家庭健康練習冊 · 2026

家庭健康目標手冊

《健康同行：健康中國 2030 家庭指南》配套練習冊

寫下目標、記錄習慣、一起回顧——讓健康成為全家的日常。

飲食　運動　睡眠　心理與情緒　定期檢查　控煙限酒



我們的家庭： _____　**年份：** _____

01 HOW TO USE

如何使用本手冊

本手冊配合《健康同行：健康中國 2030 家庭指南》使用，幫助一家人把健康理念化為具體行動。可直接在電腦填寫，或列印後手寫；追蹤及反思頁可重複列印。

1 了解全家
填寫家庭健康概覽

→

2 訂立目標
每人 1–3 個小目標

→

3 每週追蹤
在習慣表上打勾

→

4 每月回顧
一起聊聊、調整

六個生活範疇

飲食
少鹽、少油、少糖，多蔬果及全穀

運動
把活動融入日常，循序漸進

睡眠
規律作息，睡前減少使用電子產品

心理與情緒
多溝通、多關心，留意壓力與情緒

定期檢查
按醫生建議安排檢查及跟進

控煙限酒
不吸煙、避免二手煙，減少飲酒

怎樣寫一個好目標？SMART 原則

S	M	A	R	T
具體	**可量度**	**做得到**	**有意義**	**有時限**
清楚寫明做甚麼	次數、時間或份量	由小步開始	與家庭需要相關	訂下開始與檢視日期

例子：「想多運動」可以寫成「由下週一開始，逢一、三、六晚飯後與家人步行 30 分鐘，月底一起檢視」。

02

FAMILY SNAPSHOT

家庭健康概覽

記錄每位家庭成員的基本資料及檢查日期，方便安排與提醒。檢查項目及頻率，請按醫生建議。

成員 1 _____ ☐ 兒童及青少年 ☐ 在職成年人 ☐ 長者

上次檢查：_____ 下次檢查：_____ 主要醫生／診所：_____

需留意或跟進事項（按醫生建議）：_____

成員 2 _____ ☐ 兒童及青少年 ☐ 在職成年人 ☐ 長者

上次檢查：_____ 下次檢查：_____ 主要醫生／診所：_____

需留意或跟進事項（按醫生建議）：_____

成員 3 _____ ☐ 兒童及青少年 ☐ 在職成年人 ☐ 長者

上次檢查：_____ 下次檢查：_____ 主要醫生／診所：_____

需留意或跟進事項（按醫生建議）：_____

成員 4 _____ ☐ 兒童及青少年 ☐ 在職成年人 ☐ 長者

上次檢查：_____ 下次檢查：_____ 主要醫生／診所：_____

需留意或跟進事項（按醫生建議）：_____

家庭健康紀錄存放位置

香港：_____ 內地：_____

知悉存放位置的家人：_____

03 SMART GOALS

我們的健康目標

每位成員選 1–3 個範疇，寫下具體、做得到的小目標，並約定檢視日期。家人之間可以互相鼓勵、結伴完成。

範疇編號： 1 飲食　2 運動　3 睡眠　4 心理與情緒　5 定期檢查　6 控煙限酒

成員 1 _____ 檢視日期：_____

	範疇（填編號）	我的目標（具體、可量度）	頻率／時間
目標 1			
目標 2			
目標 3			

成員 2 _____ 檢視日期：_____

	範疇（填編號）	我的目標（具體、可量度）	頻率／時間
目標 1			
目標 2			
目標 3			

成員 3 _____ 檢視日期：_____

	範疇（填編號）	我的目標（具體、可量度）	頻率／時間
目標 1			
目標 2			
目標 3			

成員 4 _____ 檢視日期：_____

	範疇（填編號）	我的目標（具體、可量度）	頻率／時間
目標 1			
目標 2			
目標 3			

04 HABIT TRACKER

每週習慣追蹤（四週）

每完成一次就打勾。不必追求完美，持續最重要。本頁可重複列印。

開始日期： _____　**月份：** _____

習慣（成員）	第 1 週							第 2 週							第 3 週							第 4 週						
	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

習慣例子（可自行改寫）

- 晚飯後全家步行 30 分鐘
- 每天至少吃兩份水果
- 晚上 11 時前上床
- 睡前一小時放下手機
- 每天與家人分享一件開心事

本月小結

做得最好的：_____

想調整的：_____

給自己的鼓勵：_____

05 MONTHLY REFLECTION

每月家庭回顧

每月選一個晚上，一家人坐下來聊聊：這個月過得怎樣？身體和心情都值得關心。

月份： _____ **日期：** _____

☺ 心情與快樂指數

每人圈選這個月的整體感受（1 = 較低落，5 = 很快樂）。快樂與身體健康息息相關，坦誠分享就是好的開始。

成員	☹ 1	😐 2	😐 3	☺ 4	☺ 5	一句心情
	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	
	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	
	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	
	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	
	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	

✔ 這個月做得好的地方

_____

_____

_____

⌛ 遇到的困難

_____

_____

_____

◎ 下個月想調整的目標

_____

_____

_____

♥ 想感謝家人的一句話

_____

_____

_____



06

CHECKUP RECORD

檢查及篩查紀錄

記錄每次檢查的日期、項目及醫生建議的跟進安排。結果請以醫生解讀為準；原始報告請另行妥善保存。

日期	成員	檢查／篩查項目	機構	醫生建議摘要	下次跟進

小提示：兩地的檢查報告可按日期排列，集中存放於同一個文件夾或雲端位置，並告知主要家人。

07

FAMILY PLEDGE

家庭健康約定

我們的約定

我們願意一起照顧身體，也照顧彼此的心情：

- 多吃蔬果、少鹽少油少糖；
- 每週一起活動，早睡早起；
- 有話好好說，互相聆聽與鼓勵；
- 按醫生建議定期檢查，並把紀錄整理好；
- 不吸煙、少飲酒，給家人一個健康的環境。

每月回顧一次，互相提醒，健康同行。

簽名：＿＿＿＿＿＿＿＿　　簽名：＿＿＿＿＿＿＿＿

簽名：＿＿＿＿＿＿＿＿　　簽名：＿＿＿＿＿＿＿＿

簽名：＿＿＿＿＿＿＿＿　　簽名：＿＿＿＿＿＿＿＿

日期：＿＿＿＿＿＿＿＿



免責聲明

本冊子僅供一般資訊及教育用途，不構成任何醫療意見、診斷或治療建議。如有任何健康問題或疑問，請諮詢註冊醫生或相關醫護專業人員。

本公司只提供協調及配對服務，相關健康服務由合作機構獨立提供，服務條款及安排以合作機構為準。

本冊所述政策內容及數字，以國家官方公佈的文件為準；如官方日後修訂或更新，以最新公佈為準。

出版

誠豐家族辦公室有限公司 Shing Fung Family Office Limited www.sffo.hk