

普及體育顧問研究 — 香港市民參與體能活動模式

報告撮要

(2009年8月)

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

提交



香港中文大學
體育運動科學系

「普及體育顧問研究 — 香港市民參與體能活動模式」

報告撮要

背景

一直以來，不同政府機構及相關團體例如民政事務局、康樂及文化事務署（康文署）、衛生署、教育局、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、各體育總會及各體育團體、地區體育團體及學校等，均在社會上不同層面致力為市民提供多元化的社區體育服務，鼓勵社會不同階層人士積極參與體育活動，推廣「普及體育」的文化。有關服務推行多年，現在是適當時候制訂一套有系統及客觀的機制，以衡量市民參與體育的程度，以評估有關工作的成效。社區體育事務委員會於2006年8月通過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，蒐集市民對參與社區體育活動的程度、密度和其他數據等，客觀地衡量「體育普及化」在本港社會的深化程度，以便有效地評估各項推動社區體育工作的成效及作為制定未來發展社區體育策略的參考。在2007年1月於社區體育事務委員會下成立了「評估普及體育成效指標」工作小組（工作小組），專責處理有關事宜。

2. 社區體育事務委員會於2007年6月8日的會議上，通過工作小組所提交的「香港市民參與運動模式」研究建議書。康文署隨即於2007年9月聘任香港中文大學體育運動科學系為（顧問機構），負責文獻研究、制定問卷調查建議書，擔任監察問卷調查的進行和負責撰寫最後的綜合報告書。工作小組已於2008年2月20日向社區體育事務委員會報告顧問研究中有關文獻研究及提交問卷調查建議書，並得到委員同意進行家訪式問卷調查。康文署亦於2008年4月聘任精確市場研究中心分別於5月及9月進行家訪式問卷調查。顧問機構並於11月27日向工作小組提交研究報告。有關研究報告內容共分三部份，分別是文獻研究結果、問卷調查結果及就研究結果提出未來普及體育的發展應注意的重點和進一步研究作出建議。

目的

3. 這項研究的目的為：
- (i) 搜集選定國家/經濟體系/地區有關普及體育的趨勢與發展；
 - (ii) 參考本港及選定國家/經濟體系/地區的相關研究以建議量度普及體育成效的指標；
 - (iii) 找出選定國家/經濟體系/地區有關參與體能活動的模式；
 - (iv) 揀選合適用作量度香港市民參與體能活動情況的指標；
 - (v) 就問卷調查所得資料及結果進行分析，從而了解香港市民參與體能活動的情況；及
 - (vi) 就研究結果建議香港未來推廣普及體育策略的重點和方向。

方法

4. 爲了達到以上目的，是次顧問研究分兩階段進行。第一階段爲文獻研究，共選擇了十個西方及亞太國家/經濟體系/地區作回顧。第二階段爲問卷調查，以隨機抽樣的方式進行家訪，作面對面問卷調查，從而搜集本港市民參與運動及體能活動模式的資料。

文獻研究

5. 爲更清楚理解世界各地對普及體育的政策，顧問研究以文獻研究作開始，除了包括香港，同時共選擇了十個香港以外國家/經濟體系/地區以作參考，當中包括加拿大、歐盟、英國、美國、澳洲、中國、日本、新加坡、南韓和台灣。回顧內容包括各地普及體育的政策及相關的問卷調查。

6. 雖然不同的國家/經濟體系/地區在推廣普及體育這個範疇上，都有不同的哲學，而且對「普及體育」的定義都略有不同，但普遍來說，大多數國家/經濟體系/地區都趨向著重於一般市民對運動的參與，意識到透過健體運動與體能活動的參與，從而維持並改善健康的重要性，如美國、英國、新加坡及中國等。同時也提及到教育體制和學校的環境都是有效促進兒童和青少年對體能活動/運動的參與的渠道，並爲社會各階層提出了有關促進普及體育的指引，包括學校、社區、家庭和個人。有關資料見附頁 A。

7. 除此之外，不少國家都訂下了一些可量度的目標，例如英國提出了於 2020 年或以前使體能活動/運動參與率由現的 30% 增至 70%。有了這些具體的目標，社會上各個持份者，便有了明確的方向，肩負共同的任務去實現整體的目標。此外，大多數國家/經濟體系/地區都認同，體能活動/運動的參與必須持之以恆；當中較多採用平均每星期 3 天，每天進行至少 30 分鐘或以上中等強度的活動量爲最基本的指標(例如：英國、中國及台灣)。

8. 除了上述提及以民眾參與運動作爲普及體育的指標以外，有些國家/經濟體系/地區還着重一些特別的元素。例如：加拿大指出「普及體育」應包括鼓勵公民參與運動相關的義務工作(運動義工)，以及在運動賽事中以觀眾的身份參與(運動觀眾)，這些都有助於體育文化的推動。

普及體育、體能活動及運動的定義

9. 有不少國際間團體爲普及體育下過不同的定義，例如 European Sport for All Charter, the International Charter of Physical Education and Sport, the Trim and Fitness International Sport for All Association (TAFISA), the Sport for All Commission of the International Olympic Committee 等。儘管它們引用不同定義和採用不同辭彙，它們都有共同特點，就是國家要盡努力確保社會上不同人士均有權利和機會參與運動和體能活動。社會上各持份者，包括是政府和非政府機構，應共同提供運動和體能活動參與的機會。

10. 綜合所得，是次研究中，「普及體育」是指透過有關各方的合作及政府的支持，

締造機會和有利環境，使每一個人（不論性別、年齡、能力、社會經濟地位或族裔）都可以自由參與體能活動和運動。

11. 於這項研究，「體能活動」一詞是指所有會消耗能量的身體活動，包括運動及日常生活的活動，例如步行、家務、晨運、園藝、工作有關的體力勞動。而「運動」是「體能活動」的一部份；除了需要使用體力外，亦需運用運動技術，以及有遊戲或者比賽規則，例如羽毛球、籃球、乒乓球、游泳、田徑、舞蹈、太極等。

採用量度體能活動參與的指標

12. 這次研究採用兩套指標量度香港市民體能活動的參與情況，一個是 National Association of Sport and Physical Education (NASPE)及美國疾病管制中心(US Center for Disease Control) (USCDC)/美國衛生署(US Department of Health and Human Services) (USDHHS)最近提出的一個受到廣泛參考的建議(美國指標)：

- i) 對兒童來說，每星期應進行 5 天，每天**累積**至少 60 分鐘適合他們年齡和發展的全面體能活動(建議為中等或劇烈強度的體能活動)；
- ii) 對於青少年，每星期進行至少 3 天，每天**持續**至少 20 分鐘中等或劇烈強度的體能活動；
- iii) 而 20 歲及以上的成人建議每星期進行 5 天，每天進行**累積**至少 30 分鐘的中等強度的體能活動。

第二個是指標採取一個較接近其他地區較多採用而又簡單的指標(基礎指標)，以評估體能活動的參與。例如英國、中國及台灣等均採用每星期 3 天每天 30 分鐘體能活動，可是近來不少研究證實累積 30 分鐘也可達到相類似的健康效益(Miyashita, Burns, & Stensel, 2006¹) (Murphy & Hardman, 1998²)，故此我們建議這「基礎指標」為：每星期 3 天，每天最少累積 30 分鐘或以上中等或劇烈強度的體能活動。這個指標適用於所有年齡組別的人士。

註 1：Accumulating multiple short bouts of exercise throughout the day effectively reduce postprandial plasma triacylglycerol concentrations to an extent similar to that of a single 30-min session of exercise in healthy young men.

2：short bouts of brisk walking resulted in similar improvements in fitness and were at least as effective in decreasing body fatness as long bouts of the same total duration.

各國/經濟體系/地區普及體育政策的特點

13. 在普及體育的推廣上，不同的國家/經濟體系/地區都有自己的特點。加拿大及新加坡都著重透過提倡普及體育，以致提升至精英運動員訓練及比賽以達致優秀成績。英國及美國帶領著以改善及維持健康、處理肥胖問題而增加體能活動的趨勢。日本及中國強調透過體能活動及運動從而改善整體的生活質素。例如中國建議公民定期訂閱運動有關的雜誌，以及學習兩種終身的體能活動或運動。加拿大、歐盟及台灣則提倡運動義工及運動觀眾的間接運動參與，這在普及體育中，都是很重要的元素。當建議適合香港的普及體育推廣模式時，需要考慮上述特點。

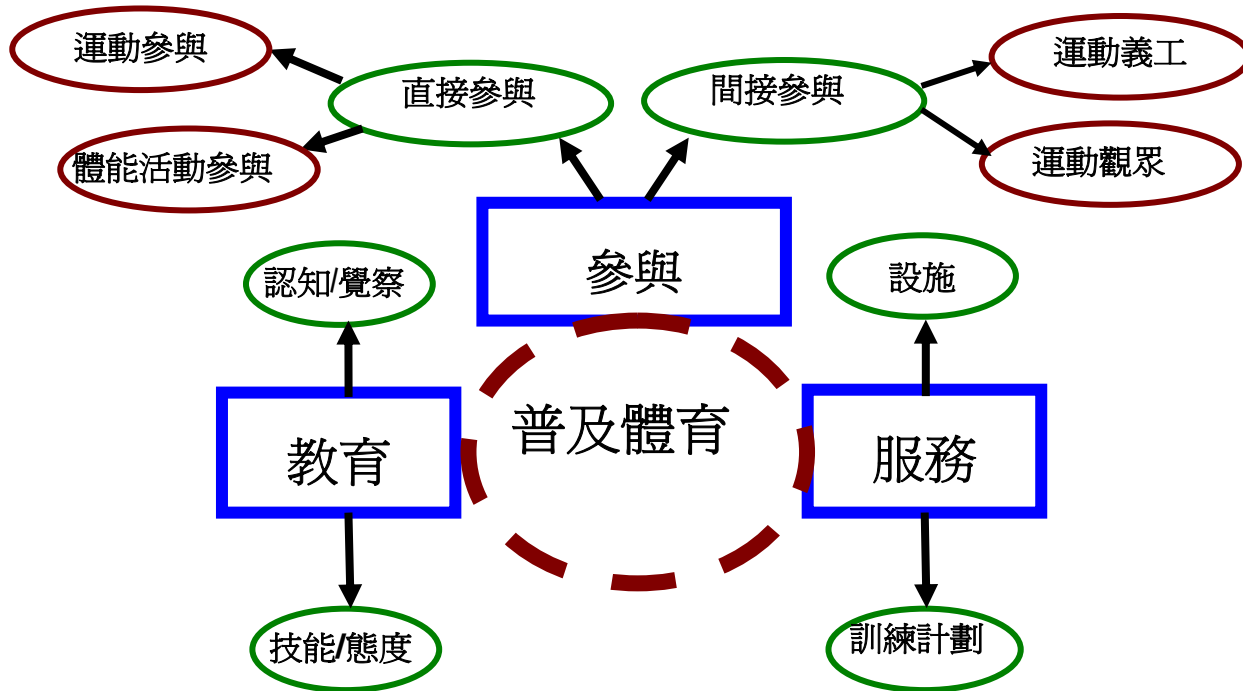
普及體育推廣模型

14. 參考過十個國家/經濟體系/地區對普及體育推廣上的政策後，每個國

家/經濟體系/地區的政策都各有不同並有自己的特點。其中尤其澳洲、英國、加拿大、韓國以及新加坡的特點，可作為香港的參考。除體能活動/運動的參與，這些國家強調了教育與服務的重要性。

- i) 通過「教育」，可以加強市民的認知，讓市民明白參與體能活動可以促進健康。此外，透過不同的教育渠道亦可加以改善個人對參與體能活動/運動的態度及技能；
- ii) 而「服務」則包括了提供康體設施及透過組織不同種類的康體活動，鼓勵市民參與；
- iii) 體能活動的參與可分直接和間接兩種，間接的參與包括作為運動義工(sports volunteer)及運動觀眾(sports attendee)。他們的重要性都是不容忽視的。不過今次這個研究會集中於直接參與體能活動/運動。

15. 要做到普及體育的推廣，除了政府扮演著一個重要角色外，其他非政府機構，如各體育總會和相關組織、地區團體、運動工業、贊助，以及整體的社會基礎設施都是不可缺少的。綜合以上觀點，總結出以下推廣普及體育的結構圖：



問卷調查

方法

16. 是次問卷採用以隨機抽樣方式揀選住戶，並以面對面的家訪形式訪問 7 歲或以上的香港市民參與體能活動模式的情況。由於是次研究分為 3 個年齡組別(分別為 7 至 12 歲、13 至 19 歲及 20 歲或以上)，問卷亦特別設計以適合不同年齡組別的受訪者使用。為避免體能活動的參與模式在季節上可能出現的差別，問卷調查分兩期進行。第一期於 2008 年 5 月 22 日至 7 月 10 日進行，搜集在較冷月份期間(1 月至 3 月)的體能活動參與模式資料，而第 2 期則於 2008 年 9 月 2 日至 10 月 19 日進行，搜集在較暖月份期間(6 月至 8 月)的體能活動參與

模式資料。是次調查是使用基什網格法(Kish Grid Method)於樣本家庭中以隨機抽取一名家庭成員作訪問。主要樣本的回應率達 70.18%。而為了數據更有代表性，調查結果的資料都用了加權數據表示。

樣本設計

17. 調查樣本分主要樣本及補充樣本。主要樣本包括 4 037 個 7 歲或以上的受訪者，而補充樣本包括 1 054 個 7 至 19 歲的受訪者。

主要結果

18. 是次調查以隨機方式成功訪問了 5 091 個受訪者。受訪者的年齡組別分布如下：

表 1. 成功受訪者數目分布

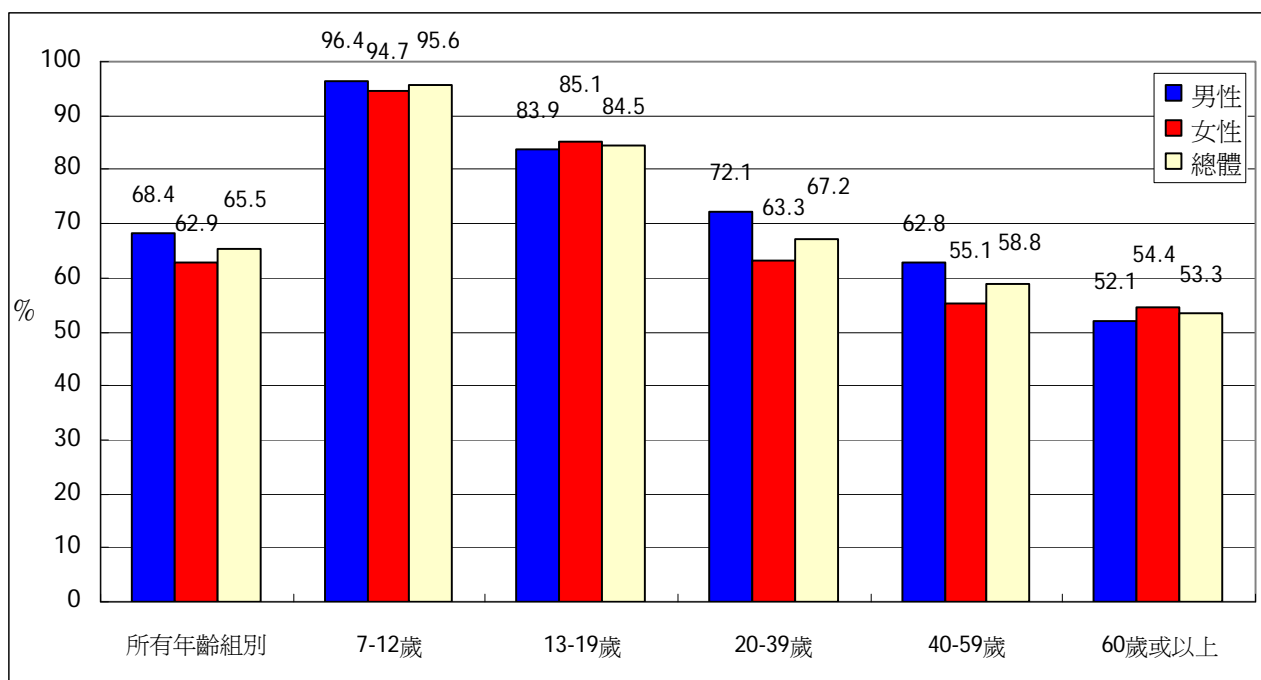
年齡組別	成功受訪者數目		
	總數	主要樣本	補充樣本
7-12 歲	693	186	507
13-19 歲	831	284	547
20 歲或以上	3 567	3 567	-
總數	5 091	4 037	1 054

19. 當中有 48.7% 為男性(n=2 479)，51.3% 為女性(n=2 612)。以性別劃分，與香港整體人口特徵分布大致吻合。

運動參與的模式及普及情況

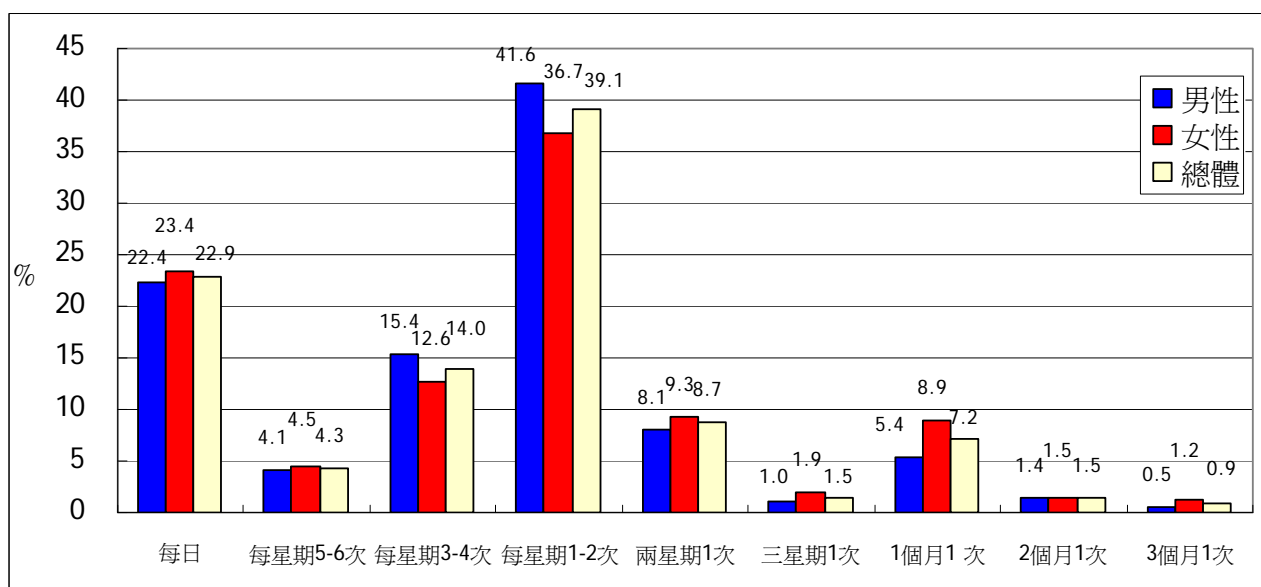
20. 在訪問期間過去 3 個月(即 2008 年 1 月至 3 月/6 月至 8 月)有 65.5% 的 7 歲或以上的香港市民表示曾經參與至少一次的運動。圖 1 顯示了男性香港市民的參與率(68.4%)較女性的(62.9%)稍高。同時亦顯示了年齡與運動參與率成反比例，隨著年齡的增加，參與率明顯地由 95.6%(7 至 12 歲)下跌至 53.3%(60 歲或以上)。

圖 1. 按年齡組別劃分曾經參與運動的香港市民(2008年1月至3月/6月至8月)
<參考 Q1>



21. 在有參與運動者當中，有 41.2% 每星期參與 3 次或以上(佔整體香港市民 27.0%)，而每星期參與至少一次的則有 80.3%(佔整體香港市民 52.6%)。

圖 2. 香港市民參與運動的頻率(2008年1月至3月/6月至8月) <參考 Q2>



22. 在有參與運動者當中，最常參與的運動首三位為緩步跑(13.8%)、游泳(13.2%)及羽毛球(10.1%)。不同性別及不同年齡組別對運動的選擇亦有所不同，詳情請參看表 2a 及表 2b。

圖 3. 最常參與的運動(2008 年 1 月至 3 月/6 月至 8 月) <參考 Q6>

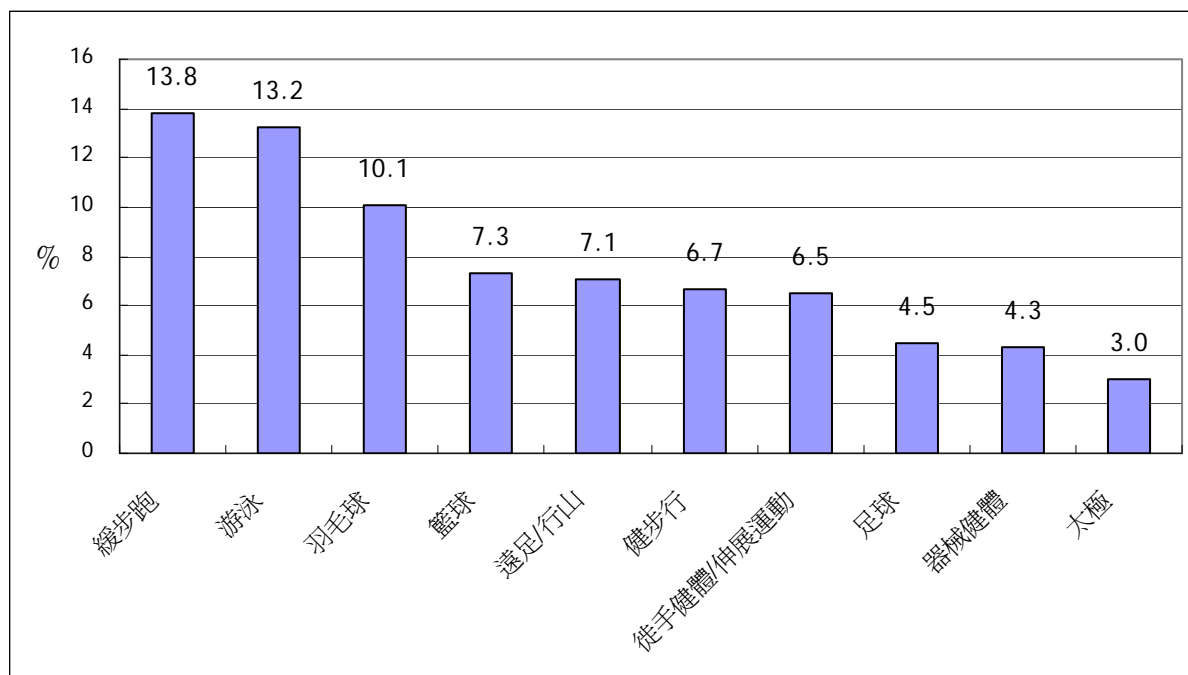


表 2a. 不同性別最常參與的運動 <參考 Q6>

運動項目	總體 (%)	男性 (%)	女性 (%)
緩步跑	13.8	13.8	13.8
游泳	13.2	12.5	13.9
羽毛球	10.1	7.8	12.4
籃球	7.3	13.0	1.8
遠足/行山	7.1	7.5	6.6
健步行	6.7	5.7	7.8
徒手健體/伸展運動	6.5	4.3	8.6
足球	4.5	9.0	0.1
器械健體	4.3	5.5	3.3
太極	3.0	1.6	4.4

表 2b. 不同年齡組別最常參與的運動 <參考 Q6>

運動項目	總體(%)	7-12 歲(%)	13-19 歲(%)	20-39 歲(%)	40-59 歲(%)	60 歲或以上(%)
緩步跑	13.8	14.2	10.4	15.6	15.3	8.5
游泳	13.2	19.8	13.4	15.6	11.4	6.6
羽毛球	10.1	13.0	14.8	13.5	7.9	0.5
籃球	7.3	10.7	23.2	8.6	1.7	0.9
遠足/行山	7.1	0.1	0.6	5.3	12.6	9.1
健步行	6.7	1.7	0.8	4.2	9.0	16.5
徒手健體/伸展運動	6.5	1.4	1.9	2.0	6.7	24.6
足球	4.5	5.0	8.8	7.1	1.9	0.2
器械健體	4.3	0.3	0.6	7.1	4.8	2.8
太極	3.0	-	0.1	0.1	4.1	12.2

選擇運動伙伴

23. 在有參與運動者當中，約有一半(46.9%)表示通常與朋友/鄰居一起做運動，其次是單獨自己(40.8%)及與同學(13.1%)一起做運動。不同年齡組別的選擇亦有所不同，詳情請參看表 3。

表 3. 不同年齡組別的運動伙伴 <參考 Q7：可提供多於一個答案>

年齡組別	最常的運動伙伴
7-12 歲	父母 (47.8%)
13-19 歲	朋友/鄰居 (64.4%)
20-39 歲	朋友/鄰居 (58.3%)
40-59 歲	單獨 (51.8%)
60 歲或以上	單獨 (62.9%)

運動時段

24. 在有參與運動者當中，他們通常在早上(35.5%)做運動的，其次在晚上(27.6%)及下午時段(20.2%)。不同年齡組別的選擇亦有所不同，詳情請參看表 4。

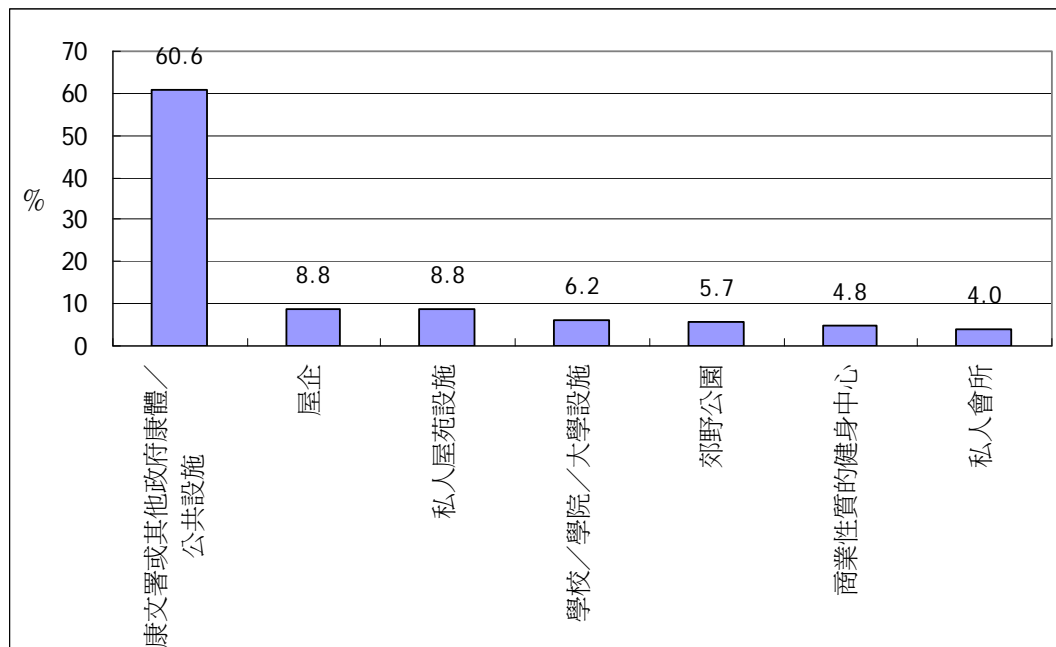
表 4. 不同年齡組別的運動時段 <參考 Q9>

年齡組別	參與運動的時段
7-12 歲	下午 (50.6%)
13-19 歲	下午 (44.6%)
20-39 歲	晚上 (50.2%)
40-59 歲	早上 (41.5%)
60 歲或以上	早上 (75.6%)

主要使用的運動場地

25. 在有參與運動者當中，大部份都會利用康文署或其他政府部門的公共設施進行運動(60.6%)，其次是在屋企(8.8%)及私人屋苑設施(8.8%)。

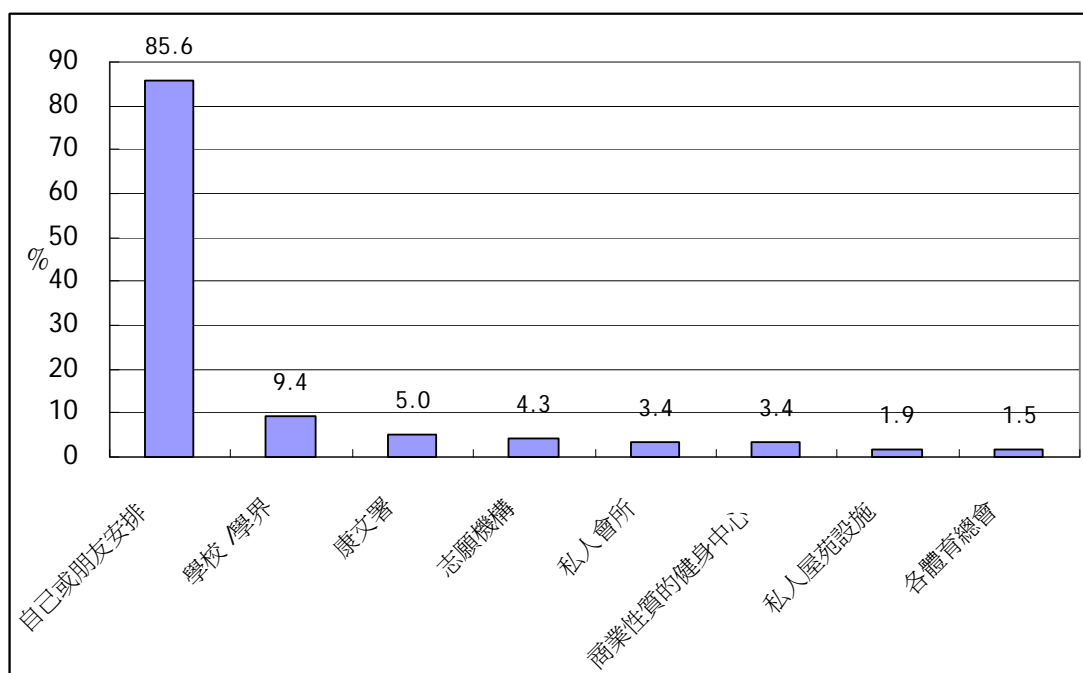
圖 4. 主要使用的運動場地(2008年1月至3月/6月至8月) <參考 Q4>



運動組織者

26. 而大部份的活動都是由他們自己/朋友(85.6%)所安排，其次是由學校/學界(9.4%)及康文署(5.0%)所安排。

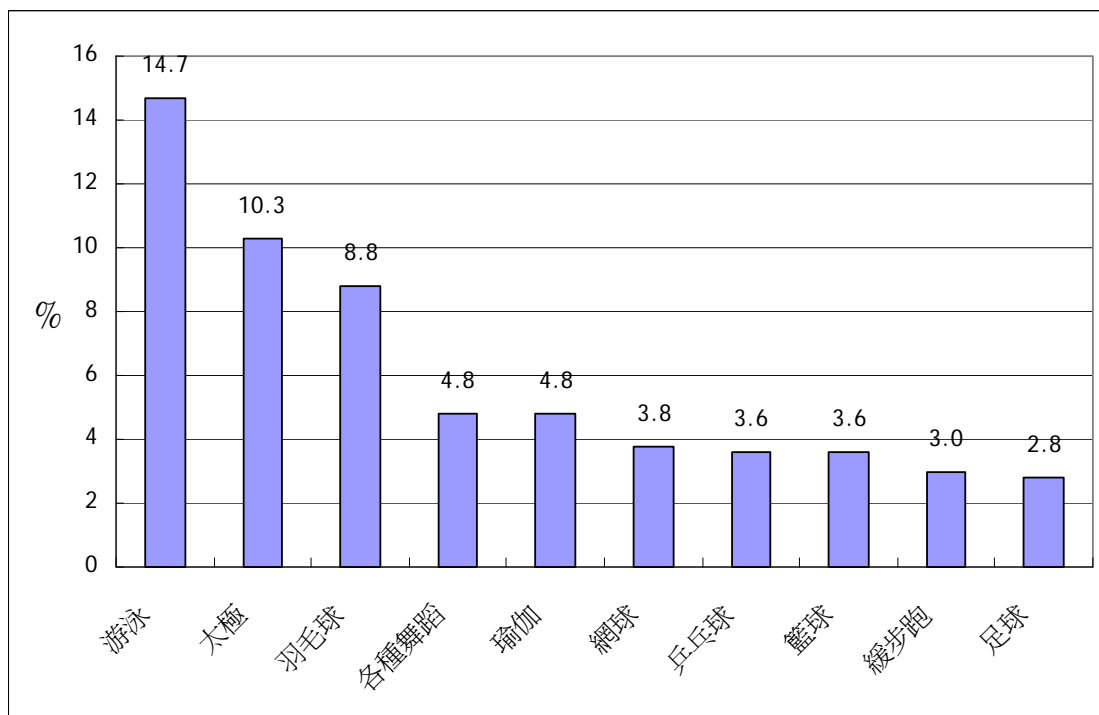
圖 5. 運動的組織者 (2008年1月至3月/6月至8月) <參考 Q5：可提供多於一個答案>



最希望學習的運動及主要考慮因素

27. 所有 7 歲或以上的香港市民(香港市民)最希望學習的運動首三位分別為游泳(14.7%)、太極(10.3%)和羽毛球(8.8%)。而 7 至 12 歲的兒童(16.8%)、13 至 19 歲的青少年(13.3%)、20 至 39 歲的成年人(16.7%)以及 40 歲至 59 歲的成年人(15.9%)最希望學習的運動為游泳，但 60 歲或以上的長者則選擇太極(20.6%)作為首選的運動項目。

圖 6. 最希望學習的運動 <參考 Q10>



28. 香港市民在揀選學習一項運動的時候，首三個考慮因素為「興趣」(40.7%)、「健康」(21.3%)及「時間能夠配合」(11.6%)。隨著年齡的增長，興趣可能會相對地變得不重要(由兒童的 65.0%下降至長者的 19.6%)，但健康則相對地變得重要(由兒童的 5.2%上升至長者的 43.1%)。而設施(4.8%)及價錢(2.9%)似乎不是主要的考慮範圍。

香港市民的體能活動量

29. 按照「基礎指標」的體能活動量(即達到每星期 3 天每天累積至少 30 分鐘中等或劇烈強度的體能活動)，香港市民的體能活動量可分為**不活躍**(極低體能活動量或低體能活動)、**稍活躍**及**活躍**。整體而言，在「基礎指標」下(包括體育課)，有 28.7%的香港市民被視為不活躍，22.8%為稍活躍，48.6%為活躍。表 5 根據不同的體能活動量(包括體育課)總結了 3 個年齡組別的情況。76.6%兒童、68.1%的青少年及 44.2%的成年人為活躍，而 5.9%的兒童、11.6%的青少年及 32.3%的成年人被視為不活躍。

表 5. 以「基礎指標」量度香港市民參與體能活動的情況 <參考 Q12-Q17>

年齡組別		未能達到基礎指標的體能活動標準		達到基礎指標的體能活動標準	
		不活躍		稍活躍 ³ (%)	活躍 ⁴ (%)
		極低體能活動量 ¹ (%)	低體能活動量 ² (%)		
7-12 歲	包括體育課	0.7	5.2	17.6	76.6
	不包括體育課	1.7	10.2	27.0	61.2
13-19 歲	包括體育課	0.9	10.7	20.2	68.1
	不包括體育課	3.2	14.8	24.5	57.4
20 歲或以上		3.5	28.8	23.5	44.2
整體	包括體育課	3.1	25.6	22.8	48.6
	不包括體育課	3.4	26.3	23.8	46.6

- 註:
1. 極低體能活動量：顯示香港市民過去三個月內一星期平均累積的低強度體能活動量不足 30 分鐘。
 2. 低體能活動量：顯示香港市民過去三個月內一星期平均累積 30 分鐘低強度的體能活動，但累積的中等或劇烈強度的體能活動不足 30 分鐘。
 3. 稍活躍：顯示香港市民過去三個月內一星期平均參與 1-2 天累積至少 30 分鐘中等或劇烈強度的體能活動。
 4. 活躍：顯示香港市民過去三個月內一星期平均參與 3 天或以上累積至少 30 分鐘中等或劇烈強度的體能活動。

30. 整體而言，在美國 USCDC/USDHHS 指標下(包括體育課)，則有 29.4% 的香港市民被視為不活躍，37.2% 為稍活躍，33.3% 為活躍。而兒童、青少年及成年人的活躍比率(包括體育課)則分別為 34.1%、71.3% 及 29.1%。不活躍的則(包括體育課)分別為 20.2%、10.3% 及 32.3%。

表 6. 以 USCDC/USDHHS 建議的體能活動標準量度香港市民的情況 <參考 Q12-Q17>

年齡組別		未能達到該年齡組別建議的體能活動量		達到該年齡組別建議的體能活動量	
		極低體能活動量 ¹ (%)	低體能活動量 ² (%)	稍活躍 ³ (%)	活躍 ⁴ (%)
7-12 歲	包括體育課	13.1	7.1	45.7	34.1
	不包括體育課	17.1	10.0	51.9	21.0
13-19 歲	包括體育課	1.0	9.3	18.4	71.3
	不包括體育課	2.5	12.3	24.2	61.0
20 歲或以上		3.5	28.8	38.6	29.1
整體	包括體育課	3.9	25.5	37.2	33.3
	不包括體育課	4.3	26.0	38.1	31.5

- 註:
1. 極低體能活動量：7-12 歲--顯示香港市民過去三個月內一星期平均累積的低強度體能活動量不足 60 分鐘。13-19 歲--顯示香港市民過去三個月內一星期平均的低強度體能活動量連續不足 20 分鐘。20 歲或以上--顯示香港市民過去三個月內一星期平均累積的低強度體能活動量不足 30 分鐘。
 2. 低體能活動量：7-12 歲--顯示香港市民過去三個月內一星期平均累積 60 分鐘的低強度體能活動，但累積的中等或劇烈強度的體能活動不足 60 分鐘。13-19 歲--顯示香港市民過去三個月內一星期平均參與連續 20 分鐘的低強度體能活動，但連續的中等或劇烈強度的體能活動不足 20 分鐘。20 歲或以上--顯示香港市民過去三個月內一星期平均累積 30 分鐘的低強度體能活動，但累積的中等或劇烈強度的體能活動不足 30 分鐘。
 3. 稍活躍：7-12 歲--顯示香港市民過去三個月內一星期平均參與不足 5 天累積 60 分鐘的中等或劇烈強度的體能活動。13-19 歲--顯示香港市民過去三個月內一星期平均參與不足 3 天連續 20 分鐘的中等或劇烈強度的體能活動。20 歲或以上--顯示香港市民過去三個月內一星期平均參與不足 5 天累積 30 分鐘的中等或劇烈強度的體能活動。
 4. 活躍：顯示香港市民過去三個月內一星期平均參與的體能活動達到該年齡組別建議的活動量(即 7-12 歲：一星期 5 天或以上每天累積至少 60 分鐘的中等或劇烈強度的體能活動；13-19 歲：一星期 3 天或以上每天連續至少 20 分鐘的中等或劇烈強度的體能活動。20 歲或以上：一星期 5 天或以上每天累積至少 30 分鐘的中等或劇烈強度的體能活動。

31. 57.4%的香港市民認為自己有足夠或非常足夠的體能活動。圖 7 顯示了在所有年齡組別中，男性(63.5%)認為自己有足夠或非常足夠的體能活動量比例較女性為多(51.9%)，而 7-12 歲(72.0%)及 60 歲以上(77.7%)的組別則較多人覺得自己有足夠或非常足夠的體能活動量。

圖 7a. 認為自己的體能活動量為足夠或非常足夠 <參考 Q18>

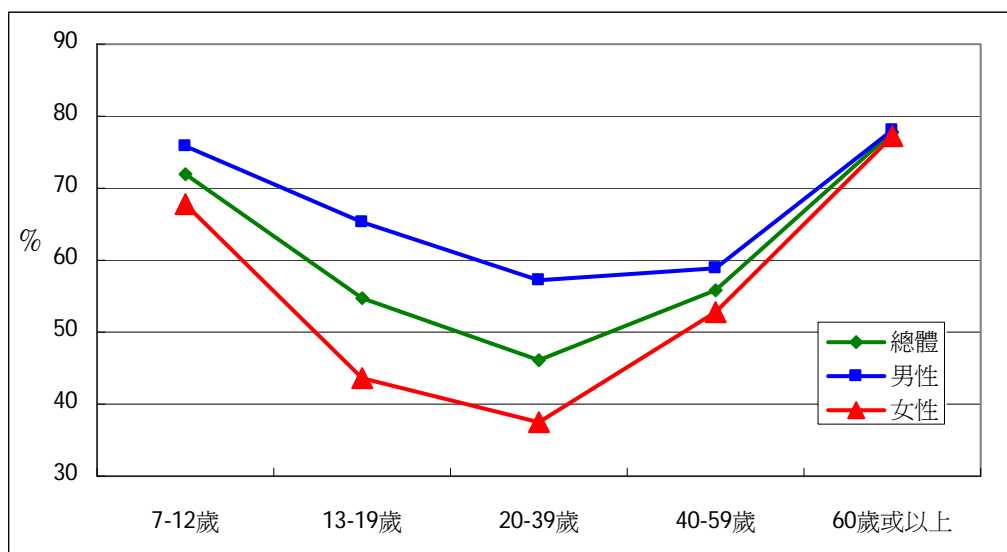
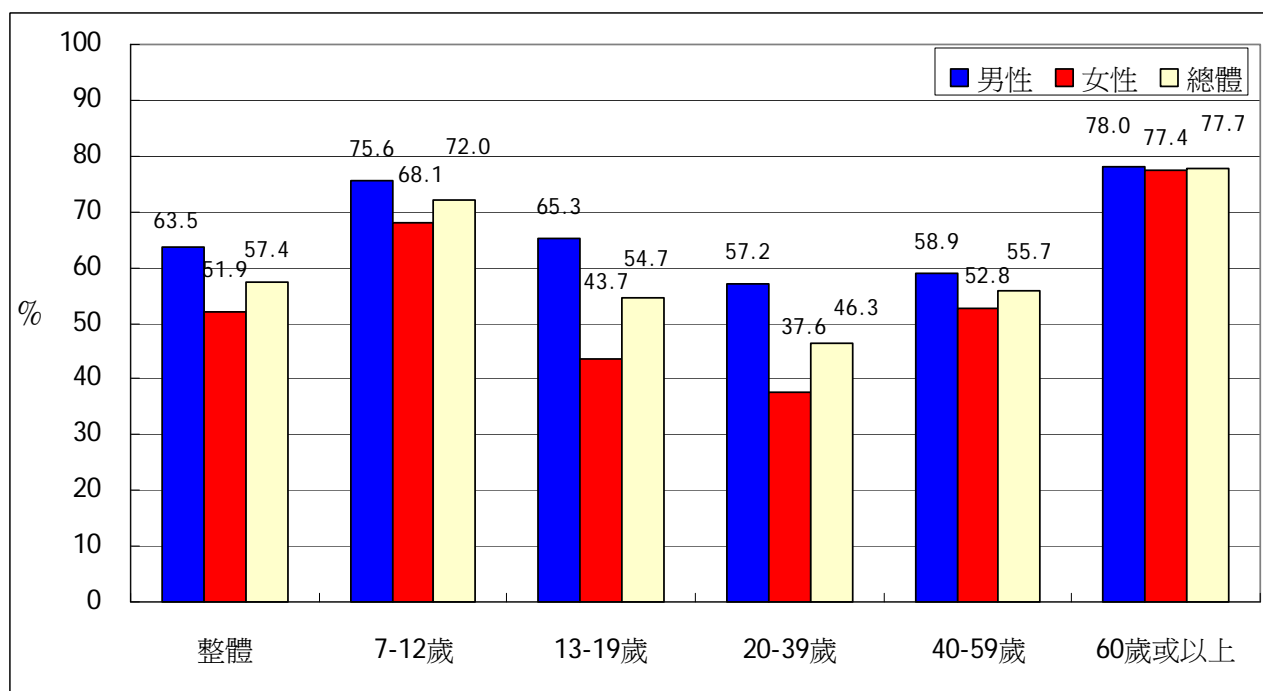


圖 7b. 認為自己的體能活動量為足夠或非常足夠 <參考 Q18>



主動參與體能活動的主要原因及其障礙

32. 香港市民表示主動參與體能活動的主要原因為「健康/keep fit」(35.9%)及「個人喜好」(12.9%)及「體能活動／運動是生活慣常活動的一部份」(11.6%)，以年齡組別來看，7至12歲(30.0%)及13至19歲(26.9%)香港市民表示主動參與體能活動是為了「個人喜好」，而20至39歲(32.5%)、40至59歲(42.8%)及60歲或以上(47.5%)主動參與體能活動是為了「健康/keep fit」。

圖 8a. 主動參與體能活動的主要原因 <參考 Q21>

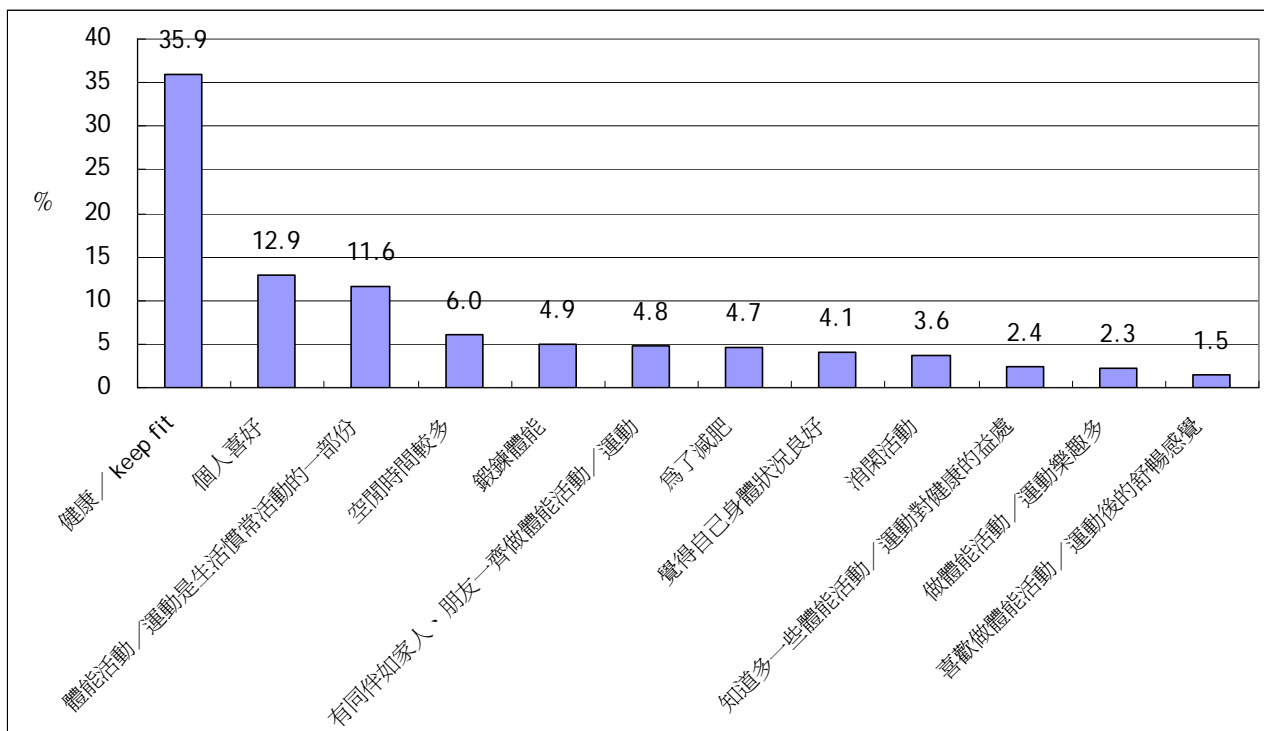
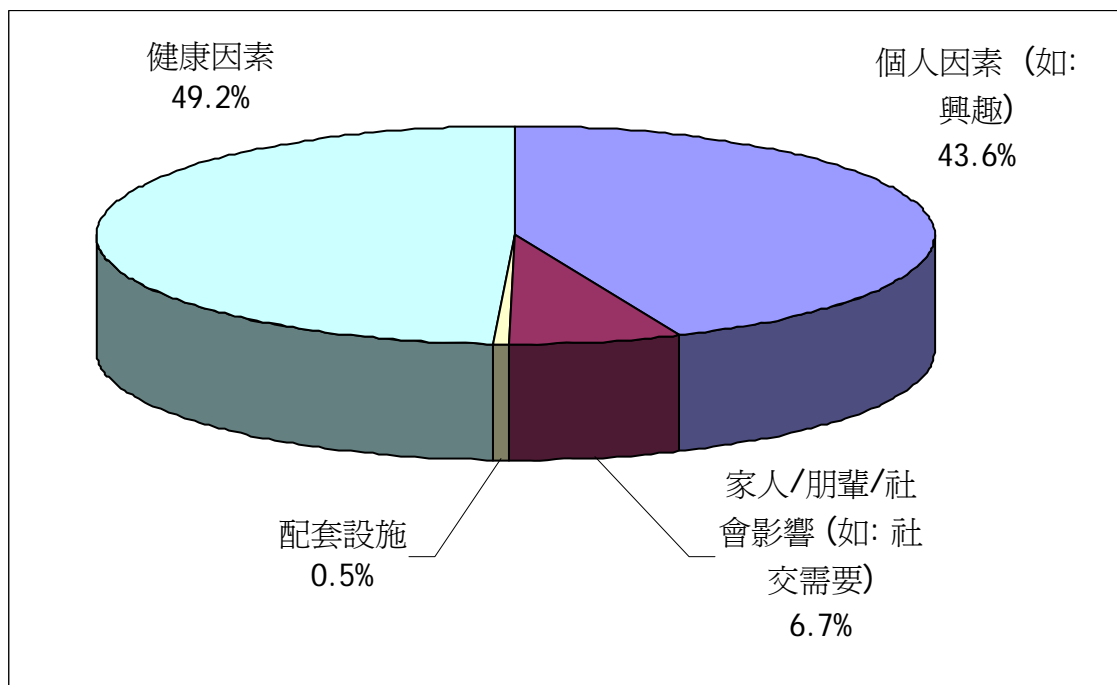


圖 8b. 主動參與體能活動的主要原因 (分類) <參考 Q21>



33. 而不主動參與體能活動的原因則為「因工作或學業而無時間」(30.7%)、「怕累」(17.5%)及「懶惰」(14.6%)。資料顯示，7 至 59 歲的市民不主動參與體能活動的原因是「因工作/學業而無時間」，60 歲或以上的長者主要是因為「健康理由」而不主動參與體能活動。

圖 9a. 不主動參與體能活動的主要原因 <參考 Q22>

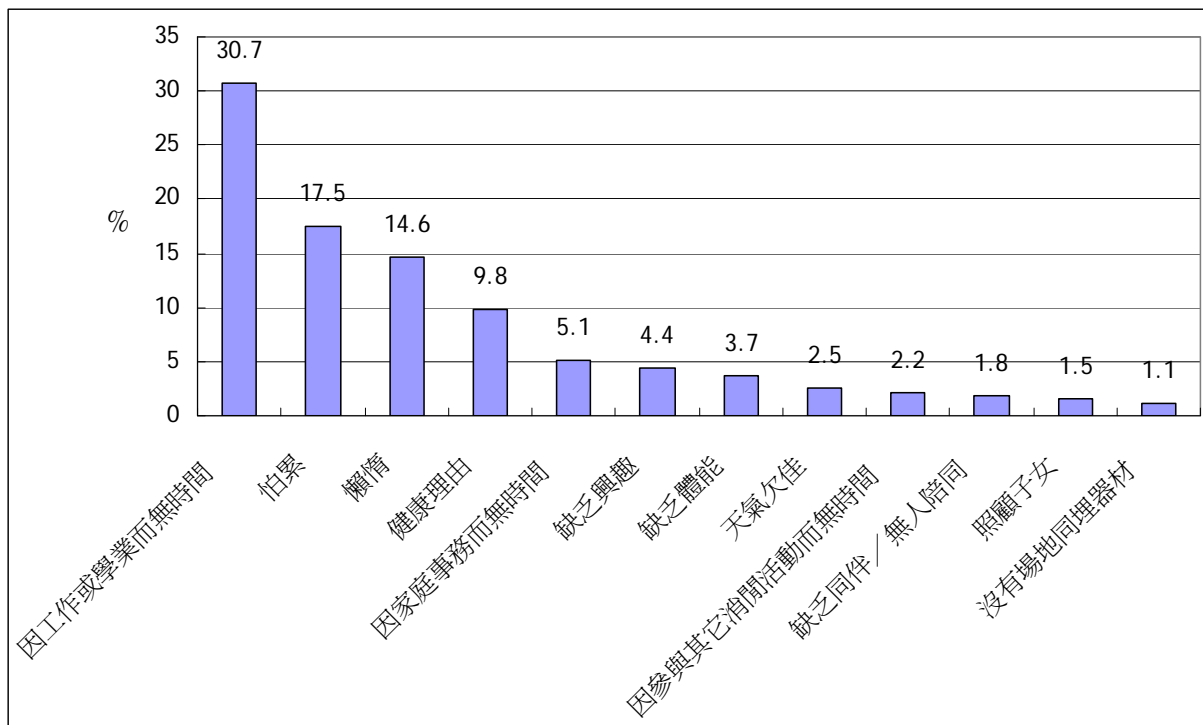
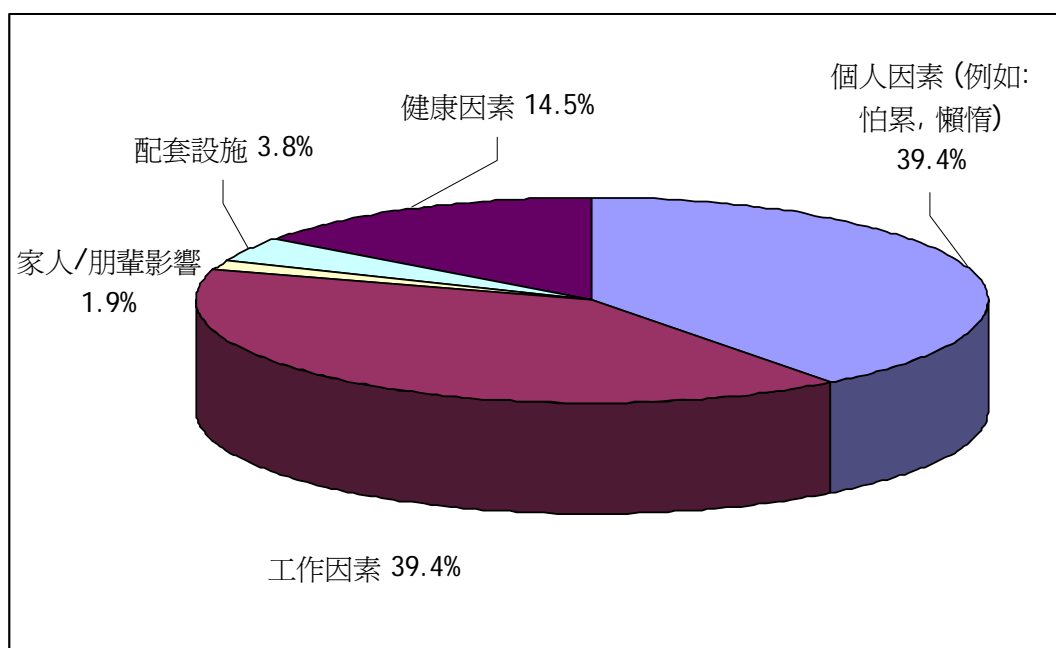


圖 9b. 不主動參與體能活動的主要原因 (分類) <參考 Q22>

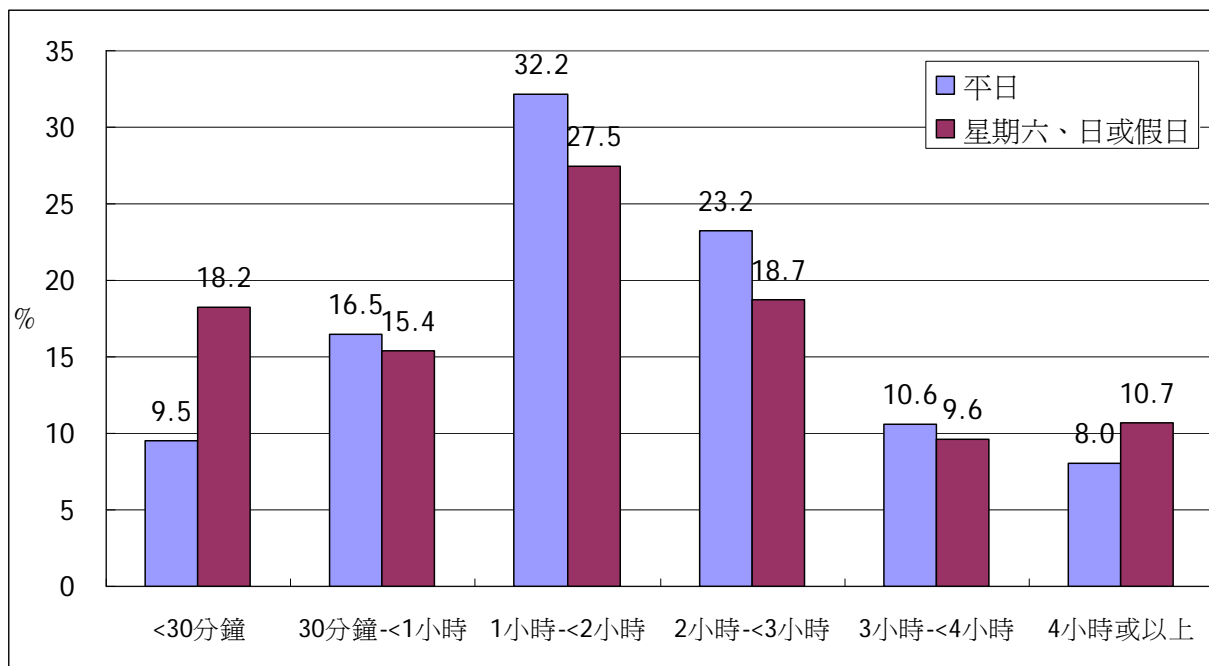


溫習及做功課所需的時間 (平日、星期六日或假期)

34. 32.2%的全日制學生表示於平日用 1 至 2 小時於溫習及做功課，而 41.8%每天用

2 小時或以上。週末及假日的分布亦很相近，分別為 27.5% 及 39.0%。

圖 10. 溫習及做功課所需的時間 <參考 Q27 及 Q28>



看電視、玩電子遊戲/用電腦的時間 (平日、星期六日或假期)

35. 33.8%的香港市民表示於平日每天用 3 小時或以上看電視/電腦，不同年齡組別的分佈都相類似。27.9%的 7 至 12 歲的兒童表示於星期六、日或假日平均每天用 4 小時或以上看電視/電腦，比平日多出一倍。13 至 19 歲青少年的組別亦有類似的情況。

圖 11a. 看電視、玩電子遊戲/用電腦的時間 <參考 Q29 及 Q30>

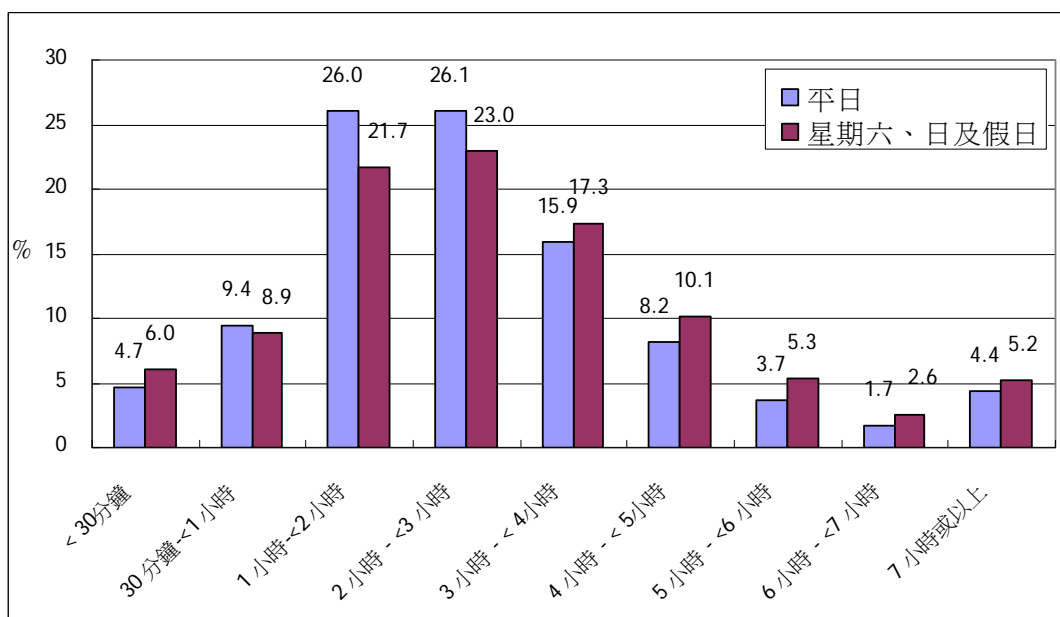


圖 11b. 不同年齡組別平日看電視、玩電子遊戲/用電腦的時間 <參考 Q29>

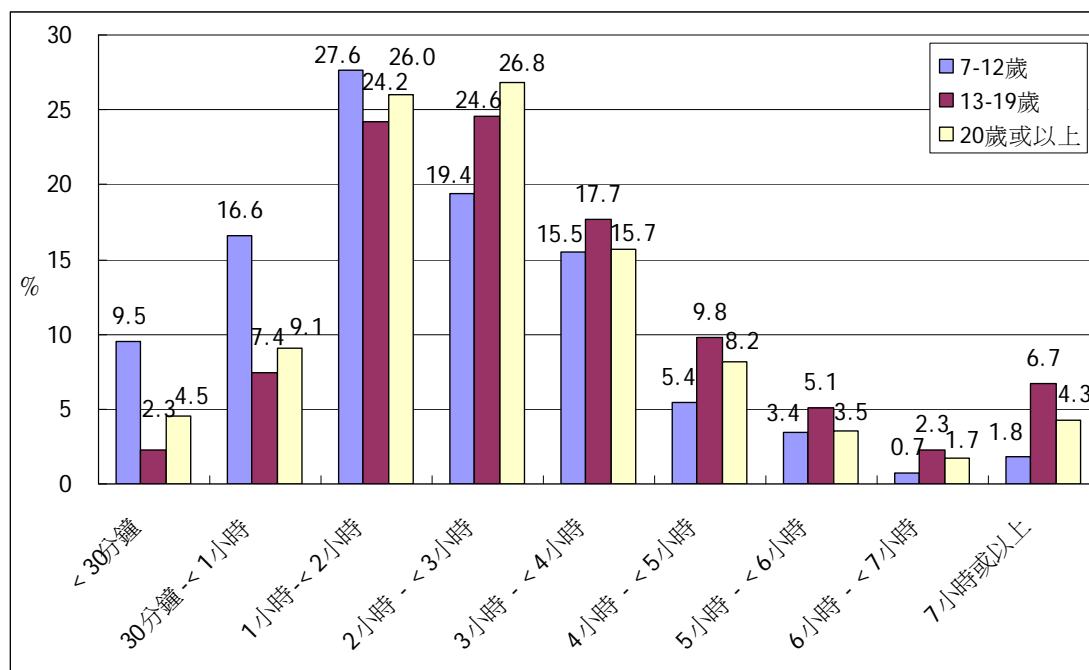
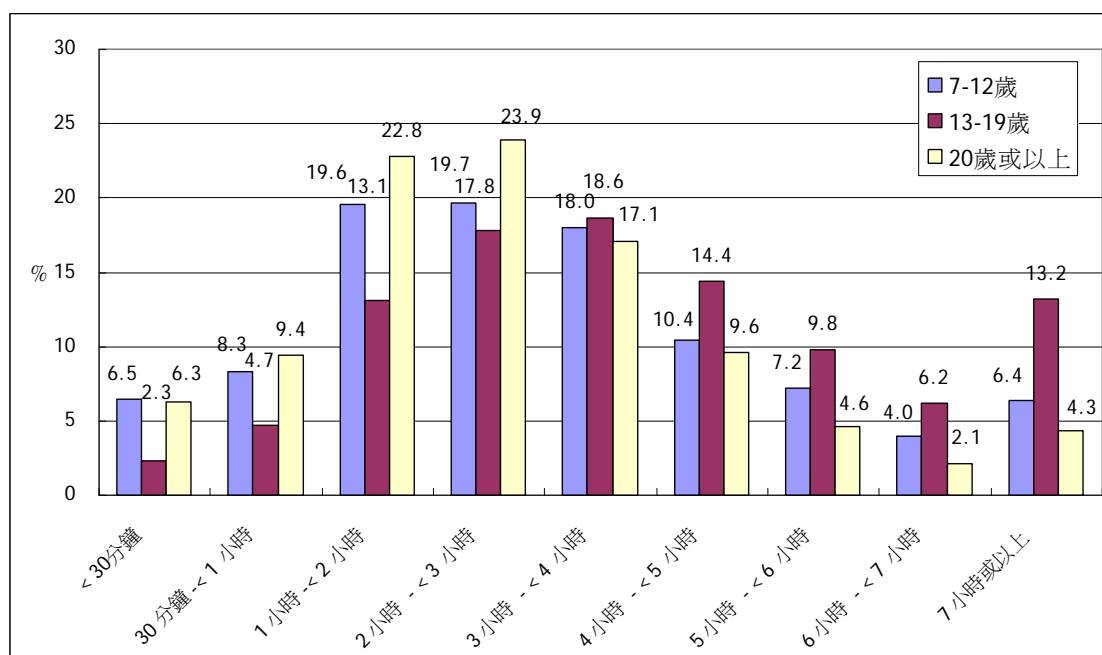


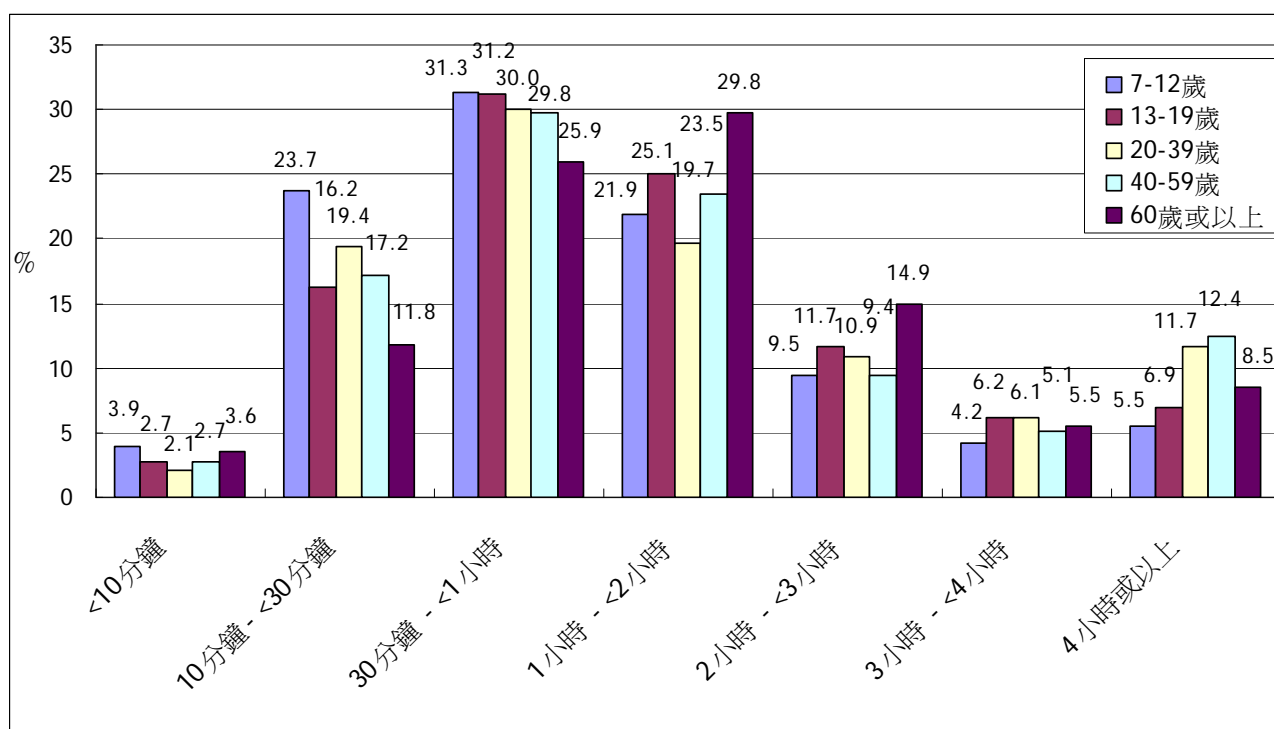
圖 11c. 不同年齡組別星期六、日或假日看電視、玩電子遊戲/用電腦的時間 <參考 Q30>



步行時間

36. 79.9%的香港市民表示每天步行 30 分鐘或以上，約有一半的香港市民(50.5%)表示每天步行一小時或以上。

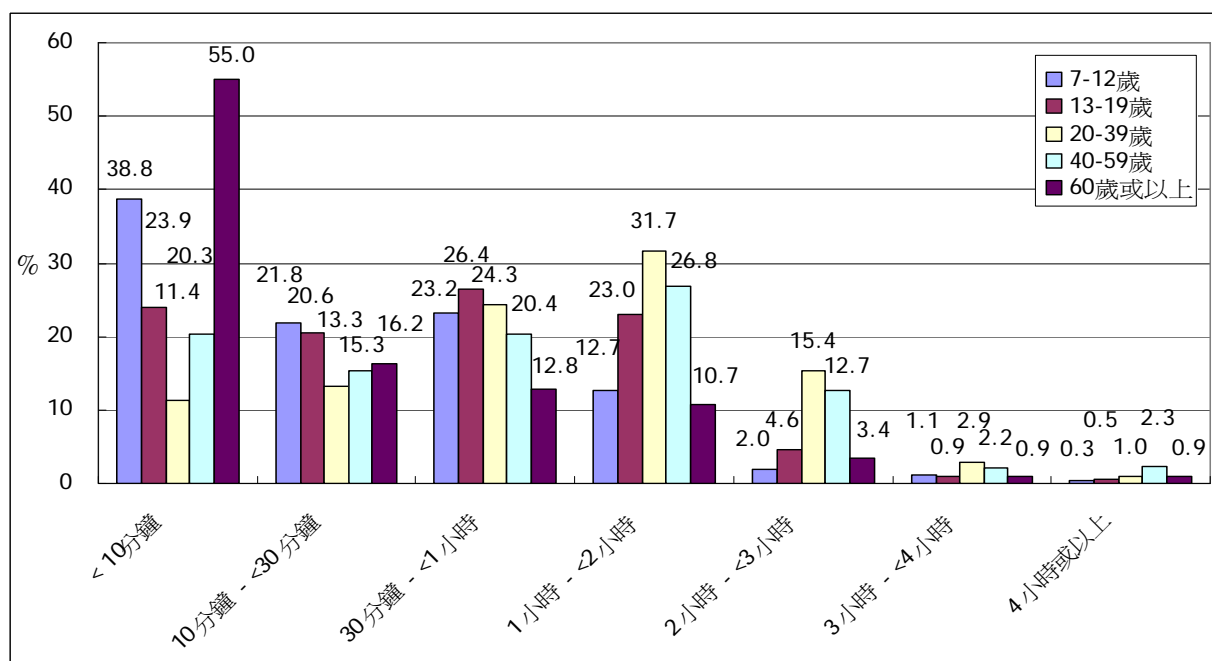
圖 12. 步行時間 <參考 Q31>



用於交通時間

37. 24.4%的香港市民表示平均每天用 1 至 2 小時乘搭交通工具，61.7%則用少於 1 小時，而有 13.9%的市民每天用多於 2 小時於交通工具上。以年齡劃分的相關數字請參看圖 13。

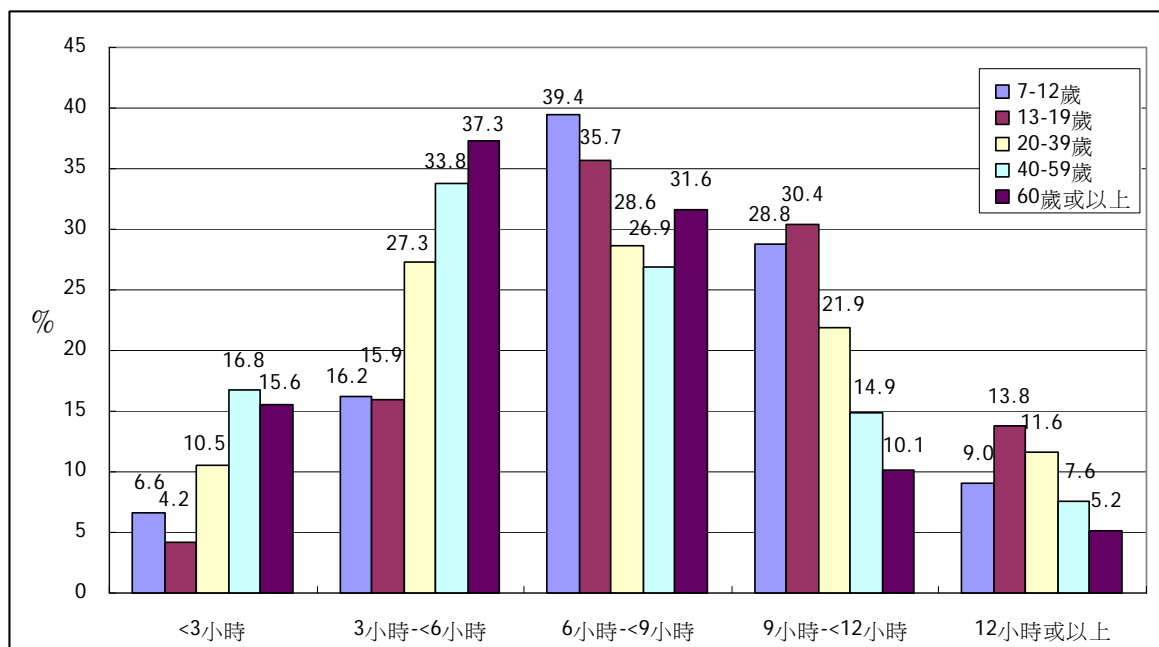
圖 13. 用於交通時間 <參考 Q32>



坐著的時間

38. 29.9%的香港市民每天坐 6 至 9 小時，42.2%則每天少於 6 小時，而 27.9%的香港市民每天坐著超過 9 小時。從圖 14 可見，60 歲或以上的長者坐著的時間較年輕的香港市民少。

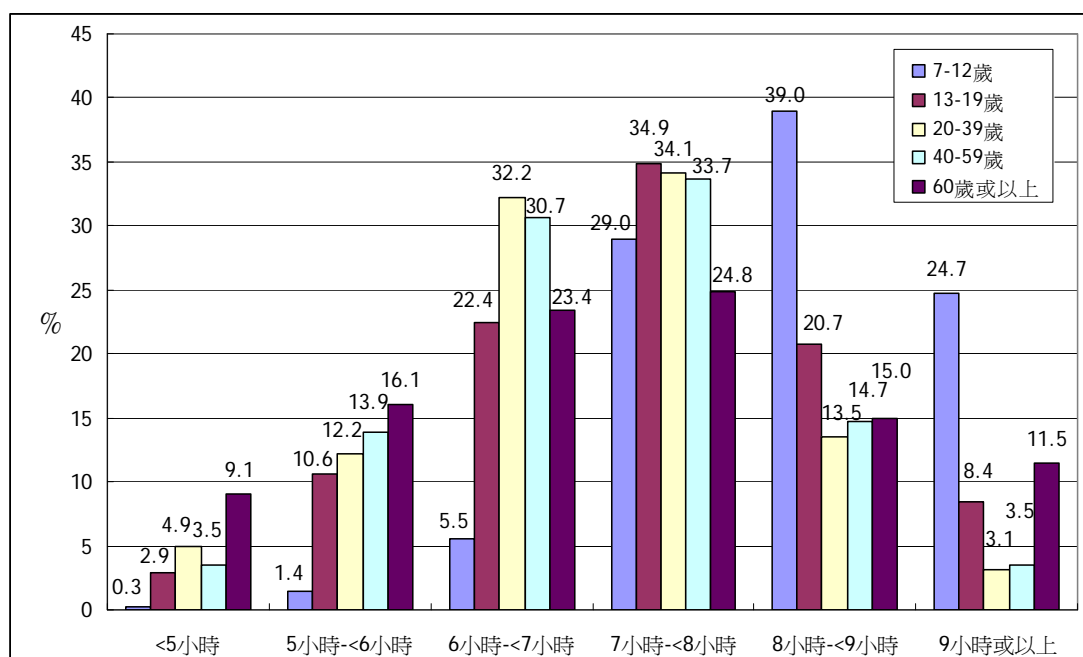
圖 14. 坐著的時間 <參考 Q33>



睡眠時間

39. 只有 55.3%的香港市民表示每天有 7 小時或以上的睡眠時間，27.5%則有 6 小時至 7 小時，而 17.2%每天只有 6 小時或以下的睡眠時間。

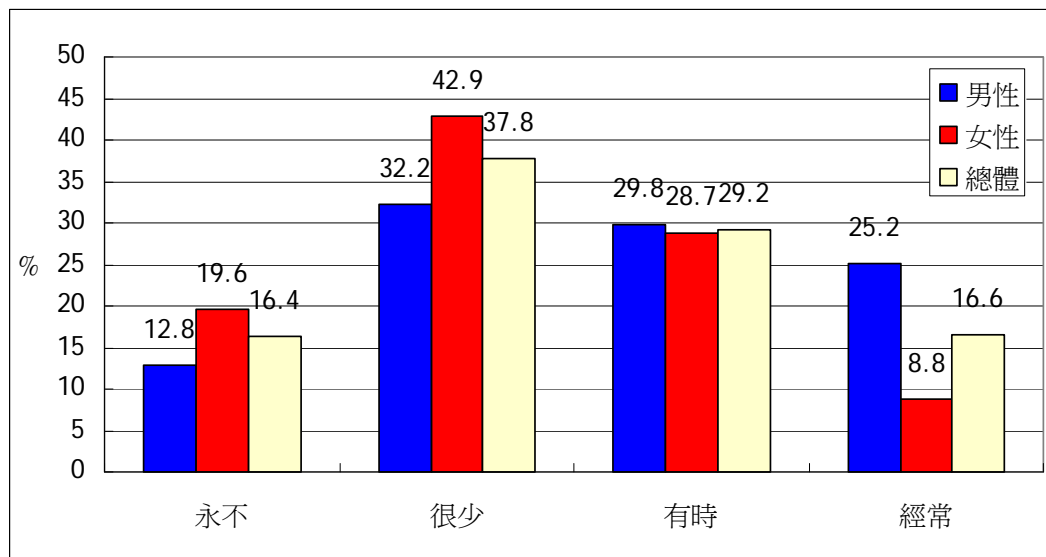
圖 15. 睡眠時間 <參考 Q34>



留意運動有關的資訊的程度

40. 從圖 16 可見，男性留意運動有關的資訊的比例比女性高。25.2%的香港男性市民表示會經常留意與運動有關的資訊，但只有 8.8%的香港女性市民表示會經常留意有關資訊。

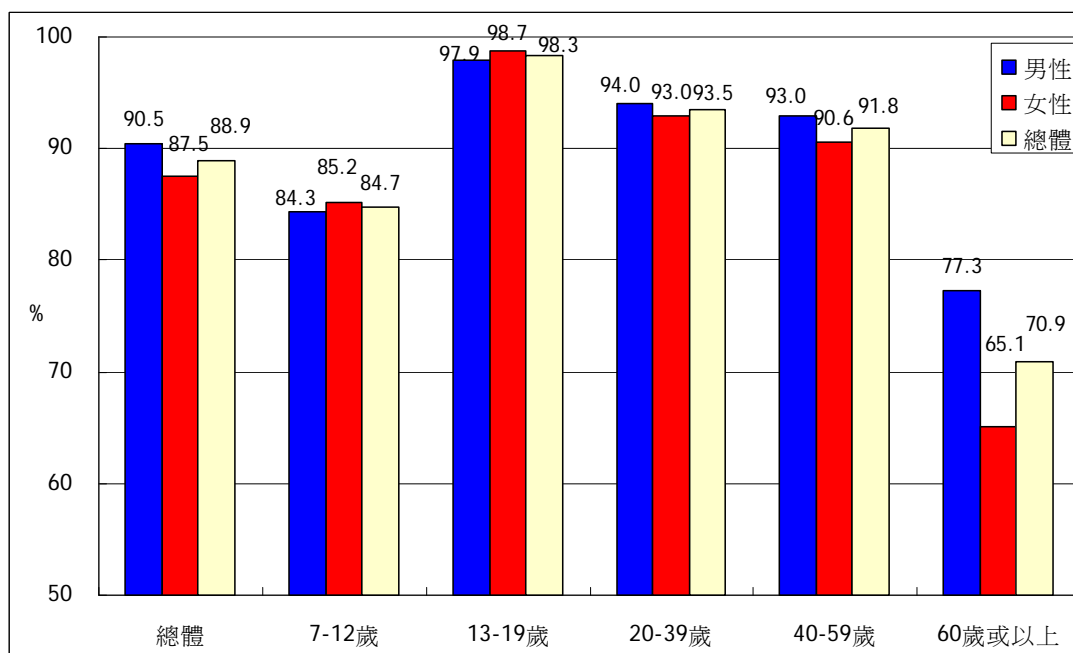
圖 16. 有否留意與運動有關的資訊與新聞 <參考 Q35>



對康文署服務的認識

41. 88.9%的香港市民表示受訪前已聽過「康文署」這個政府部門。大部份都是從電視(59.4%)所得知的，其次是康文署的運動場地(31.3%)、報紙/雜誌(28.1%)及互聯網(21.7%)。

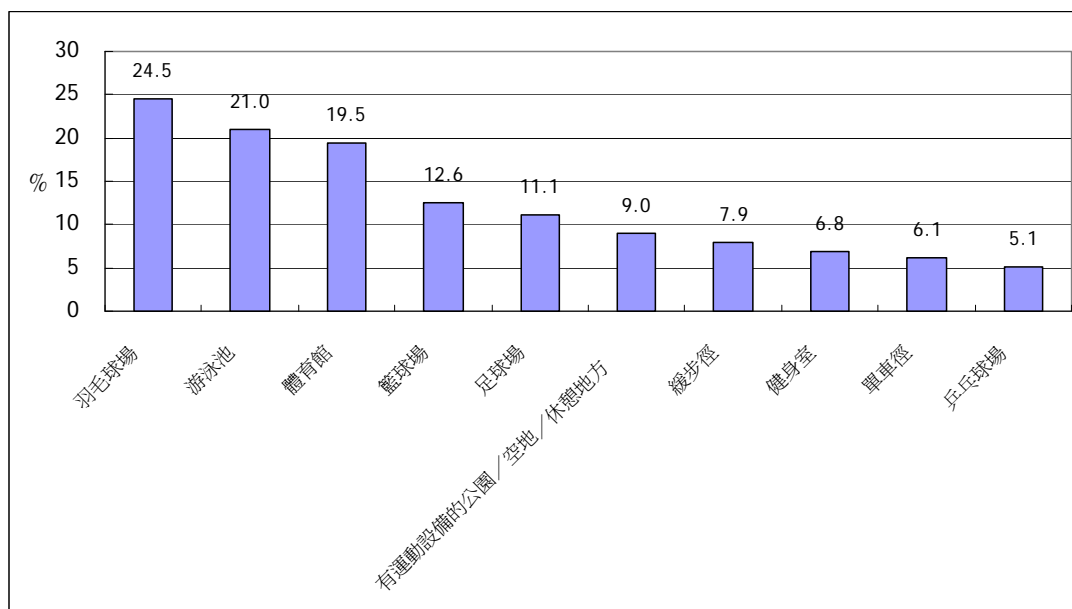
圖 17. 於訪問前已聽過康文署的名稱 <參考 Q36>



運動設施

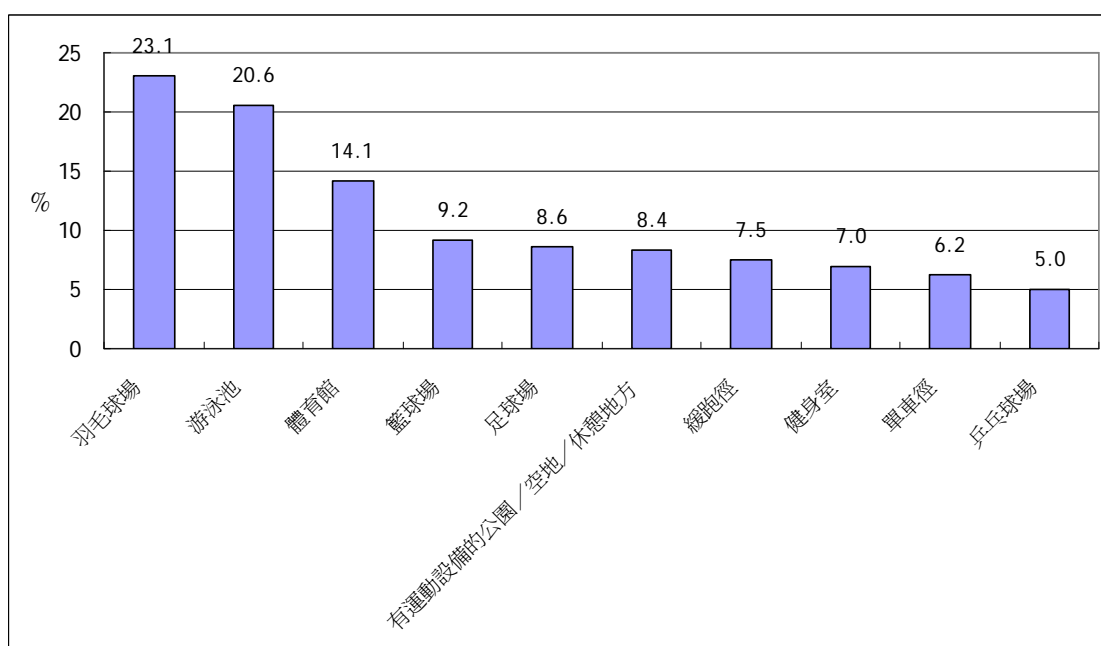
42. 13 歲或以上的香港市民中，有 48.8% 認為現時的運動設施是足夠的，有 39.1% 則認為不足夠。在認為香港的運動設施不足夠的市民當中，他們認為最不足夠的首三項為羽毛球場(24.5%)，其次是游泳池(21.0%)及體育館(19.5%)。

圖 18. 認為最不足夠的運動設施 <參考 Q24：可提供多於一個答案>



43. 在認為香港的運動設施不足夠的市民當中，他們最想增設之運動設施與認為最不足夠的設施意見相同，首三項同樣為羽毛球場(23.1%)、游泳池(20.6%)，以及體育館(14.1%)。而 13 至 59 歲的市民最想增加的運動設施是羽毛球場，60 歲或以上的市民最想增加的則是有運動設施的休憩地方。

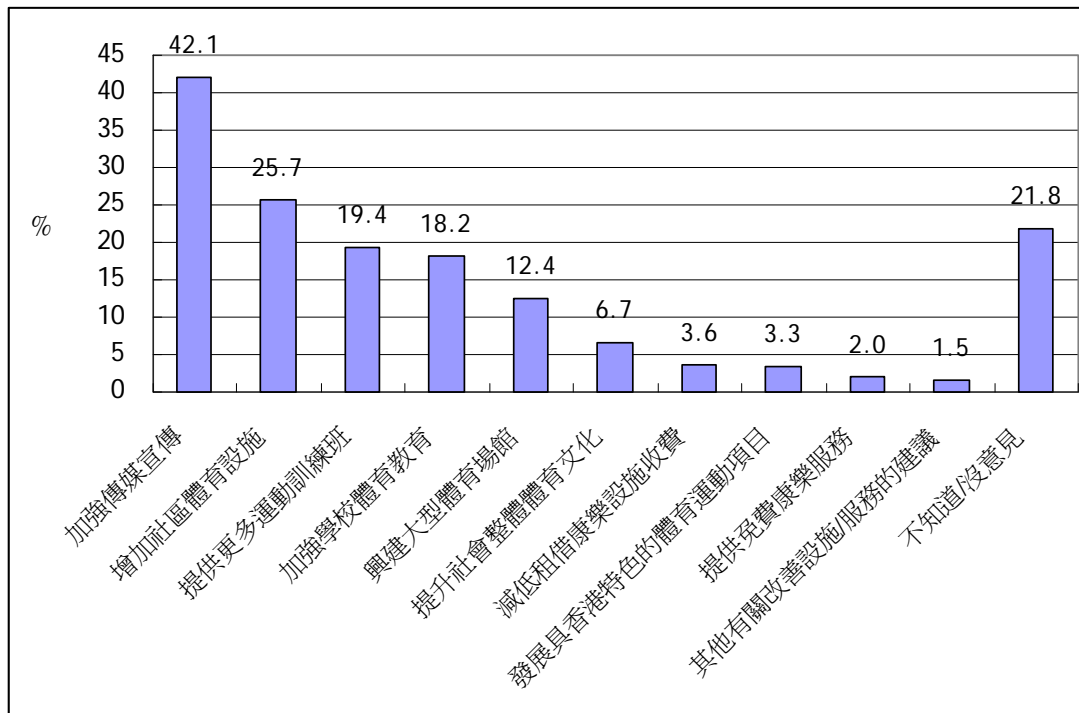
圖 19. 希望增加的運動設施 <參考 Q25：可提供多於一個答案>



加強推廣普及體育的建議

44. 大部份 13 歲或以上的香港市民表示認為加強傳媒的宣傳 (42.1%)及增加社區的運動設施(25.7%)有助推廣普及體育。

圖 20. 推廣普及體育的建議 <參考 Q39：可提供多於一個答案>



地區的影響 (香港島、九龍及新界)

45. 新界的成年女性的體能活動參與率較香港島及九龍的為高。而香港島的成年男性及女性的運動參與率都較新界及九龍的為高。這可能是因為香港島的運動設施較集中及方便使用。

圖 21. 不同地區被列為活躍的香港女性市民 (以基礎指標量度)

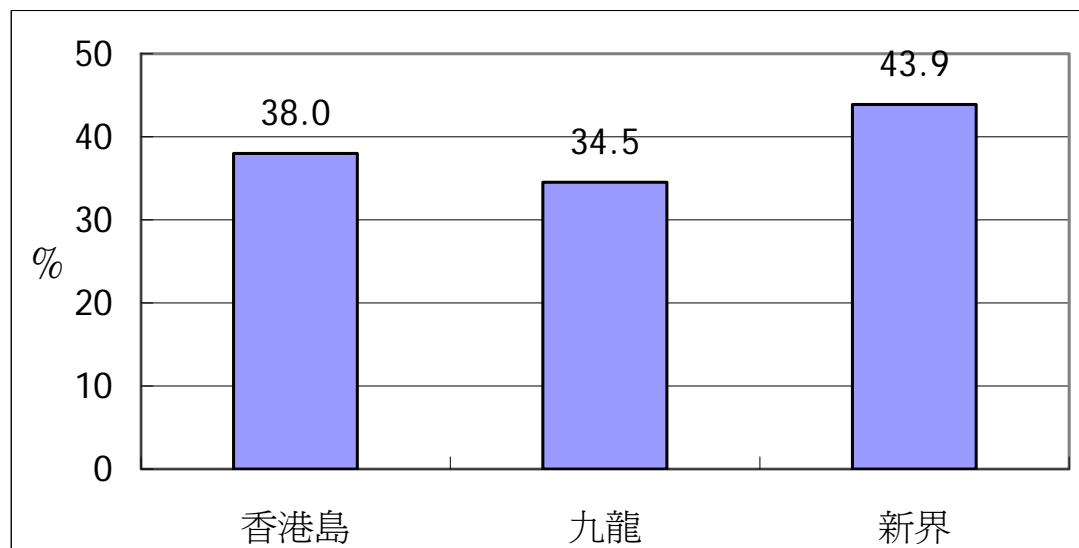
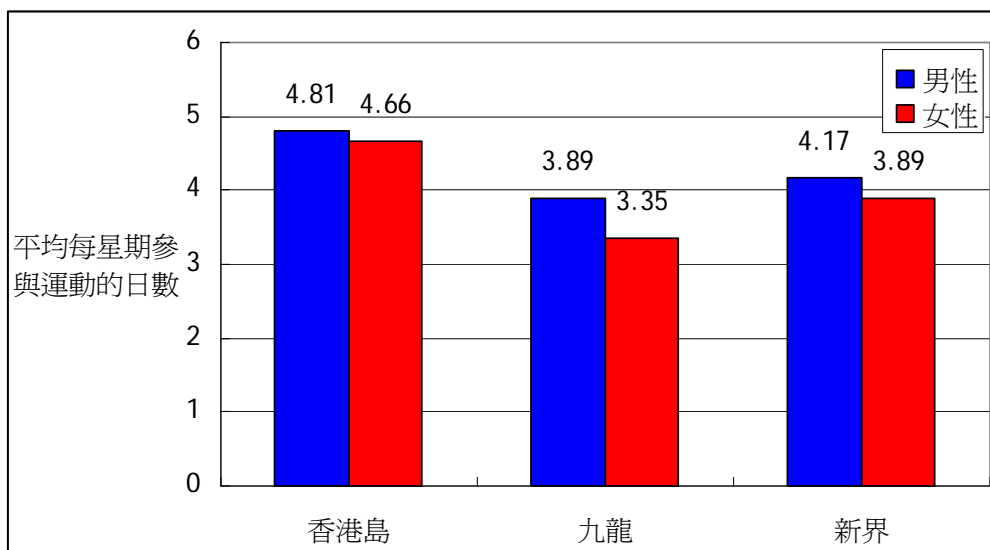


圖 22. 香港市民每星期平均參與運動的日數



季節的影響

46. 一般人印象當中，認為較多人會在夏天參與體能活動。但在此項研究中，不論是成年人、兒童或青少年，在不同季節對體能活動的參與只有很輕微的分別。

圖 23a. 成年人於不同季節的體能活動參與率 (以基礎指標量度)

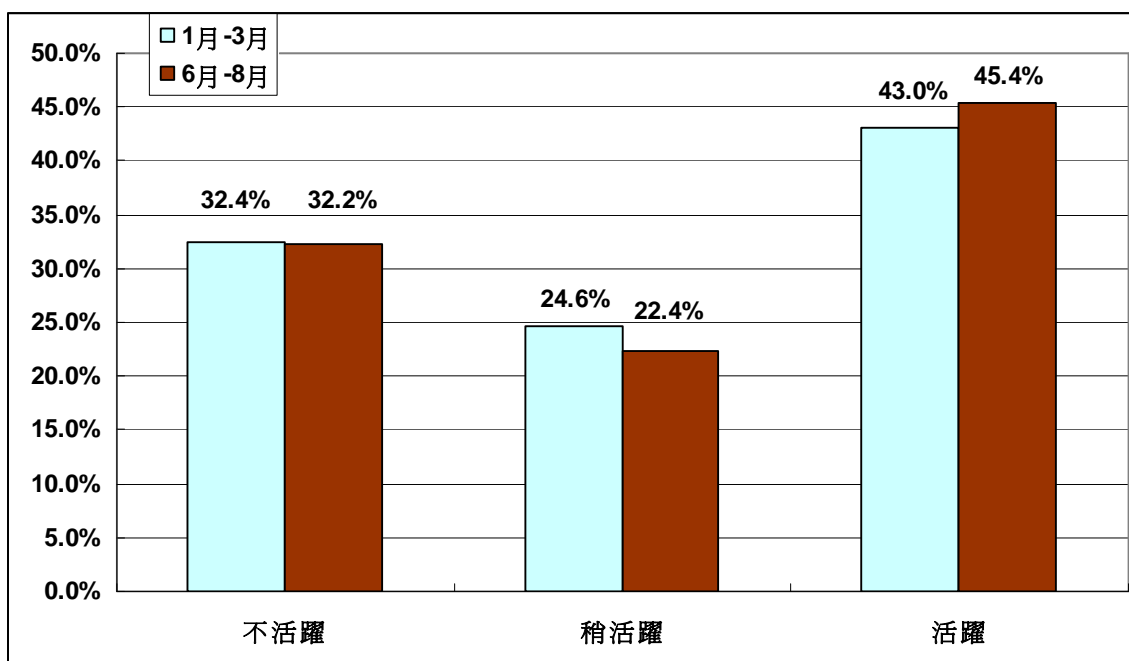
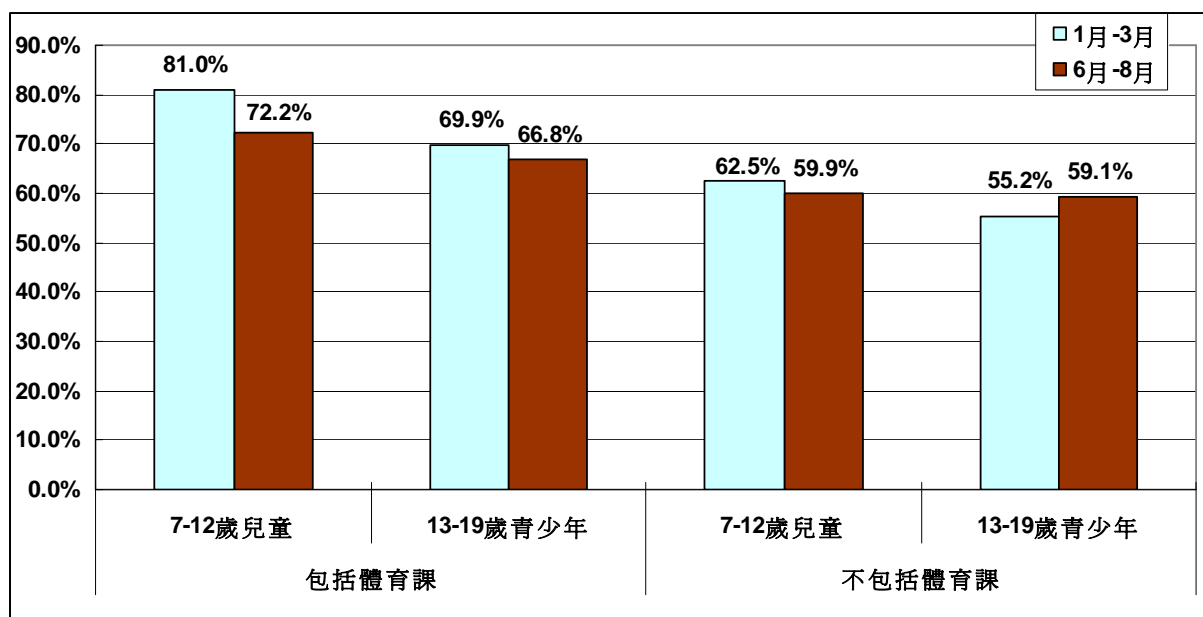


圖 23b. 兒童及青少年於不同季節被列為活躍的百分比(以基礎指標量度)



不同活躍程度的香港市民特質的比較

47. 比較活躍及不活躍的香港市民，發覺他們對運動時的同伴、認為自己的體能活動量，以及參與體能活動的原因和障礙的選擇等都有分別。於兒童及青少年的組別當中，被列為不活躍的香港市民用於電視/電腦上的時間較多而步行的時間則相對較少。成年人組別中，活躍的香港市民花於看電視/電腦(只有男性有分別)及坐着的時間都比較少，而步行及用於交通的時間(只有男性有分別)則較長，而且比較少吸煙。不過，稍為活躍的成年人有較高的學歷及家庭收入。下表總括了他們特質的比較：

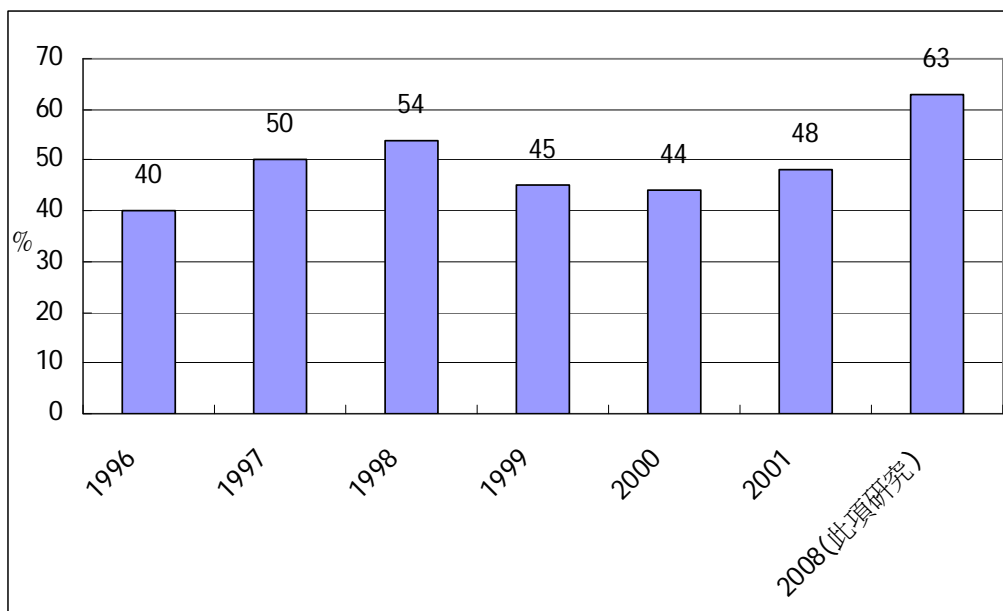
表 7. 不同活躍程度的香港市民特質的比較 (以基礎指標作分析)

	活躍的香港市民	不活躍的香港市民
年齡	較年輕	較年長
性別	男性	女性
每日步行時間	較長	較短
每日看電視及電腦時間	較少	較多
坐着的時間	較少	較多
居住地區	新界的女性	九龍的女性
運動伙伴	與朋友一起做運動	單獨做運動
最常做的運動	緩步跑及游泳	徒手健體/伸展運動

有關香港市民參與運動、體能活動情況

48. 根據前康體發展局於 1996 至 2001 年進行了有關 15 歲或以上香港市民參與運動的調查。從下圖可見，15 歲或以上的香港市民於此項研究中的運動參與率為 63%，與十年前相比高出 9%(1998 年：54%)，與 2001 年比較高出 15%。

圖 24. 總結此項研究與過去的研究的運動參與率



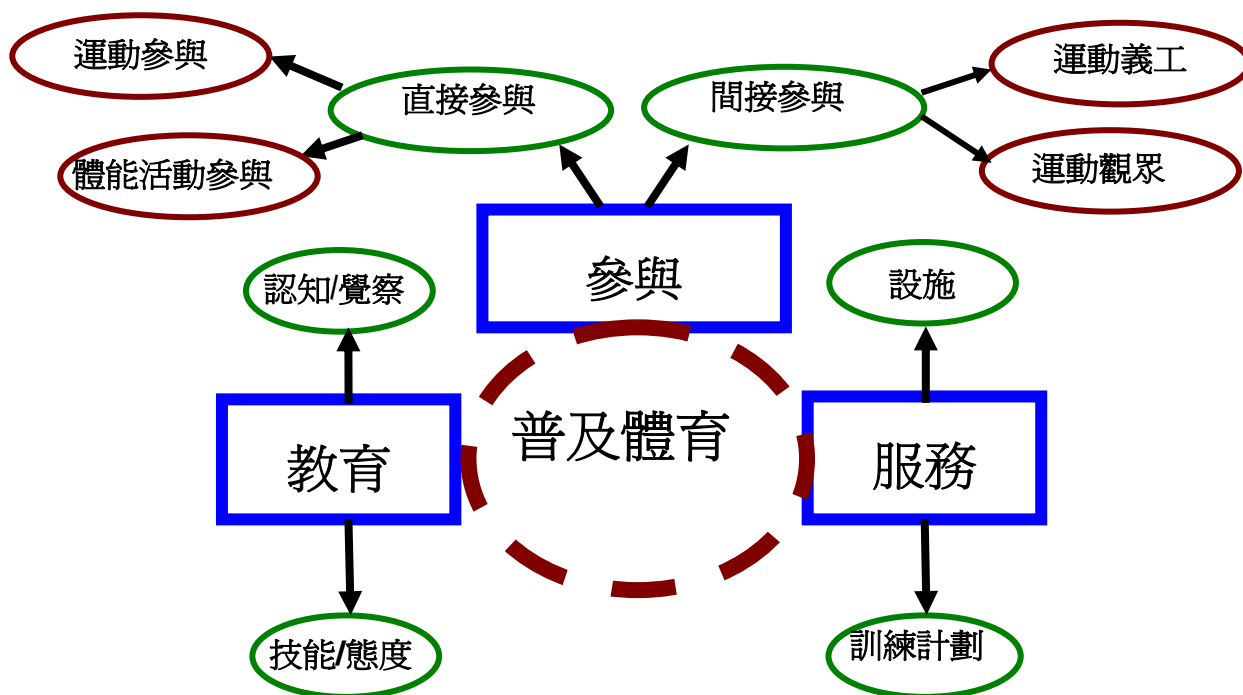
註：1996 至 2001 年的數據來自前香港康體發展局有關參與運動的調查：〈二零零一年度香港體育參與情況調查報告〉。數據顯示了 15 歲或以上的香港市民於過去 3 個月內參與最少 1 次運動的情況。

49. 類似結果同樣出現於其他研究，例如根據衛生署於 2005 至 2007 年的行為風險因素監測數字顯示，18 至 64 歲香港市民達高體力活動水平由 2005 年的 20.3% 增加至 2006 年的 22.0% 及 2007 年的 23.0%。這些數據亦反映了香港市民體能活動量確有增加的趨勢。這明顯的增加可能與過去十年各政府及非政府機構共同於體育運動推廣上不斷努力的成果。例如康文署自 2000 年舉辦了共 22 000 項社區康樂及體育活動供 1 253 442 人次的香港市民參與，增加至 2008 年的 33 900 項社區康樂及體育活動(增幅 54.1%)，令參與人次增加到 1 945 000 人次(增幅 55.2%)。而康文署所資助活動亦由 2001 年的 5 901 項增加至 2008 年的 10 040 項(增幅達 70.1%)。此外，康文署亦與衛生署自 2000 年起攜手推動普及健體運動，並於 2001 年起與教育局積極推動學校體育推廣計劃。加上 2008 年北京奧運效應，這些都可能是導致整體體能活動量增加的原因。

建議

50. 透過文獻研究，總結出普及體育的定義、規劃模型以及採納指標用以量度本港現時體育普及化的程度。以上研究結果可作為進一步推廣及發展普及體育的參考基礎。至於有關體能活動及運動參與的問卷調查結果，可用作未來研究的基準。

51. 研究建議採用以下的普及體育的模型來作政策規劃及日後評估的參考：



52. 建議「普及體育」的定義為：「透過有關各方的合作及政府的支持，締造機會和有利環境，使每一個人（不論性別、年齡、能力、社會經濟地位或族裔）都可以自由參與體能活動和運動。」

53. 參與運動與個人和社會的益處甚多，除了可提升生活質素，又可促進身體健康，用作評估達到健康效果的指標主要是參與體能活動的密度及強度；可參考以下兩個建議：

- (i) 美國建議的指標：
 - 對兒童來說，每星期進行 5 天，每天累積至少 60 分鐘(每節最少為 10 分鐘)中等或劇烈強度的體能活動(NASPE, 2004)；
 - 對於青少年，每星期進行至少 3 天，每天持續至少 20 分鐘強度為中等或劇烈強度的體能活動(USDHHS, 2000)；
 - 對成年人來說，每星期進行 5 天，每天累積至少 30 分鐘(每節最少為 10 分鐘)或以上中等或劇烈強度的體能活動。
- (ii) 為鼓勵大家可持之以恆參與體能活動，參與可由最基本做起，故有關密度及強度可採用一個較多其他地區採用的建議：
 - 即是每星期 3 次，每次累積至少 30 分鐘或以上中等或劇烈強度的體能活動。這個指標適用所有年齡組別的人士。

由於現時有超過一半(51.4%)的市民其體能活動量未能達至「基礎指稱」，建議本港採用一個具鼓勵性適合所有年齡人士的指標(即「基礎指標」)，有關對象是不活躍及稍活躍的人士，建議他們每星期進行 3 次，每次累積至少 30 分鐘或以上中等強度或劇烈的體能活動，將有助鼓勵體能活動參與不足的市民多做體能活動。

54. 為配合香港於科技、文化以及生活方式的急速變化，並及時了解「普及體育」在社會的深化程度，有必要定期作全港性的問卷調查，以便了解香港市民生活方式和生活質素的變化。為了做到這一點，必須先制定以證據為基礎並由可靠的專業機構建議的基準指標。建議此定期調查每五年為一個周期，以便掌握體育普及化的進度，按需要加強或調整相關推

廣策略。中國政府在 1995 年宣佈每隔 5 年進行體適能活動的全國調查；美國公民的體能活動參與由 2001 至 2005 年間每年都出現輕微的變化(較年輕成年人的樣本中,由 41%下降至 37%),因此每隔 5 年調查應可看到一個較明顯的變化。澳洲的國家調查亦建議每 5 年進行一次。不過,爲了每 5 年可進行一次評估,評估的預備工作例如問卷設計、訪問員訓練、調查招標,以及現場訪問都需要在 5 年之內預備及執行,因此建議設立一個專責監督體能活動及運動參與的部門或跨部門工作小組,吸納來自不同界別的持份者,例如體育界、教育界、衛生醫療及私人機構等,使此項工作能更全面地開展。

55. 爲推廣普及體育,建議動員所有持份者包括政府和非政府機構應加強溝通和合作,各按所長地全面推行參與普及體育相關的三個主要部份,即:教育、服務及促進直接和間接參與體能活動/運動。

56. 從問卷調查的結果看來,建議需加強透過媒體的宣傳,以提升體能活動/運動參與重要性的意識。例如:可製作一些帶有參與體育活動重要性的關鍵信息的短片,然後透過電視、路演(ROADSHOWS)及電台於黃金時間播放;張貼一些印有簡單易記的口號並搶眼的海報於社區的每個角落,例如港鐵、巴士、小巴及屋邨的出入口。

57. 不主動參與體能活動/運動最普遍的原因爲因工作/學業而時間。不活躍的組別同時有較長的看電視/電腦的時間。建議鼓勵更多市民在家中或工作時做一些較生活化的活動,例如步行和行樓梯都是好的選擇。然而,亦需要設計其他創新的活動,如需要身體活動的互動電視遊戲、或在家居或附近跳繩及玩呼拉圈等。

58. 游泳、羽毛球、緩步跑及步行都是香港市民中最受歡迎的運動項目。此外,游泳及太極是香港市民最希望學習的運動。因此,建議舉辦多些有關游泳、羽毛球、緩步跑、步行及太極的活動。在計劃增建運動設施時,亦可考慮參考市民的興趣和意見

59. 由於活躍與不活躍的市民有不同的特質,應該設計不同的策略以鼓勵體能活動/運動的參與,可參考「跨理論模式」的心理學藍本作運動推廣 (Marshall & Biddle, 2001): i). 喚起不參與運動的市民,認識做運動的樂趣和重要性,繼而開始參與運動; ii). 鼓勵已有少量運動的市民建立恆常參與運動的習慣; iii). 鼓勵經常參與運動的市民繼續恆常參與運動以及改善體質及享受運動帶來的樂趣。建議爲以上三種層面的運動人口設計不同的體能活動/運動策略以鼓勵他們參與體能活動/運動。例如,爲鼓勵不活躍的市民變得活躍,可提供更多機會和吸引他們參與活動,例如:可提供優先報名或可與親友/朋友一起參加活動;某些特定的組別如較年長的個人及/或女性參與者可獲得額外的獎勵。對於活躍的市民,應提供更多創新及有趣的活動以維持他們活躍的生活方式。例如可提供定期的體適能評估及健康檢查的資源及/或機會亦是有效的途徑使持續運動。可參考中國的做法,考慮透過在香港 18 區設立體能測試中心,爲市民提供體適能測試及個人化的運動處方。

60. 除此之外,亦應因應不同年齡組別,建議提供不同種類及組合的活動予不同年齡人士參與。例如舉辦更多親子活動讓子女與父母可以一同參加。此外,亦應多舉辦隊制活

動讓年青人可結伴組隊參與，至於中年人及長者，可介紹各種可供單獨參與的體能活動／運動供參與。

61. 結果顯示，居住於香港島的居民較常參與運動，而居住於新界的女性則較常參與體能活動。這可能是市區交通較集中及便捷，市民較方便使用附近的運動設施。因此較生活化的活動如步行及太極都可成為居住於新界的市民很好的選擇。步行計劃亦可針對九龍女性而加強，並特別強調可與同輩一起參與，不論是朋友或伴侶。

62. 長遠而言，應提供更多機會讓社會上不同階層的市民有更多時間和空間進行體能活動／運動。例如對在職人士而言，建議鼓勵及推動各大、中、小企業推行五天工作周，讓員工有更多餘暇時間，同時，要善用工作環境和考慮在公司或工作間加設適當的設施，推動員工參與體能活動／運動。教育當局亦應善用學校資源，透過不同的方法，鼓勵學生更多參與體能活動。

63. 從普及體育的模型中可看見體能活動／運動的參與應包括直接及間接的參與，但此項研究只評估了直接的參與。建議於將來同類的調查中加入針對運動義工及運動觀眾的參與及趨勢的相關問題。

64. 建議成立專責小組，跟進上述各項的建議。

『普及體育』政策概要

國家/經濟體系/地區	『普及體育』政策
加拿大	<p>目標是在 2012 年成爲一個充滿活力和領先的運動環境，使所有加拿大人：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體驗並享受參與體育的程度，他們的能力和興趣有所提高 2. 增加能成功保持最高競爭力的水平的人 <p>四個方面：</p> <ul style="list-style-type: none"> -加強參與；加強卓越；加強能力；加強互動
歐洲聯盟	<p>體育白皮書內容包括：</p> <p>一：運動的社會角色-(1)公眾健康和體能活動 (2)對抗毒品 (3)教育和培訓 (4)志願者運動中積極參加公民和非營利性體育組織 (5)通過體育達至社會包容 (6)預防和打擊種族主義和暴力 (7)運動對聯盟的對外關係 (8)可持續發展</p> <p>二：運動的經濟層面-(1)運動對經濟的影響 (2)公眾對運動的支持</p> <p>三：運動組織-(1)自由流動和國籍 (2)運動員經理人 (3)保障少數的人 (4)貪污、洗黑錢和其他金融犯罪的 (5)發牌制度 (6)傳媒</p> <p>四：跟進-(1)維持與體育利益相關者的溝通 (2)與會員國合作 (3)促進社會對體育事務的溝通</p>
英國	<p>透過推廣普及體育從而減少肥胖的民族是目前首要的任務</p> <ul style="list-style-type: none"> -盡量鼓勵人民參與不同形式的運動 -提高對運動重要性的意識及其知識
美國	<p>政策目標名爲健康人民 2010：</p> <ul style="list-style-type: none"> -以提高健康生活的素質及年歲 -以消除不同階層的人口健康的差距 <p>在 28 重點領域和 10 個主要健康指標之中，其中體能活動已被確定爲國家的首要任務</p>
澳洲	<p>「普及體育」的範疇是指是一個大範圍的資訊，包括在運動，文化意識，教育和創造平等的機會，讓所有澳洲人參與運動。</p> <p>政策名爲積極澳洲：四個方面：</p> <ul style="list-style-type: none"> -教育：提高對定期參與體能活動的意識及認識其好處 -環境：創造更好的學校、工作場所環境 -基礎設施：增加社會的容量 -證據：建立全國性體能活動的監測，評價和研究體系
中國	<p>政策名爲全民健身 121 工程</p> <p>每個公民：每天參加至少一種健體運動；每年學習至少兩種類型的運動；每年參加體適能測試一次</p>

	<p>每個家庭： -裝備至少一個運動儀器; 每季從事不少於兩次的戶外體能活動;訂閱至少有一本與運動相關的雜誌</p> <p>每個社區： -每一個社區提供至少一個進行健體運動的場地; 每年舉行兩次社區性的健體運動；於每個社區委任一組健身輔導員</p> <p>每間學校： -要求每個學生每天參加一小時健體運動；安排學生每年參加兩次戶外遠足或露營；安排學生每年進行一次健康檢查</p>
日本	<p>1) 實現終身運動的社會，所有的人可以隨時隨地享受運動，及在當地社區開展創建運動環境</p> <p>2) 改善日本運動在國際的競爭力，使日本運動員在奧運會和其他國際體育比賽上能夠發揮更大的作用</p> <p>3) 逐步提升體育在學校的地位，同時在學校和地方政府的支持下，進一步推動體育教育和兒童的體育活動</p> <p>推廣運動的基本計劃的目標的是要盡快把每星期至少參與一次運動的人數百分點提升至不低於 50%</p>
新加坡	<p>三大支柱：每個人都做運動；運動的傑出成就；促進運動工業：</p> <p>-運動參與：提供從入門級到精英培訓各個層次的體育和運動計劃</p> <p>-優秀運動：促進國際佳績</p> <p>-運動工業：建設一個可持續的運動工業，以維持新加坡體育理事會對經濟的貢獻，並幫助其融資方案</p>
南韓	<p>透過運動以及建立推廣普及體育的基礎設施從而提高公民素質。推廣普及體育工業的內容是由運動設施、運動節目的發展與分佈，以及有關運動的志願機構及產品的推廣所組成的</p> <p>於 2003 至 2007 年間，重點在於興建基礎建設、促進學校裡的體育學會以及提高特別是青少年的健康狀態</p> <p>目標是要使運動參與率由 2007 年的 10%增加至 2011 年的 30%</p>
台灣	<p>Six-year(2002-07) Exercise Participants Multiplication Program 的焦點在培養不積極參與運動的人民的運動知識和技能</p> <p>內容包括：健康教育、訓練、改進健身設施和組織體育活動的健身輔導員和志願者</p> <p>主要目標：每年增加 500 000 個鍛煉參加者，包括 100 000 個人參加游泳，50 000 個人騎自行車</p> <p>在 2007 年以前，預計 3 百萬人民成爲鍛煉參加者</p>
香港	<p>推行「學校體育推廣計劃」及「普及健體運動」目的在鼓勵香港各階層的市民每天進行至少 30 分鐘中強度的體能活動</p>

「評估普及體育成效指標」工作小組成員名單

召集人

勞永樂醫生，JP

成員

楊開將先生

周賢明先生，MH

周華博士

蔡曉陽醫生

蘇佩嫦醫生

劉永松博士

鄭秉強先生

駱潔霞女士

秘書處

康樂及文化事務署社區體育組

「普及體育研究」顧問 - 香港中文大學體育運動科學系

研究人員名單

許世全教授

沈劍威先生

黃寶誠教授

Mr Wolfgang BAUMANN

陳詠儀小姐

查詢

如對本報告有任何查詢或意見，歡迎致電康樂及文化事務署熱線 2414 5555。