

2018年秋季主題： 全民運動

編輯委員會成員

主編：魏開義先生
委員：周碧珠教授
鍾伯光教授
許世全教授
黎培榮先生MH
李本利先生
蕭明輝博士
王香生教授

編者的話

談到「全民運動」，近數十年Fit總在推動本地全民健身上，可以說是擔當上重要的角色，它也可以說是精英運動人口的基礎。提到盛事化，今期刊適逢多項國際盛事的舉辦(包括世界盃足球賽和亞洲運動會)，鍾伯光教授道出了世界盃令人不眠不休的一面，也帶出了長期睡眠不足引致的健康問題。而本港如何有效地分配精英運動員發展基金，使更有效地善用資源，改變以往以獎牌主導的資助制度；此外，本土的大眾廣播事業能否真正與民同樂，也是一些令人關注的課題。

提到普及化，政府康文署過往連續10年在本港18區推動的「全民運動日」，其中在全民健身方面，在Fit總的協助下已漸見成效，相信未來10年會有更長遠的發展，和有更大的進步空間。我們正在期待着本港「全民健身」的落實，在政府未來的發展藍圖中，不單只是活動和口號的推廣，能更進一步地確立有系統的支援架構，和給大眾市民建構更合適和更吸引的運動場地和設施，將會是庶民的福祉。因為它是最多人參與的體育項目，也就是「大體育」。

感謝長期閱讀

魏開義

FIT住睇世盃

鍾伯光教授
中國香港體適能總會主席

引言

四年一度的世界盃又嚟啦！四年一度喝，當然是指足球世界盃啦！而足球是香港最受歡迎的隊際項目，包括參與和觀賞兩方面。

今屆揭幕戰已經在本月十四日舉行，而我執筆的時候才是六月八日，但我、包括你也可以預知賽果：俄羅斯擊敗沙地阿拉伯。作為主辦國的俄羅斯，當然有實力在揭幕戰打嚮頭炮啦，不過波嘍圓嘅。

對於愛好足球的朋友，肯定會馴身在螢幕前觀看現場轉播的主要賽事，尤其有球星美斯、C朗、尼馬等國家隊的賽事，而這三位也被最近福布斯選為世界足球最高收入的球星，其排名也是我列出他們名字的順序。

捱夜要顧及健康

精彩比賽當然要睇現場直播啦！但嚟緊重有超過60場比賽，而且很多精彩賽事都被安排在本港時間凌晨兩點，在星期五或六還好，睇完波可以馴番個好覺，馴到中午還可，但平日的凌晨賽事便麻煩了，第二天返工那來足夠的精神呢！你話一場兩場通宵賽事還可以捱得住，但足足一個月的比賽，長期捱夜便會影響工作、日常生活和身心健康。因此，在你決定馴身睇波之前，最好先了解睡眠不足對我們身心的不良影響。以下資料主要來自美國哈佛大學醫學院的睡眠醫學部(Division of Sleep Medicine)在其網上(<http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/consequences/sleep-and-disease-risk>)刊登名為睡眠和疾病危機(Sleep and Disease Risk)的文章，大家可以利用上面這個連結去詳閱這篇文章內容和其連結的短片。

相信大家都有經驗過唔夠馴(睡眠不足)對日常工作的影響或體能上的改變。一般建議成人的睡眠時間是7至8小時，而7小時是建議的底線。換言之，不足7小時的話被認為是睡眠不足。當然，這裡面沒有計算個人的睡眠質素。如果你能夠很快便入睡，而且熟睡的時間又長，中間很少醒來或需要起身上厕所，那六個多小時的睡眠可能已經足夠。間中的睡眠不足可能會影響日常生活，包括工作能力下降、容易疲倦、容易有情緒、注意力難以集中等。對某些行業，尤其是需要專注力的，如職業司機，就肯定不能馴身去睇世界盃啦。

長期睡眠不足跟慢性疾病，如心臟病、高血壓、糖尿病等有關。在閱讀研究結果時，我們需要知道這些結果是來自那種的研究方法。很多研究只是透過問卷調查和相關數據的

分析而得出，並非透過實驗控制和干預的研究方式，而這些多屬相關性結果(Correlation)而非因果性(Cause and effect)。相關性結果中間可能存在很多未能解釋的變數，就算得到相關的係數很高的結果，也不能用因果性來演繹其結果。例如我們調查發現喜歡打籃球的好學生的身高，平均比一般學生的要高，我們可以說這是一個相關性結果，但不能說這些學生因為打籃球而令他們長高了。同樣道理，體操運動員個子矮細，不是因為長期練習體操所致，而是個子矮小的有利於學習和完成體操的高難度動作，所以在體操運動器材中往往會選上個子較小的運動員。

糖尿病和體重

話說回來，研究發現睡眠不足跟糖尿病有關，而這個很可能是因果性，其中原因是體內血糖因為睡眠不足而減慢了其代謝過程，而血糖轉化正好跟胰島素的分泌有關，當這些平衡機能出現問題，便容易引致糖尿病。

研究亦指出睡眠不足跟體重增加有關。當我們睡眠時，體內會分泌有助控制胃口、能量代謝和血糖轉化的賀爾蒙(又稱激素)，而睡眠不足便會破壞這些賀爾蒙的平衡。例如增加了被稱為「壓力賀爾蒙」的皮質醇的分泌，皮質醇是腎上腺素賀爾蒙，會提高血壓和血糖水平，並產生免疫抑制作用。此外，睡眠不足跟在用餐後胰島素分泌量的增加有關。胰島素是一種蛋白質賀爾蒙，主要作用是調節碳水化合物和脂肪的代謝，並且控制血糖水平。高水平的胰島素跟體重增加有關，也是引致糖尿病的危機因子之一。

還有，睡眠不足跟瘦蛋白(又稱瘦素；Leptin)有關。而瘦蛋白主要幫助脂肪的儲存、加快新陳代謝、抑制食慾、控制體重。此外，睡眠不足也跟飢餓賀爾蒙(ghrelin)的分泌增加有關，飢餓賀爾蒙會刺激食慾，這也可能解析為何捱夜時都很想進食，尤其是甜的食物。換言之，如果你捱夜睇波，便要懂得控制飲食，選些低熱量和較健康的食物，否則便容易增磅，易放難收！



FIFA WORLD CUP
RUSSIA 2018

高血壓和心臟病

研究發現患高血壓的人士會因為一天的睡眠不足而令到隨後一天的血壓上升。這種效果可能有助解釋睡眠不足和心血管疾病及中風的關係。長期睡眠不足，可能導致長期的慢性高血壓，而高血壓是心血管病的主要危機因子，這也不難知道箇中關係了。

情緒和免疫功能

短期睡眠不足，已經可以影響個人的情緒，長期睡眠不足，跟抑鬱、焦慮、心智痛苦有關。研究發現睡眠不足五小時的受試者出現憂愁、憤怒、心智枯竭等情緒和心智表現。此外，睡眠有助恢復體力，修補身體的損耗

和對抗疾病，換言之，睡眠不足，便會破壞免疫系統的功能，長時間睡眠不足，身體很容易被細菌入侵，增加患病風險。

調節運動量

對一些馴身睇波但又愛好參與運動的朋友更加要留意，在睡眠不足的狀態下，不宜繼續採用以往的運動模式或運動量，必須要懂得因應身體的狀況而作出適當調節，千萬不要挑戰自己的體能極限。特別是一些戶外活動，六、七月的氣溫都不會低到那裡去，加上猛烈太陽或潮濕的日子，必須要聰明地來一個大減磅，減低運動量和選擇一些較理想的環境和時段做運動，切勿自視過高、自以為是，始終健康和生命最緊要。祝大家有個健康的世界盃！



孩子愛運動由家庭做起

黃永森先生
中國香港體適能總會行政總監
賽馬會學童KEEP-FIT方程式項目總監

香港家長希望子女「贏在起跑線」上，卻忽略讓子女均衡成長發展，令下一代終日埋首於書本和電子產品之中，長期缺乏適量體能活動，影響子女早期身體成長發育。最近中國香港體適能總會透過「賽馬會學童KEEP-FIT方程式」項目，進行了一項問卷調查，數據指出家庭支援影響幼兒體能活動意識。調查發現仍有3至4成家長認為幼兒體能活動並不重要。

中國香港體適能總會「賽馬會學童KEEP-FIT方程式」於2018年7月6日舉行「學童體適能發展高峰會2018」，由會長黃平山醫生、副主席韓思女士及香港賽馬會慈善事務經理鄧詠茵女士等人主持活動開幕典禮。活動中，「賽馬會學童KEEP-FIT方程式」研究顧問汪國成教授太平紳士，分析家長的支持對提高幼兒體能活動水平的重要性。本會義務秘書、香港教育大學幼兒教育學系客席講師江關煥園女士、星級全能運動員鄭麗莎女士，則向在場200名幼稚園校長、老師、家長教師會代表及體適能教練，分享孩子愛運動如何由家庭做起。現場並邀來一眾幼稚園老師及幼兒，亦親身示範至Fit幼兒活力操。

增加家庭教育和教師培訓— 鼓勵父母以身作則

「賽馬會學童KEEP-FIT方程式」於2017年6月就幼兒體適能數據(數目約6,100)、家長問卷調查(追蹤約1,000位學童)及校長問卷調查(81間幼稚園)進行分析，結果發現家庭支援及家長意識對幼兒體能活動量產生舉足輕重作用。家長愈認為體能活動對幼兒重要，幼兒就愈多機會參與體能活動或戶外活動。

數據顯示，儘管幼兒所就讀的幼稚園或幼兒學校已參與由總會主辦的體適能計劃，但體能活動量平均值仍未有明顯的改善。可惜的是，追蹤研究資料反映，更多家長表示子女在參加本計劃後，更能享受參與體能活動的過程。與此同時，在2016/17年間有超過6成家長認為體能活動對子女的成长非常重要，該數據較2015/16年度相同調查升幅超過半成。

惟家長似乎仍未能為幼兒安排足夠的體能活動或戶外活動，長此下去或會影響幼兒的體適能狀況。研究發現幼兒進行戶外活動的頻率仍然未如理想，近4成幼兒每週只有一次或更少的戶外活動，只有1成半的幼兒每天都會進行戶外活動。汪國成教授指出家長需要多花點時間設法增加幼兒戶外活動和日常生活體能活動，更要留意幼兒使用電子屏幕時間，需要時應作適當的調整。

培養幼兒體適能習慣— 從運動改善健康

增加下一代的體能活動，孩子們將一生受用。學童體適能發展高峰會2018提供了多元資訊，倡議在幼兒成長初期就應該融入更多的體能活動，長遠而言能解決幼兒體能活動量不足所引伸的公共衛生問題。香港家長大多工作繁忙，大多抱怨經過疲勞的工作，難以安排與子女共同進行體能活動。因此大會特地設計不少適合現時家居環境進行的簡單健身操，及親子體能遊戲等供家長們參考。

孩子愛運動由家庭做起

孩子愛運動應由家庭做起，大會鼓勵家長以身作則，建立良好體能活動習慣之餘，亦需要同時鼓勵子女參與更多的體能活動及提供相關家庭支援，藉以培養子女對體能活動的興趣。建議包括：

- 以身作則建立體能活動習慣

- 提供支援，培養孩子享受體能活動的興趣
- 多參與戶外及大自然活動，增加日常及週末的體能活動機會
- 主動了解體能活動、戶外遊戲的益處及知識
- 了解長期接觸電子屏幕的不良後果
- 在運動中多與子女進行交流，令運動變得更有趣
- 約同子女朋友，增加運動的動機
- 適當的讚美，增加子女信心

體能活動並非想像中困難，以下是一些簡易的例子：

- 上、落樓梯
- 做家务
- 轉腰
- 自由擺動
- 健身操
- 參與步行慈善活動

可是，「賽馬會學童KEEP-FIT方程式」服務團隊發現不少家長對體能活動存在一些誤謬，例如：

- 家長認為體能活動必須於戶外或指定場地進行
- 較高強度運動如跑步、游泳等才算是體能活動
- 家長陪企、陪坐，無需親身參與體能活動
- 參加體能活動以贏輸為重點

中國香港體適能總會過去幾年一直致力於提升本港兒童體適能發展，已經連續舉辦四屆「學童體適能發展高峰會」，呼籲幼兒教育界和家長多關注幼兒體能與健康發展，希望有更多學校能支持有系統的幼兒體適能計劃。是次研究證明了家長對體適能的意識，會直接影響到子女的體能活動機會。本會鼓勵家長以身作則，與孩子一同提升體能。

備註：本文主要節錄2018年7月6日「賽馬會學童KEEP-FIT方程式-學童體適能發展高峰會2018」的主題訊息。



全民運動，快樂輕鬆！

黎培榮先生MH

中國香港體適能總會執行委員

香港浸會大學體育學系諮詢委員會委員

2018年8月5日(星期日)，康樂及文化事務署(康文署)連續十年在全港各區舉行「全民運動日」。多年來，中國香港體適能總會(總會)均有幸被邀為主要協辦團體之一。能夠向市民推廣健康資訊，總會實在與有榮焉！事實上，能夠把握每一個機會，只要是人力物力的資源容許下，總會都會全力以赴！

今年「全民運動日」以「日日運動半個鐘，健康快樂人輕鬆」為口號，推廣普及體育，宣傳多做運動的益處，提醒大家每天運動能夠強身健體，也可以保持身心愉快。鼓勵市民養成每日運動最少三十分鐘的良好習慣，活出健康快樂的人生。

全港十八區的指定體育館在「全民運動日」當日舉辦多項免費康樂體育活動供市民參加，包括健康講座、運動示範、健體閣、體育同樂活動、親子體育活動和傷健共融活動。康文署當日亦開放轄下大部分康樂設施予市民免費使用。

據康文署發言人表示：「『全民運動日2018』深受市民歡迎，有逾十八萬九千人次使用免費開放的康樂設施，當中體育館主場的使用率超過百分之九十五，公眾游泳池的總入場人次更超過十萬二千。」另外共有逾三萬八千人次參加「全民運動日2018」舉辦的多項免費康體活動，包括足毬同樂、健康講座及運動示範、體育同樂、親子和傷健共融活動。

為加強宣傳效果，也讓市民感到特區政府對鼓勵市民運動的重視，特區政府行政長官林鄭月娥偕同各司局級官員，聯同地區區議會主席和議員等在不同的康文署場地，與市民一同參與多項康體活動，分享運動的樂趣。

很明顯，「全民運動日」成為每年康文署的重心活動，亦是署方其中最值得引以為傲的活動！

沒有最好，只有更好！

政府樂意大力推動全民運動，市民又積極參與。官民可以同樂，社會充滿歡笑，何樂不為？事實上在香港要推動一些正能量的觀念並不容易。社會上的資訊可說極度爆炸，如果沒有誦天蓋地的宣傳，很難成功推廣。康文署全力推動，特區政府積極響應，多年來成功地鼓勵市民參與運動，強調運動對健康的重要，每年都成績斐然。近年社會上的體育活動，無論參加者或參觀者都明顯地增加，朋友相聚都往往互問參與了什麼體育運動。積極的參加者往往被人讚揚和欣賞，售賣體育用品的商舖和健身中心都其門如市！

雖然我們沒有特別的研究報告，亦很難科學地說近年市民對運動的參與增加，與康文署舉辦「全民運動日」直接有關，但「全民運動日」參與人數之多，足以顯示其

對社會大眾的影響。「全民運動日」已舉辦十年，除了參與人數，我們是否可以從更深入或更高一點的層次檢視「全民運動日」的功効和意義？

真正是成功嗎？

「全民運動日」第一個成功指標是「有十八萬九千人次使用免費開放的康樂設施，當中體育館主場的使用率超過百分之九十五，公眾游泳池的總入場人次更超過十萬二千。」但大家心中有數，8月5日是星期日，又是暑假開始了的時間，相信大部分市民是最可以騰出時間做活動的日子。因此，我有理由相信，縱使沒有康文署讓市民免費使用場地，縱使要市民仍然如常的付費，縱使沒有「全民運動日」，當天康文署活動場地的使用率，同樣會是非常高！也就是說，「全民運動日」的使用人次並不能完全反映是項大型的推廣活動是否成功！

除了市民免費享用康文署的設施外，「全民運動日」共有逾三萬八千人次參加多項免費康體活動，包括足毬同樂、健康講座及運動示範、體育同樂、親子和傷健共融活動。這系列的參與數字是場地使用以外，康文署及其他康體組織舉辦活動的參加者數字。這數字相對於使用場地的數字可以說是較實際和較有意義。我亦深信因「全民運動日」的推廣和宣傳，又因為是免費活動，吸引到更多市民參加。

然而，如果重視參加者的數字，我們應該要找出有多少人知道(或者不知道)有「全民運動日」？有多少人知道「全民運動日」推廣的口號是什麼？在「全民運動日」使用康文署設施的市民，有多少人是平日不會做運動，卻因為政府推動「全民運動日」而使用康樂活動場地？參加「全民運動日」活動的市民，有多少是從來不參加活動，卻因為「全民運動日」的宣傳而開始參加？有多少參與「全民運動日」的市民並不是純粹因為免費的小小著數，並不是為要消磨一天的空檔閒暇，並不是為要帶給小朋友開心一天，而是因為「全民運動日」的呼籲和宣傳，有意圖或期望日後市民多參與運動？

另外，市民一般的運動習慣和運動方法是怎樣的？要求他們「日日運動半個鐘」是太低還是太高的要求？如果不能做到「日日運動半個鐘」，是什麼原因呢？有什麼建議去幫助或鼓勵市民天天做運動呢？

如果在未來的「全民運動日」得到這系列的數據，相信對於如何真正推動市民做運動的檢討和策劃，肯定有重大的幫助。

「每天運動半個鐘」

我時常都鼓勵身邊的朋友多做運動，我近來更提醒他們每天做半小時運動。很明顯，絕大多數的朋友都會說千百個理由，去解說他們為何不能每天做運動，推說現實環境不可能去做運動，更不要說做半小時了；他們心態上亦完全沒有準備和動力去嘗試。雖然如此，起碼大部分的朋友都會認同做運動，都知道日日運動身體好。亦深信不疑運動能夠強身健體，也可藉以保持身心愉快。

其實這是一個很複雜的問題，大家都知道運動好，知道運動重要。但生活在緊張的現代都市，經濟活動分秒必爭，每天撥出三十分鐘做運動，談何容易？事實上，說是運動三十分鐘，如果包括之前的準備，事後的清洗，連同相關的交通往返運動地點的時間，花多過一個小時絕不稀奇。反之，如果沒有做運動，對大部分從不運動的人來說，雖然沒有獲得因運動而得到的好處，表面上卻也沒有特別的損失。如此，縱使政府大力推廣，這些不運動的人只會更推崇參與運動的人，但他們自己仍然不會參加運動！

另一方面，我竟然又試過聽到一些平日沒有做運動的朋友回應我，說他每天都做超過半小時的運動！他原來是地產經紀，他說每天在街上步行肯定超過半小時。又有些朋友每天到花園與幼小的孩子們拋波，拍拍乒乓球；甚或推老父輪椅，他們都說自己有參與大量的運動。

這現象表示很多人原來並不明白什麼是「有計劃的運動」？不明白運動的方法？不認識什麼是帶氧運動、伸展運動？不明白運動強度的分別和重要性。這些人以為自己每天已經有超越半小時的運動。如此，推廣每天運動半小時也是徒然！

我觀察所得，愛運動的人即使政府不鼓勵市民多運動，他們都會主動和積極參與。不愛運動的人，無論政府如何推廣市民多運動，這些訊息都與他們無關，他們仍然不會參與運動！

為什麼政府要推廣「每天運動半個鐘」

話說回來，為什麼政府要鼓勵市民多運動，甚至要花巨資推廣「每天運動半個鐘」呢？政府的初衷和目的究竟是什麼呢？市民運動與否，他會否因而強身健體，甚或快樂輕鬆，是市民自己的選擇。那麼，市民每天運動的質與量又為什麼要政府大大的鼓勵和支持呢？

在專業體適能的圈子裡，上述問題似乎太淺薄了。人人皆知現代社會的生活是高度科學化、自動化和舒適化。現代人的生活習慣與早輩相比是愈來愈減少體力勞動，更減少戶外的走動。加上經濟的發達，食物的充裕，超重的身型在不同的年齡層不斷湧現。隨之而來是心血管、心、肺、肌肉及骨質等相關的疾病。這些疾病為社會帶來日益沉重的醫療負擔。因此，市民多做運動，保持身體健康，對公共醫療的壓力就可以減輕。

大量的研究報告顯示，恆常運動會幫助思考更靈敏，各樣的學習能力例如語文能力、理解能力和閱讀能力都會較好。再者，現代人的工作壓力也越來越重。要有良好的體魄和精神才可以去應付每日的挑戰，去滿足上司期望的生產指標。從社會角度看，政府多鼓勵市民保持體質強健，對整體社會的生產力大有裨益！

因此，「全民運動日」只是一個方法。「每天運動半個鐘」原來只是中途目標。市民大眾如果能夠「每天運動半個鐘」，最重要是提升體質，在個人方面可以身強體

健，生活快樂輕鬆之外，在社會方面可以提高整體的生產力，減低社會的公共醫療成本。這才是「全民運動日」之所以值得由政府大力推動，真正的終極意義。

如何可以真正推動市民「每天運動半個鐘」？

未來全民運動的宣傳，除了強調對個人的體質改善的好處外，更要教育市民，這不單是個人的選擇或喜好，而是附有重要的社會意義，甚或社會責任！

因為增加了社會意義，政府就可以廣邀社會各界協助推動「每天運動半個鐘」，期望將「每天運動半個鐘」在社會上做成一種風氣，一種生活文化。各政府部門、學校、工商企業、社會組織都應該考慮如何教育、方便或鼓勵他們的成員「每天運動半個鐘」。例如早上上班前45分鐘安排教

練為員工提供免費的體育活動、增設梳洗設施、引入一些配合該工作場地特性的體育運動，讓員工分段適時舒展筋骨。又或提供津貼予員工去參加社會上的康體訓練活動。當然，任何人亦可積極推動自己和家人在家中或家居附近「每天運動半個鐘」。

另一方面，每年的「全民運動日」，除了現在的康體活動安排和免費讓市民享用康體場地外，可以成為記錄市民體質狀況的大日子。現今測試體質的科學儀器非常先進，測試方法方便又快捷。政府可以利用各康文署轄下的場地，為市民大眾做體質測試。如果再得到全港的學校、工商企業、社會組織共同參與推動測試，這將會是真正正正的全民參與活動！而整合各組織所得到的市民體質數據，將會是一份極其重要反映社會力量的資料，亦是政府為日後的運動、康樂、醫療等政策制定的重要參考。

市民積極自願參與體質測試，「全民運動日」才會有意義，因此亦要多花心思增加誘因。例如參加測試者可以參加大抽獎，達至某些指標可以有證書或豐富禮物，甚或在全港性的嘉許儀式中受到表揚。在不同宣傳媒體亦報導不同的成效故事，參與推動的組織亦可以頒贈諸如「優質運動推廣企業」，「優秀健體家庭」等的稱號和獎勵。每年8月在「全民運動日」是主要的測試日，但亦應在年中例如2月作小規模的測試日，以便參加者知道自己身體體質狀況，從而繼續努力運動去迎接8月的主要測試。換言之，重要的全城體質測試計劃亦可以刺激市民積極參與活動，「每天運動半個鐘」。

期望在未來的十年，因著「全民運動日」，令到市民改善和保有強健的體魄，令到社會各界一同參與推動，令到香港成為真正的活力都會，生產力不斷提高，公共醫療開支持續下降，此大眾之福也。



體育課重要嗎？

侯燦小姐
中國香港體適能總會委任講師

過往有不少研究都證實，恆常運動有助提升小孩子的學習專注力，但本港學校的體育課節均比例過少，不少學校更寧願犧牲體育課來安排補課^{1,2}。事實上，體適能課程對青少年的重要性遠大於想像。

美國伊利諾州近芝加哥的一所中學，早在2003年起已經開始籌劃一項名為「零時體育」的計畫（Zero Hour P.E.）³，讓學生在每天正式上課前早上七點就回到學校，進行一系列的心肺及體適能運動，並利用運動心率監測帶，要求他們在20到35分鐘的過程中，心跳至少要達到每分鐘155至200下。一周有三天為帶氧心肺運動，兩天為其他活動如室內攀石、體操、游泳和團隊練習。緊接運動過後的第一課，就安排了最令學生頭痛的數學課。試想像，我們在中學時代，本來就不願意早起去上學，現在還要提早到學校去運動？這樣豈不是一上課就「釣魚」（打瞌睡）？不少老師及家長更加覺得早去學校的時間與其運動，還不如用來補課。但是實驗結果卻發現，參加了此項計畫的學生在接下來一整日的上課時間，反而比其他沒有早上運動的學生更專注、更愉快，不但記憶力增強了，連自信心也提升了。

調查更發現，把「零時體育」安排在閱讀課或數學課前，學生的閱讀能力比非「零時體育」組別提高了53%至56%，他們的數

學成績也比非「零時體育」組別學生高出93%。之後，這所中學97%的學生也參加了「國際數學與科學趨勢研究」（簡稱TIMSS），在科學測驗部分更擊敗了新加坡，成為全球第一；數學方面的表現也不錯，排名第六。對此，美國哈佛大學精神科專家John Ratey指出⁴，我們的大腦在運動時會產生腦源性營養神經因子（BDNF），滋養腦細胞並促進神經元功能，所以持續運動不但能刺激大腦的吸收及處理資訊能力，更能鞏固長期記憶。顯然而見，運動能更容易激發大腦吸收知識的能力，促進學習新事物。簡單來說，持續運動可以令小孩子變得更聰明。Ratey更提議，除了帶氧運動外，在設計及鼓勵小孩子做運動時，可加入具有複雜動作的選項（如跳舞、跆拳道等），才能同時刺激大腦記憶的功能。

其實，這項「零時體育」計畫不僅僅是在教育青少年運動技能或習慣，裡面有很多元素是在傳授一種正面、健康的生活態度，培育良好的心理品質。背後的理念在於體適能運動不僅僅是用來提高身體素質，還是卓越人格的養成。例如：利用運動心率監測帶能教會學生監察自己的健康；記錄運動數據、看見自己的進展能鼓勵學生訂立目標超越自己；更早回到學校能夠訓練學生克服惰性，提高自律能力；團隊練習能增強同學間的交流、提升社交及溝通技巧；多元化的運動練習選項能增加樂趣，培養學生維持運動習慣、磨鍊意志。

「零時體育」計畫在這所中學取得的成功，當然也有賴一眾老師的課堂設計，才能讓學生享受並堅持出席體育課，以下是他們的活動選項設計以供大家參考：

體育課設計內容要求：

- 6項體適能運動
- 4項團體活動
- 3項個人運動
- 2項水上運動
- 2項舞蹈活動
- 2項體操活動
- 1項C.P.R. 證書

參考資料：

1. 家校視體育 學生難做運動
<http://paper.wenweipo.com/2016/11/30/ED1611300001.htm>
2. 鍵盤戰士勝體能戰士 港中學「剋制」體育堂補課
<https://topick.hket.com/article/1548558/%E9%8D%B5%E7%9B%A4%E6%88%B0%E5%A3%AB%E5%8B%9D%E9%AB%94%E8%83%BD%E6%88%B0%E5%A3%AB%20%20%20%20%E6%B8%AF%E4%B8%AD%E5%AD%B8%E3%80%8C%E5%89%8B%E6%89%A3%E3%80%8D%E9%AB%94%E8%82%B2%E5%A0%82%E8%A3%9C%E8%AA%B2>
3. Physical Education Department Mission/Vision. (n.d.). Retrieved from <https://www.naperville203.org/Page/3215>
4. Harvard Health Publishing. (2013, May). Regular exercise releases brain chemicals key for memory, concentration, and mental sharpness, from the May 2013 Harvard Men's Health Watch - Harvard Health. Retrieved from https://www.health.harvard.edu/press_releases/regular-exercise-releases-brain-chemicals-key-for-memory-concentration-and-mental-sharpness

從全民體育看精英體育

魏開義先生
體適能社區期刊主編

隨着多個大型體育盛事，包括六月份在俄羅斯舉行的世界盃足球賽，和八月份剛在印尼閉幕的亞洲運動會，均掀起了不少看官們的熱潮，也喚起政府各有關部門的關注，其中尤以香港代表隊在亞運凱旋歸來，帶返8金共46面獎牌，除再次證明香港運動員不是垃圾，載譽歸來的運動員和總會固然欣喜若狂，但在歡呼聲的背後，也帶來傳媒和市民大眾不少反思，除了代表隊選拔的風波，香港政府在體育政策上提出的「普及化」、「盛事化」和「精英化」三大方針，其中在普及化及精英化能否均衡發展，也是值得商榷的課題。

精英運動員發展基金

這是一個直接判定本土各項體育運動及總會盛衰的因素，該基金從最初2011年的70億元¹，增加至今天130億元確是一項龐大的數字。據鍾伯光教授(前體院院長及現任Fit總主席)所言：「目前香港體育院所推行的精英運動資助制度，仍沿用着20多年前的模式，以獎牌導向和論功行賞的原則來注資在一些精英項目和總會上。現制度只有A級以上的精英項目，方可獲得體院安排的專屬場地，專職教練及護理團隊，和參與海外訓練及比賽的資助。況且體院每年用在人力資源及行政人員上的經費，亦所耗不菲，能夠真正投放在運動員中的不多。」

某程度上能夠成為精英項目的總會固然可喜，但也給帶來不少壓力，有時候為求護級，成績獎牌往往便成指標，也被迫促使其精英運動員過度參賽，以獲得足夠分數，如此生態對精英運動員培訓並不健康。相對地那些發展中的非精英項目，只得靠着康文署的體育資助計劃得以存在。在相形見绌的資助下，運動員甚難有高水平和長足的發展，不少具潛質的運動員很多時都是以個別積蓄參與國際賽事和自理傷患等。要能出人頭地那便要看個別的背景(家庭狀況)，和克服困難的決心。在現實生活中，具潛質運動員能夠排除萬難，仍能夠勇敢往直前的不多。鍾教授建議：「政府

應改善舊有制度，除了精英項目，更應對個別具潛質年青運動員多點關注，直接資助那些出眾的運動員遠赴海外的機會，以利用他們接受海外訓練及繼續升學，和參與國際賽事的機會。」

「大體育」與「小體育」的視野

今年六月筆者曾出席了由香港體育協會暨奧林匹克委員會(港協)舉辦的亞洲區全民運動的會議(ASAA Congress)，席間邀來不少各地專家論述當地推動全民運動的狀況及心得。除了運動競賽項目，其中不少有提及以健康體適能為主(簡單如健步行、緩跑步、健身公園設計)等「非競賽活動」(Non-Competitive Activities)。言談間卻引申了另一話題，就是如何更有效地推展「全民運動」?

意識上大家都認同非競賽活動的價值，但在形態上卻有點含糊不清的感覺，很多時候的健體運動不一定由比賽形式來帶動，是以部份國家政府也是把兩者(競賽與非競賽)分屬不同機構運作。

當看到精英運動員凱旋歸來，為本地贏得獎牌固然是一份喜悅，但要知道越是高水平的競技運動，越需要更高的要求(包括體能、技術、資助等...)。坦白言之，獎牌的榮耀往往是令人矚目的焦點，這是一般人能夠做到的精英體育，是一小撮運動員才能夠參與的體育競賽(小體育)，大眾除了在觀賞上獲得喜悅與鼓舞，實體上的得益卻是有限。

筆者年輕的時候曾任職中學體育教師，當年常以比賽的形式教授體育課，在優勝劣敗的情況下，不難發覺失敗的人比優秀的人佔大部份，尤以一些體弱和過胖的學童。太多挫敗的經驗容易令人放棄，或是從此厭惡體育，但事實上這群體育成績不佳的人，日後更應得到體育的照顧，這就是我後來為何投身體適能教育，當年與李本利先生等人創立Fit總的原因。雖然在大眾眼中它並不能帶來城中榮耀，但它卻是最大多數人能夠獲益的體育，也就是最大的體育(大體育)。況且，健康體適能教育是一概「競技運動」發展的基礎，當健康人口比例愈大，能夠挑選出來的精英人才便會愈多；這就是日本多年來體育發展的模式。其實要全面推動全民運動難度不大，它無需龐大的競賽和訓練資金，只需要給大眾

劃良好的環境，有更深入地建造吸引市民做運動的設施，鼓勵多元化體育俱樂部，便是成功的主要因素。

傳媒盛事化

談到本地對體育推廣的盛事化，卻是另一番的滋味。誠言，香港近年確實多了不少的體育盛事，如渣打馬拉松、渡海泳、國際七人攬球賽...都是街知巷聞的事。可是每當提及電視轉播大型賽事節目，很多時候都是令人掃興，或習慣地不感興趣。問題在於政府對本地電視台的發牌制度及經營管理，始終不及外地的開通政策。簡言之，今年的亞運比賽直播不論在內地或台灣都是垂手可得的節目，這些僅四年才一度的盛事，只有收費才能分享的作風，真的說不上什麼與民同樂，敢問何「盛」之有?下屆奧運正在期待中，未知到時能否有所改善?

體育運動的本質

由來已久「體育」³是身體活動的教育，是透過「大肌肉活動」方式的教育，包括各項以體力活動(Physical Activities)為本的「運動競技」。今屆亞運卻得悉「橋牌」和「電競」也開始列入競賽項目和試辦項目，本人對這些新興項目深感混沌，並對香港此舉派出代表隊參賽有所保留。尤其現今商界動輒以「奧運」招徠，如奧林匹克數學大賽，什麼林匹克xx比賽等命名的賽事愈來愈多，此等並無「大肌肉活動」本質的賽事，基本上是沒有條件列入運動比賽的行列。現在連「電競」也上場了，筆者不難看到日後也許「麻雀」也來申請。稍有基本概念的人們，可會覺得奇怪嗎?於此，還望有關當局和港協，日後在訂定參賽項目上能多加三思。

參考資料：

- 2011年精英運動員發展基金立法會民政事務委員會建議注資精英運動員發展基金。
<https://www.legco.gov.hk/yr16-17/chi-nese/panels/ha/.../ha20170522cb2-1418-5-c.pdf>
- 鍾伯光hk01專訪：學者倡改革，栽培具潛質小將
<https://www.hk01.com/周報/.../精英體育-港隊亞運成-巨人殺手-學者-別開心太早>
- 江良規1951體育定義。新體育原理：台灣商務局。





全民運動日2018活動相片

徵文啟示

中國香港體適能總會誠邀業界精英及社會賢達於本刊投稿，文章將有機會被刊載於本會每月電子會訊及每季出版的社區期刊(網上PDF版本)，目標讀者為本會超過二千名會員朋友們、證書持有人及伙伴機構代表。文章主題將按每季(三個月)訂定^{##}，文章性質可以是社區資訊分享、專題報告或熱門話題評論等。

投稿須知：

1. 中文來稿字數應不逾4,000字，英文來稿字數應不逾3,000字。
2. 文章必須具標題(20字內)、作者全名及個人簡歷(30字內)，並清楚註明通訊方法(包括手提電話及電郵)。
3. 來稿必須是原稿，本刊不接受一稿兩投或多投。
4. 作者或投稿人須明白，一旦文稿獲接納刊登，版權將屬於中國香港體適能總會。
5. 來稿請用電腦檔案(Word document)，附有圖表或相片提供原檔(Word/JPEG/AI)，以便編輯工作。
6. 來稿必須透過電郵傳送至：periodical@hkpfa.org.hk (馬先生收)
7. 來稿經編輯委員會專家學者審閱後，或會發回作者修改，本會並保留拒絕刊登來稿之權利。
8. 來稿一經接納及刊登，作者將按時收到其網絡連結的通知。
9. 作者將獲邀出席當年度周年大會暨晚宴嘉賓。優秀的作者(稿件多次獲刊登)將獲頒「筆獎」。
10. 季刊將列明作者芳名及刊登其文章。

如有查詢，歡迎致電28389594與馬先生接洽，或電郵至periodical@hkpfa.org.hk。

備註：^{##}2018年度季刊主題：一至三月份：運動是良藥；
 四至六月份：營養及體能活動；
 七至九月份：全民運動；
 十至十二月份：健體的時尚與趨勢

PNEUMATIC
FUNCTIONAL TRAINER

M3i
 SPINNING BIKE

KEISER

ME FITNESS

Hotline: 2271 4144
 info@mefitness.com.hk
 www.mefitness.com.hk

 **中國香港體適能總會**
 Physical Fitness Association of Hong Kong, China

香港九龍尖沙咀山林道9至11號卓能中心17樓 17/F Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon, Hong Kong
 電話 Tel : 2838 9594 | 傳真 Fax : 2575 8683 | 電郵 Email : info@hkpfa.org.hk | 網址 Web : www.hkpfa.org.hk