

香港女童群益會  
《兒童快樂調查 2023：運動與快樂》  
調查撮要

## 1 前言

運動有利兒童和青少年的身心健康。香港女童群益會關注兒童和青少年的運動與健康，曾於 2018 年就兒童運動與快樂進行調查，亦積極推動有關的服務方向。過去三年的疫情及近年的運動熱潮，或會影響兒童的運動量、喜好和習慣；而親子運動是兒童運動的重要一環，惟近年欠缺這方面的調查。故本會繼 2018 年後再次進行有關兒童運動與快樂的調查，以掌握現時兒童的運動和親子運動情況，期望有助相關的服務發展，幫助兒童建立運動的習慣。

## 2 調查方法

### 2.1 調查目的：

- 了解兒童進行運動和體能活動的情況，及家庭進行親子運動的情況
- 了解兒童的運動動機和運動機會、促使或阻礙兒童進行運動的因素及兒童對社會服務機構運動活動的需要
- 探討兒童運動及家庭親子運動與其他變項的關係

### 2.2 調查日期：2023 年 1 月 14 日至 4 月 6 日

### 2.3 調查對象：6 至 17 歲的本會會員

### 2.4 調查方法：透過本會各中心同工以 WhatsApp/電郵/電話/見面聯絡兒童會員，邀請兒童自行填寫網上/紙本問卷或接受電話訪問。

### 2.5 樣本數目：801

## 3 調查結果

### 3.1 兒童運動量不足，運動時間較疫情前少。

- 是次調查中，只有 27.3%的受訪兒童達到世衛建議的身體活動標準；根據量表的分類指引，61.8%的受訪兒童屬於「不活躍」或「低度活躍」。兒童每天進行身體活動的時間中位數為：17.1 分鐘的劇烈身體活動、8.6 分鐘的中等強度身體活動、及步行 25.7 分鐘。不同年齡或家庭經濟狀況的兒童，運動時間沒有顯著分別。

表 1：一週運動時數

	2018 年		2023 年（本調查）	
	人數	%	人數	%
3.5 小時以下	361	43.2%	401	50.1%
3.5 至 7 小時以下	166	19.9%	181	22.6%
7 小時或以上	309	37.0%	219	27.3%

- 此外，38.5%的受訪兒童表示相比疫情前，現時進行體能活動及做運動的時間減少了。與 2018 年的調查比較，符合世衛建議標準的兒童比率減少；屬於「不活躍」或「低度活躍」的比率增加。

### 3.2 兒童的運動時間越長，其快樂程度和生活狀況滿意度越高。

- 分析兒童的快樂程度、生活狀況滿意度及運動時間後發現，三者呈正向關係。運動時間越長的兒童，其快樂程度和生活狀況滿意度（表 2）越高。

表 2：運動時間、快樂程度、生活狀況滿意度

一週運動時數	快樂程度	生活狀況滿意度
3.5 小時以下	7.02	6.85
3.5 至 7 小時以下	7.30	7.44
7 小時或以上	7.64	7.76

### 3.3 兒童有運動動機，但缺乏做運動的同伴、時間及場地。

- 受訪兒童中，逾半數 (53.4%) 表示「很想」或「幾想」增加體能活動及做運動的時間。
- 調查亦問及影響兒童運動的因素，最多人認為能促使自己維持/增加體能活動及做運動的因素是：喜歡做運動的感覺 (39.8%)、需要鍛鍊身體，保持健康 (38.6%)、及同伴定期一起做運動 (34.8%)（表 3）；而阻礙自己維持/增加體能活動及做運動的因素，最多人認為是：功課/學業繁忙，沒有時間 (63.8%)、家中空間不足 (42.1%)、及沒有人陪伴 (34.2%)（表 4）。

表 3：促使你維持/增加體能活動及做運動的因素

	人數	%
1. 我喜歡做運動的感覺	319	39.8%
2. 我需要鍛鍊身體，保持健康（如：減肥）	309	38.6%

表 3：促使你維持/增加體能活動及做運動的因素

	人數	%
3. 同伴（如：兄弟姊妹/朋友）定期與我一起做運動	279	34.8%
4. 學校/社區舉辦大型運動活動（如：長跑）	211	26.3%
5. 父母定期與我一起做運動	198	24.7%
6. 我參加了長期的運動培訓/鍛鍊	190	23.7%
7. 我需要參加定期的運動比賽	143	17.9%
8. 其他	42	5.2%

\* 可選多項

表 4：阻礙你維持/增加體能活動及做運動的因素

	人數	%
1. 功課/學業繁忙，沒有時間	511	63.8%
2. 家中空間不足	337	42.1%
3. 沒有人陪伴	274	34.2%
4. 擔心運動後很疲累	135	16.9%
5. 沒有金錢參加運動培訓課程	134	16.7%
6. 沒有運動所需的設備/器材	124	15.5%
7. 身體運動能力不佳	121	15.1%
8. 對運動沒有興趣	118	14.7%
9. 社區運動培訓課程名額不足	89	11.1%
10. 其他	35	4.4%

\* 可選多項

- 分別有約四成的兒童認為學校 (38.8%)、康樂及文化事務署 (42.2%)、或社區服務機構 (41.2%) 提供的運動活動和訓練班，以及社區的運動場地/設施 (42.6%) 「非常不足夠」或「不足夠」。
- 被問及期望社會服務機構舉辦的運動相關活動，最多人選擇戶外活動 (57.2%)、球類運動 (46.7%)、及野外活動 (45.6%)。

### 3.4 親子運動與兒童的快樂程度、生活狀況滿意度及親子關係親密度呈正向關係。

- 分別有兩成多及三成多受訪兒童在過去七日有與父親 (22.5%) / 母親 (31.3%) 一起做親子運動；平均進行接近兩小時的親子運動；主要在週末及假日進行；運動類型主要

為球類、跑步/緩步跑、踏單車、及遠足/行山。約四成人表示相比疫情前，現時進行親子運動的時間減少了。

- 分別有四成多及五成多受訪兒童表示「很想」或「幾想」與父親 (45.2%) / 母親 (51.3%) 一起做親子運動；約四成 (40.2%) 兒童期望社會服務機構舉辦親子體育活動。最多人認為阻礙與父/母親一起做親子運動的因素是：父/母親工作繁忙，時間不足、及兒童自己功課/學業繁忙，時間不足。
- 四成多 (46.7%) 兒童同意親子運動有助自己建立做運動的習慣。相比年長的兒童，年齡小的兒童較頻繁與父/母親做親子運動；而不同家庭經濟狀況的兒童的親子運動頻率沒有顯著分別。父/母親自己有做運動的習慣、父/母親經常鼓勵或安排運動給兒童、及經常進行親子運動，兒童的運動時間較長。相比沒有親子運動的兒童，經常進行親子運動的兒童親子關係更親密（表 5）、快樂程度和生活狀況滿意度（表 6）更高。

表 5：親子運動頻率、親子關係

與父親做親子運動	與父親的親密度	與母親做親子運動	與母親的親密度
沒有	3.24	沒有	3.86
很少	3.68	很少	4.12
間中	4.14	間中	4.46
經常	4.66	經常	4.80

表 6：親子運動頻率、兒童快樂程度、生活狀況滿意度

與父親做親子運動	兒童快樂程度	兒童生活狀況滿意度	與母親做親子運動	兒童快樂程度	兒童生活狀況滿意度
沒有	6.86	6.75	沒有	7.02	6.82
很少	7.55	7.36	很少	7.08	7.09
間中	7.43	7.66	間中	7.45	7.53
經常	8.84	8.74	經常	8.22	8.02

## 4 討論及建議

### 4.1 增加兒童的運動機會和動機：

- 調查結果顯示，兒童的運動時間遠不及疫情前。三年的疫情期間，社交距離的限制、體育場地和設施關閉、體育課取消或改為線上進行，兒童的活動空間有限，不少兒童的運動量大減。

- 踏入後疫情時期、兒童適應新常態的時候，在關注兒童在新常態下的學習情況的同時，應協助兒童重拾或建立做運動的習慣，以促進兒童的均衡發展。參照世衛建議的標準，兒童參與做運動的時間仍須提升。因此，我們建議平衡學科學習與體育活動的時間；並適度調節課業及考測的要求，令兒童有足夠的時間參與體育活動。
- 另外，我們建議政府應檢視社區運動配套、運動場地和設施，讓兒童有合適的環境和空間參與運動，令運動更普及。
- 近年的國際體育活動，例如奧運和世界盃，能吸引兒童投入運動；而在香港亦有不少體育盛事，例如龍舟邀請賽、維港泳，這些體育盛事對受訪兒童而言的確有助推廣運動的益處和樂趣，值得把握此良機推動兒童參與其中。我們建議在參與觀賞的基礎上，可舉辦更多兒童可以親身參與的活動；社區組織亦可多舉辦以運動為介入手法的活動，增加兒童的運動機會。

#### 4.2 增加家庭支援和親子運動：

- 調查結果顯示，父母的運動習慣、有否鼓勵或安排兒童運動、及親子運動的頻率，與兒童的運動時間、快樂程度、生活狀況滿意度及親子關係相關。這反映家長在子女運動方面有重要的角色及親子運動對家庭功能的貢獻。家長宜以身作則，多參與和投入運動；對子女參與運動多加支持和鼓勵；並與子女商討，為他們安排合適的運動。我們發現：親身陪伴子女進行親子運動，能增進彼此的關係。
- 受訪兒童表示父母工作繁忙是阻礙親子運動的主因。我們建議政府多鼓勵僱主推行家庭友善的僱傭措施，讓父母有更大的空間和時間，多做親子運動，甚或是參考優良僱主的措施，在工作間推動僱員及親子運動。在學校方面，我們建議在家校合作的基礎上，推動相應的家長教師會活動，促進家長在兒童運動方面的參與。社區組織亦可多舉辦和推廣以親子為對象的運動活動。

#### 4.3 推廣團體運動，回應兒童的社交需要：

- 是次調查發現，同伴是影響兒童會否做運動的一項重要因素。同時，調查中接近半數受訪兒童視與朋友一齊玩為最快樂的事情。顯然，多做運動不只能強身健體，與友伴一起做運動更有助兒童建立社交生活，滿足其社交需要。我們建議學校及社區組織可多設計以小組或隊制形式、能促進團體交往的運動活動給兒童選擇，家長亦可鼓勵兒童參與其中。這有助提升兒童做運動的動機和持續性，並促進兒童的社交發展。

附錄：基本資料

表 7：基本資料

	人數	%
性別		
男	405	50.6%
女	396	49.4%
年齡		
6 至 8 歲	214	26.7%
9 至 11 歲	334	41.7%
12 至 14 歲	163	20.3%
15 至 17 歲	90	11.2%
家庭每月總收入		
\$9,500 以下	49	6.1%
\$9,500 至 15,999	92	11.5%
\$16,000 至 19,999	79	9.9%
\$20,000 至 20,799	44	5.5%
\$20,800 至 21,899	31	3.9%
\$21,900 至 29,999	64	8.0%
\$30,000 至 49,999	66	8.2%
\$50,000 至 69,999	34	4.2%
\$70,000 或以上	47	5.9%
不知道	295	36.8%