

# 運動普及

## 仍須軟硬件配合

港人運動量不足，香港非傳染病（如慢性病）的死亡率已超越傳染病。推廣基層醫療健康尤其重要。基層依賴公共醫療支援，缺乏運動容易引致健康問題，加重公營醫療負擔。香港教育大學健康與體育學系高級講師及副系主任雷雄德博士引用歐洲及美國醫學會文獻，推動全民運動，尤其基層普及運動，可以減少當地每年醫療開支約 2% 至 5%，保守估算可減少香港醫療開支達 40 至 50 億元以上。

雷博士指：「青少年是未來社會的主人翁，失去健康才關注和珍惜已經太遲，應從兒童及青少年教育著手，推動全民運動，培養關心身體健康的意識。」雷博士表示，香港中小學生的運動量很低，95% 中小學生未能達到每天不少於 60 分鐘中至高强度運動。運動不足容易引致肥胖，疫情期間問題更趨嚴重，學童肥胖率由 20% 大增至 40%。縱觀全世界，建立健康運動概念大多從兒童及青少年階段開始，傳授健康及營養飲食知識，培養運動習慣，減少未來患上慢性病的風險。

雷博士亦留意到社區上有不少有心人合力推動社

區健康，例如社福機構招募義工教導長者做運動，也有非牟利機構提供運動訓練課程和比賽，推廣基層兒童及青少年運動。但是，政府應發揮帶領作用，配合中國國務院《健康中國行動》2030 年全民健康願景，推動社區健康。政府在設立宏觀及長遠管治目標，以及跨部門協作仍有待改善。他續指，健康很難量度，也沒有 KPI（績效指標），每個部門只關注自己的目標，難以宏觀及整體地推動全民運動。

「教育局負責課程統籌，但推廣社區健康由醫務衛生局、衛生署等負責，難以在課程內協調好學童的健康知識。例如心肺復甦法及去顫法課程只需要 6 小時，拯救生命，卻難以納入教育局課程。」

公屋及居屋規劃亦然，雷博士認為在追趕房屋供應量的同時，應同步規劃鄰近居所的健體設施，尤其為公屋的基層及長者提供便利及免費的康體設施。雷博士亦提倡善用房屋署的公共空間，提供免費場地供大眾使用，例如街頭健身、武術、跳舞、太極等，只需一片空置而安全的場地，節省興建成本及時間，加快推動全民運動。



雷博士：「青少年是未來社會的主人翁，應從兒童及青少年教育著手，推動全民運動，培養關心身體健康的意識。」