



2016香港健康活力兒童

香港兒童及青少年
體力活動報告卡



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



研究及知識轉移服務處
Office of Research and
Knowledge Transfer Services

<http://activehealthykidshongkong.com.hk/>

香港健康活力兒童計劃 (Active Healthy Kids Hong Kong) 成立於2015年，團隊成員包括體力活動與健康領域科研人員，目的是與各持份者合作，共同製作出香港兒童及青少年的體力活動報告卡 (Report Card on physical activity)。

首份香港健康活力兒童報告卡於2016年公佈。透過綜合最有力的證據，為個人行為、影響因素、策略和資源共九項指標訂立一個“等級”。

報告卡的目的是為了綜合現有的證據，促進國際間的比較，提供制定體力活動及健康政策的依據，改善監控體力活動狀況。

研究團隊

王香生
首席研究員

香港中文大學
體育運動科學系 教授及系主任

黃雅君

香港浸會大學
體育學系 研究助理教授

黃至生

香港中文大學
公共衛生及基層醫療學院 教授

薛慧萍

香港中文大學
體育運動科學系 副教授

沈劍威

香港中文大學
體育運動科學系 助理教授



等級分配



等級釐定是基於審視每一項指標的現有數據，同時由兒童及青少年所達到預設基準的比例所決定。

如一項指標被附上「+」號，即是有證據證明有改善趨勢或此指標在不同人群中的有些微差異(例如性別，不同社經地位等)。
如一項指標被附上「-」號，即顯示有轉差的趨勢或此指標在不同人群中有明顯差異(例如男生達標率明顯高於女生等)。

九項指標的等級

指標	等級	現有數據
1 整體體力活動水平	D	● 18%學前兒童每天花最少一小時進行中等強度至劇烈體力活動；沒有資料顯示每日達到180分鐘體力活動（幼兒體力活動建議基準）的百分比。 ● 有一半兒童達到每天一小時的體力活動建議，然而在一年和兩年後，百分比分別跌至30%和22%（活動紀錄儀數據）。在自我報告數據顯示，少於10%的兒童達到體力活動的建議。 ● 自我報告數據顯示，少於10%青少年達到體力活動的建議，但有一份以客觀測量方法研究的數據顯示有很高的百分比（90%）。
2 組織性運動參與	C-	● 有41%男生和30%女生（11-18歲）曾參與學校體育課以外的定期運動班。 ● 有一半青少年每週最少一次參與休閒運動，女生的百份比較男生為低。
3 動態遊戲	INC	● 由於目前香港對兒童和青少年的動態遊戲還沒有特定的測量，這項指標未能評級。
4 步行/踏單車往返學校	B	● 有80%男生和77%女生每週最少一次步行前往學校。

九項指標的等級

指標	等級	現有數據
5 靜態行爲	C	● 42%兒童（4-14歲）每天花少於2小時使用電子螢幕產品。 ● 51%青少年（12-23歲）每天花少於2小時上網。 ● 58%男生和61%女生（9-13歲）每天花少於2小時使用電子螢幕產品。
6 家庭	D	● 有37%兒童和23%青少年每週最少一次與家人一起進行體力活動。
7 學校 - 體育、體力活動相關政策和項目	C	● 體育：有77%小學每週提供70-120分鐘體育課，但真正上課時間比預設體育課時少22%。 ● 體力活動相關政策：28%有政策文件；42%沒有政策文件。 ● 體育項目：85%學校有舉辦運動會；98%學校有參與聯校運動比賽；14%有舉辦游泳比賽。但沒有確實的參與人數。
8 社區及環境設施	B	● 60-79% 11-18歲的家長感到居住環境安全（低交通流量和犯罪率） ● 大部分超過12歲或以上人士對政府所提供的運動設施感到滿意。
9 政府策略及資源投放	INC	● 由於缺乏一個明確的基準，這項指標未能評級。



鳴謝

此計劃由香港中文大學知識轉移項目支持 (KPF15ICF12)

- John Reilly 教授 (計劃導師)
- 石善琳 博士
- 賀剛 博士
- 石妍 女士
- 各持份者

有關詳細的研究方法及結果可參閱《完整版香港健康活力兒童報告卡》。
網址為：<http://activehealthykidshongkong.com.hk>.

香港健康活力兒童報告卡屬活力健康環球聯盟 (www.activehealthykids.org) 成員。由三十八個國家和區域組成的環球2.0版報告卡已於2016年11月召開的第六屆國際體力活動和公眾健康會議上發表。



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



研究及知識轉移服務處
Office of Research and
Knowledge Transfer Services

<http://activehealthykidshongkong.com.hk/>