

I 背景

- 1.1. 香港小童群益會一直關注兒童快樂狀況，繼上年進行了「香港兒童睡眠與快樂調查」後，今年繼續按年追蹤兒童快樂狀況的轉變，再進行「兒童快樂」相關的調查。是次調查同時配合本會推廣兒童運動的方向，一併探討兒童的運動/體力能活動狀況與快樂的關係為主題。
- 1.2 缺乏運動的情況在香港十分普遍。本港超過一半的人口並非經常運動。香港衛生署於 2016 年 4 月進行的「行為風險因素調查」顯示於調查前一星期，分別逾半數 (55.4%) 和超過五分之二 (43.1%) 的被訪者沒有每日進行最少 10 分鐘的劇烈強度和中等強度的身體活動。整體上，只有四成多的被訪者 (43.8%) 的身體活動量達到世衛建議成年人的身體活動量。
- 1.3 至於青少年方面，康樂及文化事務署於 2011 年進行的「普及健體運動－社區體質測試計劃最終摘要報告」顯示，香港只有四成 (42.5%) 13 至 19 歲的青少年有每天進行至少 30 分鐘的中度劇烈運動。
- 1.4. 本會認為身體活動及運動是影響兒童健康及發展的重要一環，亦影響兒童是否感到快樂，故本會認為社會應更關注兒童運動的狀況，以促使兒童快樂及健康成長。
- 1.5. 是次調查中使用的定義如下：
 - 身體活動(Physical activities)：根據世衛組織的定義，身體活動是指由骨骼肌肉產生的需要消耗能量的任何身體動作。
 - 劇烈的身體活動(Vigorous physical activities)：指以耗費體力的身體負荷且讓你呼吸較正常更為急促的活動，例如跑步、跳健康舞、踢足球、游水、做粗重工作、緩步跑等；
 - 中等強度的身體活動(Moderate physical activities)：指以適度的身體負荷並且讓你呼吸比正常費力一些的活動。做完後，呼吸會比平常急速，例如正常的速度踏單車、提輕的物品、抹窗等，但不包括步行。
 - 坐著或躺著的活動(Sedentary Behaviors)：指包括花在上課、做功課、讀書、看電視、用電腦及休閒時的躺著或坐著，但不包括睡眠的時間。
 - 體育運動(Exercise&Sport)：是身體活動的其中一種，指包括運動及體育的活動，即包括具有計劃性、組織性、且重複進行，以達到良好身體狀態之目的的身體活動(例如：重量訓練、慢跑、健走)，以及通常具有競賽性質的運動，在一定規則或規範約束之下，所進行的身體活動 (例如：各種球類運動)。這裡包括在體育課中進行的運動。

II 調查目的及方法

- 2.1. 調查目的：了解兒童的快樂狀況，以及兒童進行運動及身體活動的狀況、兒童進行體育運動的動機及障礙因素等。
- 2.2. 調查日期為 2018 年 3 月，對象為 6-17 歲的兒童。
- 2.3. 調查以自填問卷方式進行，6-17 歲兒童問卷資料透過於本會各區的兒童及青年服務中心收集。最後共收回 837 份有效的問卷。

III 受訪者基本資料

3.1. 受訪兒童中男性佔 50.3%，女性佔 49.7%；6 至 8 歲佔 25.8%，9 至 11 歲佔 44.6%，12 至 14 歲佔 16.7%，15 至 17 歲佔 12.9%。

兒童年齡	人數	%	兒童性別	人數	%
6-8 歲	212	25.8%	男	391	50.3%
9-11 歲	367	44.6%	女	387	49.7%
12-14 歲	137	16.7%	總數	778	100.0%
15-17 歲	106	12.9%	沒有回答	59	
總數	822	100.0%			
沒有回答	15				

3.2 受訪者主要居於公共屋邨(49.1%)及私人數字(29.3%)；有 62.9% 兒童不知道家庭每月總收入，知道的兒童中，家庭收入較多是 \$10,000 以下(9.7%)及 \$10,000 至 \$19,999(9.2%)。

居住類型	人數	%	家庭的總收入	人數	%
公共屋邨	403	49.1%	\$10,000 以下	79	9.7%
居屋/夾屋	104	12.7%	\$10,000 至 \$19,999	75	9.2%
私人樓宇	240	29.3%	\$20,000 至 \$29,999	53	6.5%
村屋	29	3.5%	\$30,000 至 \$49,999	48	5.9%
租住房間	30	3.7%	\$50,000 或以上	47	5.8%
其他	14	1.7%	不知道	513	62.9%
總數	820	100.0%	總數	815	100.0%
沒有回答	17			22	

IV 調查結果

4.1. 兒童的快樂狀況

4.1.1. 調查結果顯示，有 61.6% 的兒童感到快樂(2017: 60.0%)，一半一半的有 29.2% (2017: 29.6%)，不快樂的有 9.1% (2017: 10.4%)。整體上，感到快樂的兒童比例及快樂程度的平均分數 (7.14 分) 較 2017 調查的結果(7.04 分)高。

6-17 歲兒童	2016		2017		2018	
	人數	%	人數	%	人數	%
不快樂 (1-4 分)	112	10.8%	106	10.4%	73	9.1%
一半一半 (5-6 分)	334	32.1%	300	29.6%	234	29.2%
快樂 (7-10 分)	594	57.1%	609	60.0%	493	61.6%
總數	1040	100.0%	1015	100.0%	800	100.0%
平均分數(1-10 分)	7.12 分		7.04 分		7.14 分	
沒回答	15		53		37	

4.1.2. 按年齡比較，12 至 17 歲兒童感到快樂的比例皆較 2017 年上升，但 6 至 11 歲兒童快樂的比例較上年下降。而快樂程度方面，只有 6-8 歲兒童的數值連續兩年下跌，顯示今年初小兒童越見不快樂。

年齡	2016		2017		2018	
	快樂比例	平均分數	快樂比例	平均分數	快樂比例	平均分數
6 至 8 歲	69.7%	8.04	71.7%	7.82	64.8%	7.42
9 至 11 歲	56.5%	6.98	63.4%	7.10	61.4%	7.18
12 至 14 歲	43.0%	6.27	48.1%	6.35	65.9%	7.22
15 至 17 歲	47.5%	6.49	35.6%	5.83	51.4%	6.42
總數	57.1%	7.12	60.0%	7.04	61.6%	7.14

4.2. 兒童身體活動

4.2.1. 每週進行身體活動的頻密程度

- 於過去一週，兒童步行遠比做劇烈及中等強度身體活動普遍。有 54.7% 兒童表示每日步行最少 10 分鐘。另外，分別有 83.1% 和 73.7% 的兒童一週最少有一日進行劇烈及中等強度的身體活動。
- 年齡方面，12 至 17 歲兒童明顯較多日子會步行，而 15 至 17 歲兒童進行劇烈身體活動的日子亦較少。性別方面，女性較少日子進行劇烈身體活動，但會較多步行。

在被訪前一週內做各類運動/身體活動的日數

日數	劇烈身體活動		中等強度身體活動		步行	
	人數	%	人數	%	人數	%
沒有	141	16.9%	220	26.3%	65	7.9%
1	105	12.6%	132	15.8%	65	7.9%
2	162	19.4%	159	19.0%	34	4.1%
3	126	15.1%	81	9.7%	39	4.7%
4	75	9.0%	31	3.7%	16	1.9%
5	79	9.5%	73	8.7%	110	13.3%
6	32	3.8%	33	3.9%	46	5.6%
7	114	13.7%	107	12.8%	453	54.7%
平均日數	2.99		2.55		5.21	

年齡	平均日數		
	劇烈身體活動	中等強度身體活動	步行
6 至 8 歲	3.04	2.35	4.69
9 至 11 歲	3.18	2.48	4.99
12 至 14 歲	3.24	3.09	6.07
15 至 17 歲	1.97	2.58	5.89
性別	劇烈身體活動	中等強度身體活動	步行
男	3.15	2.57	5.05
女	2.85	2.55	5.55

4.2.2. 兒童進行身體活動的平均時間

- 兒童每日平均做 63.0 分鐘劇烈的運動/身體活動、47.8 分鐘中等強度的身體活動，以及步行 61.8 分鐘。
- 年齡方面，12 至 14 歲每日進行劇烈身體活動及步行的時間較長；而 9 至 11 歲兒童進行中等強度身體活動的時間較其他年齡兒童為短。性別方面，男性進行劇烈身體活動的時間較長，女性步行的時間較長。

年齡	每日平均分鐘		
	劇烈身體活動	中等強度身體活動	步行
6 至 8 歲	59.18	51.08	64.13
9 至 11 歲	63.17	44.38	58.79
12 至 14 歲	72.19	53.69	67.02
15 至 17 歲	58.86	59.78	60.86
總數	63.01	47.78	61.84
性別	劇烈身體活動	中等強度身體活動	步行
男	66.60	50.34	59.49
女	60.13	46.03	64.96
總數	63.01	47.78	61.84

4.2.2.1. 兒童整體身體活動水平

- 兒童一星期進行中等至劇烈強度身體活動的平均為 6.9 小時，共進行時間少於 3 小時的佔最多的 37.7%。在各年齡層中，以 12 至 14 歲的兒童參與身體活動時間較長，共 8.5 小時。

一星期進行中等至劇烈強度身體活動的時間	6-8 歲	9-11 歲	12-14 歲	15-17 歲	總數
少於 3 小時	41.0%	38.3%	29.2%	40.6%	37.7%
3-6 小時	19.3%	24.0%	18.2%	19.8%	21.4%
6-9 小時	11.8%	11.5%	19.0%	9.4%	12.6%
9 小時以上	27.8%	26.2%	33.6%	30.2%	28.3%
總數	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
一星期平均時數	6.6 小時	6.6 小時	8.5 小時	6.6 小時	6.9 小時

- 如參照國際身體活動問卷調查 (IPAQ) 的身體活動水平類別指標分為「低度」、「中度」及「高度」三類，有 46.1% 兒童被分類為有「高度」身體活動水平，有 40.4% 為有「中度」身體活動水平，有 13.5% 為有「低度」身體活動水平。

IPAQ 分類 - 身體活動水平分類	6-8 歲	9-11 歲	12-14 歲	15-17 歲	總數
低度	19.9%	11.2%	11.0%	10.6%	13.5%
中度	34.6%	44.1%	31.6%	51.0%	40.4%
高度	45.5%	44.7%	57.4%	38.5%	46.1%

4.2.3. 最常進行的劇烈或中等強度身體活動

- 兒童最常進行的劇烈或中等強度的身體活動，是個人戶外運動(63.8%)、團體運動(57.3%)及團體遊戲、玩耍活動(48.3%)。而大多數兒童(54.8%)會同時有進行個人及團體運動/遊戲。
- 6-11 歲兒童較多進行個人戶外運動及團體遊戲、玩耍活動；而 12-14 歲較多進行團體運動及個人戶外運動；15-17 歲最多是進行個人戶外運動，而只進行個人運動的比例亦增加至 32.1%，這可能是因為準備應付公開試，而減少參與團體運動。

	6-8 歲	9-11 歲	12-14 歲	15-17 歲	總數
1. 個人戶外運動(如跑步、游泳)	64.4%	68.2%	61.1%	49.5%	63.8%
2. 個人室內運動(如健體、跳舞、瑜伽)	29.8%	26.7%	21.4%	44.6%	29.1%
3. 團體運動(如籃球、足球、羽毛球)	53.2%	57.7%	73.3%	44.6%	57.3%
4. 團體遊戲、玩耍活動(如捉迷藏等)	61.5%	52.3%	36.6%	25.7%	48.3%
5. 其他戶外活動(如遠足/行山)	13.7%	15.1%	11.5%	12.9%	13.6%
6. 家務	22.4%	19.3%	20.6%	29.7%	21.5%
7. 其他	6.3%	5.7%	4.6%	9.9%	6.2%

	6-8 歲	9-11 歲	12-14 歲	15-17 歲	總數
只進行個人運動	13.2%	19.1%	12.4%	32.1%	18.4%
只進行團體運動/遊戲	20.8%	16.3%	23.4%	15.1%	18.4%
進行個人及團體運動/遊戲	58.5%	56.9%	56.2%	39.6%	54.8%
其他	7.5%	7.6%	8.0%	13.2%	8.4%

4.2.4 久坐狀況

- 兒童於過去一週的上課日(星期一至五)，每日平均坐著的時間為 6.9 小時，而非上課日坐著的時間為 5.5 小時。
- 年齡越大，坐著的時間越久；女性在非上課日坐著的時間亦較長。
- 在上課日，除上課外，兒童坐著的時間中較長是課後補習/做功課/溫習的時間，有 2.1 小時；而在非上課日，坐著或躺著用手提電話的時間最長，有 1.7 小時。
- 而 15-17 歲坐著的時間較長，是因為不論上課或非上課日，坐著或躺著用手提電話的時間明顯較其他群組高。

年齡	久坐平均分鐘	
	上課日	非上課日
6 至 8 歲	356.16 (5.9小時)	267.69(4.5小時)
9 至 11 歲	419.35 (7.0小時)	305.84(5.1小時)
12 至 14 歲	421.69(7.0小時)	352.49(5.9小時)
15 至 17 歲	492.03(8.2小時)	482.68(8.0小時)
總數	413.01(6.9小時)	328.25(5.5小時)
性別	上課日	非上課日
男	410.29(6.8小時)	314.77(5.2小時)
女	416.61(6.9小時)	348.54(5.8小時)
總數	413.44(6.9小時)	331.61(5.5小時)

在過去七日，你在上課及非上課日平均一日花多少時間在以下坐著或躺著的活動：	上課日 每天平均分鐘	非上課日 每天平均分鐘
i. 上課的時間	353.03(5.9小時)	62.97(1.0小時)
ii. 課後補習/做功課/溫習的時間	124.27(2.1小時)	92.68(1.5小時)
iii. 看電視的時間	64.25(1.1小時)	88.04(1.5小時)
iv. 用電腦的時間 (包括上網學習/玩遊戲/看影片等)	59.73(1.0小時)	86.12(1.4小時)
v. 坐著或躺著用手提電話的時間	69.77(1.2小時)	103.82(1.7小時)
vi. 坐著或躺著玩電視 / 電子遊戲機的時間	50.43(0.8小時)	67.71(1.1小時)
vii. 坐著的靜態興趣活動的時間	55.01(0.9小時)	66.35(1.1小時)
viii. 坐著乘車的時間	35.16(0.6小時)	38.88(0.6小時)

坐著或躺著用手提電話的時間	6-8 歲	9-11 歲	12-14 歲	15-17 歲
上課日每天平均分鐘	51.5(0.9小時)	55.0(0.9小時)	99.4(1.7小時)	119.0(2.0小時)
非上課日每天平均分鐘	58.3(1.0小時)	91.8(1.5小時)	144.5(2.4小時)	186.5(3.1小時)

4.2.5.參與體育運動的狀況

- 兒童參與體育運動的平均日數為每週 2.87 日，其 15 至 17 歲兒參與日子較少。參與時間方面，整體上課日及非上課日時間的參與體育運動時間接近，只有 6 至 8 歲兒童在非上課日及 12 至 14 歲兒童在上課日的參與的時間明顯較長。另外，9 至 14 歲兒童在校內進行體育運動的時間較長。
- 性別方面，男性在非上課日進行體育運動的時間較女性長。

年齡	參與體育運動平均日數	參與體育運動平均分鐘		
		上課日 (每日)	非上課日 (每日)	校內進行體育運動 (一星期)
6 至 8 歲	2.72	78.80	93.73	126.52
9 至 11 歲	3.08	86.28	83.71	151.56
12 至 14 歲	3.10	95.58	88.12	162.70
15 至 17 歲	2.12	72.09	75.65	108.72
總數	2.87	84.07	85.99	141.43
性別	參與體育運動平均日數	上課日 (每日)	非上課日 (每日)	校內進行體育運動 (一星期)
男	2.99	83.80	91.54	146.02
女	2.80	87.32	83.14	141.05
總數	2.89	85.55	87.36	143.55

4.2.6. 最常做及最喜歡的體育運動

- 兒童最常參與體育運動是「跑步 / 緩步跑」(65.3%)、「籃球」(29.8%)及「羽毛球」(27.8%); 而最喜歡的體育運動是「跑步 / 緩步跑」(44.9%)、「游泳」(32.2%)及「羽毛球」(30.6%)。從常做的運動都是在學校及社區可以有場地的情況，顯示兒童進行體育運動可能會受設施便利性影響。
- 兒童最常參與的運動，全都以跑步 / 緩步跑為主，而 9-14 歲則球類團隊運動會較其他年齡多。

最常做	6-8 歲	9-11 歲	12-14 歲	15-17 歲	總數
1. 跑步 / 緩步跑	70.0%	64.7%	67.4%	57.0%	65.3%
2. 籃球	27.0%	30.1%	40.0%	22.0%	29.8%
3. 羽毛球	24.0%	30.6%	27.4%	24.0%	27.8%
4. 游泳	29.5%	26.9%	16.3%	23.0%	25.2%
5. 足球	26.5%	24.6%	17.8%	8.0%	21.5%
6. 健體操、跳舞	18.0%	21.7%	20.0%	25.0%	20.9%
7. 乒乓球	21.0%	17.6%	14.1%	7.0%	16.5%
8. 遠足/行山	7.5%	13.9%	8.9%	16.0%	11.7%
9. 排球	4.0%	6.6%	15.6%	6.0%	7.4%
10. 武術	6.0%	6.4%	3.0%	3.0%	5.2%

- 兒童最喜歡的運動，6-8 歲兒童會較多喜歡球類團隊運動，15-17 歲兒童則傾向個人運動。

最喜歡	6-8 歲	9-11 歲	12-14 歲	15-17 歲	總數
1. 跑步 / 緩步跑	53.3%	43.4%	43.9%	35.0%	44.9%
2. 游泳	28.1%	36.5%	31.8%	28.0%	32.2%
3. 羽毛球	27.1%	33.0%	30.3%	30.0%	30.6%
4. 籃球	31.7%	29.0%	37.1%	22.0%	30.1%
5. 足球	30.7%	29.0%	20.5%	11.0%	25.4%
6. 乒乓球	26.6%	25.6%	16.7%	3.0%	21.4%
7. 健體操、跳舞	17.1%	14.9%	16.7%	30.0%	17.9%
8. 遠足/行山	9.0%	11.5%	9.1%	21.0%	11.7%
9. 排球	5.0%	10.1%	14.4%	7.0%	9.1%
10. 武術	6.5%	6.9%	4.5%	5.0%	6.2%

4.2.8. 父母對參與體育運動的態度

- 兒童進行的體育運動，有大部份(26.7%)或全部(20.7%)由兒童主動提出或安排；有 93.3%的家長會支持子女進行體育運動；有 60.6%家長會間中或經常為子女安排體育運動；而只有 40.7%家長會間中或經常為與子女一起進行體育運動。
- 年齡分析顯示，年幼子女的家長會更多安排及陪同子女進行體育運動。

	6-8 歲	9-11 歲	12-14 歲	15-17 歲	總數
你進行以上的體育運動，有幾多是你主動提出/由你自己安排的？	(年齡比較沒明顯差異, Chi-sq. sign.p> .05)				
沒有	10.7%	6.1%	3.0%	3.8%	6.5%
少部份	13.6%	15.2%	12.6%	7.5%	13.2%
一半一半	40.8%	29.3%	33.3%	31.1%	32.9%
大部份	16.5%	26.8%	34.1%	35.8%	26.7%
全部	18.4%	22.7%	17.0%	21.7%	20.7%
你的父/母是否支持你進行體育運動？	(年齡比較沒明顯差異, Chi-sq. sign.p> .05)				
很反對	3.8%	1.4%	.7%	4.8%	2.3%
反對	7.7%	3.3%	1.5%	5.7%	4.4%
支持	44.2%	46.7%	52.2%	44.8%	46.8%
很支持	44.2%	48.6%	45.6%	44.8%	46.5%
你的父/母有沒有安排體育運動給你參加？	(年齡比較有明顯差異, Chi-sq. sign.p< .05)				
沒有	13.9%	12.7%	23.5%	45.3%	19.5%
很少	19.2%	18.2%	22.1%	24.5%	19.9%
間中	46.2%	47.5%	42.6%	23.6%	42.8%
經常	20.7%	21.5%	11.8%	6.6%	17.8%
你的父/母有沒有與你一起進行體育運動？	(年齡比較有明顯差異, Chi-sq. sign.p< .05)				
沒有	21.8%	21.1%	30.9%	59.4%	28.1%

	6-8 歲	9-11 歲	12-14 歲	15-17 歲	總數
很少	22.8%	32.5%	43.4%	25.5%	31.2%
間中	43.7%	36.1%	22.1%	10.4%	32.0%
經常	11.7%	10.3%	3.7%	4.7%	8.7%

4.2.9. 參與體育運動的動機

- 在各項參與體育運動因素中，兒童認為較重要的因素是：覺得好玩(4.15)、我覺得運動時很愉快(4.13)、可以鍛鍊身體，保持身體健康(4.10)、想要和朋友在一起(3.98)、喜歡團隊合作(3.96)及與團隊一起時很愉快(3.96)。
- 而較不重要的因素是：想要器材 / 設備 / 制服(3.01)、喜歡教練或老師(3.12)、好友希望我參加(3.22)、希望成為受別人注意、歡迎的人(3.23)、喜歡競爭、與別人比賽(3.25)及想要得到別人的讚美(3.29)。
- 綜合計算兒童參與體育運動的動機，結果顯示兒童參與體育運動的動機最重要是「正向情緒和友誼」、「團隊合作」及「健身和技能促進」三個範疇。年輕較小的兒童認為「社會期望和外在因素」、「競爭和挑戰」、「正向情緒和友誼」及「團隊合作」的重要性都較年長兒童高。

以下因素對影響你參與體育運動有幾重要	一點都不重要		非常重要			平均重要性
	1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5	
16. 覺得好玩	4.5%	4.9%	14.9%	21.9%	53.7%	4.15
18. 我覺得運動時很愉快	4.3%	3.9%	17.8%	22.9%	51.1%	4.13
1. 可以鍛鍊身體，保持身體健康	3.9%	3.9%	18.8%	24.7%	48.6%	4.10
17. 想要和朋友在一起	8.1%	4.9%	16.2%	22.9%	48.0%	3.98
21. 喜歡團隊合作	6.2%	6.4%	19.3%	21.9%	46.2%	3.96
22. 與團隊一起時很愉快	6.9%	6.3%	18.2%	20.7%	47.9%	3.96
3. 想要學到 / 改善運動技巧	4.2%	6.4%	23.4%	24.7%	41.3%	3.93
19. 喜歡表現好的時候那種很棒的感覺	7.1%	5.5%	20.2%	23.1%	44.1%	3.92
2. 想要保持 / 改善身材或更強壯	6.4%	5.6%	21.3%	26.8%	39.8%	3.88
20. 喜歡認識新朋友	7.6%	7.3%	19.5%	21.4%	44.2%	3.87
11. 喜歡挑戰、刺激	10.9%	8.8%	18.7%	20.9%	40.8%	3.72
4. 讓我覺得自己很重要	9.0%	10.0%	24.0%	20.5%	36.5%	3.66
12. 可以證明自己的能力	10.1%	10.1%	21.5%	22.9%	35.5%	3.64
15. 想贏得獎牌和獎杯	15.3%	9.7%	17.6%	18.1%	39.3%	3.56
5. 能發洩精力	11.8%	11.7%	20.8%	20.8%	34.8%	3.55
6. 父母希望我參加	16.0%	12.5%	22.1%	16.2%	33.3%	3.38
14. 想要得到別人的讚美	17.6%	12.6%	22.7%	17.0%	30.0%	3.29
10. 喜歡競爭、與別人比賽	19.9%	11.1%	22.6%	17.1%	29.2%	3.25
13. 希望成為受別人注意、歡迎的人	17.1%	14.7%	24.4%	15.3%	28.5%	3.23
9. 好友希望我參加	19.0%	11.6%	24.9%	17.1%	27.4%	3.22
8. 喜歡教練或老師	24.2%	11.6%	19.7%	17.1%	27.4%	3.12
7. 想要器材 / 設備 / 制服	25.7%	13.3%	21.3%	13.4%	26.3%	3.01

參與體育運動的動機	項目	重要性分數(1-5)				
		6-8 歲	9-11 歲	12-14 歲	15-17 歲	總數
正向情緒和友誼	16,17,18,19,20	4.1544	3.9928	3.9533	3.8590	4.0083
團隊合作	21,22	4.1820	3.9861	3.7737	3.6745	3.9583
健身和技能促進	1,2,3,4,5	3.9515	3.8083	3.7374	3.7226	3.8206
競爭和挑戰	10,11,12	3.7359	3.4579	3.4745	3.4843	3.5340
社會認同	13,14,15	3.7420	3.2746	3.1606	3.1824	3.3618
社會期望和外在大因素	6,7,8,9	3.5902	3.1556	2.9432	2.8090	3.1857

4.2.10. 阻礙兒童進行體育運動的主要因素

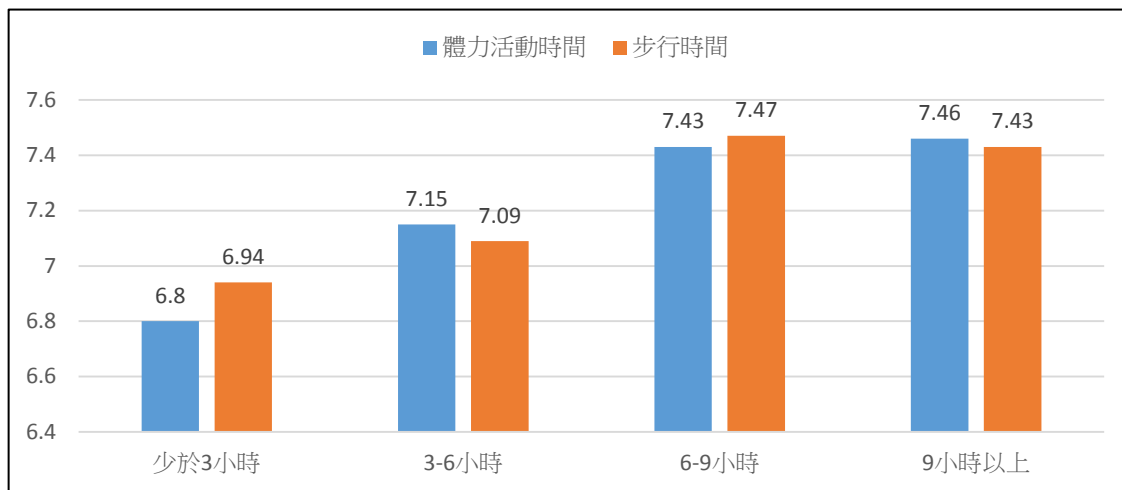
- 兒童認為阻礙他們進行體育運動的原因主要是：「功課 / 學習繁忙」(65.1%)、「身體健康狀況不好」(31.1%)、「運動技術不佳」(25.9%)、「找不到一起參與休閒運動的同伴」(23.7%)及「缺乏場地」(22.4%)。
- 年齡在 9 至 14 歲的兒童，阻礙因素為「功課 / 學習繁忙」的比例明顯較其他年齡多；而年齡在 15-17 歲的兒童，主要阻礙因素中「缺乏場地」、「身體健康狀況不好」及「運動技術不佳」的比例明顯較其他年齡多。

	6-8 歲	9-11 歲	12-14 歲	15-17 歲	總數
1. 身體健康狀況不好	34.0%	30.7%	22.9%	37.1%	31.1%
2. 對運動沒有興趣	15.2%	17.2%	16.0%	18.1%	16.7%
3. 個性內向	11.2%	16.1%	11.5%	15.2%	13.9%
4. 運動技術不佳	20.3%	26.4%	26.0%	35.2%	25.9%
5. 害怕得運動傷害	20.3%	14.1%	8.4%	14.3%	14.6%
6. 找不到一起參與休閒運動的同伴	18.3%	21.3%	35.1%	27.6%	23.7%
7. 家人不支持	15.7%	10.6%	6.1%	2.9%	10.1%
8. 功課 / 學習繁忙	55.8%	69.8%	71.0%	59.0%	65.1%
9. 花費太多	18.8%	21.0%	16.8%	19.0%	19.4%
10. 家人/學校對運動沒有安排	15.2%	12.1%	13.7%	11.4%	13.0%
11. 缺乏場地	17.3%	19.3%	25.2%	39.0%	22.4%
12. 其他	8.1%	5.7%	7.6%	5.7%	6.8%

V 分析及總結

5.1. 兒童快樂程度與運動時間有明顯關係

- 調查結果顯示兒童每星期進行中等至劇烈強度身體活動的時間較長，兒童的快樂程度都較高。另外，步行時間較多的兒童亦較快樂。(F-test sign. $p < .05$)



- 另外，達到世衛建議水平身體活動時間的兒童，快樂程度亦較高。然而，有六成的兒童身體活動時間未達標，間接影響了兒童的快樂感，故社會應鼓勵兒童多做運動。

身體活動時間	快樂程度(1-10分)
不達到世衛建議水平	6.96
達到世衛建議水平	7.44

T-test sign. $p < .05$

5.2 六成兒童未達世界衛生組織的建議目標水平

- 世界衛生組織(世衛)將身體活動定義為任何由骨骼肌所產生，並需要消耗能量的身體活動，包括工作期間的活動、遊戲活動、做家务、出行和參與休閒娛樂活動。年齡 5 至 17 歲的兒童及青少年應每日進行最少 60 分鐘中等至劇烈強度的身體活動。結果顯示有 36.9% 兒童達上述標準，有 63.1% 未能達標，顯示兒童運動量不足。
- 是次結果切合學校體適能獎勵計劃於 2016/17 的數據，香港學生的體適能不佳，在柔韌度、肌肉力量及心肺能力各方面均遜於中國內地、新加坡及歐洲兒童。
- 參照中文大學 2016 年的研究，香港兒童及青少年的「整體身體活動」與全球平均水平同樣不理想，少於半數兒童及青少年可達到每天進行 1 小時身體活動的世衛標準，與是次結果相近。而上年浸會大學對 6-12 歲兒童所作的同類調查，結果顯示只有 15% 兒童達標。
- 綜觀這些的調查結果，兒童在進行身體活動持續未能達到世衛建議水平，在體適能表現亦遜於中國內地及歐亞國家的兒童，實在有須要作出提升。

每日進行最少60分鐘中等至劇烈強度的身體活動	人數	%

不達到世衛建議水平	528	63.1%
達到世衛建議水平	309	36.9%
總數	837	100.0%

5.3 父母安排及兒童主動提出/安排運動較多，兒童的身體活動時間較長

- 是次結果顯示，如父母安排子女運動及由子女主動提出運動較多，兒童的身體活動時間明顯較長，顯示家長只要尊重子女對運動的喜好，給予支持及協助安排，便可增加子女進行身體活動的時間。而對於 6-8 歲的兒童，父母間或經常與子女一起進行運動，子女的運動時間會明顯較長。
- 這與家庭與學校合作事宜委員會在 2007 年進行的『高小至初中學童及家長運動習慣』也有相近的結論：高小學生認為父母或監護人的鼓勵及參與，能鼓勵他們多做運動，他們亦顯著地較多選擇以父母或監護人為其運動夥伴。
- 然而，康樂及文化事務署於 2011 年進行的「普及健體運動－社區體質測試計劃最終摘要報告」顯示，62.9% 有兒童的家庭未有定期一家人共同參與體育活動。而上述中文大學在 2016 年研究亦顯示，香港兒童及青少年在「家庭支持」評級明顯偏低，在 A-F 級中只屬 D 級，較高收入國家如荷蘭、澳洲，以及內地、泰國等都要差。
- 綜觀以上的調查，促進「家庭支持」將提升兒童參與的身體活動時間。這亦顯示親子運動需要進一步推廣。

	中等至劇烈強度的身體活動時間(小時)				
	沒有	少部份	一半一半	大部份	全部
你進行以上的體育運動，有幾多是你主動提出/由你自己安排的？(*)	4.5小時	3.6小時	6.6小時	8.0小時	9.1小時
你的父/母是否支持你進行體育運動？(ns)	很反對	反對	支持	很支持	
	4.4小時	7.2小時	6.6小時	7.4小時	
你的父/母有沒有安排體育運動給你參加？(*)	沒有	很少	間中	經常	
	5.9小時	5.9小時	7.2小時	8.8小時	
你的父/母有沒有與你一起進行體育運動？(ns)	沒有	很少	間中	經常	
	7.0小時	7.2小時	6.8小時	6.6小時	

*F-test sign. $p < .05$.

5.4. 友誼及團隊合作是兒童參與運動的主要動機

- 調查結果除了好玩，運動時的愉快外，和朋友一起、喜歡團隊合作等也是影響兒童參與運動的重要因素。另一方面，年齡 12 歲以上的兒童，因「找不到一起參與休閒運動的同伴」而阻礙進行運動的比例會增加，顯示年齡較大兒童參與群體活動不足，在長大不以家長為運動同伴後，便缺乏運動的同伴。
- 因此家長應鼓勵兒童參與更多群體的活動及運動，甚至是團隊的活動，對兒童多做運動及快樂感亦有幫助。
- 另外，兒童參與運動較少是想得到別人讚美及贏得獎項，因此家長不用太著緊子女在運動競賽時的成敗，避免子女因壓力而對運動卻步。

5.5. **功課是阻礙兒童運動的主因**

- 學習是阻礙兒童運動的主要原因，尤其在 9 至 14 歲更為明顯。
- 而據本會 2014 年的調查，中小學生平均的做功課時間均逾 2 小時，較 2002 年明顯增加；亦有愈一半學童有參加補習，他們每週平均花 4.76 小時在補習，顯示學童的課餘都被學習充斥。故社會需繼續探討如何減少兒童的學習及功課壓力，讓兒童有更多空閒時間進行運動。

5.6. **適合年齡較大兒童的運動體育設施不足**

- 年齡較大的兒童，較多因「缺乏場地」而阻礙進行運動，顯示政府需要增加適合年齡較大兒童的運動體育設施。
- 年齡較大的兒童較喜歡的體育運動為：跑步/緩步跑、健體操/跳舞、羽毛球、游泳、遠足/行山等，政府可以考慮增加有關設施，鼓勵運動。

VI 建議

對於促進兒童快樂，我們認為應鼓勵兒童有足夠的運動/身體活動做起，因此我們對各持分者有以下的建議：

6.1. **給兒童運動/身體活動的建議：**

1. 養成做運動的習慣，定期進行運動，在選擇運動種類方面，應從自己感興趣的運動活動出發，從運動中得到樂趣之餘，亦有助建立良好的運動習慣。多參與不同類型的運動，無論是個人的、群體的或團隊的，這有助拓闊興趣及認識不同的運動同伴。
2. 多做「零時間運動」，減少久坐情況：善用坐著、站著及行路的時間多活動身體，減少久坐情況。這既可燃燒能量、強化肌肉、增強心肺功能、改善血液循環，更可提神減壓。「多做好玩、好易及好快見效（3好）的『零時間運動』，和家人進行小比賽，令你與家人更健康、更開心。」
3. 多參與群體活動/團隊運動，而個人的運動亦可多相約家人/朋友一同參與。群體活動不單能認識運動的同伴，更能領略團隊合作的快樂。與家人/朋友一齊做運動可以互相鼓勵、互相支持，讓彼此從運動中建立親密的關係和默契，一同養成運動的習慣建立快樂的生活。

6.2. 給家長鼓勵兒童運動的建議：

1. 對於年幼兒童，家長作為運動同伴能增加子女的運動時間，從而建立健康及快樂的生活。家長宜多與年幼子女溝通，鼓勵子女參與他們感興趣的運動，為他們作出安排每星期定期進行運動。家長應以身作則，陪伴子女一起做運動，使子女在生活作息中建立做運動的習慣及增進親子關係。
2. 家長應鼓勵子女多參與群體活動/團隊運動，而個人的運動亦可協助子女安排與同學友人一起參與。運動同伴不但能彼此鼓勵參與運動，鞏固定期做運動的生活習慣，這亦是朋輩網絡的重要一環，與兒童的健康及快樂生活有直接的關係。
3. 家長在安排子女生活作息時，除與子女多加溝通，宜在安排課外的學習及興趣活動時，須積極加入定期參與運動及身體活動的時間，並多安排的群體/團隊運動，更須避免讓興趣班及補習班充塞子女的課餘生活。
4. 子女參與團隊運動及運動競賽的活動時，家長不宜增加子女勝負的壓力。家長需教導子女正面面對勝負的心態，讓他們更能享受團隊運動的樂趣，這將提高子女參與運動的動機，養成定期做運動的習慣。

6.3. 給社會改善兒童運動的建議：

1. 加強在校園的推動：
 - 兒童的校園生活佔了他們每天的大部份時間，能在課堂及課餘的時間提高兒童的參與體育運動尤為重要；
 - 建議學校需積極關注學生的學習壓力及功課量的狀況，不時評估功課量和考試對學生的影響，並在有需要時作適度調節，使學生在生活作息中有建立做運動習慣的空間；
 - 「健康生活方式」是學校課程七個學習宗旨之一。我們建議學校按本身學校情況以全校參與的模式，採取不同的措施，在課堂積極落實體育課程及推廣課後的體育運動；並以家校合作的理念，促進家長參與，建立學生參與體育活動及健康生活的文化；
 - 民政事務局、康文署、教育局及體院自2001年開始，為就讀中、小學及特殊學校的學生推行「學校體育推廣計劃」培養學生對體育的興趣，鼓勵他們恆常參與體育活動，現時已有9成學校參加。建議當局可考慮加強計劃的推動，特別在新興運動項目上，以有趣及新穎的方式吸引更多以往少參與運動的兒童參與。另外，康文署亦可考慮擴大「學校體育計劃推廣主任」先導計劃由現時23間學校至更多學校；
 - 是次調查顯示有近四份一的(22.4%)兒童表示因「缺乏場地」而阻礙他們進行運動。我們建議學校除於課後的時間外，可按學校情況在假日及學校假期間進一步開放校園供學生進行體育活動。誠然，開放校園須有完善的配套的配合，建議教育局可透過優質教育基金或康文署的相關計劃作出支持。

2. 加強在社區的推動：

- 康文署一直在社區為24歲以下的青少年提供社區康樂體育活動以引發他們參與運動的興趣及鼓勵他們掌握有關運動的基本技術。參照是次調查的結果，我們建議康文署可提供更多親子活動讓父母與子女一同參與，亦應多舉辦隊制活動讓年青人可結伴組隊參與。誠然，相關的社區教育及宣傳推廣同樣重要，康文署除善用現時的社區推廣策略及渠道外，可考慮善用互聯網及社交平台加強教育宣傳推廣；
- 阻礙兒童進行運動的最普遍的原因為：「功課 / 學習繁忙」(65.1%)、「身體健康狀況不好」(31.1%)。建議有關當局鼓勵更多家庭在家中與子女做一些較生活化的活動，例如「零時間運動」、步行和行樓梯等。然而，亦需要設計一些切合兒童的年齡及興趣的創新的活動以提升趣味、促進交流和參與，如需要身體活動的智能裝置的小程式(App)或網上互動遊戲、虛擬實境運動挑戰等；
- 是次調查亦顯示有近四份一的(22.4%)兒童表示因「缺乏場地」而阻礙他們進行運動，當中年齡較大的兒童(15-17歲)的比例更達四成(39%)。有關當局應時加留意所提供的社區運動設施，能否配合社區的需求，令他們能夠使用社區設施做運動；並進一步探討適合年齡較大的兒童(15-17歲)他們對運動體育設施的需求，作出配合。另外，就新興運動項目發展，有關當局亦可時加留意在設施及場地上予以配合。除此之外，場地的設施、配套及使用也可多加考慮兒童友善的角度，令兒童及親子活動更便捷地推行；
- 政府與非政府機構應加強溝通和合作，在社區推動兒童及親子體力運動。青少年服務可發揮社區教育及推動直接參與的角色，在服務單位舉行運動活動、推動及組織服務對象參與社區運動項目等，令兒童及親子體力運動在社區普及，例如可參考本會服務，於託管服務引入運動時間及舉辦聯單位之運動項目BGCA CARE，以CARE作為目標，藉著籃球訓練、籃球比賽，以推動正向青少年發展。
- 今年預算案已承諾會向藝術及體育發展基金（體育部分）注資十億元，資助體育團體訓練運動員和舉辦賽事，亦會撥款一億元，開展為期五年的地區體育活動資助計劃。本會歡迎這安排，期望相關的措施能改善運動場地的設施、配套，令運動普及化以鼓勵更多兒童及其家庭參與。
- 政府可考慮促成私人體育會進一步對公眾開放，並透過加強私人體育會與非政府及學校的協作，推廣兒童及親子運動。
- 香港每年都舉辦不少的大型體育活動或體育盛事。政府可考慮提供更多機會，讓兒童及親子能參與其中，例如作為觀眾或義工，讓他們有更多的機會感受運動的文化，認識不同運動的愛好者。