

## 香港長者的運動狀況

### 核心議題

香港人口高齡化的現象愈趨嚴峻，根據政府統計處數據顯示，65 歲及以上的長者人口於 2021 年已超過 145 萬人，佔整體人口達 20.5%，此比例將於 2037 年（距今只有 13 年）突破三成，屆時每三位香港居民中就有一位是長者。在此大前提下，如何確保長者身心舒泰，健康地於社區生活，對於香港應對人口高齡化、減輕長期照顧及醫療需要的負擔極為重要。

要保持身心健康，促進和維持定期和適量的運動至為重要。今期研訊將綜合過去五年的相關研究，闡述長者運動的現況，以及促使長者運動的因素。

### 研究重點觀察

#### 1. 香港長者的健康與運動情況

##### 1.1 長者的久坐行為

久坐行為是指消耗量低的活動，看電視、使用電腦或電話等都是久坐行為的例子。早有不同研究發現，久坐行為與患上心血管疾病的風險呈正相關。長者久坐的時間越長，肌肉力量會越低，跌倒風險增加，認知能力下降，對心理健康有負面影響，使日常活動會受到更大限制，生活質素亦隨之下降。

香港教育大學曾於 2022 年透過量度久坐時間的自我評測問卷及邀請長者配戴加速計，量度長者過去七天的久坐時間。結果顯示，長者平均每天包括及不包括睡眠時間的久坐時間分別是 1086.39 分鐘（18.1 小時）及 573.71 分鐘（9.56 小時），而透過加速計量度的每天平均久坐時間（不包括睡眠時間）則是 477.94 分鐘（7.96 小時）。若以問卷結果為準，研究中的香港長者其久坐時間比建議的每天 8 小時多出 1.56 小時，情況有待改善。

## 1.2 獨居、雙老長者的身心健康與運動習慣

香港社會服務聯會於 2023 年 7 月發佈「香港獨居、雙老長者的身心健康與運動習慣研究」，研究收集了 641 份由 65-84 歲獨居或只與伴侶同住的長者填寫的問卷。

研究結果顯示近九成受訪長者的體能活動量未能符合世衛建議<sup>1</sup>，而且逾一半受訪長者完全沒有運動習慣。有運動習慣的受訪長者中，只有近三成長者（佔整體受訪長者的 13.7%）每週會做舉重或健身。沒有運動習慣的受訪長者中，首三個運動不足的原因是：覺得自己的身體狀況不適合（31.6%）、不知道自己適合做什麼運動（30.7%），以及擔心受傷（28.6%）。當被問及可以驅使自己做運動的因素時，首三個最多人選擇的因素有：身體上少一點病痛（46.0%）、有人指導（45.2%）及有同伴一齊做（34.3%）。

另外，沒有使用社會服務的長者中，有超過六成（62.5%）沒有運動習慣，比有使用社會服務而沒有運動習慣的長者高近兩成，反映社會服務在促進長者做運動上有其角色。自評為較低社會階級的長者沒有運動習慣的比例亦較高，有近六成（57.9%）沒有運動習慣，反映基層長者更需要公共服務的協助，以建立運動習慣改善體能。

## 1.3 百歲長壽長者的運動習慣

喬色園及香港理工大學護理學院老年護理研究中心於 2021 年發佈百歲長壽長者健康指數調查，邀請 151 名百歲長者（85 至 101 歲）進行身、心、社、靈四方面的問卷調查；同時使用全球定位系統（GPS）和活動記錄儀（ACTi Graph）連續七天客觀量度長者每日的活動範圍及運動量。

受訪長者中有 37 位（即 24.5%）患有肌少症；衰弱評估中則有 33.8% 為健壯，早期衰弱佔最多(43%)，體弱的佔 23.3%。根據全球定位及活動記錄儀的數據，受訪長者進行中等至劇烈體能活動的平均持續時間（只計算持續時間大於 10 分鐘）是 38.4 分鐘，平均步行數目為 9,684 步。80.1% 的受訪長者每週平均做運動 5 次或以上，但 84% 受訪長者的日常活動範圍只在臥室或公寓大樓內。不過，研究只顯示長者在一週內的運動次數，沒有說明其運動強度，故未能準確判斷這些長者的運動量是否足夠。

<sup>1</sup> 世衛建議，健康的長者應每星期進行最少 150 至 300 分鐘中等強度（相等於最少每星期 5 天每天 30 分鐘），或 75-150 分鐘（相等於每星期 5 天每天 15 分鐘）劇烈強度的帶氧體能活動，另外亦應進行著重平衡和肌肉力量訓練的體能運動。

## 2. 多元化模式促使長者運動

### 2.1 科技對推動運動習慣的幫助

2023 年香港大學進行了一項是質性研究，訪問了 23 名 55-89 歲的長者進行深入訪談，了解他們參與透過視像會議形式進行的線上運動班的經驗，並歸納出長者參與線上運動班的好處。受訪長者認為線上運動班非常便利，可以規律地在監督下做運動，而且試用這些新式的運動班亦令他們更有動力。雖然有時技術限制會影響導師線上監督的質素，但受訪長者普遍對這種線上運動班表示正面及歡迎。長遠來說，研究最後指出，更大規模地推行線上運動班能讓因行動能力受限或體弱而未能外出的長者及其照顧者均能受惠。

另一項同為香港大學在 2023 年進行的研究，則探討科技接受程度、體能運動與衰弱 ( frailty ) 的關係。研究透過問卷收集了 380 位 60 歲以上在社區居住長者的資料，問卷透過不同量表，分別量度他們的體能活動量、社交網絡、抑鬱徵兆、科技接受程度及體弱程度。

結果顯示，疫情期間長者因未能參與體能活動而增加了衰弱風險，另外較衰弱的長者接受科技的程度亦較低。研究進一步指出，科技接受程度較高的長者，在疫情期間更常參與科技協助的體能活動，因此他們即使無法外出，仍能維持體能運動量，預防身體機能衰退。然而，對於科技接受程度較高的長者來說，體能活動預防衰弱的效果亦較低，研究團隊推斷這是因為這群長者一般有參與其他有效預防衰弱的活動，例如社交活動、實踐健康飲食習慣等。研究建議應優先在科技接受程度較低的長者群體中推廣體能活動，以獲得較大的預防衰弱效果。

### 2.2 新興運動對推動運動習慣的幫助

近年來，不少機構推動新興運動冀促進長者做運動。香港教育大學於 2020 年發佈一項探討輕排球對改善長者身心健康的研究。研究招募 78 位 60 歲以上的長者參與一項 15 週的計劃，並將他們隨機分配至以下三組：輕排球、柔力球及沒有運動成分的對照組。結果顯示，與對照組相比，輕排球組參與者的敏捷性、心血管耐力、上肢和下肢肌肉力量以及體能活動享受度都有顯著改善。此外，輕排球組的參與者也表現出比柔力球組的參與者更強的心血管耐力、上肢肌肉力量和體能活動享受程度。

另外，研究輕排球作為試驗運動是基於以下考慮：輕排球比一般排球重量較輕、體積較大，停留在空中的時間較長，適合行動及反應時間較慢的長者，而且作為非接觸及團隊

運動，輕排球可降低長者受傷（例如跌倒）的機會。隊制運動亦能協助長者建立社會支援網絡，增加長者持續參與運動的動機。以上因素在日後設計促進長者運動相關計劃時亦可作為參考。

## 服務及政策倡導

綜合上述研究，社聯在推廣長者參與體能活動上有以下建議：

- 利用現時長者地區中心及鄰舍中心已有的服務資源及空間，使基層長者更容易接觸及持續地運動。例如在長者地區中心及鄰舍中心加設適合長者不同缺損程度（frail/pre-frail）的可量度運動計劃，針對性提供不同程度的體能及肌力訓練，定期檢視進度並適度提高訓練強度，達至逐步回復行動能力或提升體能的目標。
- 擴闊醫療券的使用範圍至各種與促進長者健康相關的運動訓練或課程，例如資助長者購買政府認可的肌力訓練或運動課程。
- 康文署健身室與長者地區中心及鄰舍中心合作，安排體適能教練於日間非繁忙時段在場指導及協助較體弱長者進行肌力訓練；另外亦可研究提供津貼予信譽良好的私營健身室，於日間非繁忙時段加設長者時段，指導及協助長者做不同運動及訓練。
- 善用社區現有的體育組織，津助地區體育組織籌組長者運動班，結合運動與社交，讓長者強身健體之餘亦強化他們的社交支援網絡，減低社交孤立風險。
- 汲取疫情時的經驗，推行更多線上運動班，讓行動不便的長者亦能在居所內建立或維持運動習慣；另外，在推廣長者運動時加入科技元素，期望能同時提升長者的科技接受程度。

## 參考資料

政府統計處(2011-2021)。《人口普查主題性報告：長者》。自：  
[https://www.censtatd.gov.hk/tc/page\\_8000.html?titleId=menu\\_action25](https://www.censtatd.gov.hk/tc/page_8000.html?titleId=menu_action25)

政府統計處(2020)。《香港人口推算 2020-2069》。自：  
<https://www.statistics.gov.hk/pub/B1120015082020XXXXB0100.pdf>

香港社會服務聯會(2023)。《香港獨居、雙老長者的身心健康與運動習慣研究》。自：  
<https://www.hkcss.org.hk/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E7%8D%A8%E5%B1%85%E3%80%81%E9%9B%99%E8%80%81%E9%95%B7%E8%80%85%E7%9A%84%E8%BA%AB%E5%BF%83%E5%81%A5%E5%BA%B7%E8%88%87%E9%81%8B%E5%8B%95%E7%BF%92%E6%85%A3%E7%A0%94%E7%A9%B6%E7%B5%90/>

Kwan, R. Y. C., Yeung, J. W. Y., Lee, J. L. C., & Lou, V. W. (2023). The association of technology acceptance and physical activity on frailty in older adults during the COVID-19 pandemic period. *European Review of Aging and Physical Activity*, 20(1), 24.

Lee, J. L. C., Lou, V. W. Q., & Kwan, R. Y. C. (2023). The Experience of Participating in Remotely Delivered Online Exercise Classes During the COVID-19 Pandemic Among Community-Dwelling Older Adults and Its Postpandemic Implications. *Journal of Aging and Physical Activity*, 31(4), 642-650.

Leung, K. M., Chung, P. K., Chan, A. W., Ransdell, L., Siu, P. M. F., Sun, P., ... & Chen, T. C. (2020). Promoting healthy ageing through light volleyball intervention in Hong Kong: study protocol for a randomised controlled trial. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 12(1), 1-8.

Leung, K. M., Chung, P. K., & Hagger, M. S. (2020). The effects of light volleyball intervention programme in improving selected physical and psychological attributes of older adults in Hong Kong. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 1-12.

Leung, K. M., & Wong, M. Y. C. (2022). Redevelopment and Examination of the Psychometric Properties of the Chinese Version of the Last 7-Day Sedentary Behaviour Questionnaire (SIT-Q-7d-Chi) in Hong Kong Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 5958.

Liu, Y. W. J., & Cheung, D. S. K. (2021). 百歲長壽長者健康指數調查. 香港理工大學護理學院耆年護理中心||薺色園.

## 聯絡資料

姓名：陳瑩冰女士 ( 政策研究及倡議主任 )

電話：2864 2963 [connie.chen@hkcss.org.hk](mailto:connie.chen@hkcss.org.hk)



本計劃由香港公益金資助  
This project is supported by The Community Chest

香港社會服務聯會@2023