2026 年 11 月版

健康同行

健康中國 2030 家庭指南

從「治病」到「管健康」——寫給香港及跨境華人家庭

依據國家公開發佈的官方文件整理 · 資料整理於 2026 年 11 月（香港時間）

生活　飲食　運動　睡眠　身心



健康，是一家人最長久的資產。

FOREWORD

創辦人的話

致各位客戶及家人：

近年與不少家庭交流，大家關心的話題，除了子女升學、資產安排與跨境生活，愈來愈多是父母的身體狀況、自己的作息與壓力，以及如何為下一代建立良好的生活習慣。我們漸漸體會到：健康，往往是一切規劃的基石。

2016 年，國家發佈《「健康中國 2030」規劃綱要》，提出「共建共享、全民健康」；其後的健康中國行動，更推動健康工作由「以治病為中心」轉向「以人民健康為中心」。與其在問題出現後才奔波求醫，不如及早建立有規律、可持續的健康習慣。

心理健康同樣是我們的關注。快樂與身體健康息息相關；家庭的情感滋養由父母開始，讓孩子感受、成長，再推己及人，延伸至社會。

本冊子以簡明方式整理健康中國 2030 的重點，並提出一些可由今天開始的小行動。我們並非醫療機構，不提供醫療意見；我們能做的，是陪伴各位整理需要，協助聯繫經篩選的專業機構，讓每一步都走得更從容。

願每一個家庭，都能健康同行。



譚志仁 Cyan Tam

創辦人｜健康管理師｜家庭教育指導師

CONTENTS

本冊目錄

01 如何使用本指引 →

02 一覽要點 →

03 認識健康中國 2030 →

04 三大主線・十五項行動 →

05 2030 主要指標 →

06 從治病到管健康 →

07 家庭健康行動清單 →

08 健康協調服務 →

09 開啟你的健康學習之旅 →

10 資料來源及聲明 →

♥ 建議與家人一同閱讀，挑選一兩項由今天開始。

健康，往往是一切規劃的基石。

身體與心理並重，由家庭開始，一家人健康同行。

01 HOW TO USE

如何使用本指引

本指引供各位客戶及家人了解「健康中國 2030」的核心內容，並思考如何把相關理念融入日常家庭生活。內容屬一般健康資訊，供參考及教育之用。

來自官方文件

本冊引述的目標與數字，均取自國家公開發佈的《「健康中國 2030」規劃綱要》及健康中國行動相關文件，出處列於末頁。

一般資訊，非醫療意見

個人健康狀況、檢查結果及治療方案，請諮詢註冊醫生或相關醫護專業人員。

以家庭為單位

健康管理不只關乎個人。本冊按兒童、在職成年人及長者等階段整理建議，方便家人一同討論。

協調，而非診療

我們提供需要整理及機構配對等協調服務；相關健康服務均由經篩選的合作機構提供。

02 AT A GLANCE

一覽要點

2016 年 10 月
中共中央、國務院印發《「健康中國 2030」規劃綱要》

2030 年
規劃目標年份，與聯合國 2030 年可持續發展議程相呼應

79.0 歲
2030 年人均預期壽命目標（2015 年為 76.34 歲）

5 項
重點任務：健康生活、健康服務、健康保障、健康環境、健康產業

15 項
健康中國行動（2019—2030 年）專項行動，共設 124 項主要指標

30 %
2030 年居民健康素養水平目標（2015 年為 10%）

一句話理解：健康中國 2030 希望把「健康」放在優先位置，讓每個人成為自己健康的第一責任人，並由「病了才治」走向「平日就管」。

03

WHAT IT IS

認識健康中國 2030

2016 年 10 月，中共中央、國務院印發《「健康中國 2030」規劃綱要》，作為推進健康中國建設的行動綱領。綱要指出，工業化、城鎮化、人口老齡化、疾病譜變化及生活方式轉變，為維護和促進健康帶來一系列新挑戰，需要從國家戰略層面統籌應對。



戰略主題

共建共享、全民健康

共建共享是基本路徑：統籌社會、行業和個人三個層面，形成維護和促進健康的合力。

核心理念

以人民健康為中心

全民健康是根本目的：立足「全人群」和「全生命週期」兩個著力點，提供公平可及、系統連續的健康服務。

四項基本原則

健康優先

把健康擺在優先發展的戰略地位，將促進健康的理念融入公共政策制定與實施的全過程。

改革創新

發揮科技創新和信息化的引領支撐作用，形成促進全民健康的制度體系。

科學發展

堅持預防為主、防治結合、中西醫並重，推動健康服務提質增效。

公平公正

推動基本公共健康服務均等化，逐步縮小城鄉、地區、人群間的差異。

五大重點任務

普及健康生活

健康教育、自主自律的健康行為、提高身體素質

優化健康服務

公共衛生服務、優質醫療服務、重點人群服務

完善健康保障

健全醫療保障體系與藥品供應保障

建設健康環境

環境治理、食品藥品安全、公共安全

發展健康產業

多元辦醫、健康服務新業態、健身休閒產業

綱要強調「全人群、全生命週期」：從孕育、童年、在職到晚年，每個階段都有相應的健康重點。這正是家庭健康管理可以借鏡的思路。

04

HEALTHY CHINA ACTION 2019—2030

三大主線・十五項行動

2019 年，國務院印發《關於實施健康中國行動的意見》，健康中國行動推進委員會並發佈《健康中國行動（2019—2030 年）》，從三個方面部署 15 項專項行動，目標是讓大家「不生病、少生病」，延長健康壽命。

主線一 全方位干預健康影響因素

1. 健康知識普及行動
2. 合理膳食行動
3. 全民健身行動
4. 控煙行動
5. 心理健康促進行動
6. 健康環境促進行動

主線二 維護全生命週期健康

7. 婦幼健康促進行動
8. 中小學健康促進行動
9. 職業健康保護行動
10. 老年健康促進行動

主線三 防控重大疾病

11. 心腦血管疾病防治行動
12. 癌症防治行動
13. 慢性呼吸系統疾病防治行動
14. 糖尿病防治行動
15. 傳染病及地方病防控行動

◎ 四項基本原則（健康中國行動）

普及知識、提升素養　自主自律、健康生活　早期干預、完善服務　全民參與、共建共享

> 「從以治病為中心轉變為以人民健康為中心」
>
> ——《國務院關於實施健康中國行動的意見》（2019）。文件亦倡導「每個人是自己健康第一責任人」的理念，鼓勵養成符合自身和家庭特點的健康生活方式。

據官方解讀，每項專項行動都設有目標、指標和路徑，除政府任務外，亦包含對社會和公眾的健康建議——換言之，許多行動都可以由家庭的日常生活開始。

05 KEY TARGETS

2030 主要指標

以下指標摘自《「健康中國 2030」規劃綱要》的「健康中國建設主要指標」及相關章節，反映國家層面的長期方向。

範疇	指標	2015 年	2030 年目標
健康水平	人均預期壽命（歲）	76.34	**79.0**
健康水平	嬰兒死亡率（‰）	8.1	**5.0**
健康生活	居民健康素養水平（%）	10	**30**
健康生活	經常參加體育鍛煉人數（億人）	3.6（2014 年）	**5.3**
健康生活	15 歲以上人群吸煙率	—	**降至 20%**
健康生活	全國人均每日食鹽攝入量	—	**降低 20%**
服務與保障	重大慢性病過早死亡率（%）	19.1（2013 年）	**比 2015 年降低 30%**
服務與保障	每千常住人口執業（助理）醫師數（人）	2.2	**3.0**
服務與保障	個人衛生支出佔衛生總費用的比重（%）	29.3	**約 25**
健康產業	健康服務業總規模（萬億元）	—	**16**

註：吸煙率及食鹽攝入量目標見綱要第五章；「—」表示綱要未列基線數值。

數字背後，與家庭有甚麼關係？

由認識開始

健康素養目標由 10% 提升至 30%，說明「懂得照顧自己」本身就是一項重要能力，值得全家一起學習。

及早發現、長期管理

重大慢性病過早死亡率目標下降 30%，重點在於預防、早篩及持續跟進。

從生活習慣做起

減鹽、控煙、多運動——這些國家目標，落到每個家庭，就是餐桌、作息與日常選擇。

06

WHAT IT MEANS FOR FAMILIES

從「治病」到「管健康」

健康中國 2030 的核心轉變，同樣適用於每一個家庭：把注意力從「生病後怎樣治」，逐步移向「平日怎樣管」。

過去常見：以治病為中心

- 身體不適時才求醫
- 檢查零散，報告各自保存
- 著重單次治療

逐步轉向：以健康為中心

- 平日養成健康習慣
- 定期檢查、及早發現
- 持續記錄、長期管理

不同人生階段的重點（一般健康建議）

兒童及青少年

- 規律作息，確保充足睡眠
- 每天保持戶外及體能活動
- 關注視力與用眼習慣
- 均衡飲食，減少含糖飲品
- 按醫護建議完成疫苗接種及兒童健康檢查

在職成年人

- 留意久坐、壓力與睡眠質素
- 每週安排恆常運動
- 按年齡及家族病史，與醫生商討合適的定期檢查
- 減鹽減油、控煙限酒
- 關注情緒健康，適時尋求支援

長者

- 按醫生建議跟進血壓、血糖等指標
- 預防跌倒，保持適量活動
- 留意營養及口腔健康
- 保持社交與興趣，身心並重
- 整理用藥清單，方便家人及醫護了解

健康管理不必一步到位。每個階段先選一兩件最容易開始的小事，持之以恆，往往比一次大改變更有效。

06

FOR CROSS-BORDER FAMILIES

跨境家庭的健康安排

不少家庭在香港與內地兩地生活、工作或照顧父母。健康資料分散、制度與用語不同，常令家人在需要時難以掌握全貌。以下幾點，供大家一同參考。

健康資料，一處整理

兩地的體檢報告、病歷摘要、疫苗紀錄及用藥清單，建議集中保存並定期更新，讓主要家庭成員知悉存放位置。

留意制度與用語差異

兩地醫療制度、報告格式及藥物名稱或有不同。就醫時宜攜帶原始報告及藥物包裝，並主動向醫生說明。

長輩兩地居住的安排

若父母輪流於兩地居住，宜預先了解當地就醫途徑、緊急聯絡人及日常照顧安排。

檢視保障的適用範圍

了解現有醫療保障在不同地區的適用範圍及安排；如有疑問，可向相關專業顧問查詢。

一年一次「家庭健康會議」

不妨每年選一個家人都在的日子，花一小時談談健康：

- 各人今年最想改善的一個習慣
- 誰需要安排檢查、何時安排
- 健康紀錄有沒有更新、放在哪裏
- 長輩的照顧安排是否需要調整



07

FAMILY CHECKLIST

家庭健康行動清單

以下八項，是健康中國行動所倡導、亦適合家庭日常實踐的方向。可以逐項打勾，看看全家已經做到哪些。



配套練習冊 · 免費下載

下載《家庭健康目標手冊》，與家人一起寫下目標

家庭概覽、SMART 目標、四週習慣追蹤、每月回顧及檢查紀錄；可列印或直接在電腦填寫。

→ 點擊下載 PDF

- [ ] **定期體檢**
  按年齡、性別及家族病史，與醫生商討合適的檢查項目及頻率。
- [ ] **均衡飲食**
  少鹽、少油、少糖，多蔬果及全穀；綱要以人均每日食鹽攝入量降低 20% 為目標之一。
- [ ] **恆常運動**
  把運動融入日常，例如步行、游泳、太極或球類活動，循序漸進。
- [ ] **充足睡眠**
  建立規律作息，減少睡前使用電子產品，讓身體好好休息。
- [ ] **心理健康**
  留意壓力與情緒變化，多與家人溝通；有需要時尋求專業支援。
- [ ] **控煙限酒**
  不吸煙、避免二手煙，減少飲酒；綱要以 15 歲以上吸煙率降至 20% 為目標。
- [ ] **慢病篩查**
  心腦血管疾病、癌症、慢性呼吸系統疾病及糖尿病為重點防控的慢性病，宜按醫生建議篩查及跟進。
- [ ] **家族健康紀錄**
  記錄家族病史、檢查結果、用藥及疫苗資料，並定期更新。

家庭健康的一年節奏（參考）

年初
家庭健康會議
訂立全家目標，更新紀錄

→

年中
安排定期檢查
按醫生建議預約及完成

→

下半年
檢視生活習慣
飲食、運動、睡眠小結

→

年末
整理與規劃
歸檔報告，計劃來年

08

HOW WE CAN HELP

健康協調服務

我們以協調及配對服務為主。在健康範疇，我們不提供醫療意見、診斷或治療，而是陪伴家庭整理需要，協助聯繫經篩選的專業機構，讓健康管理更有條理。

篩選合作機構

按資歷、服務範圍及服務質素等，篩選體檢、健康管理及相關專業機構。

體檢及健康管理配對

了解家庭成員的年齡、需要及偏好，協助配對合適的機構及安排。

家族健康檔案整理

在家庭同意下，協助規劃兩地報告及紀錄的整理與存放方式，方便日後參閱。

與保障規劃的銜接

家庭有需要時，協助把健康管理安排與整體保障規劃一併檢視，並轉介相關專業顧問。

服務流程

1
與顧問交談
輕鬆聊聊家庭近況與關注

→

2
整理需要
按成員及人生階段梳理重點

→

3
配對機構
介紹經篩選的合作機構

→

4
持續跟進
協調安排，整理紀錄

✔ 我們會做

- 了解需要，整理重點
- 篩選及配對合作機構
- 協調安排，持續跟進
- 協助整理健康紀錄

✖ 我們不會做

- 提供醫療意見、診斷或治療
- 代替醫生作出判斷
- 承諾任何檢查或治療結果
- 在未經同意下分享個人資料



與顧問交談

如欲了解更多，歡迎聯絡你的專屬顧問。

如需個人化營養及健康諮詢，歡迎聯絡你的顧問。

09 START LEARNING

開啟你的健康學習之旅

健康管理是一段持續學習的旅程。以下資源供大家按興趣延伸閱讀，用手機掃描二維碼即可前往。



A 科學實證資源 政府、國際組織及學術機構發佈的健康與營養資訊

中國居民膳食指南

中國營養學會《中國居民膳食指南》官方網站，含平衡膳食準則

dg.cnsoc.org

衞生署衞生防護中心

香港特區政府的疾病預防及健康資訊

www.chp.gov.hk

世界衞生組織：健康飲食

WHO 健康飲食資料頁（英文）

who.int › healthy-diet

哈佛 The Nutrition Source

哈佛大學公共衞生學院營養資訊網站（英文）

nutritionsource.hsph.harvard.edu

PCRM 責任醫療醫師委員會

美國非牟利醫師組織，推廣植物性飲食與預防醫學（英文）

www.pcrm.org

B 經驗分享讀物

Medical Medium 系列書籍

作者 Anthony William；分享飲食與生活調理經驗（英文，部分有中譯本）

www.medicalmedium.com

《Pain Free》

作者 Pete Egoscue（Egoscue 方法創辦人）；以姿勢及伸展練習改善身體痛症的經驗（英文）

www.egoscue.com

ℹ 屬作者個人經驗分享，並非科學實證或療效聲明，請按自身情況並諮詢專業人士。

以上網站由第三方營運，內容及更新以各網站為準；列出不代表本冊與相關機構或作者有合作或背書關係。

10

SOURCES & NOTES

資料來源及聲明

主要官方出處

查閱日期：2026 年 11 月 16 日（香港時間）

1 中共中央、國務院：《「健康中國 2030」規劃綱要》（2016 年 10 月），中國政府網（新華社全文）。戰略主題、原則、重點任務及主要指標均引自此文件。
https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm

2 國務院：《國務院關於實施健康中國行動的意見》（國發〔2019〕13 號），中國政府網。三大主線、十五項專項行動及基本原則引自此文件。
https://www.gov.cn/zhengce/content/2019-07/15/content_5409492.htm

3 《健康中國有了行動「路線圖」》，人民日報海外版（2019 年 7 月 16 日），中國政府網政策解讀。124 項主要指標等資料引自此報道。
https://www.gov.cn/zhengce/2019-07/16/content_5409880.htm

原文為簡體中文，本冊引述時轉為繁體；如有出入，以官方原文為準。

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**