

非傳染病直擊

二零二三年 七月



將體能活動成為「不可缺」的習慣

要點

- ※ 為了健康，世界衛生組織（下稱「世衛」）建議 18 歲及以上（包括患有慢性病或殘疾）的成年人每星期進行最少 150–300 分鐘中等強度的帶氧體能活動；或最少 75–150 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動；或等量的中等強度和劇烈強度所組合的體能活動。此外，他們應限制久坐時間，並以進行任何強度（包括低強度）的體能活動替代久坐。
- ※ 香港特別行政區衛生署進行的二零二零至二零二二年度人口健康調查指出，有 24.8% 的 18 歲或以上成年人士未能達到世衛所建議的帶氧體能活動量。於 15 歲或以上人士中，有 14.9% 的人士報稱每天平均有 10 小時或更久的時間坐着或斜躺着。
- ※ 那些不愛運動和體能活動量不足的人士，應多了解體能活動對健康的益處，為自己的健康做明智選擇並動起來。體能活動有多種形式，個別人士可根據自己的興趣、可用的時間、技能、健康狀況或能力等選擇活動。
- ※ 衛生署會繼續多管齊下，舉辦推廣健康的活動，讓市民認識體能活動對健康的裨益。衛生署亦會與相關持份者及社區伙伴緊密合作，將體能活動融入市民的日常生活。

將體能活動成為「不可缺」的習慣

體能活動指任何由骨骼肌所產生並需要熱量消耗的身體活動¹，這可以在日常工作、學校、家庭及社區環境中進行的娛樂和休閒活動（如遊戲、競賽、體育或有計劃的運動）、交通往來（如步行和踏單車）、職務或家務。按照投入的體力和熱量，體能活動可由低熱量消耗（代謝當量小於或等於（ $\leq$ ）1.5）的靜態活動，延伸至劇烈強度（代謝當量大過或等於（ $\geq$ ）6.0）的體能活動（表一）²。長時間的靜態行為可增加患上慢性疾病的風險和引致早逝，而在安全的情況下進行任何類型的體能活動均有益身心¹。

關於體能活動和靜態行為的建議

世界衛生組織（下稱「世衛」）推出《關於身體活動和久坐行為的指南》³，就獲取顯著健康裨益和降低健康風險所需的體能活動量（頻率、強度和持續時間等），為不同年齡組別和特定人口提供基於實證的公共衛生建議。對18歲及以上（包括患有慢性病或殘疾）的成年人，世衛建議他們應每星期進行最少150–300分鐘中等強度的帶氧體能活動；或最少75–150分鐘劇烈強度的帶氧體能活動；或等量的中等強度和劇烈強度所組合的體能活動。他們

表一：不同強度的體能活動

活動	靜態活動	低強度的體能活動	中等強度的體能活動	劇烈強度的體能活動
說話測試指標	-	活動時仍能唱歌	活動時能如常說話	活動時呼吸急速得不能如常說話
代謝當量*	≤ 1.5	1.6–2.9	3.0–5.9	≥ 6.0
例子	- 坐着、斜躺着或躺着看電視、玩電腦遊戲或閱讀 - 坐着打字或進行其他桌面工作 - 乘坐汽車、巴士、電車或火車	- 站立 - 慢步 - 溫和的伸展運動 - 除塵、洗碗或熨衣服等輕體力勞動的家居活動	- 快步行 - 慢速行樓梯 - 慢速踏單車 - 慢速游泳 - 洗擦地板、浴室或浴缸等中等體力勞動的家居活動	- 緩步跑或跑步 - 快速踏單車 - 快速游泳 - 跳健康舞 - 競技運動，例如踢足球、打籃球、羽毛球等 - 搬運家居用品上樓、搬箱子或家具等劇烈體力勞動的家居活動

註：*代謝當量是衡量身體在活動時消耗多少氧氣或能量的單位。在進行任何活動時，身體活動愈多，氧氣的消耗量就會愈大，代謝當量也會相對愈高。

亦應每星期有兩天或以上，進行中等或更高強度針對所有主要肌肉群的肌肉強化活動，以獲得更多健康裨益。65 歲及以上的長者亦應每星期有 3 天或以上，進行多種著重平衡和力量訓練的中等或更高強度體能活動，作為每星期體能活動的一部分，以提升身體功能和預防跌倒。此外，成年人應限制久坐時間，並以進行任何強度（包括低強度）的體能活動替代久坐。

體能活動水平

眾所周知，恆常的體能活動能帶來健康裨益，但全球超過四分之一的成年人口體能活動量不足¹。儘管久坐有害健康，但靜態的生活模式在城市仍然相當盛行^{4, 5}。

就本地而言，香港特別行政區（下稱「特區」）衛生署進行的二零二零至二零二二年度人口健康調查指⁶，逾五分之四（80.7%）15 歲或以上的人士在一星期內一般沒有進行任何劇烈強度的體能活動，及近十分之一（9.6%）的人士沒有進行任何中等強度的體能活動。整體來說，有 24.8% 的 18 歲或以上成年人士未能達到世衛所建議的帶氧體能活動量（表二）。至於靜態行為，有 14.9% 的 15 歲或以上人士報稱每天平均有 10 小時或更久的時間坐着或斜躺着，而一日內進行靜態行為的平均時間一般為 6.8 小時⁶。

表二：按性別劃分的本地人口體能活動水平百分比

	男性	女性	總計
在一星期內一般沒有進行任何劇烈強度的帶氧體能活動*的 15 歲或以上人士	73.9%	86.7%	80.7%
在一星期內一般沒有進行任何中等強度的帶氧體能活動**的 15 歲或以上人士	9.6%	9.6%	9.6%
未能達到世衛所建議的帶氧體能活動量的 18 歲或以上成年人士	22.8%	26.5%	24.8%
每天平均有 10 小時或更久時間坐着或斜躺着的 15 歲或以上人士	14.5%	15.3%	14.9%

註釋：*劇烈強度的體能活動指至少持續 10 分鐘並會造成呼吸急速和心律顯著加快的工作或休閒相關的活動。
**中等強度的體能活動指至少持續 10 分鐘並可輕微加快呼吸和心律的工作、休閒或交通（即走路或騎單車）相關的活動。

資料來源：二零二零至二零二二年度人口健康調查。

改變習慣 多做體能活動

要改變缺乏體能活動等不健康的習慣可以相當具挑戰性，個別人士可能有各種原因（或藉口）而不多做體能活動。二零二零至二零二二年度人口健康調查發現，逾半的 35–44 歲人士（52.9%）和 45–54 歲的人士（52.1%）稱因為「放工／放學／做家务後太累」而沒有進行中等或劇烈強度的運動、健身或休閒體能活動；超過一半的 25–34 歲人士（51.3%）和 35–44 歲人士（51.7%）表示「太忙／沒有空餘時間」而沒有進行體能活動；而近半的 15–24 歲的人士（47.3%）承認因「懶惰」而不做體能活動⁶。

養成恆常運動的習慣通常要循序漸進（例如從無意參與體能活動，到考慮動起來，恆常參與體能活動，直至維持已建立的運動習慣⁷），並需要有策略去克服阻礙自己進行體能活動的困難。那些不愛運動和體能活動量不足的人士，應多了解體能活動對健康的益處（方格一），為自己的健康做明智選擇並動起來。生活忙碌的人士要知道總有方法協助他們克服阻礙，將體能活動融入他們日常生活（表三）。有研究顯示少量地增加非職業性體能活動（例如快步行）能有效預防多種慢性病⁸。與沒有進行任何劇烈強度

3 次持續 1–2 分鐘劇烈強度日常體能活動（例如在上下班途中快速步行，或從一個地方快速步行到另一個地方）的人士因各種原因、癌症和心血管疾病而死亡的風險低 38–49%⁹。體能活動有多種形式，個別人士可根據自己的興趣、可用的時間、技能、健康狀況或能力等選擇活動。對於習慣靜態活動或患有慢性病的人士來說，如想培養多做體能活動的生活模式，步行是一個簡單且可行的起步點。他們可以從短距離慢行開始，然後逐漸增加步行的頻率、速度和持續時間。選擇步行的人士亦可透過智能電話的計步數應用程式或其他可穿戴裝置（例如智能手錶或體能追蹤裝置），監察步數和保持運動熱情。如無法避免長時間坐着（例如因為工作），應中斷持續坐着的時間，並多站立或原地踏步。

方格一：體能活動可帶來的健康裨益（成年人）^{1, 10}

單次中度至劇烈程度的體能活動可即時帶來健康益處。

- * 改善睡眠質素
- * 減低焦慮情緒
- * 降低血壓

經常進行體能活動可對預防慢性病帶來莫大的健康益處。

- * 降低患上高血壓、心臟病、中風、二型糖尿病的風險
- * 降低患上某些癌症的風險，包括乳癌和大腸癌
- * 降低超重和肥胖的風險
- * 降低患上抑鬱症的風險
- * 降低出現認知障礙的風險
- * 降低患上骨質疏鬆和跌倒的風險

表三：進行體能活動的常見障礙及應對方法

障礙	應對方法
覺得疲倦或缺乏體力	* 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
太忙或沒有多餘時間	* 檢視自己的作息時間表，每日撥出 2 至 3 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 * 將體能活動、短距離步行或站立融入日常生活中，例如乘車時提早一個站下車，並走完餘下的路；以行樓梯代替使用電梯或自動扶手梯；看電視時原地踏步；在聊電話時來回踱步；在疊衣服、熨衣服或進行其他家務時保持站立
懶惰、缺乏動力或同伴	* 選擇喜歡的活動 * 訂立可達到的目標，並循序漸進 * 定期邀請朋友、同事或家人一起做運動 * 帶狗散步 * 參與運動或舞蹈課程，跟導師及其他參加者一起運動 * 參與運動挑戰項目，例如步行挑戰，並與朋友或家人結伴進行，當達到所定的步數目標，互發短訊和「成功表情符號」 * 使用有助提升動力的工具，例如運動手機應用程式，監察進度和保持運動熱情
欠缺技巧或資源	* 選擇不太需要技巧及設備的活動，例如步行和行樓梯 * 用載有 500 毫升水的水瓶或一本厚書作為啞鈴鍛鍊二頭肌；用穩固的矮櫈作台階做踏步運動；用毛巾進行阻力運動 * 找尋及使用便宜又方便的社區資源，例如找出及使用社區內的公園或緩步徑、查閱及參與康樂及文化事務署舉辦的社區休閒和體育活動 (https://www.lcsd.gov.hk/)

值得注意的是，運動進展會因人而異。有些人可能需要數星期才能達到所需的體能活動水平，有些人的進展則較慢和需要更多時間建立運動習慣。過程中，他們可能會有一些小失誤（例如沒有做一或兩次運動）甚至故態復萌（即回到不做體能活動的狀態）。然而，他們不應氣餒，並應努力認清障礙、調節日常生活和找出應對的策略。隨着時間的推移，微小的改變可以帶來巨大的變化及培養成健康活力的生活。為鼓勵市民多參與體能活動，衛生署會繼續多管齊下，舉辦推廣健康的活動，讓市民認識體能活動對健康的裨益。衛生署亦會與相關持份者及社區伙伴緊密合作，將體能活動融入市民的日常生活。

參考資料

1. Physical Activity (5 October 2022). Geneva: World Health Organization. Accessed 12 April 2023: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
2. Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, et al. The Compendium of Physical Activities Tracking Guide. Healthy Lifestyles Research Center, College of Nursing & Health Innovation, Arizona State University. Accessed 12 April 2023: <https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/home>.
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
4. Bauman AE, Petersen CB, Blond K, et al. The descriptive epidemiology of sedentary behaviour. In Leitzmann MF, Jochem C, Schmid D, (Eds). Sedentary behaviour epidemiology. Cham: Springer International Publishing 2018:73-106.
5. Park JH, Moon JH, Kim HJ, et al. Sedentary lifestyle: Overview of updated evidence of potential health risks. Korean Journal of Family Medicine 2020;41(6):365-373.
6. 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。
7. Marcus BH, Forsyth LH. Motivating People to Be Physically Active (2nd Edition): Human Kinetics, 2009.
8. Garcia L, Pearce M, Abbas A, et al. Non-occupational physical activity and risk of cardiovascular disease, cancer and mortality outcomes: a dose-response meta-analysis of large prospective studies. British Journal of Sports Medicine 2023 Feb 28;bjsports-2022-105669.
9. Stamatakis E, Ahmadi MN, Gill JMR, et al. Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. Nature Medicine 2022;28(12):2521-2529.
10. Health Benefits of Physical Activity for Adults (August 2020). U.S. Centers for Disease Prevention and Control. Accessed 12 April 2023: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/health-benefits-of-physical-activity-for-adults.html>.



康樂及文化事務署（康文署）將於 2023 年 8 月 6 日（星期日）舉行「全民運動日 2023」。今年繼續以「日日運動半個鐘 健康快樂人輕鬆」為口號，鼓勵不同年齡和能力的市民恆常參與體育及體能活動，傳遞勤做運動有益身心的訊息。今年的「全民運動日」以「身心力行體適能」為主題。活動當日，康文署會在轄下十八區指定場地舉辦多項免費康體活動，並開放大部分康樂設施，供市民免費使用。當日亦會透過本專題網頁及網上平台直播運動示範，有關運動適合任何人士在任何地方進行，歡迎市民屆時觀看及參與。有關「全民運動日 2023」的活動詳情，請瀏覽網頁 www.lcsd.gov.hk/tc/sfad。

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

林錦泉先生

林嘉潤醫生

李兆妍醫生

梁美紅醫生

梁耀康醫生

蘇佩嫦醫生

尹慧珍博士