

編輯委員會成員

主編：魏開義先生

委員：陳嘉威博士

周碧珠教授

黎培榮先生 MH

李本利先生

林伏波博士

陸子聰博士

吳兆權博士

潘梓竣博士

蕭明輝博士

孫風華博士

王香生教授

黃雅君博士

編者的話

今期是融合了夏季和秋季的雙季刊,主題涵蓋「動作行為」和「城市運動」兩大課題,內容如下:

要知道幼童體能的優劣乃係於家長教養模式, Fit 總始於2015-18年間,啟動了「賽馬會學童Keep Fit方程式」,繼而在2020年推出了「賽馬會家校幼兒體適能學堂」,至為家長們津津樂道的話題,有興趣者不妨一覽這份簡報。

有謂言教身教,榜樣「健康父母」能否成就「健康孩子」?該研究包括「體力活動」和「作息時間及行為」,是一項不可輕忽的課題。

今期介紹了不少從街頭巷尾走入奧運會的體能活動,引入更多新一代年青人項目:如「三人街頭籃球」、「滑板」、「運動攀登」...等。將會是透過青奧會作試金石,可以說是從地下走上主流的運動項目,漸漸成為年輕一代的熱門話題。

疫情下的長者訓練,大多鮮為人知。本會近年獲「樂活新中年慈善運動力」邀請參與計劃,致力協助退休人士參與定期運動訓練。不少健體教練服務後分享了他們對教授長者訓練心得,是以生命影響生命的難得體驗。從人口老齡化,研究老年人的動作行為包括:「動作步速」、「姿勢穩定性」和「活動幅度」的行為模式,有助教練們更深入地了解長者踏入衰老的進程,和如何提供更有效的訓練方案。

多謝定期閱讀!

魏開義 啟

家長之教養模式與幼童之體能活動行為

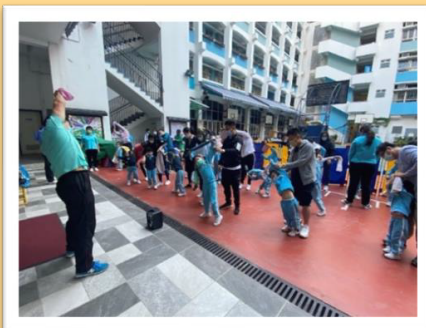
葉佩芬女士
中國香港體適能總會
前項目總監

父母在兒童成長過程中擔當重要一環,對於3-6歲的幼童而言,父母的取態對他們的體適能發展尤其重要。本會開展兒童體適能服務已經十多年,由2010年與康樂及文化事務署一起開始推出「學前兒童體能發展計劃」;2013年在優質教育基金資助下於五所幼稚園推廣「親子愛運動計劃」;2015-2018年為超過100所幼稚園推行「賽馬會學童Keep Fit方程式」;至2020年起為接受150所幼稚園推行「賽馬會家校幼兒體適能學堂」。在這十多年的服務當中,本會了解到家長的教養模式對幼童體能活動行為上所起之作用與影響。

香港衛生署建議幼兒每天分段進行並累積至少180分鐘的體能活動量,「賽馬會學童Keep-Fit方程式」2019年研究報告發現幼兒週末或假日的體力活動時間

遠少於上課日子,只有31%家長表示其子女在假日或周末達標,而上課日子達標比率則為51%。有趣的是,家長認為體能活動對子女重要的比率有明顯上升,由2015-2016年54%上升至2017-2018年63%。「賽馬會家校幼兒體適能學堂」家長運動習慣問卷結果(2020年10月至2023年2月)亦發現極相類似的情況。結果顯示70.7%家長認為體適能活動對小朋友發展很重要,超過六成五(65.4%)的家長表示十分同意或同意會以身教方式鼓勵小朋友參與體能活動。可是,家長每星期都與小朋友共同參與體能活動之比率只有9.7%,接近七成(69.6%)家長表示從來沒有或每月只有1-2次與子女一起參與體能活動。至於平均每次共同的運動時間方面,42.8%家長表示每次親子運動時間少於30分鐘,另外45.4%的家長表示每次會花30分鐘至1小時與子女進行親子運動。

「賽馬會學童Keep-Fit方程式」2019年研究報告更指出,儘管項目經過三年努力後得以改善校園的體適能氛圍,並增加了幼師及家長組織體適能訓練及教育活動的意願,但父母對幼童參與體能活動的態度及支持度卻未有太





明顯的積極變化。研究數據續指，相比於幼童周邊環境設施及配備的數量，父母對體能活動及戶外活動的取態更能決定幼童參與戶外體能活動的機會。

根據「賽馬會家校幼兒體適能學堂」最新研究指出，家長及子女每周的體能活動頻率與子女的雙腳連續跳表現有關。另外，根據疫情期間計劃提供的線上親子體適能工作坊的評估問卷結果顯示，線上工作坊對於子女每周參與運動、舞蹈或遊戲活動的次數和步行次數有正面的影響。這兩點顯示出，體能活動對促進兒童的身體活動水平有相關影響。此外，問卷亦顯示參加線上親子體適能工作坊後，家長鼓勵子女參與體能活動或做運動的次數有所提高，六成受訪家長表示更頻繁地鼓勵子女參與體能活動或做運動，另外又有六成家長表示他們現在會更頻繁地與子女一起參與體能活動或做運動，而父母教導子女體能活動對健康的好處的次數亦有所增加。由此可見，與子女一同做運動或一起參與親子運動工作坊，可以提高父母對體能活動和健康的認識及了解，從而增加子女的體能活動機會，對他們身體活動水平有所裨益。

從「賽馬會學童 Keep Fit 方程式」及「賽馬會家校幼兒體適能學堂」的直接服務經驗中，我們明白到家長認知上是同意體能活動對幼童身心發展有著重要的關係，尤其是經歷疫情後，大家更加重視健康及參與體能活動。但在於家長的實質支持及取態方面，似乎有點心有餘而力不足。

在「賽馬會家校幼兒體適能學堂」宣傳影片中，有一句標題是本人十分喜歡的 - 「與孩子同行」。本身作為父母者，認為「同行」不僅有助於促進父母與子女之關係，更重要的，是一同成長。「同行」能讓父母與子女以第一身了解彼此的能力及興趣，互相支持、鼓勵及扶持，以戰友的身份一同成長。謹此希望各位家長能重視「同行」的力量，珍惜與子女的親子時光，包括一起參與親子體能活動的機會。

中國香港體適能總會「賽馬會家校幼兒體適能學堂」計劃簡介

中國香港體適能總會一直致力推動「兒童體適能」服務，促進兒童健康成長及改善下一代的體質指數。承蒙香港賽馬會的支持，承接「賽馬會學童 Keep-Fit 方程式」計劃，於 2020 年開始推行一項為期三年之「賽馬會家校幼兒體適能學堂」計劃，為全港超過 150 所幼稚園和有需要之家庭提供體適能支援，倡議有益於幼兒體能與健康發展的家校活動，推動幼兒體適能方面的親職教育。計劃以幼兒及家庭為核心，透過與伙伴協作關係，轉介有需要之學生及家庭接受「評估及活動中心」專業服務，以多元性與跨專業介入，促使有體重問題之幼童，建立以家庭為基礎，有活力及健康之日常生活。

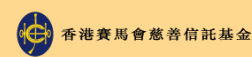


JOCKEY CLUB HOME-SCHOOL
Physical Fitness
ACADEMY FOR KINDERGARTENERS
賽馬會家校幼兒體適能學堂

主辦機構：



捐助機構：



榜樣「健康父母」，成就「健康孩子」

黃雅君 博士
香港浸會大學體育、運動及健康學系副教授
馮潔 小姐
香港浸會大學體育、運動及健康學系博士生

健康積極的生活方式，包括身體活動（physical activity）、靜態行為（sedentary behaviour）和睡眠，有益於成年人的身心健康。然而，「2019 冠狀病毒病」（COVID-19）（下稱新冠肺炎）的爆發，給人們的生活方式帶來了負面的影響：例如身體活動減少，靜態行為增加等。^[1]此外，有孩子的家庭面臨著更大的挑戰：學校停課和新的生活習慣加重了教育和看護負擔，從而導致了家庭更大的壓力。^[2]加拿大的一項研究表明，大多數 18 個月至 5 歲兒童的家長在新冠肺炎爆發期間，身體活動減少，且電子屏幕時間增加。^[2]另一項澳大利亞幼兒父母的研究發現，疫情爆發後父母的低強度身體活動也減少了。^[3]



Photo by Vladimir Fedotov on Unsplash

須知充足的身體活動和睡眠對心理健康有著積極作用，^{[4][5]}而長期的久坐行為往往帶來負面影響。^[4]這一現象也存在於新冠肺炎期間：較少的身體活動和睡眠更與嚴重的抑鬱、焦慮和壓力症

狀有關。^[6]除了傳統視角中每項行為的單獨益處之外，一天 24 小時內生活方式行為，對健康的綜合影響也在近幾年引起了人們的關注。加拿大成年人 24 小時生活方式指南提供了身體活動，靜態行為和睡眠的建議時間，以達到最佳健康狀態。^[7]具體來說，滿足 24 小時生活方式指南的定義如下：（1）身體活動：每週至少 150 分鐘中等至劇烈強度的身體活動；（2）靜態行為：每天不多於 8 小時的靜態行為和不多於 3 小時娛樂性質的屏幕時間；（3）睡眠：每天睡眠時長為 7 至 9 小時。^[7]

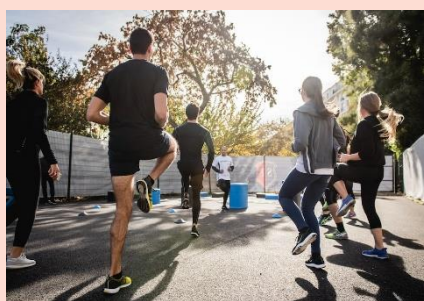


Photo by Gabin Vallet on Unsplash

鑒於幼兒父母的重要性，筆者所在的研究團隊對這一人群展開了調查。^[8]是項研究招募了本港和中國內地共 6 個城市（上海市、廣東省廣州市、江蘇省徐州市、貴州省貴陽市、陝西省西安市）的 3 至 6 歲幼兒父母。受訪者對自身生活方式、心智健康、和幼兒生活方式進行了報告。該研究共獲得 2002 份完整有效的答卷。結果發現，各城市的幼兒父母達到 24 小時生活方式指南的

比例從 13.1% 到 17.2% 不等。平均而言，6.7% 的父母未達到任何指南。此外，較少的靜態行為和較長的睡眠時間與較低的抑鬱、焦慮和壓力水平相關，而較高的身體活動則與父母較低的抑鬱水平相關。同時，符合指南數量越多的父母，其心理健康情況更好。這些結果表明，促進健康的生活方式（多身體活動、少靜態行為，充足睡眠）可能對幼兒父母的心理健康產生積極影響。



Photo by Christian Erfurt on Unsplash

於是項調查，筆者所在的研究團隊對幼兒的生活方式現狀以及與父母生活方式的關係做了進一步分析。1,740 名家長和學齡前兒童提供了完整數據。幼兒對於身體活動（至少 180 分鐘的身體活動量和至少 60 分鐘的中等至劇烈強度身體活動）、靜態活動（不多於 60 分鐘娛樂性質的屏幕時間）、和睡眠指南（10 至 13 小時的睡眠時長）的達標率分別為 41.8%、69.3% 和 50.7%。父母身體活動、靜態行為、和睡眠指南^[9]的達標率分別為 40.4%、48.2% 和 73.2%。

只有 16.7% 的幼兒和 14.7% 的家長符合所有 24 小時生活方式指南。父母和幼兒的身體活動（中度至劇烈強度身體活動、身體活動總量）和睡眠正相關。舉例來說，父母每日參與的身體活動越多，其幼兒的身體活動也越多。幼兒的性別方面，當父母滿足所有 24 小時活動指南時，女生滿足 24 小時活動指南的可能性更大，但這種關係在男生中卻沒有發現。

總括來說，幼兒父母生活方式有著重要的榜樣作用，這不僅與自身心智健康有著緊密聯繫，更關乎孩子們的生活方式是否健康。因此，大眾及科研工作者也應對幼兒父母這一群體的生活方式加以關注，以促進其自身和孩子們的健康。



Photo by Robert Collins on Unsplash

參考資料：

1. Stockwell S, Trott M, Tully M, et al. Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: A systematic review. *BMJ Open Sport Exerc Med*. 2021;7(1):e000960. doi:10.1136/bmjsem-2020-000960
2. Carroll N, Sadowski A, Laila A, et al. The impact of COVID-19 on health behavior, stress, financial and food security among middle to high income Canadian families with young children. *Nutrients*. 2020;12(8):2352. doi:10.3390/nu12082352
3. Curtis RG, Olds T, Ferguson T, et al. Changes in diet, activity, weight, and wellbeing of parents during COVID-19 lockdown. *PLoS One*. 2021;16(3):e0248008. doi:10.1371/journal.pone.0248008
4. Guallar-Castillón P, Bayán-Bravo A, León-Muñoz LM, et al. The association of major patterns of physical activity, sedentary behavior and sleep with health-related quality of life: a cohort study. *Prev Med (Baltim)*. 2014;67:248-254. doi:10.1016/j.ypmed.2014.08.015
5. Zhai L, Zhang H, Zhang D. Sleep duration and depression among adults: A meta-analysis of prospective studies. *Depress Anxiety*. 2015;32(9):664-670. doi:10.1002/da.22386
6. Stanton R, To QG, Khaledi S, et al. Depression, anxiety and stress during COVID-19: Associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(11):4065. doi:10.3390/ijerph17114065
7. Ross R, Chaput J-P, Giangregorio LM, et al. Canadian 24-hour movement guidelines for adults aged 18 – 64 years and adults aged 65 years or older: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2020;45(10 (Suppl. 2)):S57-S102. doi:10.1139/apnm-2020-0467
8. Feng J, Huang WY, Lau PWC, Wong SH-S, Sit CH-P. Movement behaviors and mental health of caregivers of preschoolers in China during the COVID-19 pandemic. *Prev Med*. 2021;106913. doi:10.1016/j.ypmed.2021.106913
9. Willumsen J, Bull F. Development of WHO guidelines on physical activity, sedentary behavior, and sleep for children less than 5 years of age. *J Phys Act Health*. 2020;17(1):96-100. doi:10.1123/jpah.2019-0457

「城市運動」從“街頭巷尾”走入“奧林匹克運動會”的體能活動

林伏波博士
中國香港體適能總會講師

前言

2024年7月在法國巴黎舉行的「第三十三屆夏季奧林匹克運動會」（「奧運會」）距今還有約三百多天。各國頂尖運動員正積極備試及忙碌地接受各類選拔賽，為自己的運動項目奪得一張「奧運會」參賽入場券；全世界運動發燒友也努力準備，以不同途徑獲得親身參與這四年一度的國際體壇盛事的機會。筆者作為運動發燒友之一，雖然不打算明年親身參與這盛事，但是對於這一屆「奧運會」的點點滴滴，例如它的吉祥物「弗裡吉 Phryges」，比賽項目的增減等，更是引人關注。尤其今屆新增的比賽項目中，筆者最想與讀者分享的是「城市運動」Urban Sports/ City Games 的出現。

「城市運動」是什麼

「城市運動」（又稱「城市體育」）⁽ⁱ⁾ 這個詞語目前似乎仍欠缺一個官方的定義。直譯的話，「城市運動」就是在城鎮、市區、城市環境中舉行的活動或運動。「城市運動」通常不是在準備好的場地中進行，而是多以城市環境為運動的場所中舉行，因此有別於大家熟悉的體育運動項目如足球、籃球、游泳等。然而，許多被歸類為「城市運動」的運動都源自傳統運動，例如「街頭足球」和「3x3 籃球」。在此類運動中的規則，經過高度修改以適應和當前設置的實際情況。⁽ⁱⁱ⁾

在香港曾經一度流行的 Parkour 「飛躍道」（香港譯，中國內地

及台灣則譯作跑酷、城市疾走等），是一項被歸類為極限「城市運動」的年青人活動。大家有否留意到前幾年不少電影都會用 Parkour 元素去塑造動作畫面。「飛躍道」運動把整個城市當作一個大訓練場，運用攀爬、穿越、跑跳、翻滾、躍下等高難度動作、飛越的對象包括欄杆、圍牆、房子、樓梯、屋簷等障礙物。「飛躍道」要求身體的肌力、耐力、平衡等。看來那些挑戰人類極限的動作，有時侯也給帶來驚險的意外，不幸的是，本港曾有年青人進行「飛躍道」而意外墮樓亡的報導。⁽ⁱⁱⁱ⁾

其他被歸類為「城市運動」的活動包括運動攀登、霹靂舞和滑板等，相信讀者在香港十八區的大小公園、海濱長廊、天橋底等地方，亦曾目睹一群群的年青人進行此類活動。到底這類「城市運動」活動是如何蛻變演化，並成功地躋身至下年舉行的巴黎「奧運會」呢？

「城市運動」如何從“地下”走入“主流”^(iv)

「城市運動」是萌芽於在年代和年代脫離傳統體育，並在國際上傳播開。「奧運會」的運動項目反映了一個時代的背景。它經常揭示，有時甚至預示著社會的願望。近年，國際奧委會關注吸引年青人參與體育運動，在「奧運會」引入了多項青少年熱衷的項目，讓他們有更多機會追尋奧運夢想。^(vi)

將「城市運動」加入「奧運會」的計劃始於2010年「青年奧林匹克運動會」（「青奧會」）的創建。「青奧會」的體育專案較「奧運會」更加靈活，允許測試新的運動或賽事，最終充當「奧運會」的“實驗室”。在2014年12月，「國際奧委會」批准了《2020年奧林匹克議程》，其中一項推薦便是將「城市運動」納入為「奧運會」專案之一。

「城市運動」由“地下”到“主流”里程碑

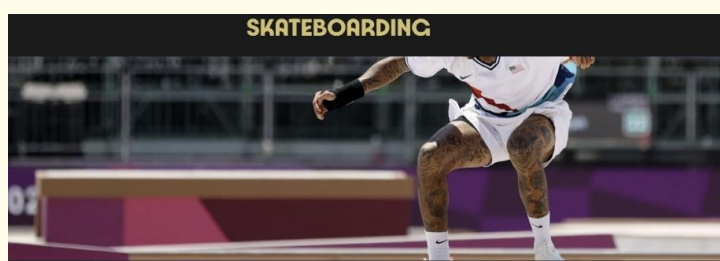
- 2010年新加坡「青奧會」：舉辦了第一屆「3x3 籃球」賽。
- 2014年中國南京「青奧會」：引進非競賽場地運動實驗室，由頂級運動員進行滑板和運動攀登示範。
- 2018年阿根廷布宜諾斯艾利斯「青奧會」：Urban Park「城市公園」為觀眾提供了完整體驗。BMX freestyle、運動攀登（又稱運動攀岩）、街舞等項目出現。觀眾可觀看這類項目的比賽、參加文化活動和音樂會等。
- 2020年日本東京「奧運會」：加上新項目3x3 籃球、滑板、運動攀登、衝浪（又稱滑浪）等。
- 2024年法國巴黎「奧運會」：保留滑板、運動攀登、衝浪。加上新項目霹靂舞（又稱街舞）。

「城市運動」在「奧運會」是如何進行比賽的？

以下是巴黎「奧運會」的其中五項「城市運動」的小知識，哪一項最吸引你呢？

- 3×3 籃球 (Basketball)^{vii}
- 霹靂舞 (Breaking)^{viii}
- 滑板 (Skateboarding)^{ix}
- 運動攀登 (climbing)^x
- 衝浪 (Surfing)^{xi}

項目	三人籃球	霹靂舞	滑板	運動攀登	衝浪
吉祥物					
象形圖					
運動簡介	是傳統五人籃球的“變種”。	是一種將城市舞蹈與非凡的運動能力相融合以舞蹈運動形式展示。司儀 (DJ 和 MC) 在“鬥舞”中扮演著關鍵角色。	選手在滑滑板的過程中，完成高難度技巧，展示和表演是滑板的基本表現形式。選手需要展現他們最拿手的技巧，同時滿足難度、速度、執行度和風格等不同標準的要求。	三種不同競賽項目：攀石、難度攀岩和速度攀岩。選手需要利用固定在人工牆上的永久錨點進行攀爬。核心價值之一是保護環境。	選手站在衝浪板上，借助海浪推進，完成技術動作。
起源	20 世紀 80 年代後期的美國，當時各地流行在家中後院和公園球場進行濃縮版的籃球比賽。	20 世紀 70 年代的美國紐約布朗克斯區，源於嘻哈 hiphop 文化，特色是雜技動作以及模仿機械人姿勢等舞姿展示。	20 世紀 50 年代的美國加利福尼亞。當時，衝浪手們在風平浪靜的時候嘗試將輪滑鞋的輪子固定在衝浪板上，尋找新的娛樂方式。	源自傳統岩石攀登。作為一種娛樂於 19 世紀末問世。作為一項競技運動始於 1985 年在義大利都靈附近初次舉辦的“Sportroccia”。第一次人造攀岩牆舉行的競賽活動始於 1986 年在法國里昂附近舉辦。	源於古代秘魯漁民，在西元 400 年左右傳到波利尼西亞。20 世紀 20 年代，夏威夷出生但常駐美國加利福尼亞的救生員喬治·弗里斯和三屆奧運游泳冠軍杜克·卡哈納莫庫將衝浪運動帶到美國。弗里斯將傳統的 5 米硬木板削短，創造出更易操控的衝浪板。



項目	三人籃球	霹靂舞	滑板	運動攀登	衝浪
比賽規則	旨在確保比賽節奏更快、更精彩、更引人入勝。 利用半個籃球場的空間進行比賽，兩支球隊各由3名場上球員組成，雙方根據球權歸屬進行半場攻防。 兩種方式確定勝負： 10分鐘比賽時間結束時比分高的一方獲勝；或者比賽時間內先得到21分的一方獲勝。	兩名舞者進行一對一鬥舞 Battle。 一名舞者表演完畢後，對手做出回應，五名評判員會從創意、個性、技術、多樣性、表現力和音樂性這六個方面對選手進行評分。	分街式賽和碗池賽兩項。 〈街式賽〉： 在類似城市環境的賽道上進行技巧表演。賽道中包括階梯、欄杆和間隙等障礙設施。預賽：選手首先將進行2次45秒的滑行，取最好成績進行排名。技巧比拼：選手有5次機會展示“絕招”tricks。決賽：最好的兩個成績用於總成績的統計。 〈碗池賽〉： 在類似碗形的賽道上進行，賽道中設置不同類型的障礙物，以便選手能夠在賽道上獲得速度和衝力，最終在空中完成技巧展示。預賽：選手進行3次45秒的滑行，取最好成績進行排名來確定決賽參賽人選。 決賽： 與預賽相同。	〈攀石〉： 選手不用保護索，在限定時間內以最少的嘗試次數攀上高4.5米的攀岩牆。選手的排名由克服難度問題的數量決定。〈難度攀岩〉：選手使用保護索，攀登高度超過15米的攀岩牆，比賽時間為六分鐘，不能提前預先瞭解路線。 〈速度攀岩〉： 一對一淘汰賽，選手需要在一個傾角為5度、高度達15米的攀岩牆上與時間賽跑。	選手需要在20-30分鐘的比賽時間裡盡可能抓住最好的浪況，完成衝浪過程。通常有2-4名選手一組進行比賽。根據衝浪禮儀，每次只能有一名選手衝浪，最接近浪峰的人有衝浪優先權。裁判組會給每位選手的每次衝浪評分（滿分為10分）。評判標準包括動作難度、多樣性和類型。評分亦考慮選手的力量、速度和動作的連貫性。統計選手成績時只錄取最好的兩個。比賽的第一輪是非淘汰賽，表現最好的選手將直接晉級第三輪，其他選手則進入第二輪。第二輪比賽將會淘汰部分選手。從第三輪開始，比賽賽制改為一對一淘汰賽，直到最終冠軍的產生。
正式亮相奧運會	2020年 東京「奧運會」	2024年 巴黎「奧運會」	2020年 東京「奧運會」	2020年 東京「奧運會」	2020年 東京「奧運會」
2024年奧運金牌數目	2枚： 男子/女子	2枚： 男子/女子	4枚： 街式賽： 男子/女子 碗池賽： 男子/女子	4枚： 速度攀岩： 男子/女子、 全能（難度+攀石）：男子/女子	2枚： 男子/女子

[Note: Suggest to include graphics from Olympics official website and give credits to them.
<https://www.paris2024.org/en/pictograms/>



all photo source by Olympic Official website

香港政府如何推廣「城市運動」？

在「行政長官 2022 年施政報告」中，特首說要推廣受青年歡迎的「城市運動」^{xii}。政府究竟在這方面有什麼推廣計劃呢？^{xiii}

文化體育及旅遊局局長楊潤雄於 2023 年 3 月及 5 月答覆立法會議員們的提問^{xiv}指出，政府將與體育界、學校及其他界別攜手合作推廣「城市運動」，向有興趣參與推廣計劃的學校及機構提供資助，以舉辦訓練班和活動。在首階段，政府計劃先與學校合作，目標是在 2023/24 年開始，每年向 8,000 名學生提供參與「城市運動」的機會，所涉及的開支預算為每年 1,600 萬元。政府亦正研究與體育總會和其他機構合作，在校外舉辦推廣活動和訓練課程。同時，政府會與相關體育總會商討完善相關訓練階梯和教練培訓等配套工作。

要鼓勵更多市民尤其是青少年參與其中，發掘其運動潛能，安全及合適的場地設施是不可或缺的。有人認為，政府可以研究如何善用全港天橋底部的空間以興建「城市運動」項目所需的場地。根據楊局長的回覆，若個別天橋底的空間客觀條件（例如其結構、消防安全、交通、環境、景觀等）許可，政府亦會研究提供適當的康樂設施作推廣運動，包括「城市運動」之用。不過，康樂及文化事務署（康文署）現時已提供 14 個室內及戶外運動攀登設施、500 多個籃球場、八個滑板場、五個極限運動場、超過 190 間舞蹈室／活動室及超過 120 個五人足球場，可供進行「城市運動」項目活動。

既然有些「城市運動」已被納入為奧運比賽項目，政府又如何培養精英運動員，像何詩蓓、張家朗等，出戰奧運「城市運動」項目，為港爭光？

「冠軍絕非偶然」！康文署一直致力推廣「普及體育」，舉辦多元化康樂體育活動，供不同年齡及體能的人士參與，藉以提升市民的生活質素，達至強身健體的目的。暑假將至，家長們除了可以為子女報名參加坊間不同機構舉辦的「城市運動」訓練班，也可留意康文署特設專題網頁「城

市運動」^{xvi}，瀏覽有關「城市運動」活動及設施的詳情。市民亦可觀看專題網頁內運動教室影片，瞭解更多「城市運動」的場地設施的規格、裝備、用具、運動規則、訓練技巧等。

康文署計劃於 2023/24 年度舉辦約 370 個城市「城市運動」，預計約 15,300 人參加^{xvii}。有運動潛能的青少年先要被教練發掘，再一步步走上相關訓練階梯，然後再透過參與本地和國際賽事及海外比賽，他／她們要登上「城市運動」奧運舞臺便指日可待！

結語

本文介紹了五個用了數十年時間從街頭走向體育界最大的舞臺——奧運會賽場的「城市運動」——三人籃球、霹靂舞、滑板、運動攀登、衝浪。它們有的是由傳統運動演變而來，有的由特色文化活動衍生。「城市運動」有在陸地也有在水上進行，有個人及團體性質。與傳統運動一樣，「城市運動」也講求速度、技巧、器具控制、身體操控、肌力、平衡力、耐力等運動體適能元素，但「城市運動」節奏顯得更快、更精彩，加上瞭解其活動的起源及比賽規則，比賽的可欣賞性便大大提高。

香港政府一直以「精英化、普及化、盛事化」策略積極推動體育運動發展，包括致力在社區推廣運動，使其更為普及。^{xviii} 順應國際趨勢，政府將加強推廣「城市運動」項目，青少年追尋奧運夢想的機會又多了！

參考文獻

- i. STUDYLIB. UNIT 1- URBAN SPORTS. <https://studylib.net/doc/25511226/unit-1--urban-sports>
- ii. UNITED THROUGH URBAN MOVEMENT. <https://www.urbanmovement.info/category/1a-urban-sports/>
- iii. HK Parkour Association Ltd. <https://www.parkour.hk/>
- iv. 【經緯線】城市運動進奧運（一）-- NOW

- 新聞 28.5.2023.<https://news.now.com/home/local/player?newsId=519152>
- v. 【經緯線】城市運動進奧運（二）-- NOW 新聞 28.5.2023.<https://news.now.com/home/local/player?newsId=519153>
- vi. The Olympic Studies Centre, Olympic World Library, 放大 城市運動 .
- vii. https://library.olympics.com/default/urban-sports.aspx?_lg=en-GB
- viii. <https://olympics.com/zh/sports/3x3-basketball/>; <https://www.paris2024.org/en/sport/3x3-basketball/>
- ix. <https://olympics.com/zh/sports/breaking/>; <https://www.paris2024.org/en/sport/breaking/>
- x. <https://olympics.com/zh/sports/skateboarding/>; <https://www.paris2024.org/en/sport/skateboarding/>
- xi. <https://olympics.com/zh/sports/sport-climbing/>; <https://www.paris2024.org/en/sport/breaking/>
- xii. <https://olympics.com/zh/sports/surfing/>; <https://www.paris2024.org/en/sport/surfing/>
- xiii. 行政長官 2022 年施政報告 . <https://www.policyaddress.gov.hk/2022/tc/highlight.html?id=highlight-03>
- xiv. 香港特區政府新聞處 重視青年發展 推動城市運動 . 22.2.2023.
- xv. <https://www.youtube.com/watch?v=X22Unb5xDdk>
- xvi. 立法會十九題：推動城市運動 . <https://www.info.gov.hk/gia/general/202303/15/P2023031500262.htm>
- xvii. 立法會十一題：推動城市運動 . <https://www.info.gov.hk/gia/general/202305/24/P2023052400306.htm>
- xviii. 康文署特設專題網頁「城市運動」 . www.lcsd.gov.hk/tc/USP/index.html
- xix. 康文署擬辦 370 個城市運動活動 包括霹靂舞滑板等 . 香港文匯報 要聞 . 25.5.2023.<https://www.tkwww.hk/epaper/view/newsDetail/1661428126057762816.html>
- xx. 司長隨筆：城市運動 - 體育新發展 . 19.3.2023. <https://www.fso.gov.hk/chi/blog/blog20230319.htm>

2023 年秋季：城市運動

疫情下的長者訓練

成日都聽人講愈是活躍好動的人，身體愈見健康，現今香港人開始重視運動的重要性，除了落街散步，帶小朋友落公園放電，又有沒有其他方法令大家正確同安全地做運動呢？尤其是針對三高的病患者、退休人士、有特殊需要的學童及殘疾人士等，他們有否足夠的資源同知識做運動呢？

三高患者乃指高血壓、高血糖或高血脂偏離，他們需要透過運動，改善他們的健康狀況，而坊間有各種不同類型的運動

朱嘉文 小姐
中國香港體適總會高級社區發展主任



Photo by www.pro360.com

班，是否所有都適合他們呢？本會馮穎欣教練認為現在的三高人士不僅是長者更有年輕化和在職的趨勢。相對教班的時候，同一班參加者的年齡非常參差，他們有一定的知識水平，對於教練在專業知識方面有更高的要求，他們需要清晰的講解，針對他們的問題提出有效的建議。所以，在社會資源方面，可增加教練培訓，提升業界專業水平，為三高人士提供安全有效的課程，可以分不同難度等級，或運動類型增加多元化班組，及優化課程系統。

近年地區康健中心的落成，提供了更多的平台，令更多三高患者有機會安全地接觸運動，找到適合自己的運動處方。由於三高的參加者可能有更多身體的其他毛病，如肥胖和關節問題，所以安全的運動示範，提示他們循序漸進非常重要。本會的教練同時受邀幫忙教授，針對患者的需要，為每一個班組設計一系列的有氧運動及肌力訓練，確保他們能安全及放心地進行運動。



www.commonhealth.com.tw

試想一班退休人士忙碌了大半生，有的年輕時因為工作沒有時間運動，亦有部份曾經熱愛運動，同時因工作而被逼放下，他們退休後的生活能否與運動重新起步呢？他們除左可以參加由

康文署主辦的康體活動外，還有什麼途徑嗎？

本會近年獲「樂活新中年慈善動力」邀請，致力為一班退休人士提供體適能課程，持之以恆的運動可改善體魄，提升活動能力，有心有力地去旅行和弄孫為樂，三代同堂共享天倫之樂，更可透過運動結識新朋友，令退休生活更精彩。除了直接教授鍛鍊技巧外，還提供區長訓練，培訓一班有運動基礎的退休人士到所屬區內，帶領及推動少做運動的人士，養成規律運動的習慣，讓年紀相約的人教授，更可提高感染力，事半功倍。

張一龍教練於教授此班組後得出以下心得：「他表示一般市民對運動意識薄弱，怎樣才是足夠常變得含糊不清。例如：大家同樣打一場一小時的羽毛球，有跑動的殺球與純粹步行式接波，運動量就明顯不同。而大多數人在進行後者的活動時，認為自己做了中高強度的運動了。此外，他們多訓練健康體適能的項目而忽略功能性體適能訓練的重要性。好的爆炸力與敏捷度能有效預防突如其來的意外。例如：當長者在途徑運動場時，他能夠有效地避開在場中突如其來的足球使跌倒風險能夠大大降低，可見功能性體適能訓練項目的重要性」。張教練的意見，令我們再次思考於體適能訓練中，健康體適能與功能性體適能的訓練比例應如何分配呢？

近年也有不少為有特殊教育需要 (SEN) 學童而設的體適能課程，當中的課程內容又有什麼特別



Photo by <https://events.ohpama.com/>

呢？SEN 學童在學期間有機會被同輩排斥，原因可能是運動能力比較弱，特別是拋接球時，因專注力較低而未能做到而遭同學冷漠，影響 SEN 學童的自信。專為 SEN 學童而設的體適能課程可針對他們的需要，改善及訓練他們的肌力、平衡力、協調性等，追趕同齡小朋友的進度，做到同齡小朋友做到的事情，令他們能如常參與群體活動。其中廖啟智教練也協助本會教授 SEN 體適能課程，他覺得有需要提高這方面的資源。包括社區提供更多選擇以滿足課程不足和場地缺乏，需要提供長期性、連續性的課程。此外培訓更多這方面的導師和教練，給導師的連續性增值課程也是必須。特殊兒童按類型能力和需要分層，政府提高宣傳和教育社區人士對特殊兒童的認知，提升對服務這類人士的機構的撥款資助。另外殘疾人士也需要運動，過往殘疾人士參與運動的機會少之有少，社會提供的資源也不多，近年水中健體較多人認識，同時也開始舉辦殘疾人士水中健體班。侯綺雯教練分享了成功故事，他希望透過運動作為橋樑，漸漸令學員重投社會，教練在殘疾人士班的角色更為重要，除了教授技巧外，更協助他們重新適應生活，他們生活帶來太多不便，容易影響情緒，侯教

練表示透過在水中多做伸展動作，讓他們放鬆心情，教練對他們作心靈上的安慰遠大於教授各種技巧。

除了殘疾人士水中健體班，本會更與盲人協會合作舉辦視障人士體適能課程，此課程大受歡迎，視力會影響平衡，因此視障人士平衡力較差，易與他人碰撞，透過訓練加強他們下肢肌力、核心肌肉及平衡力，協助他們日常生活，減低跌倒風險。謝家鳴教練教授視障人士體適能後的分享，他表示一般課堂只須做動作學員大多都可以跟著做，但教視障學員須要更多的耐心同仔細描述每個動作，希望多年做教練學有所用，實踐施救，幫助他們適應日常生活，能多做運動。

社會中，所有人都應有做運動的機會，社會應該提供資源、培訓教練，為市民提供更多平台、知識和專業的教練，讓人們擁有自己的運動大法。

老年人士的動作行為

薛曉琪 小姐
中國香港體適總會助理總監（教練培訓）

人口老齡化趨勢

根據香港特別行政區政府統計處於 2021 年發表的數據顯示，本港人口持續高齡化。65 歲及以上的人口佔整體人口的比例，由 2011 年的 13% 上升至 2021 年的 20%。人口年齡中位數，由 2011 年的 41.7 歲上升至 2021 年的 46.3 歲^[1]。老齡人口增加，並不代表問題的所在，關鍵在於老齡人口所展現的特殊需求增加，例如贍養及醫療保健問題等。老年長者人口急增必然會為安老服務帶來挑戰^[2]。本文從老年人士的動作步速、姿勢穩定性及活動幅度，分析與探討老年人的動作行為，讓大家進一步了解老年人的動作原因，從而制定相應的運動方案。

動作步速（Movement Speed）

隨著年齡的增長，動作速度減慢多達 15 至 30%^[3]。這種放慢的主要原因，是由於老年人普遍強調動作的準確性，以防踏錯步而受傷，變相犧牲了動作的速度^[4]。

「步行」通常被大眾定義為「自動化」任務，即指神經系統能成功控制穩態行走的能力下，不用花太多額外的注意力，亦能控制及執行步行的動作，甚至可同步進行「雙重任務」(Dual Task)，例如：步行的同時談話。而實際上，步行時需具備一定程度的認知靈活度及高活動幅度，特別是應用在老年人身上^[5]。在一項步行研究中顯示，只有 24% 的老年人步速 <0.8 m/s（英里 / 秒）。但當在步行中加入說話元素的「雙重任務」情況下，在這步速 (<0.8 m/s) 的人數比率提升至 62%，更多受試者行得較慢^[6]。主要原因是年齡增長與活動能力下降，和認知處理效率下降息息相關^[7]。

姿勢穩定性（Postural Stability）

老年人跌倒的後果可大可小，而為什麼老年人更容易跌倒？

姿勢穩定性隨著年齡的增長而減弱。姿勢控制見基於感覺和運動系統之間的相互作用，涉及感知環境刺激，對環境中身體方向的變化做出反應，以及將身體的重

心保持在支撐基礎內。身體主要依靠本體感受和皮膚輸入來維持姿勢穩定，但隨著任務複雜性的增加，必須整合來自多個感覺系統的信息^[8]。

在多個感覺系統中，老年人尤其依賴視覺來維持姿勢穩定。隨著與年齡相關的感覺系統衰退，包括視覺與觸覺，每當面對突如變化的外間環境，這變化會隨著視覺干擾而放得更大，進一步降低老年人步行時的穩定性，增加跌倒風險^[9]。

另外，在適應外間環境變化下，老年人保持平衡的能力下降。當他們面對外來刺激時，如步行時意外滑倒或絆倒，與年輕人相比下，老年人的姿勢肌 (postural muscle) 的反應相對較少及較慢，當上身軀幹不穩定時，他們難以按制身體平衡，以致跌倒。即使老年人在站立時，與年輕人相比，老年人的姿勢搖擺更多。他們不但難以執行有效穩定的邁步，而且更難控制身體重心於支撐基礎^[10]。



活動幅度 (Range Of Motion)

老年人總是抱怨「筋好緊」是有原因的。根據一項研究顯示，隨著年齡的增長，關節活動幅度及靈活度均有明顯下降的趨勢。與男性參與者相比，女性參與者從童年到老年往往更靈活，而且她們隨年齡之衰退明顯更慢^[11]。與年輕組相比，老

年人的膝關節屈曲被動活動度顯著減少 15%，踝關節背屈活動度顯著減少 41%^[12]。當關節活動幅度與靈活度降低，會增加受傷風險，可見伸展運動對老年人健康來說亦不容忽視。

針對中老年有效的訓練方案

進行健體訓練，除了可預防或延緩許多隨著年齡增長而出現的健康問題，綜合健體訓練模式，即是於訓練中包括不同訓練元素，如有氧訓練、肌肉訓練及柔軟度訓練、協調、敏捷度及平衡力訓練等，以改善長者功能性體適能狀況，應付日常活動。

	有氧訓練	肌肉訓練	柔軟度
頻率	每星期 5 天中等強度，或每星期 3 天劇烈強度，或每星期 3 至 5 天混合中等及劇烈強度	每星期最少 2 次	每星期最少 2 次
強度	以 1 至 10 分的自覺竭力程度評分 (RPE) 表作參考，5 至 6 為中等強度，7 至 8 分為劇烈強度	以 1 至 10 分的自覺竭力程度評分 (RPE) 表作參考，5 至 6 為中等負荷，7 至 8 分為高負荷	以 1 至 10 分的自覺竭力程度評分 (RPE) 表作參考，5 至 6 為合適的拉扯強度或感覺，但不至於疼痛
時間	- 中等強度每次 30 至 60 分鐘，每星期累積 150 至 300 分鐘，或 - 劇烈強度每次 20 至 30 分鐘，每星期累積 75 至 100 分鐘，或 - 混合中等及劇烈強度模式	- 8 至 10 組練習，合共約 20 至 30 分鐘 - 完成一次完整動作後 1 至 2 秒休息，重複動作 10 至 15 次 - 組與組之間休息 2 分鐘	- 每一動作拉扯 10 至 30 秒 - 6 至 10 組動作合共 10 至 15 分鐘
模式	- 容易、方便及有趣 - 對骨骼關節不構成太大壓力 - 如優質健行、水中健體及固定式健身單車等	- 8 至 10 組針對主要肌群 - 多從事多關節直線動作 - 可用自身體重作阻力 - 可輔以小啞鈴、彈力帶、沙包等	- 6 至 10 組主要肌群 - 訓練初期以靜態伸展較安全 - 避免容易失控的彈振式伸展

除此之外，美國運動醫學會 (ACSM) 建議 65 歲或以上長者，每星期進行 2 至 3 次協調、敏捷度及平衡力訓練，預防跌倒^[13]。同時亦需考慮長者對運動的喜好、健康及體能狀況等，以循序漸進的模式增加運動量。運動時切記維持正常呼吸。

總結

老年人從力行走步態、步速及活動幅度幾方面，與年輕人士相比有明顯不同。在人口結構變化的前題下，大眾多了解老年人的動作行為，及防衰老運動訓練處方尤其重要，以減少老齡化對加重衛生系統負擔，和對老年人生活質量的不良影響。

有意投入長者健體行列人士，歡迎瀏覽本會網頁，了解更多長者健體導師課程的課程資訊及內容。

參考資料

1. 香港特別行政區統計處 (2021)。2021 人口普查主要結果。<https://www.census2021.gov.hk/doc/pub/21c-main-results.pdf>
2. 中國香港體適能總會 (2020)。《長者健體導師手冊》。中國香港體適能總會有限公司出版
3. Diggles-Buckles, V. "Sensorimotor impairment in the elderly." Age-related slowing (1993): 73-87.
4. Seidler-Dobrin RD, He J, Stelmach GE. Coactivation to reduce variability in the elderly. *Motor Control*. 1998;2(4):314-330. doi:10.1123/mcj.2.4.314
5. Ahn E, Kang H. Introduction to systematic review and meta-analysis. *Korean J Anesthesiol*. 2018;71(2):103-112. doi:10.4097/kjae.2018.71.2.103
6. Elodie Piche, Pauline Gerus, Frédéric Chorin, Aryn Jaafar, Olivier Guerin, Raphaël Zory, The effect of different dual tasks conditions on gait kinematics and spatio-temporal walking parameters in older adults, *Gait & Posture*, Volume 95, 2022, Pages 63-69, ISSN 0966-6362)
7. Patel P, Lamar M, Bhatt T. Effect of type of cognitive task and walking speed on cognitive-motor interference during dual-task walking. *Neuroscience*. 2014;260:140-148. doi:10.1016/j.neuroscience.2013.12.016
8. Bacsí AM, Colebatch JG. Evidence for reflex and perceptual vestibular contributions to postural control. *Exp Brain Res*. 2005;160(1):22-28. doi:10.1007/s00221-004-1982-2
9. Osoba MY, Rao AK, Agrawal SK, Lalwani AK. Balance and gait in the elderly: A contemporary review. *Laryngoscope Invest Otolaryngol*. 2019;4(1):143-153. Published 2019 Feb 4. doi:10.1002/liv2.252
10. Shkuratova N, Morris ME, Huxham F. Effects of age on balance control during walking. *Arch Phys Med Rehabil*. 2004;85(4):582-588. doi:10.1016/j.apmr.2003.06.021
11. Medeiros HB, de Araújo DS, de Araújo CG. Age-related mobility loss is joint-specific: an analysis from 6,000 Flexitest results. *Age (Dordr)*. 2013;35(6):2399-2407. doi:10.1007/s11357-013-9525-z
12. Lark SD, Buckley JG, Bennett S, Jones D, Sargeant AJ. Joint torques and dynamic joint stiffness in elderly and young men during stepping down. *Clin Biomech (Bristol, Avon)*. 2003;18(9):848-855. doi:10.1016/s0268-0033(03)00150-5
13. American College of Sports Medicine (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Tenth Edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins and Wolters Kluwer