

2019 冠狀病毒病大流行期間 體能活動不足的情況

要點

- ※ 為獲得顯著健康裨益，世界衛生組織（下稱「世衛」）建議成年人每星期最少進行兩小時三十分鐘中等強度的體能活動或一小時十五分鐘劇烈強度的體能活動。他們亦應限制坐着的時間和以任何強度的體能活動（包括低強度的體能活動）作替代。
- ※ 體能活動不足會增加個人患上高血壓、心臟病、中風、二型糖尿病、大腸癌和乳癌等嚴重慢性非傳染病的風險，以及縮減預期壽命。
- ※ 缺乏體能活動亦是導致嚴重 2019 冠狀病毒病（下稱「冠狀病毒病」）後果的一個重要風險因素。持續缺乏體能活動的人士在感染冠狀病毒病後，住院、送往深切治療部和死亡的風險，分別約為持續符合體能活動指引的人士的 2.3 倍、1.7 倍和 2.5 倍；與略有進行體能活動的人士相比，他們感染冠狀病毒病後住院和死亡的風險亦分別高 20% 和 32%。
- ※ 經常進行體能活動，可強化免疫系統，增強疫苗接種的效力和保護身體免受傳染病感染。在冠狀病毒病大流行之際，市民應將進行體能活動成為「必不可少」的習慣。即使不外出或前往健身中心，也有方法克服窒礙進行體能活動的常見原因。
- ※ 為鼓勵市民多進行體能活動，衛生署製作並推出多套運動示範短片和政府電視宣傳短片，市民可於「活出健康新方向」網站（www.change4health.gov.hk/tc/resources/av_gallery/index.html）觀看短片。



2019 冠狀病毒病大流行期間體能活動不足的情況

於 2019 冠狀病毒病（下稱「冠狀病毒病」）大流行之際，世界各地大部分政府均實施社交距離措施，防止病毒在社區傳播。有關社交距離措施或會對市民的生活和健康相關行為造成影響，當中包括體能活動。為獲得顯著健康裨益，世界衛生組織（下稱「世衛」）建議成年人每星期最少進行兩小時三十分鐘中等強度的體能活動（例如快步行）或一小時十五分鐘劇烈強度的體能活動（例如緩步跑）。他們亦應限制坐着的時間和以任何強度的體能活動（包括漫步等低強度的體能活動）作替代¹。儘管各國甚至不同地區所實施的社交距離措施鬆緊不一，研究顯示與疫情爆發前相比，人們的體能活動量明顯下降，久坐的情況亦有所增加²。

冠狀病毒病大流行對體能活動的影響

一項涵蓋 187 個國家 455 404 名智能手機用戶的研究顯示，在世衛宣布冠狀病毒病為全球大流行後不久，世界各地人們的每日行走步數迅速下降。世衛公布消息後 10 天內，人們平均步數下降了 5.5%（287 步）；30 天內的平均步數下降了 27.3%（1 432 步）³。另一項涵蓋 14 個錄得有冠狀病毒病個案和已在公共場所實行社交距離措施的國家，並涉及

逾 13 500 名 18 歲或以上人士的研究亦顯示，與限制措施實行前相比，受訪者自行呈報的中等至劇烈和劇烈強度的體能活動量，分別下降 41.0% 和 42.2%；75.5% 受訪者聲稱在限制措施實行時整體體能活動量有所下降，包括低強度的體能活動⁴。

本港於 2020 年 4 月進行了一項研究，訪問了 631 名 18 至 35 歲成年人，發現逾半（57.8%）受訪者在冠狀病毒病大流行期間並沒有進行任何劇烈強度的體能活動。整體而言，72.3% 的受訪者稱他們的體能活動量有所下降，每日平均進行 8.6 分鐘中等至劇烈強度的體能活動，步行 17.1 分鐘，和靜態活動達 9.4 小時。此外，少於三分之一（29.6%）受訪者的體能活動量達到世衛建議的水平⁵。

體能活動不足的健康風險

體能活動不足會增加個人患上高血壓、心臟病、中風、二型糖尿病、大腸癌和乳癌等嚴重慢性非傳染病的風險，以及縮減預期壽命，這方面有充足的文獻以茲佐證^{6, 7}。即使短暫地減少走動，也可損害健康。有研究指出，沒有運動習慣的年輕健康男士，每日平均行走步數如從約 10 000 步減少至 1 400 步，持續兩周，可令胰島素的敏感度降低，並令腿部肌肉流失和損害心血管健康⁸。

與體能活動量充足的人士相比，體能活動量不足的人士死亡風險高 20 至 30%¹。一旦感染冠狀病毒病，缺乏體能活動亦是出現嚴重後果的重要風險因素。一項涵蓋 48 440 名在 2020 年 1 月至 10 月期間確診感染冠狀病毒病的美國成年人的研究顯示，持續缺乏體能活動的人士在感染冠狀病毒病後，住院、送往深切治療部和死亡的風險，分別約為持續符合體能活動指引（即每星期最少進行兩小時三十分鐘中等至劇烈強度的體能活動）的人士的 2.3 倍、1.7 倍和 2.5 倍；與略有進行體能活動的人士相比，他們感染冠狀病毒病後住院和死亡的風險亦分別高 20% 和 32%⁹。

奉行活躍生活模式的重要性

現時慢性非傳染病及冠狀病毒病雙雙肆虐，體能活動因而顯得尤其重要。經常進行體能活動除了可減低患上各種慢性非傳染病的風險外¹，還可強化免疫系統，增強疫苗接種的效力和保護身體免受傳染病感染（包括急性呼吸道感染）¹⁰。因此，市民應將進行體能活動成為「必不可少」的習慣。在社交距離措施實行期間，維持體能活動可能會是一個挑戰，但運動以至進行充足的體能活動卻並非不可能。在冠狀病毒病大流行之際，研究指窒礙成年人進行體能活動的最常見

原因有缺乏體力／覺得疲倦、沒有動力、欠缺適當設施／器材或空間、沒有時間和同伴¹¹。但如表一所示，即使不需前往健身中心或外出，也有方法克服這些障礙。

喜歡戶外運動的人士則應盡量與他人保持適當的社交距離，並注重個人衛生。他們亦應採取必要措施（例如喝足夠的水、穿着淺色和鬆身的衣服、適量使用防曬系數為 15 或以上並有防水功能的廣譜防曬液、避免過度消耗體力和長時間進行活動等），以減低在酷熱天氣下因運動而脫水、中暑和曬傷的風險。值得注意的是，2019 冠狀病毒病疫苗（下稱「新冠疫苗」）可保護已接種的人士運動時免受感染。除非對疫苗有禁忌症，否則病情穩定市民應盡快接種新冠疫苗，以保護自己、家人、朋友及社區^{12, 13}。欲知更多有關「2019 冠狀病毒病疫苗接種計劃」的資訊，請瀏覽專題網站（www.covidvaccine.gov.hk/zh-HK）。

表一：進行體能活動的常見障礙及應對方法

困難	應對方法
缺乏體力／覺得疲倦	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 將體能活動編排在每天體力較充沛的時間進行 ◇ 三餐定時和健康飲食，有助提升活力和抵抗疲倦 ◇ 從進行少量體能活動開始，循序漸進地增加活動時間和強度
沒有動力／同伴	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 使用有助提升動力的工具，例如運動手機應用程式、計步器或其他可穿戴工具，監察每日累積步數和幫助達到每日的步數目標 ◇ 與朋友或家人結伴做運動，當完成日常鍛鍊後，互相發送短訊和「成功表情符號」及定下另一項挑戰的運動 ◇ 參與網上運動或舞蹈課程，跟導師及其他參加者一起運動 ◇ 玩含運動元素的電子遊戲，但要限制觀看屏幕的時間，並確保日常生活中有其他不需使用電子產品的活動作平衡
欠缺技巧／設施／器材或空間	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 選擇不大需要技巧及設備的活動，例如走路 ◇ 用載有 500 毫升水的水瓶、一袋 5 公斤米或一本厚書作為啞鈴鍛鍊二頭肌；用穩固的矮櫈或椅子作台階做踏步運動；用毛巾進行阻力運動 ◇ 量力而為，選擇可在有限空間內進行的家居運動（例如深蹲、弓步、平板支撐、掌上壓或仰臥起坐）
沒有時間	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 檢視自己的作息時間表，每日撥出兩至三段 10、15 或 20 分鐘的時間進行體能活動 ◇ 透過做家務來做運動。屬中等強度的家居活動包括執拾牀舖、更換牀單、洗擦浴室或浴缸、略為用勁擦地板或掃地¹⁴ ◇ 將體能活動、短距離步行或站立融入日常生活中，例如行樓梯以代替乘搭升降機或在看電視時原地踏步；在聊電話時來回踱步；在疊衣服、熨衣服或進行其他坐著做的家務時保持站立

為鼓勵市民多進行體能活動，衛生署製作並推出多套運動示範短片和政府電視宣傳短片，市民可於「活出健康新方向」網站（https://www.change4health.gov.hk/tc/resources/av_gallery/index.html）觀看短片。讓我們保持健康，齊打疫苗，同心抗疫！



參考資料

1. Physical Activity. Geneva: World Health Organization, 26 November 2020. Available at www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity.
2. Stockwell S, Trott M, Tully M, et al. Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 2021;7(e000960):doi:10.1136/bmjsem-2020-000960.
3. Tison GH, Avram R, Kuhar P, et al. Worldwide effect of COVID-19 on physical activity: A descriptive study. *Annals of Internal Medicine* 2020;173(9):767-770.
4. Wilke J, Mohr L, Tenforde AS, et al. A pandemic within the pandemic? Physical activity levels substantially decreased in countries affected by COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2021;18(5).
5. Zheng C, Huang WY, Sheridan S, et al. COVID-19 pandemic brings a sedentary lifestyle in young adults: A cross-sectional and longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020;17(17).
6. Booth FW, Roberts CK, Thyfault JP, et al. Role of inactivity in chronic diseases: Evolutionary insight and pathophysiological mechanisms. *Physiological Reviews* 2017;97(4):1351-1402.
7. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 2012;380(9838):219-229.
8. Krogh-Madsen R, Thyfault JP, Broholm C, et al. A 2-wk reduction of ambulatory activity attenuates peripheral insulin sensitivity. *Journal of Applied Physiology* 2010;108(5):1034-1040.
9. Sallis R, Young DR, Tartof SY, et al. Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. *British Journal of Sports Medicine* 2021; Apr 13:bjsports-2021-104080.
10. Chastin SFM, Abaraogu U, Bourgois JG, et al. Effects of regular physical activity on the immune system, vaccination and risk of community-acquired infectious disease in the general population: systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine* 2021:1-14.
11. Farah BQ, do Prado WL, Malik N, et al. Barriers to physical activity during the COVID-19 pandemic in adults: a cross-sectional study. *Sport Sciences for Health* 2021:1-7.
12. Scientific Committee on Emerging and Zoonotic Diseases and Scientific Committee on Vaccine Preventable Diseases. Consensus Interim Recommendations on the Use of COVID-19 Vaccines in Hong Kong (As of 9 June 2021). Hong Kong SAR: Centre for Health Protection, Department of Health, June 2021. Available at www.chp.gov.hk/en/static/24005.html.
13. 香港特別行政區：衛生署。患有慢性疾病的人士：我可以接種新冠疫苗嗎？網址：www.covidvaccine.gov.hk/pdf/Guidance_Examples_of_Chronic_Diseases_tc.pdf。
14. Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, et al. The Compendium of Physical Activities Tracking Guide. Available at <https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/home>.



Home Exercise Videos 家居運動短片

預防肥胖和慢性疾病，以及鼓勵市民在 2019 冠狀病毒病疫情期間在家中進行體能活動，衛生署製作了居家運動系列的短片，並已於 2021 年 7 月上載到 YouTube 上播放。

其中兩個短片以家庭為對象。在《全家喜動 – 挑戰吧！》短片中，夫婦二人和兒子在家中進行體能活動的比試挑戰對方；而在《全家喜動 – 玩轉奧運會》短片中，一家三口在家中舉辦陳氏奧運會。

另外兩個短片則以青年人為對象。在《青春爆汗 – Selfie Impossible》短片中，三兄妹在家中一面進行體能活動，一面自拍。在《青春爆汗 – 旅行幻覺》短片中，三兄妹鼓勵市民在家中進行體能活動，為去旅行作出準備。

請掃一掃以下的二維條碼來瀏覽短片：

《全家喜動 – 挑戰吧！》	
《全家喜動 – 玩轉奧運會》	
《青春爆汗 – Selfie Impossible》	
《青春爆汗 – 旅行幻覺》	



康樂及文化事務署（康文署）已推出新一期「網上互動體育訓練課程」。

「網上互動體育訓練課程」，透過網上平台，由教練以實時互動形式教學，讓參加者在家中進行體能運動，建立健康的生活模式。新一期課程提供多項體育活動，包括健體舞、徒手健體、身心伸展、親子健體、太極、健體瑜伽和嘻哈舞。課程內容由相關體育總會設計，適合不同年齡人士參加。

參加者須自備電腦、平板電腦或手機，並預先下載 Zoom 軟件程式，即可在家中參與課程。課程設有日間及夜間環節，以兩節或三節（每節一小時）的形式進行。

市民可於報名首日上午八時三十分起透過康體通網上服務（leisurelink.lcsd.gov.hk）報名，費用為二十元，名額先到先得。詳情請瀏覽康文署網頁

（www.lcsd.gov.hk/tc/visavis），或致電 2414 5555 查詢。

「網上互動體育訓練課程」是康文署「寓樂頻道」（www.lcsd.gov.hk/tc/edutainment-channel.html）

「互動+01」系列的一項活動，透過一站式網上資訊學習平台，推廣康體與文化。

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
何家慧醫生

委員

莊承謹醫生

鍾偉雄醫生

范婉雯醫生

何理明醫生

林錦泉先生

李兆妍醫生

李穎喬醫生

盧艷莊醫生

尹慧珍博士