



康樂及文化事務署

逾半受訪市民體能活動量稍遜

香港市民參與體能模式研究報告發表



▲ 周厚澄稱，社區體育事務委員會透過與社區合作，向市民傳達恆常參與運動及其他體能活動的益處。



▲ 陳若蕚稱，康文署正研究為市民提供更多元化的康體活動及設施。



▲ 工作小組召集人勞永樂建議不活躍人士以「基礎指標」的體能活動參與量為起點，並以每日進行三十分鐘中等強度體能活動為最終目標。



▲ 許世全表示，加強推廣體育的好處和其他信息，可減低不活躍的人口比例，最終達至普及體育和全民運動的目標。

香港雖然被譽為動感之都，但活力幹勁只限於工作和讀書。體育委員會轄下的社區體育事務委員會日前公布「普及體育研究」的結果，發現逾半數受訪市民的體能活動量未達到「基礎指標」水平，而參與運動的比例亦隨着年齡增長而下降。康文署計劃從「教育」及「服務」兩方面，分兩階段推廣「普及體育」的信息，希望透過教育及不斷提升服務，鼓勵市民積極參與體育及體能活動，培養良好健康身心。



▲ 多名講者在「普及體育研究記者會」上都認為，加強體育宣傳、設施、教育和訓練班，有助市民養成恆常做運動的習慣。

◀ 羽毛球是香港人熱愛的運動之一

分兩階段推行教育及提升服務

康文署助理署長（康樂事務）陳若蕚表示，康文署因應研究結果將會重點鼓勵市民參與體能活動量需達到基礎指標的正確標準。她表示具體的跟進工作將分兩階段進行，首階段主要向政府部門、區議會、體育總會、地區體育會、工商機構及中小學及幼稚園等，闡釋研究結果及進行宣傳推廣，以及通過委任社區活力專員協助推廣普及體育。第二階段是全面檢討現行社區體育活動的組合及市民對體育設施的需求，並與各體育總會研究設計及提供更多適合不同年齡人士參與的運動及其他體能活動。

陳若蕚指出，今後將透過教育及不斷提升服務，鼓勵市民積極參與體育及體能活動，並會定期進行同類調查研究，收集數據，以了解市民參與運動及其他體能活動的最新情況。

◀ 游泳也是香港人熱愛的運動

社區體育事務委員會主席周厚澄在記者會上表示，為掌握市民參與運動的程度、密度以衡量「普及體育」在香港的發展狀況，於二〇〇七年聘請香港中文大學體育運動科學系進行一系列的研究工作，藉以評估體育普及化的程度及作為日後制訂發展社區體育政策的重要參考。

這項研究分兩階段推行，包括文獻研究及問卷調查。文獻研究主要是搜集香港及十個國家/地區有關普及體育發展的資料和數據；而問卷調查是以家訪形式分兩期訪問逾五千名七歲或以上的香港市民，了解他們參與運動的模式和參與體能活動的情況。體能活動有別於體育運動，它是泛指所有會消耗體能的身體活動。

市民最愛緩步、跑游泳、羽毛球

調查發現超過六成受訪市民（65.5%）在調查期間的三個月內曾最少參與一次運動。男性（68.4%）做運動的百分比比較女性（62.9%）略高，而參與運動的年歲亦由七至十二歲的95.6%下降至六十歲以上的53.3%，反映市民隨着年歲增加，參與運動的比率亦隨之下降。當中最常參與的三項運動是緩步跑（13.8%）、游泳（13.2%）及羽毛球（10.1%），超越半數受訪市民（60.6%）主要使用康文署或其他政府部門的康體設施做運動。

香港中文大學體育運動科學系許世全教授稱，逾半數市民（51.4%）的體能活動量未能達到「基礎指標」水平。「基礎指標」是指每周至少做三天運動，每天累積最少三十分鐘或以上中等或劇烈強度的體能活動。但是，逾半數受訪市民（57.4%）認為自己有足夠或非常足夠的體能活動量，尤以年輕者，即七至十二歲（72%）及六十歲或以上（77.7%）的長者，反映他們自我評估的體能活動量高於客觀量度標準。

