

世界衛生日

掀綠色行動潮流 共創宜居地球

文字撰寫 | 張茗喧

資料提供 | 衛生福利部國民健康署



乾淨的空氣、食物和水，對於人們的健康有著深遠的影響，而環境永續更是奠定健康的重要基石。為了共創宜居的地球，世界各國紛紛推行生態友善與經濟和諧的綠色行動，掀起「新健康生活型態」潮流，以促進環境永續及健康平等的實踐。

每年4月7日是WHO訂定的「世界衛生日」，旨在引起世界對於衛生及健康工作的關注，今(2022)年主題為「我們的星球，我們的健康」(Our Planet, Our Health)，希望全球共同打造人人都能獲得乾淨空氣、食物和水的宜居環境，掌握自己和地球的健康。

健康署於3月17日舉辦「APEC倡議4E實現星球健康之國際研討會」，倡導「4E」綠色飲食及生活化運動。「4E」意指飲食(Eat)、運動(Exercise)、生態(Ecology)、經濟(Economics)，同步呼應今(2022)年世界衛生日主題，研討會共計超過200位不同APEC經濟體代表及國內外產、官、學界與民間團體參與。



健康署舉辦國際研討會，倡導4E綠色飲食及生活化運動。

這次研討會不僅豐碩成果，也獲得多項重要結論，包括未來在4E的推廣上，可將「公平」(Equity)作為第5個E，強調地球資源的公平分配，高收入經濟體應努力減少其生態足跡，政府與民眾也應針對氣候變遷展開雙向對話、調和觀念，以提高人類在永續議題上共同努力的成果。

植物性飲食是綠色生活概念重要趨勢，美國哈佛公共衛生學院(Harvard T.H. Chan School of Public Health) Walter C. Willett教授基於營養流行病學，建議採取植物性飲食的同時，也應適度以營養品補充缺乏的微量元素，給予更多選擇彈性。在運動產業與創新領域方面，應透過科技提升高齡化社區的生活品質，另可藉由智慧型手機和網站吸引各年齡層參與，以便民眾能夠更輕易地採取積極的健康生活模式。

全球邁向環境永續的腳步從未停歇，各國必須快速轉型，降低對化石燃料的依賴，逐步採用綠色能源，將經濟模式由「碳驅動」轉變為「淨零」，相關行動有賴各國政府積極建構環境友善制度，攜手民間共同改變社會氛圍，以達成共享宜居星球之目的。MOHW