康的生活環境。