

全港社區體質調查

研究報告

督導

體育委員會轄下
社區體育事務委員會

統籌



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

調查顧問



香港中文大學
體育運動科學系
許世全教授及研究團隊

2023年6月27日

目錄

1	摘要.....	5
2	引言.....	11
2.1	背景.....	11
2.2	目標.....	11
3	調查方法.....	13
3.1	抽樣方法和招募.....	13
3.2	參加者和樣本數量.....	13
3.2.1	兒童（年齡：7-11）.....	14
3.2.2	青少年（年齡：12-16）.....	14
3.2.3	成年人（年齡：17-79）.....	14
3.3	樣本量估計方法.....	15
3.4	研究方法.....	16
3.4.1	兒童（年齡：7-11 歲）.....	16
3.4.2	青少年（年齡：12-16 歲）.....	16
3.4.3	成人（年齡：17-79 歲）.....	16
3.5	體質測試和問卷調查.....	16
3.6	資訊科技支援.....	17
3.7	主要調查執行.....	17
3.8	調查內容.....	18
3.9	質量控制.....	18
3.10	數據整理與分析.....	19
4	先導性測試.....	20
5	兒童（年齡：7-11 歲）的研究結果.....	23
5.1	章節摘要.....	23
5.2	樣本背景分布.....	25
5.3	體質狀況的描述性統計.....	26
5.3.1	身體成份.....	27
5.3.2	心肺適能.....	27
5.3.3	柔軟度.....	27
5.3.4	肌肉適能.....	27
5.3.5	過重和肥胖狀況.....	28
5.4	問卷調查的描述性統計.....	29
5.4.1	體能活動量.....	29

5.4.2	體育課和學校的體能活動氛圍.....	30
5.4.3	喜愛的運動.....	32
5.4.4	對體能活動的態度.....	33
5.4.5	久坐活動.....	35
5.4.6	睡眠和生活方式.....	37
5.4.7	家庭參與體能活動.....	39
5.4.8	對電子體感遊戲的態度.....	41
5.5	進一步分析.....	42
5.5.1	年齡和性別對體質測試結果的影響.....	42
5.5.2	體能活動量與體質的關係.....	45
5.5.3	兒童身體素質與睡眠時間的關係.....	46
5.5.4	體質水平與在上課日使用電子螢幕的時間之關係.....	47
5.5.5	體質測試項目之間的相關係數.....	48
5.5.6	家庭運動對兒童體能活動水平的影響.....	49
5.6	結論與建議.....	50
6	青少年（年齡：12-16）的研究結果.....	52
6.1	章節摘要.....	52
6.2	數據提取.....	54
6.3	樣本背景分布.....	54
6.4	體質狀況的描述性統計.....	55
6.4.1	身體成份.....	56
6.4.2	心肺適能.....	56
6.4.3	柔軟度.....	56
6.4.4	肌肉適能.....	56
6.4.5	青少年過重和肥胖狀況.....	57
6.5	問卷調查的描述性統計.....	58
6.5.1	體能活動量水平.....	58
6.5.2	最喜愛的運動項目.....	59
6.5.3	與體能活動相關的生活方式和習慣.....	60
6.5.4	非體能活動的課外活動.....	61
6.5.5	體能活動參與的原因.....	63
6.5.6	對體能活動參與的態度.....	66
6.5.7	阻礙參與體能活動的因素.....	69
6.5.8	睡眠.....	73

6.5.9	父母的體能活動參與度.....	74
6.5.10	青年對政府舉辦的健康服務和體適能調查的參與度.....	76
6.6	進一步分析.....	77
6.6.1	對不同年齡和性別的體質參數進行分析.....	77
6.6.2	體能活動量與體質的關係.....	80
6.6.3	青年身體素質與睡眠時間的關係.....	81
6.6.4	體質水平與在上課日使用電子螢幕的時間之關係.....	82
6.6.5	體質測試項目之間的相關係數.....	83
6.6.6	家庭運動參與對青少年體能活動水平的影響.....	84
6.7	結論和建議.....	85
7	成年人（年齡：17-79）的結果.....	86
7.1	章節摘要.....	86
7.2	樣本背景分佈.....	87
7.3	樣本就業狀況.....	91
7.4	體質狀況的描述性統計.....	95
7.4.1	描述性統計.....	95
7.4.2	整體肥胖，中央肥胖，高血壓和心肺適能健康風險.....	100
7.5	問卷調查的描述性統計.....	104
7.5.1	體能活動量.....	104
7.5.2	喜愛的運動項目.....	108
7.5.3	對體能活動的態度.....	109
7.5.4	運動設施的可及性.....	111
7.5.5	工作時間和夜班工作狀況.....	112
7.5.6	日常主要閒暇活動.....	114
7.5.7	睡眠時間和質量.....	115
7.6	進一步分析.....	119
7.6.1	性別與體質參數之比較.....	119
7.6.2	不同年齡組別與體質狀況之比較.....	120
7.6.3	體能活動水平對體質的影響.....	122
7.6.4	家庭收入、教育程度、工時和工作行業對體能活動水平的比較.....	123
7.6.5	18個地區的體能活動水平比較.....	125
7.7	結論和建議.....	126
8	整體研究總結.....	127
9	研究團隊.....	129

10	參考文獻.....	130
11	附錄.....	131
11.1	附錄一 樣本數量.....	131
11.2	附錄二 中國香港體適能總會測試員培訓手冊樣本.....	132
11.3	附錄三 所有測試調查的時間表.....	163
11.4	附錄四 體質測試項目.....	167
11.5	附錄五 兒童問卷調查.....	168
11.6	附錄六 青少年問卷調查（教育局）.....	174
11.7	附錄七 成年人及長者問卷調查.....	178
11.8	附錄八 研究團隊巡視表.....	185
11.9	附錄九 巡視報告.....	186
11.10	附錄十 參與調查的小學名單.....	188

1 摘要

簡介

是次「全港社區體質調查」是香港第三次全港性的社區體質調查，由社區體育事務委員會（下稱委員會）督導，並由康樂及文化事務署（下稱康文署）統籌。數據收集時間為 2021 年 8 月至 2022 年 12 月。與 2012 年的第二次調查相似，是次調查的數據是通過隨機抽樣方法收集。樣本數量的計算是基於香港政府 2021 年人口普查報告中的年齡、性別及在職和非在職人士人口分佈。調查的對象年齡涵蓋 7-79 歲的三個主要年齡層：1) 7-11 歲，2) 12-16 歲和 3) 17-79 歲。數據收集分為兩個部分：1) 體質測試和 2) 有關體能活動和生活方式的問卷調查。總體而言，是次調查取樣 9,326 個，超過了目標樣本數量（8,500 個）。經過數據篩選，剔除不完整和無效數據後，最終共有 8,419 個樣本納入分析。

是次調查的目的是（1）讓參與計劃的市民了解自己大致的體質狀況；（2）繼續建立香港市民體質數據資料庫，將數據與 2011-12 年收集所得的數據作比較，從而掌握香港市民在過去十年在體質上的變化狀況；（3）找出香港市民的運動模式與體質的關係；及（4）確定須優先改善的範疇，以提升市民的整體體質。

兒童（7-11 歲）

結果

體質表現：總體而言，在分析中包括了 225 名男童和 201 名女童。兒童的平均體質表現如下：1) 15 米漸進式心肺耐力跑 = 19.7 ± 11.1 轉，2) 坐前伸測試 = 25.7 ± 7.5 厘米，3) 手握力（雙手） = 27.1 ± 9.3 公斤，4) 一分鐘仰臥起坐 = 15.8 ± 9.3 次，5) 立定跳遠 = 114.2 ± 27.1 厘米，6) 體脂 = $18.7 \pm 9.0\%$ 。

肥胖和身體成份：根據世界衛生組織（下稱世衛）年齡與性別的身體質量指數參考標準，33.0% 的兒童屬於過重和肥胖。根據香港身高別體重生長圖表，18.2% 的兒童屬於過重（包括肥胖）。

體能活動量：66.3% 的小學兒童沒有達到世衛建議的體能活動量（即每星期平均每天進行 60 分鐘或以上中度至劇烈強度的體能活動）。然而，只有 15.7% 的小學兒童認為他們缺乏足夠

的體能活動。因此，兒童的實際體能活動量和他們所認知的足夠體能活動量之間存在很大差異。

喜愛的運動和參與體育活動的主要障礙：男童最喜愛的前五項運動是：1) 球類運動 (67.8%)，2) 游泳 (49.5%)，3) 單車 (48.1%)，4) 長跑 (36.0%)，5) 田徑 (29.9%)。女童最喜愛的前五項運動是：1) 游泳 (53.8%)，2) 跳繩 (46.2%)，3) 騎單車 (43.1%)，4) 舞蹈 (42.1%)，5) 球類運動 (32.8%)。參與體育活動的三大障礙是：1) 天氣差 (60.4%)，2) 功課太忙 (40.8%)，3) 太疲累 (34.7%)。

進一步分析：相比未達到世衛建議體能活動量的男童，達到的男童有更好的心肺適能和肌肉適能。另外，我們發現家長參與體能活動量能正面地影響兒童的體能活動量。

男童在 15 米漸進式心肺耐力跑和立定跳遠的表現，顯著優於女童。而女童在坐前伸方面的表現則顯著比男童好。此外，不論男童或女童，他們的身體脂肪參數 (即整體體脂和總皮下脂肪) 與 1) 15 米漸進式心肺耐力跑和 2) 手握力呈負相關，15 米漸進式心肺耐力跑和與肌肉適能 (即手握力、一分鐘仰臥起坐和立定跳遠) 呈正相關。而男童他們的身體脂肪參數 (即整體體脂和總皮下脂肪) 與一分鐘仰臥起坐和立定跳遠呈負相關。

建議

我們發現男童和女童的肌肉耐力比 2012 年收集的數據更差，兒童應需要進行額外的肌肉耐力訓練。

持續監測兒童的體質水平 (心肺適能、肌肉力量、肌肉耐力、柔軟度和身體成份) 是非常重要的。我們建議可以透過指定的網站和流動應用程式分享體質水平常模。

兒童的實際體能活動量和他們所認知的足夠體能活動量之間存在很大差異。我們建議相關持份者共同努力：1) 向兒童和家長宣傳世衛的體能活動量建議；2) 教育兒童、家長和教師評估和監測兒童每天的體能活動水平。

兒童需要更多課後運動或體能活動。我們建議各相關持份者根據他們喜愛的運動舉辦更多相關的體能活動。

針對參與體能活動的主要障礙，我們提出了幾種應對策略：1) 向家長和兒童提供家居運動資訊；2) 向學校強調優質課業的重要性，而不是功課數量；3) 持續宣傳推廣兒童的足夠睡眠時間（即 ≥ 9 小時）。

家長的參與是影響兒童參與體能活動的重要因素，在放學後、周末和假期應舉辦更多的親子體能活動。向兒童推廣體能活動、體育運動和體質獎勵計劃亦是鼓勵他們參與體能活動的可行方法。

青少年（12-16歲）

結果

體質表現：總體而言，是次調查分析了 180 名男生和 170 名女生的資料。青少年的平均體能表現為：1) 15 米漸進式心肺耐力跑 = 37.2 ± 20.1 轉，2) 坐前伸 = 26.9 ± 10.1 厘米，3) 立定跳遠 = 150.3 ± 35.4 厘米，4) 一分鐘仰臥起坐 = 24.2 ± 11.7 次，5) 掌上壓 = 10.3 ± 10.3 次，以及 6) 體脂 = $21.8 \pm 9.7\%$ 。

肥胖和身體成份：根據世衛年齡與性別的身體質量指數生長標準，27.7%的青少年屬於過重和肥胖，而根據香港身高別體重生長圖表，23.2%的青少年屬於過重（包括肥胖）。

體能活動量：有 50.7%的青少年表示他們的體能活動量未達到世衛建議的標準（即每星期平均每天進行 60 分鐘或以上中度至劇烈強度的體能活動），這比 7-11 歲兒童的狀況（即 66.3%）較好。然而，只有 34.4%的中學青少年認為他們沒有足夠的體能活動量。

喜愛的體育活動和參與體育活動的主要障礙：男生最喜歡的前五項運動是：1) 球類運動（72.2%），2) 游泳（21.7%），3) 田徑（12.2%），4) 長跑（11.7%）和 5) 跳繩（7.8%）。女生最喜歡的前五項運動是：1) 球類運動（50.6%），2) 游泳（34.7%），3) 舞蹈（26.5%），4) 溜冰/滾軸溜冰（25.9%）和 5) 跳繩（17.1%）。青少年參與體能活動的四大主要障礙是：1) 體能活動導致肌肉酸痛（45.0%），2) 不夠時間（42.0%），3) 天氣差（41.4%），4) 太疲累（41.1%）。

進一步分析：達到世衛建議體能活動量的男生，在俯臥撐方面有更好的表現。而達到世衛建議體能活動量的女生，則在 1) 15 米漸進式心肺耐力跑，2) 九分鐘耐力跑/行和 3) 立定跳遠方面有更好的表現。

男生方面，身體脂肪與心肺適能和所有肌肉適能參數呈負相關，心肺適能與下肢柔軟度和所有肌肉適能參數呈正相關。女生方面，身體脂肪與心肺適能和肌肉爆發力呈負相關，心肺適能與下身柔軟度和所有肌肉適能參數呈正相關。此外，男生在 1) 15 米漸進式心肺耐力跑，2) 九分鐘耐力跑行，3) 一分鐘仰臥起坐和 4) 立定跳遠方面，有更好的表現。相反，女生比男生在坐前伸方面有更好的表現。

建議

我們觀察到男生的肌肉爆發力比 2012 年收集的數據較差，男生應需要進行額外的增強式訓練來提高肌肉爆發力。

與 2012 年收集的數據相比，青少年的皮下脂肪更多，各相關持份者應提供更多針對肥胖的體重管理教育和運動計劃。

青少年應具備足夠的知識去了解自己的體質水平（例如心肺適能、肌肉力量、肌肉耐力、柔軟度和身體成份），可透過互聯網、流動應用程式和社交媒體向青少年提供體質水平常模。

各相關持份者應共同努力通過額外的運動和健體訓練來幫助體質水平較差的青少年，以及應推廣更有趣的體能活動，例如虛擬健體計劃流動應用程式和學校健體工作坊。

我們建議各相關持份者應根據青少年最喜愛的運動，舉辦更多的體育活動，如舉辦球類運動（第一喜愛的運動）、游泳（第二喜愛的運動），和溜冰/滾軸溜冰（第三喜愛的運動）。此外，我們建議各相關持份者應共同努力鼓勵青少年在放學後或空閒時間參加至少一項運動（一人一運動計劃），並教育青少年了解世衛對體能活動量的建議。

針對中學青少年參與體能活動的主要障礙：1) 肌肉酸痛，2) 不夠時間，和 3) 天氣差，我們建議採取幾種不同的方法來應對：1) 教導青少年一些基本的運動後恢復知識，例如適當的緩和

運動、自我筋膜放鬆技巧和充足的睡眠；2)關注優質課業，而不是功課量；3)透過互聯網、流動應用程式和社交媒體分享家居運動資訊。

成年人 (17-79 歲)

結果

體質表現：是次調查的參加者在心肺適能、肌肉力量、肌肉耐力和肌肉爆發力方面的表現比 2012 年調查時更好。然而，是次調查的參加者平衡能力比 2012 年調查的參加者較差。

整體肥胖和中央肥胖的狀況：34.2%的男性和 23.7%的女性屬於整體肥胖（身體質量指數 > 25），而 26.5%的男性和 34.3%的女性則屬於中央肥胖（男性腰圍≥90 厘米；女性腰圍≥80 厘米）。40-59 歲女性和 60 歲或以上長者的中央肥胖狀況較高。

高血壓的狀況

整體而言，31.0%的男性和 22.4%的女性屬於高血壓（收縮壓≥140 毫米水銀柱，舒張壓≥90 毫米水銀柱）。60 歲或以上的長者高血壓狀況較高。

體能活動量

整體而言，53.8%的成年人未達到世衛的體能活動建議（即每星期≥150 分鐘的中等至劇烈強度的體能活動或 600 分鐘代謝當量）。20-59 歲成年人的體能活動不足狀況較高(~60%)。

喜愛的體育活動和參與體育活動的主要障礙

17-19 歲成年人最喜愛的運動是球類運動。20-39 歲男性最喜愛的運動是跑步。20-79 歲女性和 40-79 歲男性最喜愛的運動是步行。17-59 歲男性中有一半反映「缺乏時間」和「疲倦」是參與體能活動的障礙，而「疲倦」、「懶惰」和「缺乏時間」是 17-59 歲女性的主要障礙。「天氣差」是長者（60-79 歲）參與體能活動的主要障礙。

進一步分析

達到世衛建議體能活動量的成年人在以下方面有更好的表現：1) 身體成份（即體脂較低和肌肉量較高），2) 心肺適能（較低靜態心率和較佳台階測試表現），3) 下肢柔軟度，4) 手握力，5) 核心肌肉力量和耐力，6) 下肢爆發力，和 7) 平衡力（即閉眼單腳站立時間較長）。

男性在 1) 身體成份, 2) 台階測試, 3) 上肢柔軟度, 4) 所有肌肉適能參數, 和 5) 敏捷度有更好的表現, 而女性則有較佳下肢柔軟度。另一方面, 女性在身體質量指數和腰圍較低。年輕成年人比年長成年人有更好的體質狀況。

建議

是次調查的成年人平衡能力較2012年調查的參加者為差, 因此應為這一代的成年人提供額外的平衡訓練。

我們建議各相關持份者舉辦更多社區體質測試, 以監測成年人體質水平, 具體建議如下: 1) 在運動場所附近設立自我體質測試站, 並提供易於市民進行的體質測試 (例如: 電子血壓計、附有身體質量指數圖表的身高體重磅、生物電阻抗分析體脂儀、手握力與坐前伸), 2) 定期舉辦體質測試工作坊, 並由受過培訓的測試員主持, 3) 提供免費的體質諮詢服務, 以便市民得到專業教練的指導, 從而提高市民的體質水平。此外, 我們建議為成年人提供更多家居體質測試的資訊, 並在網上提供體質水平常模, 以便成年人能夠自行評估和檢視其體質水平。

在長者組別中出現中央肥胖和高血壓的狀況較高, 我們建議相關持份者設計推出一系列的運動計劃, 針對管理肥胖和高血壓。

在不同年齡和性別組別中, 大多數體能活動不足的成年人都喜歡步行、跑步、瑜伽或伸展運動。我們建議相關持份者應根據上述成年人所喜愛的運動類型舉辦更多的運動課程或工作坊, 例如優質健行計劃、身心伸展課程、跑步課程。此外, 「缺乏時間」是成年人參與體能活動的常見障礙。我們建議相關持份者合作提供更多網上或影片訓練課程, 以方便缺乏時間的市民進行體能活動。

2 引言

2.1 背景

香港特別行政區政府在《粵港澳體育交流與合作協議書》的框架下，在 2005 年委託香港中文大學體育運動科學系（下稱中大體育運動科學系）進行了首次全港性的「社區體質測試計劃」，該計劃是參照中國政府第二次國民體質量監測的工作方案而進行。在這次香港史上首次大規模的全港性「社區體質測試計劃」研究報告中，揭示了香港市民的體質水平概況和常模，包括幼稚園、小學和中學的兒童，以及年輕、中年和老年成人。研究報告除了包括基於人口的統計數據外，更建議應每五年實施一次此等規模的全港性調查，以監測香港市民體質水平變化。第二次「社區體質測試計劃」在 2011 年開始，由社區體育事務委員會（下稱委員會）督導，康樂及文化事務署（下稱康文署）統籌，並委託了中大體育運動科學系、中國香港體適能總會（下稱體適能總會）和弘達交通顧問有限公司執行各項工作。

第三次調查名為「全港社區體質調查」（下稱調查），由社區體育事務委員會督導，康文署統籌。2019 年 11 月，在社區體育事務委員會下成立了一個諮詢委員會，該委員會由社區體育事務委員會、相關政府部門和專業機構的代表組成，負責就調查的統籌、宣傳和推廣策略、社區參與以及由專業機構負責的數據收集和報告準備提供意見。調查的數據收集於 2021 年 8 月展開。中大體育運動科學系、體適能總會和龍行創意媒體有限公司（龍行創意媒體）被委託執行調查工作。中大體育運動科學系研究團隊負責就有關抽樣方法、問卷設計、體質測試項目、和監測數據收集過程提供諮詢和專業建議，並適時向政府和其他各方提供意見。該團隊還負責數據處理、統計分析和報告撰寫。體適能總會負責測試員招聘和培訓，進行體質測試，收集問卷數據，提供運作支援服務，包括實地考察和採樣、安全篩選和提供專業建議。龍行創意媒體負責為調查提供資訊科技服務，包括開發網上平台進行調查宣傳、參加者登記、數據輸入、協助數據儲存、提供和維護收集現場數據的設備，以及為參加者製作體質報告。

2.2 目標

與之前的調查相似，是次調查的目的是調查香港不同年齡層和性別群體目前的體質水平概況。具體目標可總結如下：

- 一. 使參與調查的個別人士大致了解自己的體質狀況；

- 二. 繼續建立香港市民體質數據資料庫，並與 2011-12 年收集的數據作比較，了解公眾體質狀況隨時間的變化；
- 三. 找出香港市民的運動模式與體質的關係；
- 四. 確定須優先改善的範疇，以提升市民的整體體質。

3 調查方法

3.1 抽樣方法和招募

每個年齡組別是根據政府統計處 2021 年所公布的人口普查的數據進行計算。附錄一記錄了樣本數量的分析。

3.2 參加者和樣本數量

是次體能測試的對象為 7 歲至 79 歲的香港市民，樣本總數為 8,500 人。參與者的要求包括：

- 一. 年齡介乎 7 至 79 歲之間的香港市民；
- 二. 調查的目標群體不包括身體發育異常（例如侏儒症，巨人症）、殘疾人士（例如失明、失聰或肢體傷殘）、懷孕或最近三個月因疾病或受傷而住院超過三天（除健康檢查外）的人士；及
- 三. 外籍家庭傭工。

目標樣本數量為 8,500 人，按以下不同年齡組進行分類：

1. 兒童（年齡：7-11）：樣本數量=410
2. 12-16 歲青少年（年齡：12-16）：樣本數量=350
3. 17-19 歲青少年（年齡：17-19）：樣本數量=223
4. 年輕成人（年齡：20-39）：樣本數量=2,612
5. 中年人士（年齡：40-59）：樣本數量=2,902
6. 長者（年齡：60-79）：樣本數量=2,003

3.2.1 兒童（年齡：7-11）

樣本是以學校作為選取基礎，從香港東、香港西及離島、九龍東、九龍西、新界西和新界東，共六個地區招募了 9 所小學，再從每所學校的每個級別招募 4 名男童和 4 名女孩童。調查於 2022 年 6 月至 11 月在學校進行。下列表格顯示了各區的學校名單：

表 3-1 所有參與的小學名單

日期	學校	地區	
13/7/2022	港澳信義會小學	新界東	西貢區
14, 20/7/2022	馬鞍山靈糧小學	新界東	沙田區
15/7/2022	香港道教聯合會圓玄學院石圍角小學	新界西	荃灣區
21/7/2022	郭怡雅神父紀念學校	新界西	葵青區
26/7/2022	聖公會聖米迦勒小學	香港東	東區
27, 28/7/2022	秀明小學	九龍東	觀塘區
3/8/2022	獻主會溥仁小學	九龍西	九龍城區
27/8/2022	西九龍家長聯會	九龍西	深水埗區
18/11/2022	寶血小學	香港西	灣仔區

3.2.2 青少年（年齡：12-16）

教育局在 2019 年 9 月至 2020 年 1 月和 2021 年 2 月至 6 月兩段時期收集了青少年的體質測試和問卷數據。研究小組從教育局提供的數據庫中，在每一個歲數隨機抽取了 36 名男性和 34 名女性，共 350 項數據，作為是次調查的部分樣本。

3.2.3 成年人（年齡：17-79）

這些年齡組別的抽樣考慮了參加者的就業狀況，並涵蓋了所有的工作行業。除了年齡和性別之外，在職及非在職人士的比例也會用作計算樣本數量。所有用於計算的百分比參數均來自於 2021 年人口普查的數據。附錄一顯示了按年齡、性別和就業狀況分配的樣本數量。數據收集涉及各個企業或公司、政府或非政府機構以及大型工會。在招募在職人士參加時，會根據政府統計處的經濟群組框架資料，按比例為在職人士進行隨機抽樣，邀請公司和聯會參加。

然後，根據雙方的協議，為願意參加的人士安排調查。為了招募非在職人士參加，邀請了高等教育院校、地區福利辦事處和覆蓋廣泛地區的非政府機構，以透過這些院校和機構的網絡和影響力邀請參加者。

除了透過不同公司、機構或院校招募參加者外，還在大型活動和康文署康體場地舉辦公眾測試日，招募特定年齡和性別組別的參加者，以增加樣本的代表性。

3.3 樣本量估計方法

(i) 根據香港政府 2021 年人口普查數據中的年齡和性別人口分布，計算總樣本數量及各分組的合計樣本數量。

(ii) 各參數的估計公式及其對應的抽樣誤差已編制和概述如下：

(iii) 每個一小組的樣本平均值為： $\bar{x}_k = \frac{1}{n_k} \sum_{i=1}^{n_k} x_i$ ，該小組的方差估值為

$$\text{var}(\bar{x}_k) = \left(1 - \frac{n_k}{N_k}\right) \frac{s_k^2}{n_k} \text{，其中}$$

- n_k 為第 k 個小組的樣本數目；
- x_i 為第 k 個小組內樣本 i 的數據。

(iv) 每一小組的樣本方差為 $s_k^2 = \frac{1}{n_k - 1} \sum_{i=1}^{n_k} (x_i - \bar{x}_k)^2$

3.4 研究方法

3.4.1 兒童（年齡：7-11 歲）

康文署根據教育局提供的小學名冊向所有小學發送邀請，在邀請函上說明是次調查的目的、內容和時間安排。有意參與調查的學校將會被招募，並按照預定時間表進行。經過訓練的體適能總會測試員會利用由康文署提供的便攜式測試設備和由龍行創意媒體提供的便攜式平板電腦，在現場為學童進行體質測試和指導完成問卷調查。問卷調查通過平板電腦上的電子表格完成，每位參加者都被分配一個參加者編號，以便將其體質測試結果與問卷調查匹配。

3.4.2 青少年（年齡：12-16 歲）

數據來源為教育局在 2019 年 9 月至 2020 年 1 月和 2021 年 2 月至 6 月期間針對所有中學生進行的調查。從整個數據庫中隨機選擇了三組數據，每組均包含 180 名男生和 170 名女生。為確保所選樣本的可靠性，所選的數據集與原始數據之間進行了主要特徵的比較，最接近原始數據庫的樣本會被選用來進行分析。

3.4.3 成人（年齡：17-79 歲）

在這些年齡組別中，所有成年人的抽樣是按性別和年齡分組進行的。數據收集過程涉及各個企業或公司、政府或非政府機構、工會和大型社區活動。為了招募工作人口，透過方法進行：

- 透過各行業具有特定規模的龍頭企業（超過 100 名員工）；
- 透過大型工會的協助，針對其公司成員；
- 透過政府宣傳推廣。

在招募非在職人士參與時，我們隨機選擇了高等教育院校及具有特定規模和全面地區覆蓋性的非政府機構，並獲得了雙方的同意。地區福利辦事處也受邀，協助招募工作。為了減少不便，體質測試會安排在參與機構、院校和公司方便的時間和地點進行。

為增加樣本的代表性，公眾測試日會在大型社區活動和康文署的康體場地舉辦，以招募特定年齡和性別的參加者。

3.5 體質測試和問卷調查

除了由教育局收集的 12 至 16 歲少年的數據外，所有數據均由數據收集服務承包商及體適能總會收集。康文署職員負責事前聯絡及運送所有必要的測試設備前往測試現場，體適能總會

的測試員負責整個數據收集過程，包括體質測試和問卷調查。每個測試項目都設在不同的測試站，測試員在現場安排參加者到其他不同測試站。參加者需要在進行體質測試前或後完成問卷調查。體適能總會測試員使用電子平板輸入所收集的數據。完成整個過程後，為每個參加者製作一份顯示測試項目結果的摘要報告。

體適能總會負責現場分配統籌、顧問、測試員和問卷調查員到每次測試調查的現場，並負責這些員工的招聘和培訓。附錄二介紹了員工手冊。體適能總會與康文署合作，負責將所有便攜式設備運送到每個測試場地，執行測試過程和其他後勤安排。

3.6 資訊科技支援

龍行創意媒體開發了一個網上平台，供參加者預約調查，而問卷調查則會在測試現場完成。測試員在測試過程中輸入數據，調查結束後龍行創意媒體立即為每個參加者製作體質報告。該平台還提供了整個調查期間的數據存儲、硬件設備和互聯網接達服務。在每次測試後，收集的數據會以指定格式被發送到中大體育運動科學系。

3.7 主要調查執行

2021年6月30日，一場盛大的「全港社區體質調查」約章簽署儀式在荃灣體育館舉行，向獲邀的公司或機構宣傳是次調查。來自不同行業的代表均有出席。主要調查的進行時間為2021年8月至2022年12月。然而，由於2019冠狀病毒病疫情嚴重，調查在2022年1月至4月期間暫停。共進行了124場測試，其中有些在康文署的場館，有些在參與機構或學校的場地進行。所有測試調查的時間表列在附錄三。

3.8 調查內容

調查包括兩部分，1) 透過各種測試項目進行體質測試，和 2) 填寫有關健康和參與體能活動的問卷調查。

(i) 體質測試

使用標準和公認的體質測試方法，測量參與者五個方面的體質水平，包括身體成份、心肺適能、柔軟度、肌肉力量、肌肉耐力和神經肌肉功能。測試項目因應不同年齡組別而有所不同，完整測試項目名單已列在附錄四。

(ii) 問卷調查

成年人及長者組別的問卷收集了有關基本健康狀況、生活習慣、運動習慣和人口統計狀況的資料。小學兒童和中學少年的問卷包括有關體能活動量、對體能活動的態度、睡眠情況、靜態活動、家長日常體能活動和家庭在體能活動的參與度。問題也因應不同的年齡組別而有所不同。各問卷已列在附錄五至七。

3.9 質量控制

在調查的早期階段，中大體育運動科學系研究團隊的代表出席了大部分的測試作實地監察。幾個月後，當調查已上軌道，研究團隊則按需要實地巡視。研究團隊巡視表已列於附錄八。每次實地巡視後，研究團隊都會完成一份巡視報告。巡視報告的範本可見附錄九。體適能總會和中大體育運動科學系製作了一份測試指引，該指引內容已納入測試員培訓手冊中。所有測試員都需要在提供服務前閱讀培訓手冊，以確保測試程序統一。測試員培訓手冊樣本可見附錄二。每次數據收集後不久，龍行創意媒體便會將數據發送給中大體育運動科學系研究團隊，由研究團隊審查數據並監測着數據收集的進展。在每次測試後，測試人員、康文署的工作人員、中大體育運動科學系的研究人員和龍行創意媒體會的工作人員都會立即進行檢討會議。

3.10 數據整理與分析

從問卷調查和體質測試收集得來的所有數據，都經過資料淨化、合併和檔案轉換，從.xlsx（微軟 Excel）檔換成 .sav（IBM SPSS）檔以進行統計分析。資料淨化的準則包括以下：

- 一. 擁有獨立的參加者編號，
- 二. 完成 50% 以上的體質測試項目，以及
- 三. 在問卷調查中完成十條或以上的問題。

數據分析包括以下步驟：

- 一. 在抽樣分布、測量變數的頻率分布和交叉分析方面，對問卷調查和體質測試數據進行描述性統計分析。
- 二. 探討各種體質變數之間的相關性，使用單因子變異數分析（ANOVA）比較不同生活方式、人口背景等組別中，感興趣的體能表現的平均值差異。對相關數據進行非參數檢定、卡方檢定和單樣本 t 檢定。
- 三. 四捨五入的原因，加起來可能不等於總數。
- 四. 需要注意的是，本次調查的部分體質測試和問卷項目已進行修改，因此與 2012 年調查有所不同。

4 先導性測試

本次先導性測試的目的是研究建議的體質測試流程，並找出可能在正式調查中遇到的問題。特別關注由資訊科技服務商開發的電腦系統、物流安排、中大體育運動科學系設計的問卷、數據收集人員執行的體質測試以及其他可能在整個調查中發生的關鍵問題。

在先導性測試中，目標樣本數量為 80，每個所需的年齡組別各為 20 人，即 17-19 歲、20-39 歲、40-59 歲和 60-79 歲。

小規模的先導性測試於 2021 年 5 月 22 日和 5 月 29 日分別在香港中文大學楊明標室內體育館和荃灣體育館進行。四個年齡組別的參加者均以內部轉介方式來招募。

每個測試日安排了兩個部分，每個年齡組別有 20 名參加者。參加者需要透過網上預約系統預先登記，到達指定場地後亦需報到。在測試過程中，每個參加者都會獲得一個二維碼以識別身份。為了確保參加者有良好的健康狀況良好且身體能夠安全地進行體質測試，參加者需要在測試前進行填寫體能活動適應能力問卷和量度靜態血壓和心率。問卷調查亦會同時在報到後進行。

每項測試都分別在獨立的測試站進行，並由經過訓練的測試員提供服務。完成每項測試後，負責的測試員會立即透過平板電腦將參加者的測試結果輸入到網上系統中。在完成所有測試項目和問卷調查後，參加者會獲得一份體質測試總結報告和一套紀念品。現場還有關於體質報告的諮詢服務，提供予有需要的參加者。

在測試期間，體適能總會的 1-2 名統籌人員負責安排物流和人力資源，並監察測試員的表現。中大體育運動科學系也安排 1-2 名觀察員，以巡視整個流程並監察測試進行的質量。每個測試日的開始前都會舉行簡介會。測試結束後亦會進行檢討會議，以分享對測試的經驗、問題和建議，以改進未來的正式測試。

總共有 84 人登記參加測試，當中 68 人(81%)透過網上預約方式登記，16 人(19%)是現場臨時報名。最終，共有 80 人到現場報到，其中 79 人完成了體質測試和問卷調查。在香港中文大學進行測試和問卷的參加者佔 54.4%，而在荃灣體育館進行測試和問卷的參加者佔 45.6%。參加者的年齡和性別分布見下表，其中 41.8%為 20-39 歲，男女比例為 6:4。

表 4-1 樣本的頻率分佈，分別以年齡和性別為交叉分類

年齡組別		男性	女性	總計
17-19	人數	6	2	8
	% 在年齡組別內	75.0%	25.0%	100.0%
	% 在性別內	12.8%	6.3%	10.1%
20-39	人數	23	10	33
	% 在年齡組別內	69.7%	30.3%	100.0%
	% 在性別內	48.9%	31.3%	41.8%
40-59	人數	3	10	13
	% 在年齡組別內	23.1%	76.9%	100.0%
	% 在性別內	6.4%	31.3%	16.5%
60-69	人數	13	7	20
	% 在年齡組別內	65.0%	35.0%	100.0%
	% 在性別內	27.7%	21.9%	25.3%
70-79	人數	2	3	5
	% 在年齡組別內	40.0%	60.0%	100.0%
	% 在性別內	4.3%	9.4%	6.3%
總計	人數	47	32	79
	% 在年齡組別內	59.5%	40.5%	100.0%

由於我們之前進行了兩次調查（2006 年和 2012 年），因此本次先導性測試的整體運作非常順利。由於我們收到了來自參加者對問卷的反饋，因此我們對一些問題改以表格形式展示，以便更好地呈現和表達問題。我們安排了物流支援，將測試設備運送到測試場所，並輸入測試數據以測試電腦系統設備。為了熟習兒童組別的體質測試操作，於 2022 年 4 月 30 日在長沙灣體育館進行了一次額外的先導性測試。

5 兒童（年齡：7-11 歲）的研究結果

5.1 章節摘要

- 一. 66.3%的小學兒童沒有達到世衛建議的體能活動量（即每星期平均每天進行 60 分鐘或以上中度至劇烈強度的體能活動）。然而，僅有 15.7%的小學兒童認為他們缺乏足夠的體能活動。因此，兒童的實際體能活動量和他們所認知的足夠體能活動量之間存在很大差異。
- 二. 根據世衛年齡與性別的身體質量指數參考標準，33.0% 的兒童屬於過重和肥胖。根據香港身高別體重生長圖表，18.2%的兒童屬於過重（包括肥胖）。
- 三. 總體而言，在分析中包括了 225 名男童和 201 名女童。兒童的平均體質表現如下：1) 15 米漸進式心肺耐力跑= 19.7 ± 11.1 轉，2) 坐前伸測試= 25.7 ± 7.5 厘米，3) 手握力（雙手總和）= 27.1 ± 9.3 公斤，4) 一分鐘仰臥起坐= 15.8 ± 9.3 次，5) 立定跳遠= 114.2 ± 27.1 厘米，6) 體脂= $18.7 \pm 9.0\%$ 。
- 四. 參與體能活動的主要原因為：1) 感到快樂（49.1%），2) 認識更多朋友（32.8%），以及 3) 保持健康的體魄(30.6%)。
- 五. 兒童每星期僅上兩次或 67.5 分鐘的體育課。然而，增加體育課的次數（即每天 60 分鐘的體育課）去達到世衛體能活動量的建議顯然是不可行。因此，應該利用課餘時間增加體能活動。
- 六. 兒童最喜愛的前五項運動是：1) 游泳 (51.6%)，2) 球類運動 (51.1%)，3) 單車 (45.7%)，4) 跳繩 (36.9%)，以及 5) 跑步 (29.8%)。這些數據對鼓勵兒童參與體能活動提供了重要的見解。我們建議各相關持份者在課外時間舉辦更多上述他們喜愛的運動，以提高他們的體能活動量，並舉辦更多的運動項目，讓家長和兒童一同參與。同時應持續推廣鼓勵兒童參與運動的獎勵計劃。

七. 參與體能活動的主要障礙：1) 天氣差 (60.4%)，2) 功課太忙 (40.8%) 和 3) 身心太疲累 (34.7%)。針對這些障礙，我們建議採取幾種應對策略：1) 向家長和兒童提供家居運動資訊；2) 向學校強調優質課業的重要性，而不是功課數量；3) 持續宣傳推廣兒童的足夠睡眠時間 (即 ≥ 9 小時)。

八. 持續監測兒童的體質水平 (心肺適能、肌肉力量、肌肉耐力、柔軟度和身體成份) 非常重要。我們建議可以透過指定的網站和流動應用程式分享體質水平常模。

5.2 樣本背景分布

426 名小學兒童完成了體質測試，409 名小學兒童完成了問卷調查。數據來自香港 6 個區域的 9 所小學，包括香港東、香港西及離島、九龍東、九龍西、新界東和新界西。學校名單請參見附錄十。

表 5-1 兒童性別分布和平均年齡

		男童	女童	總計
完成體質測試	n	225	201	426
	%	52.8	47.2	100
	年齡	N/A	N/A	N/A
完成問卷調查	n	214	195	409
	%	52.3	47.7	100.0
	年齡	9.2 (1.5)	9.1 (1.4)	9.1 (1.5)

註：年齡數據不是從體質測試時收集所得

5.3 體質狀況的描述性統計

有關體質狀況參數詳見表 5-2。

表 5-2 體質狀況的描述性統計

	男童			女童			總計		
	n	平均值	標準差	n	平均值	標準差	n	平均值	標準差
身體成份									
身高 (厘米)	225	137.2	12.1	201	137.0	12.0	426	137.1	12.0
體重 (公斤)	225	34.8	11.6	201	32.1	9.6	426	33.6	10.7
身體質量指數(公斤/米 ²)	225	18.1	3.7	201	16.9	2.8	426	17.5	3.3
體脂 (%)	225	18.7	10.6	201	18.8	6.7	426	18.7	9.0
皮摺厚度-上臂 (毫米)	225	11.7	5.4	201	11.2	4.1	426	11.5	4.8
皮摺厚度-小腿 (毫米)	225	11.4	6.0	201	11.2	4.7	426	11.3	5.4
皮摺厚度-總計 (毫米)	225	23.1	11.0	201	22.4	8.3	426	22.8	9.8
心肺適能									
15 米漸進式心肺耐力跑 (轉)	222	21.1	12.6	200	18.1	8.9	422	19.7	11.1
最高攝氧量估值 (毫升/公斤/分鐘)	212	34.2	14.9	194	34.2	14.0	406	34.2	14.4
柔軟度									
坐前伸 (厘米)	225	24.7	13.8	201	27.8	7.9	426	25.7	7.5
肌肉適能									
手握力(公斤)	225	32.1	54.3	201	26.5	9.3	426	27.1	40.0
一分鐘仰臥起坐(次數)	221	16.4	9.5	200	15.2	9.1	421	15.8	9.3
立定跳遠(厘米)	224	117.0	29.7	199	111.1	23.5	423	114.2	27.1

5.3.1 身體成份

小學兒童平均體脂百分比為 18.7%。2012 年的調查中沒有體脂百分比數據。與 2012 年調查相比，男童和女童的平均皮摺厚度值均有所下降（2012 年男童的總皮摺厚度為 25.3 毫米，現在為 22.9 毫米；2012 年女童的總皮摺厚度為 26.1 毫米，現在為 22.6 毫米）。

5.3.2 心肺適能

以下方程式計算最高攝氧量估值（ VO_{2max} ）： $VO_{2max} = 31.025 + 3.238$ （15 米漸進式心肺耐力跑所對應階段的速度） $- 3.248$ （年齡） $+ 0.1536$ （15 米漸進式心肺耐力跑所對應階段的速度）（年齡）（Léger, Mercier, Gadoury, & Lambert, 1988）。兒童的平均最高攝氧量估值為 14.4 毫升/公斤/分鐘。但由於缺乏年齡數據，致使有 16 個最高攝氧量估值的數據缺失。是次調查的兒童有氧能力（以 15 米漸進式心肺耐力跑完成的轉數為估算）比 2012 年調查 7-12 歲兒童的男童（2012 年：16.6 轉，現在：21.1 轉）和女童（2012 年：14.9 轉，現在：18.1 轉）好。

5.3.3 柔軟度

女童的柔軟度比男童好，男童的平均坐前伸表現為 24.7 厘米，而女童為 27.8 厘米。

5.3.4 肌肉適能

男童（32.1 公斤）的手握力表現普遍比女童（26.5 公斤）更好。與 2012 年調查相比，男童的手握力有所改善（2012 年：27.0 公斤），但女童的手握力則下降（2012 年：27.1 公斤）。一分鐘仰臥起坐方面，男童為 16.4 次，女童為 15.2 次。與 2012 年調查相比，男童的肌耐力下降（2012 年為 19.58 次），女童也下降（2012 年為 18.78 次）。此外，男童的立定跳遠平均距離為 117.0 厘米，女童為 111.1 厘米。與 2012 年調查相比，男童和女童的肌肉爆發力均下降，當時男童為 124.93 厘米，女童為 112.79 厘米。

5.3.5 過重和肥胖狀況

根據世界衛生組織年齡與性別的身體質量指數參考標準，33.0% 的兒童屬於過重和肥胖。根據香港身高別體重生長圖表，18.2%的兒童屬於過重（包括肥胖）。

表 5-3 兒童過重和肥胖狀況

	男童		女童		總計	
	n	%	n	%	n	%
世衛年齡與性別的身體質量指數參考標準						
嚴重過輕	0	0	0	0	0	0
過輕	6	2.8	4	2.1	10	2.4
正常	125	58.4	139	71.2	264	64.5
過重	42	19.6	39	20.0	81	19.8
肥胖	41	19.2	13	6.7	54	13.2
合計	214	100.0	195	100.0	409	100.0
香港身高別體重生長圖表						
非過重	169	75.4	178	89.0	347	81.8
過重（包括肥胖）	55	24.6	22	11.0	77	18.2
合計	224	100.0	200	100.0	424	100.0

世衛兒童生長標準（世界衛生組織，2006）

嚴重過輕定義：少於世衛身體質量指數中位數的 3 個標準差。

過輕定義：少於世衛身體質量指數中位數的 2 個標準差。

過重定義：多於世衛身體質量指數中位數的 1 個標準差。

肥胖定義：多於世衛身體質量指數中位數的 2 個標準差。

香港身高別體重圖表（Leung, Lau, Tse, & Oppenheimer, 1996）

超重（包括肥胖）的定義：身高 55 至 175 厘米的男生，以及身高 55 至 165 厘米的女生，可透過「身高別體重圖表」來評估體重，即體重按身高調整後，超過體重中位數的 120% 定義為超重（包括肥胖）。

5.4 問卷調查的描述性統計

5.4.1 體能活動量

總體而言，兒童每星期平均每天進行中度至劇烈強度的體能活動有 1561.2 代謝當量-分鐘/每星期。66.3%的小學兒童未達到世衛建議的體能活動量（即每星期平均每天進行 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動，或每星期 1680 代謝當量-分鐘）。然而，有 84.4%的兒童認為他們有足夠的體能活動。因此，兒童的實際體能活動量和他們所認知的足夠體能活動量之間存在很大差異。女童的情況更差，80.7% 的女童未達到世衛建議的體能活動量，但卻有 85.1% 的女童認為她們有足夠的體能活動量。

表 5-4 體能活動量的描述性統計

	男童		女童		總計	
	n	%	n	%	n	%
世衛建議的體能活動量						
達到	99	46.9	37	19.3	136	33.7
未達到	112	53.1	155	80.7	267	66.3
總計	211	100.0	192	100.0	403	100.0
認為自己的體能活動量足夠						
非常足夠	66	30.8	41	21.0	107	26.2
足夠	113	52.8	125	64.1	238	58.2
不足夠	30	14.0	26	13.3	56	13.7
非常不足夠	5	2.3	3	1.5	8	2.0
總計	214	100.0	195	100.0	409	100.0
		平均值		平均值		平均值
		(標準差)		(標準差)		(標準差)
平均每週中等至劇烈強度的體能活動量						
總中等至劇烈強度的體能活動量，代謝當量-分鐘/每星期	211	1894.4 (1464.2)	192	1195.1 (922.5)	403	1561.2 (1283.2)

代謝當量：一個代謝當量相當於靜坐時的能量消耗。

5.4.2 體育課和學校的體能活動氛圍

表 5.5 顯示了體育課節數和時間的統計數據。大多數小學兒童 (69.7%) 每星期只有兩節體育課，每節平均時間為 33.7 分鐘。目前的體能活動量建議是每星期平均每天進行 60 分鐘的體能活動，每星期兩節體育課不是讓兒童達到體能活動量建議的最可行的方法。因此，體育課課程可以作為開發學生身體活動能力和運動與安全知識的工具。

表 5-5 體育課節數和時間統計數據

	男童		女童		總計	
	n	%	n	%	n	%
沒有體育課	0	0.0	1	0.5	1	0.2
1	42	19.6	50	25.6	92	22.5
2	154	72.0	131	67.2	285	69.7
3	8	3.7	6	3.1	14	3.4
4	5	2.3	4	2.1	9	2.2
5	3	1.4	0	0.0	3	0.7
6	2	0.9	3	1.5	5	1.2
總計	214	100.0	195	100.0	409	100.0
		平均值 (標準差)		平均值 (標準差)		平均值 (標準差)
體育課數量	214	2.0 (0.8)	195	1.9 (0.8)	409	1.9 (0.8)
每堂體育課的時數 (分鐘)	214	34.6 (11.9)	195	32.7 (9.9)	409	33.7 (11.0)
每週體育課的總時數 (分鐘)	214	67.5 (33.7)	195	60.6 (30.5)	409	64.2 (32.4)

儘管每星期只有兩節體育課，大多數兒童認為就讀的學校體育氣氛很濃厚。

表 5-6 對校內體能活動的氛圍強烈程度的同意度

	男童		女童		總計	
	n	%	n	%	n	%
非常同意	70	32.7	67	34.4	137	33.5
同意	86	40.2	90	46.2	176	43.0
中立	42	19.6	28	14.4	70	17.1
不同意	11	5.1	7	3.6	18	4.4
非常不同意	5	2.3	3	1.5	8	2.0
總計	214	100.0	195	100.0	409	100.0

大約一半（50.1%）的小學生在體育課以外的運動訓練時間少於三天。

表 5-7 體育課以外的運動訓練頻率（天/週）

	男童		女童		總計	
	n	%	n	%	n	%
0 天	34	15.9	42	21.5	76	18.6
1 - 2 天	68	31.8	70	35.9	138	33.8
3 - 4 天	66	30.8	56	28.7	122	29.8
5 - 6 天	29	13.6	16	8.2	45	11.0
7 天	17	7.9	11	5.6	28	6.8
總計	214	100.0	195	100.0	409	100.0

5.4.3 喜愛的運動

男童最喜歡的五種運動是：1) 球類運動 (67.8%)，2) 游泳 (49.5%)，3) 單車 (48.1%)，4) 長跑 (36.0%) 和 5) 田徑 (29.9%)。對於女童而言，最喜歡的五種運動是：1) 游泳 (53.8%)，2) 跳繩 (46.2%)，3) 單車 (43.1%)，4) 舞蹈 (42.1%) 和 5) 球類運動 (32.8%)。

表 5-8 喜愛運動類別的統計數據

	男孩			女孩			總計	
	n	%		n	%		n	%
球類運動	145	67.8	游泳	105	53.8	游泳	211	51.6
游泳	106	49.5	跳繩	90	46.2	球類運動	209	51.1
單車	103	48.1	單車	84	43.1	單車	187	45.7
長跑	77	36.0	舞蹈	82	42.1	跳繩	151	36.9
田徑	64	29.9	球類運動	64	32.8	長跑	122	29.8
跳繩	61	28.5	田徑	47	24.1	田徑	111	27.1
武術	44	20.6	滾軸溜冰	47	24.1	舞蹈	94	23.0
滾軸溜冰	27	12.6	長跑	45	23.1	滾軸溜冰	74	18.1
體操	21	9.8	體操	30	15.4	武術	66	16.1
舞蹈	12	5.6	武術	22	11.3	體操	51	12.5
不喜歡任何一種	6	2.8	不喜歡任何一種	4	2.1	不喜歡任何一種	10	2.4

5.4.4 對體能活動的態度

兒童參與體能活動的主要原因是「感到快樂」(47.2%)。其他主要原因包括「認識更多朋友」(36.4%)、「應對日常需要」(29.0%)和「保持健康的體魄」(27.6%)。結果表明，「快樂」是兒童參與體能活動的最重要動機。相關持份者為小學兒童設計運動計劃時應考慮「快樂」元素。

表 5-9 參與體能活動的主要原因

	男童		女童		總計			
	n	%	n	%	n	%		
感到快樂	101	47.2	感到快樂	100	51.3	感到快樂	201	49.1
認識更多朋友	78	36.4	保持健康的體魄	66	33.8	認識更多朋友	134	32.8
應對日常需要	62	29.0	認識更多朋友	56	28.7	應對日常需要	125	30.6
保持健康的體魄	59	27.6	應對日常需要	49	25.1	保持健康的體魄	111	27.1
發展不同運動技能	45	21.0	控制體重	43	22.1	發展不同運動技能	78	19.1
增強自信心	44	20.6	父母安排	35	17.9	增強自信心	76	18.6
父母安排	41	19.2	發展不同運動技能	33	17.0	父母安排	76	18.6
控制體重	32	15.0	增強自信心	32	16.4	控制體重	75	18.3
充實空閒時間	32	15.0	充實空閒時間	31	15.9	充實空閒時間	63	15.4
體驗成功感	26	12.1	體驗成功感	27	13.8	體驗成功感	53	13.0
培養領導才能	24	11.2	培養領導才能	15	7.7	培養領導才能	39	9.5

註：此問題允許參加者選擇最多 3 個選項。

「天氣差」(60.4%)、「功課太忙」(40.8%)、「身心太疲累」(34.7%)是小學兒童參與體能活動的常見障礙。

表 5-10 參與體能活動的障礙

	男童		女童		總計			
	n	%	n	%	n	%		
天氣差	126	58.9	天氣差	121	62.1	天氣差	247	60.4
功課太忙	84	39.3	功課太忙	83	42.6	功課太忙	167	40.8
身心太疲累	75	35.0	身心太疲累	67	34.4	身心太疲累	142	34.7
沒有合適的場地	39	18.2	沒有合適的場地	37	19.0	沒有合適的場地	76	18.6
沒有朋友陪伴	38	17.8	沒有朋友陪伴	36	18.5	沒有朋友陪伴	74	18.1
體育活動太乏味	18	8.4	擔心體育活動會影響學業	18	9.2	體育活動太乏味	33	8.1
參與體育活動時感到身體不舒服	18	8.4	體育活動太乏味	15	7.7	擔心體育活動會影響學業	33	8.1
擔心體育活動會影響學業	15	7.0	家人不鼓勵，甚至反對	12	6.2	參與體育活動時感到身體不舒服	28	6.8
家人不鼓勵，甚至反對	14	6.5	參與體育活動時感到身體不舒服	10	5.1	家人不鼓勵，甚至反對	26	6.4
健康理由，不宜參加	14	6.5	體育活動需要遵守太多紀律	9	4.6	體育活動需要遵守太多紀律	21	5.1
體育活動需要遵守太多紀律	12	5.6	健康理由，不宜參加	6	3.1	健康理由，不宜參加	20	4.9

註：此問題允許參加者選擇最多 3 個選項。

5.4.5 久坐活動

表 5-11 顯示了兒童在平常上學的日子進行久坐活動的時間。大多數兒童每天久坐時間 ≤ 2 小時進行以下活動：課後學術活動 (89.7%)、觀看電子屏幕(85.3%)，及進行閱讀/繪畫/做手工/聽音樂/彈奏樂器(92.1%)。

表 5-11 平常上學日子的久坐時間

	男童		女童		總計	
	n	%	n	%	n	%
課後學術活動						
<1 小時	61	28.5	79	40.5	140	34.2
1-2 小時	129	60.3	98	50.3	227	55.5
>2 - ≤3 小時	12	5.6	11	5.6	23	5.6
>3 小時	12	5.6	7	3.6	19	4.6
總計	214	100.0	195	100.0	409	100.0
螢幕時間 (看電視、玩電子遊戲或瀏覽網頁)						
<1 小時	83	38.8	83	42.6	166	40.6
1-2 小時	98	45.8	85	43.6	183	44.7
>2 - ≤3 小時	13	6.1	9	4.6	22	5.4
>3 小時	20	9.3	18	9.2	38	9.3
總計	214	100.0	195	100.0	409	100.0
閱讀、繪畫、做手工、聽音樂或彈奏樂器						
<1 小時	98	45.8	87	44.6	185	45.2
1-2 小時	104	48.6	88	45.1	192	46.9
>2 - ≤3 小時	4	1.9	12	6.2	16	3.9
>3 小時	8	3.7	8	4.1	16	3.9
總計	214	100.0	195	100.0	409	100.0

在周末或假期期間，兒童通常會進行「戶外活動」(50.4%)，其次是「學習」(19.6%)和「玩電子遊戲或瀏覽網頁」(16.4%)。與 2012 年的調查相比，有更多的兒童參加了戶外活動（即男童 40.7%和女童 44.6%）。

表 5-12 在周末或假期期間的常規體能活動統計數據

	男童		女童		總計	
	n	%	n	%	n	%
學習	40	18.7	40	20.5	80	19.6
戶外活動	100	46.7	106	54.4	206	50.4
看電視	24	11.2	13	6.7	37	9.0
玩電子遊戲或瀏覽網頁	41	19.2	26	13.3	67	16.4
其他	9	4.2	10	5.1	19	4.6
總計	214	100.0	195	100.0	409	100.0

5.4.6 睡眠和生活方式

兒童報告的每日睡眠時間範圍從少於 4 個小時到超過 10 個小時不等。與 2012 年的調查相比（睡眠少於 9 小時：男童 33.9 %；女童 32.7%），現在有更多的兒童每天睡眠時間少於 9 小時(56.1%的男童和 56.9%的女童)。

表 5-13 過去一星期每天睡眠時間

	男童			女童			總計		
	n	%	累計%	n	%	累計%	n	%	累計%
≤4 小時	2	0.9	0.9	2	1.0	1.0	4	1.0	1.0
4.5 小時	6	2.8	3.7	3	1.5	2.6	9	2.2	3.2
5 小時	4	1.9	5.6	4	2.1	4.6	8	2.0	5.1
5.5 小時	2	0.9	6.5	1	0.5	5.1	3	0.7	5.9
6 小時	11	5.1	11.7	9	4.6	9.7	20	4.9	10.8
6.5 小時	6	2.8	14.5	7	3.6	13.3	13	3.2	13.9
7 小時	17	7.9	22.4	11	5.6	19.0	28	6.8	20.8
7.5 小時	21	9.8	32.2	16	8.2	27.2	37	9.0	29.8
8 小時	29	13.6	45.8	45	23.1	50.3	74	18.1	47.9
8.5 小時	22	10.3	56.1	13	6.7	56.9	35	8.6	56.5
9 小時	37	17.3	73.4	38	19.5	76.4	75	18.3	74.8
9.5 小時	21	9.8	83.2	19	9.7	86.2	40	9.8	84.6
≥10 小時	36	16.8	100.0	27	13.8	100.0	63	15.4	100.0
總計	214	100.0		195	100.0		409	100.0	

49.1%的男童和 52.8%的女童認為「睡眠不足」是造成身體不健康的主要原因，其次是「飲食不均衡」（39.3%的男童，43.6%的女童），「功課壓力」（31.3%的男童，35.9%的女童），「體能活動量不足」（30.8%的男童，36.9%的女童）和「精神緊張」（22.9%的男童，27.2%的女童）。研究結果表明，應多加關注增加兒童的睡眠時間。家長和學校應更加關注影響兒童的睡眠時間和質量。

表 5-14 認為導致身體不健康的原因

	男童		女童		總計	
	n	%	n	%	n	%
睡眠不足	105	49.1	103	52.8	208	50.9
飲食不均衡	84	39.3	85	43.6	169	41.3
功課壓力	67	31.3	72	36.9	138	33.7
體能活動量不足	66	30.8	70	35.9	137	33.5
精神緊張	49	22.9	53	27.2	102	24.9

5.4.7 家庭參與體能活動

表 5-15 顯示了父母的教育水平。大多數父母的教育程度是中學水平，而 36.3%的父親和 29.7%的母親的教育程度是兒童不知道的。

表 5-15 父母教育水平統計數據

	父親		母親	
	n	%	n	%
小學或以下	52	12.3	72	17.0
初中（中一至中三）	67	15.8	61	14.4
高中（中四至中七）	76	17.9	89	21.0
大專或以上	75	17.7	76	17.9
不知道	154	36.3	126	29.7
總計	424	100.0	424	100.0

約 80%的兒童報告了他們父親參與體育活動的頻率（即平均每星期運動天數），84%的兒童報告了他們母親參與體育活動的頻率。根據他們的回答，大部分父親（25.0%）和母親（18.6%）平均每星期都沒有參與體育活動，而 31.1%的父親和 38.7%的母親平均每星期運動 1-3 次。只有 10.8%的父親和 9.4%的母親平均每星期運動 7 次或以上。

表 5-16 平均每星期家長參與體育活動的次數

	父親		母親	
	n	%	n	%
0 次	106	25.0	79	18.6
1 次	51	12.0	56	13.2
2 次	48	11.3	62	14.6
3 次	33	7.8	46	10.8
4 次	22	5.2	31	7.3
5 次	19	4.5	23	5.4
6 次	11	2.6	18	4.2
7 次或以上	46	10.8	40	9.4
不知道	88	20.8	69	16.3
總計	424	100.0	424	100.0

46.7%的男童和 40%的女童表示在周末或假日每星期最少一次與家人一同參與體育活動，24.8%的男童和 28.2%的女童每個月只參與一至兩次。然而，19.6%的男童和 23.6%的女童沒有與家人參與體育活動。

表 5-17 過去一年中周末或假日與家人一起參與體育活動的次數

	男童		女童		總計	
	n	%	n	%	n	%
沒有	42	19.6	46	23.6	88	21.5
每星期最少一次	100	46.7	78	40.0	178	43.5
每個月一至兩次	53	24.8	55	28.2	108	26.4
每數月一次	19	8.9	16	8.2	35	8.6
總計	214	100.0	195	100.0	409	100.0

5.4.8 對電子體感遊戲的態度

58.2%的兒童表示曾經體驗過模擬做運動的電子體感遊戲，他們當中大部分認為玩這些遊戲會使他們對運動產生更大興趣。

表 5-18 對模擬做運動的電子體感遊戲的態度

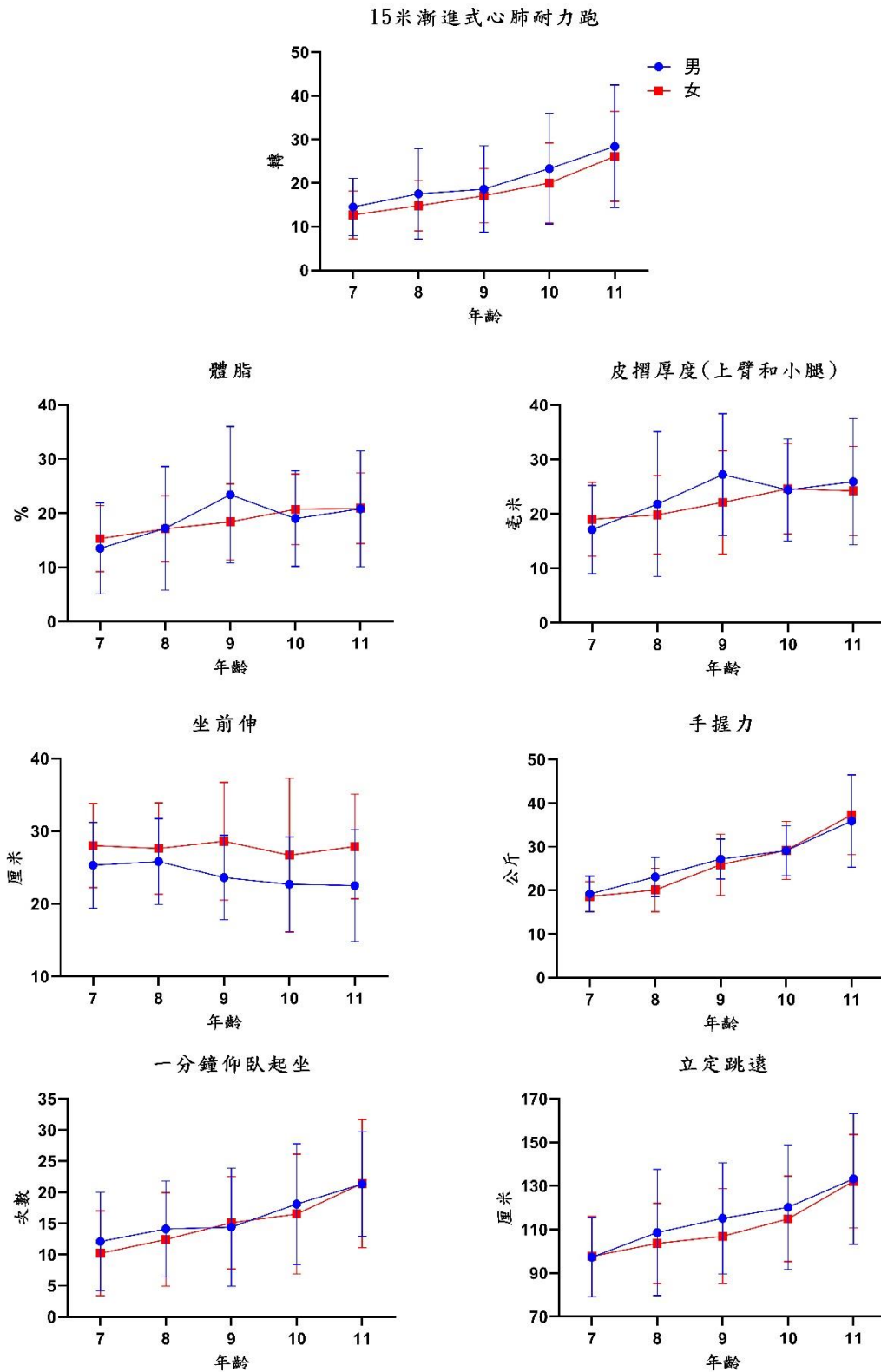
	男童		女童		總計	
	n	%	n	%	n	%
玩模擬做運動的電子體感遊戲經驗						
是	126	58.9	112	57.4	238	58.2
否	88	41.1	83	42.6	171	41.8
總計	214	100.0	195	100.0	409	100.0
玩模擬做運動的電子體感遊戲對運動產生更大興趣						
是	135	63.1	121	62.1	256	62.6
否	79	36.9	74	37.9	153	37.4
總計	214	100.0	195	100.0	409	100.0
平均每天玩模擬做運動的電子體感遊戲的時間						
沒有	83	38.8	79	40.5	162	39.6
<1 小時	54	25.2	53	27.2	107	26.2
1 小時	46	21.5	43	22.1	89	21.8
2 小時	15	7.0	9	4.6	24	5.9
≥ 3 小時	16	7.5	11	5.6	27	6.6
總計	214	100.0	195	100.0	409	100.0

5.5 進一步分析

5.5.1 年齡和性別對體質測試結果的影響

整體而言，隨著年齡增長，以下體質參數均有上升的趨勢：1)15 米漸進式心肺耐力跑、2)體脂、3)皮摺厚度(上臂和小腿)、4)手握力、5)一分鐘仰臥起坐及 6)立定跳遠。年齡對坐前伸表現沒有觀察到實質性變化。

圖 5-1 體質狀況隨著年齡的變化



男童和女童之間的體質狀況是採用獨立樣本 t 檢定(independent sample t-test)方法作比較分析，結果詳見表 5-19。男童在 15 米漸進式心肺耐力跑和立定跳遠的表現顯著較女童好，而女童在坐前伸方面表現顯著地較男童好。

表 5-19 男童和女童的體質測試比較

	男童	女童	P 值
	平均值 (標準差)	平均值 (標準差)	
體脂 (%)	18.7 (10.6)	18.8 (6.7)	0.88
皮摺厚度-上臂 (毫米)	11.7 (5.4)	11.2 (4.1)	0.28
皮摺厚度-小腿 (毫米)	11.4 (6.0)	11.2 (4.7)	0.66
皮摺厚度-總計 (毫米)	23.1 (11.0)	22.4 (8.3)	0.44
15 米漸進式心肺耐力跑 (轉)	21.1 (12.6)	18.1 (8.9)	0.005**
坐前伸 (厘米)	23.8 (6.6)	27.8 (7.9)	<0.001**
手握力 (公斤)	27.7 (9.3)	26.5 (9.3)	0.20
一分鐘仰臥起坐 (次)	16.4 (9.5)	15.2 (9.1)	0.20
立定跳遠測試 (厘米)	117.0 (29.7)	111.1 (23.6)	0.02*

**在統計學上顯著， $p < 0.01$

*在統計學上顯著， $p < 0.05$

5.5.2 體能活動量與體質的關係

利用獨立樣本 t 檢定分析兒童不同體質水平與達到和未達到世衛建議的體能活動量(每星期進行 60 分鐘×7 天=420 分鐘中等至劇烈強度的體能活動，或達每星期 1680 代謝當量-分鐘)之間的差異。結果發現，擁有足夠體能活動量的男童在 1)15 米漸進式心肺耐力跑、2)手握力、3)一分鐘仰臥起坐和 4)立定跳遠較缺乏體能活動量的兒童表現更好。

表 5-20 達到世衛建議的體能活動量對體質的影響

	男童			女童		
	達到世衛建議 的體能活動量	未達到世衛建議 的體能活動量	p 值	達到世衛建議 的體能活動量	未達到世衛建議 的體能活動量	p 值
體脂 (%)	18.3 (9.5)	18.8 (11.5)	0.77	18.8 (6.0)	18.6 (6.9)	0.91
皮摺厚度-上臂(毫米)	11.3 (4.6)	12.1 (5.9)	0.25	11.4 (4.0)	11.1 (4.2)	0.68
皮摺厚度-小腿(毫米)	11.1 (5.6)	11.8 (6.3)	0.39	11.6 (4.9)	11.0 (4.7)	0.51
皮摺厚度-總計(毫米)	22.4 (9.8)	24.0 (12.0)	0.30	22.9 (8.1)	22.1 (8.4)	0.56
15 米漸進式心肺耐力跑 (轉)	25.3 (14.0)	17.6 (9.5)	<0.001**	19.1 (8.9)	18.1 (9.0)	0.53
坐前伸(厘米)	23.9 (6.2)	23.6 (6.9)	0.77	27.3 (8.4)	28.0 (7.9)	0.65
手握力-雙手合計(公斤)	29.5 (9.5)	25.9 (8.0)	0.004*	27.1 (11.5)	26.3 (8.6)	0.65
一分鐘仰臥起坐 (次)	18.3 (9.4)	15.1 (9.1)	0.016*	15.0 (9.2)	15.4 (9.2)	0.85
立定跳遠(厘米)	123.0 (28.0)	110.9 (29.0)	0.002**	117.8 (25.5)	110.2 (22.6)	0.78

**在統計學上顯著， $p < 0.01$

*在統計學上顯著， $p < 0.05$

5.5.3 兒童身體素質與睡眠時間的關係

單因子變異數分析 (One-way ANOVA) 被用作分析不同睡眠時間的體質表現。整體而言，在睡眠時間對體質參數沒有顯著影響。

表 5-21 體質參數與睡眠時間的比較

	< 6 小時	6-8 小時	> 8 小時	組間的顯著性
體脂 (%)	18.6 (11.1)	18.7 (8.5)	18.7 (9.2)	p=0.99
皮摺厚度-總計 (毫米)	23.0 (11.2)	22.5 (9.4)	23.1 (10.1)	p=0.83
15 米漸進式心肺耐力跑 (轉)	16.8 (7.7)	20.7 (11.5)	19.3 (10.7)	p=0.19
坐前伸 (厘米)	26.1 (5.8)	25.8 (8.0)	25.6 (7.3)	p=0.94
手握力 (公斤)	24.6 (7.8)	28.3 (10.0)	26.4 (8.4)	p=0.05
一分鐘仰臥起坐 (次)	13.8 (8.1)	16.5 (9.9)	15.5 (9.0)	p=0.34
立定跳遠測試 (厘米)	104.3 (28.9)	115.4 (26.7)	114.2 (26.2)	p=0.16

5.5.4 體質水平與在上課日使用電子螢幕的時間之關係

利用獨立樣本 t 檢定分析兒童在上課日閒暇時間使用電子螢幕對其體能表現之差異。

表 5-22 體質水平與使用電子螢幕時長之比較

	男童			女童		
	電子螢幕使用時間		p 值	電子螢幕使用時間		p 值
	≤2 小時 (n=181)	>2 小時 (n=33)		≤2 小時 (n=168)	>2 小時 (n=27)	
體脂 (%)	18.6 (10.8)	20.0 (10.4)	0.48	17.9 (6.2)	22.9 (8.2)	0.005**
皮摺厚度-總計(毫米)	23.1 (10.9)	25.2 (12.3)	0.33	21.6 (7.9)	25.8 (9.6)	0.013*
15 米漸進式心肺耐力跑 (轉)	21.9 (12.8)	16.3 (7.7)	0.001**	18.2 (8.7)	18.7 (10.0)	0.77
坐前伸(厘米)	23.7 (6.3)	24.0 (7.9)	0.83	27.7 (7.7)	28.5 (9.6)	0.64
手握力(公斤)	27.5 (9.0)	28.6 (8.9)	0.52	25.7 (9.0)	31.3 (9.1)	0.003**
一分鐘仰臥起坐 (次)	16.2 (9.6)	18.0 (8.2)	0.31	15.4 (8.6)	13.9 (12.2)	0.53
立定跳遠(厘米)	115.8 (29.7)	119.6 (26.1)	0.49	111.4 (22.8)	113.2 (26.9)	0.71

**在統計學上顯著， $p < 0.01$

*在統計學上顯著， $p < 0.05$

5.5.5 體質測試項目之間的相關係數

透過皮爾森積動差相關係數(Pearson product-moment correlation coefficient)，進行了在體質參數的組內相關分析。體質參數之間的相關係數 (r) 如下表所示。整體而言，體脂參數(即總體體脂和總皮摺厚度)在以下表現中呈負相關：1)15 米漸進式心肺耐力跑及 2)手握力。在男童和女童中，15 米漸進式心肺耐力跑與肌肉適能呈現正相關(即手握力、一分鐘仰臥起坐和立定跳遠)。對於男童而言，體脂參數(總體體脂和總皮摺厚度)與一分鐘仰臥起坐和立定跳遠呈現負相關。

表 5-23 體質測試項目之間的相關係數

男童	體脂	皮摺厚度-總計	15 米漸進式 心肺耐力跑	坐前伸	手握力	一分鐘仰臥起坐
體脂 (%)						
皮摺厚度-總計 (毫米)	0.92**					
15 米漸進式心肺耐力跑 (轉)	-0.23**	-0.27**				
坐前伸 (厘米)	-0.10	-0.19**	0.12			
手握力 (公斤)	0.35**	0.31**	0.47**	0.03		
一分鐘仰臥起坐 (次)	-0.21**	-0.19**	0.53**	0.11	0.34**	
立定跳遠 (厘米)	-0.19**	-0.22**	0.59**	0.12	0.51**	0.46**
女童						
體脂 (%)						
皮摺厚度-總計 (毫米)	0.83**					
15 米漸進式心肺耐力跑 (轉)	-0.15*	-0.15				
坐前伸 (厘米)	0.04	0.05	0.20**			
手握力 (公斤)	0.41**	0.32**	0.53**	0.14*		
一分鐘仰臥起坐 (次)	-0.03	-0.06	0.61**	0.11	0.47**	
立定跳遠 (厘米)	-0.05	-0.07	0.60**	0.23**	0.57**	0.52**

**在統計學上顯著， $p < 0.01$

*在統計學上顯著， $p < 0.05$

5.5.6 家庭運動對兒童體能活動水平的影響

利用單因子變異數分析，研究家庭因素（父親參與體能活動、母親參與體能活動、兒童與家人參與體能活動）對兒童體能活動量的影響。結果顯示，父親每星期做運動超過 6 次的兒童較父親沒有運動的兒童明顯活躍。利用單因子變異數分，發現母親運動頻率的組內有顯著相關。然而，後續分析並未在母親運動頻率的四個級別上達到統計顯著性。此外，與家人一起進行每月 1 至 2 次運動和每星期至少 1 次運動的兒童，其每星期中等至劇烈強度的體能活動量明顯高於沒有與家人一起進行運動的兒童。

表 5-24 家庭運動對兒童體能活動水平的影響

	n	兒童中等至劇烈強度的體能活動 (代謝當量-分鐘/每星期)	組間的顯著性
父親每星期運動次數			
沒有	103	1312.4 (1119.6)	p=0.008**
1-2	93	1613.4 (1110.0)	
3-5	69	1739.7 (1260.9)	
6 或更多	54	1973.1 (1394.4) ⁺	
母親每星期運動次數			
沒有	74	1355.6 (1229.3)	p=0.035*
1-2	112	1416.8 (1051.0)	
3-5	95	1768.0 (1176.3)	
6 或更多	55	1762.4 (1262.0)	
兒童與家人每星期運動次數			
沒有	86	1144.5 (1082.9)	p=0.007**
幾個月 1 次	35	1596.2 (1108.8)	
每月 1-2 次	108	1634.2 (1421.4) ⁺	
每星期至少 1 次	174	1714.8 (1282.7) ⁺	

**在統計學上顯著， $p < 0.01$

*在統計學上顯著， $p < 0.05$

⁺通過邦費羅尼(Bonferroni)校正的多重比較，與「沒有」組呈現顯著差異 ($p < 0.05$)
代謝當量：一個代謝當量相當於靜坐時的能量消耗。

5.6 結論與建議

66.3%的小學兒童表示他們未達到世衛建議的體能活動量（每星期平均每天進行中度至劇烈強度的體能活動）(Bull et al., 2020)，但只有 15.7%的小學兒童認為他們沒有足夠的體能活動量。因此，兒童的實際體能活動量和他們所認知的足夠體能活動量之間存在很大差異。我們建議相關持份者共同努力：1) 向兒童和家長宣傳世衛的體能活動量建議；2) 教育兒童、家長和教師評估和監測兒童每天的體能活動水平。目前的課程僅為小學兒童提供兩節體育課（即每星期 64 分鐘），這與世衛建議的每星期體能活動量（即每星期 60 分鐘 × 7 天）有著很大程度的差距。因此，除了體育課，兒童需要額外的課外運動或體能活動。我們建議各相關持份者根據他們喜愛的運動舉辦更多相關的體能活動，例如球類，跳繩，跑步等活動。

根據世衛年齡與性別的身體質量指數參考標準，33.0% 的兒童屬於過重和肥胖。根據香港身高別體重生長圖表，18.2%的兒童屬於過重（包括肥胖）。與 2012 年收集的皮摺數據相比，是次調查發現皮下脂肪有所減少。由於 22.4% 的小學兒童認為飲食不均衡是身體不健康的原因之一，相關持份者應更加關注兒童的卡路里攝入。

總體而言，在分析中包括了 225 名男童和 201 名女童。兒童的平均體質表現如下：1) 15 米漸進式心肺耐力跑 = 19.7 ± 11.1 轉，2) 坐前伸 = 25.7 ± 7.5 厘米，3) 手握力（雙手） = 27.1 ± 9.3 公斤，4) 一分鐘仰臥起坐 = 15.8 ± 9.3 次，5) 立定跳遠 = 114.2 ± 27.1 厘米，6) 體脂 = $18.7 \pm 9.0\%$ 。結果發現，擁有足夠體能活動水平的男童較缺乏足夠體能活動水平的男童在 1)15 米漸進式心肺耐力跑、2)手握力、3)一分鐘仰臥起坐和 4)立定跳遠表現更好。進一步分析表明，女童的柔韌性較好，而男孩在心肺適能和肌肉爆發力方面表現更好。除了坐前伸表現，大多數的體質參數隨著年齡增加而上升。

持續監測兒童的體質水平（心肺適能、肌肉力量、肌肉耐力、柔軟度和身體成份）是非常重要的。我們建議可以透過指定的網站和流動應用程式分享體質水平常模。

參與體育活動的三大障礙是：1) 天氣差 (60.4%)，2) 功課太忙 (40.8%)，3) 身心太疲累 (34.7%)。針對參與體能活動的主要障礙，我們提出了幾種應對策略：1) 向家長和兒童提供家居運動資訊；2) 向學校強調優質課業的重要性，而不是功課數量；3) 持續宣傳推廣兒童的足夠睡眠時間 (即 ≥ 9 小時)。

家長的參與是影響兒童參與體能活動的重要因素，在放學後、周末和假期應舉辦更多的親子體能活動。向兒童推廣體能活動、體育運動和體質獎勵計劃亦是鼓勵他們參與體能活動的可行方法。

6 青少年（年齡：12-16）的研究結果

6.1 章節摘要

- 一. 有 50.7%的青少年表示他們的體能活動量未達到世衛建議的標準（即每星期平均每天進行60分鐘或以上中度至劇烈強度的體能活動），這比7-11歲兒童的狀況（即66.3%）較好。然而，只有34.4%的中學青少年認為他們沒有足夠的體能活動量。

- 二. 根據世衛年齡與性別的身體質量指數生長圖表，27.7%的青少年屬於過重和肥胖，而根據香港身高別體重生長圖表，23.2%的青少年屬於過重（包括肥胖）。

- 三. 總體而言，是次調查分析了180名男生和170名女生的資料。青少年的平均體能表現為：1) 15米漸進式心肺耐力跑= 37.2 ± 20.1 轉，2) 坐前伸= 26.9 ± 10.1 厘米，3) 立定跳遠 = 150.3 ± 35.4 厘米，4) 一分鐘仰臥起坐 = 24.2 ± 11.7 次，5) 掌上壓= 10.3 ± 10.3 次，以及6) 體脂 = $21.8 \pm 9.7\%$ 。

- 四. 青少年應具備足夠的知識去了解自己的體質水平的表現（例如心肺適能、肌肉力量、肌肉耐力、柔軟度和身體成份），應透過互聯網、流動應用程式和社交媒體向青少年提供體質水平指標。

- 五. 對男生而言，肥胖與心肺適能和所有肌肉健康參數呈負相關，而心肺適能與下肢柔軟度和所有肌肉健康參數呈正相關。對女生而言，肥胖與心肺適能和肌肉力量呈負相關，而心肺適能與下肢柔軟度和所有肌肉健康參數呈正相關。

- 六. 青少年最喜愛的前5種運動是：1) 球類運動 (61.7%)，2) 游泳 (28.0%)，3) 溜冰/滾軸溜冰 (14.6%)，4) 跳舞 (14.3%)，和 5) 跳繩 (12.3%)。我們建議各相關持份者應根據青少年最喜愛的運動，舉辦更多的體育活動，如舉辦球類運動（第一喜愛的運

動)、游泳(第二喜愛的運動)課程,和溜冰/滾軸溜冰(第三喜愛的運動)。此外,我們建議各相關持份者應共同努力鼓勵青少年在放學後或空閒時間參加至少一項運動(一人一運動計劃),並教育青少年了解世衛對體能活動量的建議。

- 七. 中學裡的青少年參與體育活動的主要障礙:1)體能活動導致肌肉酸痛(45.0%),2)不夠時間(42.0%),3)天氣差(41.4%)。針對中學青少年參與體能活動的主要障礙,我們建議採取幾種不同的方法來應對:1)教育青少年一些基本的運動後恢復知識,例如適當的緩和運動、自我筋膜放鬆技巧和充足的睡眠;2)關注優質課業,而不是功課量;3)透過互聯網、流動應用程式和社交媒體分享家居運動資訊。

6.2 數據提取

在教育局數據庫中，共有 815 名參加者完成整個體質測試和問卷調查數據。我們從整個數據庫中隨機提取了三組數據，每組為 350 名參加者，當中均包含 180 名男生和 170 名女生。所選的三組數據集與原始數據之間進行了主要特徵的比較，結果顯示差異非常少。男生和女生的差異分別為 0.12% 至 6.39% 和 0.12% 至 4.85%。

6.3 樣本背景分布

每個歲數層各有 36 名男生和 34 名女生，平均年齡為 14 歲。這 350 名參加者來自於香港四個主要地區（包括香港島、九龍、新界東和新界西）的 16 所學校。

6.4 體質狀況的描述性統計

有關青少年體質表現的描述性數據詳見表 6-1。

表 6-1 體適能測試項目的描述性數據

	男生			女生			總計		
	n	平均值	標準差	n	平均值	標準差	n	平均值	標準差
身體成份									
身高 (厘米)	180	165.9	8.9	170	158.4	6.2	350	162.3	8.5
體重 (公斤)	180	57.8	15.4	170	51.1	10.1	350	54.5	13.5
體脂 (%)	180	17.3	9.9	170	26.6	6.8	350	21.8	9.7
皮摺厚度-三頭肌 (毫米)	180	13.8	7.0	170	17.0	5.0	350	15.4	6.3
皮摺厚度-小腿 (毫米)	180	13.5	7.0	168	16.4	6.3	348	14.9	6.9
皮摺厚度-總和 (毫米)	180	27.3	13.8	168	33.4	10.6	348	30.2	12.7
心肺適能									
15 米漸進式心肺耐力跑 (轉)	180	46.7	21.5	170	27.1	12.0	350	37.2	20.1
最高攝氧量估值 (毫升/公斤/分鐘)	180	41.5	5.1	170	37.1	3.5	350	39.4	4.9
九分鐘耐力跑/行 (米)	180	1392.2	266.4	170	1235.8	194.5	350	1316.3	246.7
柔軟度									
坐前伸 (厘米)	180	23.1	8.7	170	31.1	9.8	350	26.9	10.1
肌肉適能									
立定跳遠 (厘米)	180	167.7	35.5	170	131.9	24.2	350	150.3	35.4
一分鐘仰臥起坐 (次)	180	28.4	9.3	170	19.9	12.3	350	24.3	11.7
俯臥撐 (次)	180	11.2	11.0	170	9.5	9.4	350	10.3	10.3

6.4.1 身體成份

男生的總體脂肪百分比為 17.3%，女生則為 26.6%。與 2012 年（年齡：13-19 歲）收集的數據相比，男生（2012 年：16.3%）和女生（2012 年：23.5%）的體脂肪百分比都較高。男生（27.3 毫米）和女生（33.9 毫米）的皮下脂肪比 2012 年收集的皮摺厚度總和值更多。

6.4.2 心肺適能

以下方程式計算最高攝氧量(VO₂max)的值：最高攝氧量估值= 31.025 + 3.238 (15 米漸進式心肺耐力跑所對應階段的速度) - 3.248 (年齡) + 0.1536 (15 米漸進式心肺耐力跑所對應階段的速度)(年齡)(Léger et al., 1988)。和 2012 年的調查相比，男生(2012 年：40.78 轉與現在：46.7 轉)和女生(2012 年：22.0 轉與現在：27.1 轉)的 15 米漸進式心肺耐力跑表現有所提高。

6.4.3 柔軟度

女生在坐前伸測試中的柔軟度（31.1 厘米）比男生（23.1 厘米）高。

6.4.4 肌肉適能

在立定跳遠、一分鐘仰臥起坐和俯臥撐方面，男生表現優於女生。與 2012 年的數據相比，男生的肌肉耐力和力量略有下降（仰臥起坐：2012 年 29.6 次，現在 28.4 次；俯臥撐：2012 年 12.3 次，現在 11.2 次）；女生的仰臥起坐表現（2012 年：22.3 次，現在：19.9 次）則下降，而俯臥撐表現（2012 年：6.4 次，現在：9.5 次）有所改善；男女生的肌肉爆發力均有所降低（男生立定跳遠：2012 年 178.9 厘米與現在 167.7 厘米，女生立定跳遠：2012 年 133.1 厘米與現在 131.9 厘米）。

6.4.5 青少年過重和肥胖狀況

根據世衛年齡與性別的身體質量指數生長標準，27.7%的青少年屬於過重（包括肥胖），而根據香港身高別體重生長圖表，23.2%的青少年屬於過重（包括肥胖）。

表 6-2 青少年過重和肥胖狀況

	男生		女生		總計	
	n	%	n	%	n	%
世界衛生組織年齡與性別的身體質量指數生長標準						
嚴重過輕	3	1.7	0	0	3	0.9
過輕	10	5.6	5	2.9	15	4.3
正常	108	60.0	127	74.7	235	67.1
過重	33	18.3	27	15.9	60	17.1
肥胖	26	14.4	11	6.5	37	10.6
合計	180	100.0	170	100.0	350	100.0
香港身高別體重生長圖表						
非過重	118	74.2	121	79.6	239	76.8
過重（包括肥胖）	41	25.8	31	20.4	72	23.2
合計	159	100.0	152	100.0	311	100.0

世衛兒童生長標準（世界衛生組織，2006）

嚴重過輕定義：少於世衛身體質量指數中位數的 3 個標準差。

過輕定義：少於世衛身體質量指數中位數的 2 個標準差。

過重定義：多於世衛身體質量指數中位數的 1 個標準差。

肥胖定義：多於世衛身體質量指數中位數的 2 個標準差。

香港身高別體重圖表（Leung et al., 1996）

超重（包括肥胖）的定義：身高 55 至 175 厘米的男生，以及身高 55 至 165 厘米的女生，可透過「身高別體重圖表」來評估體重，即體重按身高調整後，超過體重中位數的 120% 定義為超重（包括肥胖）。

6.5 問卷調查的描述性統計

6.5.1 體能活動量水平

50.7%青少年的體能活動量未達到世衛建議的體能活動量標準，但這比7-11歲兒童的狀況（即66.3%）較好。然而，只有34.4%的中學青少年認為他們沒有足夠的體能活動量。另一方面，27.8%的男生和43.8%的女生在體育課外，平均每星期均沒有參與額外的運動訓練。整體而言，男孩每星期進行平均2244.3代謝當量-分鐘的中等至劇烈強度的體能活動，女生則為每星期平均1947.7代謝當量-分鐘的中等至劇烈強度的體能活動。

表 6-3 體能活動的描述性統計

	男生		女生		總計	
	n	%	n	%	n	%
世衛建議的體能活動量						
達到	91	52.0	77	46.4	168	49.3
未達到	84	48.0	89	53.6	173	50.7
認為自己的體能活動量足夠						
非常足夠	33	18.3	15	8.8	48	13.7
足夠	41	22.8	26	15.3	67	19.1
一般	57	31.7	58	34.1	115	32.9
不足夠	36	20.0	53	31.2	89	25.4
非常不足夠	13	7.2	18	10.6	31	8.9
合計	180	100.0	170	100.0	350	100.0
平均每星期參與額外運動訓練的天數						
沒有	50	27.8	74	43.8	124	35.5
1-2天	67	37.2	65	38.5	132	37.8
3-4天	43	23.9	23	13.6	66	18.9
5-6天	9	5.0	5	3.0	14	4.0
每天	11	6.1	2	1.2	13	3.7
合計	180	100.0	169	100.0	349	100.0
		平均值 (標準差)		平均值 (標準差)		平均值 (標準差)
每星期進行中度至劇烈強度的體能活動量						
中度至劇烈強度的體能活動量（每星期代謝當量-分鐘）	175	2244.3 (1580.9)	166	1947.7 (1352.1)	341	2099.9 (1479.2)

代謝當量；一個代謝當量相當於靜坐時的能量消耗。

6.5.2 最喜愛的運動項目

球類運動是最受歡迎的運動，72.2%的男生和 50.6%的女生都喜歡參與。其次是游泳，21.7%的男生和 34.7%的女生表示喜歡游泳。此外，一定比例的女生喜歡舞蹈（26.5%）和溜冰/滾軸溜冰（25.9%）。

表 6-4 最喜愛的運動項目

	男生			女生			總計	
	n	%		n	%		n	%
球類運動	130	72.2	球類運動	86	50.6	球類運動	216	61.7
游泳	39	21.7	游泳	59	34.7	游泳	98	28.0
田徑	22	12.2	舞蹈	45	26.5	溜冰/滾軸溜冰	51	14.6
長跑 (>1500 米)	21	11.7	滑冰/滾軸溜冰	44	25.9	舞蹈	50	14.3
跳繩	14	7.8	跳繩	29	17.1	跳繩	43	12.3
武術	13	7.2	田徑	20	11.8	田徑	42	12.0
溜冰/滾軸溜冰	7	3.9	體操	13	7.6	長跑 (>1500 米)	30	8.6
舞蹈	5	2.8	長跑 (>1500 米)	9	5.3	武術	20	5.7
體操	3	1.7	武術	7	4.1	體操	16	4.6

註：此問題允許受訪者最多選擇 3 個選項。

6.5.3 與體能活動相關的生活方式和習慣

超過 60% 的男生和女生通常步行上學，其次是 51.7% 的男生和 60% 的女生搭乘公共交通工具。此外，還有 12.4% 的女生使用私家車上學。

表 6-5 往返學校常用交通方式的統計數據

	男生		女生			總計		
	n	%		n	%	N	%	
步行	109	60.6	步行	108	63.5	步行	217	62.0
公共交通	93	51.7	公共交通	102	60.0	公共交通	195	55.7
的士	12	6.7	私家車	21	12.4	私家車	30	8.6
騎自行車	11	6.1	的士	11	6.5	的士	23	6.6
私家車	9	5.0	校車	3	1.8	自行車	12	3.4
校車	7	3.9	騎自行車	1	0.6	校車	10	2.9

註：此問題允許受訪者最多選擇 3 個選項。

6.5.4 非體能活動的課外活動

大多數青少年會花 1 至 3 小時參與非體能活動的課外活動。在 2012 年的調查中，大多數學生在這類活動上花的時間少於 1 小時。與 2012 年的結果相比，學生在平日參與非體能活動的課外活動的時間有所增加。

表 6-6 課外學習時間和以娛樂性質使用電子屏幕產品的時間

	男生		女生		總計		2012
	n	%	n	%	n	%	%
上課天的課外學習時間							
無	16	8.9	7	4.1	23	6.6	42.7
<1 小時	33	18.4	16	9.5	49	14.1	
1 - <2 小時	56	31.3	37	21.9	93	26.7	27.0
2 - <3 小時	33	18.4	46	27.2	79	22.7	16.6
3 - <4 小時	15	8.4	23	13.6	38	10.9	6.3
4 - <5 小時	6	3.4	10	5.9	16	4.6	
5 - <6 小時	3	1.7	10	5.9	13	3.7	7.3
≥6 小時	17	9.5	20	11.8	37	10.6	
總計	179	100.0	169	100.0	348	100.0	100.0
以休閒為目的而使用電子屏幕產品時間							
無	8	4.4	2	1.2	10	2.9	29.1
<1 小時	17	9.4	5	2.9	22	6.3	
1 - <2 小時	44	24.4	49	28.8	93	26.6	27.4
2 - <3 小時	43	23.9	41	24.1	84	24.0	17.9
3 - <4 小時	22	12.2	31	18.2	53	15.1	11.2
4 - <5 小時	10	5.6	19	11.2	29	8.3	
5 - <6 小時	8	4.4	9	5.3	17	4.9	14.5
≥6 小時	28	15.6	14	8.2	42	12.0	
總計	180	100.0	170	100.0	350	100.0	100.0

週末和假日的學術活動時間

無	20	11.1	9	5.3	29	8.3
<1 小時	33	18.3	18	10.7	51	14.6
1 - <2 小時	54	30.0	42	24.9	96	27.5
2 - <3 小時	35	19.4	36	21.3	71	20.3
3 - <4 小時	16	8.9	26	15.4	42	12.0
4 - <5 小時	5	2.8	16	9.5	21	6.0
5 - <6 小時	5	2.8	9	5.3	14	4.0
≥6 小時	12	6.7	13	7.7	25	7.2
總計	180	100.0	169	100.0	349	100.0

週末和假日的以休閒為目的而使用電子屏幕產品時間

無	5	2.8	2	1.2	7	2.0
<1 小時	12	6.7	3	1.8	15	4.3
1 - <2 小時	24	13.4	20	11.8	44	12.6
2 - <3 小時	39	21.8	30	17.6	69	19.8
3 - <4 小時	28	15.6	32	18.8	60	17.2
4 - <5 小時	18	10.1	36	21.2	54	15.5
5 - <6 小時	11	6.1	17	10.0	28	8.0
≥6 小時	42	23.5	30	17.6	72	20.6
總計	179	100.0	170	100.0	349	100.0

6.5.5 體能活動參與的原因

參與體能活動的前五個重要原因（包括非常重要）是：1）控制體重，2）保持良好的健康和體魄，3）鍛鍊體能以應對日常需求，4）發展社交能力，和5）感受快樂。

表 6-7 體能活動參與的原因

	非常不重要	不重要	中性	重要	非常重要	總計	重要及非常重要
總計							
控制體重	3.4	5.2	21.3	35.1	35.1	100.0	78.8
保持健康的體魄	2.3	2.3	16.6	48.1	30.7	100.0	70.1
應對日常體能需要	2.9	4.6	26.0	48.0	18.6	100.0	67.0
發展社交能力	3.7	6.9	31.4	38.0	20.0	100.0	66.6
感到快樂	2.6	5.7	24.7	42.8	24.1	100.0	64.9
認識更多朋友	2.9	6.6	31.6	38.2	20.7	100.0	64.7
培養自我認知的能力	1.7	5.2	29.2	43.3	20.6	100.0	63.9
培養體育精神	3.2	5.2	26.7	39.1	25.9	100.0	63.1
發展不同運動的技能	3.1	5.4	28.3	42.0	21.1	100.0	61.3
養成體能活動的習慣	3.8	5.8	25.7	45.1	19.7	100.0	58.9
培養控制情緒的能力	2.9	6.3	29.5	40.7	20.6	100.0	58.0
增強自信心	4.9	5.5	31.0	39.4	19.3	100.0	58.6
體驗成功感	4.0	5.8	33.7	38.0	18.4	100.0	56.5

培養領袖才能	4.3	9.1	39.1	30.9	16.6	100.0	50.7
了解其他人	2.9	9.2	37.2	36.7	14.0	100.0	47.4
為準備就業	4.9	10.6	41.5	29.8	13.2	100.0	43.0
男生							
保持健康的體魄	2.8	2.8	14.5	46.4	33.5	100.0	79.9
感到快樂	2.8	5.1	19.1	45.5	27.5	100.0	73.0
養成體能活動的習慣	5.1	3.9	20.8	48.9	21.3	100.0	70.2
控制體重	3.9	4.5	22.3	33.5	35.8	100.0	69.3
發展不同運動的技能	4.4	2.8	23.9	40.6	28.3	100.0	68.9
培養體育精神	2.8	3.9	25.0	36.7	31.7	100.0	68.3
認識更多朋友	3.9	5.1	23.6	42.7	24.7	100.0	68.0
發展社交能力	4.4	6.1	21.7	42.2	25.6	100.0	67.8
培養自我認知的能力	2.2	5.0	25.1	42.5	25.1	100.0	67.6
培養控制情緒的能力	3.4	6.1	22.9	43.6	24.0	100.0	67.6
增強自信心	5.6	3.9	22.5	43.3	24.7	100.0	67.4
應對日常體能需要	4.4	4.4	25.0	42.2	23.9	100.0	66.1
體驗成功感	3.9	4.5	29.1	40.2	22.3	100.0	62.6
了解其他人	3.9	6.7	31.1	40.0	18.3	100.0	58.3
為準備就業	4.5	6.1	36.9	35.2	17.3	100.0	52.5

培養領袖才能	5.0	6.1	37.2	31.7	20.0	100.0	51.7
女生							
保持健康的體魄	1.8	1.8	18.8	50.0	27.6	100.0	77.6
控制體重	3.0	5.9	20.1	36.7	34.3	100.0	71.0
應對日常體能需要	1.2	4.7	27.1	54.1	12.9	100.0	67.1
培養體育精神	3.6	6.5	28.6	41.7	19.6	100.0	61.3
感到快樂	2.4	6.5	30.6	40.0	20.6	100.0	60.6
培養自我認知的能力	1.2	5.3	33.5	44.1	15.9	100.0	60.0
發展不同運動的技能	2.4	7.7	31.0	41.1	17.9	100.0	58.9
增強自信心	4.1	7.1	40.0	35.3	13.5	100.0	57.1
培養控制情緒的能力	2.4	6.5	36.5	37.6	17.1	100.0	54.7
認識更多朋友	1.8	8.2	40.0	33.5	16.5	100.0	50.0
體驗成功感	4.2	7.1	38.7	35.7	14.3	100.0	50.0
發展不同體育活動的技能	1.8	8.2	32.9	43.5	13.5	100.0	48.8
發展社交能力	2.9	7.6	41.8	33.5	14.1	100.0	47.6
培養領袖才能	3.5	12.4	41.2	30.0	12.9	100.0	42.9
了解其他人	1.8	11.8	43.8	33.1	9.5	100.0	42.6
為準備就業	5.3	15.3	46.5	24.1	8.8	100.0	37.1

6.5.6 對體能活動參與的態度

在所有關於體能活動參與態度的 12 個語句中，青少年的前五個態度（即同意和完全同意）為：1) 總是盡力參與體能活動，2) 在參加體能活動時，我全情投入，3) 我覺得每堂體育課都是很有趣味的，4) 參加體能活動使我開心，和 5) 體能活動很有趣。

表 6-8 對體能活動參與的態度

	完全不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意	總計	同意/非常同意
總計							
在參加體能活動時，我常常盡我所能	2.6	5.7	28.4	49.3	14.0	100.0	63.3
在參加體能活動時，我全情投入	2.3	6.6	37.8	38.1	15.2	100.0	53.3
每堂體育課都很有趣	4.0	10.6	34.6	35.1	15.7	100.0	50.9
參加體能活動使我開心	5.7	11.5	32.1	34.1	16.6	100.0	50.7
體能活動很有趣味	4.9	13.4	31.1	34.0	16.6	100.0	50.6
參加體能活動讓我身心舒暢	3.2	8.9	39.3	36.7	12.0	100.0	48.7
令我活力充沛及精神飽滿	5.7	9.7	38.6	31.7	14.3	100.0	46.0
參加體能活動給我強烈的成功感	8.0	11.4	36.6	27.7	16.3	100.0	44.0
參加體能活動，給我輕鬆的感覺	5.4	16.0	34.6	30.0	14.0	100.0	44.0
我喜歡體能活動	4.9	12.0	39.1	31.7	12.3	100.0	44.0
體能活動引發我持續參與的興趣	5.7	14.0	36.9	28.9	14.6	100.0	43.4

我寧願做其他事情，也不想做體能活動	10.6	22.6	30.6	23.1	13.1	100.0	36.3
男生							
在參加體能活動時，我常常盡我所能	1.7	4.4	27.2	50.0	16.7	100.0	66.7
在參加體能活動時，我全情投入	2.8	3.9	32.8	43.9	16.7	100.0	60.6
每堂體育課都很有趣	3.3	6.1	30.6	40.6	19.4	100.0	60.0
參加體能活動使我開心	6.1	6.7	27.8	37.8	21.7	100.0	59.4
我覺得每堂體育課都是很有趣	4.4	10.0	27.8	33.9	23.9	100.0	57.8
參加體能活動讓我身心舒暢	3.3	6.1	34.4	41.7	14.4	100.0	56.1
體能活動引發我持續參與的興趣	5.6	7.8	31.1	36.1	19.4	100.0	55.6
參加體能活動，能令我活力充沛及精神飽滿	6.1	7.8	31.7	37.2	17.2	100.0	54.4
我喜歡體能活動	3.9	7.8	35.6	36.1	16.7	100.0	52.8
參加體能活動，給我輕鬆的感覺	3.9	11.7	32.2	34.4	17.8	100.0	52.2
參加體能活動給我強烈的成功感	7.2	8.9	33.3	29.4	21.1	100.0	50.6
我寧願做其他事情，也不想做體能活動	15.0	23.9	31.1	18.3	11.7	100.0	30.0
女生							
參加體能活動使我開心	5.3	16.6	36.7	30.2	11.2	100.0	59.8
在參加體能活動時，我全情投入	1.8	9.5	43.2	32.0	13.6	100.0	45.6
每堂體育課都很有趣	5.3	17.1	34.7	34.1	8.8	100.0	42.9
我寧願做其他事情，也不想做體能活動	5.9	21.2	30.0	28.2	14.7	100.0	42.9

在參加體能活動時，我常常盡我所能	3.6	7.1	29.6	48.5	11.2	100.0	41.4
我覺得每堂體育課都是很有趣味的	4.7	15.3	38.8	29.4	11.8	100.0	41.2
參加體能活動讓我身心舒暢	3.0	11.8	44.4	31.4	9.5	100.0	40.8
參加體能活動給我強烈的成功感	8.8	14.1	40.0	25.9	11.2	100.0	37.1
參加體能活動，能令我活力充沛及精神飽滿	5.3	11.8	45.9	25.9	11.2	100.0	37.1
我喜歡身體活動	5.9	16.5	42.9	27.1	7.6	100.0	34.7
參加體能活動，給我輕鬆的感覺	7.1	20.6	37.1	25.3	10.0	100.0	35.3
參加體能活動引發我持續參與的興趣	5.9	20.6	42.9	21.2	9.4	100.0	30.6

6.5.7 阻礙參與體能活動的因素

阻礙參與體能活動的主要原因（即重要/非常重要）是：1) 肌肉酸痛，2) 時間不足，3) 感到太累，4) 天氣惡劣，和 5) 感到熱和出汗。

表 6-9 阻礙參與體能活動的因素

	否	非常不重要	不重要	中性	重要	非常重要	總計	重要/非常重要
總計								
體能活動導致肌肉酸痛	19.8	3.4	8.3	29.2	22.9	16.3	100.0	45.0
不夠時間	22.0	3.1	4.9	28.6	23.1	18.3	100.0	42.0
天氣差	19.5	4.0	6.0	28.4	29.3	12.6	100.0	41.4
太疲累	19.3	2.9	5.8	27.1	27.1	17.9	100.0	41.1
導致身體發熱及出汗	21.8	4.9	10.9	27.0	24.4	10.9	100.0	39.3
參加體能活動時感到不舒服	25.4	4.3	5.5	30.8	22.2	11.8	100.0	35.3
太懶惰	23.7	4.0	4.0	27.1	18.9	22.3	100.0	34.0
沒有朋友參與	24.9	4.6	8.4	29.8	19.9	12.4	100.0	34.0
體能活動太無聊	23.4	2.3	4.9	47.4	15.4	6.6	100.0	32.4
附近沒有合適的場地	29.3	4.1	8.1	29.0	20.9	8.7	100.0	29.6
體能活動太單調乏味	32.2	4.9	6.0	33.6	14.9	8.3	100.0	23.3
體能活動需要遵守太多規則	34.2	4.6	8.9	34.2	10.9	7.2	100.0	22.9

參加體能活動會影響學業	35.3	3.7	8.0	33.6	10.6	8.6	100.0	22.0
健康問題	32.0	2.9	3.7	27.4	22.5	11.5	100.0	19.3
參加體能活動時身體協調	32.7	4.0	7.4	33.0	16.0	6.9	100.0	18.1
參加體能活動影響社交生活	40.1	2.9	8.6	33.0	10.0	5.4	100.0	15.5
其他	84.0	0.9	1.8	6.6	2.4	4.2	100.0	11.3
家人不鼓勵參與	48.3	4.3	10.1	26.0	8.4	2.9	100.0	6.6
男生								
天氣差	17.9	5.6	5.0	30.2	24.0	17.3	100.0	41.3
太疲累	22.5	5.1	5.6	28.1	23.6	15.2	100.0	38.8
體能活動導致肌肉酸痛	21.8	4.5	7.3	31.3	21.2	14.0	100.0	35.2
太懶惰	27.8	5.6	5.0	28.3	15.0	18.3	100.0	33.3
不夠時間	26.1	3.9	4.4	32.2	21.1	12.2	100.0	33.3
導致身體發熱及出汗	20.8	6.7	11.2	30.9	20.2	10.1	100.0	30.3
健康問題	32.8	3.9	3.9	30.6	18.9	10.0	100.0	28.9
沒有朋友參與	26.0	6.2	7.9	32.8	17.5	9.6	100.0	27.1
附近沒有合適的場地	30.7	5.6	7.3	29.6	17.3	9.5	100.0	26.8
參加體能活動時感到不舒服	28.5	5.0	6.7	35.8	15.6	8.4	100.0	24.0
體能活動太無聊	25.0	3.3	6.1	42.2	14.4	8.9	100.0	23.3

參加體能活動時身體不協調	31.8	4.5	8.4	35.2	13.4	6.7	100.0	20.1
體能活動太單調乏味	34.4	7.2	5.6	32.8	9.4	10.6	100.0	20.0
參加體能活動影響社交生活	37.4	3.9	6.7	34.1	8.9	8.9	100.0	17.9
體能活動需要遵守太多規則	32.6	6.7	7.3	36.0	8.4	9.0	100.0	17.4
參加體能活動會影響學業	37.6	4.5	7.9	34.8	7.9	7.3	100.0	15.2
家人不鼓勵參與	44.9	6.7	8.4	28.1	7.9	3.9	100.0	11.8
其他	77.7	1.7	3.4	9.1	3.4	4.6	100.0	8.0
女生								
太疲累	16.0	0.6	5.9	26.0	30.8	20.7	100.0	51.5
不夠時間	17.6	2.4	5.3	24.7	25.3	24.7	100.0	50.0
太懶惰	19.4	2.4	2.9	25.9	22.9	26.5	100.0	49.4
參加體能活動時感到不舒服	22.0	3.6	4.2	25.6	29.2	15.5	100.0	44.6
體能活動導致肌肉酸痛	17.6	2.4	9.4	27.1	24.7	18.8	100.0	43.5
天氣差	21.3	2.4	7.1	26.6	34.9	7.7	100.0	42.6
導致身體發熱及出汗	22.9	2.9	10.6	22.9	28.8	11.8	100.0	40.6
健康問題	31.1	1.8	3.6	24.0	26.3	13.2	100.0	39.5
沒有朋友參與	23.7	3.0	8.9	26.6	22.5	15.4	100.0	37.9
附近沒有合適的場地	27.7	2.4	9.0	28.3	24.7	7.8	100.0	32.5

體能活動太單調乏味	29.8	2.4	6.5	34.5	20.8	6.0	100.0	26.8
參加體能活動時身體協調	33.5	3.5	6.5	30.6	18.8	7.1	100.0	25.9
參加體能活動會影響學業	32.9	2.9	8.2	32.4	13.5	10.0	100.0	23.5
體能活動太無聊	21.8	1.2	3.5	52.9	16.5	4.1	100.0	20.6
體能活動需要遵守太多規則	35.9	2.4	10.6	32.4	13.5	5.3	100.0	18.8
參加體能活動影響社交生活	42.9	1.8	10.6	31.8	11.2	1.8	100.0	12.9
家人不鼓勵參與	51.8	1.8	11.9	23.8	8.9	1.8	100.0	10.7
其他	91.1	0.0	0.0	3.8	1.3	3.8	100.0	5.1

6.5.8 睡眠

大多數男生（82.1%）和女生（89.9%）每天睡眠時間少於 9 小時。此外，有 6.7%和 14.8%的受訪者表示每天睡眠時間少於 5 小時。有 42.2%的男生和 62.4%的女生表示他們沒有獲得足夠的睡眠，僅有 10%和 3.5%的受訪者認為他們的睡眠非常充足。超過一半的受訪者認為他們的睡眠質量很好。但是，25%的男生和 37.1%的女生表示他們的睡眠質量很差或非常差。

表 6-10 睡眠時間、自我感知睡眠充足度和睡眠質量

	男生		女生		總計		2012	
	n	%	n	%	n	%	上學日(%)	非上學日(%)
每天平均睡眠時間								
10 小時	10	5.6	1	0.6	11	3.2	7.8	71.5
9-10 小時	22	12.3	16	9.5	38	10.9		
7-8 小時	82	45.8	63	37.3	145	41.7	57.7	24.3
5-6 小時	53	29.6	64	37.9	117	33.6		
<5 小時	12	6.7	25	14.8	37	10.6	34.5	4.2
總計	179	100.0	169	100.0	348	100.0	100.0	100.0
自我感知睡眠充足度								
絕對充足	18	10.0	6	3.5	24	6.9		
充足	86	47.8	58	34.1	144	41.1		
不足	65	36.1	81	47.6	146	41.7		
絕對不足	11	6.1	25	14.7	36	10.3		
總計	180	100.0	170	100.0	350	100.0		
睡眠質量								
非常好	27	15.0	20	11.8	47	13.4	12.9	
好	108	60.0	87	51.2	195	55.7	42.5	
差	38	21.1	50	29.4	88	25.1	36.7	
非常差	7	3.9	13	7.6	20	5.7	7.9	
總計	180	100.0	170	100.0	350	100.0	100.0	

註：2012 年的調查包含五個級別：非常好、好、普通、差、非常差。百分比被重新分組以比較當前調查的類別

6.5.9 父母的體能活動參與度

大多數父親（76.7%）和母親（76.9%）的最高教育程度是中學教育。14.0%的父親和13.7%的母親接受了大專或以上教育。

表 6-11 父母教育程度

	父親		母親	
	n	%	n	%
小學或以下	30	9.3	31	9.4
初中（中一至中三）	80	24.8	95	28.9
高中（中四至中七）	167	51.9	158	48.0
大專或以上	45	14.0	45	13.7
總計	322	100.0	329	100.0

將近四分之一的父母（父親：23.7%，母親：24%）每星期沒有進行至少 30 分鐘的體能活動，24.3%父親和 29.7%母親有 1-2 天至少 30 分鐘的體能活動，52%的父親和 46.3%的母親有每周至少三次 30 分鐘以上的體能活動，而 23.4%父親和 17.2%母親每天都有至少 30 分鐘的體能活動習慣。對於親子體能活動的頻率，40%的男生和 38.5%的女生從沒有親子體能活動。41.7%和 46.7%的人每幾個月或每月與家人一起進行一次體能活動。只有 10.3%和 8.9%的男生和女生每星期至少一次親子體能活動。

表 6-12 父母和親子體能活動的統計數據

	父親		母親	
	n	%	n	%
每星期進行至少 30 分鐘體能活動的天數				
0 天	78	23.7	81	24.0
1-2 天	80	24.3	100	29.7
3-4 天	65	19.8	69	20.5
5-6 天	29	8.8	29	8.6
每天	77	23.4	58	17.2
總計	329	100.0	337	100.0
	男生		女生	
在過去的一年中，你多久與家人一起參與體能活動？				
從未	70	40.0	65	38.5
每幾個月一次	45	25.7	62	36.7
每月一次	28	16.0	17	10.1
每兩星期一次	14	8.0	10	5.9
每星期 1-2 次	12	6.9	9	5.3
每星期 3-4 次	4	2.3	4	2.4
每星期 5-6 次	1	0.6	1	0.6
每天	1	0.6	1	0.6
總計	175	100.0	169	100.0

6.5.10 青年對政府舉辦的健康服務和體適能調查的參與度

57.4%的參與者在過去的學年出席了由衛生署舉辦的「學生健康服務」。當被問及五年後是否會參加類似的體適能調查時，51.6%的青年表示會繼續參與。

表 6-13 參與政府舉辦的健體/健康活動參與統計數據

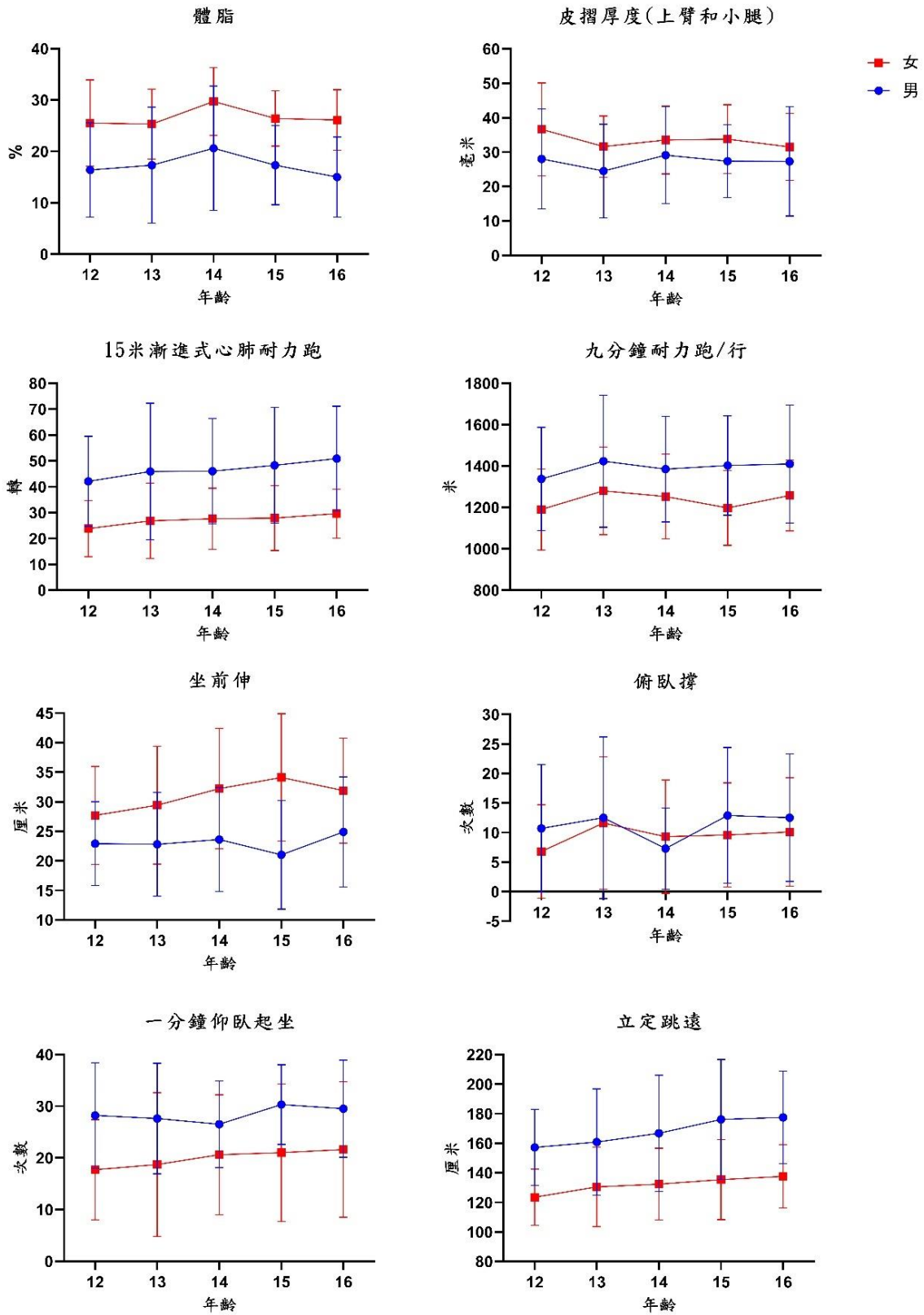
	男生		女生		總計	
	n	%	n	%	n	%
在上一個學年，你有沒有出席衛生署「學生健康服務」計劃？						
是	103	57.2	98	57.6	201	57.4
否	77	42.8	72	42.4	149	42.6
總計	180	100.0	170	100.0	350	100.0
如果你所就讀的學校五年後參加與本次體適能調查類似的計劃項目，你會否希望繼續參加嗎？						
是	95	53.7	83	49.4	178	51.6
否	82	46.3	85	50.6	167	48.4
總計	177	100.0	168	100.0	345	100.0

6.6 進一步分析

6.6.1 對不同年齡和性別的體質參數進行分析

整體而言，隨著年齡增長，以下體質參數呈現逐漸增加的趨勢：1) 15 米漸進式心肺耐力跑及 2) 立定跳遠。女生的坐前伸表現隨著年齡增長而提高。其他體質參數在不同年齡段則沒有明顯的變化。

圖 6-1 體質狀況隨著年齡的變化



男生與女生之間的體質狀況是採用獨立樣本 t 檢定方法作比較分析。我們的結果顯示，在 1) 15 米漸進式心肺耐力跑，2) 9 分鐘跑步/步行，3) 一分鐘仰臥起坐，和 4) 立定跳遠，男生的表現明顯優於女生。我們發現，男生的體脂肪含量比率明顯低於女生。另一方面，女生的坐前伸表現比男生明顯更好。

表 6-14 男生和女生的體質水平比較

	男生	女生	p 值
	平均值 (標準差)	平均值 (標準差)	
體脂(%)	17.3 (9.9)	26.5 (7.3)	<0.001**
皮摺厚度總和(毫米)	27.3 (13.8)	33.4 (10.6)	<0.001**
15 米漸進式心肺耐力跑(轉)	46.7 (21.5)	27.1 (12.0)	<0.001**
9 分鐘耐力跑/步行(米)	1392.2 (266.4)	1235.8 (194.5)	<0.001**
坐前伸(厘米)	23.1 (8.7)	31.1 (9.8)	<0.001**
俯臥撐(次)	11.1 (11.0)	9.5 (9.4)	0.13
一分鐘仰臥起坐(次)	28.4 (9.3)	19.9 (12.3)	<0.001**
立定跳遠(厘米)	167.7 (35.6)	131.9 (24.2)	<0.001**

**在 p<0.01 水平上統計顯著

6.6.2 體能活動量與體質的關係

用獨立樣本 t 檢定分析青年不同體質水平與達到和未達到世衛建議的體能活動量(每星期平均每天進行 60 分鐘×7 天=420 分鐘中等至劇烈強度的體能活動，或達每星期 1680 代謝當量-分鐘)之間的差異。結果發現，擁有足夠體能活動量的男生在俯臥撐方面表現顯著地較佳，而體能活動水平充足的女生在以下體質表現顯著地較好：1) 15 米漸進式心肺耐力跑，2) 9 分鐘耐力跑/步行，和 3) 立定跳遠。

表 6-15 達到世衛建議的體能活動量對體質的影響

參與體能活動的程度	男生			女生		
	達到世衛建議 的體能活動量	未達到世衛建議 的體能活動量	p 值	達到世衛建議 的體能活動量	未達到世衛建議 的體能活動量	p 值
體脂(%)	17.3 (10.2)	16.9 (9.2)	0.78	26.5 (7.3)	26.6 (6.1)	0.997
皮摺厚度總和(毫米)	27.3 (14.9)	27.0 (12.6)	0.87	33.9 (11.1)	32.8 (10.0)	0.51
15 米漸進式心肺耐力跑(轉)	44.8 (18.2)	49.0 (24.1)	0.20	24.9 (10.0)	30.0 (13.7)	0.008**
9 分鐘耐力跑/步行(米)	1379.1 (230.2)	1410.5 (296.4)	0.43	1198.5 (181.0)	1274.4 (200.5)	0.01*
坐前伸(厘米)	22.3 (8.4)	24.0 (9.0)	0.18	30.7 (9.1)	31.2 (10.6)	0.78
俯臥撐(次)	9.5 (8.3)	12.8 (12.8)	0.04*	8.5 (8.3)	11.0 (10.6)	0.10
一分鐘仰臥起坐(次)	27.3 (8.2)	29.6 (10.2)	0.10	18.5 (12.1)	21.3 (12.6)	0.15
立定跳遠(厘米)	163.3 (33.8)	173.5 (35.9)	0.06	126.7 (21.9)	137.9 (25.8)	0.003**

**在統計學上顯著， $p < 0.01$

*在統計學上顯著， $p < 0.05$

6.6.3 青年身體素質與睡眠時間的關係

單因子變異數分析被用作分析不同睡眠時間的體質表現。整體而言，在睡眠時間對大部份體質參數沒有顯著影響。

表 6-16 體質參數與睡眠時間的比較

	< 5 小時	5-6 小時	7-8 小時	9-10 小時	> 10 小時	組間的顯著性
體脂 (%)	23.3 (10.5)	23.9 (9.6)	20.6 (9.5)	19.4 (9.0)	20.0 (9.7)	p=0.02
皮摺厚度-總計 (毫米)	27.7 (12.5)	32.6 (13.4)	29.7 (12.4)	27.4 (10.9)	33.1 (12.7)	p=0.08
15 米漸進式心肺耐力跑(轉)	34.7 (15.7)	36.8 (20.4)	37.8 (20.9)	39.2 (21.7)	33.7 (14.9)	p=0.08
9 分鐘耐力跑/步行(米)	1282.8 (234.3)	1319.5 (230.2)	1322.1 (255.2)	133.93 (295.3)	1227.3 (177.8)	p=0.64
坐前伸 (厘米)	31.3 (11.4)	27.5 (10.1)	26.6 (9.4)	24.4 (9.9) ⁺	18.9 (8.0) ⁺	p=0.002**
俯臥撐(次)	11.3 (9.9)	10.0 (9.2)	11.2 (11.8)	9.3 (7.8)	7.7 (9.0)	p=0.46
一分鐘仰臥起坐 (次)	24.3 (11.7)	24.2 (12.9)	24.1 (12.1)	24.7 (11.8)	23.8 (9.6)	p=0.93
立定跳遠 (厘米)	146.0 (30.1)	147.1 (35.1)	154.5 (37.9)	147.6 (34.8)	150.0 (19.0)	p=0.44

**在統計學上顯著， $p < 0.01$

⁺通過邦費羅尼校正的多重比較，與「<5 小時」組呈現顯著差異 ($p < 0.05$)

6.6.4 體質水平與在上課日使用電子螢幕的時間之關係

利用獨立樣本 t 檢定分析青年在上課日閒暇時間使用電子螢幕對其體能表現之差異。我們的結果顯示，在俯臥撐方面表現，每日使用電子屏幕時間少於 2 小時的青少年比那些使用電子屏幕時間超過 2 小時的青少年更好。

表 6-17 體質水平與使用電子螢幕時長之比較

	電子螢幕使用時間		p 值
	≤2 小時 (n=125)	>2 小時 (n=225)	
體脂 (%)	21.3 (9.1)	22.1 (10.0)	0.17
皮摺厚度 - 總和 (毫米)	30.8 (14.2)	29.9 (11.8)	0.093
9 分鐘耐力跑/步行(米)	40.4 (21.8)	35.4 (18.9)	0.14
15 米漸進式心肺耐力跑 (圈)	1343.7 (242.8)	1301.0 (248.0)	0.90
坐前伸 (厘米)	27.2 (9.9)	26.8 (10.2)	0.39
俯臥撐(次)	11.9 (11.6)	9.5 (9.4)	0.02*
一分鐘仰臥起坐 (次)	25.2 (10.6)	23.8 (12.2)	0.08
立定跳遠(厘米)	151.8 (37.3)	149.4 (34.3)	0.37

*在統計學上顯著， $p < 0.05$

6.6.5 體質測試項目之間的相關係數

透過皮爾森積動差相關係數，進行了在體質參數的組內相關分析。體質參數之間的相關係數（r）如下表所示。在男生的數據顯示，體脂與心肺適能和所有肌肉適能參數呈負相關，而心肺適能與柔韌性和所有肌肉適能參數呈正相關。在女生的數據顯示，體脂與心肺適能和肌肉爆發力呈負相關，而心肺適能與下肢柔韌性和所有肌肉健康參數呈正相關。

表 6-18 體質測試項目之間的相關係數

男生	體脂	皮摺厚度-總計	15 米漸進式 心肺耐力跑	9 分鐘耐力跑／步行	坐前伸	俯臥撐	一分鐘仰臥起坐
皮摺厚度-總計	0.83**						
15 米漸進式心肺耐力跑	-0.48**	-0.51**					
9 分鐘耐力跑／步行	-0.42**	-0.41**	0.77**				
坐前伸	-0.41	-0.17*	0.31**	0.23**			
俯臥撐	-0.27**	-0.33**	0.48**	0.42**	0.27**		
一分鐘仰臥起坐	-0.32**	-0.39**	0.51**	0.47**	0.22**	0.42**	
立定跳遠	-0.42**	-0.41**	0.55**	0.45**	0.45**	0.46**	0.46**
女生							
皮摺厚度-總計	0.76**						
15 米漸進式心肺耐力跑	-0.25**	-0.29**					
9 分鐘耐力跑／步行	-0.28**	-0.29**	0.77**				
坐前伸	-0.05	-0.16*	0.30**	0.18*			
俯臥撐	-0.15	-0.23**	0.24**	0.24**	0.23**		
一分鐘仰臥起坐	-0.10	-0.19*	0.58**	0.47**	0.22**	-0.12	
立定跳遠	-0.29**	-0.30**	0.52**	0.42**	0.28**	0.26**	0.34**

**在統計學上顯著， $p < 0.01$

*在統計學上顯著， $p < 0.05$

6.6.6 家庭運動參與對青少年體能活動水平的影響

利用單因子變異數分析，研究家庭因素（父親參與體能活動、母親參與體能活動、兒童與家人參與體能活動）對兒童體能活動量的影響。結果顯示，與父親沒有運動習慣的青少年相比，父親每周至少鍛鍊五次的青少年的體能活動水平更高。相比沒有與家人一起運動或只和家人數個月 1 次運動的青少年相比，每星期最少 1 次與家人一起運動的年青人有較高的體能活動量。

表 6-19 家庭運動對青少年體能活動水平的影響

	n	兒童中等至劇烈強度的體能活動 (代謝當量-分鐘/每星期)	組間的顯著性
父親每週運動次數			
沒有	77	1652.8 (1305.6)	p<0.001**
每星期 1-4 日	137	2096.0 (1480.9)	
每星期≥ 5 日	106	2514.1 (1549.8) ^a	
母親每週運動次數			
沒有	78	1793.4 (1422.1)	p=0.10
每星期 1-4 日	163	2216.3 (1530.2)	
每星期≥ 5 日	87	2185.1 (1434.0)	
青年與家人每星期運動次數			
沒有	134	1901.4 (1499.1)	p=0.002**
數個月 1 次	105	1931.1 (1343.5)	
每個月 1 次	42	2664.6 (1645.0) ^a	
每兩星期 1 次	22	2184.5 (1644.0)	
每星期最少 1 次	33	2775.0 (1644.0) ^{a,b}	

**在統計學上顯著， $p < 0.01$

^a通過邦費羅尼校正的多重比較，與「沒有」組呈現顯著差異 ($p < 0.05$)

^b通過邦費羅尼校正的多重比較，與「數個月 1 次」組呈現顯著差異 ($p < 0.05$)

6.7 結論和建議

有 50.7% 的中學生未能達到世界衛生組織推薦的體能活動水平（即每星期平均每日進行≥60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動）(Bull et al., 2020)。比體能活動不足的狀況 7-11 歲兒童更高（即 66.3%）。此外，35.5% 的青少年沒有參加課外體能訓練。我們建議相關持份者應根據他們喜愛的運動項目舉辦更多的體能活動，例如舉辦球類比賽（第一喜愛的運動項目），舉辦更多游泳課程（第二喜愛的運動項目），以及舉辦滑冰/滾軸溜冰課程（第三喜愛的運動項目）。此外，我們建議相關持份者應該攜手合作，以：1) 鼓勵學生參加至少一項課外運動（一人一運動計劃）、2) 利用現有的體育設施（例如籃球場、羽毛球場或健身房），讓學生在午餐時間鍛鍊身體及 3) 教育學生關於世界衛生組織推薦的體能活動水平的概念。

與 2012 年調查相比，本次調查的男女生皮下脂肪較高，肌肉爆發力較差。相關持份者應提供更多針對肥胖和肌肉適能訓練的體重管理教育和運動計劃。

青少年應該具備足夠的知識，以識別自己在體質水平（如心肺適能、肌力、肌耐力、柔軟度和身體成份）方面的表現。相關持份者應攜手合作，提供健身課程、帶有流動應用程式的虛擬健身計劃和學校健身工作坊，以支持體質水平較差的青少年。此外，體適能測試的常模應對青少年透明，我們建議在網站、流動應用程式和社交媒體等平台上公佈這些常模。

青少年參加體能活動的主要障礙有：1) 體能活動導致肌肉酸痛，2) 不夠時間，3) 天氣差。我們提出了一些不同的方法來解決這些體能活動障礙：1) 教育青少年一些基本的運動後恢復知識，例如適當的緩和運動，自我筋膜放鬆技巧和充足的睡眠時間；2) 更加注重家庭作業的質量（優質課業），而不是數量；3) 應在指定的網站、流動應用程式和社交媒體上張貼家庭運動的示例，供青少年和家長參考。

7 成年人（年齡：17-79）的結果

7.1 章節摘要

- 一. 53.8%的成年人未達到世衛的體能活動建議（即每星期 \geq 150 分鐘的中等至劇烈強度的體能活動，或每星期 600 代謝當量-分鐘）。20-59 歲成年人的體能活動不足狀況較高（~60%）。20-50 歲成年人最喜愛的運動是：1) 跑步，2) 步行，3) 行山和 4) 瑜伽或伸展活動。為了增加體能不活躍的人士的動力，我們建議相關持份者應根據成年人所喜愛的運動類型舉辦更多的運動課程或工作坊（例如健步行、跑步和伸展課程）。
- 二. 就體質水平而言，是次調查的參加者在心肺適能、肌肉力量、肌肉耐力和肌肉爆發力方面表現通常比 2012 年的調查好。然而，本次調查的參與者在平衡方面通常比 2012 年的調查參加者表現較差。因此，對這一代成年人應提供額外的平衡訓練。
- 三. 近 27.7%的成年人屬於整體肥胖（身高體重指數 $>$ 25），31.4%的成年人屬於中央肥胖（男性腰圍 \geq 90 厘米；女性腰圍 \geq 80 厘米）。中央肥胖出現在 40-59 歲女性和 60 歲及以上長者（ $>$ 30.0%）的比例較高。整體而言，25.7%的成年人屬於高血壓（收縮壓 \geq 140 毫米水銀柱，舒張壓 \geq 90 毫米水銀柱）。高血壓的出現在 40-59 歲男性和 60 歲及以上長者的比例較高。
- 四. 達到世衛建議體能活動量的成年人在以下方面有更好的表現：1) 身體成份（即體脂較低和肌肉量較高），2) 心肺適能（三分鐘台階測試後即時心率較低），3) 下肢柔軟度，4) 手握力，5) 核心肌肉力量和耐力，6) 下肢爆發力，和 7) 平衡力（即閉眼單腳站立時間較長）。
- 五. 17-59 歲男性中有一半反映「缺乏時間」和「疲倦」是參與體能活動的障礙，而「疲倦」、「懶惰」和「缺乏時間」是 17-59 歲女性的主要障礙。「天氣差」是長者（60-79 歲）參與體能活動的主要障礙。針對這些障礙，我們建議相關持份者合作，提供更多網上或影片訓練課程，以方便那些缺乏時間的人進行體能活動。

7.2 樣本背景分佈

預期 17-79 歲參與者的樣本數量為 7,740 人。在本次調查中，共有 7,643 名參加者完成了體質測試和問卷調查，達到了預期樣本數量的 98.7%。數據是從香港的 18 個區收集的。區域分布如表 7-2 所示。

表 7-1 不同年齡組別的性別分布和樣本完成度百分比

年齡組別	樣本大小（達到目標樣本數量的百分比）		目標樣本數量	
	男性	女性	男性	女性
17-19	93 (82.3)	55 (50.0)	113	110
20-39	937 (73.3)	1064 (79.8)	1278	1334
40-59	996 (76.5)	1946 (121.6)	1302	1600
60-69	592 (91.4)	855 (126.9)	648	674
70-79	325 (97.3)	780 (224.8)	334	347
合計	2943 (80.1)	4700 (115.6)	3675	4065
總計	7643 (98.7)		7740	

表 7-2 參加者的區域分布

	男性		女性		總計	
	n	%	n	%	n	%
中西區	121	4.2	194	4.2	315	4.2
灣仔區	46	1.6	101	2.2	147	1.9
東區	258	8.9	449	9.6	707	9.3
南區	173	6.0	291	6.2	464	6.1
油尖旺區	109	3.8	238	5.1	347	4.6
深水埗區	134	4.6	272	5.8	406	5.4
九龍城區	119	4.1	225	4.8	344	4.5
黃大仙區	175	6.0	298	6.4	473	6.3
觀塘區	263	9.1	354	7.6	617	8.2
葵青區	113	3.9	223	4.8	336	4.4
荃灣區	104	3.6	215	4.6	319	4.2
屯門區	170	5.9	246	5.3	416	5.5
元朗區	194	6.7	248	5.3	442	5.8
北區	203	7.0	240	5.1	443	5.9
大埔區	177	6.1	267	5.7	444	5.9
沙田區	296	10.2	443	9.5	739	9.8
西貢區	203	7.0	302	6.5	505	6.7
離島區	47	1.6	55	1.2	102	1.3
總數	2905	100.0	4661	100.0	7566	100.0

教育水平詳見表 7-3。大多數參加者的教育水平為高中（27.2%）或專上教育（學位課程）（23.4%）。

表 7-3 參加者的教育水平

	男性		女性		總計	
	n	%	n	%	n	%
未受教育／學前教育	8	0.3	92	2.0	100	1.3
小學（小一至小六）	133	4.6	555	12.1	688	9.2
初中（中一至中三）	307	10.7	570	12.4	877	11.7
高中（中四至中六）	672	23.4	1363	29.6	2035	27.2
專上教育（文憑/證書課程）	268	9.3	380	8.3	648	8.7
專上教育（高級文憑/副學士）	299	10.4	269	5.8	568	7.6
專上教育（學位課程）	796	27.7	952	20.7	1748	23.4
研究院或以上	390	13.6	422	9.2	812	10.9
總計	2873	100.0	4603	100.0	7476	100.0

家庭每月總收入可見下表。共有 5518 名成年人報告了其家庭收入，其中 2054 名成年人報告其月收入不知道或不確定。超過一半（51.5%）的參加者家庭每月收入低於\$25,000。

表 7-4 家庭收入分布

	n	%	累積百分比
<\$4,000	515	9.3	9.3
\$4,000-\$5,999	113	2.0	11.4
\$6,000-7,999	438	7.9	19.3
\$8,000-9,999	123	2.2	21.5
\$10,000-14,999	455	8.2	29.8
\$15,000-19,000	610	11.1	40.9
\$20,000-24,999	590	10.7	51.5
\$25,000-29,999	442	8.0	59.6
\$30,000-34,999	441	8.0	67.5
\$35,000-39,999	303	5.5	73.0
\$40,000-44,999	298	5.4	78.4
\$45,000-49,999	189	3.4	81.9
\$50,000-59,999	0	0	81.9
\$60,000-79,999	422	7.6	89.5
\$80,000-99,999	243	4.4	93.9
≥100,000	336	6.1	100.0

7.3 樣本就業狀況

按參加者的就業狀況分類後，再以不同年齡組別分類。整體而言，在職和非在職參加者的樣本數量達到預期樣本數量的 93.5% 和 107.7%。分類情況顯示在表 7-5 中。根據年齡組別按就業狀況計算，達到預期樣本數量的百分比從 46.4%（20-39 歲的非在職人士）至 182.2%（70-79 歲的非在職人士）不等。

表 7-5 就業狀況和樣本收集數量

年齡組別	就業狀況	收集的樣本數量 (達到目標樣本數量的百分比)			預期樣本數量		
		男性	女性	總計	男性	女性	總計
17-19	在職	44	28	72(83.7)	43	43	86
	非在職	95	63	158(115.3)	70	67	137
20-39	在職	826	919	1745(87.6)	1049	942	1991
	非在職	127	161	288(46.4)	229	392	621
40-59	在職	874	1415	2289(107.7)	1107	1018	2125
	非在職	106	503	609(78.3)	196	582	778
60-69	在職	212	185	397(72.4)	332	216	548
	非在職	368	656	1024(132.5)	316	457	773
70-79	在職	36	30	66(48.5)	89	47	136
	非在職	282	713	995(182.2)	246	300	546
總計	在職	1992	2577	4569(93.5)	2620	2266	4886
	非在職	978	2096	3074(107.7)	1057	1798	2855

在沒有全職及兼職工作的非在職參加者中，大多數是退休人士。女性中有 24.2% 的人負責家務，男性中有 15.8% 是全日制學生。

表 7-6 非在職人士的統計數據

	男性		女性	
	n	%	n	%
全日制學生	145	15.8	80	3.9
料理家務者	9	1.0	503	24.2
退休人士	688	75.1	1378	66.4
失業/待業人士	72	7.9	108	5.2
其他	2	0.2	7	0.3
總計	916	100.0	2076	100.0

參加者都有不同職業。男性和女性的前四個職業包括文書支援人員、經理及行政人員、專業人員以及服務工作和商店銷售人員。

表 7-7 職業分類的統計數據

	男性		女性	
	n	%	n	%
經理及行政人員	364	18.4	420	16.4
專業人員	492	24.8	403	15.7
輔助專業人員	143	7.2	111	4.3
文書支援人員	294	14.8	976	38.0
服務工作和商店銷售人員	271	13.7	403	15.7
工藝及有關人員	80	4.0	23	0.9
機台及機器操作員/裝配員	84	4.2	9	0.4
非技術工人	121	6.1	111	4.3
漁農業熟練工人	5	0.3	4	0.2
拒絕回答	108	5.5	79	3.1
其他	18	0.9	27	1.1
總計	1980	100.0	2566	100.0

參加者均從事不同的行業，如表 7-8 所列。男性從事的前三大行業包括「公共行政、教育、人類醫療保健及社工活動」（27.0%）、「建造業」（15.7%）和「運輸、倉庫、郵政及速遞服務業」（11.0%）。女性的前兩大行業包括「公共行政、教育、人類醫療保健及社工活動」（43.6%）和「雜項社會及個人服務」（14.2%）。

表 7-8 按工作行業分類的統計數據

	男性		女性	
	n	%	n	%
製造業	70	3.5	43	1.7
建造業	310	15.7	139	5.4
進出口、批發及零售業	150	7.6	254	9.9
運輸、倉庫、郵政及速遞服務業	218	11.0	94	3.7
住宿及膳食服務業	73	3.7	91	3.5
資訊及通訊業	175	8.8	74	2.9
金融及保險業	128	6.5	203	7.9
地產、專業及商用服務業 (包括：地產活動，專業、科學及技術活動，行政及支援服務活動)	119	6.0	142	5.5
公共行政、教育、人類醫療保健及社工活動	534	27.0	1120	43.6
雜項社會及個人服務(包括：藝術、娛樂及康樂活動，其他服務活動，家庭住戶內部工作活動)	181	9.2	366	14.2
其他	20	1.0	43	1.7
總計	1978	100.0	2569	100.0

7.4 體質狀況的描述性統計

7.4.1 描述性統計

17-79 歲參加者的描述性統計資料，包括所有體質參數的平均數和標準差，見表 7-9 至表 7-13。

表 7-9 體質狀況的描述性統計（年齡：17-19）

	年齡：17-19					
	男性			女性		
	N	平均值	標準差	N	平均值	標準差
身體成份						
身高（厘米）	93	173.1	6.0	55	160.6	4.8
體重（公斤）	93	68.0	12.3	55	55.5	11.0
腰圍（厘米）	93	77.3	10.0	55	69.1	8.4
身體質量指數（公斤/米 ² ）	93	22.7	3.8	55	21.5	3.8
體脂（%）	93	18.1	7.5	55	29.1	8.2
肌肉量（%）	93	46.9	15.0	55	33.6	8.4
心肺適能						
三分鐘台階測試後即時心率（每分鐘心跳）	90	136.4	22.1	54	153.3	18.2
三分鐘台階測試的復原心率（每分鐘心跳）	90	113.5	17.2	54	128.2	18.7
最高攝氧量估值（毫升/公斤/分鐘）	68	43.8	7.7	50	40.9	6.9
柔軟度						
坐前伸（厘米）	93	28.6	10.3	54	32.1	8.9
肌肉適能						
手握力（雙手）（公斤）	92	73.9	13.5	55	50.5	7.5
立定跳高（厘米）	91	49.7	10.1	54	36.5	8.5
平板支撐（秒）	91	114.1	67.4	55	77.7	43.5
一分鐘仰臥起坐（次）	88	31.5	9.3	53	25.8	12.8
敏捷度和平衡力						
閉眼單腳站立（秒）	93	21.8	23.1	55	25.2	30.3

表 7-10 體質狀況的描述統計 (年齡：20-39)

	年齡：20-39					
	男性			女性		
	N	平均值	標準差	N	平均值	標準差
身體成份						
身高 (厘米)	935	172.5	6.0	1064	159.7	5.7
體重 (公斤)	935	71.2	12.1	1064	56.4	9.8
腰圍 (厘米)	934	81.9	10.1	1064	71.9	9.4
身體質量指數 (公斤/米 ²)	935	23.9	3.7	1064	22.1	3.6
體脂 (%)	933	20.5	6.7	1061	30.3	6.8
肌肉量 (%)	932	53.2	8.1	1061	36.2	4.3
心肺適能						
三分鐘台階測試後即時心率 (每分鐘心跳)	911	139.4	20.2	1022	145.3	18.2
三分鐘台階測試的復原心率 (每分鐘心跳)	911	117.4	17.7	1022	120.1	17.1
最高攝氧量估值 (毫升/公斤/分鐘)	757	41.4	9.0	877	40.4	8.9
柔軟度						
坐前伸 (厘米)	928	23.8	9.5	1059	30.4	9.4
肌肉適能						
手握力(雙手)(公斤)	933	77.1	13.5	1061	49.7	9.2
立定跳高 (厘米)	930	46.6	9.8	1054	31.7	7.5
平板支撐 (秒)	929	109.1	66.3	1047	75.8	46.4
一分鐘仰臥起坐 (次)	919	27.5	9.8	977	20.8	9.8
敏捷度和平衡力						
閉眼單腳站立 (秒)	927	19.4	23.1	1052	23.2	37.5

表 7-11 體質狀況的描述統計 (年齡：40-59)

	年齡：40-59					
	男性			女性		
	N	平均值	標準差	N	平均值	標準差
身體成份						
身高 (厘米)	991	170.0	6.3	1945	157.7	5.5
體重 (公斤)	990	70.7	10.9	1945	57.0	9.0
腰圍 (厘米)	988	85.0	9.4	1941	76.0	9.3
身體質量指數 (公斤/米 ²)	990	24.4	3.3	1945	22.9	3.4
體脂 (%)	987	21.7	6.1	1942	31.7	6.8
肌肉量 (%)	987	51.6	6.9	1941	36.0	3.8
心肺適能						
三分鐘台階測試後即時心率 (每分鐘心跳)	929	135.4	18.7	1686	143.8	17.6
三分鐘台階測試的復原心率 (每分鐘心跳)	929	115.0	16.6	1686	119.9	16.9
最高攝氧量估值 (毫升/公斤/分鐘)	672	38.0	8.7	1218	36.4	7.5
柔軟度						
坐前伸 (厘米)	976	21.5	9.2	1926	29.5	9.0
肌肉適能						
手握力(雙手)(公斤)	978	75.3	13.2	1919	48.3	8.4
立定跳高 (厘米)	963	38.8	8.0	1887	25.8	6.0
平板支撐 (秒)	965	117.3	69.5	1879	81.8	60.0
一分鐘仰臥起坐 (次)	886	21.1	9.5	1352	14.8	8.8
敏捷度和平衡力						
閉眼單腳站立 (秒)	974	11.2	24.5	1922	11.6	19.2

表 7-12 體質狀況的描述統計 (年齡：60-69)

	年齡：60-69					
	男性			女性		
	n	平均值	標準差	n	平均值	標準差
身體成份						
身高 (厘米)	590	166.8	5.9	855	153.9	5.7
體重 (公斤)	590	67.0	9.5	854	55.5	9.3
腰圍 (厘米)	583	85.4	9.1	853	79.0	10.3
身體質量指數 (公斤/米 ²)	590	24.1	3.1	854	23.5	3.8
體脂 (%)	585	22.8	5.8	848	33.7	7.4
肌肉量 (%)	585	48.3	5.8	848	34.1	3.3
心肺適能						
兩分鐘原地踏步 (步)	541	99.3	22.1	801	92.6	24.0
柔軟度 (上肢和下肢)						
椅上坐前伸 (厘米)	589	11.1	8.3	845	11.9	8.3
抓背-左 (厘米)	586	15.5	10.6	843	9.8	8.2
抓背-右 (厘米)	586	12.6	10.9	843	8.2	6.9
肌肉適能						
手握力(雙手) (公斤)	576	67.1	12.2	841	42.7	7.9
肱二頭肌屈舉 (次)	570	15.5	4.9	827	13.2	4.2
坐椅站立 (次)	564	16.0	5.1	816	15.2	4.9
敏捷度和平衡力						
八英尺繞物 (秒)	574	5.0	1.3	834	5.6	1.4
開眼單腳站立 (秒)	574	53.3	69.0	834	55.9	72.4

表 7-13 體質狀況的描述統計 (年齡：70-79)

	年齡：70-79					
	男性			女性		
	n	平均值	標準差	n	平均值	標準差
身體成份						
身高 (厘米)	324	164.6	6.1	778	152.6	5.6
體重 (公斤)	323	64.7	9.4	776	55.0	8.5
腰圍 (厘米)	322	86.9	9.5	778	81.4	9.7
身體質量指數 (公斤/米 ²)	323	23.9	3.0	776	23.7	3.6
體脂 (%)	319	24.5	6.4	765	34.7	7.1
肌肉量 (%)	319	46.0	5.9	764	33.4	2.9
心肺適能						
兩分鐘原地踏步 (步)	295	91.1	23.4	687	85.8	25.8
柔軟度 (上肢和下肢)						
椅上坐前伸 (厘米)	318	11.2	8.4	751	10.0	7.7
抓背-左 (厘米)	317	18.6	12.2	761	10.9	9.0
抓背-右 (厘米)	317	15.2	11.9	761	9.7	8.1
肌肉適能						
手握力(雙手)(公斤)	312	59.2	12.9	744	39.9	7.6
肱二頭肌屈舉 (次)	309	12.9	4.8	729	12.2	4.2
坐椅站立 (次)	309	13.6	4.0	722	13.3	4.2
敏捷度和平衡力						
八英尺繞物 (秒)	316	6.0	1.7	737	6.8	2.0
開眼單腳站立 (秒)	311	25.1	37.5	726	23.9	37.3

7.4.2 整體肥胖，中央肥胖，高血壓和心肺適能健康風險

表 7-14 按世衛對亞洲人的身體質量指數分類。59.3%的男性和 42.7%的女性屬於超重、肥胖或嚴重肥胖。在男性方面，40-59 歲年齡組別的超重和肥胖比例最高（63.8%），其次是 60-69 歲年齡組別（61.5%）。在女性方面，超重和肥胖的比例最高的年齡組別是 70-79 歲（55.9%）。

表 7-14 身體質量指數(BMI)類別的分佈

		非常肥胖 (BMI ≥ 30.0)	肥胖 (BMI: 25 - 29.9)	超重 (BMI: 23 - 24.9)	正常 (BMI: 18.5 - 22.9)	過輕 (BMI < 18.5)
17-19 歲	男性 (n=93)	6.5%	16.1%	20.4%	47.3%	9.7%
	女性 (n=55)	7.3%	9.1%	3.6%	61.8%	18.2%
20-39 歲	男性 (n=935)	6.5%	25.8%	22.5%	41.7%	3.5%
	女性 (n=1064)	3.3%	12.3%	15.3%	57.6%	11.4%
40-59 歲	男性 (n=990)	5.3%	31.5%	27.0%	34.6%	1.6%
	女性 (n=1945)	3.8%	18.3%	19.1%	54.0%	4.8%
60-69 歲	男性 (n=590)	3.2%	32.0%	26.3%	36.6%	1.9%
	女性 (n=854)	6.2%	23.4%	20.6%	44.0%	5.7%
70-79 歲	男性 (n=323)	2.2%	31.3%	26.0%	37.2%	3.4%
	女性 (n=776)	5.1%	27.7%	23.1%	38.1%	5.9%
總計	男性 (n=2931)	4.9%	29.3%	25.1%	38.0%	2.7%
	女性 (n=4694)	4.4%	19.3%	19.0%	50.5%	6.8%
男女合計 (n=7625)		4.6%	23.1%	21.3%	45.7%	5.2%

表 7-15 顯示了不同年齡組別中的中央肥胖狀況。根據國際糖尿病聯盟對亞洲人的測量標準 (Alberti, Zimmet, & Shaw, 2005)，中央肥胖被定義為男性腰圍 ≥ 90 厘米和女性腰圍 ≥ 80 厘米。整體而言，26.6%的男性和 34.3%的女性屬於中央肥胖。

表 7-15 中央肥胖的狀況

		中央肥胖 (男性腰圍 ≥ 90 厘米， 女性腰圍 ≥ 80 厘米)		正常
17-19 歲	男性 (n=93)	15.1%	84.9%	
	女性 (n=55)	10.9%	89.1%	
20-39 歲	男性 (n=934)	20.7%	79.3%	
	女性 (n=1059)	16.6%	83.4%	
40-59 歲	男性 (n=988)	27.3%	72.7%	
	女性 (n=1941)	31.1%	68.9%	
60-69 歲	男性 (n=583)	30.2%	69.8%	
	女性 (n=853)	44.3%	55.7%	
70-79 歲	男性 (n=322)	38.5%	61.5%	
	女性 (n=778)	57.2%	42.8%	
總計	男性 (n=2920)	26.6%	73.4%	
	女性 (n=4686)	34.3%	65.7%	
	男女合計 (n=7606)	31.4%	68.6%	

收縮壓 ≥ 140 毫米水銀柱或舒張壓 ≥ 90 毫米水銀柱被界定為高血壓。整體而言，31% 的男性和 22.4% 的女性有高血壓。高血壓狀況最高的年齡組別是 70-79 歲男性（43.1%）和女性（43.3%）。

表 7-16 高血壓的狀況

		高血壓（收縮壓 ≥ 140 毫米水銀柱或舒張壓 ≥ 90 毫米水銀柱）	正常
17-19 歲	男性（n=93）	20.4%	79.6%
	女性（n=55）	5.5%	94.5%
20-39 歲	男性（n=835）	18.6%	81.4%
	女性（n=1064）	6.5%	93.5%
40-59 歲	男性（n=963）	34.2%	65.9%
	女性（n=1941）	18.3%	81.7%
60-69 歲	男性（n=589）	40.2%	59.8%
	女性（n=850）	34.0%	66.0%
70-79 歲	男性（n=325）	43.1%	56.9%
	女性（n=772）	43.3%	56.7%
總計	男性（n=2932）	31.0%	69.0%
	女性（n=4682）	22.4%	77.6%
	男女合計（n=7614）	25.7%	74.3%

心肺適能健康風險定義為男性最高攝氧量低於 35 毫升/公斤/分鐘或女性最高攝氧量低於 32.5 毫升/公斤/分鐘（根據三分鐘台階測試的運動後心率推算）(Blair et al., 1989)。總體而言，28.5%的男性和 21.1%的女性心肺適能健康風險較高。

表 7-17 心肺適能健康風險

		風險較高 (男性 < 35 毫升/公斤/分鐘， 女性 < 32.5 毫升/公斤/分鐘)	正常
17-19 歲	男性 (n=70)	12.9%	87.1%
	女性 (n=65)	9.2%	90.8%
20-39 歲	男性 (n=857)	21.5%	78.5%
	女性 (n=972)	10.9%	89.1%
40-59 歲	男性 (n=811)	37.4%	62.6%
	女性 (n=1351)	28.9%	71.1%
總計	男性 (n=1738)	28.5%	71.5%
	女性 (n=2388)	21.1%	78.9%
	男女合計 (n=4126)	24.2%	75.8%

7.5 問卷調查的描述性統計

7.5.1 體能活動量

53.8%的成年人未達到世衛的體能活動建議（即每星期進行 ≥ 150 分鐘的中等至劇烈強度的體能活動，或每星期600代謝當量-分鐘）(Bull et al., 2020)。20-59歲成年人的體能活動不足狀況較高（~60%）。成年人平均每星期中等至劇烈強度的體能活動量為823.1代謝當量-分鐘/每星期。

表 7-18 體能活動量的描述性統計

		年齡組別					
		17-19	20-39	40-59	60-69	70-79	合計
達到世衛建議的體能活動量							
男性							
達到	n	56	424	333	304	180	1297
	%	65.1%	50.1%	39.0%	60.2%	67.9%	50.7%
未達到	n	30	423	520	201	85	1259
	%	34.9%	49.9%	61.0%	39.8%	32.1%	49.3%
女性							
達到	n	21	294	630	352	350	1647
	%	40.4 %	32.2%	39.4%	52.1 %	61.1%	43.2%
未達到	n	31	618	969	324	223	2165
	%	59.6 %	67.8%	60.6%	47.9%	38.9%	56.8%
合計							
達到	n	77	718	963	656	530	2944
	%	55.8%	40.8%	39.3%	55.5%	63.2%	46.2%
未達到	n	61	1041	1489	525	308	3424
	%	44.2	59.2%	60.7%	44.5%	36.8%	53.8%

每星期中等至劇烈強度的體能活動量，平均值（標準差）						
男性						
中等至劇烈強度的體能活動量， 代謝當量-分鐘/每星期	1294.6 (1266.4)	843.8 (945.9)	714.5 (905.9)	1044.4 (1042.1)	1268.8 (1153.5)	899.5 (1005.4)
女性						
中等至劇烈強度的體能活動量， 代謝當量-分鐘/每星期	805.5 (863.8)	544.3 (634.1)	731.3 (963.3)	939.9 (1057.1)	1045.9 (1020.4)	771.9 (937.5)
合計						
中等至劇烈強度的體能活動總 量，代謝當量-分鐘/每星期	1110.3 (1153.0)	688.5 (813.2)	725.5 (943.6)	984.6 (1051.5)	1116.4 (1068.6)	823.1 (967.3)

37.7%的男性和 33.5%的女性報告至少有五年運動習慣。近半數 70-79 歲的長者保持運動習慣至少 5 年，而大多數年輕成年人（17-39 歲）只有少於 6 個月的運動習慣。

表 7-19 過去體能活動量習慣的描述性統計

		年齡組別					
		17-19	20-39	40-59	60-69	70-79	合計
男性							
少於 6 個月	n	23	191	144	42	19	419
	%	26.4%	22.6%	15.8%	7.7%	6.4%	15.6%
6 至 12 個月	n	8	134	124	38	18	322
	%	9.2%	15.8%	13.6%	6.9%	6.0%	12.0%
1 至 3 年	n	16	200	186	121	46	569
	%	18.4%	23.6%	20.5%	22.1%	15.4%	21.2%
3 至 5 年	n	15	101	129	75	44	364
	%	17.2%	11.9%	14.2%	13.7%	14.7%	13.5%
≥ 5 年	n	25	220	326	271	172	1014
	%	28.7%	26.0%	35.9%	49.5%	57.5%	37.7%
總計	n	87	846	909	547	299	2688
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
女性							
少於 6 個月	n	14	299	337	102	51	803
	%	30.4%	33.4%	19.8%	13.0%	7.1%	19.4%
6 至 12 個月	n	11	167	234	94	46	552
	%	23.9%	18.7%	13.8%	12.0%	6.4%	13.3%
1 至 3 年	n	8	225	391	165	105	894
	%	17.4%	25.2%	23.0%	21.0%	14.7%	21.6%
3 至 5 年	n	4	72	221	115	94	506
	%	8.7%	8.1%	13.0%	14.7%	13.1%	12.2%
≥ 5 年	n	9	131	518	308	419	1385
	%	19.6%	14.7%	30.5%	39.3%	58.6%	33.5%
總計	n	46	894	1701	784	715	4140
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

近一半的成年人報告因冠狀病毒病疫情影響而減少體能活動（52.5%的男性和 48.9%女性）。而大約 40% 的成年人表示疫情並未影響他們參與體能活動。

表 7-20 疫情對體能活動量的影響

		年齡組別					
		17-19	20-39	40-59	60-69	70-79	合計
男性							
增加	n	5	89	78	31	11	214
	%	5.4%	9.6%	7.9%	5.3%	3.4%	7.4%
減少	n	57	545	534	274	117	1527
	%	62.0%	58.5%	54.3%	47.2%	36.7%	52.5%
未受影響	n	30	297	372	275	191	1165
	%	32.6%	31.9%	37.8%	47.4%	59.9%	40.1%
總計	n	92	931	984	580	319	2906
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
女性							
增加	n	6	140	225	104	51	526
	%	10.9%	13.3%	11.7%	12.2%	6.5%	11.3%
減少	n	35	550	981	376	342	2284
	%	63.6%	52.1%	51.1%	44.0%	43.8%	48.9%
未受影響	n	14	366	715	374	387	1856
	%	25.5%	34.7%	37.2%	43.8%	49.6%	39.8%
總計	n	55	1056	1921	854	780	4666
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

7.5.2 喜愛的運動項目

如表 7-21 所示，當被問及主要參與的運動項目時，不同年齡組別的男性和女性的回答都有所不同。17-39 歲的男性最多選擇的運動包括球類運動、跑步和游泳，而 60-79 歲的長者則以步行和行山為主要運動。另一方面，所有年齡組別的女性都選擇步行為最喜歡的運動。除了步行，年輕的女性成年人（17-19 歲）選擇了球類運動和跑步，20-59 歲的女性選擇了行山和瑜伽/伸展活動，而 60-79 歲的長者則選擇了瑜伽/伸展活動和太極/八段錦為他們最喜愛的運動。

表 7-21 喜愛運動項目的描述性統計

	年齡組別									
	17-19		20-39		40-59		60-69		70-79	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
男性										
球類運動	62	66.7	374	39.9	228	22.9	123	20.8	55	16.9
游泳	18	19.4	164	17.5	232	23.3	119	20.1	66	20.3
跑步	32	34.4	431	46.0	435	43.8	142	24.0	43	13.2
健身	42	45.2	379	40.4	208	20.9	97	16.4	65	20.0
步行	17	18.3	295	31.5	472	47.5	354	59.8	227	69.8
行山	12	12.9	264	28.2	386	38.8	274	46.3	81	24.9
單車	13	14.0	128	13.7	192	19.3	81	13.7	24	7.4
武術/氣功	3	3.2	30	3.2	16	1.6	19	3.2	17	5.2
太極/八段錦	0	0	14	1.5	26	2.6	66	11.1	59	18.2
瑜伽/伸展活動	2	2.2	44	4.7	61	6.1	57	9.6	41	12.6
健美操(舞)/跳舞	1	1.1	7	0.7	7	0.7	14	2.4	11	3.4
女性										
球類運動	28	50.9	167	15.7	185	9.5	63	7.4	28	3.6
游泳	11	20.0	179	16.8	271	13.9	116	13.6	84	10.8
跑步	23	41.8	324	30.5	444	22.8	60	7.0	25	3.2
健身	12	21.8	279	26.2	255	13.1	122	14.3	111	14.2
步行	21	38.2	496	46.6	1139	58.6	568	66.4	522	66.9
行山	7	12.7	379	35.6	752	38.7	242	28.3	107	13.7
單車	6	10.9	115	10.8	163	8.4	35	4.1	29	3.7
武術/氣功	3	5.5	10	0.9	31	1.6	40	4.7	28	3.6
太極/八段錦	0	0	12	1.1	105	5.4	208	24.3	255	32.7
瑜伽/伸展活動	10	18.2	363	34.1	641	33.0	334	39.1	293	37.6
健美操(舞)/跳舞	6	10.9	81	7.6	210	10.8	147	17.2	112	14.4

註：參加者可選擇最多三個項目

7.5.3 對體能活動的態度

在所有年齡組別，有超過一半的男性選擇「強身健體/防病治病」為參與體能活動的主要目的，而超過 80%的 60-79 歲長者同樣選擇「強身健體/防病治病」，比例更高。此外，超過一半 17-59 歲的男性選擇「提升運動能力」。女性方面，大部分 20-79 歲的參加者選擇「強身健體/防病治病」為主要運動目的。50.9%的 17-19 歲女性和 56.7%的 20-39 歲的女性將「減肥、健美」視為主要目的，52.7%的 20-39 歲女性則選擇了「減輕壓力、調節情緒」。

表 7-22 參加體能活動的目的

	年齡組別									
	17-19		20-39		40-59		60-69		70-79	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
男性										
強身健體/防病治病	47	50.5	627	66.9	758	76.3	496	83.8	275	84.6
提高運動能力	67	72.0	549	58.6	499	50.2	264	44.6	122	37.5
減輕壓力、調節情緒	38	40.9	457	48.8	481	48.4	247	41.7	98	30.2
減肥、健美	34	36.6	368	39.3	279	28.1	99	16.7	41	12.6
社交	23	24.7	172	18.4	134	13.5	106	17.9	70	21.5
沒有特別目的	12	12.9	91	9.7	117	11.8	67	11.3	37	11.4
女性										
強身健體/防病治病	22	40.0	664	62.4	1460	75.1	753	88.1	704	90.3
提高運動能力	26	47.3	466	43.8	761	39.1	395	46.2	296	37.9
減輕壓力、調節情緒	23	41.8	561	52.7	948	48.7	380	44.4	233	29.9
減肥、健美	28	50.9	603	56.7	805	41.4	188	22.0	105	13.5
社交	13	23.6	143	13.4	247	12.7	182	21.3	220	28.2
沒有特別目的	3	5.5	86	8.1	153	7.9	50	5.8	53	6.8

註：參加者可選擇最多三個項目

超過一半 17-59 歲成年人表示「缺乏時間」是參與體能活動的主要障礙。17-39 歲男性的主要障礙是「懶惰」，男性長者的主要障礙則是「天氣差」。17-59 歲女性的主要障礙包括「疲勞」、「懶惰」和「缺乏時間」，而女性長者的主要障礙因是「天氣差」。

表 7-23 參與體能活動的障礙

	年齡組別									
	17-19		20-39		40-59		60-69		70-79	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
男性										
疲勞	46	49.5	566	60.4	511	51.4	246	41.6	109	33.5
懶惰	41	44.1	482	51.4	388	39.0	146	24.7	63	19.4
缺乏時間	54	58.1	558	59.6	508	51.1	181	30.6	82	25.2
沒興趣	11	11.8	56	6.0	98	9.9	54	9.1	33	10.2
身體弱或健康理由	2	2.2	77	8.2	105	10.6	84	14.2	45	13.8
缺乏場地設施	15	16.1	159	17.0	138	13.9	102	17.2	46	14.2
體力工作多，不必參加	3	3.2	39	4.2	54	5.4	16	2.7	12	3.7
沒有人陪同	25	26.9	104	11.1	109	11.0	81	13.7	27	8.3
天氣差	12	12.9	212	22.6	378	38.0	259	43.8	131	40.3
身體很好，不用參加	1	1.1	2	0.2	7	0.7	10	1.7	5	1.5
缺乏指導	6	6.5	34	3.6	28	2.8	32	5.4	10	3.1
缺乏組織(如訓練班)	2	2.2	18	1.9	20	2.0	28	4.7	18	5.5
經濟條件	6	6.5	25	2.7	14	1.4	5	0.8	1	0.3
怕被嘲笑	1	1.1	6	0.6	3	0.3	1	0.2	2	0.6
女性										
疲勞	29	52.7	606	57.0	858	44.1	306	35.8	199	25.5
懶惰	30	54.5	635	59.7	933	48.0	268	31.3	137	17.6
缺乏時間	32	58.2	607	57.0	859	44.2	279	32.6	177	22.7
沒興趣	7	12.7	93	8.7	200	10.3	68	8.0	52	6.7
身體弱或健康理由	4	7.3	139	13.1	256	13.2	161	18.8	154	19.7
缺乏場地設施	5	9.1	127	11.9	261	13.4	104	12.2	82	10.5
體力工作多，不必參加	1	1.8	28	2.6	81	4.2	23	2.7	17	2.2
沒有人陪同	9	16.4	161	15.1	247	12.7	96	11.2	69	8.8
天氣差	8	14.5	188	17.7	515	26.5	307	35.9	288	36.9
身體很好，不用參加	0	0	2	0.2	15	0.8	8	0.9	10	1.3
缺乏指導	4	7.3	62	5.8	123	6.3	73	8.5	34	4.4
缺乏組織(如訓練班)	2	3.6	37	3.5	96	4.9	48	5.6	42	5.4
經濟條件	2	3.6	31	2.9	26	1.3	11	1.3	5	0.6
怕被嘲笑	3	5.5	16	1.5	7	0.4	3	0.4	2	0.3

註：受訪者可選擇最多三個項目

7.5.4 運動設施的可及性

86.1%成年人表示有使用公共運動設施的習慣，其中 74.9%表示花少於 30 分鐘前往公共運動設施。38%的參加者表示有使用私人運動設施的習慣，其中 65.9%花少於 30 分鐘前往私人運動設施。

表 7-24 前往運動場所的所需時間

	公共運動場所		私人健身場所	
	N	%	N	%
≤ 15 分鐘	2843	43.6	1281	44.5
16 - 30 分鐘	2041	31.3	617	21.4
31- 45 分鐘	775	11.9	377	13.1
46 分鐘 - 60 分鐘	449	6.9	313	10.9
61 分鐘 - 90 分鐘	269	4.1	191	6.6
> 90 分鐘	145	2.2	102	3.5
我不會在這些地方運動	1050	13.9	4691	62.0

7.5.5 工作時間和夜班工作狀況

53.6%的男性和 60.3%的女性表示每星期工作時間為 40-49 小時。大多數 17-19 歲的在職人士報告每星期工作時間少於 30 小時。此外，84.2%的男性和 89.2%的女性表示不需要從事夜班工作。

表 7-25 每星期工作時間的描述統計

		年齡組別					總計
		17-19	20-39	40-59	60-69	70-79	
男性							
< 20 小時	n	23	80	38	22	13	176
	%	69.7	9.9	4.4	10.2	39.4	9.0
20-29 小時	n	6	24	18	18	3	69
	%	18.2	3.0	2.1	8.3	9.1	3.5
30-39 小時	n	2	44	58	33	3	140
	%	6.1	5.4	6.7	15.3	9.1	7.1
40-49 小時	n	1	446	494	104	8	1053
	%	3.0	55.1	56.7	48.1	24.2	53.6
50-59 小時	n	1	159	179	22	2	363
	%	3.0	19.6	20.5	10.2	6.1	18.5
60-69 小時	n	0	49	71	15	2	137
	%	0.0	6.0	8.1	6.9	6.1	7.0
≥ 70 小時	n	0	8	14	2	2	26
	%	0.0	1.0	1.6	0.9	6.1	1.3
總計	n	33	810	872	216	33	1964
	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
女性							
< 20 小時	n	12	71	107	29	7	226
	%	57.1	7.9	7.6	15.7	30.4	8.9
20-29 小時	n	5	32	69	12	5	123
	%	23.8	3.6	4.9	6.5	21.7	4.8
30-39 小時	n	2	62	118	21	3	206
	%	9.5	6.9	8.4	11.4	13.0	8.1
40-49 小時	n	1	586	849	89	6	1531
	%	4.8	65.1	60.3	48.1	26.1	60.3
50-59 小時	n	1	119	193	20	2	335
	%	4.8	13.2	13.7	10.8	8.7	13.2
60-69 小時	n	0	27	60	12	0	99
	%	0.0	3.0	4.3	6.5	0.0	3.9
≥ 70 小時	n	0	3	13	2	0	18
	%	0.0%	0.3	0.9	1.1	0.0	0.7
總計	n	21	900	1409	185	23	2538
	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

表 7-26 夜間工作狀況的描述性統計

		年齡組別					
		17-19	20-39	40-59	60-69	70-79	合計
男性							
不需要	n	33	688	726	190	30	1667
	%	97.1	84.1	82.9	87.6	85.7	84.2
固定需要	n	1	25	31	13	1	71
	%	2.9	3.1	3.5	6.0	2.9	3.6
間中（輪班）	n	0	105	119	14	4	242
	%	0.0	12.8	13.	6.5	11.4	12.2
女性							
不需要	n	19	827	1238	177	30	2291
	%	86.4	91.4	87.3	92.7	93.8	89.2
固定需要	n	0	15	39	3	2	59
	%	0.0	1.7	2.8	1.6	6.3	2.3
間中（輪班）	n	3	63	141	11	0	218
	%	13.6	7.0	9.9	5.8	0.0	8.5

7.5.6 日常主要閒暇活動

對於所有年齡組別的成年男性，閒暇時候主要進行的前三項活動是「體育運動」（45%-66.7%），「上網」（33.2%-63.4%）和「視聽娛樂」（38.5%-51.6%）。年輕成人和中年人士組別報告「補充睡眠」和「與家人或朋友聚會」為主要活動，而長者則報告「做家务」為主要活動之一。對於成年女性，不同年齡組的活動都有所不同。超過半數的17-19歲女性報告「上網」（60%）和「補充睡眠」（50.9%）是主要活動，而約60%的60-79歲長者報告「做家务」是主要活動。「體育運動」的百分比從30.9%（17-19歲）至46.8%（70-79歲），比每個年齡組別的某些靜態活動低。

表 7-27 日常主要閒暇活動的描述統計

	年齡組別									
	17-19		20-39		40-59		60-69		70-79	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
男性										
視聽娛樂	48	51.6	455	48.6	415	41.8	228	38.5	143	44.0
逛街	18	19.4	201	21.5	195	19.6	128	21.6	64	19.7
上網	59	63.4	575	61.4	489	49.2	223	37.7	108	33.2
體育運動	62	66.7	501	53.5	447	45.0	326	55.1	173	53.2
補充睡眠	30	32.3	252	26.9	174	17.5	53	9.0	40	12.3
做家务	3	3.2	118	12.6	244	24.5	164	27.7	112	34.5
與家人或朋友聚會	23	24.7	284	30.3	257	25.9	110	18.6	60	18.5
看報紙/雜誌/漫畫	5	5.4	68	7.3	115	11.6	111	18.8	75	23.1
下棋/打牌/打麻將	5	5.4	38	4.1	29	2.9	22	3.7	8	2.5
郊遊活動	2	2.2	95	10.1	170	17.1	136	23.0	54	16.6
女性										
視聽娛樂	20	36.4	415	39	637	32.8	345	40.4	384	49.2
逛街	18	32.7	326	30.6	517	26.6	211	24.7	219	28.1
上網	33	60.0	565	53.1	764	39.3	267	31.2	171	21.9
體育運動	17	30.9	332	31.2	638	32.8	395	46.2	365	46.8
補充睡眠	28	50.9	370	34.8	317	16.3	75	8.8	87	11.2
做家务	7	12.7	241	22.7	970	49.9	517	60.5	461	59.1
與家人或朋友聚會	21	38.2	454	42.7	637	32.8	225	26.3	177	22.7
看報紙/雜誌/漫畫	3	5.5	70	6.6	165	8.5	128	15.0	118	15.1
下棋/打牌/打麻將	2	3.6	27	2.5	55	2.8	28	3.3	40	5.1
郊遊活動	1	1.8	169	15.9	423	21.7	142	16.6	41	5.3

註：參加者可選擇最多三個項目

7.5.7 睡眠時間和質量

在職人士或全日制學生當中，32.3%的男性和 28.7%的女性表示在上班或上學的日子中，睡眠時間少於 7 小時。相比之下，在無需上班或上學的日子，這個比例分別下降至了 11.3%和 12.1%。另一方面，工作/上學日睡眠時間達到或超過 10 小時的男女比例約為 10%，不工作或不上學日的睡眠時間約為 22%。男性在工作或上學日的睡眠時間為 7.51 小時，在不工作或不上學日的睡眠時間為 8.51 小時，而女性分別為 7.63 小時和 8.4 小時。

表 7-28 睡眠時間的描述性統計

		年齡組別					
		17-19	20-39	40-59	60-69	70-79	合計
上班或上學的日子							
男性							
<6	n	10	97	75	9	3	194
	%	11.0	10.9	8.6	4.2	7.9	9.2
6 至<7	n	18	219	205	42	3	487
	%	19.8	24.5	23.5	19.6	7.9	23.1
7 至<8	n	25	277	311	63	8	684
	%	27.5	31.0	35.6	29.4	21.1	32.4
8 至<9	n	22	156	167	56	12	413
	%	24.2	17.5	19.1	26.2	31.6	19.6
9 至<10	n	7	44	46	16	7	120
	%	7.7	4.9	5.3	7.5	18.4	5.7
≥ 10	n	9	100	69	28	5	211
	%	9.9	11.2	7.9	13.1	13.2	10.0
N		91	893	873	214	38	2109
平均值		7.41	7.47	7.46	7.86	8.13	7.51
標準差		1.78	1.82	1.59	1.74	2.21	1.73
女性							
<6	n	10	90	104	17	2	223
	%	18.5%	9.4	7.4	8.7	6.1	8.4
6 至<7	n	11	201	283	36	5	536
	%	20.4	21.0	20.2	18.5	15.2	20.3
7 至<8	n	11	314	466	54	8	853
	%	20.4	32.9	33.2	27.7	24.2	32.3
8 至<9	n	12	211	298	57	10	588
	%	22.2	22.1	21.2	29.2	30.3	22.3
9 至<10	n	3	56	82	14	1	156
	%	5.6	5.9	5.8	7.2	3.0	5.9
≥ 10	n	7	83	171	17	7	285
	%	13.0	8.7	12.2	8.7	21.2	10.8

N		54	955	1404	195	33	2641
平均值		7.24	7.52	7.70	7.63	8.19	7.63
標準差		2.29	1.65	1.80	1.62	2.15	1.75
無需上班或上學的日子							
男性							
<6	n	5	37	44	20	15	121
	%	5.4	4.0	4.5	3.4	4.7	4.2
6 至<7	n	4	58	58	56	30	206
	%	4.3	6.2	5.9	9.7	9.4	7.1
7 至<8	n	7	124	188	137	79	535
	%	7.6	13.3	19.1	23.6	24.8	18.4
8 至<9	n	20	251	250	170	93	784
	%	21.7	26.9	25.4	29.3	29.2	27.0
9 至<10	n	25	219	187	105	57	593
	%	27.2	23.5	19.0	18.1	17.9	20.4
≥ 10	n	31	243	257	92	45	668
	%	33.7	26.1	26.1	15.9	14.1	23.0
N		92	932	984	580	319	2907
平均值		8.90	8.70	8.59	8.23	8.08	8.51
標準差		2.27	2.05	2.19	1.78	1.64	2.03
女性							
<6	n	5	36	105	42	51	239
	%	9.1	3.4	5.5	4.9	6.5	5.1
6 至<7	n	3	34	121	76	95	329
	%	5.5	3.2	6.3	8.9	12.2	7.0
7 至<8	n	6	138	309	210	230	893
	%	10.9	13.1	16.1	24.6	29.5	19.1
8 至<9	n	11	283	530	272	238	1334
	%	20.0	26.8	27.6	31.9	30.5	28.6
9 至<10	n	10	237	387	135	108	877
	%	18.2	22.4	20.1	15.8	13.8	18.8
≥ 10	n	20	328	470	119	58	995
	%	36.4	31.1	24.5	13.9	7.4	21.3
N		55	1056	1922	854	780	4667
平均值		8.77	8.93	8.52	8.05	7.73	8.40
標準差		2.33	1.85	2.18	1.79	1.56	1.99

大多數男性和女性認為他們的睡眠質量是一般或以上，其中 39.6%的男性和 34.2%的女性報告其質量為好或非常好。另一方面，11.4%的男性和 15.7%的女性報告他們的睡眠質量為差或非常差。

表 7-29 睡眠質素的描述性統計

		年齡組別					
		17-19	20-39	40-59	60-69	70-79	合計
男性							
非常好	n	8	50	62	36	15	171
	%	8.7	5.4	6.3	6.2	4.7	5.9
好	n	30	295	314	215	125	979
	%	32.6	31.7	31.9	37.1	39.2	33.7
一般	n	40	449	510	278	148	1425
	%	43.5	48.2	51.8	47.9	46.4	49.0
差	n	12	112	83	46	27	280
	%	13.0	12.0	8.4	7.9	8.5	9.6
非常差	n	2	25	15	5	4	51
	%	2.2	2.7	1.5	0.9	1.3	1.8
女性							
非常好	n	5	77	91	27	42	242
	%	9.1	7.3	4.7	3.2	5.4	5.2
好	n	18	343	551	245	195	1352
	%	32.7	32.5	28.7	28.7	25.0	29.0
一般	n	25	493	1000	436	387	2341
	%	45.5	46.7	52.0	51.1	49.6	50.2
差	n	6	128	243	123	125	625
	%	10.9	12.1	12.6	14.4	16.0	13.4
非常差	n	1	15	37	23	31	107
	%	1.8	1.4	1.9	2.7	4.0	2.3

在男性和女性在上班或上學時完全沒有無精神不足的問題的比例只有 23.4%和 24%。不同年齡組別的比例有不同狀況，長者報告的精神不足的問題比年輕成年人少。

表 7-30 上班/上學時精神不足的問題的描述性統計

		年齡組別					
		17-19	20-39	40-59	60-69	70-79	合計
男性							
完全無問題	n	14	115	234	113	26	502
	%	15.2%	12.7%	26.2%	51.6%	68.4%	23.4%
只有輕微問題	n	50	511	510	91	11	1173
	%	54.3%	56.3%	57.2%	41.6%	28.9%	54.6%
有些問題	n	26	245	131	14	1	417
	%	28.3%	27.0%	14.7%	6.4%	2.6%	19.4%
有很大問題	n	2	36	17	1	0	56
	%	2.2%	4.0%	1.9%	0.5%	0.0%	2.6%
女性							
完全無問題	n	6	119	415	90	18	648
	%	11.1%	12.3%	28.7%	45.7%	58.1%	24.0%
只有輕微問題	n	34	520	756	79	10	1399
	%	63.0%	53.9%	52.2%	40.1%	32.3%	51.9%
有些問題	n	14	287	263	28	3	595
	%	25.9%	29.7%	18.2%	14.2%	9.7%	22.1%
有很大問題	n	0	39	14	0	0	53
	%	0.0%	4.0%	1.0%	0.0%	0.0%	2.0%

7.6 進一步分析

7.6.1 性別與體質參數之比較

是次研究利用獨立樣本 t 檢定分析所有體質參數在性別之間的差異。大多數體質參數中均觀察到顯著的性別差異。我們的結果顯示，男性在 1) 身體成份（較高肌肉量和較低體脂）、2) 心肺適能（即台階測試表現）、3) 上肢柔軟度、4) 所有肌肉適能參數和 5) 敏捷度明顯較好，而女性的下肢柔軟度較好。此外，我們發現女性的 BMI 和腰圍較低。

表 7-31 比較不同性別的體質狀況參數

	男性	女性	p 值
身體成份			
身體質量指數 (公斤/米 ²)	24.1 (3.38)	22.9 (3.61)	<0.001**
腰圍 (厘米)	84.1 (9.8)	76.4 (10.1)	<0.001**
體脂 (%)	21.7 (6.5)	32.2 (7.1)	<0.001**
肌肉量 (%)	50.4 (7.8)	35.3 (3.9)	<0.001**
心肺適能			
三分鐘台階測試後即時心率 (每分鐘心跳)	137.3 (19.7)	144.6 (17.9)	<0.001**
二分鐘踏步測試 (步)	96.4 (22.9)	89.5 (25.0)	<0.001*
柔軟度			
坐前伸 (厘米)	22.9 (9.5)	29.8 (9.1)	<0.001**
椅上坐前伸 (厘米)	11.0 (8.0)	11.1 (8.4)	0.71
抓背-左 (厘米)	16.6 (11.3)	10.3 (8.6)	<0.001**
抓背-右 (厘米)	13.5 (11.3)	8.9 (7.5)	<0.001**
肌肉適能			
手握力 (公斤)	72.5 (14.4)	46.3 (9.2)	<0.001**
肱二頭肌屈舉 (次)	14.6 (5.0)	12.7 (4.2)	<0.001**
一分鐘仰臥起坐 (次)	24.7 (10.2)	17.5 (9.9)	<0.001**
平板支撐 (秒)	113.3 (68.0)	79.6 (55.4)	<0.001**
坐椅站立 (次)	15.1 (4.9)	14.3 (4.7)	<0.001**
立定跳高 (厘米)	43.0 (9.9)	28.1 (7.2)	<0.001**
敏捷度與平衡力			
八英尺繞物 (秒)	5.3 (1.6)	6.2 (1.8)	<0.001**
閉眼單腳站 (秒)	15.6 (27.7)	15.9 (27.7)	0.68
開眼單腳站 (秒)	43.4 (61.3)	41.0 (60.8)	0.36

**在統計學上顯著，p < 0.01

7.6.2 不同年齡組別與體質狀況之比較

是次研究利用單因子變異數分析體質參數比較三個以上年齡組別（例如身體質量指數、三分鐘台階測試和手握力）的差異及利用獨立樣本 t 檢定分析比較兩個年齡組別的參數（例如二分鐘踏步測試、椅上坐前伸和坐椅站立）。除平板支撐外，大多數體質參數在組別間都有明顯差異。一般而言，我們的事後分析顯示年輕成年人的體質較年長成年人好。

表 7-32 對比不同年齡組別體質參數

	年齡組別					p 值
	17-19	20-39	40-59	60-69	70-79	
身體成份						
身體質量指數 (公斤/米 ²)	22.2 (3.8)	23.0 (3.7)	23.4 (3.5) ^{ab}	23.7 (3.6) ^{ab}	23.7 (3.4) ^{ab}	<0.001**
腰圍 (厘米)	74.2 (10.2)	76.6 (11.0)	79.1 (10.2) ^{ab}	81.6 (10.3) ^{abc}	83.0 (10.0) ^{abc}	<0.001**
體脂 (%)	22.2 (9.4)	25.7 (8.4) ^a	28.3 (8.1) ^{ab}	29.3 (8.6) ^{abc}	31.7 (8.3) ^{abc}	<0.001**
肌肉量 (%)	41.9 (14.4)	43.8 (10.3)	41.3 (8.9) ^b	39.9 (8.3) ^{bc}	37.1 (7.0) ^{abc}	<0.001**
心肺適能						
三分鐘台階測試後即時心率 (每分鐘心跳)	142.7 (22.2)	142.5 (19.4)	140.8 (18.4) ^b	-----	-----	0.009**
二分鐘踏步測試 (步)	-----	-----	-----	95.3 (23.5)	87.4 (25.2)	<0.001**
柔軟度						
坐前伸 (厘米)	29.9 (9.9)	27.3 (10.0) ^a	26.8 (9.8) ^a	-----	-----	<0.001**
椅上坐前伸 (厘米)	-----	-----	-----	11.5 (8.3)	10.3 (7.9)	<0.001**
抓背-左 (厘米)	-----	-----	-----	12.1 (9.7)	13.2 (10.6)	0.01*
抓背-右 (厘米)	-----	-----	-----	10.0 (9.0)	11.4 (9.7)	<0.001**
肌肉適能						
手握力 (公斤)	65.1 (16.2)	62.5 (17.9)	57.5 (15.5) ^{ab}	45.6 (12.9) ^{abc}	56.4 (12.9) ^{abc}	<0.001**
肱二頭肌屈舉 (次)	-----	-----	-----	15.52 (4.95)	12.94(4.77)	<0.001**
坐椅站立 (次)	-----	-----	-----	15.5 (5.0)	13.4 (4.1)	<0.001**

立定跳高 (厘米)	44.8 (11.4)	38.7 (11.4) ^a	30.2 (9.1) ^{a b}	-----	-----	<0.001**
一分鐘仰臥起坐 (次)	29.3 (11.1)	24.0 (10.4) ^a	17.3 (9.6) ^{a b}	-----	-----	<0.001**
平板支撐 (秒)	100.4 (62.0)	91.5 (59.0)	93.9 (65.6)	-----	-----	0.16
敏捷度與平衡力						
八英尺繞物 (秒)	-----	-----	-----	5.3 (1.4)	6.6 (2.0)	<0.001**
閉眼單腳站立 (秒)	23.1 (25.9)	21.4 (31.6)	11.5 (21.1) ^{a b}	-----	-----	<0.001**
開眼單腳站立 (秒)	-----	-----	-----	54.8 (71.0)	24.3 (37.3)	<0.001**

**在統計學上顯著， $p < 0.01$

*在統計學上顯著， $p < 0.05$

^a 在 17-19 歲年齡組別中，統計學上顯著， $p < 0.05$

^b 在 20-39 歲年齡組別中，統計學上顯著， $p < 0.05$

^c 在 40-59 歲年齡組別中，統計學上顯著， $p < 0.05$

註: 多重比較時使用邦費羅尼校正作事後檢定比較

7.6.3 體能活動水平對體質的影響

使用獨立樣本 t 檢定比較有足夠運動量的成年人（符合世衛建議，每週進行 150 分鐘或以上的中等至劇烈強度的體能活動或達到 600 代謝當量-分鐘/每星期）與缺乏體能活動量的成年人在體能表現方面的差異。我們的結果發現，有足夠體能活動量的成年人在以下 7 個方面表現有顯著的優異相對於缺乏體能活動量的成年人：1) 身體成份（即較低的身體脂肪和較高的肌肉質量），2) 心肺適能（即台階測試表現），3) 下肢柔軟度，4) 手握力，5) 核心肌力和耐力，6) 下肢爆發力，7) 平衡力（即閉眼單腳站立時間較久）。

表 7-33 達到世衛建議的體能活動量對體質的影響

	達到世衛建議 體能活動量	未達到世衛建議 體能活動量	p 值
身體成份			
身體質量指數(BMI, 公斤/平方米)	23.4 (3.3)	23.3 (3.7)	0.18
腰圍 (厘米)	79.5 (10.0)	79.0 (10.9)	0.05
身體脂肪百分比	27.1 (8.6)	28.4 (8.3)	<0.001**
肌肉量 (%)	42.1 (9.7)	40.9 (9.2)	<0.001**
心肺適能			
三分鐘台階測試後即時心率 (每分鐘心跳)	137.4 (19.6)	143.7 (18.4)	<0.001**
2 分鐘踏步測試 (步數)	95.3 (25.1)	90.7 (23.8)	<0.001**
柔軟度 (上肢和下肢)			
坐前伸測試 (厘米)	28.8 (9.6)	26.6 (9.9)	<0.001**
椅上坐前伸測試 (厘米)	11.4 (8.2)	10.7 (7.8)	0.04*
抓背測試 (左肩, 厘米)	12.9 (10.2)	12.2 (10.0)	0.15
抓背測試 (右肩, 厘米)	10.6 (9.3)	10.5 (9.7)	0.87
肌肉適能			
手握力測試 (公斤)	58.7 (17.9)	56.1 (16.5)	<0.001**
肱二頭肌屈舉測試 (次數)	13.8 (4.8)	13.5 (4.4)	0.22
一分鐘仰臥起坐測試 (次數)	24.2 (10.9)	19.4 (10.1)	<0.001**
平板支撐 (秒)	108.1 (68.3)	88.1 (59.1)	<0.001**
椅上起立測試 (次數)	15.0 (4.8)	14.7 (5.0)	0.34
立定跳高 (厘米)	36.4 (11.9)	33.3 (10.6)	<0.001**
敏捷度和平衡力			
八英尺繞物測試 (秒)	5.8 (1.7)	5.8 (1.7)	0.63
閉眼單腳站立 (秒)	46.0 (63.8)	42.8 (65.2)	0.28
開眼單腳站立 (秒)	17.2 (25.4)	15.5 (28.0)	0.04*

**在 p<0.01 水平上統計顯著

*在 p<0.05 水平上統計顯著

7.6.4 家庭收入、教育程度、工時和工作行業對體能活動水平的比較

單因子變異數分析檢驗發現，體能活動水平在以下四個變項上有顯著影響：1) 每月家庭收入；2) 教育程度；3) 工作時數；4) 從事行業。為進一步比較差異，使用邦費羅尼校正的多重比較檢驗進行事後比較。在每月家庭收入方面，每月家庭收入低於\$4000 的成年人與每月家庭收入\$6000 或以上的成年人相比，其體能活動水平明顯更高。在教育程度方面，事後分析顯示，擁有學士或碩士學位的成年人的體能活動水平顯著低於其他大多數教育程度（即無教育/幼稚園、小學、高中、高級文憑/副學士）。在工作時數方面，每週工作時數為 30-59 小時的成年人與每週工作時數少於 20 小時和 60-69 小時的成年人相比，其體能活動水平明顯較低。與從事其他社會和個人服務行業的成年人相比，1) 資訊和通訊、2) 金融和保險、3) 房地產、專業和商業服務、以及 4) 公共行政、教育、人類健康和社會工作活動行業的成年人其體育活動水平明顯較低。

表 7-34 家庭收入、教育程度、工作時數和工作行業對體能活動水平的比較

	n	每週中等至劇烈強度的體能活動 (代謝當量-分鐘)	組間的顯著性
每月家庭收入			
<\$4,000	408	1083.5 (1056.2)	p<0.001**
\$4,000 - \$5,999	89	964.4 (1213.8)	
\$6,000 - \$7,999	372	737.9 (845.3) ^a	
\$8,000 - \$9,999	97	726.1 (871.5) ^a	
\$10,000 - \$14,999	381	808.4 (1054.2) ^a	
\$15,000 - \$19,999	523	725.1 (931.7) ^a	
\$20,000 - \$24,999	495	748.1 (936.0) ^a	
\$25,000 - \$29,999	375	732.2 (903.8) ^a	
\$30,000 - \$34,999	375	691.2 (837.3) ^a	
\$35,000 - \$39,999	261	738.6 (942.6) ^a	
\$40,000 - \$44,999	263	717.8 (869.2) ^a	
\$45,000 - \$49,999	156	684.4 (803.2) ^a	
\$50,000 - \$59,999	0	0 (0)	
\$60,000 - \$79,999	369	654.2 (681.9) ^a	
\$80,000 - \$99,999	218	732.1 (954.6) ^a	
≥ \$100,000	307	789.1 (883.0) ^a	
教育程度			
沒有教育程度/學前教育	63	1126.9 (1119.8)	p<0.001**
小學	509	1090.4 (1172.7) ^c	

初中程度 (中三)	706	952.5 (1052.9)	
高中程度 (中六/七)	1685	821.7 (1021.8) ^b	
證書/文憑	549	806.9 (949.7) ^b	
高級文憑/副學士	509	900.2 (1063.8) ^b	
學士學位	1544	700.0 (777.2) ^{a b c d}	
研究生學位	729	703.4 (760.6) ^{a b d}	
工作時數			
<20 小時	346	961.4 (1192.8)	p<0.001**
20-29 小時	172	755.2 (886.5)	
30-39 小時	309	682.8 (695.4) ^{a b}	
40-49 小時	2212	626.5 (746.2) ^{a b}	
50-59 小時	601	695.6 (924.8) ^{a b}	
60-69 小時	181	944.2 (1400.1)	
≥70 小時	33	791.2 (795.1)	
工作行業			
製造業	98	728.2 (751.3)	p=0.002**
建築業	366	711.0 (939.3)	
進出口、批發和零售業	345	687.6 (777.8)	
運輸、儲存、郵政和快遞服務	273	679.6 (842.3)	
住宿和餐飲業	143	770.4 (1076.2)	
資訊和通訊業	217	612.6 (618.0) ^β	
金融和保險業	293	631.8 (677.7) ^β	
房地產、專業和商業服務	217	624.5 (693.3) ^β	
公共行政、教育、人類健康和社會工作活動	1418	660.6 (833.5) ^β	
其他社會和個人服務業	465	867.5 (1172.4)	
其他	54	859.4 (1187.8)	

^a 與每月家庭收入為「<\$4,000」或教育程度為「沒有教育程度/學前教育」或工作時數為「<20 小時」的組別顯著地不同 (p<0.05)。

^b 與教育程度為「小學」或工作時數為「60-69 小時」的組別顯著地不同 (p<0.05)。

^c 與教育程度為「高中程度 (中六/七)」的組別顯著地不同 (p<0.05)。

^d 與教育程度為「高級文憑/副學士」的組別顯著地不同 (p<0.05)。

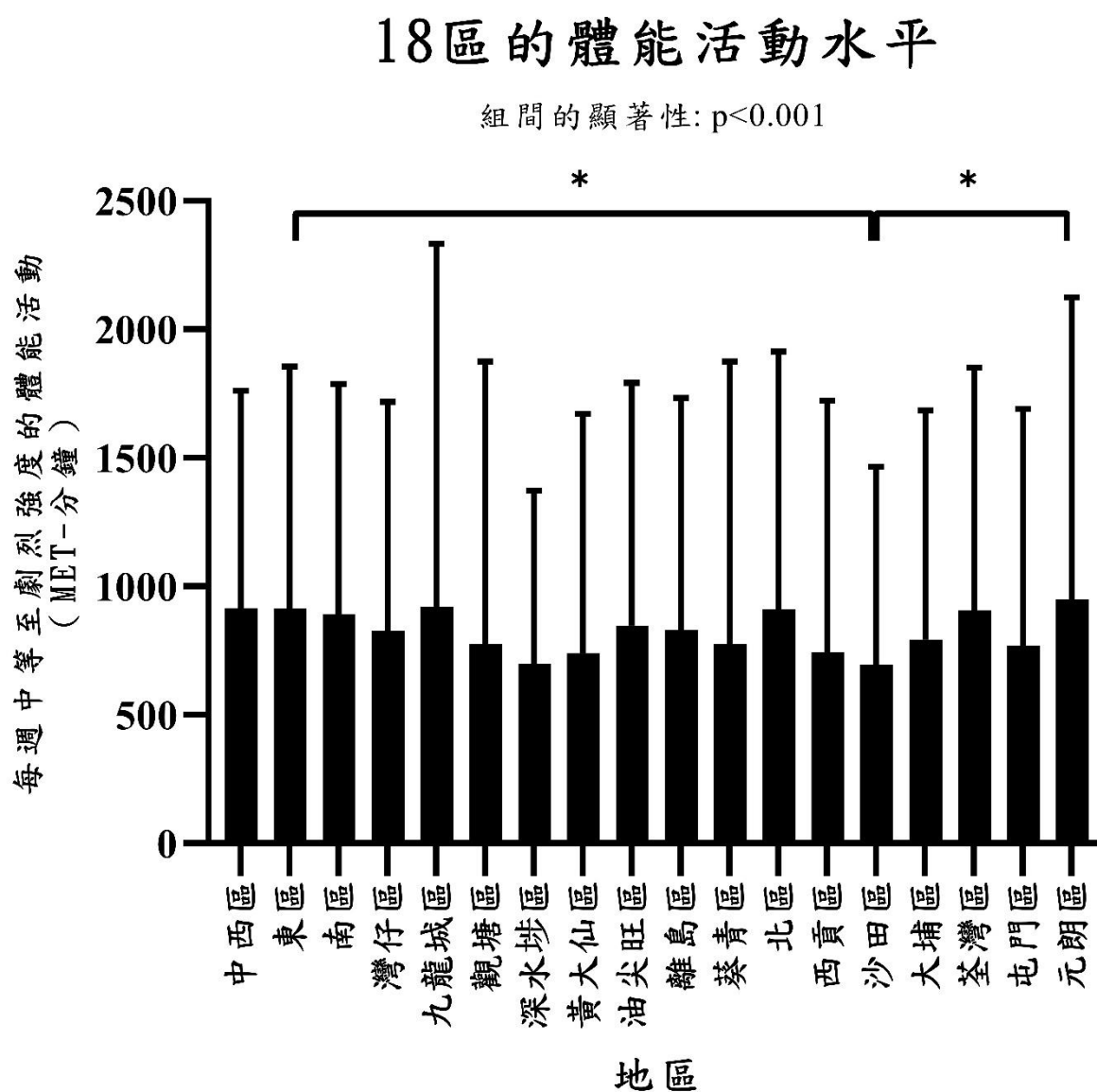
^β 與工作產業為「其他社會和個人服務業」的組別顯著地不同 (p<0.05)。

**在統計學上顯著(p<0.01)

7.6.5 18個地區的體能活動水平比較

單因素變異數分析檢定顯示，18個地區之間存在顯著的組間顯著性。經邦費羅尼校正後的多重比較顯示，沙田區成年人的體能活動水平顯著低於東區和元朗區的居民。

圖 7-1 18區的體育活動水平比較



*邦費羅尼校正後的多重比較中發現顯著的群體差異 ($p < 0.05$)

7.7 結論和建議

53.8%的成年人未達到世衛的體能活動建議（即每星期 ≥ 150 分鐘的中等至劇烈強度的體能活動，或每星期600代謝當量-分鐘）。20-59歲成年人的體能活動不足狀況較高（~60%）。有趣的是，上述年齡和性別組別的人群都喜歡步行、跑步、瑜伽或伸展運動。我們建議相關持份者應根據上述成年人所喜愛的運動類型舉辦更多的運動課程或工作坊，例如優質健行計劃、身心伸展課程、跑步課程。此外，「缺乏時間」是成年人參與體能活動的常見障礙。我們建議相關持份者合作提供更多網上或影片訓練課程，以方便那些缺乏時間的人進行體能活動。

就體質狀況而言，是次調查參加者在心肺適能、肌肉力量、耐力和爆發力方面的表現普遍比2012年調查的參加者更好。是次調查的成年人平衡能力較2012年調查的參加者為差，因此應為這一代的成年人提供額外的平衡訓練。

與中小學學生不同，成年人通常沒有進行定期的體質測試。因此，我們建議相關持份者舉辦更多的社區體質測試活動，以監測成年人的體質狀況。此外，我們建議相關持份者為成年人提供更多家居體質測試資訊，及在其網站上提供體質水平常模，以便成年人能夠自行評估和檢視其體質水平。

40-59歲女性（31.1%）和60歲以上長者（>30%）組別有較高比例的中央肥胖（國際糖尿病聯合會（IDF）對華人中央肥胖的定義：男性腰圍 ≥ 90 厘米或女性腰圍 ≥ 80 厘米）（Alberti et al., 2005）。我們進一步分析，發現40-79歲的成年人腰圍高於17-39歲的成年人，男性的腰圍明顯高於女性。由於長者有中央肥胖和高血壓的比例較高，我們建議相關持份者設計推出一系列的運動計劃，推動運動是良藥的認知和概念，針對管理肥胖和高血壓。

8 整體研究總結

- 一. 是項研究為政府部門及相關體育推廣工作的持份者，提供了全港市民最新的體質數據資料，為他們日後制訂針對性的政策提供了參考資料。同時亦可讓普羅大眾透過發佈研究結果，而認識香港市民現時的體質水平，明白恆常參與體育及體能活動的重要性。
- 二. 是次全港體質測試，與上次同類型測試相距十年，雖然有部份體質參數輕微倒退，但較多體質參數在各年齡層有所進步，估計與過去十年間香港整體運動氣氛與意識有所提升有關。過去幾年香港運動員於多項國際賽事有所報捷，及各持份者積極推動恆常體能活動各項計劃，都對提升香港市民體質有肯定的作用。然而體質不進則退，我們仍需努力，要繼續提供多方面社區體能活動推廣計劃，針對各年齡層及性別體質狀況及運動喜好，提供適切的體育活動，並透過舉辦大型活動，支持運動員培訓及專業發展路向，同時教育大眾恆常運動帶來健康的好處，認識『運動是良藥』，尤其對體重控制，骨質疏鬆，預防肌少症，及治療與預防各類慢性疾病，都有正面的作用，從而提升社會整體運動氣氛。
- 三. 數據顯示，體能活動參與越高，體質狀況就越好，然而超過一半成年人及青少年人體能活動未達世衛的指標，兒童更超過六成未達標，因此要提升體質，推動全民體能活動至為重要。建議政策制訂者，包括教育、醫療、工商企業、社會各機構、等等均考慮把提升體能活動作為其中一重要推動目標。
- 四. 為教育大眾對體能活動及體質提升的認知，建議透過不同媒體，例如新聞發佈、社交媒體、接受訪問、上載網頁、製作專輯等，向市民公佈研究報告的重點及相關建議，使他們了解香港市民現時的體質水平。
- 五. 透過不同宣傳渠道，例如專題網頁、製作影片、和舉行巡迴展覽等教育市民認識「體能活動基礎指標」，即兒童及青少年每星期平均每天進行 60 分鐘或以上中度至高強度的體能活動，及成年人每星期累積 150 分鐘中等或以上強度之體能活動。而已達標的

人士則可循序漸進地提升體能活動量水平，以更高體能活動量為目標進發，從而建立恆常運動的良好習慣。

- 六. 利用大數據以不同年齡群組的體質水平指標，推出簡易自我進行的體質測試方法，讓市民可隨時監察個人體質的變化；或設計流動應用程式，讓市民紀錄日常體能活動量，從而增加資料庫的數據。
- 七. 定期收集市民的體質數據，以便持續評估香港市民體質的變化，建議繼續每 5 年進行全港性體質調查，及進行縱向研究，深入了解體能活動習慣與體質水平的關係
- 八. 在解讀本研究所有數據分析結果，需注意是次研究是屬於橫向的大規模調查（cross-sectional large-scale survey），所有分析結果，除實際描述式統計數據外，其餘推論均屬相關性分析，並非因果關係。舉例說，本研究發現教育水平越高，其體能活動量及體質狀況都較低，這祇是一相關性的現象，而非因果必然性。

9 研究團隊

主研究員*:

許世全教授, Ed.D, FACSM, FAAHPERD
香港中文大學 體育運動科學系 教授
美國運動醫學學院 院士
美國運動醫學學院 評審健康體適能專家及總監
電話: 3943 6081 傳真: 2603 5781
電郵: hui2162@cuhk.edu.hk

副研究員:

陳嘉威博士, BEd, MEd, PhD
明愛專上學院 健康科學院 助理教授
美國運動醫學學院 Exercise Physiologist® Certified

調研主任(品質控制):

尹浩邦先生, BSc, MSc
香港中文大學 體育運動科學系 博士生

調研主任(統計):

陳炳城教授, BSc, MSc, PhD
香港中文大學 統計學系 副教授

調研助理:

陸瑜珺女士, BSc, MPH
香港中文大學 體育運動科學系 副研究員

研究助理:

錢晉業博士, BScEd, PhD

黃重仁先生, BSocSc, MSc

張嘉文女士, BSc

*如對此研究報告有任何疑問，請聯絡主研究員許世全教授。

10 參考文獻

- Alberti, K. G., Zimmet, P., & Shaw, J. (2005). The metabolic syndrome--a new worldwide definition. *Lancet*, *366*(9491), 1059-1062. doi:10.1016/s0140-6736(05)67402-8
- Blair, S. N., Kohl, H. W., 3rd, Paffenbarger, R. S., Jr., Clark, D. G., Cooper, K. H., & Gibbons, L. W. (1989). Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and women. *JAMA*, *262*(17), 2395-2401. doi:10.1001/jama.262.17.2395
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., . . . Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br. J. Sports Med.*, *54*(24), 1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955
- Léger, L. A., Mercier, D., Gadoury, C., & Lambert, J. (1988). The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *J Sports Sci*, *6*(2), 93-101. doi:10.1080/02640418808729800
- Leung, S. S., Lau, J. T., Tse, L. Y., & Oppenheimer, S. J. (1996). Weight-for-age and weight-for-height references for Hong Kong children from birth to 18 years. *J Paediatr Child Health*, *32*(2), 103-109. doi:10.1111/j.1440-1754.1996.tb00904.x
- World_Health_Organization. (2006). World Health Organization Child Growth Standards.

11 附錄

11.1 附錄一 樣本數量

年齡分組	合計		在職		非在職		
	男	女	合計	男	女	男	女
7-11	211	199	410	0	0	211	199
12-16	181	169	350	0	0	181	169
17-19	113	110	223	43	43	70	67
20-39	1278	1334	2612	1049	942	229	392
20-24	250	236	487	95	93	155	144
25-29	326	325	650	302	265	24	59
30-34	346	366	712	321	299	26	67
35-39	356	407	763	332	285	24	122
40-59	1302	1600	2902	1107	1018	196	582
40-44	304	367	671	283	257	21	110
45-49	313	392	705	279	273	34	119
50-54	317	404	721	282	281	34	122
55-59	368	436	805	262	206	107	230
60-69	648	674	1322	332	216	316	457
60-64	360	371	732	256	175	104	196
65-69	287	302	590	76	41	211	261
70-79	334	347	681	89	47	246	300
70-74	218	227	445	58	31	160	196
75-79	116	121	237	31	16	85	104
合計				2619	2267	1448	2166
總計	4067	4433	8500	4886		3614	

11.2 附錄二 中國香港體適能總會測試員培訓手冊樣本



《2021/22 體適能測試員培訓課程》

學員手冊

學員姓名：_____

課程日期：_____

目錄

計劃簡介	P. 3
測試項目	P. 4-6
測試方法：	
<u>身體組合成分</u>	
1. 身高	P. 7
2. 體重及生物電子抗阻分析	P. 8
3. 皮摺厚度(上臂)	P. 9
4. 皮摺厚度(小腿)	P. 10
5. 腰圍	P. 11
6. 靜態血壓	P. 12
<u>心肺耐力</u>	
7. 三分鐘台階測試	P. 13
8. 兩分鐘踏步測試	P. 14
9. 十五米漸進式心肺耐力跑	P. 15
10. 六或九分鐘跑或步行	P. 16
<u>柔軟度</u>	
11. 坐前伸	P. 17
12. 椅上坐前伸	P. 18
13. 抓背	P. 19
<u>肌力/肌耐力</u>	
14. 手握力	P. 20
15. 肱二頭肌屈舉	P. 21
16. 一分鐘仰臥起坐	P. 22
17. 俯臥撐(男/女)	P. 23-24
18. 平板支撐	P. 25
19. 立定跳遠	P. 26
20. 坐椅站立	P. 27
21. 立定跳高	P. 28
<u>神經肌肉功能</u>	
22. 八英尺繞物	P. 29
23. 單腳站(閉眼)	P. 30
24. 單腳站(開眼)	P. 31

2021/22 全港社區體質調查

目標

1. 讓市民更了解自己的身體狀況，鼓勵市民勤做運動。
2. 研究市民現時的運動習慣與其體適能狀況之間的關係。
3. 比較 2011 年與 2021 年「社區體質測試計劃」的調查結果，分析市民在十年內健康狀況的改變。
4. 探討能夠提升市民整體身體素質的方案。

抽樣

調查目標人口為全港 18 區所有 7-79 歲的市民，預計有 8,500 名市民參與調查研究。市民可自願或經其他機構邀請參與此計劃，如教育機構、公司、長者中心、非政府組織、政府部門等。其中，教育局將會提供數百組 7-16 歲中、小學生的數據，以協助調查。測試對象會依年齡分成 7 個組別，7-11 歲；12-16 歲；17-19 歲；20-39 歲；40-59 歲；60-69 歲；70-79 歲。測試分為兩部分，第一部分為填寫問卷，第二部分為體適能測試。測試項目會根據不同的年齡層而改變，以提升研究結果的準確性。

測試項目

一) 7-11 歲 / 12-16 歲

項目		7-11 歲	12-16 歲
1.1	身高	男/女	男/女
1.2	體重	男/女	男/女
1.3	皮摺厚度 (上臂及小腿)	男/女	男/女
1.4	生物電子抗阻分析	男/女	男/女
1.5	十五米漸進式心肺耐力跑	男/女	男/女
1.6	六或九分鐘跑或步行	男/女	男/女
1.7	坐前伸	男/女	男/女
1.8	手握力	男/女	
1.9	一分鐘仰臥起坐	男/女	男/女
1.10	俯臥撐		男/女
1.11	立定跳遠	男/女	男/女

二) 17-19 歲 / 20-39 歲 / 40-59 歲

項目		17-19 歲	20-39 歲	40-59 歲
2.1	身高	男/女	男/女	男/女
2.2	體重	男/女	男/女	男/女
2.3	生物電子抗阻分析	男/女	男/女	男/女
2.4	腰圍	男/女	男/女	男/女
2.5	靜態血壓	男/女	男/女	男/女
2.6	三分鐘台階測試 (運動後即時心率)	男/女	男/女	男/女
2.7	坐前伸	男/女	男/女	男/女
2.8	手握力	男/女	男/女	男/女
2.9	一分鐘仰臥起坐	男/女	男/女	男/女
2.10	平板支撐	男/女	男/女	男/女
2.11	立定跳高	男/女	男/女	男/女
2.12	單腳站(閉眼)	男/女	男/女	男/女

三) 60 - 69 歲 / 70 - 79 歲

項目		60 - 69 歲	70 - 79 歲
3.1	身高	男/女	男/女
3.2	體重	男/女	男/女
3.3	生物電子抗阻分析	男/女	男/女
3.4	腰圍	男/女	男/女
3.5	靜態血壓	男/女	男/女
3.6	兩分鐘踏步測試	男/女	男/女
3.7	椅上坐前伸	男/女	男/女
3.8	抓背	男/女	男/女
3.9	手握力	男/女	男/女
3.10	肱二頭肌屈舉	男/女	男/女
3.11	坐椅站立	男/女	男/女
3.12	八英尺繞物	男/女	男/女
3.13	單腳站(開眼)	男/女	男/女

測試方法：

身體組合成分

身高

步驟：

1. 除鞋及除去身上大件的衣物，只穿襪子
2. 受試者軀幹自然挺直，頭部正直，兩眼平視，耳屏上緣與眼眶下緣最低點，「兩點呈水平」
3. 上肢自然下垂，兩腿伸直，兩腳足跟合攏，腳尖分開約 60° ，足跟、骯骨部及兩肩胛間與立柱相接觸，成「三點靠立柱」的站立姿勢
4. 度高尺靠牆放置，調節項站伸縮裝置，使之靠實牆身，保持立柱垂直
5. 測試員單手將水平壓板沿立柱向下滑動至受試者頭頂點，妨礙測量的髮辮、髮結要放開，飾物要取下
6. 記錄數值
7. 完成記錄後，立即將水平壓板輕輕推向安全高度，以防碰壞

用具： 度高尺

量度成績： 讀數取最近 0.1 厘米

備註：

1. 嚴格執行「三點靠立柱」、「兩點呈水平」的測量要求
2. 身高計應選擇平坦地面，靠牆放置，調節項站伸縮裝置，使之靠實牆身，保持立柱垂直
3. 當水平壓板與頭部接觸時，鬆緊要適度，頭髮蓬鬆者要壓實

適用年齡組別：全部

體重及生物電子抗阻分析

- 步驟：
1. 用消毒紙巾清潔分析儀四點感應器及手把
 2. 受試者除鞋、除襪及除去身上大件的衣物
 3. 測試員依電腦程式輸入受試者身高及出生日期
 4. 此時受試者用消毒紙巾清潔足底，清潔後不要把腳放回地面，以免沾染塵埃或油脂
 5. 測量者赤腳(必須脫下襪子)，踏上分析儀四點感應器
 6. 受試者雙手握起手把，保持身體平穩
 7. 待顯示屏上顯示的數值穩定後，列印記錄

用具： 生物電子抗阻分析儀

量度成績： 讀數取最近 0.1 千克/%

備註： 體內裝有電子儀器或鋼鐵裝置不宜進行這項測量

適用年齡組別：全部

皮摺厚度（上臂）

- 步驟：
1. 受試者須站立，右手放鬆，手心向身體，並置於身旁
 2. 入鉗位置於右上臂肩膀肩峰突與手肘鷹嘴突之間的中位（肩峰突及鷹嘴的中央位置）
 3. 測試員應站在被量度者的後方，於入鉗位置對上 1 厘米，用左手姆指、食指及中指捏起直位皮摺（切勿將肌肉抓起），然後輕輕提起。此外，手指需與皮摺垂直[90 度]
 4. 然後用右手持皮摺鉗，於入鉗位置量度厚度，入鉗深度是捏起皮摺高度的一半，左手一直捏起皮摺，右手在鉗住皮摺後可稍放開 2 秒，讓讀數穩定
 5. 讀取最近的 0.1 毫米（mm）單位數值，一小格為 0.2 毫米，兩格中間為 0.1 毫米。記下讀數後，小心放開手指及皮摺鉗
 6. 重複量度兩次（應交替其他皮摺量度，或休息 1-2 分鐘後量度），若讀數差距不超過 2 毫米便可接受。將 2 個可接納的讀數取平均值即是肱三頭肌的皮摺厚度
 7. 記錄數值



用具： 皮下脂肪計

量度成績： 量度兩次；若果兩個數值相差或大於 2 毫米便需要取第三次的記錄；如此類推，直至其中兩個讀數差距於 2 毫米內

備註：
1. 皮摺的位置必須準確
2. 切勿將皮下脂肪計夾在皮摺底部

適用年齡組別；7-16 歲

皮摺厚度 (小腿)

- 步驟：
1. 受試者須將重心放左腳，右腳屈曲踏在 12 英吋高矮檯上
 2. 入鉗位置於右小腿內側最大圓周上的內側中線
 3. 測試員應站在被量度者的後方，於入鉗位置對上 1 厘米，用左手姆指、食指及中指捏起直位皮摺（切勿將肌肉抓起），然後輕輕提起。此外，手指需與皮摺垂直 [90 度]
 4. 然後用右手持皮摺鉗，於入鉗位置量度厚度，入鉗深度是捏起皮摺高度的一半，左手一直捏起皮摺，右手在鉗住皮摺後可稍放開 2 秒，讓讀數穩定
 5. 讀取最近的 0.1 毫米 (mm) 單位數值，一小格為 0.2 毫米，兩格中間為 0.1 毫米。記下讀數後，小心放開手指及皮摺鉗
 6. 重複量度兩次(應交替其他皮摺量度，或休息 1-2 分鐘後量度)，若讀數差距不超過 2 毫米便可接受。將 2 個可接納的讀數取平均值即是小腿內側的皮摺厚度
 7. 記錄數值

用具： 皮下脂肪計

量度成績： 量度兩次；若果兩個數值相差或大於 2 毫米便需要取第三次的記錄；如此類推，直至其中兩個讀數差距於 2 毫米內

- 備註：
1. 皮摺的位置必須準確
 2. 切勿將皮下脂肪計夾在皮摺底部

適用年齡組別；7-16 歲

腰圍

- 步驟：
1. 受試者除去身上大件的衣物，捲起腰間衣服
 2. 受試者自然站立，兩肩放鬆，雙臂手交叉抱於胸前
 3. 測試員面對受試者，用古力彈簧量尺圍繞受試者的腰部（腰圍定義：最底一條肋骨與盤骨頂的中間點，與水平面平衡的位置），再請受試者將兩手垂直放下在身體兩旁，放鬆正常呼吸，測試員在側面量度
 4. 將古力彈簧量尺圍腰後成交叉，並將金屬尺頭與尺平衡，向尺的另一端拉，直到金屬棒近尺的一端的線出現紅色
 5. 測試員控制量尺圍繞腰部的鬆緊度（皮膚不應產生明顯凹陷），量尺上與0點相交的數值即為測量值
 6. 記錄數值

用具： 古力彈簧量尺 (Gulick tape)

量度成績： 讀數取最近0.1厘米

- 備註：
1. 測試員應嚴格控制古力彈簧量尺的鬆緊度
 2. 測量時，受試者不能有意識地挺腹或收腹，呼吸自然
 3. 男、女分開獨立測試

適用年齡組別；17-79歲

靜態血壓

- 步驟：
1. 受試者除去身上大件的衣物
 2. 受試者須坐著並把手臂微曲放於桌上，手臂放於桌上時應與心臟同一高度
 3. 把未充氣壓力帶加在手肘內對上 2 厘米，膠喉位置依照手帶上的指示安放
 4. 按掣自動量度，直至顯示器上顯示讀數
 5. 記錄數值

用具： 手臂式血壓計

適用年齡組別；17-79 歲

心肺耐力

三分鐘台階測試

- 步驟：
1. 受試者進行熱身運動（伸展 + 踏步）
 2. 將拍子機預設為每分鐘 96 拍
 3. 面向一 12 吋高台階，重複「上上落落」三分鐘（每分鐘 24 次，即三分鐘內共 72 次上落），每次雙膝於台階上伸直為止，先踏上的腳要先落地
 4. 完成後，受試者應站立，測試員立即讓受試者於食指上帶上血含氧儀以量度心率
 5. 測試員立刻記錄從血含氧儀取得的運動後即時心率
 6. 同時，於台階運動後 5 秒內，用人手開始量度連續 1 分鐘的運動後復回脈搏
 7. 記錄數值

用具： 拍子播放機、台階數個（12 英吋高）、秒錶、血含氧儀

備註： 從血含氧儀讀取數值時，切勿誤將心率與血含氧量數據調換（血含氧量一般在 90-99% 內；而運動後的即時心率一般高於 100 bpm）

適用年齡組別；17-59 歲

兩分鐘踏步測試

- 步驟：
1. 受試者進行熱身運動（伸展 + 踏步）
 2. 受試者側站牆邊，設定提膝高度為膝蓋與前臑(髌嵴 iliac crest) 的中間，用膠紙在牆上標記高度
 3. 受試者面向牆，測試員發指示「預備」、「開始」，並開始計時，受試者左右腳輪流提膝至標記高度
 4. 記錄受試者於兩分鐘內原地提膝踏步最多次數，如受試者不能保持高度，則提醒他
 5. 每次右膝達到標記高度算一次，任何一膝未達標記高度，該次則不算
 6. 記錄數值

用具： 膠紙、秒錶及捲尺

- 備註：
1. 受試者提膝太高，測試員可提醒受試者降低提膝位置
 2. 受試者任何一膝低過標記高度，該次不作計算
 3. 若果受試者停止或稍作休息，測試可以繼續

適用年齡組別：60-79 歲

十五米漸進式心肺耐力跑

- 步驟：
1. 測量前，受試者聆聽錄音指示，於初階段進行兩次練習，以熟習測試過程
 2. 受試者站於開始的端線後準備，按錄音指示開始測試
 3. 當聽到指示開始的訊號發出後，受試者向前跑至另一端，在「嗶」聲響起時最少以單腳踏端線，以示到達，然後馬上轉身折返跑，如此類推
 4. 如受試者於「嗶」聲未響已到達端線，應在原地等待下一次「嗶」聲響才進行折返跑
 5. 如受試者於「嗶」聲響起時未能到達另一端線(此時測試員應記錄一次 X 號)，受試者應馬上轉身繼續折返跑，並加速以追上在下次「嗶」聲響起時能到達端線
 6. 若受試者未能趕上，測試立即終止(此時測試員應記錄第二次 X 號)
 7. 當受試者累積兩次 X 號，測試亦會被終止
 8. 一聲「嗶」響表示已完成一圈，三聲「嗶」響表示已完成一個階段。下一階段將會加快節奏，測試員應告知受試者需要加速和繼續進行測量
 9. 測試員記錄受試者所完成的轉數(即最後出現√號的數值)

用具：雪糕筒或飛碟、量度尺、膠紙、哨子、大聲公、PACER 測量指示的錄音光碟/ MP3、音樂播放器

量度成績：記錄受試者所完成的轉數(15 米為一轉)

- 備註：
1. 標誌物需設置在跑道的兩端，並將光碟播放機設置在跑道外的中間位置
 2. 每次小組進行測量，要注意受試者與測試員保持適當距離，以免發生碰撞
 3. 測試員應查詢受試者身體狀況是否適宜進行測量
 4. 測試前，受試者應有適當的熱身運動
 5. 如受試者有不適，應停止測量

適用年齡組別：7-16 歲

六或九分鐘跑或步行

場地區域： 可在籃球場（25 米× 15 米）或
任何平坦及周界為 80 米之長形或方形空地上進行測量

步驟：

1. 每 10 米放一個雪糕筒
2. 讓受試者在不同雪糕筒後等候測試開始
3. 測試開始後鼓勵受試者繼續跑或步行
4. 受試者可減慢速度，待恢復後再加快
5. 時間過後，記錄受試者完成的總距離(雪糕筒)

用具： 雪糕筒、秒錶

量度成績： 以十米為一計算單位記錄所完成的距離

適用年齡組別；7-16 歲

柔軟度

坐前伸

- 步驟：
1. 將坐地前伸木箱放在墊上，木箱尾端須緊貼牆壁或柱，以固定其位置
 2. 受試者應脫去鞋子，面向木箱，直膝坐在墊上，腳掌貼在該箱底板(即腳跟在刻度 23cm 的位置)。雙足距離約為肩膊闊度，保持直膝
 3. 受試者雙手伸直前伸，雙手拇指可互扣，而手掌放於箱面上面，以指尖向前慢慢地向前移動，移至最遠的位置
 4. 向前伸展時，受試者應盡量放鬆，並隨著彎腰動作緩緩地呼氣，眼望下前方，整個動作要流暢不能有任何抽動或躍動動作，保持呼吸暢順
 5. 測試者可在受試者停 1 秒時，取其讀數並記錄
 6. 重複以上測試三次，取較佳成績作結果

用具： 坐地前伸箱、地墊、記錄表

- 量度成績：
1. 量度單位為厘米 (cm)
 2. 如受試者在測量時曲膝或雙手不對稱則須重新測量

- 備註：
1. 坐地前伸木箱須符合規格
 2. 如受試者因任何理由不方便坐在地上進行測試，可考慮在長櫬上進行測試

適用年齡組別：7-59 歲

椅上坐前伸

- 步驟：
1. 受試者坐在椅子邊沿（注意椅子穩固），一腳屈曲，足踝九十度，另一腳向前伸直
 2. 受試者雙手伸直，手掌重疊，配合呼氣緩緩彎腰向前，中指盡可能延伸至觸及腳尖，於最遠延伸位置暫停並保持兩秒（膝蓋必須保持伸直）
 3. 測試員量度中指與腳尖之間的距離；手腳觸碰為0，未能相觸的距離為負數（-），手指超過腳尖的距離為正數（+）
 4. 重複測試兩次，取較佳成績作結果

用具： 椅子（座位約 17 英吋高）、長尺（18 英吋）

量度成績： 讀數取最近 0.5 厘米

適用年齡組別：60-79 歲

抓背

步驟：

1. 受試者以一手提起向下搔背，另一手從腰間向上搔背
2. 此時，兩手在背後，手指盡量靠近相觸
3. 測試員量度兩手中指之間的距離，未能相觸的為負數（-），手指重疊的距離為正數(+)
4. 左手和右手各重複測試兩次，取較佳成績作結果

用具： 軟尺

量度成績： 讀數取最近 0.5 厘米

適用年齡組別：60-79 歲

肌力/肌耐力

手握力

- 步驟：
1. 受試者站立並調較手握位置（以手指第二節扣緊手柄）
 2. 先單手持握力計，垂下於大腿身旁，顯示屏幕向外
 3. 在無其他身體及手部動作下，直臂盡全力緊握手柄 2 秒。測量時，握力計不得觸及身體或其他物件
 4. 要左、右手輪流交替測試 3 次，每次之間可休息 30 秒
 5. 測試員記錄每次成績，左右手各取最佳成績，然後相加

用具： 握力計

適用年齡組別；7-11 歲、17-79 歲

肱二頭肌屈舉

- 步驟：
1. 受試者靠慣用手一邊坐在椅上，以慣用手持啞鈴，手臂垂直於地面，手心向內側
 2. 測試員發令「預備」、「開始」，並開始計時受試者屈臂提起啞鈴，並同時旋轉前臂至手心向上，恢復至垂直位置，三十秒內重複最多次屈臂
 3. 記錄受試者三十秒內的屈臂次數

用具： 秒錶、直背椅、五磅啞鈴(女性)、八磅啞鈴(男性)

適用年齡組別；60-79 歲

一分鐘仰臥起坐

- 步驟：
1. 受試者曲膝在墊上仰臥，測試員緊接受試者腳掌固定在地上，使膝部屈曲成90-120度
 2. 受試者雙臂在胸前交疊，手掌放在雙肩上，下頷貼於胸前
 3. 測試員發令「預備」、「開始」並開始計時，受試者上身離地向前捲曲，至手肘觸及大腿後，再回復原來躺臥姿態，背部再次觸及軟墊，為一次動作，受試者要在時限內不停重複動作
 4. 做整個動作時，雙手應該保持放在胸前位置，下頷貼於胸前(過程中，動作不能間斷)
 5. 測試員記錄受試者在一分鐘內正確完成的仰臥起坐次數

用具： 計時器、軟墊

量度成績： 記錄在一分鐘內完成正確仰臥起坐的次數（以一次為一計算單位）

備註： 測試員應確保各動作合乎要求。測試員應提示受試者在軀幹下落時以背部觸墊，避免後腦撞擊地面

適用年齡組別：7-59歲

俯臥撐（男生）

- 步驟：
1. 受試者俯臥直手支撐在地墊上，手掌放在肩膊闊度稍闊距離於地上，手指向前及分開，雙腿伸直平排微分，以腳趾支撐
 2. 聽到測試員的指示後，測試開始，受試者屈曲手肘直至雙臂手肘成至少 90 度屈曲，然後再推直手肘，直至完全伸直，算作一次。完成一次後應立即做第二次，其中不能有停頓。受試者須不限時地連續重複動作至最多次數
 3. 在測量過程中，受試者由頭、背部至腳須保持一直線，此項測量以推起身體至手臂完全伸直為一次
 4. 動作需連續不可停頓，若受試者中途明顯停頓休息，測試員便立即停止測試
 5. 發生以下情況時，必須修正：
 - ◆ 膝觸地
 - ◆ 背部擺動
 - ◆ 手臂未能完全伸直
 - ◆ 雙臂未能屈曲成 90 度
 - ◆ 動作不暢順
 6. 若受試者動作不符合要求但沒有停頓，則測試者提醒他該次不算，但無需終止測試
 7. 測試員記錄正確完成的掌上壓次數

用具： 地墊

量度成績： 正確掌上壓的次數（以一次為一計算單位）

- 備註：
1. 受試者保持背部挺直，手肘屈曲 90 度再回復至完全伸直方算一次
 2. 受試者的動作被修正達兩次時，便須停止該次的測量。須修正的掌上壓次數不應計算入成績內
 3. 若果受試者在測量期間出現極度不適或痛楚，應立即停止測量

適用年齡組別：12-16 歲

俯臥撐（女生）

步驟：

1. 受試者俯臥直手支撐在地墊上，雙手屈曲，手掌放在肩膊闊度稍闊距離於地上，手指向前分開；雙腳膝蓋在墊上，腳掌離地互相交疊；頭、背部至大腿須保持一直線
2. 聽到測試員的指示後，測試開始，受試者屈曲手肘直至雙臂手肘成至少 90 度屈曲，然後再推直手肘，直至完全伸直，算作一次。完成一次後應立即做第二次，其中不能有停頓
3. 在測量過程中，受試者由頭、背部至大腿須保持一直線，此項測量以推起身體至手臂完全伸直為一次
4. 動作需連續不可停頓，若受試者中途明顯停頓休息，測試員便立即停止測試
5. 發生以下情況時，必須修正：
 - ◆ 身軀接觸地面
 - ◆ 背部擺動
 - ◆ 手臂未能完全伸直
 - ◆ 雙臂未能屈曲成 90 度
 - ◆ 動作不暢順
8. 若受試者動作不符合要求但沒有停頓，則測試者提醒他該次不算，但無需終止測試
9. 測試員記錄正確完成的掌上壓次數

用具： 地墊

量度成績： 正確曲膝掌上壓的次數（以一次為一計算單位）

備註：

1. 受試者保持背部挺直，手肘屈曲 90 度再回復至完全伸直方算一次
2. 受試者的動作被修正達兩次時，便須停止該次的測量。須修正的掌上壓次數不應計算入成績內
3. 若受試者在測量期間出現極度不適或痛楚，應立即停止測量

適用年齡組別：12-16 歲

平板支撐

步驟：

1. 受試者保持左右腳的足跟和腳尖，雙腳合攏
2. 受試者身體俯臥，頭部及頸部也應成一直線向地下望
3. 平板支撐時，手肘擺位應該是將手肘關節放在肩關節的正下方，令手臂肌肉不會過份用力
4. 測試者發令「預備」、「開始」，並以秒錶計時
5. 當受試者放棄或頭、身軀和腳不能維持直線，測試立即終止，測試員記錄最終時間
6. 發生以下情況時，必須修正：
 - ◆ 頭、身軀和腳未能成直線
 - ◆ 身體或手腳搖動
7. 若受試者動作不符合要求，且未能成功作出修正，則終止測試

用具： 秒錶、地墊

量度成績： 讀數取最近 0.1 秒

適用年齡組別：17-59 歲

立定跳遠

步驟：

1. 受試者雙腳站在立定跳遠地墊的起跳線後，雙腳打開至肩膊闊度，雙腳半蹲，雙臂置於身體兩側的後方
2. 測試員發令「預備」、「開始」，受試者揮臂屈腿，盡力雙腳向前跳
3. 測試員記錄由起跳線至落地時(身體任何一部位)最靠近起跳線位置的距離
4. 著地時，需保持平衡，手部及臀部不能觸及地面

用具：

立定跳遠地墊

量度成績：

量度單位為厘米 (cm)

備註：

1. 測試員應查詢受試者身體狀況是否適宜進行測量
2. 測量前，受試者應有適當的熱身運動
3. 如受試者有不適，應停止測量
4. 受試者進行起跳準備時手臂可以擺動，但雙腳不得離地
5. 如受試者在測量時非雙腳同時起跳並同時著地則須重新測量

適用年齡組別：7-16 歲

坐椅站立

- 步驟：
1. 受試者坐在椅子中央，雙手交叉胸前，腳平踏地上
 2. 測試員發令「預備」、「開始」，並開始計時
 3. 受試者從坐姿不用手輔助站起至完全直立，再坐下至坐姿，在三十秒內重複最多次站立(站起至完全直立為一次)
 4. 測試員記錄受試者在時限內重複動作的次數

用具： 秒錶，重身的直背椅（座位高約 17 英吋）

適用年齡組別：60-79 歲

立定跳高

步驟：

1. 受試者雙腳踏在地上，雙足自然分開，呈直立姿勢
2. 把一手向上伸直，並緊貼在垂直跳量尺上，測試員記錄手指尖在量尺上的位置
3. 受試者屈膝蹲腿，雙臂盡力後擺，然後向前上方快速擺臂，雙腿同時發力，盡力地垂直向上跳起
4. 在垂直跳量尺上，用手拍在能力所及的最高位置
5. 測試員記錄受試者的成績
6. 進行兩次跳高測試，取最高成績減去步驟2的記錄作最終結果

用具： 垂直跳量尺

量度成績： 量度單位為 0.1 厘米 (cm)

適用年齡組別：17-59 歲

神經肌肉功能

八英尺繞物

- 步驟：
1. 雪糕筒放置於椅子正面 8 尺處
 2. 受試者坐在椅上，背直，手放大腿上，雙腳平放地面
 3. 測試者發令「預備」、「開始」，並開始計時，受試者立刻站起行繞著雪糕筒走，然後坐回原位
 4. 進行兩次測試，記錄最好成績

用具： 秒錶、重身的直背椅(座位高 17 英吋)、捲尺、雪糕筒

量度成績： 讀數取最近 0.1 秒

適用年齡組別：60-79 歲

單腳站(閉眼)

- 步驟：
1. 受試者閉眼，雙手垂直於身旁，但盡量不接觸身軀，亦不需要張開雙臂
 2. 一隻腳向上提腳，另一隻腳保持單腳站立(測試員按秒錶計時)
 3. 當受試者的支撐腳移動或抬起腳着地時，測試員停錶
 4. 測試兩次，記錄最佳成績

用具： 秒錶

量度成績： 讀數取最近 0.1 秒

適用年齡組別：17-59 歲

單腳站(開眼)

- 步驟：
1. 受試者開眼，雙手垂直於身旁，但盡量不接觸身軀，亦不需要張開雙臂
 2. 一隻腳向上提腳，另一隻腳保持單腳站立(測試員按秒錶計時)
 3. 當受試者的支撐腳移動或抬起腳着地時，測試員停錶
 4. 進行測試兩次，記錄最佳成績

用具： 秒錶

量度成績： 讀數取最近 0.1 秒

適用年齡組別；60-79 歲

11.3 附錄三 所有測試調查的時間表

日期	時間	機構/ 院校	測試調查地點
22/05/2021		香港中文大學	香港中文大學楊明標室內體育館
29/05/2021		荃灣體育館	新界荃灣永順街 53 號荃灣體育館
06/08/2021	14:30	仁愛堂吳金玉紀念長者鄰舍中心	新界屯門三聖邨滿漁樓地下
21/08/2021	08:30	保良局盧邱玉霜耆暉中心	九龍旺角彌敦道 570-572 號基利商業大廈 3 樓
24/08/2021	13:00	香港專業教育學院 (屯門)	新界屯門青雲路 18 號
06/09/2021	10:00	香港都會大學葵興校園	新界葵涌葵昌路 51-53 號九龍貿易中心第 2 座 9 樓
07/09/2021	10:30	香港都會大學	九龍何文田香港都會大學禮堂
15/09/2021	14:00	香港電燈有限公司	堅尼地道 44 號港燈中心
16/09/2021	14:30		
18/09/2021	13:00	仁濟醫院鄧碧雲紀念長者鄰舍中心	九龍深水埗石硤尾邨 21 座地下
20/09/2021	12:00	荃灣港安醫院	新界荃灣荃景圍 199 號
21/09/2021	10:30	救世軍大埔長者社區服務中心	新界大埔鄉事會街 2 號大埔社區中心 3 樓
28/09/2021	08:30	香港明愛明愛元朗長者社區中心	新界元朗水邊圍邨盈水樓 11-20A 地下
29/09/2021	13:15	香港電燈有限公司	香港鴨脷洲利興街 1 號電燈大樓
30/09/2021	13:45		
02/10/2021	09:45	東華三院王澤森長者地區中心	新界沙田沙角邨綠鶯樓地下 1-8 號
04/10/2021	10:00	國泰航空服務	新界赤鱗角駿運路 3 號國泰航空貨運站 7 樓
07/10/2021	9:00	香港基督教女青年會誌寶松柏中心	九龍深水埗元州街 59-63 號元州街市政大廈四樓
11/10/2021	10:00	救世軍華富長者中心	香港華富邨華建樓地下 301-310 室
18/10/2021	09:00	政府總部	香港金鐘添美道 2 號會議廳 C
29/10/2021	13:00	九龍巴士	九龍巴士九龍灣車廠
30/10/2021	08:15	香港耆康老人福利會東區長者地區中心	香港北角和富道 53 號和富中心第二期商場地下
03/11/2021	13:00	仁濟醫院曾榮夫人長者鄰舍中心	新界屯門蝴蝶邨蝶影樓地下 131-134 室
04/11/2021	09:15	基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心	新界沙田馬鞍山錦泰苑商場 1 樓
05/11/2021	14:00	宏力保安服務有限公司	九龍觀塘鴻圖道 78 號 17 樓 B 室
08/11/2021	08:45	政府總部	香港金鐘添美道 2 號會議廳 C

11/11/2021	09:30	奧運大樓	香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號 奧運大樓 1 樓會議室
15- 19/11/2021	10:00	荃灣體育館	新界荃灣永順街 53 號荃灣體育館
20/11/2021	10:00	建造業議會	九龍九龍灣大業街 44 號
21/11/2021	09:00		
22/11/2021	11:15	浸會醫院	九龍九龍塘窩打老道 222 號 D 座 9 樓禮堂
23/11/2021	11:30		
24/11/2021	11:30		
25/11/2021	11:30	香港大球場	香港掃桿埔東院道 55 號
23/11/2021	08:00		
24/11/2021	08:30		
25/11/2021	08:30		
26/11/2021	08:30	香港會議展覽中心展覽廳 3FG	香港會議展覽中心展覽廳 3FG
26/11/2021	10:30		
27/11/2021	09:30		
28/11/2021	09:30		
06/12/2021	10:00	理光（香港）有限公司	新界葵涌一號碼頭現代貨箱碼頭 二期 3 樓
10/12/2021	14:15	現代貨箱碼頭	新界葵涌一號碼頭現代貨箱碼頭 二期地下大堂
10/12/2021	14:15	理光（香港）有限公司	九龍九龍灣宏遠街 1 號一號九龍 20 樓
13/12/2021	10:30	工展會	香港銅鑼灣興發街 1 號維多利亞 公園游泳池
14/12/2021	09:30		
17/12/2021	13:00	協興建築有限公司	九龍啟德沐泰街啟德體育園工地 健身室
17/12/2021	10:00	海怡半島會所	香港鴨脷洲海怡半島海怡路 13B 海怡半島住戶俱樂部
18/12/2021	09:00		
20/12/2021	10:30	工展會	香港銅鑼灣興發街 1 號維多利亞 公園游泳池
22/12/2021	09:30		
23/12/2021	09:30		
01/01/2022	10:00	測試日（小西灣綜合大樓）	香港小西灣小西灣道 15 號綜合大 樓二樓至四樓
30/04/2022	13:00	測試日（長沙灣體育館）	九龍長沙灣道及興華街交界
26/5/2022	16:00	北區運動場	新界上水天平路 26 號
27- 29/05/2022	15:00		
04/06/2022	09:00		
07/06/2022	10:00	扶康會康復中心	香港仔漁光道 85 號扶康會康復中 心 1 樓禮堂
10/06/2022	10:30	免稅（天傳有限公司）	愉景新城二樓商場 2039 至 2040 舖

11/06/2022	10:00	元朗大會堂	元朗大會堂一樓新禮堂
14/06/2022	09:30	測試日（大埔墟體育館）	新界大埔墟體育館6樓活動室
17/06/2022	08:45	中國長城資產（國際）控股有限公司	香港中環夏愨道12號美國銀行中心20樓
24/06/2022	14:00	士美非路體育館	士美非路體育館7樓活動室
25/06/2022	09:30	大埔墟體育館	新界大埔鄉事會街8號大埔綜合大樓6樓大埔墟體育館活動室
27/06/2022	10:15	建造業議會	九龍大業街44號
28/06/2022	09:00		
29/06/2022	09:00		
30/06/2022	12:00	測試日（東涌文東路體育館）	香港東涌文東路39號東涌市政大樓2樓活動室
05/07/2022	13:30	宏利人壽保險（國際）有限公司	九龍觀塘海濱道83號宏利大樓15樓會議室A-C
10/07/2022	09:00	測試日（九龍城體育館）	九龍九龍城衙前圍道100號九龍城市政大廈3樓
11/07/2022	10:30	免稅（天傳有限公司）	愉景新城二樓商場2039至2040舖
13/07/2022	08:00	港澳信義會小學	新界將軍澳集福路4號
14/07/2022	13:30	馬鞍山靈糧小學	新界沙田馬鞍山利安邨
15/07/2022	13:00	道教聯合會圓玄學院石圍角小學	新界荃灣石圍角邨第二小學校舍
16/07/2022	14:00	香港退休公務員會	士美非路體育館5樓活動室
20/07/2022	13:30	馬鞍山靈糧小學	新界沙田馬鞍山利安邨
21/07/2022	13:00	郭怡雅神父紀念學校	新界青衣長青邨第一期屋邨第二校舍
23/07/2022	08:30	曹公潭戶外康樂中心	九龍荃灣荃錦公路105號
25/07/2022	09:00	竹園體育館	九龍竹園道10號竹園體育館活動室
26/07/2022	08:00	聖公會聖米迦勒小學	香港北角炮台山道23號
27/07/2022	08:30	秀明小學	九龍秀茂坪秀豐街5號
28/07/2022	08:30		
28/07/2022	15:00	九龍灣運動場	九龍九龍灣啟樂街1號
30/07/2022	08:30	曹公潭戶外康樂中心	九龍荃灣荃錦公路105號
01/08/2022	15:00	九龍灣運動場	九龍九龍灣啟樂街1號
02/08/2022	15:00		
03/08/2022	08:00	獻主會溥仁小學	九龍九龍樂善道15號
04/08/2022	11:00	測試日（青衣西南體育館）	新界青衣涌美路70號青衣西南體育館
06/08/2022	10:00	宏利人壽保險（國際）有限公司	九龍觀塘海濱道83號宏利大樓15樓會議室A-C

07/08/2022	11:00	全民運動日 2022 (荃灣體育館)	新界荃灣永順街 53 號荃灣體育館
09/08/2022	13:00	觀塘地區康健站	九龍觀塘協和街 130 號基督教聯合醫院 J 座 4 樓
10/08/2022	12:00	順利邨體育館	九龍觀塘順利邨道 33 號舞蹈室
13/08/2022	09:00	測試日 (兆麟體育館)	新界屯門兆麟街 19 號屯門兆麟政府綜合大樓 4 樓活動室 3 號
14/08/2022	08:30	測試日 (調景嶺體育館)	新界將軍澳翠嶺路 2 號調景嶺體育館主場
17/08/2022	16:00	斧山道運動場	九龍鑽石山斧山道 158 號
19/08/2022	09:00	香港紅十字會	西九龍海庭道 19 號 1 樓 102-103 房
20/08/2022	08:30	基督教服務處 (長沙灣體育館)	九龍長沙灣道及興華街交界長沙灣體育館
21/08/2022	09:00	港九勞工社團聯會	九龍土瓜灣英才徑 4 號英才賽馬會教育中心 1 樓禮堂
22/08/2022	16:00	斧山道運動場	九龍鑽石山斧山道 158 號
24/08/2022	13:00	測試日 (順利邨體育館)	九龍觀塘順利邨道 33 號舞蹈室
27/08/2022	08:30	西九龍家長聯會 (長沙灣體育館)	九龍長沙灣道及興華街交界長沙灣體育館
28/08/2022	09:00	港九勞工社團聯會	九龍土瓜灣英才徑 4 號英才賽馬會教育中心 1 樓禮堂
29/08/2022	15:00	斧山道運動場	九龍鑽石山斧山道 158 號
31/08/2022	15:00		
03/09/2022	11:00	東昌街體育館	新界大埔東昌街 25 號大埔東昌街康體大樓 3 樓健身室
04/09/2022	11:00		
07/09/2022	15:00	馬鞍山運動場	新界馬鞍山恆康街 1 號
09/09/2022	09:00	康樂及文化事務署總部	新界沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓
14/09/2022	15:00	馬鞍山運動場	新界馬鞍山恆康街 1 號
15/09/2022	15:00		
16/09/2022	15:00	將軍澳運動場	新界將軍澳寶康路 109 號
22/09/2022	15:00		
23/09/2022	15:00		
27/09/2022	15:00		
28/09/2022	12:30	嶺南大學	嶺南大學成龍體育館
14/11/2022	10:00	香港專業教育學院 (柴灣)	香港柴灣盛泰道 30 號
16/11/2022	08:30	元朗大會堂	新界元朗體育路 4 號地下禮堂
18/11/2022	13:00	寶血小學	香港跑馬地成和道 72 號
28/11/2022	14:00	東昌街體育館	新界大埔東昌街 25 號大埔東昌街康體大樓 3 樓
02/12/2022	12:00	香港中文大學	香港中文大學大學體育中心

11.4 附錄四 體質測試項目

項目		年齡組別		小學 (7-11 歲)	中學 (12-16 歲)	成年 (17-59 歲)	長者 (60-79 歲)
身體 組成 成份	身高			■	■	■	■
	體重			■	■	■	■
	皮摺厚度-上臂			■	■		
	皮摺厚度-小腿			■	■		
	生物電子抗阻分析			■ 脂肪率	■ 脂肪率	■ 脂肪率 肌肉量	■ 脂肪率 肌肉量
	腰圍					■	■
	靜態血壓/心率					■	■
心肺 耐力	三分鐘台階					■	■ 兩分鐘 原地踏步
	15 米漸進式心肺耐力跑			■			
	九分鐘耐力跑行				■		
柔軟 度	軀幹/下肢	坐前伸		■	■	■	■ 坐椅
	上肢	抓背					■
肌力/ 肌耐力	上肢	手握力		■		■	■
		肱二頭肌屈舉					■
	軀幹	一分鐘仰臥起坐		■	■	■	
		俯臥撐			■		
		平板支撐				■	
	下肢	立定跳遠		■	■		
		坐椅站立					■
立定跳高					■		
神經 肌肉 功能	敏捷度	八英尺繞物					■
	平衡力	閉眼單腳站立				■	■ 開眼
合計測試項目				10	11	12	13

11.5 附錄五 兒童問卷調查

「全港社區體質調查」 問卷調查 -7-11 歲組別

問卷調查

注意事項：

1. 本問卷旨在瞭解你參與體能活動及課餘活動的情況、以及其他與健康相關的生活習慣。
2. 本問卷共分為五部分。
3. 請仔細閱讀每題，再根據你的個人情況逐一回答。
4. 答案並無對與錯之分，亦不會計算在你的學校任何學科成績內，請根據自己的實況回答便可。
5. 請於各題最恰當的方格內加上「✓」，如沒有註明，每題只可選取一個答案。
6. 資料將會絕對保密。

[第一部分] 體能活動量

第 1 題注意事項：

- **體能活動量**：指日常生活中任何形式的身體活動，包括步行、做家務、體育活動、遊樂場玩耍等。

1. 在過去一個月內，你認為自己每星期平均的**體能活動量**足夠嗎？

1. 非常足夠 2. 足夠 3. 不足夠 4. 非常不足夠

第 2 至 3 題注意事項：

- **累積體能活動**：指各分段形式進行體能活動相加，而每段體能活動時間必須持續不少於 10 分鐘。
- **中等強度體能活動**：指進行體能活動時呼吸有加快、有輕微流汗，以及心跳加快，但仍可交談，而不會覺得辛苦。
- **劇烈強度體能活動**：指進行體能活動時呼吸很急速、吃力，大量流汗，以及心跳非常快速，而會覺得辛苦。

2. 試回想一下，在過去一個月，從星期一至星期日，除了學校的體育課以外，你平均一星期每天有多少時間(分鐘)有**中等或劇烈強度的體能活動**？如知道請寫下每天時間(分鐘)，如不知道, 請以 ✓ 顯示。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
多少時間(分鐘)							
不知道 (✓)							

第 3 題注意事項：

- **運動訓練** - 指專項活動（例如舞蹈、田徑、球類活動、水上活動、野外定向等）的興趣班或代表隊訓練。

3. 在過去一個月內，除了學校的體育課以外，你每星期平均有多少天參與**運動訓練**？

請填寫日數 _____

4. 你喜歡參與的體育活動有(可選多於一項):

1. 球類 2. 田徑 3. 跳繩 4. 游泳
5. 武術 6. 體操 7. 舞蹈 8. 滾軸溜冰

9. 長跑 10. 單車 11. 沒有 12. 其他: _____

[第二部分] 對體育活動的態度

5. 以下哪項是你參與體育活動的主要原因？[最多可選三項]

(a) 鍛鍊體能以應付日常需要	<input type="checkbox"/>
(b) 讓你感到快樂	<input type="checkbox"/>
(c) 認識更多朋友	<input type="checkbox"/>
(d) 增強自信心	<input type="checkbox"/>
(e) 控制體重	<input type="checkbox"/>
(f) 充實空閒時間	<input type="checkbox"/>
(g) 保持健康的體魄	<input type="checkbox"/>
(h) 體驗成功感	<input type="checkbox"/>
(i) 發展不同運動技能	<input type="checkbox"/>
(j) 培養領導才能	<input type="checkbox"/>
(k) 父母安排	<input type="checkbox"/>

6. 以下哪項是令你不參與體育活動的主要障礙？[最多可選三項]

(a) 體育活動太乏味	<input type="checkbox"/>
(b) 天氣影響(天雨、寒冷或酷熱)	<input type="checkbox"/>
(c) 家人不鼓勵，甚至反對	<input type="checkbox"/>
(d) 沒有合適的場地	<input type="checkbox"/>
(e) 身心太疲累	<input type="checkbox"/>
(f) 沒有朋友陪伴	<input type="checkbox"/>
(g) 體育活動需要遵守太多紀律	<input type="checkbox"/>
(h) 參與體育活動時感到身體不舒服	<input type="checkbox"/>
(i) 擔心體育活動會影響學業	<input type="checkbox"/>
(j) 功課太忙	<input type="checkbox"/>
(k) 健康理由，不宜參加	<input type="checkbox"/>

[第三部分] 靜態的課餘活動

第 7 至 10 題注意事項：

- 平常上學的日子 - 指要上課的日子，不計算週末或假日
- 填寫答案時，請以 30 分鐘為單位 (例如 30 分鐘、60 分鐘或 90 分鐘等)

7. 過去一學年內，在平常上學的日子裏，你平均每天會用多少時間做家課或學習？

請填寫時數 _____

8. 過去一學年內，在平常上學的日子裏，你平均每天會用多少時間看電視、看電影、玩電子遊戲、玩電腦或瀏覽電腦網頁？

請填寫時數 _____

9. 過去一學年內，在平常上學的日子裏，你平均每天會用多少時間閱讀、繪畫、做手工、聽音樂或彈奏樂器？

請填寫時數 _____

10. 一般情況下，你的週末或假日是怎樣安排的？

1. 以學習為主 2. 以戶外活動為主 3. 以看電視為主
4. 以玩電子遊戲或瀏覽電腦網頁為主 5. 其他: _____

[第四部分] 睡眠情況

注意事項：

- 請根據過去一星期你的睡眠情況作答本部分的問題

11. 過去一星期，你平均每天的睡眠時間是多少？

請填寫時數 _____ (請以小時為單位，例如6小時、7.5小時或8小時等)

12. 你認為一般造成身體不健康的原因是？(★可選多於一項★)

1. 體能活動量不足 2. 睡眠不足 3. 飲食不均衡
4. 精神緊張 5. 功課壓力 6. 其他: _____

[第五部分] 其他資料

13. 父親的教育程度：

1. 小學或以下 2. 初中(中一至中三)
3. 高中(中四至中七) 4. 大專或以上 5. 不知道

14. 母親的教育程度：

1. 小學或以下 2. 初中(中一至中三)
3. 高中(中四至中七) 4. 大專或以上 5. 不知道

15. 父親平均每星期參與多少次體育活動？(包括晨運、散步及其他體育活動等)

請填寫次數 _____ 不知道

16. 母親平均每星期參與多少次體育活動？(包括晨運、散步及其他體育活動等)

請填寫次數 _____ 不知道

17. 在過去一年內的週末或假日，你有與家人一同參與體育活動嗎？(例如踏單車、游泳、遠足等)

1. 沒有 2. 每星期最少 1 次
3. 每個月 1 至 2 次 4. 數個月 1 次

18. 本學年每星期的常規體育課有多少節？

1. 1 節 2. 2 節 3. 3 節
4. 4 節 5. 5 節 6. 6 節

19. 每節體育課時間為 _____ 分鐘

20. 你認為現在就讀的學校體育氣氛濃厚嗎？

1. 非常同意 2. 同意 3. 無意見
4. 不同意 5. 非常不同意

21. 你有否玩過模擬做運動的電子體感遊戲（例如打羽毛球、舞蹈、障礙賽等）？

1. 有

2. 沒有

22. 玩模擬做運動的電子體感遊戲，是否能夠令你對做運動產生更大興趣？

1. 是

2. 否

23. 在過去一星期內，你平均每天會用多少時間來玩模擬做運動的電子體感遊戲？

1. 沒有

2. 不足 1 小時

3. 1 小時

4. 2 小時

5. 3 小時或以上

全卷完，謝謝！

11.6 附錄六 青少年問卷調查 (教育局)

中學生體適能及體能活動態度研究 (2019/20)

問卷調查

注意事項：

1. 本問卷旨在調查在過去一年內，學生參與體育課及課餘體能活動的情況、對體育課的態度、價值觀，以及其他與健康相關的生活習慣；
2. 問卷共分為五部分，必須全卷作答；
3. 請仔細閱讀每條問題，逐一作答；
4. 答案並無對與錯之分，亦不會用作計算在體育科的成績；
5. 請用HB鉛筆填滿整個適用的橢圓圈，例子： 對 不對。如沒有註明，每題只可選取一個答案。
6. 錯填答案用潔淨膠擦或塗改液將筆痕徹底除去。
7. 所有收集的資料將予以保密。

班別							
0	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	K	<input type="radio"/>	U	<input type="radio"/>
1	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	L	<input type="radio"/>	V	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	M	<input type="radio"/>	W	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	D	<input type="radio"/>	N	<input type="radio"/>	X	<input type="radio"/>
4	<input type="radio"/>	E	<input type="radio"/>	O	<input type="radio"/>	Y	<input type="radio"/>
5	<input type="radio"/>	F	<input type="radio"/>	P	<input type="radio"/>	Z	<input type="radio"/>
6	<input type="radio"/>	G	<input type="radio"/>	Q	<input type="radio"/>		
7	<input type="radio"/>	H	<input type="radio"/>	R	<input type="radio"/>		
8	<input type="radio"/>	I	<input type="radio"/>	S	<input type="radio"/>		
9	<input type="radio"/>	J	<input type="radio"/>	T	<input type="radio"/>		

學號			
0	<input type="radio"/>	0	<input type="radio"/>
1	<input type="radio"/>	1	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>
4	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>
5	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>
6	<input type="radio"/>	6	<input type="radio"/>
7	<input type="radio"/>	7	<input type="radio"/>
8	<input type="radio"/>	8	<input type="radio"/>
9	<input type="radio"/>	9	<input type="radio"/>

[第一部分] 體能活動量

第1題注意事項：

體能活動量：日常生活中任何形式的身體活動，包括步行、做家務、體育課及課餘的體能活動等。

1. 你認為自己每星期平均的體能活動量足夠嗎？

- 非常足夠 足夠 一搬 不足夠 非常不足夠

第2至3題注意事項：

累積：以分段形式進行，把活動時數相加。

中等強度體能活動：進行體能活動時會呼吸加速、流汗及心跳加快，但仍可應付。

劇烈強度的體能活動：進行體能活動時會呼吸很急速、吃力，大量流汗及心跳非常快速。

2. 若計算體育課在內，你每星期平均有多少天能夠累積30分鐘或以上的中等至劇烈強度的體能活動？

- 0天 1至2天 3至4天 5至6天 每天

3. 若計算體育課在內，你每星期平均有多少天能夠累積60分鐘或以上的中等至劇烈強度的體能活動？

- 0天 1至2天 3至4天 5至6天 每天

第4題注意事項：

運動訓練：指專項活動（例如：田徑、球類活動、水上活動及舞蹈等）的興趣班或代表隊訓練。

4. 除了體育課外，你每星期平均有多少天參與運動訓練？

- 0天 1至2天 3至4天 5至6天 每天

5. 你喜歡參與什麼體能活動呢？(★最多選擇三項★)：

- 球類 游泳 舞蹈 長跑(>1500米) 田徑 武術 體操
 溜冰/滾軸溜冰 跳繩 其他

第6題注意事項：

動態遊戲：指任何形式的體力化遊戲活動（例如：捉迷藏、體感電子遊戲等）。

6. 你每星期平均有多少時間參與動態遊戲？

- 沒有 少於1小時 1至2小時內 2至3小時內
 3至4小時內 4至5小時內 5至6小時內 6小時或以上

7. 你通常使用什麼方法往返屋企和學校？(★最多選擇三項★)

- 乘坐公共交通工具 乘坐的士 乘坐校車 乘坐私家車 步行 踏單車 其他

8. 在上學日子，你每天平均累計多少步行時數？

(包括：往返屋企和學校、校內及課外活動，及課餘消閒活動等。)

- 沒有 少於10分鐘 10至20分鐘內 20至30分鐘內 30至60分鐘內
 1至2小時內 2至3小時內 3至4小時內 4小時或以上

9. 在周末或放假日，你每天平均累計多少步行時數？

(包括：往返屋企、室內或戶外活動，及任何消閒活動等。)

- 沒有 少於10分鐘 10至20分鐘內 20至30分鐘內 30至60分鐘內
 1至2小時內 2至3小時內 3至4小時內 4小時或以上

10. 在上學日子裡，你每天平均會花多少時間來進行家務活動呢？

(包括：打掃、洗滌、抹傢俱……)

- 沒有 少於15分鐘 15分鐘至30分鐘以內 30分鐘至60分鐘以內 1至2小時內
 2至3小時內 3小時或以上

11. 在週末及假日，你每天平均會花多少時間來進行家務活動呢？

(包括：打掃、洗滌、抹傢俱……)

- 沒有 少於15分鐘 15分鐘至30分鐘以內 30分鐘至60分鐘以內 1至2小時內
 2至3小時內 3小時或以上

[第二部分] 體育課及課餘的體能活動

12. 你認為以下各項有關參與體能活動的效果對你來說是否重要呢？

	非常不重要	不重要	無意見	重要	非常重要
(1) 鍛鍊體能以應付日常需要	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(2) 感到快樂	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(3) 認識更多朋友	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(4) 增強自信心	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(5) 了解其他人	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(6) 養成餘暇參與體能活動的習慣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(7) 保持良好的健康和體魄	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(8) 體驗成功感	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(9) 作就業前的準備	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(10) 發展不同體育活動的技能	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(11) 發展社交能力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(12) 培養穩定情緒的能力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(13) 培養自我認知的能力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(14) 控制體重	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(15) 培養體育精神	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(16) 培養領袖才能	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. 你同意以下有關參與體能活動的陳述嗎？

	完全不同意	不同意	無意見	同意	完全同意
(1) 我喜歡體能活動	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(2) 體能活動很有趣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(3) 參與體能活動使我開心	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(4) 參與體能活動給我強烈的成功感	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. 你同意以下有關參與體能活動的陳述嗎？

	完全不同意	不同意	無意見	同意	完全同意
(5) 我寧願做其他事情，也不想做體能活動	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(6) 參加體能活動讓我身心舒暢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(7) 在參與體能活動時，我常常盡我所能	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(8) 在參與體能活動時，我全情投入	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(9) 我喜歡我的身體經常在體能活動狀態中	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(10) 參加體能活動，給我輕鬆的感覺	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(11) 我覺得每堂體育課都是很有趣味的	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(12) 參加體能活動，能令我活力充沛及精神飽滿	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(13) 體能活動引發我持續參與的興趣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. 以下因素有沒有影響你參與體能活動呢？如有，請分辨其重要性。

	沒有	有				
		非常不重要	不重要	中立	重要	非常重要
(1) 體能活動太無聊	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(2) 天氣差	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(3) 體能活動導致身體發熱及出汗	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(4) 家人不鼓勵參與	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(5) 附近沒有合適的場地	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(6) 太疲累	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(7) 體能活動導致肌肉酸痛	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(8) 沒有朋友參加	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(9) 健康問題	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(10) 參與體能活動需要遵守太多紀律	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(11) 參與體能活動時身體不太協調	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(12) 參與體能活動影響社交生活	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(13) 體能活動太沉悶	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(14) 參與體能活動時感到不舒服	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(15) 參與體能活動影響學業	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(16) 太懶惰	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(17) 不夠時間	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(18) 其他：_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[第三部分] 非體育相關的課餘活動

15. 在上學日子裡（不計算週末及假日），你每天平均會花多少時間來進行以下的活動呢？

	沒有	少於1小時	1至2小時內	2至3小時內	3至4小時內	4至5小時內	5至6小時內	6小時或以上
(1) 學術活動（例如：做家課、溫習及補習）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(2) 以休閒為目的而使用電子屏幕產品（例如：智能電話、平板電腦、桌上電腦、電視及電子書）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. 在週末及假日，你每天平均會花多少時間來進行以下的活動呢？

	沒有	少於1小時	1至2小時內	2至3小時內	3至4小時內	4至5小時內	5至6小時內	6小時或以上
(1) 學術活動（例如：做家課、溫習及補習）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(2) 以休閒為目的而使用電子屏幕產品（例如：智能電話、平板電腦、桌上電腦、電視及電子書）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. 在上一個學年，你有沒有出席衛生署「學生健康服務」計劃？

- 有 沒有

18. 如果你所就讀的學校五年後參加與本次體適能調查類似的計劃項目，你會否希望繼續參與嗎？

- 會 否

[第四部分] 飲食及睡眠

19. 整體來說，你覺得自己的飲食習慣健康嗎？

- 非常健康 健康 一般 不健康 非常不健康

20. 你覺得自己的體重狀況如何呢？

- 嚴重超重 超重 標準 過輕 嚴重過輕

21. 以下是一些常見的飲品與食品。請根據過去一星期的飲食情況作答。

	沒有	1至2次	3至4次	5至6次	每天1次	每天2次或以上
(1) 牛奶或各類型乳製品	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(2) 汽水、紙包或罐裝飲品	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(3) 小食	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(4) 一份蔬菜 (例如：半碗煮熟蔬菜、半碗煮熟的豆類)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(5) 一份水果 (例如：一個橙或蘋果、兩個奇異果、半碗提子)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(6) 油炸食品 (例如：西多士、即食麵)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. 以下哪一項最能形容你吃早餐的習慣？

- 每天上學前吃 每天小息吃 每天都不吃

23. 你有沒有吃宵夜 (即晚餐後再進食) 的習慣？

- 沒有 間中 經常 每天

24. 你每天平均有多少餐是由自己或家人煮食的？ (包括早餐、午餐、晚餐、下午茶和宵夜)

- 沒有 1餐 2餐 3餐或以上

25. 你每天平均的睡眠時數是多少？ (不足一小時不計算在內)

- 10小時以上 9至10小時 7至8小時 5至6小時 少於5小時

26. 整體來說，你覺得自己的睡眠時間足夠嗎？

- 非常足夠 足夠 不足夠 非常不足夠

27. 整體來說，你覺得自己的睡眠質素如何？

- 非常好 好 差 非常差

[第五部分] 父母及家庭參與體育活動

28. 你父親的教育程度：

- 小學或以下 初中 (中一至中三) 高中 (中四至中七) 大專或以上

29. 你母親的教育程度：

- 小學或以下 初中 (中一至中三) 高中 (中四至中七) 大專或以上

30. 你父親每星期平均有多少天能夠累積30分鐘或以上的體能活動？(包括晨運、散步及其他體育活動等)

- 0天 1至2天 3至4天 5至6天 每天

31. 你母親每星期平均有多少天能夠累積30分鐘或以上的體能活動？(包括晨運、散步及其他體育活動等)

- 0天 1至2天 3至4天 5至6天 每天

32. 在過去一年內，你有與家人一同參與體育活動嗎？(例如踏單車、游泳、遠足等)

- 沒有 數個月1次 每個月1次 每兩星期1次
 每星期1至2天 每星期3至4天 每星期5至6天 每天

感謝你的參與

11.7 附錄七 成年人及長者問卷調查

「2020 全港社區體質調查」 問卷調查 – 成年人及長者組別〔17-79 歲〕

第一部分：基本健康情況

a. 請問你現時是否有以下情況？

	是	否
a. 懷孕	1	2
b. 身體發育異常(如侏儒症、巨人症等)	1	2
c. 殘疾(如目盲、聾啞或肢體傷殘)	1	2
d. 過去3個月內曾因患病或受傷(例行身體檢查除外)連續住院超過三天	1	2

第二部分：生活習慣

Q1 在過去一年內，你日常生活中平均每日步行的時間有多久？

10分鐘以下.....	1	1小時至1小時59分鐘.....	4
10-29分鐘.....	2	2小時或以上.....	5
30分鐘至59分鐘.....	3		

Q2 在過去一年內，你平均每日坐著的時間〔包括工作、看電視、乘搭交通工具、使用電腦/手機、食飯、聊天等〕累積有多少？

3小時以下.....	1	9小時至11小時59分鐘.....	4
3小時至5小時59分鐘.....	2	12小時或以上.....	5
6小時至8小時59分鐘.....	3		

Q3 你是否為在職人士(包括全職及兼職)？

是.....	1	→【跳至Q5】
否.....	2	→【Q4繼續】

Q4 **【非在職人士作答】**你屬於以下哪一類人士？

全日制學生.....	1	→【跳至Q8】
料理家務者.....	2	
退休人士.....	3	
失業/待業人士.....	4	
其他：.....	98	

Q5 a **【在職人士作答】**你的職業是什麼？

經理及行政人員.....	1	機台及機器操作員/裝配員.....	7
專業人員.....	2	非技術工人.....	8
輔助專業人員.....	3	漁農業熟練工人.....	9

文書支援人員.....	4	拒絕回答.....	10
服務工作及商店銷售人員.....	5		
工藝及有關人員.....	6	其他：.....	98

Q5 b **【在職人士作答】**你從事的行業是？

製造業.....	1	金融及保險業.....	7
建造業.....	2	地產、專業及商用服務業(包括：地產活動，專業、科學及技術活動，行政及支援服務活動).....	8
進出口、批發及零售業.....	3	公共行政、教育、人類醫療保健及社工活動.....	9
運輸、倉庫、郵政及速遞服務業.....	4	雜項社會及個人服務(包括：藝術、娛樂及康樂活動，其他服務活動，家庭住戶內部工作活動).....	10
住宿及膳食服務業.....	5		
資訊及通訊業.....	6	其他.....	98

Q6 **【在職人士作答】**你平均每週工作多少小時？請包括加班時間。

20小時以下.....	1	60-69小時.....	6
20-29小時.....	2	70小時或以上，請註明每週小時數目：	
30-39小時.....	3	998
40-49小時.....	4	不適用.....	7
50-59小時.....	5		

Q7 **【在職人士作答】**你是否需要從事夜班工作(晚上11時至早上7時之間有至少工作4小時)？不包括加班時間。

不需要.....	1	間中〔輪班〕.....	3
固定需要.....	2		

Q8 你閒暇時候主要進行什麼活動？**【最多可選三項】**

視聽娛樂.....	1	與家人或朋友聚會.....	7
逛街.....	2	看報紙/雜誌/漫畫.....	8
上網.....	3	下棋/玩牌/打麻雀.....	9
體育運動.....	4	郊遊活動.....	10
補充睡眠.....	5		
做家务.....	6	其他：.....	98

Q9-10, 請回憶在過去一年內：

Q9 **【在職人士或全日制學生(即 Q3=1 或 Q4=1)作答】**在需要上班/上學的日子，你通常什麼時候睡覺？

(24小時制) _____：

Q10 **【在職人士或全日制學生(即 Q3=1 或 Q4=1)作答】**在需要上班/上學的日子，你通常什麼時候起床？

(24小時制) _____：

Q11-12, 請回憶在過去一年內:

- Q11 **【在職人士或全日制學生(即 Q3=1 或 Q4=1)作答】** 如果翌日無需上班/上學, 你通常什麼時候睡覺?
【非在職人士或非全日制學生(即 Q4=2/3/4/98)作答】 你通常什麼時候睡覺?

(24小時制) _____ : _____

- Q12 **【在職人士或全日制學生(即 Q3=1 或 Q4=1)作答】** 放假日, 你通常什麼時候起床?
【非在職人士或非全日制學生(即 Q4=2/3/4/98)作答】 你通常什麼時候起床?

(24小時制) _____ : _____

Q13 最近一個月, 你認為自己的整體睡眠質素如何?

- | | | | |
|-----------|---|-----------|---|
| 非常好 | 1 | 差 | 4 |
| 好 | 2 | 非常差 | 5 |
| 一般 | 3 | | |

Q14 **【在職人士或全日制學生(即 Q3=1 或 Q4=1)作答】** 最近一個月, 你上班/上學時是否有精神不足的問題?

- | | | | |
|--------------|---|-------------|---|
| 完全無問題 | 1 | 有些問題 | 3 |
| 只有輕微問題 | 2 | 有很大問題 | 4 |

第三部分：運動習慣

Q15 你參與體育活動的目的是什麼? **【最多可選三項】**

- | | | | |
|-----------------------|----------|------------------|----|
| 強身健體/防病治病 | 1 | | |
| 提高運動能力 | 2 | | |
| 減輕壓力、調節情緒 | 3 | | |
| 減肥、健美 | 4 | | |
| 社交 | 5 | | |
| 沒有特別目的 | 6 | 其他: _____ | 98 |
| 沒有參加體育活動 | 7 | →【跳至 Q17】 | |

Q16 **【只問有參加體育活動的受訪者(即 Q15≠7)】** 你主要參與哪些體育運動? **【最多可選三項】**

- | | | | |
|----------|---|-----------------|----|
| 球類 | 1 | 武術、氣功 | 8 |
| 游泳 | 2 | 太極/八段錦 | 9 |
| 跑步 | 3 | 瑜伽/伸展活動 | 10 |
| 健身 | 4 | 健美操(舞)/跳舞 | 11 |
| 步行 | 5 | | |
| 行山 | 6 | | |
| 單車 | 7 | 其他: _____ | 98 |

Q17 在某些情況下, 你或會因一些障礙而不參與或減少參與運動, 請指出其中主要障礙? **【最多可選三項】**

疲倦.....	1	身體很好，不用參加.....	10
懶惰.....	2	缺乏指導.....	11
缺乏時間.....	3	缺乏組織(如訓練班).....	12
沒興趣.....	4	經濟條件限制.....	13
身體弱或健康理由，不宜參加.....	5	怕被嘲笑.....	14
缺乏場地設施.....	6	不知道/不確定.....	15
體力工作多，不必參加.....	7		
沒有人陪同.....	8		
天氣差.....	9	其他：.....	98

Q18 過去一年內，你平均每週有多少天連續做 10 分鐘以上劇烈的體能活動？劇烈的體能活動會令你感覺身體疲憊，呼吸比平常快很多，滿頭大汗，無法一邊活動，一邊與他人輕鬆對話。劇烈的體能活動是與跑步、搬運超過 10 公斤的重物(如飯盒 20 個、2 公升汽水 5 支)強度類似的活動。

劇烈的體能活動例如，打球(如籃球、足球、網球單打)、持續來回不停游泳(不包括慢游、玩水)、來回快速溜冰、跳繩、上山爬坡、連續上多層樓梯、有氧舞蹈、快速踩單車、柔道、跆拳道、攀石。於運動強度主觀評分表 0-10 的評分中，劇烈的體能活動為 8-9 分，即代表非常辛苦或非常非常辛苦。

0天.....	0	→【跳至Q20】	
1天.....	1	5天.....	5
2天.....	2	6天.....	6
3天.....	3	7天.....	7
4天.....	4		

Q19 【只問一星期有連續做 10 分鐘以上劇烈體能活動的受訪者(即 Q18#0)】你一星期總共做多久的劇烈體能活動？

					分鐘
--	--	--	--	--	----

Q20 過去一年內，你平均每週有多少天連續做 10 分鐘以上中等或以上強度(包括劇烈)的體能活動？中等強度的體能活動會令你感覺身體有些疲憊，呼吸會稍比平常快，少量流汗，無法一邊活動，一邊輕鬆唱歌。中等強度體能活動是與急步行、擲 4.5-9 公斤重物步行(如揹重書包；拎兩包 A4 紙、2-4 樽 2 公升飲料、24 罐汽水)強度類似的活動。

中等強度的體能活動例如，打球(如棒球、壘球、羽毛球、排球、乒乓球、網球雙打)、下山健走、用一般速度游泳、用一般速度踩單車、連續下多層樓梯、舞蹈(如街舞、社交舞、芭蕾舞、土風舞)、玩滑板、吊單槓、玩飛碟、或者粗重的打掃工作(如搬移教室桌椅、用手擦地、清洗窗戶)。於運動強度主觀評分表 0-10 的評分中，中等強度體能活動為 4-7 分，即代表容易、適中、稍吃力及吃力。

0天.....	0	→【跳至Q22】	
1天.....	1	5天.....	5
2天.....	2	6天.....	6
3天.....	3	7天.....	7

4天..... 4

【邏輯檢查：Q20 答案不可少於 Q18 答案】

Q21 **【只問一星期有連續做 10 分鐘以上中等或以上強度（包括劇烈）體能活動的受訪者(即 Q20≠0)】**你一星期總共做多久中等或以上強度（包括劇烈）的體能活動？

分鐘

【邏輯檢查：Q21 答案不可少於 Q19 答案】

Q22 你維持以上的運動習慣已多久？

- 少於6個月..... 1 不適用/沒有運動習慣.....6
- 6個月或以上，少於12個月..... 2
- 1年或以上，少於3年..... 3
- 3年或以上，少於5年..... 4
- 5年或以上..... 5

Q23 你目前的運動量是否受到 COVID-19 疫情的影響？

- 因為疫情，運動量增加了.....1 沒有影響.....3
- 因為疫情，運動量減少了.....2

Q24 當你想做運動時，你從家中或工作場所，前往以下的運動場所時，通常需要多久？

a. 政府管轄的運動場所，例如公園、康文署體育館/運動場/球場，等等：

- 15分鐘或以下..... 1 1小時01分鐘 - 1小時30分鐘.....5
- 16-30分鐘..... 2 超過1小時30分鐘.....6
- 31-45分鐘..... 3 我不會在這些地方運動.....7
- 46分鐘 - 1小時..... 4

b. 私人管理的健身場所，例如會所、私營健身室，等等：

- 15分鐘或以下..... 1 1小時01分鐘 - 1小時30分鐘.....5
- 16-30分鐘..... 2 超過1小時30分鐘.....6
- 31-45分鐘..... 3 我不會在這些地方運動.....7
- 46分鐘 - 1小時..... 4

第四部分：基本資料

Q25 性別

- 男..... 1 女.....2

Q26 年齡

【以足歲計】

Q27 你現時的吸煙狀況是哪一類？

從不吸煙..... 1

→【跳問Q29】

每天1支或以下..... 2

每天41支或以上(2包以上)..... 7

每天2-6支..... 3

戒煙不足6個月..... 8

每天7-12支..... 4

戒煙6個月至2年..... 9

每天13-20支..... 5

戒煙2年以上..... 10

每天21-40支(1-2包)..... 6

Q28 【只問(曾經)吸煙的受訪者(即 Q27≠1)】你的煙齡有多久？

5年以下..... 1

10-15年以下..... 3

5-10年以下..... 2

15年或以上..... 4

Q29 你的教育水平是什麼？

未受教育/學前教育..... 1

專上教育(文憑、證書課程)..... 5

小學(小一至小六)..... 2

專上教育(非學位課程)(高級文憑/副學士)..... 6

初中(中一至中三)..... 3

專上教育(學位課程)..... 7

高中(中四至中六)..... 4

研究院或以上(學士以上)..... 8

Q30 你家庭每月總收入是多少(以港元為單位)？

<\$4,000..... 1

\$30,000 - \$34,999..... 9

\$4,000 - \$5,999..... 2

\$35,000 - \$39,999..... 10

\$6,000 - \$7,999..... 3

\$40,000 - \$44,999..... 11

\$8,000 - \$9,999..... 4

\$45,000 - \$49,999..... 12

\$10,000 - \$14,999..... 5

\$50,000 - \$59,999..... 13

\$15,000 - \$19,999..... 6

\$60,000 - \$79,999..... 14

\$20,000 - \$24,999..... 7

\$80,000 - \$99,999..... 15

\$25,000 - \$29,999..... 8

≥\$100,000..... 16

不知道/不確定..... 17

Q31 包括你自己在內，但不包括家庭傭工，請問你有幾位同住的家庭成員？

1位..... 1

5位..... 5

2位..... 2

6位..... 6

3位..... 3

7位或以上..... 7

4位..... 4

Q32 請問你現時居住在哪一區：

香港島	中西區..... 1
	灣仔區..... 2
	東區..... 3
	南區..... 4
九龍	油尖旺區..... 5

	深水埗區.....	6
	九龍城區.....	7
	黃大仙區.....	8
	觀塘區.....	9
新界、離島區	葵青區.....	10
	荃灣區.....	11
	屯門區.....	12
	元朗區.....	13
	北區.....	14
	大埔區.....	15
	沙田區.....	16
	西貢區.....	17
	離島區.....	18

結束

11.8 附錄八 研究團隊巡視表

	測試日期	機構 / 地點	姓名	巡視報告
1	22-05-2021	香港中文大學	許世全教授、陳嘉威博士和尹浩邦先生	沒有(先導性測試)
2	29-05-2021	荃灣體育館	許世全教授、陳嘉威博士和尹浩邦先生	沒有(先導性測試)
3	06-08-2021	仁愛堂吳金玉紀念長者鄰舍中心	許世全教授，陳嘉威博士和張嘉文女士	有
4	24-08-2021	香港專業教育學院(屯門)	尹浩邦先生	有
5	06-09-2021	香港都會大學葵興校園	黃重仁先生	有
6	07-09-2021	香港都會大學	黃重仁先生	有
7	15-09-2021	香港電燈有限公司	黃重仁先生	有
8	20-09-2021	荃灣港安醫院	黃重仁先生	有
9	21-09-2021	救世軍大埔長者社區服務中心	黃重仁先生	有
10	28-09-2021	明愛元朗長者社區中心	黃重仁先生	有
11	04-10-2021	國泰航空服務	黃重仁先生	有
12	07-10-2021	香港基督教女青年會誌寶松柏中心	黃重仁先生	有
13	11-10-2021	救世軍華富長者中心	黃重仁先生	有
14	10-12-2021	現代貨箱碼頭	黃重仁先生	有
15	14-12-2021	工展會	黃重仁先生	有
16	01-01-2022	測試日(小西灣綜合大樓)	黃重仁先生	有
17	07-06-2022	扶康會康復中心	黃重仁先生	有
18	11-06-2022	元朗大會堂	黃重仁先生	有
19	14-06-2022	測試日(大埔墟體育館)	黃重仁先生	有
20	17-06-2022	中國長城資產(國際)控股有限公司	黃重仁先生	有
21	24-06-2022	士美非路體育館	趙偉竣先生	有
22	28-06-2022	建造業議會	趙偉竣先生	有
23	30-06-2022	測試日(東涌文東路體育館)	趙偉竣先生	有
24	05-06-2022	宏利人壽保險(國際)有限公司	趙偉竣先生	有
25	11-07-2022	免稅(天傳有限公司)	趙偉竣先生	有
26	13-07-2022	港澳信義會小學	趙偉竣先生	有
27	28-07-2022	西九龍家長聯會(長沙灣體育館)	許世全教授	沒有
28	07-09-2022	馬鞍山運動場	張嘉文女士	有
29	18-11-2022	寶血小學	張嘉文女士	沒有
30	02-12-2022	香港中文大學	許世全教授	沒有

11.9 附錄九 巡視報告

Supervision Report for Community Physical Fitness Test 2021-22

2021-22 社區體質測試巡視報告

Date of Supervision 巡視日期 : _____
 Time 時間 : _____ To _____
 Venue 地點 : _____

A. Physical Fitness Tests 體質測試巡視報告

Number of Testers on site 測試員數目 : _____

Name of Testing Coordinator 統籌員姓名 : _____

Please mark a “✓” at the appropriate box 請在適當方格內加上“✓”

	<u>Very Good</u> 非常好	<u>Good</u> 良好	<u>Average</u> 一般	<u>Below Average</u> 標準之下	<u>Poor</u> 差劣
I Overall comment for the Testers 測試員整體評價					
1. Punctuality & Attendance 守時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Professional & Work Knowledge 應用相關知識	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Explanation & Demonstration 講解及示範	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Organization Skill 組織能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Communication Skill 溝通技巧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Appearance 儀容/裝束	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Attitude 工作態度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Client Focus 關注客人需要	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sense of Responsibility 責任感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Familiarity with the IT system 對 IT 系統熟悉度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II Overall comment for Coordinator 統籌員整體評價					
11. Venue Appropriateness for Test Equipment Setting 場地安排及測試用具設置	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Manpower and resource management 人力、物資管理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Flow of the Test 測試流程	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Problem Solving 問題處理能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Overall Grading for Performance 整體表現評分	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Other Comments 其他意見

B. Supervision Report for Questionnaire Survey 問卷調查巡視報告

Please mark a "✓" at the appropriate box 請在適當方格內加上"✓"

Overall comment for the Surveyor 調查員整體評價	Very Good 非常好	Good 良好	Average 一般	Below Average 標準之下	Poor 差劣
1. Knowledge on questionnaire items 問卷相關知識	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Explanation 講解	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Communication Skill 溝通技巧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ability to answer questions 解答問題的能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Attitude 工作態度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Familiarity with the IT system 對 IT 系統熟悉度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Overall Grading for Performance 整體表現評分	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Other Comments 其他意見

C. Supervision Report for IT Support 信息技術支援巡視報告

Numbers of IT Supports on site IT 技術人員數目: _____

Please mark a "✓" at the appropriate box 請在適當方格內加上"✓"

Overall comment for the IT Support 信息技術支援整體評價	Very Good 非常好	Good 良好	Average 一般	Below Average 標準之下	Poor 差劣
1. Wi-Fi connection 無線網絡鏈接	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Supply of Tablets 平板電腦供應	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Fluency of system operation 系統運行順暢度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Pre-event set-up 活動前準備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Timely support from staffs 及時提供支援	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ability in problem solving 解決問題能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Overall Grading for Support 整體表現評分	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Other Comments 其他意見

Signature 簽署 : _____
Reporting Officer 報告人員姓名 : _____
Post 職位 : _____
Date 日期 : _____

This part to be completed by CUHK

Signature 簽署 : _____
Countersigning Officer 加簽人員姓名 : _____
Post 職位 : _____
Date 日期 : _____

This part to be completed by LCSD

11.10 附錄十 參與調查的小學名單

學校	地區	
港澳信義會小學	新界東	西貢區
馬鞍山靈糧小學	新界東	沙田區
道教聯合會圓玄學院石圍角小學	新界西	荃灣區
郭怡雅神父紀念學校	新界西	葵青區
聖公會聖米迦勒小學	香港東	東區
秀明小學	九龍東	觀塘區
獻主會溥仁小學	九龍西	九龍城區
西九龍家長聯會	九龍西	深水埗區
寶血小學	香港西	灣仔區