

非傳染病直擊



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

二零二六年
二月



750 萬個理由 **動** 起來

要點

- 體能活動可在家中、學校、工作場所或社區等日常環境中進行，包括遊戲與運動等休閒娛樂活動、做家務以及步行或騎單車往返各地。勿以善小而不為；無論運動量多少，也能为健康帶來裨益。
- 香港約有 750 萬居民，每人也有動起來的理由：控制體重、強身健體、感受快樂、防治疾病、減壓或調節情緒等。個人可依興趣、時間、技能與健康狀況等選擇合適的活動。
- 運動習慣通常是逐漸養成的。雖然在過程中可能偶有不順，但透過合適的策略，每個人都可以找到屬於自己的方式動起來。即使是微小的改變，每一次起動，都在成就更健康的你！

將運動融入日常生活中

體能活動指任何由骨骼肌所產生並需要消耗熱量的身體活動。這些活動可在家中、學校、工作場所和社區等日常環境中進行。形式可包括遊戲與運動等休閒娛樂活動，也可以步行或騎單車的方式往返各地，以及做家務等¹。體能活動按所需的體力投入與熱量消耗程度，一般分為三種強度：低、中和高 / 劇烈。任何形式的體能活動，不論強度高低，都與較佳健康和較低死亡風險有關聯²。研究顯示，定期進行體能活動有助防控非傳染病，例如三高

(高血壓、高血糖和高血脂)、心臟病、中風及大腸癌和乳癌等常見癌症，還有利於控制體重、增強免疫力和改善心理健康^{1,3}。在安全情況下進行任何形式的體能活動，都有益身心。其中，中等至劇烈強度的運動對提升心肺功能尤其有效。最新研究亦指出，每日僅5分鐘的中等強度運動，也可降低死亡風險⁴。因此，勿以善小而不為。別再等，今天開始運動，把體能活動融入生活中。

隨時隨地都可進行體能活動

低強度

心率與呼吸無影響，活動時能自在唱歌



- 看電視時原地踏步或做伸展
- 午餐後散步或逛商場
- 上下班途中提前一兩個站下車步行
- 講電話時來回踱步。工作或做家務（如摺衣服、熨衣服）時保持站立

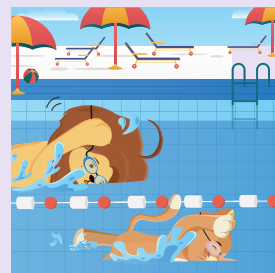


中等強度

心率呼吸微增，活動時能說話但不能唱歌



- 以行樓梯代替乘坐電梯或扶手電梯
- 上下班途中提前一兩個站下車快步行
- 利用空閒時間慢速騎單車或游泳
- 進行拖地、整理床鋪等家務活動



高 / 劇烈強度

心跳與呼吸加快，活動時難以交談

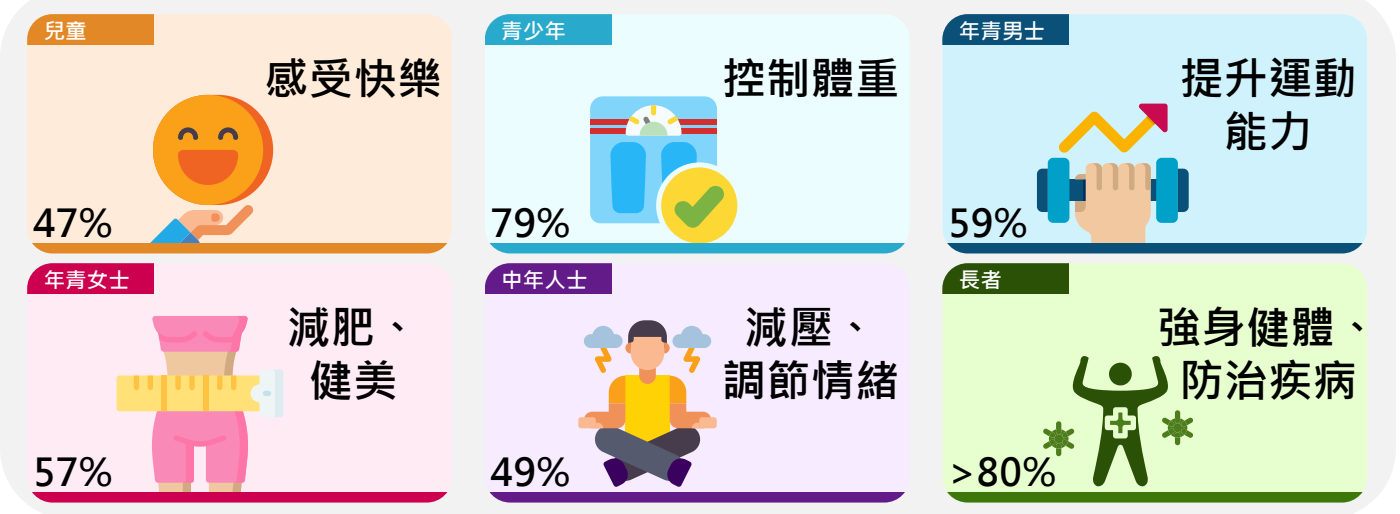


- 緩步跑、跑步、跳健康舞或參與競技運動如踢足球、打籃球



克服障礙，多行一步，就是進步

參與體能活動的常見原因或目的⁵



定期參加體能活動有益健康已廣為人知。香港約有 750 萬居民，每人也有動起來的理由。調查指，本地居民參與體能活動的原因包括控制體重、強身健體、感受快樂、防治疾病、減壓或調節情緒等⁵。然而，有 13.8% 的成年人士未能達到世界衛生組織（下稱「世衛」）所建議的帶氧體能活動量⁶，雖比新冠疫情時的 24.3%⁷ 已大幅下降。調查亦顯示，本地兒童及青少年的體能活動普遍不足⁸。在小學

生和中學生中，逾九成表示沒有每天進行最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動⁹。至於學前兒童，超過七成的體能活動時間少於世衛建議的每日 180 分鐘¹⁰。要知道，體能活動有多種形式，常見的體能活動障礙如缺乏時間或太忙、缺乏精力或動力、缺乏同伴或欠缺技巧等^{7,11}，都是可以透過合適的策略來克服¹²。

個人可依興趣、時間、技能與健康狀況等選擇活動

- ✓ 每天安排 2、3 段 10 至 15 分鐘做運動
從少量運動開始，逐步增加
在精力充沛時，例如日間進行體能活動



- ✓ 邀請親友或同事一起運動，參加如步行挑戰等活動
參加運動小組或隊際活動

- ✓ 選擇喜歡的活動，搭配新體驗，如行山、參加健身班或舞蹈班
選擇不太需要技巧及設備的活動，如步行和行樓梯。善用水瓶、書本或毛巾做運動
尋找免費或便宜的活動，例如社區內的公園或步行徑，
由康樂及文化事務署（www.lcsd.gov.hk/）或非牟利機構舉辦的社區康樂和體育活動



- ✓ 訂立目標，循序漸進，達成時獎勵自己



動起來，建立良好的運動習慣



養成定期進行體能活動的習慣，往往是一個循序漸進的歷程¹³，這可能需要幾週甚至幾個月的時間。在建立有活力的生活過程中，偶爾錯過一兩次運動，甚至短暫陷入不活躍狀態，都是常見的現象。

然而，無需因此氣餒，應致力認清所面對的障礙、適時調整計劃並積極尋找重新回到正軌的方法。只要持之以恆，即使是微小的改變也能累積成顯著的成果，並引領邁向健康、積極的生活方式。

從無意到積極參與體能活動¹³



建議和行動方案



健康人生的體能活動指引

為促進全生命周期的健康，世衛^{14,15}及香港特別行政區政府衛生署¹⁶⁻¹⁹制定適合不同年齡及群組的全面性體能活動指引，倡導民眾建立持之以恆的體能活動習慣，並強調有體能活動總比沒有的好。此外，減少久坐行為對維持各年齡層的健康同樣至關重要，進行任何包括低強度的體能活動替代久坐時間，能為健康帶來裨益。若個人、父母或照顧者對自身或子女就體能活動建議事宜有任何疑問，可向相關醫護專業人員尋求指導。

家長和照顧者應知道，兒童定期參與體能活動不僅對其身體成長與發展至關重要，更對認知功能與學習能力有深遠影響（請參閱二零二五年七月非傳染病直擊：體能活動對兒童成長、認知和學業成績的影響）。幫助孩子從小培養良好的運動習慣，是家長與照顧者所能給予持久且深具意義的關愛表現。這些習慣往往能延續至青少年甚至成年階段，為終身的身心健康奠定堅實基礎。

嬰兒及幼童^{15,16}



1 歲以下嬰兒

每日多樣活動，地板互動遊戲不可少。嬰兒清醒時，俯臥累積至少 30 分鐘

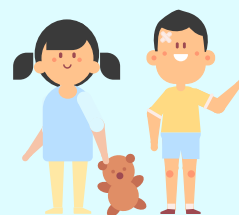
1 至 2 歲幼童

每日最少 180 分鐘不同類型和強度的體能活動，分散全日；多則更好

3 至 6 歲幼童

每天最少 180 分鐘不同類型和強度的體能活動，當中包括最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動，分散全日；多則更好

兒童及青少年^{14,17}



每週平均每天最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動

每週最少 3 天可強化肌肉和骨骼的活動

成年人，包括患有慢性病或殘疾的人士^{14,18}



每週最少 150 至 300 分鐘中等強度的體能活動，或最少 75 至 150 分鐘劇烈強度的體能活動，或等量的體能活動

每週最少 2 天中等或以上強度的肌肉強化活動

65 歲及以上長者

另加每週最少 3 天著重平衡和力量訓練的體能活動，以提升身體功能和預防跌倒

孕婦及產後婦女 (無運動禁忌症)^{14,19}



孕期及產後持續定期進行體能活動

每天最少 30 分鐘中等強度的帶氧體能活動，每星期累積最少 150 分鐘

融入多種帶氧強化肌肉活動；加入溫和伸展亦有助益

為了培養孩子積極參與體能活動的習慣，家長和照顧者應以身作則，多做體能活動。同時，讓孩子嘗試各種切合他們年齡且富趣味性的體能和體育活動，融入遊戲元素，以提升參與感和讓運動過程更加生動有趣。家長和照顧者可透過《幼營喜動家長指南》¹⁶，為幼兒營造有利健康和理想的環境，讓他們養成恆常進行體能活動和良好飲食的習慣。

有關兒童及青少年運動貼士，請參閱小冊子《活力“Keep Fit”篇》¹⁷。政府會繼續推動全社會共同參與，積極打造一個全民皆可參與、經濟上可負擔且能樂在其中的體能活動環境。欲知更多有關體能活動的資訊，請瀏覽「活出健康新方向」網頁（網址：www.change4health.gov.hk）。

非傳染病直擊

衛生防護中心
Center for Health Protection

衛生署
Department of Health

二零二五年
七月

**體能活動對兒童成長、
認知和學業成績的影響**

要點

- 5至17歲兒童與青少年應平均每天進行最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動，例如步行、踏單車、參與體育活動和動態遊戲。
- 體能活動不僅有助兒童的身體成長和發育，降低肥胖和相關慢性疾病的風險，還可提升生理和心理條件，從而大大提高他們的認知功能、學習能力和學業上的成功。

**幼營喜動
家長指南**

幼營喜動校園
Keep Moving Schools

2025年修訂

活力“Keep Fit”篇

兒童及青少年運動貼士

香港中文大學體育運動科學系
衛生署學生健康服務

合編
2025



一年之計在於春
新年伊始，立下決心，多做運動，迎接更健康的自己！
謹祝新年快樂，身體健康！



參考資料

1. Physical Activity (26 June 2024). Geneva: World Health Organization. Accessed 26 November 2025: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
2. Ekelund U, Tarp J, Steene-Johannessen J, et al. Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: Systematic review and harmonised meta-analysis. *British Medical Journal* 2019;366:l4570.
3. Health Benefits of Physical Activity for Adults (25 March 2024). U.S. Centers for Disease Prevention and Control. Accessed 26 November 2025: <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/health-benefits/adults.html>.
4. Ekelund U, Tarp J, Ding D, et al. Deaths potentially averted by small changes in physical activity and sedentary time: An individual participant data meta-analysis of prospective cohort studies. *Lancet* 2026;407(10526):339-349.
5. 香港特別行政區：康樂及文化事務署。全港社區體質調查。網址：https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/physical_fitness_test_2021/result.html。檢索日期：二零二六年一月二十六日。
6. 香港特別行政區：衛生署。二零二三年度行為健康調查。
7. 香港特別行政區：衛生署。二零二零至二零二二年度人口健康調查。
8. Huang WY, Wong SHS, Sit CHP, et al. Results from the Hong Kong's 2022 report card on physical activity for children and adolescents. *Journal of Exercise Science and Fitness* 2023;21(1):45-51.
9. 香港特別行政區：衛生署學生健康服務。2023/24 年度周年健康報告。網址：https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/annual_health/annual_health_report.htm。檢索日期：二零二五年十一月二十六日。
10. 香港特別行政區：衛生署。體能活動指南幼稚園及幼兒中心適用（2024 年修訂）。網址：https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/physical_guide_tc.pdf。檢索日期：二零二五年十一月二十六日。
11. Deslippe AL, Soanes A, Bouchaud CC, et al. Barriers and facilitators to diet, physical activity and lifestyle behavior intervention adherence: A qualitative systematic review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2023;20(1):14.
12. Overcoming Barriers to Physical Activity (5 February 2025). U.S. Centers for Disease Prevention and Control. Accessed 26 November 2025: <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/overcoming-barriers/index.html>.
13. Marcus BH, Pekmezi D. *Motivating People to Be Physically Active* (3rd Edition). Human Kinetics, 2024. Accessed 26 November 2025: <https://www.perlego.com/book/4532734/motivating-people-to-be-physically-active-pdf>.
14. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
15. Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age. Geneva: World Health Organization, 2019. Geneva: World Health Organization, 2019.
16. 香港特別行政區：衛生署。幼營喜動家長指南（2025 年修訂）。網址：https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/parent_guide_full_tc.pdf。檢索日期：二零二五年十一月二十六日。
17. 香港特別行政區：香港中文大學體育運動科學系及衛生署學生健康服務。二零二五年。活力“Keep Fit”篇—兒童及青少年運動貼士。網址：https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_pe/health_pe.html。檢索日期：二零二五年十一月二十六日。
18. 香港特別行政區：衛生署長者健康服務。長者體能活動指南（2024 年 11 月修訂）。網址：https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/education_and_media_resources/files/ham/A_guide_to_Physical_Activity_for_the_Elderly_TC_W3C.pdf。檢索日期：二零二五年十一月二十六日。
19. 香港特別行政區：衛生署家庭健康服務。懷孕媽媽常活動。網址：https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/mulit_med/000107.html。檢索日期：二零二五年十一月二十六日。

世界肥胖日 (World Obesity Day) 於每年三月四日舉行，由世界肥胖聯合會發起，旨在匯聚個人、組織及盟友，共同凸顯理解、預防與治療肥胖的緊迫需求。

今年，活動呼籲全球 80 億人攜手改變肥胖現狀，並特別關注最脆弱的群體——兒童。

原因很簡單，到二零三五年，全球一半人口 (約 40 億人) 將面臨超重或肥胖問題。兒童肥胖正在迅速增加。學齡兒童的超重和肥胖率，已從一九七五年的 4% 上升至二零二二年的近 20%。童年肥胖往往會延續至成年，並增加罹患糖尿病、心臟病及某些癌症等主要非傳染性疾病的風險。令人憂心的是，如今兒童身上已經出現心臟病等慢性病的早期徵兆。

預防與治療肥胖症，人人受益。正因如此，我們便有 80 億個理由採取行動可應對肥胖問題，共同締造一個以及早預防為首要、確保肥胖患者獲得適當治療、並促進健康生活的世界。

如欲知道更多有關世界肥胖日的活動詳情，請瀏覽專題網站 (網址：www.worldobesityday.org/about-wod) 。



攜手抗肥胖

編輯組

主編		奚安妮醫生					
委員		莊承謹醫生 蘇佩嫦醫生	張竹君醫生 譚嘉渭醫生	劉敏維醫生 尹慧珍博士	李予晴醫生 黃嘉文醫生	李正陽醫生 黃志強先生	沈雅賢醫生
製作助理		張慧珠女士	鳳嘉杰先生	馮聰先生	劉君硯女士	翁嘉欣女士	

免責聲明

本份刊物由衛生署衛生防護中心 非傳染病處出版

香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 18 樓

版權所有

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk

衛生署衛生防護中心網站
www.chp.gov.hk