

社區體育事務委員會 「普及體育研究—香港市民參與體能活動模式」報告

目的

本文件旨在向社區體育事務委員會匯報「普及體育研究 - 香港市民參與體能活動模式」的調查報告及建議。

背景

2. 一直以來，不同政府機構及相關團體致力推廣「普及體育」，為市民提供多元化的社區體育服務，鼓勵社會不同階層人士積極參與體育活動。有關服務推行多年，現在是適當時候制訂一套有系統及客觀的機制衡量市民參與體育的程度，以評估有關工作的成效。社區體育事務委員會於 2006 年 8 月通過社區體育發展六大策略，其中一項是為評估社區體育策略的成效制定指標。有關策略是希望透過大規模的調查研究，蒐集市民對參與社區體育活動的程度、密度和其他數據等，客觀地衡量「體育普及化」在本港社會的深化程度，以便有效地評估各項推動社區體育工作的成效及作為制定未來發展社區體育策略的參考。社區體育事務委員會隨即成立了「評估普及體育成效指標」工作小組(工作小組)，專責處理有關事宜。

3. 社區體育事務委員會於 2007 年 6 月 8 日的會議上，通過工作小組所提交的「香港市民參與運動模式」研究建議書。研究分兩個階段進行，分別為文獻研究及問卷調查。為進行第一階段的文獻研究，康文署透過公開招標，於 2007 年 9 月聘任香港中文大學體育運動科學系為研究顧問機構(顧問機構)，負責文獻研究，並統籌問卷調查，及撰寫最後的綜合報告書。第一階段的文獻研究於 2008 年 1 月完成，工作小組已於 2008 年 2 月 20 日向社區體育事務委員會報告有關文獻研究的結果及提交問卷調查建議書，獲委員一致通過。康文署再次透過公開招標，於 2008 年 4 月聘任精確市場研究中心進行第二階段的問卷調查。問卷調查分別於 5 月 22 日至 7 月 10 日(第一期)及 9 月 2 日至 10 月 19 日(第二期)以家訪式進行。問卷調查完成後，顧問機構將搜集的資料進行深入的分析，並於 11 月 27 日向工作小組提交研究報告。工作小組與顧問機構其後多次進行商討，就研究結果及建議提供意

見。顧問機構最後提交的研究報告共分為三部份，分別是文獻研究結果、問卷調查主要結果與及就研究結果作出可行性的建議。有關顧問研究報告撮要夾於附件供委員參考。

文獻研究結果

4. 為了解普及體育的發展及趨勢，除香港以外，顧問機構共搜集了10個國家/經濟體系/地區（研究地區）的有關文獻進行研究，包括加拿大、歐盟、英國、美國、澳洲、中國、日本、新加坡、南韓及台灣，為確立「普及體育」的定義及評估推廣社區體育成效的指標提供參考基礎。工作小組已於2008年2月20日向社區體育事務委員會提交文獻研究結果，結合各委員在會議中提出的意見，經修訂後的文獻研究重點概述如下 —

(a) 各地普及體育的政策重點

文獻研究顯示，各研究地區均認同普及體育對個人及社會的益處和重要性，但由於各研究地區的文化背景和需要各有不同，故此對推廣普及體育的重點亦各異。例如歐盟著重改善健康和加強會員國之間的關係，英國及美國的主要目標是解決肥胖問題，中國希望透過全民運動增強國民體質，日本則希望透過參與運動提升國民的生活質素。故此各研究地區都發展出各自不同的政策重點。

(b) 普及體育的內容和定義

雖然各研究地區對「普及體育」的內容和定義都有不同，但大多數研究地區均認同透過恆常參與體能活動，可達致維持並改善個人健康的目的。同時，各研究地區推廣普及體育的持份者普遍都留意到教育體制和學校的環境是促進兒童和青少年參與體能活動/運動的有效渠道。經參考各研究地區制定普及體育的政策及社區體育事務委員會的意見後，文獻研究報告建議「普及體育」的定義為：

「普及體育」(Sport for All)是指透過有關各方的合作及政府的支持，締造機會和有利的環境，使每一個人(不論性別、年齡、能力、社會經濟地位或族裔)都可以自由參與體能活動和運動。

此外，文獻研究報告指出大部份研究地區所指的「普及體育」中「體育」一詞泛指體能活動，而體能活動是指所有會消耗能量的身體活動，包括運動及日常生活的活動。

由於是次研究希望同時分析市民參與運動的資料，作為評估有關提供體育活動機構的工作成效，故是次研究內容包括參與體能活動和運動兩方面的資料。

(c) 量度普及體育深化程度的方法

一般研究體育普及化的程度主要關注兩方面的資料。首先是了解市民是否有參與體能活動；繼而進一步收集他們參與體能活動的密度和強度的數據，以量度達到相關指標的體能活動人口比例。故此，量度體育普及化需要包括下列資料：

- (i) 受訪者參與體能活動（包括運動）的數據；及
- (ii) 受訪者達到相關指標的體能活動人口比例。

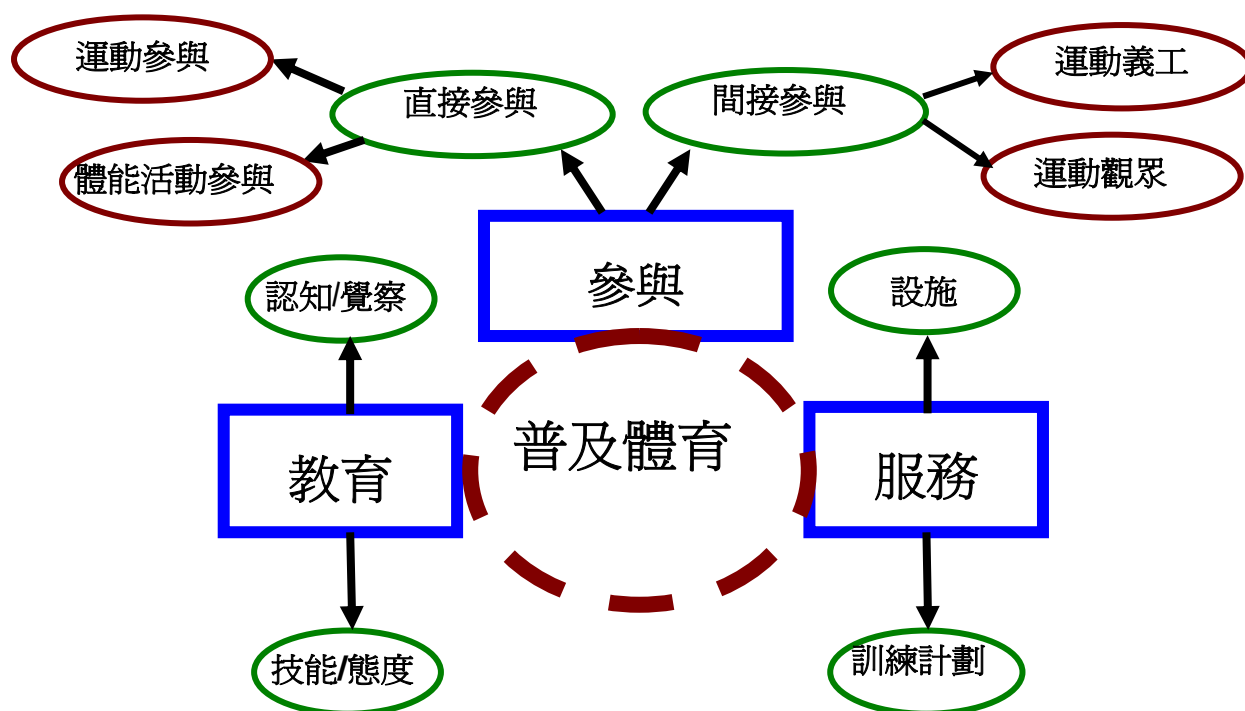
(d) 體能活動/運動參與指標

大部份研究地區都認同體能活動的參與程度是量度推廣普及體育成效的一個重要元素，並且定立一些可量度的指標，使社會上各持份者有明確的方向，共同實現推廣普及體育的目標。從搜集的資料顯示，雖然各研究地區的指標不盡相同，但當中較多採用「每星期進行最少 3 天，每天至少 30 分鐘或以上中等或劇烈強度的體能活動」，為促進健康最基本的建議。採用的國家／地區包括中國、英國、台灣。研究亦顯示累積 30 分鐘或以上中等或劇烈強度的體能活動/運動均可帶來健康的效益，故建議香港採用「每星期進行最少 3 天，每天累積至少 30 分鐘或以上中等或劇烈強度的體能活動(累積最少 10 分鐘才可計算)」為指標（基礎指標）。此外，由於不同年齡人士所需要的體能活動量有所不同，不少外國權威的醫療機構建議為不同年齡組別人士定立不同的體能活動參與指標。故是次研究，除參考基礎指標外，亦參考了 National Association of Sport and Physical Education (NASPE) 及美國疾病管制中心 (US Center for Disease Control) (USCDC)/美國衛生署 (US Department of Health and Human Services) (USDHHS) 的指標 (美國指標)，有關它為 3 個年齡組別 (7-12 歲、13-19 歲及 20 歲或以上) 定立的體能活動參與指標，簡介如下：

- (i) 兒童 (7-12 歲)：每星期應進行 5 天，每天累積至少 60 分鐘適合他們年齡和發展的全面體能活動（建議為中等或劇烈強度的體能活動）；
- (ii) 青少年 (13-19 歲)：每星期進行最少 3 天，每天持續至少 20 分鐘中等或劇烈強度的體能活動；
- (iii) 成年人 (20 歲或以上)：每星期進行最少 5 天，每天進行累積至少 30 分鐘的中等或劇烈強度的體能活動。

(e) 普及體育推廣模式

綜觀各地推廣普及體育的政策特點，其中尤以澳洲、英國、加拿大、南韓及新加坡等國家的普及體育政策，可借鏡作為香港參考。除體能活動的參與外，這些國家更強調「教育」及「服務」的重要性。透過「教育」可以改善個人參與體能活動的認知、態度及技能。透過「服務」，即提供康體設施和活動的機會，鼓勵市民參與。此外，間接參與體能活動亦不容忽視，範圍包括作為運動義工及運動觀眾。綜合以上各點，推廣普及體育的綜合結構模式為：



問卷調查的主要結果及分析

5. 為了更全面地搜集有關香港市民參與體能活動模式的資料，是次問卷調查以隨機抽樣方式揀選住戶進行家訪，並使用基什網格法(Kish Grid Method)於樣本家庭中抽選一名7歲或以上的家庭成員作訪問。由於須收集不同年齡組別的數據，問卷亦特別設計以適合不同年齡組別的受訪者使用。為避免季節差異可能影響市民參與體能活動，故問卷調查分別於5月及9月進行，搜集市民在較冷（1至3月）及較暖（6至8月）的季節參與體能活動及運動的情況。最後共成功訪問了5 091位7歲或以上的香港市民（以下統稱為香港市民）。問卷調查所取得的資料及數據，經整理及分析後，主要結果歸納如下。

6. 在運動參與方面 -

(a) 參與運動的比率

在指定的三個月內（即 2008 年 1 月至 3 月或 6 月至 8 月），有 65.5% 的香港市民表示曾經參與至少一次運動。不同年齡組別的運動參與率有所不同（7-12 歲：95.6%，13-19 歲：84.5%，20-39 歲：67.2%，40-59 歲：58.8%，60 歲或以上：53.3%）。在這些運動參與者當中，有 41.2% 每星期參與三次或以上（佔整體香港市民 27.0%），有 80.4% 則每星期參與至少一次（佔整體香港市民 52.6%）。

(b) 與過去有關運動參與率的研究作比較

與前康體發展局於 1996 至 2001 年進行了有關 15 歲或以上香港市民參與運動的調查作比較，是次研究顯示 15 歲或以上香港市民表示過去 3 個月有參與運動比率較過去有很大的升幅，由 2001 年的 48% 上升至 2008 年（是次研究）的 63.1%。這可能是由於過去多年各主要伙伴機構努力推動普及體育的成果；同時也可能是由於今年北京舉辦奧運會，增添了市民參與運動的熱誠與興趣。

(c) 最常參與的運動

資料顯示，在指定的三個月內，曾經參與運動的香港市民中，最常參與的運動首三位為緩步跑（13.8%）、其次是游泳（13.2%）及羽毛球（10.1%）。在不同年齡組別方面，7-12 歲的兒童表示最經常參與的運動為游泳（19.8%），13-19 歲青少年為籃球（23.2%），20-39 歲的成年人為游泳及緩步跑（15.6%），40-59 歲的成年人為緩步跑（15.3%），而 60 歲或以上的長者則為徒手健體/伸展運動（24.6%）。

(d) 主要使用的運動場地

資料顯示，在指定的三個月內，曾經參與運動的香港市民中，超過一半的市民（60.6%）表示他們主要使用康文署或其他政府部門提供的康體設施進行運動。而大部份的活動都是由他們自己/朋友所安排（85.6%），其次是由學校/學界（9.4%）及康文署（5.0%）安排的。

(e) 選擇運動同伴

在指定的三個月內，曾經參與運動的香港市民中，約有一半的市民（46.9%）表示通常是與朋友/鄰居一起做運動的，其次是單獨自己（40.8%）及與同學（13.1%）一起做運動。7-12 歲的兒童表示最常與父母一起做運動（47.8%）；13-19 歲的

青少年（64.4%）及 20-39 歲的成年人（58.3%）均表示最常是與朋友/鄰居一起做運動的；而 40-59 歲的成年人（51.8%）與及 60 歲或以上的長者（62.9%）則通常是單獨自己做運動。

(f) 運動時段

資料顯示，在指定的三個月內，曾經參與運動的香港市民中，他們表示於平日通常做運動的時段是在早上（35.3%），其次是在晚上（27.6%）及下午時段（20.2%）。但若以年齡劃分，大部份的兒童(50.6%)及青少年(44.6%)會於下午做運動，而 20-39 歲的成年人則於晚上(50.2%)活動，40-59 歲的成年人（41.5%）及 60 歲或以上的長者（75.6%）則表示通常會於早上做運動。

(g) 最想學習的運動

香港市民表示最想學習的首三項運動依次為游泳（14.7%）、太極（10.3%）及羽毛球（8.8%）。7-59 歲的香港市民均表示最希望學習的運動為游泳。但 60 歲或以上的長者則選擇太極(20.6%)作為首選學習的運動項目。

(h) 學習運動主要考慮的因素

香港市民表示揀選學習一項運動，首三個考慮因素分別為「興趣」（40.7%）、「健康」（21.3%）及「時間能夠配合」（11.6%）。而設施(4.8%)及價錢(2.9%)似乎不是主要的考慮因素。7-59 歲的香港市民表示「興趣」是參與運動首要考慮的因素，60 歲或以上的長者首要考慮的因素會著重「健康」（43.1%），「興趣」（19.6%）則為次要。

7. 在參與體能活動方面-

(a) 體能活動量

根據問卷調查資料分析，參照體能活動量的「基礎指標」（即達到每星期至少 3 天，每天累積最少 30 分鐘或以上中等或劇烈強度的體能活動），有 48.6%的香港市民(包括上體育課)達到「基礎指標」的建議，亦即顯示仍有超過一半市民未能達標。在未能達到基礎指標當中，有總數達 25.6%市民表示過去三個月內一星期平均只累積 30 分鐘低強度的體能活動，另外亦有 3.1%市民表示在過去三個月內一星期平均累積的低強度體能活動不足 30 分鐘，這些市民體能活動量嚴重不足。按年齡分組而言，當中有 76.6%兒童、68.1%的青少年及 44.2%的成年人達到基礎指標的運動量，可視為活躍的體能活動參與人士。在未能達到標準的市民當中，有 5.9%兒童、11.6%的青少年及 32.3%的成年人可視為不活躍的人士。

當採用以年齡分組的「美國指標」，全港市民達致標準的有 33.3%(包括體育課)，不活躍的總數達 29.4%。按年齡組別分析，兒童、青少年及成年人的活躍比率則分別為 34.1%、71.3%及 29.1%。當中不活躍的人士分別為 20.2%（兒童）、10.3%（青少年）及 32.3%（成年人）。

(b) 主動參與體能活動的主要原因及其障礙

香港市民表示主動參與體能活動的主要原因為「健康/keep fit」(35.9%)、「個人喜好」(12.9%)及「體能活動/運動係生活慣常活動的一部份」(11.6%)。7 至 12 歲 (30.0%) 及 13 至 19 歲 (26.9%) 的香港市民表示主要是為了「個人喜好」而主動參與體能活動，20 至 39 歲 (32.5%)、40 至 59 歲 (42.8%) 及 60 歲或以上 (47.5%) 的香港市民則主要是為了「健康/keep fit」。

香港市民表示不主動參與體能活動的原因則是「因工作/學業而無時間」(30.7%)、怕累(17.5%)及「懶惰」(14.6%)。資料顯示，「因工作/學業而無時間」是 7 至 59 的市民不主動參與體能活動的主要原因；60 歲或以上的長者主要則是因為「健康理由」而不主動參與體能活動。

(c) 對適當體能活動量的認知程度

超過一半的香港市民(57.4%)認為自己有足夠或非常足夠的體能活動量，尤其以較年輕，即 7-12 歲(72.0%)或較年長，即 60 歲以上(77.7%)的市民為然。分析結果同時顯示有超過一半 13-59 歲的香港市民認為自己有足夠的體能活動量。然而，按照前述兩種指標量度三個年齡組別人士，以 20 歲或以上成年人為例，當中只有 44.2%的成年人達到「基礎指標」的建議及 29.1%的成年人達到「美國指標」的建議，可見他們當中仍有相當部份未能達到有關建議的體能活動量指標。自我評估與客觀指標仍有相當距離。

(d) 加強推廣普及體育的建議

大部份的 13 歲或以上的香港市民認為加強媒體的宣傳(42.1%)及增加社區的體育設施(25.7%)有助推廣普及體育。其他建議包括提供更多運動訓練班(19.4%)、加強學校的體育教育(18.2%)等。

(e) 最希望增加的運動設施

有 48.8%的 13 歲或以上香港市民認為現時香港的運動設施是足夠的，有 39.1%的市民則認為香港的運動設施不足夠。整體而

言，在認為香港的運動設施不足夠的市民當中，他們認為最不足夠的運動設施首三項為羽毛球場（24.5%）、其次是游泳池（21.0%）及體育館（19.5%）。他們最想增加的運動設施與認為最不足夠的設施意見相同。13至59歲的市民最想增加的運動設施是羽毛球場，60歲或以上的長者則最想增加有運動設備的休憩地方。

(f) 不同活躍程度的香港市民特質比較

比較活躍及不活躍的市民，發覺他們對運動陪同者、對體能活動量認知，以及參與體能活動的原因和障礙等都有分別。被列為不活躍的市民中用於電視/電腦上的時間較多而步行的時間則相對較少，亦較喜歡單獨做運動，他們最常做的運動亦為運動量較低的徒手健體或伸展運動。相反地，活躍的市民坐着的時間比較少及用較多時間步行，而且比較少吸煙。調查亦發現稍為活躍的成年人有較高的學歷及家庭收入。

建議

8. 綜合以上的調查結果，顧問機構作出以下的建議：

(a) 持份者的參與

有關各研究地區均認同推廣普及體育的工作必須得到社會上各持份者的支持，持份者包括政府及非政府機構、體育總會、地區體育團體、學校等，應共同提供體能活動與運動參與的機會予社會各階層市民。**建議向社會不同的持份者介紹研究結果及建議，爭取他們的支持以推動未來社區體育發展。**

(b) 推廣體能活動

由於大部分研究國家所指的「普及體育」中「體育」乃泛指體能活動，而體能活動則包括運動及日常生活的活動，故推廣普及體育應包括鼓勵市民參與體能活動，而不單只著重體育運動的參與。**建議向市民加強推廣參與體能活動的訊息和資料。**

(c) 體能活動指標

是次研究採用了兩個不同的體能活動參與指標以量度本港體能活動人口數據。一個為較多研究地區採用的「基礎指標」，另一個是美國 USCDC/USDHHS 就不同年齡人士所建

議的指標。從推廣普及體育的角度而言，為鼓勵更多市民持之以恆地參與體能活動，由於現時有超過一半（51.4%）市民的體能活動量仍未能達至基礎指標，建議本港採用一個較易達到及具鼓勵性，並適合所有年齡組別人士的指標（即基礎指標）作為提升本港體能活動人口的起步點。有關對象是不活躍及稍活躍的人士，建議他們每星期進行至少 3 天，每天累積至少 30 分鐘或以上中等或劇烈強度的體能活動。採用一個較易達到的指標，將有助鼓勵體能活動參與不足的市民多做體能活動。

(d) 普及體育推廣模式

綜觀建議的推廣模式，推廣普及體育應從「參與」、「教育」及「服務」三方進行。「參與」包括直接與間接體能活動／運動的參與；「教育」包括透過宣傳及教育的途徑，改善市民對參與體能活動／運動的態度及技能；而「服務」方面則包括提供設施及訓練活動。為鼓勵市民多做體能活動／運動，建議除繼續提供康體設施及舉辦康體活動外，應透過不同的渠道宣傳恆常參與運動的好處及提供參與體能活動／運動的資訊。同時，鼓勵市民參與作為運動觀眾或運動義工，例如啦啦隊，並繼續加強教育市民以不同形式參與運動。由於是次調查只著重研究直接的運動參與，建議其他與普及體育相關的範疇可留待日後進一步研究。

(e) 最常參與及最想學習的運動

根據資料顯示，兒童最經常參與的運動是游泳，青少年為籃球，20 至 59 歲的成年人為緩步跑、游泳，而長者為徒手健體／伸展運動。而最想學習的運動方面，由兒童至 59 歲的成年人均希望學習游泳，長者則選擇太極，建議舉辦更多上述活動以照顧不同年齡人士的需要。

(f) 康體場地的使用

調查顯示有 60.6% 市民使用康文署或其他政府部門提供的康體設施進行運動。建議各持份者提供更多多元化體育設施供市民使用。

(g) 運動同伴與運動時段

從兒童到 39 歲的成年人均有結伴參與運動的習慣，而 40 歲或以上的成年人及長者較多會選擇單獨自己做運動。因此，

參與運動的時段亦因年齡不同而有所分別。建議提供不同種類及組合的活動予不同年齡人士參與。例如舉辦更多親子活動讓子女與父母可以一同參加。此外，亦應多舉辦隊制活動讓年青人可結伴組隊參與，最後應介紹各種可供單獨參與的體能活動／運動供中年人及長者參與。

(h) 學習運動主要考慮的因素

從研究結果顯示，年紀越輕人士參與運動首要考慮的因素為「興趣」，年紀較大的人士，參與運動的原因是為了「健康」。因此，建議按照不同人士的需要而設計不同種類的康體活動。舉辦更多多元化及新穎的活動以吸引更多年青人參加。此外，亦應為年長人士介紹多些適合他們的康體活動供他們參與。

(i) 體能活動量

參照基礎指標，有 76.6%兒童、68.1%的青少年及 44.2%成年人達到標準；而根據美國指標，則只有 34.1%兒童、71.3%青少年及 29.1%成人達到標準。建議社會上各持份者應繼續努力推廣普及體育，鼓勵更多不同活躍程度的人多參與體能活動，提升體能活動量，以達強身健體的目標。

(j) 對體能活動量的認知程度

調查顯示，三個年齡組別中，有大部份人士仍未達相關標準的體能運動量，整體只有 48.6%達致基礎指標，但卻有大部份(57.4%)市民認為自己有足夠或非常足夠的體能活動，若以美國指標計算，未達標的情況更為嚴重，反映他們對體能活動量的認知不足。建議向市民廣泛宣傳基礎指標，讓市民可自我評估體能活動的足夠程度。

(k) 最希望增加的設施

根據資料顯示，市民最想增加的運動設施是羽毛球場、游泳池及體育館。13 至 59 歲的市民最想增加羽毛球場，60 歲或以上的市民則最想增加有運動設備的休憩地方。建議各持份者計劃增建運動設施時可參考市民的意見。

(l) 按不同對象的需要提供更多參與運動的機會

不參與體能活動／運動最普遍的原因為太忙及怕累。不活躍的組別同時有較長的看電視／電腦的時間。建議為此類人士

設計可在家中或工作間做的簡易體能活動／運動。

長遠而言，應提供更多機會讓社會上不同階層的市民有更多時間和空間進行體能活動／運動。例如對在職人士而言，建議鼓勵及推動各大、中、小企業推行五天工作周，讓員工有更多餘暇時間；同時，要善用工作環境和考慮在公司或工作間加設適當的設施，推動員工參與體能活動／運動。教育當局亦應善用學校資源，透過不同的方法，鼓勵學生更多參與體能活動，從小養成熱愛運動的生活習慣。

綜合以上各地普及體育政策的異同，推行普及體育應從三個不同層面的運動人口著手。第一層面是喚起不參與運動的市民，認識做運動的樂趣和重要性，繼而開始參與運動；第二個層面是鼓勵少運動量的市民建立恆常參與運動的習慣；第三個層面是鼓勵經常參與運動的市民繼續恆常參與運動以改善體質及享受運動帶來的樂趣。建議為以上三種層面的運動人口設計不同的體能活動／運動策略以鼓勵他們參與體能活動／運動。

(m) 透過不同宣傳渠道發放參與體能活動的訊息

根據問卷調查的結果，應加強媒體的宣傳，幫助市民認識參與體能活動／運動的重要性。建議製作短片宣傳參與體能活動／運動的益處和重要性，然後透過電視、路演 (ROADSHOWS)及電台於黃金時間播放；設計簡單易記的口號以宣傳多做體能活動／運動的益處，或者印製宣傳海報張貼人流暢旺的地方，例如港鐵、巴士、小巴及屋邨的出入口。

(n) 定期進行參與體能活動模式的研究

為了掌握有關運動人口比例，作為評估體育普及化的深化程度，以便按需要加強或調整相關推廣策略，建議每五年一次進行有關市民參與體能活動模式調查。

參照推廣普及體育的綜合結構模式，建議進行與體能活動相關的研究調查，例如參與體能活動與生活質素的關係、運動義工及運動觀眾的參與及趨勢等相關問題。

總結及未來路向

9. 是項研究調查為推廣普及體育提供豐富及有建設性的數據和資料，現希望收集各委員的意見，待新一屆社區體育事務委員會成立後，在其轄下成立專責小組，按研究報告的建議，進一步制定未來推廣普及體育的策略及具體工作方案，並就所需的跟進工作訂立優先次序及時間表。

提供意見

10. 請委員就上述顧問研究結果及建議提供寶貴的意見。

康樂及文化事務署

2008年12月

(完成於2009年6月)