

中國香港體適能總會給行政長官的《施政報告 2021》意見書 「普及體育」和「全民運動」的施政建議

執行委員會（2018-2021）全體委員

香港運動員在剛過去的東京奧運會取得佳績，社會瀰漫著因運動而來的喜悅。奧運獎牌不但是運動員所獲得的榮譽，同時是對一眾「幕後英雄」（包括精英訓練人員、體育管理人員、體育支持者等）的肯定。香港能夠在東京奧運得到驕人的成績，是政府向精英體育發展投放資源所修成的正果，有關當局絕對應記一功。

本會欣見政府在啟德體育園和正籌劃中的白石體育園項目中的資源投放，足以證明政府振興香港體育發展的決心。再加上東京奧運後，閣下承諾支持香港體育學院興建新設施大樓，說明了政府對香港運動員及至精英體育發展的關切。

然而，要有優秀的選材才可作出精英培訓；「普及體育」和「全民運動」是優秀選材最為重要的基石。這不單是精英運動員的「輸出幹道」，更是調劑市民大眾身心、靈健康及減輕公共醫療開支的「靈丹妙藥」；也可以說是民生事務上的重大「長遠基建項目」。



啟德體育園網上圖片

與此同時，國務院在八月初發佈了《全民健身計劃（2021-2025）》，為促進全民健身政策發展，及滿足人民健身及健康需求，提供了具體的方針和部署。計劃書明確地提出，透過完善全民健身相關的公共體制、設施和服務，加強培訓合資格的社區體育教練員，以求在 2025 年，將全國經常參加體育鍛煉人口提高至 38.5%，並確保在全國各地成功地為人民建設「15 分鐘健身圈」，擴大現有體育產業的總規模。^[1]

香港作為特別行政區，響應國務院的計劃應該是責無旁貸。善用運動員於東京奧運為香港社會掀起的體育熱潮，完善「普及體育」和「全民運動」的公共體制、設施和服務，當下確實是最佳時機。得悉閣下將於十月份發表《行政長官施政報告 2021》，本會認為這是特首和現屆管治班子展現「普及體育」和「全民運動」大智慧的理想舞台。

本會特此致函 貴辦公室，提出完善「普及體育」和「全民運動」政策範疇的建議，期望有關當局能撥冗研究和多加考慮：

（1）藉後疫情契機 檢討小學課時 助學童體育發展：

運動習慣和體育興趣需要從小培養，因此小學是推動學童體育發展的黃金階段。基於學制及公開考試制度原因，小學相比中學而言，較容易進行課時改革。本會建議全港小學在下午時段提供更多體育化的聯課活動，以滿足世界衛生組織所提出的兒童及青少年體力活動指標—每天 60 分鐘中等至劇烈強度體力活動。^[2]

（2）於幼稚園推行幼兒體適能保健計劃：

體力活動不足、兒童肥胖及動作發展遲緩是當代幼兒所面對的公共衛生問題，及早的專業介入除了起著預防作用外，也能夠從家庭層面築起屏障，保護幼兒免受上述問題所引起的惡果。本會自 2015 年起接受賽馬會的資助，在超過 200 所幼稚園推行家校幼兒體適能教育，為幼兒體適能保健計劃奠定了服務基礎，期望有關當局將項目發展成常規公營服務。

（3）設立完善的社區健體教練註冊制度：

疫情期間，百業皆衰，政府推出防疫抗疫基金，以解業界燃眉之急，多達 1600 個健身中心處所和 1000 位註冊體適能教練，分別接受了「健身中心資助計劃」和「向註冊體育教練提供一次性補助金計劃」的財政資助。根據業界人士非正式統計，從事健體行業的教練人員數目可能多達 16000 人。明顯地，現行教練註冊系統未能完全反映本地健體教練實際的執業狀況。由於健體教練註冊制度未見完善，所以可預期更深層次的問題將陸續浮現，包括服務質素管理、教練紀律規管和消費者權益保障等。作為香港唯一的體適能總會，本會認為建立一個全面的社區健體教練註冊制度，不單有利「普及體育」和「全民運動」的長遠發展，對社區健體運動的安全和保障實在刻不容緩！

（4）將體力活動納入社福服務質素標準：

香港屬於人口老齡化比較嚴重的城市，因此社會對安老服務需求十分殷切。體力活動和運動訓練對長者的身心健康極其重要，有關當局應訂立法規，要求受資助機構聘請合資格專業教練，為長者地區中心、日間活動中心或護理安老院使用者提供最基本的體力活動及運動訓練服務，並在現行服務質素標準加入相關元素，在老齡人口落實普及體育政策。

(5) 改革戶外設施 兌現「15分鐘健身圈」承諾：

全港十八區都設有不少休憩用地和市鎮公園，當中不乏適用於長者的戶外健體設施。^[3]唯本會發現現時康文署或房屋署所提供的戶外設施過於側重長者需要，忽略了青少年和成年人對戶外健體設施的需求。^[4]本會認為該類設施的規劃和採購政策需要徹底地進行改革，提升設施的共融性和多元性，這樣可以讓國務院「15分鐘健身圈」承諾的指引得以在香港社區兌現。

(6) 增加港台體育廣播 職能 營造全城健體文化：

「普及體育」是文化建構工程，「全民運動」是行為實踐活動。文化培育和行為改善需要傳訊媒體透過不同的介面，進行策略性的訊息宣揚和公眾教育。本會建議由香港電台透過社交媒介、數碼電視節目和大氣電波進行全天候「普及體育」和「全民運動」推廣，使相關政策更能夠深入人心。



自 1986 年創會以來，本會一直是各大政府部門、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、香港賽馬會慈善信託基金、大學科研機構，以及各大社會福利機構的長期合作夥伴，共同推動本地社區康體發展。時至今日，會員人數接近二千五百人，當中不乏大學教授、醫生、物理治療師、運動科學家、體育教師、體適能專家和各類運動教練。近二十年來，本會積極地為民政事務局、教育局和食物及衛生局所制定的體育、學校體適能和體能活動政策上出謀獻計，並致力與康樂及文化事務署和衛生署合作，成為「普及健體運動」、「全民運動日」、「學校體育推廣計劃」、「全港社區體質測試計劃」及「我好叻社區健康推廣計劃」等大型活動的協辦機構或支持團體。由此可見，在社區體育事務方面，本會可說是行業先鋒和業界翹楚。

本會期望 特首和有關當局官員審視上述意見，為香港制訂更長遠的「普及體育」和「全民運動」政策，惠澤各階層的市民，造福社群。

註：

【1】國務院（2021）關於印發全民健身計劃（2021-2025年）的通知。

http://www.gov.cn/zhengce/content/2021-08/03/content_5629218.htm

【2】World Health Organization (2021) WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.

Geneva: World Health Organization Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

【3】魏開義（2019）社區長者健體公園的建造。健康體適能社區期刊，夏季，第 2 頁。

http://www.hkpfa.org.hk/CustomPage/97/HFCP_Summer_2019v3.pdf

【4】何偉強（2020）疫情下看戶外健體設施。健康體適能社區期刊，秋季，第 1 至 3 頁。

[http://www.hkpfa.org.hk/CustomPage/97/%E5%81%A5%E5%BA%B7%E9%AB%94%E9%81%A9%E8%83%BD%E7%A4%BE%E5%8D%80%E6%9C%9F%E5%88%8A\(Autumn%202020\).pdf](http://www.hkpfa.org.hk/CustomPage/97/%E5%81%A5%E5%BA%B7%E9%AB%94%E9%81%A9%E8%83%BD%E7%A4%BE%E5%8D%80%E6%9C%9F%E5%88%8A(Autumn%202020).pdf)