

健康一體： 學懂與環境 互相照顧



目錄

P.03

甚麼是健康一體？
與我們有關係嗎？



P.09

認識香港和生物
多樣性



P.12

行動吧！守護我們與
地球的健康



P.16

參考資料

**甚麼是
健康一體
與我們有關係嗎？**



甚麼是健康一體？ 與我們有關係嗎？

雖然整體人類生活得比以往的健康長壽，但這卻是以我們賴以為生的地球作為代價。

Dr Paula Franklin，保柏首席醫務官 (Bupa Chief Medical Officer)¹

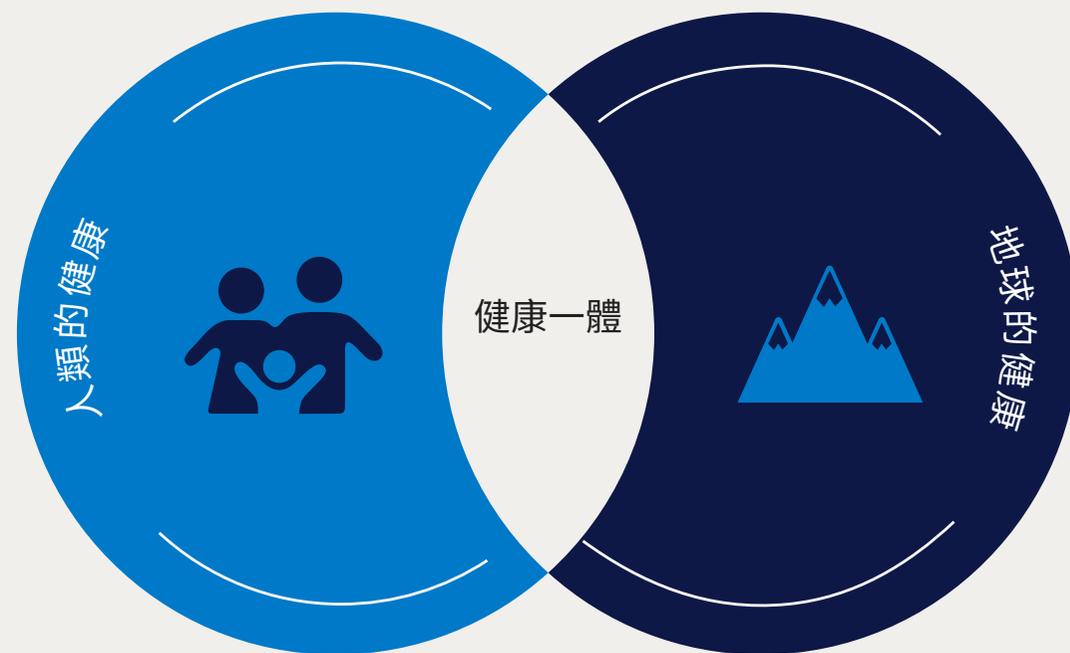
環境往往在不經意間影響著大家的日常生活：我們所吃、所喝、所呼吸的空氣，哪怕是出現少許變化，也與我們的健康息息相關。身處一個健康的環境，我們才會有健康的身體。

無可否認的是，人類活動造成各種污染，影響空氣、水質、夜空和大自然的靜謐，加上塑膠污染、全球暖化和生物多樣性降低，使動物們失去居所。

新興的「健康一體」概念

學術界與永續領域的專家們提倡「健康一體」的概念已有一段時間。它指出了人類健康與地球健康狀況互相影響，關係密切，因此環保並不只是自然環境方面的事，更是全人類健康的事。「健康一體」也是一種以人與環境健康為本，並強調跨領域合作的處事方式。

我們必須顧及環境與人類健康的關係，盡力保護地球的環境，讓下一代得以健康生活下去。^{2,3,4}



你知道嗎？

保柏香港委託香港中文大學傳播與民意調查中心進行的「One Health 健康一體」研究發現，54.2%的香港人同意個人行動可以帶來大改變。⁵

每10位受訪者便有9位認為政府(87.1%)及商界(90%)可以在可持續發展方面做得更多。

保柏作為香港醫療保健行業的先驅，推行 One Health 健康一體行動為回應，

按此了解更多。



你知道嗎？

我們排放了很多溫室氣體。

在用電、食物生產、產業數位化及自動化過程中，甚至只把垃圾堆填，都排放了大量溫室氣體。

人類活動與健康一體

二氧化碳是人類排放最多的溫室氣體，佔總排放量的**77%**，主要來源為燃燒化石燃料及砍伐森林。⁶
過多的溫室氣體加劇了溫室效應，引致全球暖化。



全球24%的碳排放是源自運輸。⁷

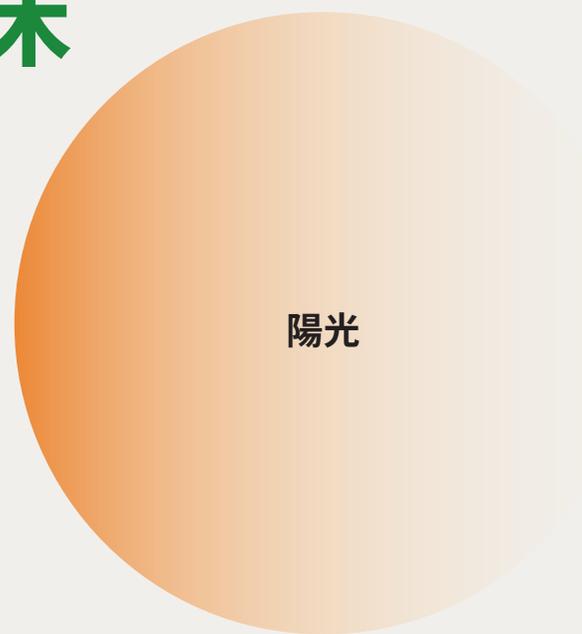


電子科技及相關產物佔全球碳排放3.7%，而且估計2025將跳升一倍。^{8,9}



在香港，外賣既方便又價格相宜，但是單在2020年，我們每星期卻消耗高達1億件即棄塑膠餐具及膠袋。¹⁰

我們需要樹木



樹木與環境

綠葉以陽光作為驅動力，製造地球上所有生物賴以生存的氧氣。

同時，這個過程吸收二氧化碳，將之長期儲存於樹木。^{11,12} 一棵樹木平均每年可以儲存約150公斤二氧化碳。¹³ 森林對附近地區亦有調節氣溫及降雨量的角色，例如在熱帶地區，森林為本來酷熱的陸地帶來冷卻效果，¹⁴ 因此保育森林非常重要。



樹木保障我們的健康

樹木也為人類健康貢獻良多，森林可說是食糧及藥物的寶庫，大部份已發展國家所用的藥物，25% 從植物提煉而來，在中國這個比例則可高達80%。¹⁵

此外，位於城市週邊或中心的森林可以減少生活其中人們的生活壓力，它們過濾廢氣、降低溫度及噪音滋擾，而且森林本身也是理想的綠化空間讓我們進行戶外活動，得以伸展及放鬆身心，整個人更健康。

森林是許多動物和植物的家， 擁有豐富的「生物多樣性」。

為甚麼生物多樣性 如此重要？

生物多樣性一詞中，「生物」指活生生的動植物，以至微生物，「多樣性」指變化程度。因此生物多樣性是指在一個環境中，存在很多不同種類生物及它們所形成的生態系統。¹⁶

讓自然環境保持或增加生物多樣性，不但能讓地球更健康，包括居於其中的生物。

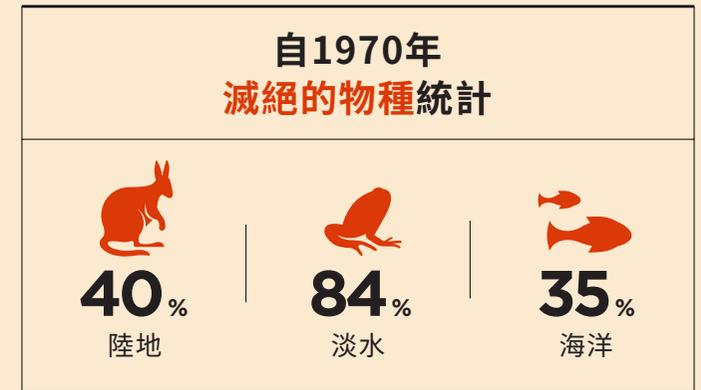


生物多樣性如何 影響我們的健康？

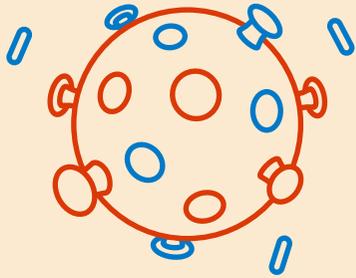
不幸地，人類對環境的破壞令全球生物多樣性正在以前所未有的速度下跌。

“ 生物多樣性下降不止是不樂見的現象，更切身地威脅到人類的社會、經濟，以及環境的健康。 ”

Clare Scully，保柏醫療健康洞察總監
(Director of Healthcare Insight, Bupa).¹⁷



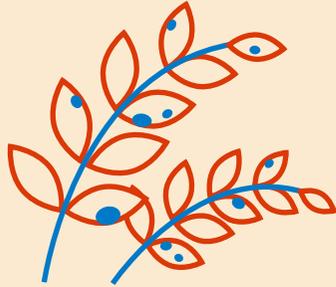
生物多樣性下降如何影響我們的健康？



傳染病更易爆發

——

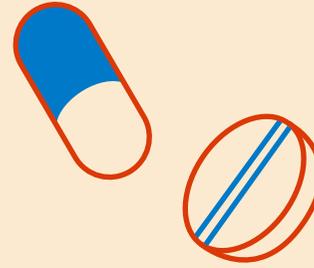
生物多樣性下降及人與野生動物的接觸增加，使人類更容易從它們身上感染傳染病。人類大幅開發自然環境，令野生動物逼不得已遷移到更接近人類和牲畜的居住地。一些傳染病會出現跨物種傳播，增加傳染至人類的風險。



糧食供應不穩及營養不良

——

生物多樣性其實是農業及糧食生產背後的支柱，透過植物授粉、泥土肥沃、害蟲控制與提供野生動物棲息地等，這些都關係到糧食供應。足夠的糧食及營養與人類的健康息息相關。但在棲息地及生物多樣性遭破壞下，我們將可能面對糧食供應不足的問題。估計2050年全球人口將會達100億，即是跟2010年比起來，多了30億人需要食物。



阻礙藥物研發及供應

——

約50,000至70,000個植物品種被應用於傳統及現代醫學，而約一半的現代藥物的研發有賴於天然的產品，因此大自然為我們提供一個重要的化合物庫。生物多樣性下降令科學家們更難尋找新的藥物及療法，更有人估算每兩年，我們便因此而失去發現一樣重要藥物的可能。



大自然對我們整體健康及福祉至關重要

——

身處大自然可以強健體魄和放鬆身心，讓我們的生活質素提升，包括非物質方面的心理和生理健康。大自然需要多姿多采的生物多樣性，讓我們閱歷、啟迪心靈。



認識香港和 生物多樣性

我們的環境健康嗎？

你知道嗎？

雖然香港是彈丸之地，但郊野公園及自然保護區竟佔全港土地總面積的**40%**之多¹⁸，為本港逾**98%**的動植物提供棲息地。

有賴不同類型的生境，例如岩岸、濕地、河溪及森林等，維持本土的生物多樣性，以及我們和動植物的生態健康。

 **150** 種 哺乳類

 **110** 種 兩棲及爬行類

 **550** 種 雀鳥

 **2,500** 種 原生植物

保持香港生物多樣性及自然生態系統的健康至關重要。

我們的自然環境健康嗎？



香港的原始森林早已幾乎完全消失。50年前，因人為活動，香港的山頭曾經是光禿禿的一片。

你知道嗎？

為了盡快恢復香港森林，當時政府引入快速生長而且適應力強的外來品種樹木遍植香港郊野，例如台灣相思、紅膠木及濕地松等，改善泥土及防止水土流失。

[按此了解當時發生了甚麼事。](#)

[按此了解這些先鋒樹木。](#)



儘管「綠化」了我們的郊野，但以外來樹種為主的樹林近年陸續浮現問題，主要是這些樹林的生態價值不高，想知更多，可以進入連結：

[綠化之後：鳥兒和其他動物在哪兒？！](#)

[外來樹種出事了！](#)

[人為山火的威脅](#)

為使香港森林得以真正可持續地成長，我們要有所行動：優化樹林，以植入本地品種樹苗替換外來樹種的方式，提升樹林的生物多樣性。



植林優化計劃以可持續方式讓香港郊野公園更健康茁壯。

漁農自然護理署於2009年開展「郊野公園植林優化計劃」，希望增加郊野公園中樹林的生物多樣性及生態價值。

為響應行動，保柏與本地慈善環保團體——綠惜地球合作認養了一片樹林，並將在此進行為期5年（2022-2026）的植林優化行動。

按入以下連結了解計劃及我們的植樹護林行動：

[植入本地樹苗](#)

[護理樹苗成長](#)

[直擊植樹場生態](#)



可持續及健康生活小貼士

**行動吧！
守護我們及
地球的健康**

1 營造綠色家居

2020年施政報告承諾香港將於2050年前達成碳中和，
我們作為城市的一份子，可以怎樣令這裡變得更好？

愛護我們生活的地方，一起將「健康一體」的概念融入生活之中。

保護我們的環境，地球才會繼續照顧人類的健康。不妨
參考以下小貼士，開始改變您的生活方式：



在家中也可以創造一個健康又環保的起居生活環境！
以下是一些好點子：

■ 用天然清潔劑，源頭減廢

你知道嗎？

大部分市面售賣的清潔劑都是石油衍生的產品，當排放到河流等自然環境時，是很難被分解的。¹⁹

善用小蘇打、茶籽粉及環保酵素等天然清潔劑：不但便宜、多用途和低毒性，也可以徹底清潔可回收的家居廢物。乾淨回收能讓我們源頭減廢，拯救資源。^{20,21}

■ 由自攜購物袋/餐盒/水樽開始，簡單又健康的綠色生活方式。

塑膠讓我們的生活更方便，但卻須時數百年才能分解。每人多「走塑」，微塑膠就更難入侵食物鏈，以及我們的生活。



如果每個人都跟香港人的生活形態一樣，我們便需要4.2個地球的資源



[Hong Kong 2050 is now](#)

2 減少每日碳足跡

你知道嗎？

香港人每年丟棄
15.5 億個膠樽，僅少
於**1%**被妥善回收。

12分鐘

每個膠袋的平均壽命
是**12**分鐘。

2020年，我們平
均每星期耗用了
1 億件即棄塑膠餐
具及外賣膠袋。

1 億
2020年



<1%
15.5 億



■ 如無法避免外賣？用天然清潔劑清洗即棄塑膠用品後，乾淨回收。

為減少堆填區的即棄塑膠量，可用天然清潔劑清潔用完的膠袋、膠樽和外賣餐盒等，才能乾淨回收。

[按此了解更多實用清潔小貼士。](#)

■ 創意與綠「惜」生活

- 頑強的浴室霉菌以75%白醋及25%水的混合液解決吧！記得打

開門窗，做好通風，便可減少霉菌滋生。

- 簡單地把尤加利精油加水便可以驅走蚊蟲和蜂類。

- 含有檸檬草及香茅等植物成分的蠟燭擺設也有助驅蚊。

- 減少在室內使用化學合成的清潔劑可以減少引起人畜敏感、哮喘、頭痛和疲累的機會

59% One Health 調查的受訪者表示新冠疫情令他們更關注環境問題。每星期您有做以下的綠色生活小習慣嗎（至少兩次）？^{5.22}

■ 減少使用即棄飲管/餐具



■ 回收膠樽/鋁罐/紙張



■ 自備購物袋、餐盒及水樽



■ 讓你的腦袋、眼睛及手機休息一下，改與家人朋友面談



3

用「低碳生活計算機」 設定目標²³



想知道你的每一天生活如何影響環境？

你知道嗎？

我們的居家生活佔了全港78%的碳足跡。²⁴

試試用低碳生活計算機由你過去一年衣食住行看看吧！

4

關愛我們的郊野

現在你應該發現了香港樹林的美麗之處。

[更多可持續郊野貼士](#)

支持綠惜地球的植林改善工作：



[成為綠惜地球的義工](#)

或

[捐款支持](#)

了解我們的 One Health 步行挑戰把步數轉化為樹木，讓大家認識本地樹木及動物們。

[One Health
探訪我們的
One Health 樹林](#)

參考資料

- 1 Dr Paula Franklin, 保柏首席醫務官。 [The inextricable link between people and the health of our planet](#) 20-7-2021
- 2 世界衛生組織。 [One Health](#) 21-9-2017
- 3 吳雪兒, 獸醫, 食物安全中心。 [甚麼是健康一體](#) 12-2016
- 4 美國疾病管制與預防中心。 [One Health Basics](#) 3-2-2020
- 5 保柏香港。 [「One Health 健康一體」研究報告](#) 5-7-2021
- 6 機電工程署, 香港特別行政區政府。 [溫室氣體](#)
- 7 國際能源署。 [Tracking Transport 2020](#) 5-2020
- 8 The Shift Project. [Lean ICT: Towards Digital Sobriety](#) 3-2019
- 9 Sarah Griffiths, 英國廣播公司。 [Why your internet habits are not as clean as you think](#) 6-3-2020
- 10 明周文化。 [「禁聚令」實施後 港人每周消耗逾1.018億件即棄餐具](#) 9-4-2020
- 11 Scitable. [Photosynthetic cells](#)
- 12 Daisy Dunne, Carbon Brief. [Planting a mix of tree species 'could double' forest carbon storage](#) 22-8-2018
- 13 聯合國經濟和社會事務部。 [On International Day, UNECE/FAO Forestry and Timber Section releases 10 facts to fall in love with forests](#) 20-3-2019
- 14 David Ellison, Cindy E. Morris, et al., [Global Environmental Change. Trees, forests and water: Cool insights for a hot world](#) 3-2017
- 15 聯合國糧食及農業組織。 [森林促進人類健康和福祉](#) 2021
- 16 國家地理學會。 [Biodiversity](#) 23-8-2019
- 17 Clare Sully, 保柏醫療健康洞察總監。 [Four ways biodiversity loss impacts human health](#) 28-7-2021
- 18 環境局, 香港特別行政區政府。 [香港生物多樣性策略及行動計劃 2016-2021](#) 12-2016
- 19 Jenna Fletcher, Medical News Today. [Green cleaning products guide](#) 18-2-2020
- 20 美國國家環境保護局。 [Identifying greener cleaning products](#)
- 21 保柏澳洲。 [The Bupa Guide to a healthy home](#)
- 22 ENJO Clean the world. [10 little things you can do to reduce your carbon footprint](#) 17-6-2019
- 23 環境局, 香港特別行政區政府。 [「低碳生活計算機」](#)
- 24 Hong Kong 2050 is now. [消費與生活方式](#)



One Health

小小改變由這裡開始，給大自然更多的關心。健康的地球，成就更健康的您。

