



盧寵茂 序

常言道「預防勝於治療」。面對人口老化及慢性疾病挑戰，香港特別行政區政府正全力推動以地區為本的基層醫療健康服務，扭轉「重治療、輕預防」的體制和觀念，以保障市民健康、提升生活質素，並實現醫療體系的可持續發展。

在此關鍵發展階段，欣見李錦滔教授、黃仰山教授及梁堃華醫生三位資深專家，聯袂主編《終身健康管理：家庭醫學如何應對百歲人生》。本書匯聚跨專科智慧，涵蓋人生各階段的健康挑戰、預防策略與管理方法，不僅具學術價值，更將專業知識轉化為家庭與社區可用的實用指南。書中採用的「生命歷程」(Life course approach)視角，以及對慢性病防控、精神健康、疫苗接種、中西醫協作等重點議題的探討，與政府政策方向高度契合。

此書凝結眾多專家學者積年累月的臨床實踐與研究成果，彌足珍貴。本人謹向三位主編及所有撰稿專家致以由衷謝忱，感謝他們無私分享經驗，展現醫學界對提升社群健康的熱誠與擔當。我相信，此書不僅是支持基層醫療發展的及時貢獻，更是公眾實踐自主健康管理的寶貴資源，同時有助強化前線醫護能力，長遠為減輕醫療系統負擔帶來積極影響。

誠意推薦此書予全港市民及醫療同仁，願大家閱有所獲，積極實踐終身健康管理，共建更健康、更有活力的香港。

盧寵茂教授，BBS，JP

香港特別行政區政府

醫務衛生局局長

香港中文大學出版社：具有版權的資料



林文健 序

ix

推薦
序

面對人口老化、慢性疾病和醫療需求的增加，香港醫療系統正積極從「治療」轉向以「預防」疾病為軸心。政府致力推動基層醫療，發展以地區為本、家庭為中心的社區基層醫療系統，並採用全生命周期的方針，為各年齡層制定重點健康措施，以提升全民健康。

眾所周知「預防勝於治療」，健康人生需要自出生起逐步培養。科學證據顯示，在不同人生階段及早採取持續的健康促進措施，實踐健康生活模式，能有效降低慢性疾病風險，改善整體健康軌跡。

本書匯聚多位醫學及健康專家，從全生命週期視角探討各年齡階段的健康課題與實踐策略，涵蓋兒童、女性、男性及長者健康、慢性病預防、精神健康與中西醫協作等主題。本書深入淺出，將醫學理論轉化為具體可行的建議，為醫療專業人員、政策制定者及公眾提供參考，促進跨專業協作與社區參與。

健康是一生的旅程，讓我們在人生各階段踏實地管理健康，攜手共建一個更健康、更具韌性的社會。

林文健醫生

香港特別行政區政府

衛生署署長



范鴻齡 序

家庭醫學的一個重要理念是全人護理，關顧病人身、心、靈的健康。面對人口老化及慢性疾病普及的挑戰，家庭醫學的服務重點亦從「治療」轉向「預防」，為個人及家庭提供全方位和長期的身心管理，是守護市民健康的橋頭堡。

《終身健康管理》一書涵蓋不同主題，分享病人個案，並強調病人賦能——例如詳細解釋健康篩查過程，消除大眾對身體檢查的疑慮，鼓勵市民主動管理健康，從而減輕因疾病對個人以至醫療系統的負擔。

此書的諸位作者和編者皆為有豐富臨床經驗的醫護人員，由他們娓娓道出病人面對疾病的困惑與焦慮，以及醫護人員就治療提出的建議，實在最適合不過。此書情理兼備，其中對長者及晚期照護的反思，提出醫療方案應因人制宜，強調高齡人士的慢性疾病管理應以生活質素為先，而非盲從數據指標，彰顯了對生命最後階段的尊重，令我印象尤深。

此書結合實證醫學與真實案例，既是醫護人員的專業手冊，亦是市民掌控身心健康的重要指南。我誠意推薦此書，願與大眾攜手建構一個更健康、更有尊嚴的社會。

范鴻齡，SBS，JP

醫院管理局主席



李夏茵 序

xi

推薦
序

在香港這個步伐急促的城市，每個人都忙著趕路，工作、照顧家人，卻很少靜下來聆聽身體的聲音。不少人直至身體發出警號時，才驚覺真正的幸福不過是無病無痛，每天好好過生活。

《終身健康管理》透過一個個真實案例，呈現許多香港人的健康寫照，深刻體現了「防患於未然」的預防醫療理念——早期發現往往能改變生命軌跡。

家庭醫學正是守護市民健康的第一道防線，透過主動預防和定期的健康管理，及早識別問題，讓市民在疾病初期得到適時支援。在香港醫療體系中，家庭醫學扮演關鍵角色，是推動醫療系統可持續發展的基石，透過加強以預防為重的基層醫療健康服務，能有效減輕公立醫院專科及住院服務的壓力。

我誠意推薦此書予廣大讀者及醫療同業，書中將複雜的醫學理論化為深入淺出的知識，清楚解說各類疾病的篩查方法與個人預防策略，推動以預防為核心的醫療模式，讓每一位市民都能掌握健康的鑰匙。

李夏茵醫生

醫院管理局行政總裁



盧煜明 序

在全球人口急速老化及慢性疾病負擔持續上升的背景
下，醫療體系正逐步由以治療為主，轉向以預防為本、以健
康管理為核心的發展方向。香港特區政府近年積極推動基
層醫療建設，透過加強早期識別、持續管理及社區層面的支
援，期望從源頭改善人們的健康狀況，並提升整體醫療體系
的長遠可持續性。

多年從事醫學研究與臨床科技轉化的經驗，使我對「預
防優先」策略的實踐價值體會尤深。以血漿游離 DNA 為基礎
的無創產前檢測與癌症篩查等分子檢測，重點在於前移風險
識別、降低檢測負擔與有助擴大可及性，從而為及時介入創
造空間，並支援更有效率的健康管理模式。此一以風險評估
與預防介入為重心的取向，與基層醫療所強調的全人照顧及
「生命歷程」(Life course approach) 高度契合。

本書匯聚跨學科專業知識，結合循證醫學與臨床實踐，
為市民及前線醫護人員提供具系統性且可操作的健康管理指
引。我謹向三位主編及全體作者致以祝賀，期盼此書能為推
動以預防為本、以市民為中心的醫療發展作出積極貢獻。

盧煜明教授

香港中文大學校長



彭飛舟 序

xiii

推薦
序

面對人口老化，香港社會響應特區政府，積極參與基層醫療改革，努力轉化以預防為先的醫療系統。家庭醫學專科一馬當先，摩拳擦掌，準備引領改革的實踐與發展。

萬事起頭難，挑戰傳統需要有新觀念。首先要破除醫療局限，不再只是「有病才見醫生」，取而代之的是「無病也要預防」的健康管理文化。家庭醫生要擔起重任，為病人及其家人規劃終身健康，醫生的角色亦延伸至踏出診所後，成為持續提供支援的長期夥伴。

本書匯聚跨學科智慧，以生命歷程視角全面探討各項健康議題，包括慢性疾病預防、疫苗接種、癌症篩查及中西醫協作。本書既是市民自我提升的指南，亦為他們主動尋求醫生諮詢，進行疾病預防或篩查提供重要依據。

基層醫療在科學實證上已十分成熟。每位家庭成員的健康狀況，如同我們自身在不同成長階段的寫照，既有獨特的健康需求，也面對共同的疾病風險。早發現、早治理，是保護自己和家人的法寶。我深信本書能啟發家庭醫生和護理專業人員，為實踐基層醫療服務打下堅實根基。

彭飛舟醫生

基層醫療署健康專員



趙偉仁 序

在醫療科技迅速發展的今天，我們固然能治療越來越多的疾病，但真正能為生命帶來長遠健康的，往往不是在病房內完成的治療，而是每天生活中的一個選擇、一份決心、一項持之以恆的習慣。健康，從來不是偶然得來，而是需要每位市民主動參與、細心了解及持續管理的旅程。

香港正邁向人口老化，慢性疾病亦呈上升趨勢。這些挑戰提醒我們：每個人都應及早裝備自己，建立屬於個人的健康策略。無論是飲食與運動、睡眠與情緒，還是家庭互相支持與社區連結，只要由年輕開始、持續累積，到了人生不同階段，便能更從容地面對健康需要。這正是「終身健康管理」的重要性——它不僅是醫學理念，更是每個家庭都能身體力行的生活方式。

作為外科醫生與教育工作者，我在臨床與教學中深切體會：以病人為本的微小改變，往往能帶來最大的改善。規律步行、記錄血壓血糖、主動求助與傾訴——這些看似平凡的行動，不僅能減少復發、紓緩照顧壓力，亦能讓基層團隊把資源用在更需要的地方。創新固然重要，但更重要的是把創新轉化為可被家庭與社區採納的日常；跨學科的合作與人才培育，正是把知識化為行動的橋梁。

我十分欣慰看到這本書的誕生。它凝聚了家庭醫學專家的心血與前線經驗，但更重要的是，它以貼地、易懂而實用的方式，陪伴讀者重新思考：我今天可以為自己的健康做些什麼？我能否為家人與下一代建立更健康、更積極的生活基礎？如果這本書能讓讀者踏出第一步——開始關心、開始記錄、開始行動——那它的價值將遠超知識本身。

在此，我鼓勵所有讀者、病人、家屬，以及努力守護社會健康的基層醫療同工：無論你身處生命的哪一個階段，都值得為自己建立更好的健康軌跡；只要肯開始，永遠不會太遲。

衷心感謝三位主編及所有參與者以熱忱推動健康教育，亦盼望此書成為你和家人在健康旅程上的可靠夥伴，提醒我們：當每一個人都更積極管理自己的一生健康，我們的社會便能變得更強韌、更有希望！

趙偉仁教授

香港中文大學醫學院院長



鄧耀鏗 序

中國人常說「生老病死」，彷彿疾病是人生必經的一環。然而，若人生只需經歷「生、老、死」，盡量減少疾病帶來的痛苦與限制，生命的歷程或許會更從容，也更有尊嚴。這並非不著邊際的想像，而是現代醫學與公共衛生不懈追求的方向。

在全球人口老化加速、慢性疾病日益普遍的今天，醫療的角色正悄然轉變。社會不再只關注「如何治病」，而是更深層地反思「如何一生保持健康」。由治療為本走向預防為先、由被動醫療走向主動管理，已成世界各地醫療體系的重要趨勢。

《終身健康管理》一書，正是在這個背景下誕生。三位編者李錦滔教授、黃仰山教授及梁堃華醫生，連同來自不同專業範疇的醫療同道，從生命歷程的角度出發，系統地探討由兒童、成年至老年各階段的健康議題，涵蓋慢性疾病預防、精神健康、疫苗接種、癌症篩查，以及中西醫協作等重要課題。全書既建基於嚴謹的實證醫學，亦結合豐富的臨床經驗與真實案例，將專業知識轉化為貼近生活、可實踐的健康指引。

家庭醫學的核心，在於「人」而非「病」。它強調長期關係、全面照顧與持續同行，既關顧身體，也重視心理與社會層面。本書所倡議的終身健康管理理念，正正回應了這份初心——透過早期預防、風險管理與健康賦能，減少疾病對人生的干擾，讓市民成為自身健康的主動管理者，亦讓醫療體系得以更持續地發展。

我衷心推薦此書予醫護同工、學生，以及關心自身與家人健康的讀者。這不僅是一本專業著作，更是一份對健康人生的誠摯邀請。願我們都能在「生、老、死」之間，走得更穩健、更自在。

鄧耀鏗醫生

醫院管理局新界東醫院聯網總監
威爾斯親王醫院行政總監



周偉強 序

在全球人口老化及慢性疾病日益普遍的情況下，醫療體系正由以治療為中心，逐步轉向以預防為本，以全人健康為核心的模式。這一轉變不僅回應社會健康需要，亦是確保醫療體系長遠可持續發展的重要方向。家庭醫學正是在此轉型中發揮關鍵作用，透過持續而全面的照護，陪伴個人與家庭走過人生不同階段。

香港近年積極推動基層醫療發展，家庭醫學作為其核心，不僅是市民接觸醫療系統的重要窗口，更關注個人的整體健康、生活方式及心理需要，並透過長期穩定的醫患關係，促進疾病預防、及早介入與持續管理。

《終身健康管理》正是在此背景下誕生的一部重要著作。本書由李錦滔教授、黃仰山教授及梁堃華醫生連同多位專家編撰，以「生命歷程」為主軸，有系統地探討從兒童、成年人至老年階段的健康需要與管理策略，體現家庭醫學「由出生到終老」的精神。內容涵蓋兒童健康、慢性病預防與管理、精神健康、疫苗接種，以及中西醫協作等多項與市民生活息息相關的議題。

本書結合實證醫學與臨床經驗，透過實際案例，將專業醫學知識轉化為市民易於理解及應用的健康指引，不僅是醫護人員的重要參考，亦有助提升市民健康素養，鼓勵個人與家庭積極參與終身健康管理。

xix

推薦
序

周偉強醫生

香港家庭醫學學院院長

香港中文大學出版社：具有版權的資料



羅奕龍 序

欣悉《終身健康管理》一書出版，匯聚多學科專家智慧，圍繞全生命週期健康管理、疾病預防及健康促進等重要議題，兼具專業性和實用性，對推動家庭醫學發展具有積極意義。

在全球化與人口老齡化的背景下，慢性病已成為影響市民健康的主要挑戰，醫療體系亦正逐步由以治療為中心，邁向以預防為主導的方向。家庭醫學作為基層醫療的基石，強調以人為本、持續關顧及全人照護，在促進居民健康管理、推動疾病預防及提供持續醫療照護方面發揮重要作用。

本書以生命歷程為主線，內容涵蓋兒童健康、慢性病管理、心理健康、疫苗接種、中西醫協作等多個範疇，體現全生命週期健康管理及自我健康管理的理念。唯有讓醫學知識走進家庭，讓預防理念融入生活，才能共同推動由「治病」走向「治未病」，提升居民整體健康水平。

國家《「健康中國2030」規劃綱要》提出以預防為主、推動全生命週期健康管理的方向；澳門特區政府亦在《健康澳門藍圖》中提出「資源下沉、關口前移、觀念轉變」，致力提升居民主動健康管理能力。家庭醫學在推動基層醫療發展、促進健康管理及疾病預防方面，正發揮越來越重要的作用。

深信此書將為前線醫護人員提供有價值的參考，亦能協助市民提升健康管理意識，從而促進個人健康、家庭健康，以至社會整體健康。願這本書成為橋梁，連接政策與實踐，連接醫者與市民，攜手共建更健康、更有溫度的家園。

xxi

推薦
序

羅奕龍醫生

澳門特別行政區政府

衛生局局長

香港中文大學出版社：具有版權的資料



趙玉沛 序

健康是人民幸福之本，亦是國家發展之基。近年來，國家積極推動「健康中國」戰略，強調從以治病為中心轉向以人民健康為中心，全面提升全民健康素養與生活品質。

在此背景下，《終身健康管理：家庭醫學如何應對百歲人生》一書的出版，恰逢其時，意義深遠。本書以「生命歷程」為視角，系統性地闡述了從兒童、青少年、成年至老年各階段的健康管理要點，並廣泛涵蓋慢性病防控、心理健康、健康生活方式、預防醫學等當代家庭醫學的核心議題。它不僅凝聚了多位專家學者的專業智慧與臨床經驗，更體現了家庭醫學在基層醫療與全人健康照護中不可或缺的角色。

本書強調「賦能於民」，引導公眾建立主動健康、自主管理的意識，正與「健康中國」所倡導的理念高度契合。通過科學、實用、貼近生活的知識傳播，本書有望成為醫療工作者重要的參考工具，亦是廣大民眾踐行終身健康管理的友好指南。

在此，我謹誠摯祝賀李錦滔教授、黃仰山教授、梁堃華醫生三位主編，成功匯聚眾多專科同仁之力，完成這部著作。他們的卓越努力與專業貢獻，為家庭醫學的發展與普及樹立了典範。

期待本書能啟發更多同行與公眾，共同參與到促進全民健康的事業中，為築牢「健康中國」的基石，貢獻一份堅實而溫暖的力量。

xxiii

推薦
序

趙玉沛教授

中華醫學會會長

中國科學院院士

北京協和醫院名譽院長

香港中文大學出版社：具有版權的資料