

**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」**  
**跟進工作計劃**

## 目的

本文件旨在就「普及體育研究 - 香港市民參與體能活動模式」報告，向委員建議跟進工作計劃，以進一步在社區推廣普及體育。

## 背景

2. 社區體育事務委員會於 2006 年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。

3. 為了落實制定有系統及客觀的指標，社區體育事務委員會於轄下成立了「評估普及體育成效指標」工作小組，統籌整項「普及體育研究-香港市民參與體能活動模式」研究調查。有關研究分為兩部份：文獻研究及問卷調查。整項研究的結果已於去年 12 月 23 日舉行的社區體育事務委員會會議上匯報，委員會認為是次研究結果及建議，對日後制訂社區體育發展方向和內容，有重大的參考價值，故同意成立專責小組，按研究報告的建議，制訂普及體育未來推展策略及具體工作計劃，並就所需的跟進工作訂立優先次序及時間表，提交社區體育事務委員會審核（相關文件為 CSC 文件 5/08）。專責小組於 2009 年 3 月成立，成員來自社區體育事務委員會、相關政府部門、體育總會及學術界的代表。專責小組成員名單及職權範圍見附件一及二。專責小組於 2009 年 3 月 10 日及 5 月 11 日舉行了兩次會議，作出以下的建議。

## 普及體育未來推展策略

4. 專責小組建議普及體育的未來推展工作，首要透過與社區各持份者的共同合作，向市民宣傳及推廣恆常參與體能及體育活動的訊息及益處。再者，應繼續深入探討，研究提供更多元化的康體活動及設施

的可行性，締造更多合適的環境和空間，讓市民有更多機會進行體能及體育活動，從而減低不活躍人口比例，最終達至普及體育，全民運動的目標。有關的推展策略包括以下四方面 -

- (一) 爭取社區各持份者的合作與支持，共同努力，進一步在社區推廣普及體育；
- (二) 透過不同渠道，加強向市民傳遞恆常參與體能及體育活動的重要性和益處等訊息，提高市民的認知和意識；
- (三) 因應研究結果，深入探討現時社區康樂體育活動的組合，以及康體設施的提供；
- (四) 定期蒐集市民參與體能及體育活動的數據及影響市民參與體能及體育活動的因素，以便持續評估社區體育政策的成效。

## 具體工作計劃

### 第一階段的推展工作

5. 第一階段的推展工作將於 2009 年 6 月至 2010 年 3 月進行，主要工作著重向不同持份者介紹調查研究結果，爭取他們的支持，並透過不同的宣傳渠道向市民推介恆常參與體能及體育活動的重要性。

- (一) 爭取社區各持份者的合作與支持，共同努力，進一步在社區推廣普及體育

6. 鼓勵社會上各持份者包括政府部門、區議會、體育總會、地區體育會、工商機構及學校等，群策群力，建立共同方向和目標，為推廣普及體育，全民運動而努力。社區體育事務委員會應透過不同渠道，向社會各主要持份者介紹調查研究結果，尋求他們支持，共同在社區進一步推廣普及體育。主要對象包括：

#### i) 區議會

區議會的職能檢討為社區體育發展帶來新的契機，故此加強與區議會的合作尤為重要，建議社區體育事務委員會首先向 18 區區議會主席及其轄下地區設施管理委員會/文娛及康樂委員會主席重點介紹調查研究結果。隨後，作為社區體育事務委員會秘書處的康樂及文化事務署(康文署)再向 18 區區議會詳細講解上述的資料，務求爭取各區議會的全力支持，進一步在社區

推廣普及體育。

ii) 學校

活躍的童年是成年期積極參與體能及體育活動的基礎，專責小組建議邀請教育局協助向全港各中、小學及幼稚園介紹調查結果。希望透過學校，將恆常參與體能及體育活動的訊息傳達到學生、家長及老師。此外，專責小組亦希望透過社區體育事務委員會轄下的學生體育活動統籌小組委員會與各學校議會商討可行方案，以加強學校對體能及體育活動的關注，爭取家長及老師的支持。同時，考慮將服務對象伸延至幼稚園老師及幼稚園學生，建議教育局加強幼稚園老師在有關體能及體育活動方面的培訓，為老師們舉辦工作坊，以增加他們對有關方面的知識，進一步將體能及體育活動融入成為幼兒生活及成長的一部份。

iii) 工商界、政府部門及公營機構

本港現時的勞動人口約佔整體人口比例的 52.7%，他們每天約花超過三份一的時間用於工作間。員工參與體能及體育活動，除有助個人鍛煉健康的體格外，亦有助企業提升生產力。然而，忙碌的工作，往往窒礙員工參與體能活動的機會，調查研究結果顯示成年人組別超過一半市民未能達到「基礎指標」的體能活動量，有見及此，專責小組建議應向工商機構、政府部門及公營機構介紹有關的研究結果及訊息，讓僱主了解活躍的員工對個人和機構都有益處。建議鼓勵機構為員工於上班前、午膳時間、下班後進行體能及體育活動提供方便；成立活動小組，為員工安排各類體能及體育活動；參考外國機構利用電郵定時提醒員工進行伸展活動等。此外，專責小組建議向機構提供康文署轄下場地的資料以供參考，並派發體能及體育活動宣傳標語及其他宣傳物品，供張貼於工作間，藉此向員工推介活躍生活模式的益處。

**(二) 透過不同渠道，加強向市民傳遞恆常參與體能及體育活動的重要性和益處等資訊，提高市民的認知和意識**

7. 研究報告指出超過一半市民的體能及體育活動參與量未達「基礎指標」的水平。形成上述不活躍人口的原因，一方面是由於不活躍人士組別市民對體能及體育活動量的認識不足，又或由於因工作或學業太繁忙，或太累的關係，以致造成坐著的時間較長，而進行體能及體育活動的機會相對較少。專責小組認同有效的宣傳渠道有助市民加深對恆常參與體能及體育活動對健康重要性的認識，因此。建議進行一

系列的宣傳工作，包括：

i) 新聞發布會

建議社區體育事務委員會舉行新聞發布會，藉此向外界公布調查研究結果。

ii) 活力專員

邀請 18 區區議會轄下設施管理委員會/文娛及康樂委員會主席及/或由區議會委派數名（約 3-4 名）區議員或其他地區人士出任「活力專員」，協助在地區層面推廣體能及體育活動。建議安排講座，讓「活力專員」對未來推廣活躍生活模式的目標、發展策略及具體工作方案有更深的認識。此外，亦邀請「活力專員」協助推廣社區康樂及體育活動。

iii) 大型宣傳活動

康文署將於 8 月 8 日舉行「全民健身迎東亞」的推廣活動，活動內容包括健體測試、諮詢服務及「東亞活力操」同樂等，一方面響應國家的「全民健身日」，同時亦為香港在十二月舉行的 2009 東亞運動會造勢。建議利用此機會鼓勵市民多參與體能及體育活動，亦作為推廣市民採納活躍生活模式的第一項大型活動。同時，建議稍後在各區舉行大型體育嘉年華，多方面宣傳關乎體能及體育活動的訊息。

iv) 製作宣傳影片及物品

透過製作宣傳體能及體育活動訊息影片及光碟，於不同媒體播放如路訊通、電視，與及康文署轄下場地、衛生署轄下醫院及診所、學校等地方播放。此外，建議設計宣傳口號作為廣泛宣傳之用。亦會安排其他宣傳物品如橫額、海報、小冊子等，加強宣傳。主要宣傳內容應包括以下資料：

- 宣傳體能活動基礎指標，解釋恆常運動對健康的重要性；
- 鼓勵不活躍的人士以「基礎指標」的體能活動參與量為起點，而已達標的人士應朝向每日進行 30 分鐘中等強度體能活動為最終目標；
- 介紹不同的康體活動及設施，以及日常生活環境可進行的體能及體育活動。

## 第二階段的推展工作

8. 此階段的推展工作將於 2010 年 4 月至 2014 年期間進行，主要工作著重檢視現時社區康體活動組合，以及評估康體設施的需求。此外，建議定期蒐集市民參與體能及體育活動的數據，以便持續評估社區體育政策的成效，具體工作包括：

### **(三) 因應研究結果，深入探討現時社區康樂體育活動的組合，以及康體設施的提供**

9. 建議康文署檢討現時提供的康體活動組合，重新整合各項活動，豐富康體活動的質素及數量，藉此吸引更多市民參加，從而減少不活躍人口比例。專責小組建議與各有關體育總會商議，設計更多元化的體能及體育活動供不同人士參與。包括分別為各不同年齡人士提供針對他們需要的康體活動。更要特別為父母與子女、中年人士、不活躍人士、在職人士、特別組別人士（如長者、殘疾人士、低收入家庭、邊緣青少年等）等設計適合他們參加的體能及體育活動。此外，建議在康文署的體育館張貼有關健康資訊，例如理想體重、脂肪比例等資訊供市民參閱。

10. 專責小組又建議舉辦全港性大型推廣活動，藉此鼓勵不活躍的人士開始參與體能及體育活動，例如全港運動參與獎勵計劃及全港運動日等，鼓勵全民參與，喚起全港市民參與體能及體育活動的興趣。並建議加強現時康文署與衛生署合辦的「普及健體運動」的內容，融入體能及體育活動的概念及加強鼓勵不活躍人士投入參與體能及體育活動的環節。

11. 除加強提供體能及體育活動外，專責小組亦建議檢視現時康體設施的供應、訂場的安排及收費等，以配合未來社區康體活動的推廣。此外，亦繼續與學界商討開放學校設施予社區使用的可行性，締造更多適合參與體能及體育活動的環境及空間。

### **(四) 定期蒐集市民參與體能及體育活動的數據及影響市民參與體能及體育活動的因素，以便持續評估社區體育政策的成效**

12. 專責小組建議每隔五年分別進行香港市民參與體能活動模式調查及社區體質測試，以了解市民參與體能及體育活動與體質的情況及趨勢。同時，可按需要進行其他相關研究，以進一步了解影響市民參與體能及體育活動的因素，掌握相關數據，持續評估現有服務的成效，並設計及提供更符合市民需要的新服務。

## 徵詢意見

13. 請各委員就上述第 5 至第 12 段所建議的具體工作計劃發表意見，在搜集委員的意見後，康文署會聯同各相關單位逐步落實有關工作。

\*\*\*\*\*

社區體育事務委員會秘書處  
2009 年 5 月

**Task Force to Follow Up to the Survey Report of Participants Patterns of  
Hong Kong People in Physical Activities  
跟進「香港市民參與體能活動模式調查報告」  
專責小組**

**成員名單**

**Membership List**

Convener 召集人:	Dr LO Wing-lok, JP	勞永樂醫生
Member 成員:	Mr Daniel CHAM Ka-hung, MH, JP	湛家雄先生
	Ms CHAU Chuen-heung, MH, JP	周轉香女士
	Mr Francis CHAU Yin-ming, MH	周賢明先生
	Mr CHENG Shu-ming, BBS, JP	鄭樹明先生
	Professor CHEUNG Siu-yin, MH	張小燕教授
	Mr Kenny CHOW Kun-wah	周冠華先生
	Mr Alan CHOW Yiu-ming	周耀明先生
	Mr James KONG Tze-wing, MH, JP	江子榮先生
	Mr Raphael TONG Tai-wai, MH	唐大威先生
	Mr YEUNG Hoi-cheung	楊開將先生
	Dr CHOW Wah	周華博士
	(Representative from Education Bureau)	(教育局代表)
	Dr Regina CHING Cheuk-tuen, JP	程卓端醫生
	(Representative from Department of Health)	(衛生署代表)
	Dr Patrick LAU	劉永松博士
	(Hong Kong Baptist University)	(香港浸會大學)
	Professor Stanley HUI	許世全教授
	(The Chinese University of Hong Kong)	(香港中文大學)
	Mr KONG FUNG	江峰先生
	(Representative from Physical Fitness Association of Hong Kong, China)	(中國香港體適能總會 代表)
	Ms Candy NIP Kai-yan	聶繼恩女士
	(Representative from Home Affairs Bureau)	(民政事務局代表)
	Miss LOK Kit-ha	駱潔霞女士
	(Representative from Leisure and Cultural Services Department)	(康樂及文化事務署代表)
	Mrs Kane LI CHOI Wing Kwan	李蔡詠君女士
	(Representative from Leisure and Cultural Services Department)	(康樂及文化事務署代表)

**(Total: 19 Members)**

## 社區體育事務委員會

### 跟進「香港市民參與體能活動模式調查報告」專責小組

#### 職權範圍

就下列事宜向「社區體育事務委員會」提交建議：

1. 跟進「普及體育顧問研究-香港市民參與體能活動模式」報告書研究結果及建議，並就如何推動「普及體育」提交具體方案及建議；
2. 就如何提升香港市民參與體能活動制定策略及建議；
3. 建議日後就推廣「普及體育」相關的範疇作進一步研究；
4. 就上述工作向社區體育事務委員會匯報進展情況。