

社區運動委員會

運動處方計劃

主旨

本討論文件簡介運動處方計劃，該計劃旨在透過政府、醫生及社團攜手合作，向本港市民推廣體能活動。

背景

2. 越來越多證據顯示恆常運動對健康的重要性，鑑於世界各地做運動的情況並不理想，推廣體能活動遂逐漸成爲一項重要的公共衛生舉措。醫護人員於健康促進方面的角色一直廣受認同，而本港於二零零二年進行的主題性住戶統計調查亦顯示，本港人口中有 19.5% 於調查進行前兩周內看過醫生，即一個普通人一年內看醫生 4.2 次，普通科醫生因而成爲一個方便、可靠而有效的渠道，爲大眾提供建議、支援與鼓勵，促使其進行恆常體能活動。

3. 運動處方的概念就是將適切病者的運動，以書面健康建議的形式處方給病者，這種做法已在澳洲、美國及英國一些普通科醫生組別中試行過，並取得良好效果。衛生署於二零零三年在本港進行一項隨機對照試驗，以評估將這個概念融入一般治療過程的成效，該試驗結果亦顯示，病人做運動的動機，會因爲醫生的忠告而出現顯著改善。

4. 有見及此，衛生署與香港醫學會、香港西醫工會、康樂及文化事務署、民政事務總署、中國香港體適能總會、非政府組織及其他機構合作，自二零零六年起分兩個階段推出運動處方計劃。

目的

5. 本計劃的目的是向大眾推廣每天進行體能活動，即

養成動態生活模式，並增進社會對運動的認知，與及促成各界合作，使大眾更踴躍地參與體能活動。計劃的具體目標如下：

- 令更多醫生在診治病人時實施運動處方，及
- 令更多人因為醫生囑咐的緣故而參與體能活動。

執行計劃

6. 二零零五年三月，香港醫學會設立一工作小組，以統籌運動處方計劃的策劃及執行工作。該小組下設四個委員會，負責：

- (a) 發展運動處方規程
- (b) 培訓醫生
- (c) 社區參與
- (d) 教育推廣

建議進度

7. 運動處方規程及相關健康教材之開發工作，已於二零零五年十月完成，醫生培訓工作亦將於二零零五年十二月完畢，整個計劃將於二零零六年一月準備妥當，並會率先於將軍澳及觀塘兩區推行；六個月後會總結經驗，並於二零零六年較後時間於本港其他地區推行。

社區參與

8. 要協助市民培養動態生活模式，開具運動處方僅是一系列重要步驟的其中一環。大眾對運動的接受程度或運動文化，為市民營造運動機會及教授運動技巧的過程與架構，以及市民參與運動及體能活動的場地環境，都是同樣重要的。增加運動誘因的具體措施包括加強相關民政事務署的宣傳及教育工作，以增加社區對運動處方計劃的認識；鼓勵及動員社團及非政府組織於地區層面舉辦及宣傳其體能活動計劃，讓參與運動的人士得到朋輩支援；鼓勵非政府組織多加利用康文署的免費使用計劃。

評估

9. 計劃的成效將取決於醫生參與本計劃及實行運動處

方的程度，以及市民遵循醫生處方進行體能活動的程度。

發表意見

10. 請與會者留意運動處方計劃的進度，並就第八段羅列出有關加強社區參與的建議是否值得跟進，發表意見。

衛生署
2006 年 1 月