

香港特別行政區政府

<香港人運動習慣民意調查>
行政摘要



香港理工大學 應用社會科學系

社會政策研究中心

二零零六年九月

行政摘要

為了解港人的運動習慣及其喜好的運動，及擬定一個長遠並具策略性的服務計劃去提高港人對運動的興趣及參與，香港特別行政區政府康樂及文化事務署於 2006 年 9 月委託香港理工大學理大科技及顧問有限公司，由應用社會科學系社會政策研究中心策劃及執行〈香港人運動習慣民意調查〉。是項調查目的為搜集有關年齡十二歲或以上人士的運動習慣及喜好，及其對團體舉辦的康體活動與康文署的康體活動及設施的意見。

2. 民意調查於 2006 年 9 月 12 至 14 日進行，以電話訪問形式成功訪問了 1,011 名 12 歲或以上的人士。從收集數據估計所得的百分比，標準誤差值不多於 1.6%，而 95% 置信度誤差值限則不多於 +/-3.1%，整體回應比率為 50.0%，以下為是項調查研究結果的撮要。

運動參與率

3. 調查顯示，過去 3 個月有八成(79.7%)的香港人有做運動。若剔除只於體育課中做運動的學生，有做運動的香港人則有 79%，此數據相比香港康體發展局於 2003 年 10 月至 2004 年 2 月進行的千禧體育研究所得的 47% 為高。顯示香港人對運動的參與有所提高。(註：千禧體育研究的訪問對象為 5 歲或以上人士，而本調查的訪問對象則為 12 歲或以上人士。)

4. 雖然大部份港人表示在過去 3 個月有做運動 (79%)，但其運動的次數及運動量明顯並不足夠，而這個情況在青少年及成年人最為明顯。在青少年中，在過去 3 個月有做運動的比率為 92.3%，較成年人 (75.5%) 及長者 (80.4%) 為高。但表示每星期做運動 3 次或以上，而每次平均 30 分鐘以上的青少年只有 24.6%，成年人更只有 21.6%。在長者方面，情況則較為理想，有 53.1%。

沒有運動習慣人士，背景及原因

5. 有兩成(20.3%)港人表示過去三個月沒有做運動，當中更有 62.4% 人士表示未來三個月亦不會做運動，情況值得關注。這些人士主要為：

- 年齡介乎 26-34 歲(73.6%)及 45-59 歲(76.8%)人士
- 教育程度愈低的人士
- 租住私人住宅單位人士 (86.7%)

- 退休人士 (77.3%)
- 技工及勞工階層 (82.5%)
- 個人月入愈低的在職人士

而他們不做運動主要及次要原因為「工作／學業／家庭事務而沒有時間」(54.5%)，其次為「懶惰」(25.8%)，另外，其他原因包括「從來沒有做過運動」(11.2%)及「缺乏體能」(12%)等。

青少年、成年人及長者運動習慣比較

6. 不同年齡組別的人士喜好做運動的時段亦有明顯分別。大部份長者 (84.1%)通常在早上做運動，而成年人則通常在早上 (38.3%)或晚上 (30.2%) 做運動。而青少年通常在下午 (40%)或晚上 (27.5%) 做運動。這與不同年齡人士的日常生活模式 (工作/上課/閒暇時間等)及作息時間有明顯關係。因此，在安排活動及活動設施的分配上應加以注意，以善用資源。

7. 調查顯示，年長人士比青少年更認同運動可「增進健康」。在長者中，有 70.9%人士表示他們做運動的首要原因為「增進健康」，成年人為 59.1%，青少年只有 28.6%。成年人及長者選擇的運動種類以能達至個人健體為主 (Health-oriented)，而青少年則較喜歡選擇一些需要掌握一定技巧及運動量較大的體育運動 (Skilled-oriented)。調查顯示，成年人 (44.3%)及長者(78.2%)最經常的運動為「舞蹈及健體」類運動；而最經常做的運動項目是步行、游泳、徒手健體 / 伸展運動等。而青少年(35.0%)較常做的運動為「隊際活動」類運動；而最經常做的運動項目是籃球、跑步、足球、游泳等。

8. 整體而言，有 42.9%有運動的人士通常單獨做運動，當中成年人及長者的比率較青少年高，同時所選擇的運動一般較不受場地及時間限制。成年人通常單獨自己做運動的比率為 50.1%，較青少年的 17.1% 為高，這可能反映成年人的日常工作較忙碌，下班時間不定時，因此亦較難預約朋友/親人有計劃地做運動，因此一些不受場地及時間限制的運動，如跑步、步行、徒手健體 / 伸展運動等亦較受成年人歡迎。值得注意的是，長者單獨自己做運動的比率亦相當高，佔 53%，而他們選擇的運動亦較個人化，並以養生為主，包括徒手健體 / 伸展運動 (26.7%)、步行 (25.9%)、太極 (18.6%)等。但青少年則較喜歡與朋友一起做運動 (56.5%)，故在選擇活動時也傾向於選擇能與同伴一起參與的活動為主，如籃球、足球及羽毛球等。

9. 游泳是不同年齡人士均最希望學習的運動。成年人及長者最希望學習的運動均為游泳及太極，以全身、養生及可持續練習的運動為主。而青少年亦選擇游泳為最希望學習的運動，其次為網球及羽毛球一些需要技巧配合之運動。

10. 日日運動的人士以長者最多。調查顯示，有運動的人士中，每星期做運動 3 次或以上者佔一半以上 (52.6%)，而表示天天做運動的有 34.6%。惟有運動的長者、成年人及青少年中，表示每日有做運動的人士佔該組別人士分別為 85.5%、28.3%及 12.1%，顯示大部份成年人及青少年，均沒有養成天天運動的習慣，以青少年尤其嚴重。

11. 選擇做運動的地點首先要以方便為主。調查顯示，有運動的人士中(包括最通常及其次通常做運動的地點)，有 56.9%人士最通常選擇在「私人屋苑設施」、「屋企」及「一般空曠地方」進行運動，這些地點一般均為市民最方便到達之地點。另外，亦有 54.1%市民選擇「康文署或其他政府康體設施」。

青少年、成年人及長者的運動習慣比較

	青少年 (12-24 歲)	成年人 (25-59 歲)	長者 (60 歲以上)	
過去 3 個月有做運動	92.3%	75.5%	80.4%	青少年及成年人有做運動，但運動次數並不足夠
每星期 3 次或以上，而每次做運動平均 30 分鐘或以上	24.6%	21.6%	53.1%	
每天都有做運動	12.1%	28.3%	85.5%	
每次平均運動在 1 小時或以上	73.9%	45.9%	42.2%	
每次運動時間平均少於半小時	10.5%	25.2%	24%	
喜好做運動的時段	下午 (40%) 晚上 (27.5%)	早上 (38.3%) 晚上 (30.2%)	早上 (84.1%)	
認為「增進健康」為運動首要原因	28.6%	59.1%	70.9%	
最常做運動的地點	康文署或其他政府康體設施 (53.0%)	康文署或其他政府康體設施 (37.1%)	康文署或其他政府康體設施 (37.1%)	
	「私人屋苑設施」、「屋企」及「一般空曠地方」(28.0%)	「私人屋苑設施」、「屋企」及「一般空曠地方」(45.0%)	「私人屋苑設施」、「屋企」及「一般空曠地方」(51.4%)	
單獨自己做運動	17.1%	50.1%	53%	
最常做的運動類別	隊際活動 (35.0%)	舞蹈及健體 (44.3%)	舞蹈及健體 (78.2%)	
最常做的運動項目	<ul style="list-style-type: none"> ● 籃球 (18.6%) ● 跑步 (16.5%) ● 足球 (13.5%) ● 游泳 (12.9%) ● 羽毛球 (11.2%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 跑步 (19.9%) ● 游泳 (14.9%) ● 步行 (12%) ● 徒手健體／伸展運動 (9.5%) ● 羽毛球 (5.7%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 徒手健體／伸展運動 (26.7%) ● 步行 (25.9%) ● 太極 (18.6%) ● 遠足/行山 (8.7%) ● 游泳 (5.9%) 	<p>青少年較喜歡 Skilled-oriented 的活動</p> <p>成年人及長者較喜歡 Health-oriented 的活動</p>
最希望學習的運動項目	<ul style="list-style-type: none"> ● 游泳 (14.2%) ● 網球 (10.1%) ● 羽毛球 (6.1%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 游泳 (9.2%) ● 太極 (7.7%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 太極 (11.8%) ● 游泳 (4.2%) 	

團體及康文署舉辦的康體活動

12. 一般港人都認為參加康體活動有益處，包括擴闊社交圈子(25.5%)，改善健康(22.3%)、得到樂趣(6.3%)、與朋友相聚(5.1%)及增強體能(5.0%)，但過去三個月只有10.0%港人參加過由團體舉辦的康體活動。這顯示現時團體舉辦康體活動可能太少，未能滿足需求，若有關團體能多舉辦康體活動，定能提升港人對做運動的興趣及吸引更多人做運動。

13. 除對康文署的康體活動及設施的收費表示「不知道」的人士外，相對有較多港人都認為康文署舉辦的康體活動收費合理(33.8%)或廉宜(11.2%)，而只有7.6%認為收費昂貴。相對亦有較多港人都認為提供的康體設施收費合理(37.5%)或廉宜(7.0%)，而只有15.3%認為收費昂貴。這說明現時康文署所訂的康體活動及設施的收費都是在一般港人能負擔的水平。

14. 除對康文署的康體設施質素表示「不知道」的人士外，相對有較多港人都認為康文署的康體設施質素好(32.4%)或普通(30.7%)，而只有3.9%認為質素差。這說明現時康文署所提供的康體設施質素是在一般港人期望的水平。

建議

15. 基於以上研究結果，報告建議 –

- (一) 運動可增進健康的信息，應多推廣。雖然調查顯示有做運動的香港人有所增加，但因少年及成年人的日常生活模式及作息時間，其運動的次數及運動量明顯並不足夠。美國衛生部一份健康身體活動報告指出，有效強身健體的定期運動是指一星期進行數次（例如三至五天）持續三十分鐘或以上的適量運動。而適量運動則是指會令心跳及呼吸加劇、有排汗但仍然能暢順地說話的運動。大量證據顯示定期運動有助改善健康及體能，亦能防禦疾病。故此，兒童及青少年應盡早養成定期運動的習慣。(U.S. Department of Health and Human Services, 1996) 根據世界衛生組織的建議 (Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health)，每個人都應長期作適量運動，而不同的運動量亦有不同的效果，例如，每星期作多次持續三十分鐘以上的

適量運動能有效預防心血管疾病及糖尿病等；而肌肉訓練及平衡訓練則有助長者減低跌倒的機會及增強身體各項功能。為鼓勵及推動此兩類人士多參與及多做運動，建議政府日後投放更多資源，向成年人及青少年推廣「日日運動身體好，男女老幼做得到」的信息。調查結果顯示過去三個月有做運動的人比率甚高(79%)，但每星期運動次數三次或以上及每次運動時間持續三十分鐘或以上的比率較低(27.7%)，因此建議政府應集中資源於鼓勵市民恆常作適量運動的重要。以外國經驗為例，美國政府設基金成立了獨立的組織「國家推廣體能活動聯盟」(National Coalition for Promoting Physical Activity)，成員包括各個專業組織，大學，及相關學會等，透過電視短劇宣傳定期運動的重要性。

- (二) 運動設施的地點規劃要方便及開放時間要配合市民作息模式。調查指出香港人不做運動的原因主要是因「工作/學業/家庭事務而沒有時間」，而調查同時指出有運動的人士選擇做運動的地點首要以方便到達為主。以在職人士為例，為鼓勵及推動在職人士更多參與及多做運動，在考慮運動人士對運動項目喜好的數據情況下，建議康文署可考慮在商業地區的公共康體設施多辦一些運動推廣活動，以鼓勵在職人士在上班前或午餐時間前往做運動。同時建議康文署對公司或機構加強宣傳社區康體設施的地點及開放時間，及提供具體方法，教導公司或機構如何以公司名義(在上班時間或閒暇)舉辦康體運動，從而令員工培養做運動的習慣。
- (三) 善用現有社區及學校資源。青少年較喜歡與朋友一起做運動，如籃球、足球、羽毛球等，為鼓勵及推動青少年更多參與及多做運動，建議康文署可考慮利用現有的社區及學校資源，與地區組織合作舉辦更多康體活動，令青少年有更多參與運動的機會。
- (四) 提供機會及方法鼓勵低下層市民做運動。世界衛生組織於二零零二年指出，運動不但能改善健康，同時亦能提升生活素質。英國醫療總監年度報告及美國健康及人類服務部均指出，若能增加運動量及改善生活習慣，便能更有效預防嚴重急性及長期健康疾病，從而減低社會醫療支出。(U.K. Chief Medical Officer Annual Report, 2004; U.S. Department of Health and Human Services, 2000) <香港人運動習慣民

意調查>結果指出沒有運動習慣及表示未來三個月亦不會做運動的是教育程度低、退休、及低收入技工及勞工階層人士。為鼓勵及推動低下層市民更多參與及多做運動，建議康文署可考慮設計多種在家中或在住屋附近進行的個人康體運動，如一些步行及伸展運動等，令低下層市民知道運動所費無幾，並且可以隨時在下班後及在家中進行，對自己身體好之餘，也可舒緩生活中遇到的種種心理壓力。

- (五) 建議於政府未來繼續作定期(例如每年)涵蓋全港住戶的港人運動習慣調查，比較各年數據，追蹤不同背景人士做運動的情況及變化，從而評估及進一步完善相關的策略性服務計劃或政策。