



目標三

減少體能活動不足

甲 引言

體能活動不足是引致罹患非傳染病的首要行為風險因素之一。根據世界衛生組織(世衛)所發表的《關於身體活動有益健康的全球建議》⁵⁹，估計大約 21% 至 25% 的乳癌和大腸癌、27% 的糖尿病和大約 30% 的缺血性心臟病主要因缺乏體能活動所致。由童年開始至成年階段恆常進行大量和高強度的體能活動，對健康大有裨益，包括可增強體能(包括心肺適能和肌肉力量)、減少身體脂肪、降低患上心血管和新陳代謝疾病的風險、促進骨骼健康，以及減少抑鬱症狀。進行體能

活動亦能令人提升自我形象、建立抗逆能力，而且可促進團隊合作和社交互動。5 歲以上的兒童和 17 歲或以下的青少年每天宜進行至少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動，成年人則每周宜進行至少 150 分鐘中等強度的體能活動。

乙 本港情況

世衛的《全球監察框架》訂定多個主要指標，其中指標(6)和(7)與體能活動不足有關。下文概述本港在這兩個指標方面的情況，有關詳細定義、說明和資料來源載於**戊部**。

指標(6)：青少年體能活動不足

根據二零一五至二零一六學年從學生健康服務健康評估問卷收集的數據，體能活動不足的學生人數比率為 93%，小學生和中學生的比率分別為 91% 和 96%。

指標(7)：成年人體能活動不足

根據二零一四至二零一五年度人口健康調查，18 歲或以上人士體能活動不足的年齡標準化普遍率為 12.4% (粗略比率為 13.0%)。是項人口健康調查中，按「全球體能活動問卷」(GPAQ)而量度的成年人體能活動分為三部分，即與工作有關的體能活動、休閒活動和交通往來時的體能活動。對很多成年人來說，進行與健康有關的體能活動時，最後者佔絕大部分，而這很大程度上與城市規劃和運輸設計有關。

⁵⁹ 日內瓦：世界衛生組織，二零一零年。關於身體活動有益健康的全球建議。見以下網址：<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/zh/>

丙 本港目標

在二零二五年或之前，青少年和成年人體能活動不足的普遍率相對降低 10%⁶⁰。

丁 為實現目標而須採取的行動

恆常進行體能活動不但有益身心和增進社交樂趣，而且有助推動社會持續發展（例如節能、令空氣更清新，以及緩減氣候變化所帶來的影響）。要令市民多進行體能活動，我們須採取跨界別的策略，促進衛生界別與其他界別合作。重點推行宣傳和教育介入措施，加上改善環境，應是最有效的方法。

1) 政府採取措施來鼓勵市民多進行體能活動的背景

鼓勵市民參與體能活動是本港防控非傳染病的重點行動範疇。為此，政府於二零零八年十二月在防控非傳染病督導委員會（由食物及衛生局（食衛局）局長主持）下成立了飲食及體能活動工作小組。二零一零年九月，該工作小組發表《香港促進健康飲食及體能活動參與行動計劃書》，闡

述各界為推動市民自覺或不自覺地把體能活動融入生活而採取的行動⁶¹。

- 政府於二零零五年一月一日成立體育委員會（體委會）；體委會由民政事務局（民政局）局長擔任主席，負責就香港的體育發展政策、策略及推行架構向政府提供意見。體委會轄下有三個事務委員會，專責協助發展和推廣社區體育、精英體育和大型體育活動；其中社區體育事務委員會就社會各界加強合作來推動更多市民參與體育活動，以及資助社區體育活動及措施的先後次序等事宜提供意見。康樂及文化事務署（康文署）則負責發展和管理康體設施，並舉辦各類活動，在社會各階層推廣康樂體育^{62,63}。
- 政府現建議：(i) 把「動態設計」元素注入《香港 2030+：跨越 2030 年的規劃遠景與策略》（《香港 2030+》）⁶⁴ 內，以鼓勵市民多步行、多騎單車、多做運動和多參與康樂活動。有關措施包括改善郊野和戶外康樂場地的通達程度、提高城市互聯互通水平、營造可供步行和騎單車的合宜環境、重塑可供所有人享用的公共空間、在提供公眾休憩用地方面採用更高標準；(ii)

⁶⁰ 世衛訂下全球自願實現的目標，其一是「在二零二五年或之前，青少年和成年人體能活動不足的普遍率相對降低 10%」。

⁶¹ 該行動計劃書的詳情見以下網址：https://www.change4health.gov.hk/tc/strategic_framework/structure/working_group_dpa/index.html

⁶² 資料來源：<http://www.sportscommission.hk/chi/index.htm>

⁶³ 資料來源：http://www.hab.gov.hk/file_manager/tc/documents/policy_responsibilities/msec_sport4_2005sc3.pdf

⁶⁴ 香港特別行政區：發展局和規劃署，二零一六年。香港 2030+：跨越 2030 年的規劃遠景與策略。見以下網址：<http://www.hk2030plus.hk/TC/index.htm>

以「香港好·易行」為主題，推廣「易行」的概念，營造對行人友善的環境，從而鼓勵市民「安步當車」^{65,66}。

- 為了在新市鎮或新發展地區推廣以騎單車作為零碳排放的休閒或短途出行模式，政府自二零零九年起分期在新界修建切合實際情況的休閒單車徑網絡，以期建造一條連貫的單車徑。因應政府致力在新市鎮或新發展區營造適宜騎單車的環境的政策，運輸署委託顧問進行研究，並擬訂在新市鎮約 900 個地點進行單車徑改善工程。首批改善工程已於二零一六年分期展開，期望於兩年內完成⁶⁶。

2) 現有的行動／介入措施／計劃／政策

- 《香港促進健康飲食及體能活動參與行動計劃書》的建議按預定時間表推行後，很多介入措施已成為政府為應對非傳染病而進行的恆常工作，或推動政府進一步推廣健康生活（例如舉辦「幼營喜動校園」計劃、「我好『叻』」社區健康推廣計劃及全民運動日推廣活動）、持續審視和改進

康體設施和相關計劃，以及檢視預訂場地的安排和收費等。

- 一直以來，康文署藉管理康體設施、舉辦和推廣各類康體及宣傳活動，以及與其他政府部門（包括衛生署）、體育總會和社區伙伴合作，令公眾認識恆常運動和追求健康生活方式的重要，並鼓勵所有年齡組別的市民積極參與體育活動^{67,68}。這些活動包括多元化的體育訓練班、康樂活動和地區比賽，適合不同年齡和體質的人士參加。此外，康文署亦為特定羣組設計合適活動，供家長與子女、中年人士、在職人士和有特殊需要的人士（例如長者和殘疾人士）參加。為鼓勵更多市民參與康體活動，康文署也有舉辦大型活動／節目，例如「普及健體運動」和「全民運動日」。



⁶⁵ 香港特別行政區，二零一七年。中華人民共和國香港特別行政區行政長官 2017 年施政報告 - 施政綱領。見以下網址：<https://www.policyaddress.gov.hk/2017/chi/pdf/Agenda.pdf>

⁶⁶ 香港特別行政區：環境局，二零一七年。香港氣候行動藍圖 2030+。見以下網址：https://www.climate-ready.gov.hk/files/report/tc/HK_Climate_Action_Plan_2030+_booklet_Chin.pdf

⁶⁷ 資料來源：http://www.hab.gov.hk/file_manager/tc/documents/policy_responsibilities/msec_sport4_2005sc3.pdf

⁶⁸ 資料來源：<http://www.lcsd.gov.hk/tc/index.html>

3) 為在二零二五年或之前實現目標而須推出、加強或探討的具體行動／介入措施／計劃／政策

鼓勵兒童和青少年參與體能活動

- 透過《體育學習領域課程指引》，鼓勵學生(5至17歲)按照世衛的建議，每天至少進行60分鐘中等至劇烈強度的體能活動。教育局會在二零一七至二零一八學年推行先導計劃，參與計劃的20所學校會以「全校參與模式」在校園建立多做運動的文化；該局會蒐集學校在這方面的實際經驗和作出總結。該局也會請社區伙伴支持這項計劃。(教育局、衛生署和其他推廣健康的伙伴)
- 參考香港中文大學推行健康學校計劃所得的經驗，在更多學校內推行世衛倡議的「健康促進學校計劃」，以營造可持續和有利於健康的學習環境。(衛生署和教育局)
- 與持份團體合作，致力在學校和教育機構建立活躍的學習文化，例子包括：由香港精英運動員協會舉辦的「動感校園計劃」；由香港兒童健康基金、中國香港體適能總會和教育局合辦的「學校體適能獎勵計劃」；由康文署舉辦的「學校體育推廣計劃」和相關附屬計劃；由香港賽馬會慈善信託基金資助的「小學體育活動發展楷模」計劃；以及由香港心臟專科學院主辦

的「跳繩強心計劃」。(教育局、衛生署和民政局／康文署)

- 鼓勵兒童、青少年、家長和教師正確使用互聯網和電子屏幕產品，以免他們長時間觀看電子屏幕和減少進行體能活動。(衛生署)
- 透過推行「開放學校設施推動體育發展計劃」，鼓勵利用學校設施組織更多的體育活動，從而在校園建立體育文化，令公眾包括師生和家長多進行體能活動。(教育局和民政局)
- 建議優質教育基金督導委員會繼續把「健康的生活方式及學生的正向發展」納入優質教育基金的優先主題內。(教育局)
- 日後採取更全面的溝通策略，帶出進行體能活動整體上對精神健康和學業等方面的好處。(衛生署和教育局)

鼓勵成年人參與體能活動

- 新增康體設施或優化現有的康體設施。(民政局／康文署)
- 提供公眾游泳池(包括暖水池)，讓市民全年均可享受游泳的樂趣。(民政局／康文署)
- 舉辦新的康體計劃或優化現有的康體計劃。(民政局／康文署)

- 持續舉辦推廣「健步行」的簡介會，並鼓勵市民使用「健步行」應用程式，獲取更多相關資訊和方便個人練習「健步行」。(康文署)
- 擴大現時與各方的合作基礎，與其他政策局／部門和非衛生界別(例如城市發展、都市規劃與設計、運輸與環保界別)發展有利的環境共同推廣健康生活，提倡和宣傳多進行體能活動不僅能促進健康，還能

同時帶來其他好處，包括節能、令空氣更清新和應對氣候變化。有關例子包括：運輸及房屋局(運房局)的「香港好·易行」、發展局和規劃署的《香港 2030+》，尤其在重塑公共空間和促進動態設計方面，以及由香港綠色建築議會推廣有助促進樓宇使用者健康的項目。(發展局／渠務署／規劃署、食衛局／衛生署、環境局／環境保護署和運房局／運輸署)

戊 本港指標的定義和說明

主要指標 (根據世衛的《全球監察框架》⁶⁹ 而訂立)

指標 (6)：青少年體能活動不足的普遍率

- 監察頻率：每年一次
- 資料來源：由接受衛生署學生健康服務中心服務的學生填寫的健康評估問卷(小四和小六學生；中二、中四和中六學生)
- 定義：(i)「體能活動不足」指每天進行合共少於 60 分鐘使呼吸比平常急促和心跳比平常快的體能活動(即任何運動及活動)⁷⁰；(ii) 青少年指年齡介乎 10 至 19 歲的人士，約略相當於就讀小四至小六和中一至中六的學生。

指標 (7)：18 歲或以上人士體能活動不足的年齡標準化普遍率

- 監察頻率：每 2 年一次
- 資料來源：衛生署所進行的「人口健康調查」／「健康行為調查」
- 定義：「體能活動不足」指每周進行少於 150 分鐘中等強度或同量的體能活動。

⁶⁹ 世衛建議按以下兩個指標監察有關情況：

- 指標(6)：青少年(10至19歲)體能活動不足的普遍率(界定為每天進行少於60分鐘中等至劇烈強度的體能活動；預期監察頻率：每5年一次)
- 指標(7)：18歲或以上人士體能活動不足的年齡標準化普遍率(界定為每周進行少於150分鐘中等強度或同量的體能活動)

⁷⁰ 健康評估問卷中的相關問題為：「在過去7天，你有多少天曾進行合共最少60分鐘使你呼吸比平常急促和心跳比平常快的體能活動(即任何運動及活動)？」