

多動及少坐

要點

- ※ 缺乏體能活動是全球十大死亡風險因素之一。不管體能活動水平如何，坐著的總計時間或久坐時間過長，可增加患上多種慢性疾病的風險，包括心血管病、二型糖尿病和某些癌症。
- ※ 在香港，約四分之一年齡介乎 18 至 64 歲在社區居住的人士，其帶氧體能活動量不足並長時間坐著。至於兒童和青少年，少於十分之一有足夠的體能活動量。
- ※ 為達至理想的健康，成年人每星期應進行最少 150 分鐘中等強度的帶氧體能活動、或最少 75 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動、或程度相若的體能活動。此外，應減少靜態（坐著）時間和盡量中斷持續坐著時間。
- ※ 對於學童，活躍生活可增強體能及有助提升學業表現。年齡介乎 5 至 17 歲的兒童及青少年，每日應累積進行最少 60 分鐘中等至劇烈強度的帶氧體能活動。要培育健康活躍的孩子，家長和照顧者應多做運動，做個好榜樣。
- ※ 要知道更多有關體能活動的好處、體能活動指引或如何將體能活動融入日常生活的提示，請瀏覽衛生署「活出健康新方向」網頁：<http://www.change4health.gov.hk>。

多動及少坐

缺乏體能活動是全球十大死亡風險因素之一。然而，恆常和適量地進行體能活動，可減低多種慢性疾病和全因死亡的風險。儘管體能活動對健康有益，全球約每四個成年人中就有一個體能活動量不足；逾 80% 年齡介乎 11 至 17 歲的青少年缺乏體能活動¹。

此外，很多人在醒著期間消耗太多時間坐著或從事其他靜態工作或娛樂活動^{2, 3}。持續有證據指出有別於太少體能活動，坐太多會損害心血管和代謝的健康^{4, 5}。不管體能活動量如何，坐著的總計時間或久坐時間過長，跟患上和死於心血管疾病、患上和死於癌症、患上二型糖尿病、代謝綜合症以及全因死亡有關連^{6, 7}。

體能活動和靜態時間的建議

為達至理想的健康，世界衛生組織（世衛）建議成年人每星期應進行最少 150 分鐘中等強度的帶氧體能活動（例如快步行、瑜伽、悠閒地游泳或踏單車）、或最少 75 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動（例如緩步跑、跳健康舞、快速游泳或踏單車）、或程度相若的體能活動。至於年齡介乎 5 至 17 歲的兒童及青少年，他們每日應累積進行最少 60 分鐘中等至劇烈強度的帶氧體能活動¹。

對比體能活動，現時仍未有一致同意的靜態時間指引^{2, 8}。然而，一項綜合分析指出中斷持續坐著時間（例如只是一分鐘的短距離步行），會對代謝健康帶來好處⁹。因此，一些海外衛生當局發出靜態行為指引，呼籲

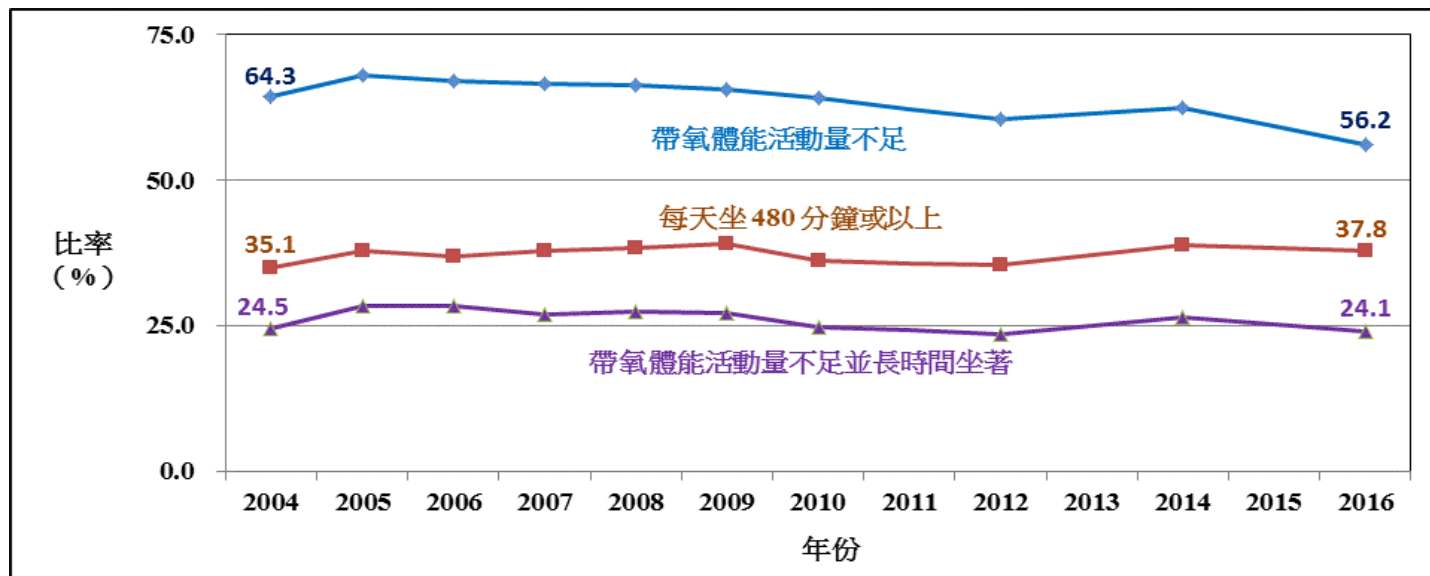
兒童、青少年和成年人『減少長時間靜態（久坐）的時間』和／或『盡量間斷坐著的時間』¹⁰⁻¹²。值得注意的是，智能電話及電子屏幕產品越趨普及，用家的年齡越來越小。因靜態的屏幕時間會令體能活動和戶外活動時間減少，加拿大的靜態行為指引亦具體指出應限制兒童及青少年的屏幕時間，並且越少越好¹¹。

香港人的體能活動量如何

在香港，行為風險因素調查的數據顯示，超過半數年齡介乎 18 至 64 歲在社區居住的人士未能達到世衛建議成年人的帶氧體能活動水平。此外，逾三分之一的人士於工作日（即星期一至星期五）每日平均坐 480 分鐘（8 小時）或以上。整體而言，約四分之一年齡介乎 18 至 64 歲在社區居住的人士的帶氧體能活動量不足並長時間坐著（即每日平均坐 480 分鐘或以上）（圖一）¹³。

至於兒童和青少年，二零一一年／一二年由康樂及文化事務署統籌的社區體質測試計劃指出，少於一成兒童和青少年（8.3% 年齡介乎 7 至 12 歲的兒童和 8.4% 年齡介乎 13 至 19 歲的青少年）於統計前一星期內每天累積最少 60 分鐘中等或以上強度的體能活動。同時，約 40% 兒童報稱他們每日平均花超過 5 小時的課餘時間進行靜態活動（包括學習和娛樂）；逾四分之一（25.7%）的青少年每日平均花 3 小時或以上使用電子屏幕（包括看電視、使用手機、電腦或玩電子遊戲）¹⁴。

圖一：二零零四年至二零一六年年齡介乎 18 至 64 歲在社區居住的人士的體能活動量



基數：所有被訪者，不包括各年調查中的「資料不詳」和「偏離值」（例如那些於平日每日平均坐著的時間為 <10 或 >900 分鐘的人士）。

資料來源：衛生署行為風險因素調查。

多做體能活動和中斷靜態時間

畢生恆常進行體能活動，能令人活得更好、更健康 and 更長壽。不論在家中、在學校、在工作間或社區，都有許多方法增加體能活動。對大部分成年人而言，每日只需 30 分鐘中等至劇烈強度的體能活動，已可為腦部、心臟、肺部、肌肉和骨骼帶來裨益。有益身心的體能活動不只局限於競技性體育活動或局限於健身室進行，而進行三次而每次不少於 10 分鐘的體能活動跟一次過進行 30 分鐘體能活動同樣有效。以下是一般有助增加體能活動時間和機會的提示：

- 每朝早起 30 分鐘做運動，例如緩步跑、游泳和跳繩。
- 用 10 至 15 分鐘午膳時間來快步行。
- 在晚飯後和家人或朋友一起散步。
- 提早一個或幾個巴士、地鐵或電車站下車，再步行到目的地。
- 以行樓梯代替乘搭電梯或升降機。

由於久坐有害健康，以下是一些有助減少坐著時間並將站立和短距離步行融入日常生活的提示：

- 乘搭巴士、地鐵或電車時，盡可能站立。
- 在看電視或於每段廣告時間，站起來或來回踱步。
- 站著摺疊衣服、熨衣服或做其他通常會坐著做的事。
- 講電話時，站起來並來回踱步。
- 在工作場所盡可能親身傳遞訊息，不用電話或電郵。
- 當等候會議開始時，在房間內站立並來回踱步。在會議休息期間，站起來及伸展一下筋骨。

童年是養成定期做運動習慣，並將之延續至成年期的一段重要期間。對於學童，活躍生活可增強體能及有助提升學業表現¹⁵。以下是一些有助家長和照顧者培育健康活躍孩子的方法：

- 做個好榜樣，自己多做運動。
- 指導孩子怎樣開始和教導他們每天所需要的活動量。
- 送贈玩具及禮物給孩子時，先考慮可促進體能活動的跳繩繩子、腳踏車、皮球或球拍等。
- 多關心他們喜愛的運動，和跟他們一起參與。
- 善用稱讚，以誘導孩子多做體能活動。
- 經常帶孩子到遊樂場、公園或沙灘玩耍。
- 限制作為娛樂消遣的屏幕時間，尤其是白天時間。

長期病患者和過往或已有一段時間沒有進行任何運動的人士，應採取「循序漸進」的方式進行。有需要時可徵詢家庭醫生並獲取合適、安全及個人化的運動處方。要知道更多有關體能活動的好處、體能活動指引或如何將體能活動融入日常生活的提示，請瀏覽衛生署「活出健康新方向」網頁：<http://www.change4health.gov.hk>。此外，衛生署為促使市民隨時隨地都可進行體能活動，製作了一套『10 分鐘運動』短片。市民可於<https://www.youtube.com/watch?v=DoI6vWNy4uc>觀看短片。

參考資料：

1. Physical Activity. Geneva: World Health Organization, June 2016.
2. Bauman A, Ainsworth BE, Sallis JF, et al. The descriptive epidemiology of sitting. A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). *Am J Prev Med* 2011; 41(2):228-35.
3. Bennie JA, Chau JY, van der Ploeg HP, et al. The prevalence and correlates of sitting in European adults - a comparison of 32 Eurobarometer-participating countries. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2013; 10:107.
4. Owen N, Healy GN, Matthews CE, Dunstan DW. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exerc Sport Sci Rev* 2010; 38(3):105-13.
5. Tremblay MS, Colley RC, Saunders TJ, et al. Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Appl Physiol Nutr Metab* 2010; 35(6):725-40.
6. Biswas A, Oh PI, Faulkner GE, et al. Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. *Ann Intern Med* 2015; 162(2):123-32.
7. Honda T, Chen S, Yonemoto K, et al. Sedentary bout durations and metabolic syndrome among working adults: a prospective cohort study. *BMC Public Health* 2016; 16:888.
8. Chau JY, Grunseit AC, Chey T, et al. Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. *PLoS One* 2013; 8(11):e80000.
9. Chastin SF, Egerton T, Leask C, Stamatakis E. Meta-analysis of the relationship between breaks in sedentary behavior and cardiometabolic health. *Obesity (Silver Spring)* 2015; 23(9):1800-10.
10. Canadian Sedentary Behaviour Guidelines. Ottawa, Ontario: Canadian Society for Exercise Physiology, 2011.
11. Start Active, Stay Active. A Report on Physical Activity for Health from the Four Home Countries' Chief Medical Officers. London: Department of Health, 2011.
12. Australian's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines. Canberra, ACT: Australian Government Department of Health, 2014.
13. 香港特別行政區：衛生署。行為風險因素監測系統。
14. 香港特別行政區：康樂及文化事務署。二零一二年。普及健體運動－社區體質測試計劃。調查結果摘要。
15. The Association between School-based Physical Activity, including Physical Education, and Academic Performance. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, U.S. Department of Health and Human Services 2010.

2017 世界家庭醫生日



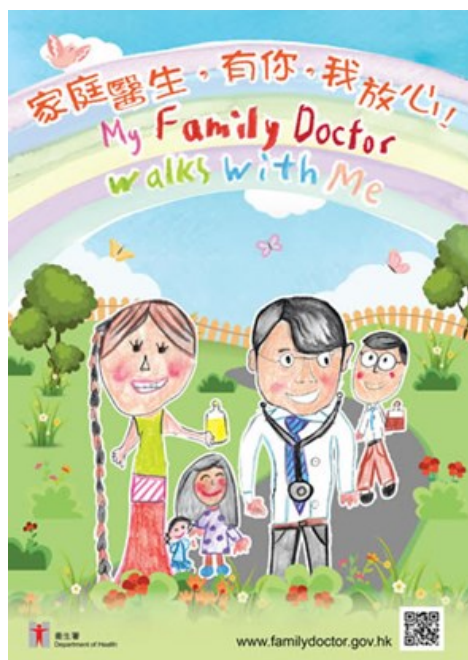
每年的 5 月 19 日為「世界家庭醫生日」，目的是為了肯定全球家庭醫生對醫療系統的貢獻。

衛生署基層醫療統籌處為響應「2017 世界家庭醫生日」，於今年二月舉辦了名為「**醫生，謝謝你！**」的照片收集活動，邀請市民拍攝有創意而又能代表他們對家庭醫生謝意的照片，以電郵寄至衛生署基層醫療統籌處。截至 3 月 31 日，共收到超過 100 張相片。

本署把優異作品整合成為一幅心形拼圖，以感謝所有參與的市民。我們將會利用這些相片宣傳「2017 世界家庭醫生日」。

衛生署基層醫療統籌處為了向育有小孩的家庭推廣家庭醫生概念，亦設計了一幅以「**家庭醫生，有你，我放心！**」為標語的新海報。海報中，一名六歲小女孩畫了自己一家人和照顧他們的家庭醫生。家庭醫生一直陪伴這家人，每個人都微笑著，關係融洽。這畫像正好展示世界家庭醫生日的精神——在現實生活中，一位病人和她家人確認家庭醫生保障全家健康的重要性。

我們誠意邀請大家一起認識家庭醫生作為健康夥伴的角色！如果你還未有家庭醫生，歡迎瀏覽 www.familydoctor.gov.hk，找個合適的家庭醫生。



非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，

意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk。

主編
程卓端醫生

委員

鍾偉雄醫生
范婉雯醫生
馮宇琪醫生
何琬琪女士
何家慧醫生
李嘉瑩醫生

李兆妍醫生
李元浩先生
吳珏翹醫生
吳國保醫生
尹慧珍博士
王曼霞醫生