



2022

# 香港 健康活力 兒童

香港兒童及青少年  
體力活動報告卡



# 香港健康活力兒童

香港健康活力兒童計劃 (Active Healthy Kids Hong Kong)



<http://activehealthykidshongkong.com.hk>

成立於2015年，團隊成員包括體力活動與健康領域科研人員及專業人士，致力於與各持份者合作，共同製作香港兒童及青少年體力活動報告卡。

**2022香港兒童及青少年體力活動報告卡**是第三張香港報告卡。報告卡透過綜合最有力的證據，為體力活動相關的十二個指標分別釐定等級。

報告卡的製作有助於促進國際間的比較，提供制定體力活動及健康政策的實證依據，改善監控體力活動狀況，應對本地兒童和青少年體力活動不足的挑戰。

## 研究團隊

共同負責人	
王香生 博士	香港中文大學 體育運動科學系 教授
黃雅君 博士	香港浸會大學 體育、運動及健康學系 副教授
研究工作組	
薛慧萍 博士	香港中文大學 體育運動科學系 教授及系主任
黃至生 醫生	香港中文大學 賽馬會公共衛生及基層醫療學院 教授
黃永森 博士	中國香港體適能總會 行政總監
項目助理	
何思德 博士	香港中文大學 體育運動科學系 博士後研究員
郭怡臻 先生	香港中文大學 體育運動科學系 研究助理

# 等級釐定方案

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而判定（詳細內容載於2022報告卡完整版）。

<b>A+</b>	94% to 100%	
<b>A</b>	87% to 93%	絕大部分兒童和青少年能夠達標
<b>A-</b>	80% to 86%	
<b>B+</b>	74% to 79%	
<b>B</b>	67% to 73%	超過半數兒童和青少年能夠達標
<b>B-</b>	60% to 66%	
<b>C+</b>	54% to 59%	
<b>C</b>	47% to 53%	大約一半兒童和青少年能夠達標
<b>C-</b>	40% to 46%	
<b>D+</b>	34% to 39%	
<b>D</b>	27% to 33%	少於半數兒童和青少年能夠達標
<b>D-</b>	20% to 26%	
<b>F</b>	< 20%	只有小部分兒童和青少年能夠達標
<b>INC</b>		未能評級

如果等級添加 “\*” 代表該等級釐定是基於設備測量和自我報告的混合數據；  
如果等級添加 “\*\*” 代表該等級釐定只基於設備測量數據。

# 2022 指標的等級

指標	等級	釐定依據
1 		<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>89%</b>的11-18歲青少年達到每日至少一小時中等及劇烈強度體力活動 (n=552)。</li><li>• <b>22.1%</b>的小一至小三兒童在一周內達到每日至少一小時中等及劇烈強度體力活動 (n=263)。</li><li>• <b>10%</b>的小一至小六兒童 (平均9.3歲) 達到每日至少一小時中等及劇烈強度體力活動 (n=191)。</li><li>• <b>36.3%</b>的6-13歲兒童 (平均8.7歲) 達到每日至少一小時中等及劇烈強度體力活動 (n=242)。</li><li>• <b>15%</b>的中二學生 (平均14.4歲) 達到每日至少一小時中等及劇烈強度體力活動 (n=461)。</li><li>• <b>9.1%</b>的中一至中五青少年達到體力活動的建議 (n=692)。</li><li>• <b>9.5%</b>的小四至小六兒童 (8-13歲) 達到每日至少一小時中等及劇烈強度體力活動 (n=365)。</li><li>• <b>9.5%</b>的8-12歲兒童達到每日至少一小時中等及劇烈強度體力活動 (n=179)。</li></ul>
整體體力活動水平 2018 等級：C 2016 等級：D		**只基於設備測量數據。
2 		<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>60%</b>的中學生每週最少一次參與組織性運動。</li></ul>
組織性運動參與 2018 等級：C 2016 等級：C-		
3 		<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>29%</b>的中學生每週參與最少兩小時動態遊戲。</li></ul>
動態遊戲 2018 等級：INC 2016 等級：INC		
4 		<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>78.5%</b>的11-18歲青少年每週最少一次步行或踏單車往返學校；<b>87.7%</b>的青少年每週最少一次步行或踏單車往返其他目的地 (n=1,299)。</li><li>• <b>49.5%</b>的兒童 (平均8.7歲) 每週至少五次或每日最少一次恒常步行往返學校 (n=677)；<b>55%</b>的兒童每週最少一次恒常步行往返學校。</li></ul>
步行 / 踏單車 往返學校 2018 等級：B+ 2016 等級：B		

## 指標

## 等級

## 釐定依據

5



靜態行為



2018 等級：C-  
2016 等級：C

- **53.5%**的小一至小三兒童(平均7.6歲)每日花少於兩小時使用電子屏幕產品(n=706)。
- **5.3%**的12-15歲青少年達到每日屏幕時間不超過兩小時的建議(n=815)。
- **31.2%**的中一至中五青少年(11-18歲)每日花少於兩小時使用電子屏幕產品(n=692)。
- **25%**的6-17歲兒童和青少年達到在一周內每日屏幕時間不超過兩小時(n=7,555)。
- **23.1%**的小學生家長(93%受訪者為母親)反映他們的孩子每日使用電子設備的時間不超過兩小時(n=6,072)。
- **30%**的6-12歲學齡兒童家長反映他們的孩子每日使用電子設備的時間不超過兩小時(n=17,029)。

6



健康體適能



2018 等級：D

- 9-17歲兒童和青少年峰值攝氧量( $\text{VO}_{2\text{peak}}$ )平均位於**31**百分位數(percentile)，男生和女生分別位於**25.4**和**36.2**百分位數。

7



睡眠



2018 等級：C-

- **36.9%**的兒童(平均7.6歲)達到每日不少於九小時睡眠時間的建議(n=421)。
- **31.3%**的12-15歲青少年達到睡眠時間的建議(n=815)。
- **38.6%**的中一至中五青少年(11-18歲)達到睡眠時間的建議(n=692)。
- **46.7%**的中一至中五青少年(平均14.8歲)達到睡眠時間的建議(n=1,667)。
- **58.6%**的中一至中三青少年(平均13.8歲)達到睡眠時間的建議(n=414，基於干預研究的基線數據)。
- **61.8%**的5-12歲兒童達到睡眠時間的建議(n=391)。
- **42.0%**的兒童和青少年(平均12.3歲)達到睡眠時間的建議(n=10,086)。

8



家庭及朋輩



2018 等級：D-  
2016 等級：D

由於缺乏證據，這項指標未能評級

指標	等級	釐定依據	
9	 學校	 B	<ul style="list-style-type: none"> <li>依據香港教育局2017年修訂的體育學習領域課程指引(小一至中六)：在小學和初中階段，應分配總課時的<b>5%-8%</b>予一般體育課。根據一份對10間中學的研究顯示，體育課時間為每週／每個週期80到100分鐘，大約是其他國家建議的<b>53%-83%</b>。</li> <li>2020年11月至2021年3月期間，參與「一童喜動千萬步」的13間學校中，近半數學生每日平均步行8000步或以上。</li> <li>自2001年起，香港康樂及文化事務署(以下簡稱康文署)為中小學生推行校內體育活動計劃。在2018/19學年，約<b>90%</b>的學校參與了計劃，當中舉辦了超過8,500個活動。</li> </ul>
10	 社區及環境設施	 B	<p>2018 等級：B 2016 等級：B</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>60%-79%</b>的11-18歲兒童和青少年的家長(n=1,299)感到居住環境安全(低交通流量和犯罪率)。</li> <li>關於不同體育設施的可用性，男生和女生的家長分別給出<b>3.66</b>和<b>3.55</b>的平均分(分數範圍為0-5)(n=1,016)。</li> </ul>
11	 政府策略及資源投放	 C+	<p>2018 等級：C 2016 等級：INC</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>為配合世衛的非傳染病全球行動計劃，香港於2018年發表了「邁向2025香港非傳染病防控策略及行動計劃」。當中列明了九項本地目標，其中一項目標是在2025年或之前，青少年和成年人體能活動不足的普遍率相對降低10%。首先，政府透過媒體宣傳活動和以「匿獅」作為新吉祥物，提高公眾對缺乏體能活動的認識。為鼓勵學童參加體育活動，政府除了在中小學規定體育課為必修課外，還資助學校舉辦各種體育活動。</li> <li>開放學校設施推動體育發展計劃：             <ul style="list-style-type: none"> <li>民政事務總署與教育局於2017/2018學年起合作推行計劃。</li> <li>2018/2019學年，把計劃由公營學校擴展至直接資助學校；增加參與計劃的學校可獲的津貼上限，由每學年8萬元增至13萬元；以及擴大合資格的體育團體名單。</li> <li>計劃自2017/18學年推出以來，體育團體、體育活動、參加者及參與學校的數目逐漸增加(參與學校由2017/18學年的12間增至2019/20學年的60間)。</li> </ul> </li> <li>香港特別行政區行政長官2019年施政報告提到：             <ul style="list-style-type: none"> <li>投入更多的努力於公共開放空間建設。</li> <li>「鑑於香港的居住環境狹窄，各區的公共休憩用地應為兒童提供有趣的遊樂區。去年完成改造後，屯門公園的兒童遊樂場深受家長和小朋友的歡迎。我們計劃在未來五年內改造超過170個由康文署管理的公共遊樂設施。為使設施更具創新型和趣味性，同時滿足居民的需要，康文署會在改造這些設施的過程中鼓勵和促進社區和公眾參與」。</li> </ul> </li> </ul>

指標	等級	釐定依據
		<ul style="list-style-type: none"> <li>康文署年報提到：</li> <li>2018-2019年度和2019-2020年度的康樂及體育活動年度成本分別為\$1.86億和\$1.94億。</li> <li>2018-2019學年和2019-2020學年，學校體育推廣活動的參加人數分別為635,200和537,540。</li> </ul>

12



肥胖



2018 等級：D-

- 5%的6-18歲兒童和青少年肥胖 (n=208,280)。
- 18.2%的6-18歲兒童和青少年超重或肥胖 (n=119,878)。
- 2016-2017學年，23.3%的小一至小三兒童超重或肥胖 (n=19,504)。
- 34.3%的中一至中五青少年 (11-18歲) 超重或肥胖 (n=692)。
- 2018年度，21.8%的小五至小六兒童超重或肥胖 (n=18,863)。
- 2017年度，24.2%的8-14歲兒童和青少年超重或肥胖 (n=2,466)。

上述結果均基於國際肥胖問題工作組 (IOTF<sup>a</sup>) 關於超重和肥胖的分類標準。

<sup>a</sup> 國際肥胖問題工作組(IOTF)建議的標準界定：<https://www.worldobesity.org/about/about-obesity/obesity-classification>

## 方法學及詳細結果

有關詳細的研究方法及結果可瀏覽我們的網站：



<http://activehealthykidshongkong.com.hk>

香港健康活力兒童報告卡是健康活力環球聯盟 (<https://www.activehealthykids.org>) 成員由57個國家和區域組成的環球4.0版報告卡將會於2022年10月23至26號的國際會議(第九屆International Society for Physical Activity and Health Congress)上發佈 (<https://congress2022.ispah.org/>)



鳴謝

香港健康活力兒童報告卡由  
健康活力環球聯盟，香港中文大學及Sun Life永明  
共同支持下完成，致力鼓勵大眾建構健康生活。

我們對所有持份者的貢獻深表謝意。