

## 社區體育事務委員會

### 普及健體運動社區體質測試計劃 計劃報告書及活動總結

#### 目的

本文件旨在向社區體育事務委員會委員總結有關「普及健體運動社區體質測試計劃」(下簡稱計劃)事宜，並請委員通過香港中文大學體育運動科學系為本計劃撰寫的報告書及本文件第9段至第12段所提出的建議跟進工作。

#### 背景

2. 社區體育事務委員會在2005年3月9日通過CSC 03/05討論文件，成立社區體質測試計劃諮詢委員會(諮詢委員會)，就計劃的推展、宣傳推廣策略、社區參與以及就受委聘的專業承辦機構在收集數據及撰寫報告等工作提供意見。諮詢委員會的成員包括來自社區體育事務委員會、康樂及文化事務署(康文署)、衛生署、教育及人力統籌局、香港中文大學及中國香港體適能總會的代表。自體測計劃推展以來，諮詢委員會共舉行五次會議，就計劃的有關工作提供意見及建議。

#### 計劃的目的

3. 為讓更多市民明白運動對健康的重要性，並在社區培養熱愛體育的文化，社區體育事務委員會推行這項計劃目的如下：

- (a) 讓參與測試的個別人士大致了解自己的體質狀況；
- (b) 建立香港市民的體質數據資料庫；
- (c) 找出香港市民的運動模式與體質的關係；以及
- (d) 確定須優先改善的範疇，以提升市民的整體體質。

#### 計劃的推展

4. 是次計劃的數據收集工作在2005年11月26日至2006年3月29

日期間進行。為方便市民參加測試及收集不同區別人士的樣本，康文署在轄下 18 個分區的康樂場地共進行了 18 次社區體質測試日。又在康文署的設施和其他參與機構的場地進行了 12 次外展測試日。總參加人數超過 8 000 人，而成功收回的問卷及體測數據超過 6 000 份。完滿達成目標。體質測試日的詳情見附件一。

5. 為鼓勵市民踴躍參加測試，康文署透過不同的渠道和方法廣泛宣傳計劃。除了透過 18 區區議會「社區體質測試計劃推廣大使」及康文署職員在社區內招募及鼓勵市民參與；並利用宣傳橫額、海報、互聯網、報章廣告、電台及電視台等方式作宣傳與及推廣。詳細宣傳推廣工作見附件二。

## 收集數據及撰寫報告

6. 是項計劃的數據收集工作，由中國香港體適能總會派出專業測試員負責進行。而計劃的數據分析及撰寫報告則由香港中文大學體育運動科學系負責。諮詢委員會並就中文大學提交的計劃報告初稿提出意見。現將經修訂的報告書研究撮要，總結及建議（見附件三）提交社區體育事務委員會審閱及確認。

## 研究結果/建議

7. 為了方便委員對研究所得的結果及建議有概括的了解，茲將有關資料摘要節錄如下-

### 7.1 調查結果

- 在體重指標(BMI)方面，數據顯示過重的情況普遍，從 30 歲組群開始，超過百分之 50 的男性其體重指標在 23(過重)或以上，而女性約為百分之 25 以上；
- 在血壓方面，靜態收縮壓由 30 歲年齡組群開始上升，年齡愈大，靜態收縮壓愈高。而靜態收縮壓在 140mmHg 或以上佔所屬年歲組群的百份比，亦由 30 歲組群開始，隨年齡增長而明顯上升；
- 在肌力方面，數據顯示從 30 歲組群開始，年齡愈大，總計手握力愈低；
- 在肌力及肌耐力方面，從一分鐘仰臥起坐測試數據顯示，30 至 39 歲組群的成績比 20 至 29 歲組群的成績在兩方面都出現明顯退步；

- 在柔軟度方面，從 20 歲組群開始，男士年齡愈大，坐位體前伸成績愈差；女性則從 30 歲組群開始，成績沒有隨年齡增長而出現太大變化；
- 綜合數據，市民的體質，一般在 30 歲組群開始，隨年齡增長而逐漸退步；
- 在 7 至 19 歲及 20 至 69 歲的樣本，分別有百分之 34 及百分之 36 有足夠產生健康效應的恆常體能活動量；換言之，分別有百分之 66 及百分之 64 的 7 至 19 歲及 20 至 69 歲的受訪者沒有足夠的體能活動量以維持健康；
- 市民參與體能活動的頻率及強度和體適能水平有明顯的關係，體能活動水平愈高則體適能愈好；
- 市民的體能活動量跟其健康狀況有明顯的關係，活動量愈高，健康愈佳；
- 市民的體能活動量亦跟其家庭收入、吸煙習慣和看電視及使用電腦的時間有不同程度的關係；
- 單車、球類活動、游泳和舞蹈最受幼兒歡迎；球類活動、游泳、跑步、溜冰/滾軸溜冰、跳繩最受兒童及青少年歡迎；而成年人則最喜愛步行、跑步、球類活動、遠足和游泳；
- 7 至 19 歲及 20 至 69 歲的樣本，分別有百分之 14 及百分之 21 不積極參與體能活動；
- 受訪者認為自己不積極參與體能活動的主要原因是「感到疲累」和「懶惰」；
- 家長參與體能活動的頻率，與其子女參與體能活動的頻率有明顯的關係，前者頻率愈高後者頻率愈高。

## 7.2 建議

- 每 5 年進行一次全港性體質測試計劃，了解市民體質狀況的變化。如能追蹤市民在不同年度的測試結果，則更能有效地掌握他們的體質變化及其原因；
- 透過傳媒和舉辦活動向市民廣泛宣傳和推廣經常做運動對身體健康的益處；
- 按照調查的結果，提供更多機會及設施讓市民參加喜愛的體育活動，培養他們採納健康的生活模式；
- 鼓勵市民每星期進行 3 至 5 次中等強度或以上的體能活動，每次活動時間不少於 20 分鐘(兒童及青少年)或 30 分鐘(成年人)；
- 探討在本港設立「體適能測試中心」作長期收集及分析市民的體適能數據的可行性，包括資源考慮。

8. 負責撰寫報告的香港中文大學體育運動科學系將會派代表出席會議，向委員介紹報告。

### 建議跟進工作

9. 諮詢委員會建議社區體育事務委員會接納香港中文大學為本計劃撰寫的報告。並將報告提供與相關部門參考以便訂定相關的措施，改善整體香港市民的體質狀況。

10. 此外，建議參照國家體育總局「國民體質監測工作方案」，在本港每五年舉行一次體質測試計劃，以持續調查市民的體質狀況及作出比較。

11. 諮詢委員會亦建議將計劃的研究報告提交國家體育總局體育科學研究所，以供參考、研究和分析。康文署將會和國家體育總局保持聯繫，收集其對該份研究報告的意見。

### 報告書的公佈

12. 建議在今年 9 月中旬透過記者招待會公佈報告內容。並建議邀請社區體育事務委員會、諮詢委員會、康文署、衛生署、香港中文大學與及中國香港體適能總會代表出席記者會。

### 徵詢意見

13. 請委員討論及通過上文第 9 段至第 12 段所提出的建議。康文署將按委員會的決定跟進有關工作。

社區體質測試計劃諮詢委員會  
2006 年 8 月

