

## 「普及體育研究—香港市民參與體能活動模式」顧問研究結果發表

\*\*\*\*\*

根據體育委員會轄下的社區體育事務委員會委託顧問進行的「普及體育研究—香港市民參與體能活動模式」顧問研究，在超過五千名七歲或以上的受訪香港市民中，超過六成（65.5%）受訪市民表示在調查期間三個月內曾經最少參與一次運動。男性（68.4%）參與運動的百分比稍高於女性（62.9%）。而參與運動的比率則隨年齡的增加而下降：由七至十二歲的95.6%下降至六十歲或以上的53.3%。

至於運動頻率，在過去三個月有參與運動者中有41.2%表示每星期參與三次或以上的運動（佔整體香港市民27%），而每星期參與至少一次則有80.3%（佔整體香港市民52.6%）。他們最常參與的三項運動為緩步跑（百分之13.8%）、游泳（13.2%）及羽毛球（10.1%）；而最想學習的首三項運動依次為游泳（14.7%）、太極（10.3%）及羽毛球（8.8%）。

超過一半受訪市民（60.6%）主要使用康樂及文化事務署（康文署）或其他政府部門的康體設施進行運動。他們揀選學習運動，首三個考慮因素分別為「興趣」（40.7%）、「健康」（21.3%）及「時間能夠配合」（11.6%）；而設施（4.8%）及價錢（2.9%）並不是主要的考慮因素。

接近一半（46.9%）受訪者通常與朋友或鄰居一起做運動，其次是單獨做運動（40.8%）及與同學一起做運動（13.1%）。

除了研究市民參與運動的模式外，調查亦研究市民在參與體能活動的情況。「體能活動」是指所有會消耗體能的身體活動，包括日常生活的活動，例如步行、家務、園藝、工作有關的體力勞動，亦包括需要使用體力及技術的運動，以改善健康及提升體能。

調查發現逾半數市民（51.4%）的體能活動量未能達到「基礎指標」水平。「基礎指標」指達到每星期至少三天、每天累積最少三十分鐘或以上中等或劇烈強度的體育活動。「中等強度活動」是指做活動的時候，呼吸與心跳稍為加快和輕微流汗，但仍然可以交談自如的狀態，例如急步行走、緩步跑、行樓梯、緩慢地踩單車或跳舞等。

受訪者參與體能活動的主要原因是「為健康」（35.9%）、「個人喜好」（12.9%）及「體能活動/運動為慣常生活的一部份」（11.6%）。至於不主動參與體能活動的原因是因工作/學業而沒有時間（30.7%）、「怕累」（17.5%）及「懶惰」（14.6%）。

超過一半的受訪者（57.4%）認為自己有足夠或非常足夠的體能活動量，尤其以較年輕，即七至十二歲（72%），或較年長，即六十歲以上（77.7%）的市民為然。但根據「基礎指標」衡量，只有48.6%的市民達到「基礎指標」的活動量水平，可見他們自我評估的體能活動量高於客觀量度標準。

「普及體育研究—香港市民參與體能活動模式」研究分兩個階段進行，分別為文獻研究及問卷調查。

康文署於二〇〇七年九月聘請香港中文大學體育運動科學系為研究顧問機構，負責文獻研究、統籌問卷調查及撰寫報告。文獻研究於二〇〇八年一月完成，搜集了包括香港及十個國家/地區有關普及體育發展的資料和其他相關的研究調查。

康文署隨後於同年四月聘任精確市場研究中心進行第二階段的統計調查。統計調查分別於二〇〇八年五月二十二日至七月十日（第一期）及九月二日至十月十九日（第二期）以家訪形式進行。

社區體育事務委員會主席周厚澄在今日（九月二日）公布調查結果的記者會上表示，根據委員會的社區體育發展六大策略，其中一項是為評估社區體育策略的成效制定指標。有關策略是希望透過大規模的調查研究，蒐集市民對參與運動及體能活動的程度、密度和其他數據等，以客觀衡量「體育普及化」在本港社會的深化程度，俾能更有效地掌握市民參與體能活動的最新資料，作為制定未來發展社區體育策略的重要參考。他強調，就體育普及化而言，這次普及體育的研究是六大策略其中一項重要成果。

社區體育事務委員會於轄下成立了工作小組，由委員會委員勞永樂醫生擔任召集人，負責有關研究事宜。他在記者會上表示，研究調查所搜集的資料及數據極具參考價值，有助於未來在社區推廣普及體育的工作，尤其以推介體能活動的概念及體能活動「基礎指標」值得本港借鏡。

就調查結果，社區體育事務委員會建議透過社區各持份者的共同合作，向市民傳達恆常參與運動及其他體能活動的益處，同時研究為市民提供更多元化的康體活動及設施，最終達至普及體育的目標。

康文署助理署長（康樂事務）陳若藹在記者會上簡介跟進工作計劃。她表示，因應調查結果，社區體育事務委員會建議未來推廣普及體育的策略，應從「教育」及「服務」兩方面入手，透過教育及不斷提升服務，鼓勵市民積極參與體育及體能活動。

她表示具體的跟進工作分兩階段進行。第一階段的主要工作包括向不同持份者包括政府部門、區議會、體育總會、地區體育會、工商機構及學校等介紹研究結果；爭取持份者支持在社區推廣「普及體育」；並透過不同渠道向市民宣傳恆常參與運動及其他體能活動的重要性和益處。宣傳工作會以各持份者及不同羣組為對象，持續進行。

第二階段的主要工作則包括全面檢討現時社區體育活動的組合及市民對體育設施的需求，並與各體育總會研究設計及提供更多適合不同年齡人士參與的運動及其他體能活動。此外，還會定期進行同類調查研究，收集數據，以了解市民參與運動及其他體能活動的最新情況。

研究報告撮要已上載康文署網頁 (<http://www.lcsd.gov.hk>)，供市民查閱。

完

二〇〇九年九月二日（星期三）