

二零二一年七月十二日
討論文件

立法會民政事務委員會
「全港社區體質調查」

目的

本文件旨在向委員匯報「全港社區體質調查」的推展模式及進展。

背景

2. 健康生活模式(包括適量及定期運動)可有效提高體質，而良好的體質有助市民發揮潛能和提升生活質素。政府於 2005-06 年及 2011-12 年，在社區體育事務委員會轄下社區體質測試計劃諮詢委員會的督導下，康樂及文化事務署(康文署)分別進行了兩次的全港性「社區體質測試計劃」，並分析所收集的市民體能狀況數據(特別是個人體能及體質等的相關度)。其中於 2011-12 年的測試報告顯示大部分市民的體能活動不足夠，而男性的體質測試表現仍普遍比女性為佳；報告亦就不同年齡適合參與的運動項目作出了建議。

3. 為了解市民的最新體質狀況及訂立基準數據，民政事務局於 2018 年提出再次進行全港體質調查，計劃透過定期標準化的全港體適能檢測，協助訂定體育普及化的措施。有關建議被納入《行政長官 2018 年施政報告》後，全港體質調查的籌備工作於 2019 年展開，而體質調查數據的收集及相關工作將於 2021

年 7 月至 2022 年 1 月期間進行，是次調查希望達到下列目標：

- (a) 讓參與計劃的市民了解自己大致的體質狀況；
- (b) 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；
- (c) 找出香港市民的運動模式與體質的關係；及
- (d) 確定須優先改善的範疇，以提升市民的整體體質。

全港體質調查

4. 社區體育事務委員會於 2019 年 10 月的會議上通過成立諮詢委員會(諮委會)，為體質調查的籌備、推行細節、宣傳推廣策略、社區參與，以及監督受聘的專業承辦機構在收集數據及提交報告等各方面提供意見。諮委會於 2019 年 11 月正式成立，成員包括 2 名社區體育事務委員會的代表（分別出任諮委會的召集人及副召集人）、3 名相關範疇的專業機構代表（包括香港運動醫學及科學研究中心、香港賽馬會運動醫學及健康科學中心和中國香港體適能總會），以及衛生署、教育局、民政事務局和康文署的政府代表。為了更廣泛吸納學術界人士就推行有關體質調查的意見，諮委會於第二次及第三次會議邀請了多位學術界專業人士出席以提供意見。學者與委員在會議上曾就調查方法作出深入探討及提出意見，諮委會及後亦按序落實研究方案及擬定招標項目、推展策略及宣傳計劃等工作範疇。康文署在諮委會的督導下，繼續負責有關推展工作。

推展模式

5. 諮委會參考過去兩次的體測計劃的經驗及現時的社會情況，決定調查中的兩部份(即問卷調查及體能測試部份)應安排同時進行。是次調查會以公司/機構作為邀請參與單位，隨機抽取 8 500 名年齡介乎 7 至 79 歲的香港居民，收集相關數據以進行分析。調查以政府統計處於 2017 年 9 月 8 日發布的「2020 年按年齡劃分的推算年中人口」的資料，在剔除 0 至 6 歲嬰幼兒及 80 歲或以上人口後，以比例配置法，按本港人口比例計算在調查中各年齡群組所需要的抽樣數目。有關抽樣的範圍如下-

(a) 7 至 16 歲：由教育局的「香港學生體適能調查」剛收集所得的數據提供。

(b) 17 至 79 歲：

(i) 在職人士：利用由統計處提供的經濟群組框架，以抽樣方式接觸相關公司以進行邀請及調查；

(ii) 非在職人士(包括大學生、料理家務者、退休人士及失業或待業人士)：透過大學或社會福利署及香港社會服務聯會轄下機構，進行抽樣邀請及調查。

6. 由於 2019 冠狀病毒病的疫情發展，整體籌備工作受到不同程度影響。康文署根據諮委會建議的推展模式及工作類別展開公開招標程序，並已在 2021 年 3 月委聘香港中文大學、中國香港體適能總會及龍行公司分別為顧問、數據收集和資訊科技及支援等範疇提供服務。各相關承辦機構已按工作時間表於 2021 年 5 月順利舉行了四場的試驗測試，由香港中文大學、嶺南大學及香港伸展運動學會邀約 80 名不同年齡的會員，參加於

香港中文大學大學體育館及康文署荃灣體育館舉行的測試，試驗項目包括網上登記系統、問卷調查內容，體質測試項目及測試流程等。相關承辦機構於 6 月已就有關試驗測試完成報告，並在檢視後改善測試流程及相關體檢項目(見**附件一**)，為全面於 2021 年 7 月至 2022 年 1 月期間舉行的數據收集工作作好準備。整理及分析收集所得的體質調查數據，預計於 2022 年上半年內進行及完成，工作時間表撮要載於**附件二**。

宣傳策略

7. 為讓目標調查對象更深入了解調查的推行細節，並呼籲及鼓勵有關公司和機構積極參與，我們會推行以下的一系列宣傳活動：

- (a) 6 月 30 日於荃灣體育館舉行了開展及約章簽署儀式，為本調查正式拉開序幕。民政事務局局長、社區體育委員會主席與不同界別的代表共同簽署約章，支持體質調查的開展，支持約章的機構名單載於**附件三**。在開展禮上亦介紹了體質調查計劃的內容及體質測試的項目；
- (b) 於 2021 年 7 月推出體質調查計劃的專題網頁，獲邀請參加體質調查的人士可透過專題網頁進行登記測試。網頁內容亦包括調查的詳情、體質測試內容介紹、運動健康的參考資料等，讓參與的公司/機構及市民適時獲得最新調查相關的資訊。
- (c) 向受邀請的公司/機構派發資料訊息套裝，包括介紹測試的宣傳光碟、海報、單張及已簽署約章副本等。已印製的海報及小冊子亦會於參與的公司/機構/專上學院張貼及派發。

- (d) 宣傳短片會安排於康文署場地及專題網頁內播放，期望獲邀請的市民積極參與。

體質調查結果

8. 體質調查結果報告預計在 2022 年第四季完成，並會透過以下渠道向市民公布-

- (a) 舉行記者招待會及發放新聞稿；
- (b) 編印調查計劃報告及摘要單張；
- (c) 上載調查計劃報告至專題網頁；及
- (d) 在報章刊登特約專輯介紹調查計劃結果。

徵詢意見

9. 請委員察悉本文內容，並歡迎就「全港社區體質調查」的內容及推展發表意見。

民政事務局

康樂及文化事務署

二零二一年七月

「全港社區體質調查」
調查詳細內容

對象

調查對象為 8 500 名年齡介乎 7 至 79 歲的香港市民，依年齡分成 6 個組別 (7-11 歲、12-16 歲、17-19 歲、20-39 歲、40-59 歲及 60-79 歲)，並根據統計處的人口推算資料，在剔除 0 至 6 歲及 80 歲或以上人口後，按本港人口比例以比例配置法計算在調查中各年齡群組所需要的抽樣數目。

抽樣方法

根據統計處提供的經濟群組框架，以及社福機構的資料分別為在職及非在職人士，按比例以隨機抽樣方式邀請各類型公司/機構參與。獲邀公司/機構的員工/會員可經所屬公司/機構自行於網上預約系統進行登記和預約以參與調查；或可選擇在獲邀公司/機構提供的適當地點進行調查。調查分為兩部分，第一部分為填寫問卷，第二部分為進行體適能測試。基於不同年齡組別的體質及特性，不同年齡群組的參與者將會進行不同的體質測試項目。

17-59 歲年齡群組參加者進行的體質測試項目

項目	測試項目
1.	靜態血壓/心率
2.	身高
3.	體重
4.	生物電子抗阻分析
5.	腰圍
6.	三分鐘台階測試 (運動後即時心率)
7.	坐前伸

8.	手握力
9.	一分鐘仰臥起坐
10.	平板支撐
11.	縱跳
12.	單腳站立(閉眼)

60-79 歲年齡群組參加者進行的體質測試項目

項目	測試項目
1.	靜態血壓/心率
2.	身高
3.	體重
4.	生物電子抗阻分析
5.	腰圍
6.	兩分鐘踏步測試
7.	椅上坐前伸
8.	抓背
9.	手握力
10.	肱二頭肌屈舉
11.	坐椅站立
12.	八英尺繞物
13.	單腳站立(開眼)

體質測試項目的執行方式

靜態血壓/心率

受試者需除去身上大件的衣物，坐著把手臂微曲放於桌上，測試員會使用手臂式電子血壓計量度靜態血壓及心率。

身高

測試員會使用度高尺為受試者量度身高。受試者需除鞋及除去身上大件衣物，只穿襪子踏上度高尺進行量度。

體重及生物電子抗阻分析

測試員會先在生物電子抗阻分析儀內輸入受試者的身高及年齡。受試者需除去鞋、襪及身上大件的衣物，踏上分析儀四點感應器，同時雙手握起手把，保持身體平穩。等待顯示屏上顯示的數值穩定後，測試員會列印量度紀錄。

(如受試者體內裝有電子儀器或鋼鐵裝置，不宜進行這項測量。)

腰圍

受試者除去身上大件的衣物，捲起腰間衣服，自然站立，兩肩放鬆，雙手垂下在身旁，測試員會量度受試者的腰圍。

(男測試員只會為男受試者進行度量，女測試員只會為女受試者進行度量)

三分鐘台階測試

受試者會在食指上帶上血含氧儀跟著節拍重複上落踏板三分鐘。完成後，測試員會立刻記錄從血含氧儀取得的運動後即時心率，以及於 5 秒內用人手開始量度連續 1 分鐘的運動後復回脈搏。

兩分鐘踏步測試

受試者進行熱身運動後面向牆站立。當聽到測試員發令「開始」後，受試者左右腳輪流提膝至牆上標記的高度，每次左右膝達到標記高度算一次，任何一膝未達標記高度，該次則不計算。重複以上動作兩分鐘，測試員會記錄提膝踏步的次數。

坐前伸

受試者脫去鞋子，直膝坐在墊上，腳掌貼在坐地前伸木箱底板，雙足距離約為肩膊闊度，然後雙手伸直前伸，雙手拇指可互扣，而手掌放於箱面上，以指尖慢慢地向前移動，移至最遠的位置維持 1 秒。整個動作要流暢，不能有任何抽動或躍動動作。重覆以上測試三次，測試員會記錄最佳成績。

椅上坐前伸

受試者坐在椅子邊沿，一腳屈曲腳踩地，足跟放在地上，足踝

成九十度屈曲。另一腳向前伸直。伸直雙手，手掌重疊，配合呼氣緩緩彎腰向前，中指盡量延伸至觸及腳尖，於最遠延伸位置停留兩秒。重複以上測試兩次，測試員會記錄最佳成績。

抓背

受試者提起一手向下搔背，另一手從腰間向上搔背。兩手在背後時，手指盡量靠近相觸。測試員會量度兩手中指之間的距離。重複以上測試兩次，測試員會記錄最佳成績。

手握力

受試者站立並調較手握位置。單手持握力計，垂下於大腿旁，顯示屏幕面向外。在無其他身體及手部動作下，直臂盡全力緊握手柄 2 秒。左、右手輪流交替測試三次，每次之間可休息 30 秒。測試員會記錄每次成績，左右手各取最佳成績，然後相加。

肱二頭肌屈舉

受試者靠慣用手一邊坐在椅上，以慣用手持啞鈴，手臂垂直於地面，手心向內側。聽到測試員發令「開始」後，開始屈臂提起啞鈴，並同時旋轉前臂至手心向上，恢復至垂直位置，在 30 秒內重複最多次屈臂。

一分鐘仰臥起坐

受試者曲膝在墊上仰臥，測試員會緊接受試者腳掌並固定在地上，使膝部屈曲成 90 至 120 度。受試者雙臂在胸前交疊，手掌放在雙肩上，下頷貼於胸前。聽到測試員發令「開始」後，受試者上身離地向前捲曲，至手肘觸及大腿後，再回復原來躺臥姿態，背部再次觸及軟墊，受試者要在一分鐘內不停重複以上動作。

平板支撐

受試者身體俯臥，保持雙腳合攏，與頭及頸部成一直線向地下望。聽到測試員發令「開始」後進行平板支撐。進行時手肘關節需放在肩關節的正下方，令手臂肌肉不會過分用力。當頭、頸和腳部不能成直線，測試便會終止。測試員會記錄維持動作的時間。

坐椅站立

受試者坐在椅子中央，雙手交叉胸前，腳平踏地上。當聽到測試員發令「開始」後，便在不用手輔助下站起至完全直立，然後再坐下。在 30 秒內重複最多次以上動作。

縱跳

受試者雙腳踏在地上，雙足自然分開，呈直立姿勢。一手向上伸直，並緊貼在垂直跳量尺上，測試員記錄手指尖在量尺上的位置。然後，受試者屈膝蹲腿，雙臂盡力後擺，向前上方快速擺臂，雙腿同時發力，盡力地垂直向上跳起。在垂直跳量尺上，用手拍在能力所及的最高位置。重複跳起動作兩次。

八英尺繞物

雪糕桶放置於椅子正面 8 尺處。受試者坐在椅上，背直，手放大腿上，雙腳平放地面。當聽到測試員發令「開始」後，立刻站起繞雪糕筒走，然後坐回原位。重複以上測試兩次，測試員會記錄最佳成績。

單腳站立(閉眼)

受試者閉眼，雙手垂直於身旁。一隻腳向上提，另一隻腳保持單腳站立。受試者閉上眼後，測試員會立即按秒錶計時。當受試者的支撐腳移動或抬起的腳着地時，測試便會終止。重複以上測試兩次，測試員會記錄最佳成績。

單腳站立(開眼)

受試者開眼，雙手垂直於身旁，手掌放在雙肩上。一隻腳向上提，另一隻腳保持單腳站立。此時，測試員會立即按秒錶計時。當受試者的支撐腳移動或抬起的腳着地時，測試便會終止。重複以上測試兩次，測試員會記錄最佳成績。

附件二

「全港社區體質調查」
推展時間表

日期	工作內容	備註
2019年10月	成立諮詢委員會(諮委會)	
2019年11月至2020年4月	諮委會訂定體質調查的具體目標，及落實測試指標、項目、對象、抽樣方法及計劃運作等工作細節。	
2020年4月至12月	諮委會訂定調查內容及細節，公開招標委聘專業機構推行相關範疇，包括顧問服務、數據收集服務，以及資訊科技支援服務等。	中文大學於2020年11月開始提供顧問服務。
2021年1月至4月	獲委聘的承辦商就根據諮委會訂定的調查內容及細節，已設計及制訂其範疇的內容及細節，並經諮委會審核及通過後展開其相關跟進工作。	資訊科技及支援服務合約亦已於2021年2月由龍行公司承辦。 體質調查的數據收集服務合約已於2021年3月由體適能總會承辦，
2021年5月	系統測試及工作人員訓練 進行前導測試 整理及分析測試數據及檢討運作安排	
2021年6月	舉行開展及約章簽署儀式	
2021年7月至2022年1月	展開體質調查數據收集及相關工作	
2022年2月至7月	整理及分析體質調查數據	
2022年8月	編寫調查報告	
2022年9月	諮委會審批調查結果及報告	
2022年10月	公佈調查結果	

「全港社區體質調查」
支持約章的機構名單
(排名不分先後)

行業	機構名稱
製造業	香港中華廠商聯合會
建造業	建造業議會
	香港建造商會
進口、批發及零售業	香港中華總商會
公共行政、教育、 人類醫療保健及社工活動	香港教育工作者聯會
	香港護士協會
	香港醫學會
運輸、倉庫、郵政及 速遞服務業	香港貨運物流業協會
住宿及膳食服務業	香港飲食業聯合總會
金融及保險業	香港銀行公會
地產、專業及商用服務業	香港地產建設商會
雜項社會及個人服務	香港社會服務聯會
其他	香港工會聯合會
	香港政府華員會