

R 濠江在线

“健康澳门”赋能“一方宝地”

本报记者 富子梅

65岁以上的老人可享受免费医疗，平均预期寿命2023年达83.1岁，2023年底每千人对应注册医生、护士分别为2.9名、4.4名……一组数据，直观地展现出澳门这座城市的健康模样。

“澳门特区政府对接《‘健康中国2030’规划纲要》，2024年7月制定发布《健康澳门蓝图》，将健康元素融入所有公共政策当中。”澳门特区政府社会文化司司长柯岚介绍，今年澳门推出“健康社区”计划，联动“健康企业”“健康校园”等计划，将加强特区政府跨部门合作，联动社团力量，倡导健康生活方式，全方位开展健康促进工作。

绘就蓝图，锚定“健康澳门2030”

在澳门半岛的海滨休憩区，篮球场、健身器材区、卡丁车场、游乐场等依次排开，活动区域总长度超过350米，还配以冷热饮水机、露天茶座、室内咖啡厅等。面朝大海的长椅上，人们悠闲地享受休息时光。

“在这里既能运动又可放松，成了不可或缺的生活空间。”澳门居民谢先生常带两个孩子来玩耍，他自己在健身器材区的“托马斯回旋”，也常引起周围人的赞叹。

“健康”之于澳门，并不是一个新概念。早在2004年，澳门特区政府就启动“澳门健康城市”项目，在公共卫生、健康促进、食品安全、小区安全、环境卫生、城市建设等方面持续发力，成效显著。”澳门特区政府卫生局局长罗奕龙介绍，在此基础上，《健康澳门蓝图》进一步明确提出三大政策方向、订立三大行动策略，应对三个主要挑战，计划到2030年，实现20项具体目标和52个评估指针，达成澳门全民健康素养有所提升、健康生活方式基本普及、重大慢性病得以控制、居民生活质量持续改善的总体目标。

“在政策方向上，健康关口从医疗服务前移至病因干预，医疗资源从医院下沉到社区，居民从被动接受医疗服务转变为主动预防疾病；在行动策略上，政府通过公共政策优化医疗卫生服务体系，社会通过‘健康社区’‘健康企业’‘健康校园’等计划构建健康生活环境，居民通过戒烟限酒、运动饮食、睡眠减压等提

升主动健康管理意识和能力。”罗奕龙解释道。

日前，记者来到澳门青洲卫生中心，这里位于居民楼密集区。一进门，就有工作人员给未佩戴口罩的患者发放口罩，在候诊区，不少长者正安静地等候分诊。“我们提供全免费的全科门诊服务，主要针对一般常见病、慢性病等提供日常跟踪检查、开具药物，还负责社区健康宣教等。”主治医生郭伟诚告诉记者，遇到急诊或重症患者，可转介至澳门山顶医院等，实现“医防融合”和“分级诊疗”。

据悉，澳门目前共有9家卫生中心、3家卫生站，都在居民“15分钟生活圈”内，为澳门居民提供免费医疗、预防保健等服务。社区医疗服务量已占整体服务量的60%以上，超过80%的慢性病患者在社区就医，落实以社区医疗为重点从而实现“全民健康覆盖”的目标。

“澳门由社区卫生中心承担并完成全免费的初级卫生保健服务，充分体现了世卫组织倡导的全民健康覆盖理念，可及性和公平性方面达到发达国家水平，对于慢性病的控制率水平甚至超过很多发达国家。”不久前，世界卫生组织西太平洋区域主任赛亚·皮乌卡拉一行到访澳门，对“健康澳门”的建设成效给予高度赞赏。

握指成拳，营造城市“健康气氛”

“健康城市建设是一个系统工程，需要全社会行动、多部门协同，推动资源整合，形成多层次、多元化的社会共治格局。”柯岚表示。2024年11月，澳门特区健康城市委员会完成架构重组，由社会文化司牵头，整合卫生局、社会工作局、教育及青年发展局等16个相关部门的力量，共同推动澳门健康城市建设。

“澳门特区政府跨部门协作，形成了合力。今年以来，各项工作齐头并进，新推‘健康社区’‘表彰·健康企业’‘延伸·健康校园’，调动了方方面面的积极性，城市‘健康气氛’日益浓郁。”澳门特区立法会议员、澳门工会联合会总会副理事长梁孙旭说。

在澳门濠江中学，标注着“红、黄、绿”的饮料售卖机引起记者注意。“绿区是倡导孩子们饮用的矿泉水等健康饮品，红区是奶茶等含糖饮料。这是用作宣教引导的展品，并不真的售卖。”澳门濠江中学教导处主任王玉兰告诉记者，学校还设有健康小卖部、健身房、社工室、医疗室等。

学校医疗室里，注册护士林锦庆一边忙着给一位流鼻血的女生冰敷止血，一边联络消防部门，帮助一名手指被拉环卡住的男生。很快，消防队员赶来，为男生剪断拉环。“除了处理这些紧急状况，我们的日常工作还包括请假登记、卫生检查、健康宣传等。”林锦庆说。

心理健康也必不可少。在社工室，3位学生辅导员正商量着回访需要高度关注的学生。“我们为师生和家长提供心理咨询辅导，也组织开展读书节、体育节、科技艺术节等活动，丰富校园生活，提升孩子们的身心健康水平。”学生辅导员欧阳仲祥说，他们是来自澳门街坊总会派出的有心理学背景的社会工作者，专职从事“健康校园”方面的工作。

“自2004年起，澳门特区政府就在中小学全面推行‘健康校园’计划，有76所学校参与，覆盖近9万名学生。”罗奕龙表示。已经在中小学取得成功经验的“健康校园”计划，将延续至10所高等院校，推动“健康校园”全覆盖。“计划的延伸将全面提升逾6.6万名高等院校学生和教职员的健康意识与管理能力，创建健康、关爱、积极的学习工作环境。”澳门特区政府教育及青年发展局局长龚志明说。

3月下旬，首批参与“健康企业”计划的16家企业受到表彰，惠及近10万名员工，覆盖了澳门超过1/4的劳动人口。“通过政府与企业合作，社团与工会组织积极推动，建设健康的职场环境，把健康促进措施融入工作场所。比如开展跑步、篮球、乒乓球等群众体育项目比赛，提供健康饮食、心理健康支援等多元措施，提升员工的健康素养，实现企业与员工的双赢。”梁孙旭说。

澳门特区政府高度关注“一老一小”。据悉，3月启动的“健康社区”计划，重点关注长者。“健康社区”计划聚焦健康行为和健康管理，提高居民的健康管理意识与能力，倡导健

康生活方式，为“幸福澳门”注入新的活力。

数字助力，让健康管理可感可及

《健康澳门蓝图》指出，受到城市发展、人口老龄化、生活方式改变等多重社会因素影响，澳门居民健康正面临三个主要挑战：健康生活方式实践不足；肥胖、高血压、糖尿病等慢性病罹患风险上升；医疗需求持续上升。

“建设‘健康澳门’，关键是居民健康观念的转变，并将健康观念落实到日常生活中。观念的转变需要时间，及时便捷的帮助不可或缺，我们用数字助力，为居民的健康管理提供便利。”罗奕龙说。

打开澳门政务服务“一户通”APP上的“我的健康”，“流感疫苗接种”“上传医疗报告”“健康状况”“检验报告”“预约门诊”“服用中的药物”等功能一目了然。“我基本会用了，这个功能很方便很贴心。春节期间，我因流感在医院做检查的报告和服用药物，在手机上随时都能查到，非常实用。”澳门居民林女士说，她刚收到“每年测量血压、体重，每3年检测血糖、血脂”的手机信息提示。

“新版的操作界面更便捷，‘健康管理’服务更到位，‘医疗记录’更全面，还新增了血脂监测、宫颈癌筛查、大肠癌筛查、疫苗接种服务等功能。”澳门特区政府卫生局资讯科技厅厅长梁基雄介绍，血压、血糖、血脂等数据记录能生成“健康趋势图”，帮助居民掌握自身健康状况。

前不久，澳门日报在头版头条刊发的《澳门人减肥吧》，一时间引发关注热议。“体重管理，看似是私事，其实需要健康环境的支持。澳门特区政府从顶层设计的角度，对肥胖问题给出从预防到诊治的全方位规划。”罗奕龙介绍，澳门的免费自助检查站从53个增至150个，便利居民自测血压和体重，还拓展“食得健康餐厅”网络，创建健康饮食环境，并组建健康科普专家库，定期开展体重管理讲座及工作坊等活动。

展望未来，朝着“健康澳门2030”的美好蓝图，澳门正逐步构建起一个以居民健康为中心、全民参与的健康城市建设体系。

R 观沧海

在澳门，感受中法合作舞台剧《海底两万里》的奇幻冒险；赴香港，领略越剧《梁祝》婉转唱腔中的江南韵味；到广州，欣赏音乐剧《雄狮少年》的热血追梦……日前，澳门、香港、广州三城联动，举办第五届粤港澳大湾区中国戏剧文化节，传统与现代碰撞的连台好戏，立体展现中华优秀传统文化的深厚底蕴与现代活力，让粤港澳大湾区“剧”精彩。

文化是心灵的桥梁，以其独特魅力打动人心、促进理解。把握好“同”与“不同”，方能彰显“1+1+1>3”的人文湾区独特魅力，进一步增强大湾区文化软实力，促进湾区人心相通，为高质量建设粤港澳大湾区凝心聚力。

夯实“同”的基础。粤港澳地域相近、文脉相亲，以粤剧、龙舟、武术、醒狮等为代表的岭南文化，是粤港澳三地共通的文化语言，承载着浓厚而丰富的共同人文记忆，是粤港澳大湾区的桥梁和纽带。在今年初举办的2025年粤港澳大湾区灯会上，有香港游客感言，“看到很多粤语元素灯组，听到经典粤语贺年曲，感觉十分亲切”。拉紧粤港澳三地共同文化纽带，更好塑造湾区人文精神，能有效增强文化的归属感、认同感，增进人心相通。

发挥“不同”优势。大湾区11座城市，以其各具特色的文化底蕴和禀赋，为增强大湾区文化软实力提供了丰富多元的人文资源。佛山的武术传统，叠加香港的电影艺术，产生出《叶问》系列电影；珠澳两地文艺工作者联合创排的现代粤剧《无声的功勋》，广受好评……以岭南文化为纽带，粤港澳三地优势互补，在不同文化领域广泛开展交流合作，有利于把湾区人共同的“精神家园”越建越好。

把握好“守正”与“创新”。增强大湾区文化软实力，应坚持守正不守旧、尊古不复古，更好推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展。醒狮文化根植于岭南大地数百年，代代相传，近年来，以醒狮为创作灵感的艺术作品频频入围，动画《雄狮少年》曾被选为“最受大湾区大学生欢迎影片”，音乐剧《雄狮少年》好评如潮，“洋溢着满满的岭南风情”。新技术新方式新理念，让岭南文化焕发新的生机活力。在白鹅潭大湾区艺术中心，AI讲古人、裸眼3D视频、沉浸式数字展等让游客畅享盛宴。

大湾区中西文化长期交汇共存，是促进中外文化交流互鉴的重要平台。此前，舞剧《咏春》在新加坡滨海艺术中心亮相，舞蹈与武术精彩融合、咏春拳与香云纱“双非遗”亮相，让观众一睹中华优秀传统文化的风采，欢呼喝彩经久不息。粤港澳发挥各自优势，促进中华文化与其他文化的交流合作，创新人文交流方式，丰富文化交流内容，提高文化交流水平，从而更好地讲好中国故事。

风起南海，潮涌珠江。粤港澳三地以岭南文化为纽带，增进心相通、情相连，在大湾区这片充满魅力与活力的热土上，携手共绘人文湾区的华彩篇章。

彰显人文湾区独特魅力

江琳

R 微言

寻根拜祖慎终追远

禾立

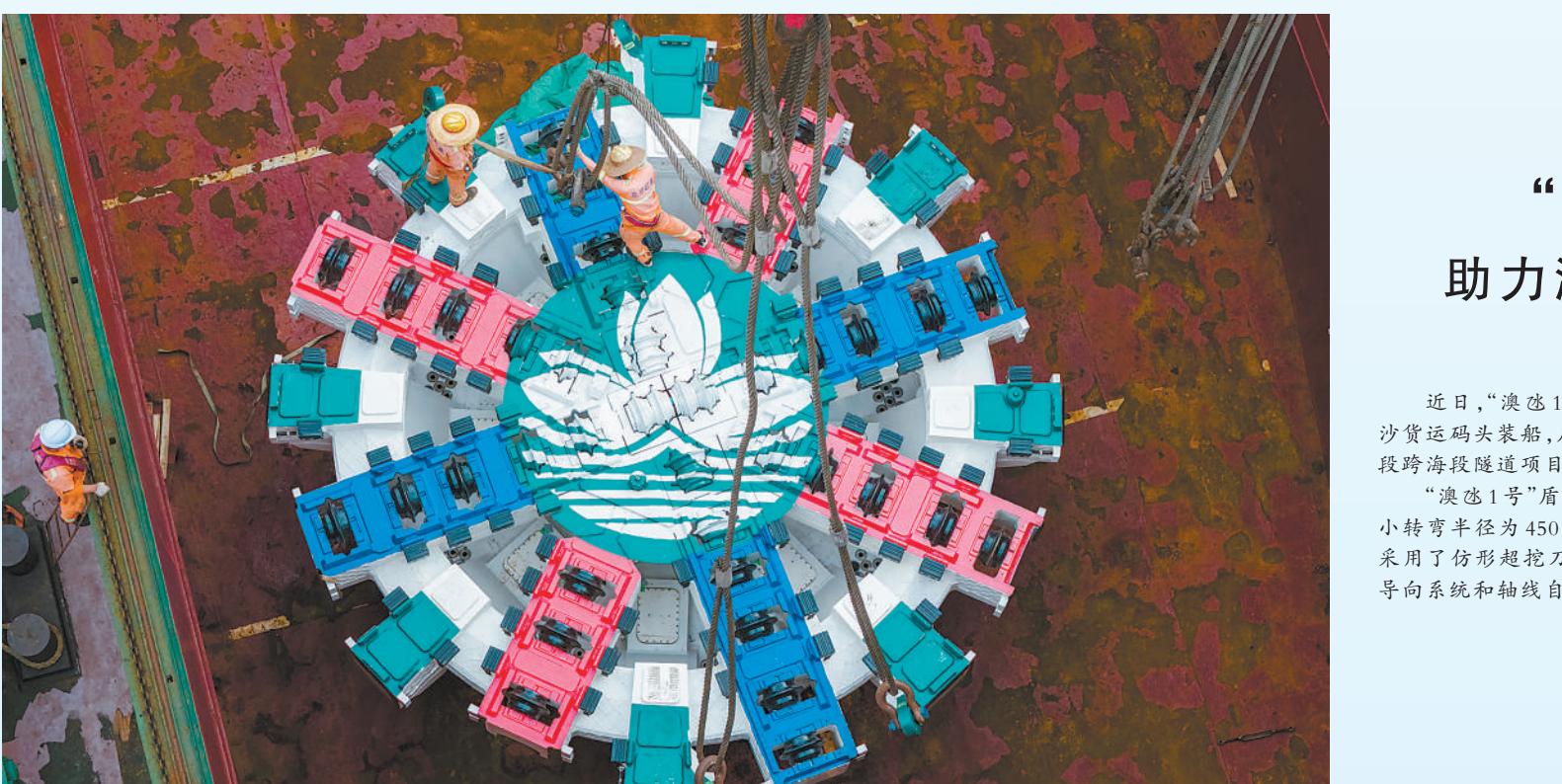
梨花风起又清明，前不久，身在世界各地的华侨华人或跨越山海返乡祭扫，或遥望故园云端寄思，纷纷以不同方式表达对故土的眷恋、对先人的追思。

在陕西黄陵参加乙巳(2025)年清明公祭轩辕黄帝典礼后，与侨胞代表共植桥山柏，菲律宾中国商会常务副会长柯智超说，“对中华民族的根脉传承从未忘怀”；新加坡海南协会理事长陈学汉，近30年来几乎每年清明都会回海南文昌陈氏祖祠祭祖，他说，“希望孩子们也常怀感恩敬祖之心”；约2000名马来西亚各界人士齐聚“乙巳年马来西亚华侨华人恭拜轩辕黄帝大典”，“同根同祖同源，和平和睦和谐”的大字格外醒目……这些跨越时空的活动，不仅是对“慎终追远”文化传统的赓续，更映照着华夏儿女同根同祖、血脉相连，凝聚起海内外中华儿女共同的身份认同和情感归属。

树高千尺不忘根。正如许多侨胞所说，“炎黄子孙无论走到哪里，都不能忘了自己的根。”还有许多侨胞带着年轻的侨二代、侨三代回乡祭祖、追思先辈，这不仅是对亲人的缅怀，更是与家族历史、中华文化的深刻连接，是对中华文明基因的传承。

团结统一的中华民族是海内外中华儿女共同的根，博大精深的中华文化是海内外中华儿女共同的魂。广大华侨华人在寻根拜祖、慎终追远的过程中，进一步加深“中华儿女一家亲”的情感共识，也让一代代侨胞更加牢记自己的根与魂。

本版责编：程 龙



“澳氹1号”助力澳门轻轨建设

近日，“澳氹1号”盾构机在广东省广州市南沙区南沙货运码头装船，启程前往澳门，将助力澳门轻轨东线南段跨海段隧道项目建设。

“澳氹1号”盾构机整机总长126米，直径12.52米，最小转弯半径为450米，专为澳门复杂地质条件量身打造，采用了形超挖刀、主动调节车架、可更换盾尾刷、自动导向系统和轴线自适应等创新技术。

邱新生摄(人民视觉)

R 香江在线

香港启德百年蝶变——

从空港到体育园区

本报记者 王尧 陈然

“大家好，我是吕健耀机长。此刻，我们4名机组成员正在执飞特别航班——也就是各位此时在大屏幕上看到的这架A350客机。大家目前的所在地，曾是传奇的香港启德国际机场，我们中许多人有幸在此驾驶飞机起降……今天，我们以飞行致敬启德、致敬香港！”

3月30日16时许，香港启德体育园主场馆内，正在进行的香港国际七人橄榄球赛短暂停顿，观众激动地起立欢呼，举起相机和手机对准大屏幕，见证特别航班在昔日的启德机场跑道上空掠过。

“这次飞行象征了香港航空史的百年传承，太令人感动了！”香港市民潘先生是不折不扣的飞机迷，年少时常常和同伴相约在启德机场附近拍摄飞机起降。这天，他特意与儿子一同前来观赏特别航班，重温那些难忘记忆。

麻雀虽小、五脏俱全的启德机场，是联结香港与世界的重要窗口，也是香港蜕变发展的见证者。上世纪90年代，香港航空业发展迅猛，启德机场客运量及货运量均位居全球前列。

由于机场仅有一条跑道，平均每小时起降航班高达36架次，繁忙时甚至接近每分钟一班，已触及安全考虑下的极限，机场搬迁势在必行。

1998年7月6日凌晨1时许，伴随着一声告别——“再见启德，谢谢你！”启德机场的跑道灯光全部熄灭，这座令港人引以为傲的传奇机场正式走入历史。同日早上，香港大屿山西北面的赤鱲角国际机场开始运作，翻开了香港航空史新的一页。

香港特区政府提出在启德建设多功能综合体育园区的构想，并于2019年破土动工。

今年3月1日傍晚，香港启德体育园启幕。主场馆内鼓乐喧天、龙腾狮舞，精彩节目轮番上演，现场的掌声、欢呼声不绝于耳……“以前来这里搭飞机，现在来这里看演出，真是奇妙的体验。”香港市民黄伯笑得灿烂。还有不少观众专程从内地赶来，感受这一香港新地标的魅力。

魅力。

“我从小就住在这附近，父亲曾是驻守启德机场的消防员，我每天都能听到飞机的轰鸣声。”启幕典礼上，香港艺人刘德华细数自己与启德的渊源，直言非常开心看到启德体育园落成，期待日后在这里看到更多国际赛事和精彩演出。

“愿某天一起编织理想，愿某天彼此心中太阳……”在歌曲《壮志骄阳》的映衬下，绚丽的烟火划过夜空，在启德体育园主场馆上方绽放。这座香港最大型体育基建项目的启幕，不仅为体育赛事提供了全新舞台，也成为香港推动盛事经济发展、打造“盛事之都”的新引擎。

据介绍，启德体育园的主场馆以“东方之珠”为设计理念，可容纳5万观众。在阳光的映照下，主场馆蓝紫色的外墙折射出绚丽的“珠光”，偌大的玻璃幕墙更可将维港美景尽收眼底。主场馆还配备可开合场馆上盖和先进的草坪系统，可满足不同天气情况下多种体育赛事和文娱活动的需求。

“这里是香港变迁与发展的生动缩影，体现香港‘敢为天下先’的精神，在有限空间创造无限天地。欢迎海内外朋友们亲临启德，感受圆梦舞台的非凡魅力！”香港特区行政长官李家超在启幕典礼上说。