



衛生防護中心
Centre for Health Protection

非傳染病直擊

二零一零年八月 第三卷 第八期

健康貼士

要有全面的健康，兒童和青少年應以每天做最少60分鐘中度劇烈至劇烈的體能活動為目標，而整套的體能活動模式亦應混合適量的帶氧運動，以及可促進骨骼健康和強化肌肉的活動。

培育健康「活躍孩」

對兒童和青少年而言，體能活動可增強體能、促進他們的成長和身體發展。研究顯示活躍的孩子會有較好的心肺功能、較強壯的骨骼和肌肉、較好的新陳代謝調控、較健康的體脂含量、以及較少焦慮和抑鬱的症狀¹。

美國及澳洲最新近的體能活動建議，提倡學齡兒童和青少年每天最少做60分鐘中度劇烈至劇烈的體能活動^{1, 2}。此外，他們每天不應花超過兩小時的時間以電子媒體(如電視、電腦遊戲和互聯網)作為娛樂消遣，尤其是在日間的時候²。然而，估計全球只有少於三分之一的年輕人，其活躍程度足以為他們現在和將來的健康帶來裨益³。

本地兒童及青少年的體能活動水平

由於本地的兒童和青少年大部分時間都是在學校渡過，因此很多家長也許以為他們的孩子透過學校的體育課、小息和午休時的走動，便足以達到每天所需的活動量。可是，調查顯示很多兒童及青少年的活躍程度，不足以令他們從體能活動得到最大裨益。一項旨在收集有關香港人參與體能活動模式的調查指出，若包括學校的體育課在內，34.1%年齡介乎7至12歲的兒童和青少年於受訪前三個月內一個星期有五天曾做最少60分鐘中度劇烈或劇烈的體能活動。若不包括體育課，相應的比例則下降至21.0%⁴。

由於要花時間做家課、沒有同伴、缺乏地方或便利的設施，對很多兒童及其家長來說，可能較難找到機會於學校環境以外進行的體育活動。衛生署在二零零五至二零零六年進行的兒童健康調查，面訪了超過3 200名年齡介乎5至10歲兒童的家長和超過2 600名年齡介乎11至14歲的兒童。結果顯示分別有68.1%和74.4%年齡介乎5至14歲的兒童在調查前四週內曾於課餘進行中度劇烈和劇烈的運動⁵。

本期內容

頁數

培育健康「活躍孩」	1
健康簡訊	6
數據摘要	6

本份刊物由衛生署
衛生防護中心
監測及流行病學處出版

香港灣仔皇后大道東
213號胡忠大廈18樓
<http://www.chp.gov.hk>

版權所有



衛生署
Department of Health

在調查前四週內曾於課餘進行中度劇烈運動的兒童當中，有18.0%報稱平均每星期有五天或以上這樣做；日數中位數為每星期兩天，而時間中位數則為每天 45 分鐘(表一)⁵。

表一：按年齡組別劃分年齡介乎5至14歲的兒童在調查前四週內曾於課餘進行中度劇烈運動的日數和時間

	比例		
	5至9歲	10至14歲	總計
每週運動日數			
1	33.3%	32.9%	33.1%
2	28.2%	23.8%	25.7%
3	16.9%	13.5%	14.9%
4	4.4%	6.4%	5.5%
5	6.1%	9.4%	8.0%
6	1.1%	1.3%	1.2%
7	8.0%	9.4%	8.8%
不詳/沒有回應	2.0%	3.4%	2.8%
總計	100.0%	100.0%	100.0%
中位數 (日)	2.0	2.0	2.0
每日運動時間(分鐘)			
少於60	52.3%	46.9%	49.2%
60 至 119.9	36.1%	38.6%	37.5%
120.0 至 179.9	6.8%	7.2%	7.0%
180 或以上	2.2%	2.7%	2.5%
不詳/沒有回應	2.6%	4.5%	3.7%
總計	100.0%	100.0%	100.0%
中位數 (分鐘)	35.0	60.0	45.0

基數：在調查前四週內曾於課餘進行中度劇烈運動的5至14歲兒童。

資料來源：二零零五至二零零六年兒童健康調查。

在調查前四週內曾於課餘進行劇烈運動的兒童當中，有11.1%報稱平均每星期有五天或以上這樣做；日數中位數為每星期兩天，而時間中位數則為每天 60 分鐘(表二)⁵。

表二：按年齡組別劃分年齡介乎5至14歲的兒童在調查前四週內曾於課餘進行劇烈運動的日數和時間

	比例		
	5至9歲	10至14歲	總計
每週運動日數			
1	36.7%	29.0%	32.1%
2	34.7%	33.5%	34.0%
3	13.0%	17.4%	15.6%
4	3.2%	6.2%	5.0%
5	2.6%	5.9%	4.6%
6	0.7%	0.8%	0.8%
7	7.2%	4.8%	5.7%
不詳/沒有回應	1.9%	2.4%	2.2%
總計	100.0%	100.0%	100.0%
中位數 (日)	2.0	2.0	2.0
每日運動時間(分鐘)			
少於60	29.3%	17.9%	22.5%
60 至 119.9	52.0%	51.0%	51.4%
120.0 至 179.9	12.1%	20.4%	17.1%
180 或以上	4.3%	7.3%	6.1%
不詳/沒有回應	2.3%	3.3%	2.9%
總計	100.0%	100.0%	100.0%
中位數 (分鐘)	60.0	60.0	60.0

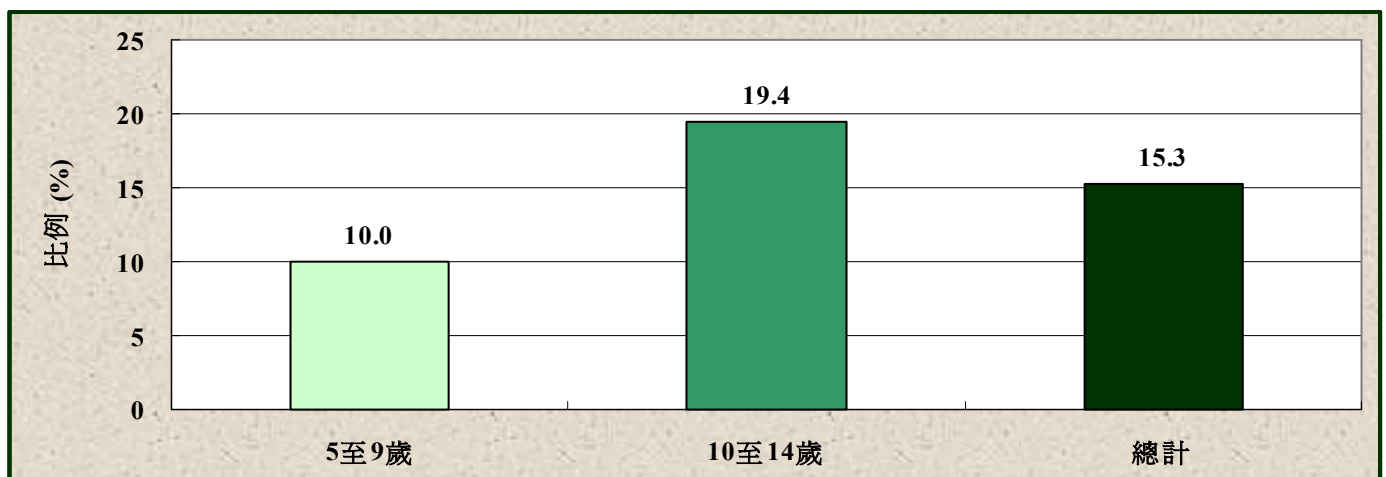
基數：在調查前四週內曾於課餘進行劇烈運動的5至14歲兒童。

資料來源：二零零五至二零零六年兒童健康調查。

整體來說，少於六分之一(15.3%)年齡介乎 5 至 14 歲的兒童表示曾於課餘每天進行最少 60 分鐘中度劇烈至劇烈的運動(圖一)。至於花於屏幕上的時間，兒童健康調查則發現有 58.4%年齡介乎 5 至 14 歲的兒童每天花兩小時或以上看電視或錄像、使用電腦或玩電腦遊戲(圖二)⁵。

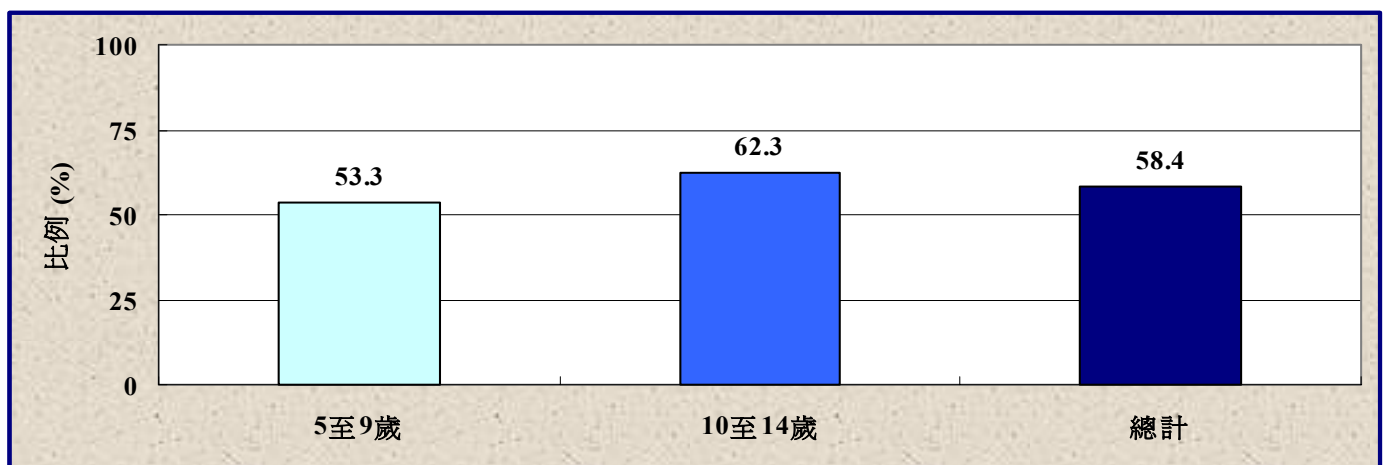
學前兒童的體能活動不足情況亦備受關注。一項較早前的研究觀察了148名香港學前兒童的活動水平，結果顯示大多數女孩子的體能活動水平較低，而男孩子的體能活動水平則一般為低度至中度⁶。

圖一：按年齡組別劃分年齡介乎5至14歲兒童曾於課餘每天進行 60 分鐘或以上中度劇烈至劇烈運動的比例



資料來源：二零零五至二零零六年兒童健康調查。

圖二：按年齡組別劃分年齡介乎 5 至 14 歲兒童每天花兩小時或以上於屏幕上的比例



資料來源：二零零五至二零零六年兒童健康調查。



活化孩子的每一天

體能活動對所有兒童均十分重要。要健康地成長和發展，甚至嬰孩，都應該讓他們在安全的環境下有足夠機會自由地活動(包括踢腳、俯臥挺身、翻滾、爬行和站立)。而初學會走路和學前的兒童，他們則需要充裕的時間進行各種無固定形式的遊戲，以學習和練習「大肌肉」動作技能，如投擲、捕捉、跳躍和奔跑。遊樂場、公園和海灘均是合適的地方，可讓兒童進行一些無特定結構、但可

增強他們的平衡力和肢體協調的戶外活動(如推動玩具車或娃娃車、追逐肥皂泡、拋球或踢波、像小鳥一樣拍翼、如兔子那樣跳、仿效馬匹般奔跑、騎三輪車、與他們一起玩「紅綠燈」或「狐狸先生幾多點」等遊戲)。隨著身體的成長和腦部的發展，學齡兒童和青少年(年齡介乎5歲至17或18歲)可於日常生活中融合更多有組織和複合的活動(如體育運動)。正如健康專家的建議，他們應以每天做最少

進行60分鐘中度劇烈至劇烈的體能活動為目標。要有全面的健康，整套的體能活動模式應混合某些特定種類的運動或活動，這包括每星期最少有三日做一些能增強心肺功能的帶氧運動、可促進骨骼健康和強化肌肉的活動(表3)^{1, 2}。讓兒童和青少年嘗試多種有趣和適合其年齡及發展階段的體能活動，這有助他們對參與體能活動保持興趣、有足夠的運動和學習到終身受用的各套動作技能。

表三：適合學齡兒童和青少年進行體能活動的例子

體能活動類別	例子
帶氧的中度劇烈活動	<ul style="list-style-type: none"> ※ 活躍的娛樂活動如遠足、滾軸溜冰、玩滑板 ※ 騎單車 ※ 快步行
帶氧的劇烈活動	<ul style="list-style-type: none"> ※ 涉及奔跑和追逐的遊戲或運動，如踢足球、打籃球和網球 ※ 跳繩 ※ 跳節奏強勁的舞蹈 ※ 快速游泳
可強化骨骼和肌肉的活動	<ul style="list-style-type: none"> ※ 跳繩 ※ 跑步 ※ 體操 ※ 競技運動，如踢足球、打籃球、網球和排球 ※ 掌上壓或仰臥起坐



引導孩子有更多的體能活動

童年是養成定期做運動的習慣，並將之延續至成年期的一段重要期間。由於成年人能影響孩子對體能活動的態度和行爲，以下是一些有助家長和兒童照顧者培育健康「活躍孩」的貼士：

- ◆ 做個好榜樣，多做運動；
- ◆ 指導孩子怎樣開始和教導他們每天所需要的活動量；
- ◆ 送些可促進體能活動的禮物或玩具給孩子，如球、跳繩、呼拉圈、腳踏車或計步器（一個用以監測每天累積步數的便攜式儀器，並可激勵用者透過步行來達到每天的步數目標）；
- ◆ 幫助孩子選擇合乎他們興趣和發展需要的社區體能活動計劃；
- ◆ 陪伴孩子步行往返學校；
- ◆ 在晚飯後帶孩子散步；
- ◆ 經常帶孩子到公園或沙灘玩；
- ◆ 用稱讚或小獎賞去誘導孩子多做體能活動；
- ◆ 跟孩子一起玩球類遊戲，多關心他們喜愛的運動；
- ◆ 限制看電視、玩電腦遊戲和上網的時間；
- ◆ 鼓勵孩子於看電視或廣告時段時多走動，如站立和踱步或做些伸展運動；
- ◆ 要求孩子幫忙做些家務，如掃地、洗碗碟、購買食物雜貨和挽購物袋、或替車子打蠟。

活躍的孩子便是健康的孩子，所以他們應避免多坐少動的生活。對殘障或患有慢性疾病的兒童和青少年來說，他們最好先徵詢醫生意見，以便制訂一套切身的運動處方。要注意，當孩子進行運動或其他體能活動時，家長和兒童照顧者應時刻注意安全和提供適當的指導，以減低孩子受傷的風險。

參考資料

1. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2008.
2. Australia's Physical Activity Recommendations for Children and Young People. Canberra: Department of Health and Ageing, Commonwealth of Australia; 2007.
3. Physical Activity and Young People. Geneva: World Health Organization; 2010.
4. 香港特別行政區：康樂及文化事務署。二零零九年普及體育顧問研究 - 香港市民參與體能活動模式。報告撮要。
5. 香港特別行政區：衛生署。二零零五至二零零六年兒童健康調查。
6. Louie L and Chan L. The use of pedometry to evaluate the physical activity levels among preschool children in Hong Kong. Early Child Dev Care 2003; 173(1): 97-107.



健康簡訊

一項包括了 72 845 名年齡介乎 13 至 15 歲學童的研究指出，大部分的學生並沒有進行足夠的體能活動。

被訪的學童是隨機從五個世界衛生組織地區(非洲、美洲、東地中海、東南亞及西太平洋)的 34 個國家中被選出及於二零零三至二零零七年期間被訪。調查問卷包括了有關他們整體的體能活動、步行或騎腳踏車上學、以及坐著的時間的問題。有足夠的體能活動被定義為每周最少 5 天、每天有做最少一小時的體能活動(不包括體育課)；而每天花三小時或以上坐著看電視、玩電腦遊戲、或與朋友聊天(除了在學校坐著上課和做家課外)的兒童，則被分類為不活躍。按定義，結果顯示遍及的所有國家共有 23.8%的男孩和 15.4%的女孩有足夠的體能活動； 32.7%的男孩每天坐三小時或以上，而女孩的相應比率則為 34.5%。整體來說，23.9%的男孩和 28.7%的女孩被界定為體能活動量不足夠和不活躍。

這調查結果意味著學童缺乏體能活動確實是一個全球性的公共衛生問題。

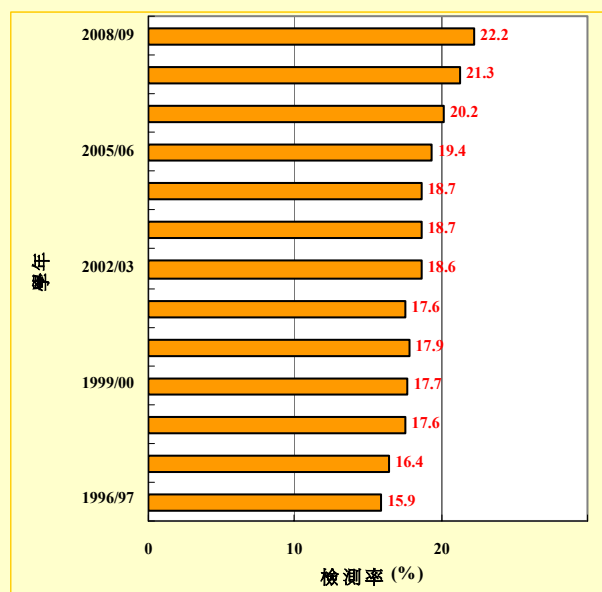
[資料來源：Source: Guthold R, Cowan MJ, Autenrieth CS, et al. Physical activity and sedentary behaviour among schoolchildren: A 34-country comparison. J Pediatr 2010; 157(1): 43-49.e1.]



數據摘要

兒童肥胖於多個國家和地區日益受到關注，香港亦不例外。衛生署學生健康服務的數據顯示，以體重超過經性別調整後、不同身高的體重中位數的120%來釐定肥胖，小學生的肥胖檢測率由一九九六/九七年的15.9%上升至二零零八/零九年的22.2%。請注意，香港政府已推出了非傳染病防控策略框架，並設立了一個工作小組為來年的工作(包括防控肥胖)提供建議。只要社會各界同心協力，香港定能逆轉兒童肥胖症的上漲趨勢及所引起的健康惡果。

到學生健康服務接受健康評估
的小學生肥胖檢測率



資料來源：衛生署學生健康服務。

主編

梁挺雄醫生

委員

歐韻儀醫生

劉嘉敏女士

程卓端醫生

梁嚴秀娟女士

蔡曉陽醫生

羅漢基醫生

香子翎醫生

尹慧珍博士

龔健恆醫生

非傳染病直擊 旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，

意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊

溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。如有任何意見或疑問，請聯絡我們，

電郵是 so_dp3@dh.gov.hk。