

今日香港 + 公共衛生

世界衛生組織建議不同年齡群都需要有足夠運動以維持心肺、肌肉和骨骼健康，因為缺乏身體活動是全球四大死亡風險因素之一，佔全球死亡人數的6%。然而，香港素來生活節奏急速，超時工作時數冠絕全球，廣東話俚語有謂「得閒死唔得閒病」，更何況恆常運動習慣？

■Henry Law 資深通識科教師

生命在於運動？

工時長 懶得郁



議題探索

單元二：今日香港（按教育局指引）

- 探討問題：香港維持或改善居民的生活素質的發展方向如何？
- 香港居民對不同層面的生活素質的優次有什麼不同看法？
 - 不同人士或機構為維持或改善生活素質作出什麼貢獻？

單元五：公共衛生（按教育局指引）

- 探討問題：人們對疾病和公共衛生的理解如何受不同因素影響？
- 人們對健康的理解怎樣受到經濟、社會等因素影響？
 - 科學與科技的發展怎樣影響人類對公共衛生的理解？



■港人雖然工時過長，但也非運動冷感。圖為2014年的香港馬拉松起跑儀式，賽事有破當時紀錄的7萬3千人參加。

資料圖片

港人年均工時2606 世界之最

新聞背景

根據世界衛生組織建議文件，運動頻率、持續時間、強度、類型和總量與非傳染病的預防息息相關。世衛建議5歲至17歲的年齡群每天應進行累計1小時中等強度到高強度身體活動，18歲至64歲年齡群每週應進行150分鐘中等強度帶氧身體活動。中等強度的身體活動的例子有行樓梯、踏單車、快步行，而高強度的身體活動例子有緩步跑、打籃球、踢足球等。

舉頭思考題 低頭玩遊戲

先談香港5歲至17歲年齡群的運動量，即兒童及青少年階段。香港課程發展議會建議中、小學均應分配總課時5%予體育發展活動，故此，絕大部分學校都有提供體育課。然而，眾多因素影響令不少兒童和青少年課餘之後沒有做運動。

其一，「應試教育」學習模式。香港教育制度重視考試操練及學業表現，社會風氣瀰漫競爭文化，故此家長寧可子女將時間放在補習和功課測驗溫習，學童缺乏運動時間，例如早前有小學生在公開場合直言考試操練令他缺乏運動機會；其二，社會風氣傾向智能世代，「低頭族」和網絡沉溺問題嚴重，手機和網絡遊戲的吸引力遠勝運動，減少了兒童和青少年參與運動的意慾。

《激戰》催健身潮 證非「運動冷感」

再談18歲至64歲年齡群的運動量，即香港主要勞動人口。根據瑞銀2015年《價格與收入》調查報告，香港僱員一年工作時數高達2,606小時，平均每星期約50小時，名列世界第一，超出第二位的孟買300小時。由此可見，香港人工時之長直接引致缺乏運動時間和機會。再者，港人的運動意識普遍不高，2012年的調查顯示大多數港人缺乏運動的原因是「工作太忙」、「家務太忙」、「感到疲累」和「懶惰」，加上香港物質生活豐富，社交應酬活動亦多為吃喝玩樂，普遍港人缺乏運動誘因。

不過，近年曾經掀起不少運動潮流，吸引大批港人參與。例如電影《激戰》引起健身熱潮；泡泡足球商業推廣成功吸引不少港人預約參與；大東山芒草茂盛亦吸引港人嘗試遠足郊野。以上例子均證明港人絕非「運動冷感」，只是缺乏運動誘因和動機。

模擬試題

資料A：節錄2015年3月18日政府新聞公報

由教育局、香港兒童健康基金和中國香港體適能總會合辦的學校體適能獎勵計劃，在2013/14學年分析約10萬名學生的體適能數據後發現，學生總體的體能表現在各方面（例如男生的手握力和心肺功能，以及女生的柔軟度）均遜於內地、新加坡及歐洲學生，而且有兩成七的學生體重過高甚至屬癡肥。此外，心臟病和糖尿病患者據報近年有年輕化的趨勢，而肥胖和缺乏運動可增加患上該等疾病的風險。

資料B：節錄2015年3月18日政府新聞公報

為培養學生參與體育運動的興趣和推動體育文化，除了現有的課程外，教育局亦透過不同措施，加強學校、體育團體和家長的合作，包括：

1. 提供津貼予學校購買體育用具和聘請教練；
2. 與其他政府部門和非政府組織合作，舉辦不同類型的體育活動；
3. 免費或以優惠費用讓學校優先預訂公共運動設施；
4. 開辦教師專業發展課程；
5. 透過學校組織親子體育活動，如水、陸運會等，並增設親子接力賽。

想一想

- a. 參考資料A，試指出及解釋學童運動不足可引致的後果？（4分）
- b. 你認為資料B哪項建議較有效提高學童的運動量？（8分）

題目拆解

a題拆解：題目屬於後果分析題，即是分析運動不足對學童造成的影響，學生應該嘗試從資料提取相關論據和分析角度加以推論。留意不應只顧抄錄資料內容，例如「癡肥」問題，應加以延伸至患上慢性病的風險。

b題拆解：題目屬於比較政策題，學生應該提出衡量準則加以比較不同政策，例如針對性、可行性、效用性等，從而比較哪項政策較有效提高學童運動量。

概念鏈接

1. **健康：**不僅為疾病或虛弱之消除，而是體格、精神與社會之完全健康狀態。
2. **生活形態：**工作時間與休息時間的分配，具體而言包括生活節奏、作息習慣、飲食習慣、運動習慣、娛樂活動、社交活動。

參考答案

a題參考答案

資料	推論
體重過高、癡肥	學童運動不足致使體形改變，影響自我形象和自尊，另外缺乏健康的體魄容易增加患上慢性病的風險。
心臟病年輕化	學童運動不足增加患上高危慢性病的風險，例如心臟病和糖尿病等一些可能致命的疾命。

b題參考答案

以「舉辦體育活動較有效提高」為例	
針對性	全面性較大。
政府舉辦體育活動：學童缺乏運動的主因是缺乏時間和興趣，港府舉辦活動有助提高運動的吸引力，例如提供參加證書、活動獎項，吸引更多家長、學校和學生參與。	比較其他建議：教師專業發展課程，只是提供培訓予教師，實際未必每位教師都會加強推廣運動活動，全面性低。
比較其他建議：學童缺乏運動並非因為沒有體育用品和教練，因此港府提供更多的津貼也無助提高學童運動量。	可行性 政府舉辦體育活動：港府舉辦活動只需要進行協調工作，實際活動內容可以交由學生協助，加上有充足財政，因此可行性大。
全面性 政府舉辦體育活動：港府主動舉辦活動，例如聯校運動會，某程度強制學校參與，覆蓋全港中小學生，	比較其他建議：免費或優惠讓學校預訂公共運動設施始終有次數限制，因為港府需要平衡市民利益，所以可行性較低。

尖子必殺技

不少的調查均顯示，港人的運動量不足，但同學如要描述資料時，可思考運動是否屬帶氧運動？是否有每天運動的習慣？是否有足夠的次數和時數？運動屬健身性質、團體運動、還是個人運動？因此，表述數據時，懂得分類是很重要的。而關於港人運動量不足，究其原因，可從以下方向分析。

其一，工作或學業太忙。香港人工作繁忙，長工時工作，不時還要加班。學生有不同課外活動和補習，之前有報道指一名小學生每天的功課近20份。這樣緊張的生活節

孩子「不動」致癡肥 家長有責任

奏令港人無法建立穩定的足夠的運動習慣。

其二，沒有培養良好的運動習慣。這與家庭有關，父母本身未有作好榜樣，自然小朋友也難做好。而且，習慣很多時要從小建立。

其三，懶惰一向都是一個因素，假日時選擇不出戶。香港人可能習慣了冷氣的舒服空間，所以不願在室外做運動，又或不想做流汗的帶氧運動。

其四，時下娛樂方式太多樣，不會選擇運動。例如：電腦遊戲、電視、手機等，這些多樣的娛樂的方式比起運動，更吸引大眾。

運動的好處和缺乏運動的缺點，相信人人皆知，惟同學作答時可扣緊學童有超重、肥胖的時事例子去幫助論證。從港府方面，可以如何改善問題？以下是一些參考方向，方法有很多，同學作答時要配合概念字的運用及時事例子。

港府可完善「學校體適能獎勵計劃」

首先，教育方面，完善「學校體適能獎勵計劃」，達標的學生給予更大的表揚和鼓勵。生活課上增加相關單元，提倡運動的重

要癡肥的成因等，讓學生從少培養運動習慣。

其次，加強宣傳，特別是強調家庭教育的重要性。家長未能以身作則，孩子難以養成習慣。

最後在社會方面，康樂及文化事務署過往也有舉辦全民運動日，免費開放轄下大部分康體設施，如泳池、體育館等。這些活動可延續和增加次數，吸引市民參與。

■劉穎珊 文憑試通識科5**狀元
中文大學中國語言及文學系四年級生

延伸閱讀

1. 《活力 Keep Fit篇》，衛生署學生健康服務網站
http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_pe/health_pe_ekf.html
2. 《運動有吉時 中午做最佳》，香港《文匯報》，2015年8月6日
<http://paper.wenweipo.com/2015/08/06/HK1508060049.htm>
3. 學生健身成績好 GPA 更高，香港《文匯報》，2014年7月13日
<http://paper.wenweipo.com/2014/07/13/GJ1407130012.htm>

■香港文匯報記者 戚鈺峰