

## 超重體能差 港生健康響警號

stheadline.com

教育局早前公布最新一期學校體適能獎勵計畫的健康數據，結果顯示有兩成七學生超重，部分更達癡肥水平；數據亦顯示香港學生的骨骼健康柔軟度、上半身肌肉強度及心肺功能皆低，表現甚至比內地和新加坡差。到底香港學生健康變差的成因為何？政府又有沒有相應的解決方法？

公共衛生+個人成長與人際關係+今日香港

主題：對公共衛生的理解+科學、科技與公共衛生+自我了解+生活素質

探討問題（按教育局指引）

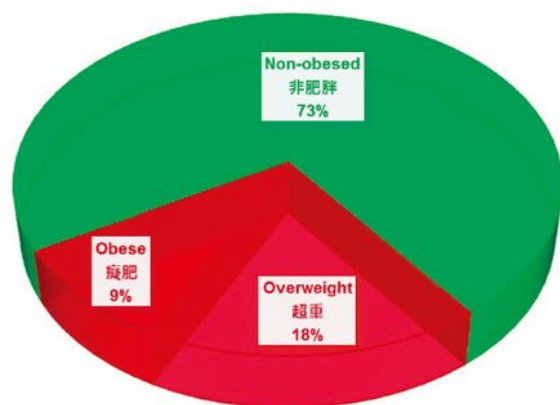
- 以往人類如何理解疾病的成因？有關理解是否符合科學精神？
- 處於不同文化下，健康資訊、社會期望及個人信念和價值觀，如何影響人們對公共衛生的理解？
- 科學與科技能否為預防和控制疾病提供新的解決方法？
- 青少年的自尊受甚麼因素影響？它與青少年的行為和對未來的期望如何相關？
- 有哪些流行而顯著的趨勢會對時下香港青少年構成挑戰和機遇？他們如何回應這些趨勢？
- 香港居民對不同層面的生活素質的優次有甚麼不同看法？
- 哪些方面的生活素質被視為最重要？哪些被視為最急切的需要？甚麼人可作出相關的決定？為甚麼？



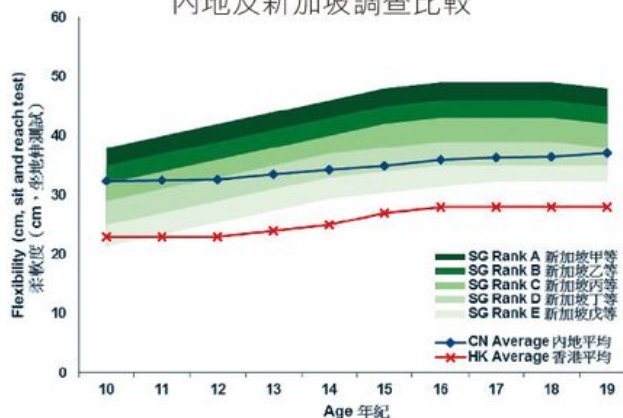
體適能表現 低於全球

今年已是學校體適能獎勵計畫推行二十五周年，此計畫去年起與香港大學李嘉誠醫學院兒童及青少年科學系合作，並將計畫的結果上載至網上並進行分析。在二〇一三至一四年度，共有一百七十三所本地中小學上傳約十萬名年齡介乎六至十九歲學童的健康及體適能數據，當中有百分之十八的學童屬超重，而百分之九更達到癡肥水平（見圖表1）。此外，體適能的表現亦較內地、新加坡及歐洲差，包括反映骨骼健康的柔軟度、上半身肌肉強度的手握力、心肺功能，而且年紀愈大的香港學生，與外地學生的差距愈大，情況實在令人憂慮。

圖表1 參與計畫青少年之心肺適能與歐洲調查比較



圖表2 參與計畫女生之柔軟度與內地及新加坡調查比較



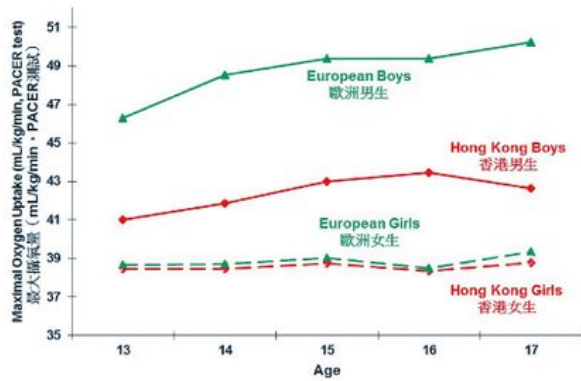
不良習慣多  
身體變差

香港學生的健康狀況愈來愈差，問題備受關注，但情況一直沒有改善，

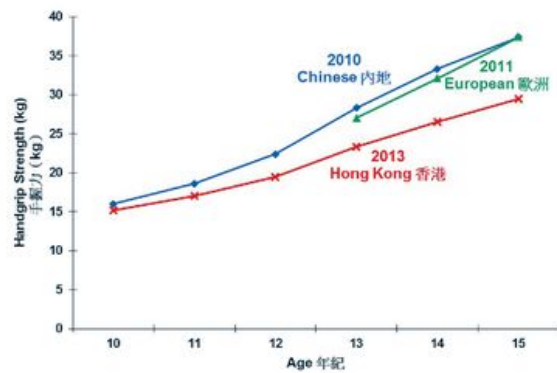
以下種種不良習慣，成為香港學童身體狀況變差的元兇。

### 一、不良飲食習慣

**圖表3** 參與計畫男生之手握力與內地及歐洲調查比較



**圖表4** 參與計畫學童之體重水平分布圖



圖表來源：香港大學網站

含納過多，亦有兩成飯盒的膳食纖維不達標，味道亦偏濃和含有加工食物。飯盒味道偏鹹偏濃會逐漸改變學生的口味，將來甚至會摒棄如蔬菜等味道較淡的食物；為了吸引學生選擇，飯盒供應商亦可能會使用更多調味料，形成惡性循環，令學生愈食愈鹹。

雖然全部調查樣本的總脂肪及飽和脂肪皆低於標準，但其卡路里的差異卻很大，有多個飯盒的卡路里高達八百；調查亦發現有部分糖含量超標的樣本皆伴有甜酸汁，長期食用高糖高卡路里食物會引致肥胖。

## 二、運動不受重視

香港不少學生皆會參與多個課外活動，但多為靜態活動，如鋼琴、語文、畫畫等，較少父母會替學生報名參加體育活動。

另一方面，香港不少父母十分重視子女的學業成績，經常要子女參加補習班以求獲得好成績，有不少學生都表示為了溫習也要犧牲睡眠時間，於考試期間更甚，所以他們只會爭取時間休息，不會做運動。

此外，香港運動風氣不及外地，政府視運動為較次要的發展項目，運動場地又不足，項目亦較單一，因此削弱了學生做運動的意欲。

雖然全港學校皆設有體育課，但早前有報道指出，減去熱身、更衣等時間，真正運動的時間其實並不足夠，有學校甚至會在考試前夕取消體育課，供學生溫習；有校長更指出，要增加體育課的內容和密度皆有難度，而且有不少學生會以不同藉口推搪，參加校隊及運動會的人數皆有下降的趨勢，證明學生運動意欲低。

## 三、依賴電子產品

早前香港青年協會進行了一項調查，發現香港青少年在亞洲中擁有智能手機名列頭三位，而在二〇一三年，有九成十至二十四歲青少年擁有智能手機，每天平均用電話三點五小時，當中有四成用來打機。證明不少學生被智能手機上各式各樣的遊戲所吸引，自然沒時間運動。同時，宅男、宅女問題亦十分嚴重，證明很多學生只願意在家中上網，不樂於運動。

科技愈來愈發達，電腦和智能手機可解決生活上不少問題，例如看電子書代替到圖書館借書，令年輕人逐漸養成足不出戶的生活模式。

### 學童超重 影響深遠

學童超重孱弱，不但會影響其個人發展及身體健康，長遠更會影響社會經濟發展，情況不容忽視。

#### ·個人發展受限

瑪麗醫院曾指該院每周接收五至六名學生超重個案，當中有初中生體重達二百磅，引致行樓梯腳痛、易跌倒，亦有脂肪肝問題。

而美國密歇根州大學曾發表研究指出，癡肥學童的認知能力及從錯誤中學習的能力皆比正常體重的人要差，反映肥

早前衛生防護中心抽樣調查初小學生的午膳飯盒，發現有九成九樣本

胖亦會令學業表現變差。

·易患致命危疾

世界衛生組織（World Health Organization, WHO）把肥胖定為流行病，指出肥胖與多種非傳染性疾病有關，包括心血管疾病，如心臟病和中風、糖尿病、肌肉骨骼疾患，如骨關節炎，當心血管疾病更是二〇一二年的頭號死因。

另一方面，世界衛生組織旗下的國際癌症研究署（International Agency for Research on Cancer, IARC）在一項研究報告指出，在二〇一二年新確診的癌症個案中，約有五十萬宗是因為超重或癡肥引起；而在中國，則約有五萬宗與癡肥有關，佔新症總數百分之一點六。世衛指出，這些病症會造成過早死亡和嚴重殘疾。

·造成經濟損失

美國麥肯錫（McKinsey）公司曾在去年進行一項關於肥胖與經濟的調查，結果發現，全球約三成人口屬超重或癡肥，造成的經濟損失達二萬億美元，相當於十五萬六千億港元，與軍事衝突和吸煙相若。

由於肥胖令患上各種疾病的機會率大增，因此增加了相關的醫療開支，亦會減低了勞動力，從而減低競爭力。

小結

飲食習慣、電子產品、運動不足，令香港學童的體能愈來愈差；加上學校及家長重視學業，新一代學童個個變成孱弱書生。政府、學校及家長應加強推動健康飲食習慣，並鼓勵學童平衡學業與運動，加強運動風氣，令學童健康及體能得以改善。

資料庫：學校體適能獎勵計畫（**School Physical Fitness Award Scheme**）

計畫於一九九〇年開始推行，至今已有二十五年。此計畫由香港兒童健康基金、中國香港體適能總會和教育局合辦，目的在於提高中、小學生對健康體適能的認識，建立恒常運動的習慣。

計畫除量度學生的身高體重外，亦會量度學生的皮摺厚度，進行一分鐘仰臥起坐、坐地前伸、九分鐘耐力跑及手握力，以計算學生的身高體重指數（Body mass index, 簡稱BMI）、皮下脂肪量、腹肌耐力、背及大腿後肌柔韌度、心肺功能及手握力。在收集到參與學生的資料後，便可作出評估及比較，供政府在制訂政策時作參考，亦可與鄰近地區作比較。

相關辭彙

- 生活風格 Lifestyle
- 生活素質 Quality of life
- 生理健康 Physical health
- 久坐不動的生活方式 Sedentary lifestyle
- 休憩活動 Leisure activity
- 疾病預防 Prevention of diseases
- 成長與發展 Growth & development

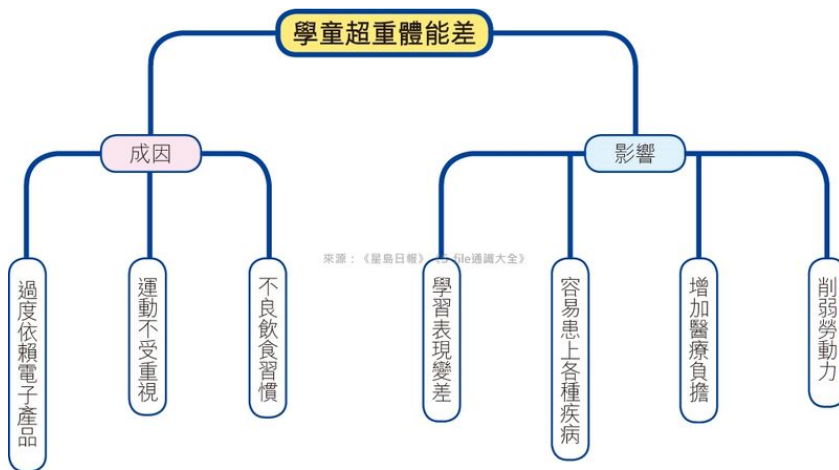
**Mind Map:** 學童超重及體能愈來愈差的成因及影響

學習教材

政府取態 影響學童運動意欲

資料回應題

細閱以下漫畫及資料，然後回答問題。

**資料**

為了解小學生午膳的營養成分，衛生防護中心抽樣調查全港初小生的午膳飯盒，發現九成九的樣本鈉含量超標，包括印尼炒飯加雞塊、日式芝麻雞粒米綫等；近兩成膳食纖維含量不符標準。調查又發現，一成七樣本膳食纖維不足，平均含量較〇七年同類調查低近兩成。過半樣本的蛋白質超標，含量最高的三款飯盒均含雞肉；但亦有七成八素菜餐的蛋白質少於建議攝入量；至於調查樣本所含的總脂肪及飽和脂肪，則比〇七年同類調查低約三成，大部分皆達標。

飯盒的熱量則有很大差異，二十二個樣本的熱量超標，高逾八百卡路里，包括叉燒雞腩飯及金瓜豬肉片飯。另有十個樣本熱量僅佔建議攝入量的七成五或以下，全為粉麵為主食，如螺絲粉、闊條麵，少於三百五十卡路里。

摘自2015年1月31日《星島日報》A8

**多角度思考**

1. 根據漫畫及資料，指出學童健康情況變差的原因。（4分）
2. 試分別就不同持分者提出建議，以改善學童的健康情況。（6分）

**漫畫一 《另類體能》****漫畫二 《起跑綫上》**

議，以改善學童的健康情況。（6分）

**建議答題方向****1. 學童健康情況變差的原因：**

- 缺乏運動；
- 飲食不均衡，多吃濃味和高熱量的食物；
- 父母只看重學業成績；
- 學生較重視學業而忽視運動；
- 學校着重學業成績及其他靜態活動的成就，如鋼琴、畫畫等。

**2.****學生：**

- 多做運動；
- 選擇較健康的食物；
- 減少出外吃飯，或選擇提供健康膳食的餐廳。

**父母：**

- 為子女提供健康的膳食；
- 鼓勵子女多運動；
- 鼓勵子女平衡學業和身體健康。

**校方：**

- 增加校內體育課的次數和豐富其內容，鼓勵運動；
- 鼓勵學生多參與校外的運動比賽；
- 不要只側重學業成績，須在運動和學業成績間取得平衡。

**政府：**

- 提倡全民運動風氣；
- 提倡健康飲食風氣，如設立獎賞制度予「有營食肆」；
- 增加運動設施。

## 延伸回應題

細閱以下漫畫及資料，然後回答問題。



## 資料一

啟德體育園區計畫，早於一九九八年由時任行政長官董建華提出，至今已近十七年。浸會大學體育系副教授雷雄德坦言，既然已等約二十年，再多等兩年亦分別不大，但他認為，政府視體育文化為低層次政策，能拖便拖，令他感到失望。

摘自2014年12月15日《頭條日報》P16

## 資料二

當年政府就是要把啟德打造成一個結合體育、休閒、旅遊、商業和優質住宅的樞紐。重點項目是建在跑道末端的郵輪碼頭和舊停機坪一帶的世界級體育館。至於住宅區的規劃，是地積比三至五倍的中密度規劃，並設有高度上限。此外，地區還有大量地面公共空間，例如街道、公園和海濱長廊。

到了一一年，《施政報告》推出「起動九龍東」，把啟德、九龍灣和觀塘三個地區變成第二個核心商業區。不過，坊間已有人認為，原來的啟德規劃根本未有足夠商業用地，也曾考慮搬走佔地甚廣的體育城改作商業區。一二年，為了增加住宅用地供應，政府又向啟德打主意，體育館又一一再面對被搬走的危機，幸好得到民政事務局力挽狂瀾，最後決定毋須搬遷。

摘自2014年9月6日《星島日報》A18

## 多角度思考

1. 參考漫畫及資料，政府在體育方面的取態如何？（6分）
2. 承上題，政府的取態會如何影響學生對體育的態度？（8分）

## 建議答題方向

1. 政府多年來為了興建房屋或商場，曾提出減少體育用地，甚至有取消興建啟德運動場的念頭，而且運動場至今仍未建好，證明政府並不重視體育，甚至視作商機，並非為市民的健康着想。
2. 對學生的影響：
  - 政府輕視體育項目，全民運動風氣得不到提倡，學生自然亦會輕視運動方面的發展；
  - 證明政府並沒有意圖增加體育用地，做運動變得不方便，亦減少學生主動做運動的誘因；
  - 做運動的環境十分重要，但政府為了經濟考慮，犧牲運動場附近的環境，令學生不能在舒適的環境中運動，自然亦減少學生運動的意欲。

## 參考資料

## 網頁

- 學校體適能獎勵計畫  
<http://hkchf.hku.hk/>
- 衛生署：體能活動量  
<http://www.chp.gov.hk/tc/data/1/10/280/1341.html>
- 世界衛生組織：肥胖  
<http://www.who.int/topics/obesity/zh/>

載自2015年3月4日《星島日報》《S-file通識大全》