

二零二三年六月十二日
討論文件

立法會民政及文化體育事務委員會
體育政策及推動本港體育發展

目的

本文件旨在簡介政府推動香港體育發展之各項措施及最新情況。

背景

2. 政府全力推動香港的體育發展，致力推動體育普及化、精英化及盛事化。除上述三大政策目標外，政府亦正研究進一步推進香港體育事業，向更專業化和產業化的方向發展。政府成立的體育委員會及其轄下三個事務委員會，即社區體育事務委員會、精英體育事務委員會、大型體育活動事務委員會，成員涵蓋不同界別人士，他們就體育政策和相關措施提供意見。文化體育及旅遊局（文體旅局）及康樂及文化事務署（康文署）亦與體育界保持密切溝通，包括中國香港體育協會暨奧林匹克委員會（港協暨奧委會）、香港體育學院（體院）、香港殘疾人奧委會（香港殘奧會）、各個體育總會，以及相關體育團體、教練和運動員，以了解體育界對香港體育發展的最新意見。

3. 為推動香港的體育發展，政府近年投放在推動體育發展的經常性資源增加不少，在 2023-24 年度的預算開支近 74 億元¹，較五年前（2018-19 年度）的 52 億元增加約 42%，當中大部分用於推廣普及體育方面，佔整體開支超過 80%。

¹ 有關數字包括文體旅局（總目 132）和康文署（總目 95）下的開支，以及精英運動員發展基金、戴麟趾爵士康樂基金的主要基金和子基金（包括藝術及體育發展基金（體育部分）和香港運動員基金）所提供的資助。用於普及化、精英化和盛事化的開支分別為約 60.0 億元、約 11.8 億元和約 2.2 億元。

體育普及化

4. 康文署一向致力向市民推廣「普及體育」，透過轄下十八區康樂事務辦事處及各體育組別舉辦多元化康樂體育活動，供不同年齡及能力的人士參加，令市民養成恆常做運動的習慣。這些活動涵蓋體育訓練課程、比賽和康樂活動，包括每年舉辦的全民運動日，以及每兩年一度的全港運動會、工商機構運動會和先進運動會等。康文署計劃於 2023-24 年度舉辦約 37 000 項活動，預計供 230 萬人次參加。

5. 康文署資助合資格的體育總會，推廣及發展相關的體育項目，包括參與國際體育賽事和代表隊訓練、舉辦學校體育推廣計劃、訓練計劃、社區體育會計劃和本地比賽、培訓工作人員和出席國際體育會議。2023-24 年度，康文署向 62 個體育總會及 43 個體育團體提供約 6.10 億元的資助。我們致力推廣學校體育，鼓勵學童從小建立活躍及健康的生活方式。為鼓勵市民從小培養運動習慣，康文署自 2001 年起推行學校體育推廣計劃，令全港中、小學及特殊學校的學生可在學校日常運作下，參與多元化的體育活動，除鼓勵他們持續參與體育活動外，亦可發掘有運動潛質的學生接受更高水平的訓練。計劃一直廣受學校歡迎，預計在 2023-24 年度供 610 000 學生人次參加。

推廣城市運動

6. 為進一步推廣體育普及化，政府將與體育界、學校及其他界別攜手合作，推廣近年受青年人歡迎的「城市運動」項目，包括三人籃球、五人足球、運動攀登、滑板及霹靂舞。政府會向有興趣參與推廣計劃的學校及機構提供資助，以舉辦訓練班和活動。在首階段，政府計劃先與學校合作，目標是在 2023/24 學年開始，每年向 8 000 名學生提供參與城市運動的機會。

全港性社區體質調查

7. 為了解市民的最新體質狀況及訂立基準數據，政府於 2018 年提出再次進行全港社區體質調查，計劃透過定期標準化的全港體質檢測，協助訂定體育普及化的措施。籌備工作於 2019 年展開，而體質調查數據的收集及相關工作於 2021 年 7 月至 2022 年 12 月期間進行。調查成功收集 9 326 名年齡介乎 7 至 79

歲的香港市民的體質數據樣本，當中可用作分析樣本數目為 8 419 個。數據顯示，體能活動參與度越高，體質狀況就越好，有關的研究結果簡撮如下（詳情見附件）：

- (a) 有超過半數（53.8%）的 17-79 歲香港市民的體能活動量仍然未達世界衛生組織（世衛）建議的體能活動量²，7-11 歲兒童（66.3%）及 12-16 歲青少年（50.7%）更有較高百分比未達世衛建議的體能活動量，而兒童及青少年對其實際體能活動量和自身體能活動量是否足夠的認知，亦存在很大差異；
- (b) 與 2012 年同類型體質測試（包括身體組合成份、心肺耐力、肌力／肌耐力、柔軟度和神經肌肉功能）的數據比較，雖然有部份體質參數輕微倒退，但較多體質參數在各年齡層有所進步，特別是心肺耐力及成年人的肌力／肌耐力都有較大進步，但兒童及青少年的肌力／肌耐力及成年人的平衡力比 2012 年收集的數據較差；
- (c) 按世衛兒童成長標準³，33.0% 的兒童及 27.7% 的青少年被識別為超重或肥胖，34.2% 的成年男性和 23.7% 的成年女性被識別為整體肥胖（即身體質量指數（BMI）>25）；及
- (d) 受訪兒童認為天氣差、功課太忙和身心太疲累，是阻礙他們參與體育活動的主要原因；對受訪青少年而言，主要障礙則是運動會導致肌肉酸痛、不夠時間、天氣差和太疲累；有礙受訪 17-59 歲成年人參與體育活動的因素是缺乏時間、疲倦和懶惰；而 60-79 歲受訪長者則指出主要障礙是天氣差。

8. 是項研究提供了全港市民最新的體質數據資料，供政府部門及相關體育推廣工作的持份者在制訂針對性策略時作重

² 世界衛生組織「體能活動基礎指標」，建議兒童及青少年每星期平均每天進行 60 分鐘或以上中度至高強度的體能活動，及成年人則每星期應累積 150 分鐘中等或以上強度之體能活動，或 75 分鐘劇烈強度的體能活動，或兩者的組合。

³ 世界衛生組織兒童生長標準：超重為年齡與性別的身體質量指數大於世界衛生組織生長標準平均數的1個標準差；肥胖為年齡性別身體質量指數大於世衛組織生長標準平均數的2個標準差。

要參考。在研究報告發表後，我們會循以下方向與相關政府部門（例如衛生署和教育局）制定具體跟進工作計劃：

- (a) 制訂針對性策略改善市民的體質狀況，例如向市民提供更適切的康體設施及活動組合，增加他們參與其喜愛運動的機會，以及鼓勵家長進行更多以家庭為本的體能活動，增加兒童參與體能活動的誘因；
- (b) 透過不同宣傳渠道，例如專題網頁、製作影片、舉行巡迴展覽等教育市民認識「體能活動基礎指標」，呼籲市民進行足夠和合適強度的體能活動，而已達標的人士則可循序漸進地提升體能活動量水平，以更高體能活動量為目標，建立恆常運動的良好習慣；
- (c) 利用大數據以不同年齡群組的體質水平指標，推出簡易自我進行的體質測試方法，令市民可隨時監察個人體質的變化；並可研究設計流動應用程式，供市民紀錄日常體能活動量，從而增加資料庫的數據；及
- (d) 繼續每五年收集市民的體質數據，以便持續評估香港市民體質的變化。

9. 我們亦計劃舉行記者會及透過不同媒體，例如新聞公報、社交媒體、相關網頁等發佈研究結果和初步建議，使普羅市民了解現時的體質水平，明白恆常參與體育及體能活動的重要性。

體育精英化

10. 政府大力支持香港的精英體育發展。香港運動員近年在國際賽事屢創佳績。東京奧林匹克運動會（奧運會）和殘疾人奧林匹克運動會（殘奧會）已於 2021 年舉行，中國香港代表隊在東京奧運會一共取得一金兩銀三銅，是香港有史以來最好的成績，而中國香港代表隊亦在東京殘奧會一共取得兩銀三銅的驕人成績；同時有不少運動員打破香港紀錄或創下個人最佳成績，令人振奮。

11. 體院作為協助政府執行精英體育培訓系統的機構，為精英運動員提供世界級的培訓環境和支援服務，以培育出優秀的運動員，在國際體育賽事有出色表現，為香港爭光。我們亦會繼續加快推進體院的新設施大樓計劃，為運動員提供世界級訓練和支援設施，加強體適能、運動科學和運動醫學等方面的支援服務。體院會爭取在 2024 年年中落成新設施大樓並在巴黎奧運會開幕前啓用，而整項工程預計於 2025 年年中完成。

全面支援服務

12. 政府每年透過精英運動員發展基金撥款體院培訓約 1 300 名本地精英運動員（當中約 550 名屬全職運動員），並為他們提供直接財政資助和全面支援服務，包括體適能、運動科學、運動醫學、運動與教育雙軌發展、保險、膳食和住宿。在 2023-24 年度，政府向體院撥款約 8.63 億元，另由精英運動員發展基金以往撥款所累積的體院財政儲備當中提供約 3,300 萬元撥款。

13. 無論是健全或殘疾精英運動員，均可按他們的成績水平，獲體院提供直接財政資助。同時，體院按照精英體育資助制度，向合資格的健全及殘疾精英體育項目提供支援。就健全精英體育項目而言，現時體院有 20 個 A 級體育項目和 13 個 B 級體育項目⁴；殘疾體育方面，則有六個 A 級和三個 B 級精英殘疾體育項目⁵。

14. 政府一直在體育委員會支持下，優化精英體育資助制度下為全職精英運動員提供之支援，並已在東京奧運會及殘奧會結束後檢討精英體育資助制度，包括為全職精英運動員提供的直接財政資助，新的精英訓練資助評核準則已於 2022-23 年度實施。

⁴ 20 項 A 級健全精英項目為田徑、羽毛球（A*級）、桌球、單車（A*級）、馬術、劍擊（A*級）、體操、空手道、賽艇、七人欖球、帆船、滑冰、壁球、游泳（A*級）、乒乓球（A*級）、網球、保齡球、三項鐵人、滑浪風帆（A*級）、武術；13 項 B 級健全精英項目為橋牌、體育舞蹈、龍舟、高爾夫球、柔道、小型賽車、草地滾球、拯溺、攀山、野外定向、滾軸運動、足毬、跆拳道。

⁵ 六項 A 級殘疾精英項目為硬地滾球（肢障）、乒乓球（肢障）、輪椅劍擊（肢障）、乒乓球（智障）、游泳（智障）、羽毛球（肢障）；三項 B 級殘疾精英項目為草地滾球（肢障）、保齡球（肢障）、田徑（智障）。

運動員雙軌發展支援

15. 政府重視精英運動員的全人發展，積極為他們在教育與運動訓練的雙軌發展提供支援。體院一直運用政府的撥款，推行運動員教育及個人發展支援計劃，為現役運動員提供教育支援，包括教育諮詢、學術輔導、補習支援和教育資助。體院已與八間大學教育資助委員會資助大學以及四間自資專上院校簽訂合作備忘錄，為就讀大學的全職運動員提供更靈活的學習安排，例如按需要延長修讀年期，體院並可提名全職運動員申請入讀這些大學的課程。體院亦已與 32 間本地中學合作，為學生運動員提供高度彈性的中學課程，其中三間中學更透過夥伴學校計劃，為全職學生運動員提供嶄新、高彈性並配合全職訓練的中學課程。

16. 政府已在 2020 年向香港運動員基金注資 2 億 5 千萬元，落實增加獎學金支援運動員雙軌發展，包括進一步支援運動員修讀學士學位以上的課程及短期運動證書課程，以吸引運動精英和培育更多知識型運動員。注資至今已有 154 名運動員受惠於相關教育資助。

退役支援

17. 政府一直向體院、港協暨奧委會、學校和體育機構提供資源，支援退役運動員進修及轉型。

18. 港協暨奧委會一直運用政府的撥款，透過香港運動員就業及教育部，支援退役運動員，為他們提供多元化的就業、教育、生活技能及諮詢等服務，支援運動員退役後的發展，至今已為約 1 600 名運動員提供支援。同時，體院亦運用政府的撥款，推行運動員教育及個人發展支援計劃，為現役運動員提供就業支援，包括生活技能／職業培訓計劃和教練工作體驗計劃。

19. 政府自 2016 年推行的退役運動員轉型計劃，自設立以來為超過 130 位退役運動員提供資助。退役運動員轉型計劃鼓勵及資助學校和體育機構聘用退役運動員，並提供在職培訓及進修資助，協助運動員提升資歷和技能，為將來長遠事業發展打好基礎，同時協助學校和體育總會推廣體育和培養人才。

20. 此外，為進一步加強對殘疾運動員的支援，政府與香港殘奧會合作，將於 2023 年上半年推行為期五年的「殘疾運動員就業及教育先導計劃」，協助殘疾運動員在知識、技能和生涯規劃方面裝備自己，幫助他們在退役後融入社會和開展「第二事業」。我們計劃每年為最少 100 名殘疾運動員在就業、教育及生活技能方面提供支援。

21. 體院自 2015 年起透過香港運動員基金的精英運動員優秀表現嘉許計劃，在合資格的全職運動員退出體育訓練和賽事後，向他們發放一筆過的現金獎勵，協助他們轉型發展「第二事業」。精英運動員優秀表現嘉許計劃推出至今已有 75 位退役運動員受惠。

體育盛事化

22. 政府一直致力推動香港成為國際體育盛事之都，並設立「M」品牌計劃，透過提供配對撥款和直接補助金，支援本地體育總會在香港舉辦大型國際體育賽事。

23. 為鼓勵更多大型國際體育盛事落戶香港，政府於 2023 年 4 月推出措施優化「M」品牌計劃，包括增加每項活動的資助上限至 1,500 萬元、取消同一申請人每年可舉辦「M」品牌活動的配額，以及放寬申請人的資格，以涵蓋由體育總會及其他非政府機構舉辦的活動等。

24. 政府預計 2023-24 年度將有十多項大型國際體育賽事在香港舉行，包括一些再次舉辦的項目，即七人欖球（2023 年 4 月）、排球和龍舟（同為 2023 年 6 月）、羽毛球（2023 年 9 月）、網球（2023 年 10 月）、游泳、高爾夫球、壁球、三人籃球（同為 2023 年 11 月）及馬拉松（2024 年 1 月），預算撥款約 1.05 億元資助有關賽事；亦會有數項新的「M」品牌活動首次在香港舉行，例如 2023 世界場地越野車錦標賽中國香港站一年終賽（2023 年 11 月）。

體育專業化、產業化

25. 香港體育產業的規模在疫情前一直增長，反映市民對體育運動的需求強大，體育產業的市場也不斷擴張。在 2019 冠狀病毒病疫情前，根據政府統計處的數字，2019 年的香港體育產業達到 390 億元，佔香港本地生產總值 1.4%，並僱用 83 000 人，佔全港就業人數的 2.2%。疫情難免對體育產業發展有負面影響，但隨着市民生活復常，我們有信心體育產業的市場能重新蓬勃發展。

26. 政府認為職業聯賽是體育專業化和產業化的重要一環。職業聯賽和職業球會可以提升體育專項的水平，為運動員和其他體育專業人員提供發展階梯和就業機會，吸引更多具潛質的青年投身體育專業，並引入更多商界贊助，為本港的體育產業發展帶來重要貢獻。行政長官已在 2022 年《施政報告》提出，支持職業聯賽及球會的發展，包括支持本地球會參與內地及區域性大型賽事。

27. 人才方面，政府一直支持香港教練培訓委員會的工作，資助教練持續進修，提升體育訓練質素。同時，運動科學和運動醫學的人才對提升精英運動員的成績尤為關鍵，政府亦增撥資源，促進相關範疇的發展。隨着不少香港運動員成功躋身世界前列，相關運動科學和運動醫學的支援更為重要，政府和香港賽馬會慈善信託基金共同出資合共 3 億元，設立「運動科研資助計劃」，透過運動科學及運動醫學研究，提升運動員在國際賽事中的競爭力。文體旅局於 2022 年 1 月正式推行計劃，至今已批出五批申請，涉及 17 個運動科研項目，資助額合共約 1.27 億元。

28. 發展體育經濟方面，政府一直善用香港的文化和體育資源促進旅遊，並為增加相互之間的協同效應。文體旅局的成立，正可令政府內負責文化、體育、旅遊事宜的團隊，能有更緊密的交流，建立共同目標，促進有機協作。此外，政府已優化「M」品牌計劃，鼓勵商營機構參與，促進大型國際體育賽事產業化，推動香港成為國際體育盛事之都。

29. 隨着體育的進一步發展和啟德體育園落成，香港對體育相關產業，例如教練、裁判、機構管治、專業管理、運動科學、運動醫學、體育盛事籌辦、設施管理，以及媒體等範疇人才的需

求勢必增加，政府會繼續制訂適切的政策推動體育專業化及產業化發展。

30. 政府為提升體育業界的專業水平及鼓勵體育產業發展，聘請顧問對體育業界的專業水平及向產業化發展相關議題進行研究，並徵詢體育界和商界意見。顧問已於上月向政府提交報告，識別香港體育專業化及產業化的機遇和挑戰，並就體育管理與策略、基層運動與運動文化、發展體育經濟、體育人力資源專業化四大領域，提出建議。政府會詳細研究建議並適時公佈。

體育設施

31. 作為政府近幾十年來最重要體育基建的啟德體育園，工程正進行得如火如荼。體育園佔地約 28 公頃、耗資 319 億元，落成後的體育園將提供現代化、多功能的康體設施，包括有 50 000 個座位的主場館、10 000 個座位的室內體育館、5 000 個座位的公眾運動場，以及約 14 公頃的園景休憩空間，不但可舉辦更多不同的國際級大型體育賽事、亦可為市民提供休憩及體育活動的場地，有助推動香港的體育發展。經全面評估現時工程進度、預計體育園的主要設施可分階段於 2024 年年底前竣工，以承辦將於 2025 年於香港舉行的部分第十五屆全國運動會項目。

32. 政府一直致力增加和改善現有的體育和康樂設施。為加快提供有關設施，2022 年《施政報告》提出「體育及康樂設施十年發展藍圖」，分階段提供約 30 項多元化設施如體育館、游泳池、運動場、公園和遊樂場等。當中，政府將在白石興建香港第二個體育園，並在北部都會區提供各項大型的體育及康樂設施。政府亦一直積極落實在 2017 年 1 月《施政報告》中提出的「體育及康樂設施五年計劃」（「五年計劃」）。迄今，立法會財務委員會已批准了 21 項工程項目，共涉及約 106 億元。政府會繼續推展五年計劃下的餘下項目。另外，就 2021-22 年財政預算案宣布推行「提升足球場設施五年計劃」以改善超過 70 個足球場方面，在約 40 項已開展的改善工程項目中，21 項已經完成。政府亦已落實於本年度開展的 16 項改善工程，餘下項目預期將於 2025 年或以前相繼開展。

結語

33. 政府將繼續不遺餘力推動香港體育發展，促進體育事業在精英化、盛事化、普及化以外，向更專業化及產業化的方向發展。同時，文體旅局會積極促進文化、體育、旅遊的融合，增加三個政策範疇相互之間的協同效應，藉此加快體育發展。我們會繼續聆聽體育界和市民對體育發展的意見，改善現有措施和推出合適的新措施，加強社會的體育文化和提升體育水平。

34. 請委員備悉本文件的內容，並提供意見。

文化體育及旅遊局
二零二三年六月

全港社區體質調查

研究報告撮要

督導

體育委員會轄下
社區體育事務委員會

統籌



康樂及文化事務署

報告提交



香港中文大學
體育運動科學系
(研究顧問)

【 研究摘要 】

1. 調查背景

- 1.1. 是次「全港社區體質調查」是香港第三次全港性的社區體質調查，由社區體育事務委員會（下稱委員會）督導，並由康樂及文化事務署（下稱康文署）統籌。數據收集時間為 2021 年 7 月至 2022 年 12 月。
- 1.2. 與 2012 年的第二次調查相似，是次調查的數據是通過隨機抽樣方法收集。樣本數量的計算是基於香港政府 2021 年人口普查報告中的年齡、性別及在職和非在職人士人口分佈。
- 1.3. 調查的對象年齡涵蓋 7-79 歲的三個主要年齡層：1) 7-11 歲兒童組，2) 12-16 歲青少年組和 3) 17-79 歲成年人組。
- 1.4. 數據收集分為兩個部分：1) 體質測試，和 2) 有關體能活動和生活方式的問卷調查。
- 1.5. 總體而言，是次調查取樣 9,326 個，超過了目標樣本數量（8,500 個）。經過數據篩選，剔除不完整和無效數據後，最終共有 8,419 個樣本納入分析。

2. 調查目的

- 2.1. 是次調查的目的：
 - (1) 讓參與計劃的市民了解自己大致的體質狀況；
 - (2) 繼續建立香港市民體質數據資料庫，將數據與 2011-12 年收集所得的數據作比較，從而掌握香港市民在過去十年在體質上的變化狀況；
 - (3) 找出香港市民的運動模式與體質的關係；及
 - (4) 確定須優先改善的範疇，以提升市民的整體體質。

3. 數據分析

- 3.1. 在問卷和體質數據收集後，研究人員利用統計學方法，對各項目進行描述統計分析、樣本分布分析、比較分析和相關性分析，嘗試找出各項體質常模之間的關係、以及參加者的體質狀況跟參與體育運動模式和生活習慣等因素之關聯。

- 3.2. 調查報告為各年齡組別進行身體質量指數 (BMI) 分類，包括肥胖、過重、過輕和正常四組。成年人及長者組是根據世界衛生組織 (World Health Organization (WHO)，下稱世衛) 亞洲人身體質量指數 (BMI) 指標分類；而兒童組和青少年組則根據 2 項準則作分類：(1) 世衛年齡與性別的身體質量指數參考標準和 (2) 香港身高別體重生長圖表。
- 3.3. 調查報告亦根據世衛對體能活量的建議，為各年齡組別進行「體能活動量」的數據分析，以評估市民是否「達到」或「未達到」建議的要求。

4. 兒童 (7-11 歲)

4.1. 參加者

此組別的樣本是以學校作為選取基礎，從香港東、香港西及離島、九龍東、九龍西、新界西和新界東，共六個地區按地區分佈比例招募了 9 所小學，再從每所學校的每個級別招募 4 名男童和 4 名女童(即每校共 48 名學童)。調查於 2022 年 6 月至 11 月在學校進行。

4.2. 體質表現

總體而言，在分析中包括了 225 名男童和 201 名女童。兒童的平均體質表現如下：
1) 15 米漸進式心肺耐力跑= 19.7 ± 11.1 轉，2) 坐前伸測試= 25.7 ± 7.5 厘米，3) 手握力 (雙手總和) = 27.1 ± 9.3 公斤，4) 一分鐘仰臥起坐= 15.8 ± 9.3 次，5) 立定跳遠= 114.2 ± 27.1 厘米，6) 體脂= $18.7 \pm 9.0\%$ 。各身體成份和體質參數之平均值詳列如下：

	平均值		
	男童	女童	合計
身體成份			
身高 (厘米)	137.2	137.0	137.1
體重 (公斤)	34.8	32.1	33.6
身體質量指數 (公斤/米 ²)	18.1	16.9	17.5
體脂 (%)	18.7	18.8	18.7
皮摺厚度-上臂 (毫米)	11.7	11.2	11.5
皮摺厚度-小腿 (毫米)	11.4	11.2	11.3
皮摺厚度-總計 (毫米)	23.1	22.4	22.8
心肺耐力			
15 米漸進式心肺耐力跑 (轉)	21.1	18.1	19.7
最高攝氧量估值 (毫升/公斤/分鐘)	34.2	34.2	34.2
柔軟度			
坐前伸 (厘米)	24.7	27.8	25.7
肌肉適能			
手握力 (公斤)	32.1	26.5	27.1
一分鐘仰臥起坐 (次)	16.4	15.2	15.8
立定跳遠 (厘米)	117.0	111.1	114.2

4.3. 過重與肥胖

根據世衛年齡與性別的身體質量指數參考標準，33.0% 的兒童被界定為過重和肥胖。根據香港身高別體重生長圖表，18.2%的兒童被界定為過重（包括肥胖）。

	男童 (%)	女童 (%)	合計 (%)
世衛年齡與性別的身體質量指數參考標準			
嚴重過輕	0	0	0
過輕	2.8	2.1	2.4
正常	58.4	71.2	64.5
過重	19.6	20.0	19.8
肥胖	19.2	6.7	13.2
香港身高別體重生長圖表			
非過重	75.4	89.0	81.8
過重 (包括肥胖)	24.6	11.0	18.2

4.4. 體能活動量

66.3%的小學兒童沒有達到世衛建議的體能活動量（即每星期平均每天進行 60 分鐘中度至劇烈強度的體能活動）。然而，有 84.4%的兒童認為他們有足夠的體能活動。因此，兒童的實際體能活動量和他們所認知的足夠體能活動量之間存在很大差異。女童的情況更差，80.7% 的女童未達到世衛建議的體能活動量，但卻有 85.1% 的女童認為她們有足夠的體能活動量。

	男童 (%)	女童 (%)	合計 (%)
世衛建議的體能活動量			
達到	46.9	19.3	33.7
未達到	53.1	80.7	66.3
認為自己的體能活動量足夠			
非常足夠	30.8	21.0	26.2
足夠	52.8	64.1	58.2
不足夠	14.0	13.3	13.7
非常不足夠	2.3	1.5	2.0

4.5. 喜愛的運動和參與體育活動的主要障礙

男童最喜愛的前五項運動是：1) 球類運動 (67.8%)，2) 游泳 (49.5%)，3) 單車 (48.1%)，4) 長跑 (36.0%)，5) 田徑 (29.9%)。女童最喜愛的前五項運動是：1) 游泳 (53.8%)，2) 跳繩 (46.2%)，3) 騎單車 (43.1%)，4) 舞蹈 (42.1%)，5) 球類運動 (32.8%)。參與體育活動的三大障礙是：1) 天氣差 (60.4%)，2) 功課太忙 (40.8%)，3) 身心太疲累 (34.7%)。

4.6. 進一步分析

- 4.6.1. 相比 2012 年的調查，是次調查男女童整體心肺功能都較佳(男童 15 米漸進式心肺耐力跑測試跑多了 4.5 轉，女童則跑多了 3.2 轉)，男童手握力亦見進步(增加了 5.1 kg)，相反男女童一分鐘仰臥起坐有所退步(減少約 3 次)，其餘體適能情況相若。
- 4.6.2. 達到世衛建議體能活動量的男童，相對未達到建議的男童，有更好的心肺適能和肌肉適能，反映多參與體能活動與更好體適能有正面聯繫。
- 4.6.3. 男童在 15 米漸進式心肺耐力跑和立定跳遠的表現，顯著優於女童。而女童在坐前伸方面的表現則顯著比男童好。此外，不論男童或女童，他們的身體脂肪參數（即整體體脂和總皮下脂肪）與 1) 15 米漸進式心肺耐力跑和 2) 手握力呈負相關，15 米漸進式心肺耐力跑和與肌肉適能（即手握力、一分鐘仰臥起坐和立定跳遠）呈正相關。而男童他們的身體脂肪參數（即整體體脂和總皮下脂肪）與一分鐘仰臥起坐和立定跳遠呈負相關。

4.7. 建議

- 4.7.1. 兒童的心肺適能都比 2012 年調查較佳，肌肉耐力則較差，建議兒童繼續多參與有氧運動以提升心肺功能及控制體重，以促進健康，另外應需加強肌肉耐力訓練。
- 4.7.2. 持續監測兒童的體質水平（心肺適能、肌肉力量、肌肉耐力、柔軟度和身體成份）是非常重要的。我們建議可以透過指定的網站和流動應用程式分享體質水平常模。

- 4.7.3. 兒童的實際體能活動量和他們所認知的足夠體能活動量之間存在很大差異。我們建議相關持份者共同努力：1) 向兒童和家長宣傳世衛的體能活動量建議；2) 教育兒童、家長和教師評估和監測兒童每天的體能活動水平。
- 4.7.4. 兒童需要更多課後運動或體能活動。我們建議各相關持份者根據他們喜愛的運動舉辦更多相關的體能活動。
- 4.7.5. 針對參與體能活動的主要障礙，我們提出了幾種應對策略：1) 向家長和兒童提供家居運動資訊；2) 向學校強調優質課業的重要性，而不是功課數量；3) 持續宣傳推廣兒童的足夠睡眠時間（即 ≥ 9 小時）。
- 4.7.6. 家長的參與是影響兒童參與體能活動的重要因素，在放學後、周末和假期應舉辦更多的親子體能活動。向兒童推廣體能活動、體育運動和體質獎勵計劃亦是鼓勵他們參與體能活動的可行方法。

5. 青少年（12-16歲）

5.1. 參加者

教育局在 2019 年 9 月至 2020 年 1 月和 2021 年 2 月至 6 月兩段時期收集了青少年的體質測試和問卷數據。研究小組從教育局提供的數據庫中，在每一個歲數隨機抽取了 36 名男性和 34 名女性，共 350 項數據，作為此組別的樣本。

5.2. 體質表現

總體而言，是次調查分析了 180 名男生和 170 名女生的資料。青少年的平均體能表現為：1) 15 米漸進式心肺耐力跑 = 37.2 ± 20.1 轉，2) 坐前伸 = 26.9 ± 10.1 厘米，3) 立定跳遠 = 150.3 ± 35.4 厘米，4) 一分鐘仰臥起坐 = 24.2 ± 11.7 次，5) 掌上壓 = 10.3 ± 10.3 次，以及 6) 體脂 = $21.8 \pm 9.7\%$ 。

	平均值		合計
	男生	女生	
身體成份			
身高 (厘米)	165.9	158.4	162.3
體重 (公斤)	57.8	51.1	54.5
身體質量指數 (公斤/米 ²)	20.8	20.3	20.6
體脂 (%)	17.3	26.6	21.8
皮摺厚度-上臂 (毫米)	13.8	17.0	15.4
皮摺厚度-小腿 (毫米)	13.5	16.4	14.9
皮摺厚度-總計 (毫米)	27.3	33.4	30.2
心肺耐力			
15 米漸進式心肺耐力跑 (轉)	46.7	27.1	37.2
最高攝氧量估值 (毫升/公斤/分鐘)	41.5	37.1	39.4
九分鐘耐力跑行 (米)	1392.2	1235.8	1316.3
柔軟度			
坐前伸 (厘米)	23.1	31.1	26.9
肌肉適能			
立定跳遠 (厘米)	167.7	131.9	150.3
一分鐘仰臥起坐 (次)	28.4	19.9	24.3
俯臥撐 (次)	11.2	9.5	10.3

5.3. 肥胖和身體成份

根據世衛年齡與性別的身體質量指數生長標準，27.7%的青少年被界定為過重和肥胖，而根據香港身高別體重生長圖表，23.2%的青少年被界定為過重（包括肥胖）。

	男生 (%)	女生 (%)	合計 (%)
世衛年齡與性別的身體質量指數參考標準			
嚴重過輕	1.7	0	0.9
過輕	5.6	2.9	4.3
正常	60.0	74.7	67.1
過重	18.3	15.9	17.1
肥胖	14.4	6.5	10.6

香港身高別體重生長圖表

非過重	74.2	79.6	76.8
過重（包括肥胖）	25.8	20.4	23.2

5.4. 體能活動量

有 50.7% 的青少年表示他們的體能活動量未達到世衛建議的標準（即每星期平均每天進行 60 分鐘中度至劇烈強度的體能活動），這比 7-11 歲兒童的比率（即 66.3%）較好。然而，只有 34.4% 的青少年認為他們沒有足夠的體能活動量。

	男生(%)	女生(%)	合計(%)
世衛建議的體能活動量			
達到	52.0	46.4	49.3
未達到	48.0	53.6	50.7
認為自己的體能活動量足夠			
非常足夠	18.3	8.8	13.7
足夠	22.8	15.3	19.1
一般	31.7	34.1	32.9
不足夠	20.0	31.2	25.4
非常不足夠	7.2	10.6	8.9

5.5. 喜愛的體育活動和參與體育活動的主要障礙

男生最喜歡的前五項運動是：1) 球類運動 (72.2%)，2) 游泳 (21.7%)，3) 田徑 (12.2%)，4) 長跑 (11.7%) 和 5) 跳繩 (7.8%)。女生最喜歡的前五項運動是：1) 球類運動 (50.6%)，2) 游泳 (34.7%)，3) 舞蹈 (26.5%)，4) 溜冰/滾軸溜冰 (25.9%) 和 5) 跳繩 (17.1%)。青少年參與體能活動的四大主要障礙是：1) 體能活動導致肌肉酸痛 (45.0%)，2) 不夠時間 (42.0%)，3) 天氣差 (41.4%)，4) 太疲累 (41.1%)。

5.6. 進一步分析

- 5.6.1. 相比 2012 年的調查，是次調查男女生整體心肺功能都較佳(男生 15 米漸進式心肺耐力跑測試跑多了 6 轉，女生則跑多了 5.1 轉)，女童俯臥撐肌耐力亦見進步(增加了 3.1 次)，相反男生立定跳遠有所退步(減少 11.2 厘米)，其餘體適能情況相若。
- 5.6.2. 達到世衛建議體能活動量的男生，在俯臥撐方面有更好的表現。而達到世衛建議體能活動量的女生，則在 15 米漸進式心肺耐力跑，九分鐘耐力跑行，和立定跳遠方面有更好的表現。
- 5.6.3. 男生方面，身體脂肪與心肺適能和所有肌肉適能參數呈負相關，心肺適能與下肢柔軟度和所有肌肉適能參數呈正相關。女生方面，身體脂肪與心肺適能和肌肉爆發力呈負相關，心肺適能與下身肢柔軟度和所有肌肉適能參數呈正相關。此外，男生在 15 米漸進式心肺耐力跑，九分鐘耐力跑行，一分鐘仰臥起坐，和立定跳遠方面，比女生有更好的表現。女生比男生在坐前伸方面有更好的表現。

5.7. 建議

- 5.7.1. 男女生心肺功能都比 2012 年調查較佳，建議青少年繼續多參與有氧運動以提升心肺功能及控制體重，以促進健康，另外應需加強肌肉體適能訓練，尤其男生，應需要進行額外的增強式訓練來提高肌肉爆發力。
- 5.7.2. 與 2012 年收集的數據相比，青少年的皮下脂肪更多，各相關持份者應提供更多針對肥胖的體重管理教育和運動計劃。
- 5.7.3. 青少年應具備足夠的知識去了解自己的體質水平（例如心肺適能、肌肉力量、肌肉耐力、柔軟度和身體成份），可透過互聯網、流動應用程式和社交媒體向青少年提供體質水平常模。
- 5.7.4. 各相關持份者應共同努力通過額外的運動和健體訓練來幫助體質水平較差的青少年，以及應推廣更有趣的體能活動，例如虛擬健體計劃流動應用程式和學校健體工作坊。

- 5.7.5. 我們建議各相關持份者應根據青少年最喜愛的運動，舉辦更多的體育活動，如舉辦球類運動（第一喜愛的運動）、游泳（第二喜愛的運動），和溜冰/滾軸溜冰（第三喜愛的運動）。此外，我們建議各相關持份者應共同努力鼓勵青少年在放學後或空閒時間參加至少一項運動（一人一運動計劃），並教育青少年了解世衛對體能活動量的建議。
- 5.7.6. 針對中學青少年參與體能活動的主要障礙，我們建議採取幾種不同的方法來應對：1) 教導青少年一些基本的運動後恢復知識，例如適當的緩和運動、自我筋膜放鬆技巧和充足的睡眠；2) 關注優質課業，而不是功課量；3) 透過互聯網、流動應用程式和社交媒體分享家居運動資訊。

6. 成年人（17-79 歲）

6.1. 參加者

- 6.1.1. 這些年齡組別的抽樣考慮了參加者的就業狀況，並涵蓋了所有的工作行業。除了年齡和性別之外，在職及非在職人士的比例也會用作計算樣本數量。所有用於計算的百分比參數均來自於 2021 年人口普查的數據。
- 6.1.2. 數據收集涉及各個企業或公司、政府或非政府機構以及大型工會。在招募在職人士參加時，會根據政府統計處的經濟群組框架資料，按比例為在職人士進行隨機抽樣，邀請公司和聯會參加。然後，根據雙方的協議，為願意參加的人士安排調查。在招募非在職人士方面，邀請了高等教育院校、地區福利辦事處和覆蓋廣泛地區的非政府機構，透過其網絡和影響力，邀請非在職人士參加。
- 6.1.3. 除了透過不同公司、機構或院校招募參加者外，還在大型活動和康文署康體場地舉辦公眾測試日，招募特定年齡和性別組別的參加者，以增加樣本的代表性。

6.2. 體質表現

是次調查的參加者在心肺適能、肌肉力量、肌肉耐力和肌肉爆發力方面的表現比 2012 年調查時更好。然而，是次調查的參加者平衡能力比 2012 年調查的參加者較差。

	17-19 歲	
	平均值	
	男性	女性
身體成份		
身高 (厘米)	173.1	160.6
體重 (公斤)	68.0	55.5
腰圍 (厘米)	77.3	69.1
身體質量指數 (公斤/米 ²)	22.7	21.5
體脂 (%)	18.1	29.1
肌肉量 (%)	46.9	33.6
心肺適能		
三分鐘台階的運動後心率 (每分鐘次數)	136.4	153.3
三分鐘台階的復原心率 (每分鐘次數)	113.5	128.2
最高攝氧量估值 (毫升/公斤/分鐘)	43.8	40.9
柔軟度		
坐前伸 (厘米)	28.6	32.1
肌肉適能		
手握力 (公斤)	73.9	50.5
立定跳高 (厘米)	49.7	36.5
平板支撐 (秒)	114.1	77.7
一分鐘仰臥起坐 (次)	31.5	25.8
敏捷度和平衡力		
閉眼單腳站立 (秒)	21.8	25.2

	20-39 歲	
	平均值	
	男性	女性
身體成份		
身高 (厘米)	172.5	159.7
體重 (公斤)	71.2	56.4
腰圍 (厘米)	81.9	71.9
身體質量指數 (公斤/米 ²)	23.9	22.1
體脂 (%)	20.5	30.3
肌肉量 (%)	53.2	36.2
心肺耐力		
三分鐘台階的運動後心率 (每分鐘次數)	139.4	145.3
三分鐘台階的復原心率 (每分鐘次數)	117.4	120.1
最高攝氧量估值 (毫升/公斤/分鐘)	41.4	40.4
柔軟度		
坐前伸 (厘米)	23.8	30.4
肌肉適能		
手握力 (雙手) (公斤)	77.1	49.7
立定跳高 (厘米)	46.6	31.7
平板支撐 (秒)	109.1	75.8
一分鐘仰臥起坐 (次)	27.5	20.8
敏捷度和平衡力		
閉眼單腳站立 (秒)	19.4	23.2

	40-59 歲	
	平均值	
	男性	女性
身體成份		
身高 (厘米)	170.0	157.7
體重 (公斤)	70.7	57.0
腰圍 (厘米)	85.0	76.0
身體質量指數 (公斤/米 ²)	24.4	22.9
體脂 (%)	21.7	31.7
肌肉量 (%)	51.6	36.0
心肺耐力		
三分鐘台階的運動後心率 (每分鐘次數)	135.4	143.8
三分鐘台階的復原心率 (每分鐘次數)	115.0	119.9
最高攝氧量估值 (毫升/公斤/分鐘)	38.0	36.4
柔軟度		
坐前伸 (厘米)	21.5	29.5
肌肉適能		
手握力 (雙手) (公斤)	75.3	48.3
立定跳高 (厘米)	38.8	25.8
平板支撐 (秒)	117.3	81.8
一分鐘仰臥起坐 (次)	21.1	14.8
敏捷度和平衡力		
閉眼單腳站立 (秒)	11.2	11.6

	60-69 歲	
	平均值	
	男性	女性
身體成份		
身高 (厘米)	166.8	153.9
體重 (公斤)	67.0	55.5
腰圍 (厘米)	85.4	79.0
身體質量指數 (公斤/米 ²)	24.1	23.5
體脂 (%)	22.8	33.7
肌肉量 (%)	48.3	34.1
心肺耐力		
兩分鐘原地踏步 (每分鐘次數)	99.3	92.6
柔軟度		
椅上坐前伸 (厘米)	11.1	11.9
搔背-左 (厘米)	15.5	9.8
搔背-右 (厘米)	12.6	8.2
肌肉適能		
手握力 (雙手) (公斤)	67.1	42.7
肱二頭肌屈舉 (次)	15.5	13.2
坐椅站立 (次)	16.0	15.2
敏捷度和平衡力		
八英尺繞物 (秒)	5.0	5.6
開眼單腳站立 (秒)	53.3	55.9

	70-79 歲	
	平均值	
	男性	女性
身體成份		
身高 (厘米)	164.6	152.6
體重 (公斤)	64.7	55.0
腰圍 (厘米)	86.9	81.4
身體質量指數 (BMI, 公斤/米 ²)	23.9	23.7
體脂 (%)	24.5	34.7
肌肉量 (%)	46.0	33.4
心肺耐力		
二分鐘原地踏步 (每分鐘次數)	91.1	85.8
柔軟度		
椅上坐前伸 (厘米)	11.2	10.0
搔背-左 (厘米)	18.6	10.9
搔背-右 (厘米)	15.2	9.7
肌肉適能		
手握力 (雙手) (公斤)	59.2	39.9
肱二頭肌屈舉 (次)	12.9	12.2
坐椅站立 (次)	13.6	13.3
敏捷度和平衡力		
八英尺繞物 (秒)	6.0	6.8
開眼單腳站立 (秒)	25.1	23.9

6.3. 整體肥胖和中央肥胖的比率

34.2%的男性和 23.7%的女性屬於整體肥胖（身體質量指數>25），而 26.6%的男性和 34.3%的女性則屬於中央肥胖（男性腰圍≥90厘米；女性腰圍≥80厘米）。40-59歲女性和 60歲或以上長者的中央肥胖率較高。

		肥胖 II (身體質量指數≥30.0)	肥胖 I (身體質量指數 25-29.9)	超重 (身體質量指數 23-24.9)	正常 (身體質量指數 18.5-22.9)	過輕 (身體質量指數<18.5)
17-19 歲	男性	6.5%	16.1%	20.4%	47.3%	9.7%
	女性	7.3%	9.1%	3.6%	61.8%	18.2%
20-39 歲	男性	6.5%	25.8%	22.5%	41.7%	3.5%
	女性	3.3%	12.3%	15.3%	57.6%	11.4%
40-59 歲	男性	5.3%	31.5%	27.0%	34.6%	1.6%
	女性	3.8%	18.3%	19.1%	54.0%	4.8%
60-69 歲	男性	3.2%	32.0%	26.3%	36.6%	1.9%
	女性	6.2%	23.4%	20.6%	44.0%	5.7%
70-79 歲	男性	2.2%	31.3%	26.0%	37.2%	3.4%
	女性	5.1%	27.7%	23.1%	38.1%	5.9%
合計	男性	4.9%	29.3%	25.1%	38.0%	2.7%
	女性	4.4%	19.3%	19.0%	50.5%	6.8%
男女合計		4.6%	23.1%	21.3%	45.7%	5.2%

		中央肥胖	正常
		(男性腰圍 \geq 90 公分，女性腰圍 \geq 80 公分)	
17-19 歲	男性	15.1%	84.9%
	女性	10.9%	89.1%
20-39 歲	男性	20.7%	79.3%
	女性	16.6%	83.4%
40-59 歲	男性	27.3%	72.7%
	女性	31.1%	68.9%
60-69 歲	男性	30.2%	69.8%
	女性	44.3%	55.7%
70-79 歲	男性	38.5%	61.5%
	女性	57.2%	42.8%
合計	男性	26.6%	73.4%
	女性	34.3%	65.7%

6.4. 高血壓的比率

整體而言，31.0%的男性和 22.7%的女性有高血壓（收縮壓 \geq 140 毫米水銀柱，舒張壓 \geq 90 毫米水銀柱）。60 歲或以上的長者高血壓比率較高。

		高血壓	正常
		（收縮壓 \geq 140 毫米水銀柱或 舒張壓 \geq 90 毫米水銀柱）	
17-19 歲	男性	20.4%	79.6%
	女性	5.5%	94.5%
20-39 歲	男性	18.6%	81.4%
	女性	6.5%	93.5%
40-59 歲	男性	34.2%	65.9%
	女性	18.3%	81.7%
60-69 歲	男性	40.2%	59.8%
	女性	34.0%	66.0%
70-79 歲	男性	43.1%	56.9%
	女性	43.3%	56.7%
合計	男性	31.0%	69.0%
	女性	22.4%	77.6%

6.5. 體能活動量

整體而言，53.8%的成年人未達到世衛的體能活動建議（即每星期 ≥ 150 分鐘的中等至劇烈強度的體能活動）。20-59 歲成年人的體能活動不足比率較高（~60%）。

	年齡組別					合計
	17-19	20-39	40-59	60-69	70-79	
世衛建議的體能活動量						
男性						
未達到	34.9%	49.9%	61.0%	39.8%	32.1%	49.3%
達到	65.1%	50.1%	39.0%	60.2%	67.9%	50.7%
女性						
未達到	59.6 %	67.8%	60.6%	47.9%	38.9%	56.8%
達到	40.4 %	32.2%	39.4%	52.1 %	61.1%	43.2%
合計						
未達到	44.2%	59.2%	60.7%	44.5%	36.8%	53.8%
達到	55.8%	40.8%	39.3%	55.5%	63.2%	46.2%

6.6. 喜愛的體育活動和參與體育活動的主要障礙

17-19 歲成年人最喜愛的運動是球類運動。20-39 歲男性最喜愛的運動是跑步。20-79 歲女性和 40-79 歲男性最喜愛的運動是步行。17-59 歲男性中有一半反映「缺乏時間」和「疲倦」是參與體能活動的障礙，而「疲倦」、「懶惰」和「缺乏時間」是 17-59 歲女性的主要障礙。「天氣差」是長者（60-79 歲）參與體能活動的主要障礙。

6.7. 進一步分析

6.7.1. 與 2012 年的調查相比，是次調查整體肥胖情況有所下降，尤其 20-59 歲男士(減少 3.4 – 4.6%)，及 40-69 歲女士(減少 2.8 – 9.9%)。40-69 歲男女士中央肥胖(腰圍)比率也減少。

- 6.7.2. 達到世衛建議體能活動量的成年人在以下方面有更好的表現：1) 身體成份（即體脂較低和肌肉量較高），2) 心肺適能（台階測試後心率較低），3) 下肢柔軟度，4) 手握力，5) 核心肌肉力量和耐力，6) 下肢爆發力，和 7) 平衡力（即閉眼單腳站立時間較長）。
- 6.7.3. 男性在 1) 肌肉量，2) 台階測試，3) 下肢柔軟度，4) 所有肌肉適能參數，和 5) 敏捷度有更好的表現。而女性在 1) 身體質量指數，2) 腰圍，3) 體脂，4) 血壓方面上數值較低。年輕成年人比年長成年人有更好的體質狀況。

6.8. 建議

- 6.8.1. 是次調查的成年人平衡能力較 2012 年調查的參加者為差，因此應為這一代的成年人提供額外的平衡訓練。
- 6.8.2. 我們建議各相關持份者舉辦更多社區體質測試，以監測成年人體質水平，具體建議如下：1) 在運動場所附近設立自我體質測試站，並提供易於市民進行的體質測試（例如：電子血壓計、附有身體質量指數圖表的身高體重磅、生物電阻抗分析體脂儀、手握力與坐前伸），2) 定期舉辦體質測試工作坊，並由受過培訓的測試員主持，3) 提供體質諮詢服務，以便市民得到專業教練的指導，認識適切的運動處方從而提高市民的體質水平。此外，我們建議為成年人提供更多家居體質測試的資訊，並在網上提供體質水平常模，以便成年人能夠自行評估和檢視其體質水平。
- 6.8.3. 長者有中央肥胖和高血壓的比例較高，我們建議相關持份者設計推出一系列的運動計劃，推動運動是良藥的認知和概念，針對管理肥胖和高血壓。
- 6.8.4. 有趣的是，在不同年齡和性別組別中，大多數體能活動不足的人群都喜歡步行、跑步、瑜伽或伸展運動。我們建議相關持份者應根據上述成年人所喜愛的運動類型舉辦更多的運動課程或工作坊，例如優質健行計劃、身心伸展課程、跑步課程。此外，「缺乏時間」是成年人參與體能活動的常見障礙。我們建議相關持份者合作提供更多網上或影片訓練課程，以方便那些缺乏時間的人進行體能活動。

7. 總結

- 7.1 是項研究為政府部門及相關體育推廣工作的持份者，提供了全港市民最新的體質數據資料，為他們日後制訂針對性的政策提供了參考資料。同時亦可讓普羅大眾透過發佈研究結果，而認識香港市民現時的體質水平，明白恆常參與體育及體能活動的重要性。
- 7.2 是次全港體質測試，與上次同類型測試相距十年，雖然有部份體質參數輕微倒退，但較多體質參數在各年齡層有所進步，估計與過去十年間香港整體運動氣氛與意識有所提升有關。過去幾年香港運動員於多項國際賽事有所報捷，及各持份者積極推動恆常體能活動各項計劃，都對提升香港市民體質有肯定的作用。然而體質不進則退，我們仍需努力，要繼續提供多方面社區體能活動推廣計劃，針對各年齡層及性別體質狀況及運動喜好，提供適切的體育活動，並透過舉辦大型活動，支持運動員培訓及專業發展路向，同時教育大眾恆常運動帶來健康的好處，認識『運動是良藥』，尤其對體重控制，骨質疏鬆，預防肌少症，及治療與預防各類慢性疾病，都有正面的作用，從而提升社會整體運動氣氛。
- 7.3 數據顯示，體能活動參與越高，體質狀況就越好，然而超過一半成年人及青少年人體能活動未達世衛的指標，兒童更超過六成未達標，因此要提升體質，推動全民體能活動至為重要。建議政策制訂者，包括教育、醫療、工商企業、社會各機構、等等均考慮把提升體能活動作為其中一重要推動目標。
- 7.4 為教育大眾對體能活動及體質提升的認知，建議透過不同媒體，例如新聞發佈、社交媒體、接受訪問、上載網頁、製作專輯等，向市民公佈研究報告的重點及相關建議，使他們了解香港市民現時的體質水平。
- 7.5 透過不同宣傳渠道，例如專題網頁、製作影片、和舉行巡迴展覽等教育市民認識「體能活動基礎指標」，即兒童及青少年每星期平均每天進行 60 分鐘或以上中度至高強度的體能活動，及成年人每星期累積 150 分鐘中等或以上強度之體能活動。

而已達標的人士則可循序漸進地提升體能活動量水平，以更高體能活動量為目標進發，從而建立恆常運動的良好習慣。

- 7.6 利用大數據以不同年齡群組的體質水平指標，推出簡易自我進行的體質測試方法，讓市民可隨時監察個人體質的變化；或設計流動應用程式，讓市民紀錄日常體能活動量，從而增加資料庫的數據。
- 7.7 定期收集市民的體質數據，以便持續評估香港市民體質的變化，建議繼續每5年進行全港性體質調查，及進行縱向研究，深入了解體能活動習慣與體質水平的關係
- 7.8 在解讀本研究所有數據分析結果，需注意是次研究是屬於橫向的大規模調查 (cross-sectional large-scale survey)，所有分析結果，除實際描述式統計數據外，其餘推論均屬相關性分析，並非因果關係。舉例說，本研究發現教育水平越高，其體能活動量及體質狀況都較佳，這祇是一相關性的現象，而非因果必然性。

< 完 >