

社區體育事務委員會

香港人運動習慣民意調查結果報告

目的

本文件旨在向委員報告有關「香港人運動習慣民意調查」(下簡稱調查)的結果及建議。

背景

2. 為了解香港市民的運動習慣及其喜愛的體育運動，香港特別行政區政府中央政策組應康樂及文化事務署邀請，於 2006 年 9 月委託香港理工大學進行一項〈香港人運動習慣民意調查〉。是項調查搜集了有關年齡十二歲或以上人士的運動習慣及其對體育運動的喜好。

調查研究的內容

3. 是項調查是由香港理工大學理大科技及顧問有限公司轄下的應用社會科學系社會政策研究中心策劃及執行，搜集研究的內容包括：

- (a) 受訪市民是否有做運動及其原因；
- (b) 做運動的模式；
- (c) 最喜好和最希望學習的運動；
- (d) 選擇運動項目時所考慮的因素；
- (e) 個人或集體做運動的喜好；
- (f) 有否參與團體舉辦的康體活動；以及
- (g) 對康文署的康體活動及設施的意見。

調查方式

4. 是項民意調查於 2006 年 9 月 12 至 14 日進行，並以電話訪問方式，成功訪問了 1,011 名 12 歲或以上人士。

調查結果及建議

5. 爲了方便委員對調查所得的結果有概括的了解，現將有關調查結果的摘要節錄如下（詳情請參閱夾附於附件的行政摘要）-

- (a) 過去 3 個月約有 79%的受訪者有做運動。相比香港康體發展局於 2003 年進行的研究所得的 47%爲高，顯示香港人對運動的參與有所提高；
- (b) 有 64.7%的受訪者表示做運動的主要原因是爲了增進健康，當中長者佔 71%，只有 4%的受訪者將做運動視爲一個習慣；
- (c) 雖然調查結果顯示約有 79%的受訪者有做運動，但以每星期做三次或以上運動而每次平均 30 分鐘以上爲指標，青少年及成年人的運動次數及運動量明顯不足夠，青少年只有 24.6%達標，成年人有 21.6%，而長者則有 53.1%；
- (d) 有兩成(20.3%)受訪者，表示過去 3 個月沒有做運動，他們當中更有超過六成(62.4%)人士表示未來 3 個月亦不會做運動，他們以低教育程度及低收入技工及勞工階層佔大多數；
- (e) 沒有做運動的原因主要是由於「工作／學業／家庭事務而沒有時間」(54.5%)，其次爲「懶惰」(25.8%)；
- (f) 不同年齡組別人士喜好做運動的時段有明顯分別，長者(84.1%)喜歡在早上做運動，青少年則較喜歡放學後，而成人則在早上及晚上均有；
- (g) 整體最受歡迎的首三項運動爲跑步(25.6%)，游泳(22.7%)、徒手健體(18.1%)；
- (h) 長者與成年人多選擇參加與健體有關的運動項目，長者最經常做的運動是徒手健體、步行及太極。而成年人則是跑步、游泳及步行。至於青少年人則選擇一些需要掌握運動技巧及運動量大的體育項目，如籃球、跑步、足球等；
- (i) 至於最希望學習的運動方面，長者及成人不約而同均希望學習游泳及太極，而青少年則希望學習游泳、網球及羽毛球；
- (j) 游泳是所有人最希望學習的運動(12.1%)；
- (k) 有關選擇運動項目時所考慮的因素，受訪者主要考慮運動帶來的效果(30.3%)，其次是個人興趣(29.7%)及個人體能(17.8%)。調查顯示，只有 5%的受訪者認爲費用低廉是他們考慮選擇運動的因素；
- (l) 長者選擇單獨做運動的比率相當高(53.0%)，許多運動項目以個人獨立參與爲主，例如徒手健體/伸展運動、步行、太極等；而青少年則較喜歡與朋友一起做運動(56.5%)，故在選擇活動

時也傾向於選擇能與同伴一起參與的活動為主，如籃球、足球及羽毛球等；

- (m) 受訪者選擇做運動的地點多在康文署或其他政府設施進行(54.1%)，其次在私人屋苑設施進行(23.1%)，而有 19.1%則在家中進行；
- (n) 研究指出只有 10%受訪者在過去三個月曾參加過由團體舉辦的康體活動，而所指的團體，有 36.1%屬康文署或其他政府機構；
- (o) 有關康文署的康體活動收費，有 45%的受訪者表示收費合理或廉宜，認為收費高昂的只有 7.6%，而有 47.4%受訪者表示無意見／不知道；
- (p) 至於康文署的康體設施收費方面，除了有 40.2%的受訪者表示唔知道／無意見外，有 44.5%的人士表示收費合理或廉宜，只有 15.3%表示收費高昂；以及
- (q) 有 32.4%的受訪者讚賞康文署設施質素好及非常好，而認為康體設施質素差的只有 3.9%。

6. 根據以上研究結果，調查報告作以下的建議：

- (a) 青少年及成年人的運動次數及運動量明顯不足夠，建議加強對此類人士宣傳恆常做運動的重要；
- (b) 選擇做運動的地點要以方便為主，建議在商業地區附近的公共康體設施多舉辦推廣及宣傳活動，以鼓勵在職人士在上班前或利用午餐時間前往做運動；
- (c) 青少年較喜歡與朋友一起做運動，如籃球、足球、羽毛球等，建議利用現有的社區及學校資源，與地區組織合作舉辦更多這類型的康體活動；
- (d) 為鼓勵低收入人士多做運動，建議為他們設計一些適合在家中或在住所附近空曠地方進行的康體運動；以及
- (e) 建議政府定期進行具規模的調查研究，收集有關香港市民運動習慣的資料，比較各有關數據，跟進不同背景人士做運動的情況及變化，從而評估政府推行普及體育的成效。

文件提交

7. 請委員備悉本調查的結果及建議。有關報告將交與就制定評估社區體育策略成效指標而成立的工作小組參考，作為未來調查研究計劃的基礎。同時，有關報告亦會分發給康文署各分區辦事處，作為策劃社區康體活動時的參考。

康樂及文化事務署
2006 年 11 月