

主題：全民運動 (Autumn 02/18)

全民運動，快樂輕鬆！

黎培榮先生
中國香港體適能總會執行委員
香港浸會大學體育學系諮詢委員會委員

2018年8月5日(星期日)，康樂及文化事務署(康文署)連續十年在全港各區舉行「全民運動日」。多年來，中國香港體適能總會(總會)均有幸被邀為主要協辦團體之一。能夠向市民推廣健康資訊，總會實在有榮焉！事實上，能夠把握每一個機會，只要是人力物力的資源容許下，總會都會全力以赴！

今年「全民運動日」以「日日運動半個鐘，健康快樂人輕鬆」為口號，推廣普及體育，宣傳多做運動的益處，提醒大家每天運動能夠強身健體，也可以保持身心愉快。鼓勵市民養成每日運動最少三十分鐘的良好習慣，活出健康快樂的人生。

全港十八區的指定體育館在「全民運動日」當日舉辦多項免費康樂體育活動供市民參加，包括健康講座、運動示範、健體閣、體育同樂活動、親子體育活動和傷健共融活動。康文署當日亦開放轄下大部分康樂設施予市民免費使用。

據康文署發言人表示：「『全民運動日 2018』深受市民歡迎，有逾十八萬九千人次使用免費開放的康樂設施，當中體育館主場的使用率超過百分之九十五，公眾游泳池的總入場人次更超過十萬二千。」另外共有逾三萬八千人次參加「全民運動日 2018」舉辦的多項免費康體活動，包括足健同樂、健康講座及運動示範、體育同樂、親子和傷健共融活動。

為加強宣傳效果，也讓市民感到特區政府對鼓勵市民運動的重視，特區政府行政長官林鄭月娥偕同各司局級官員，聯同地區區議會主席和議員等在不同的康文署場地，與市民一同參與多項康體活動，分享運動的樂趣。

很明顯，「全民運動日」成為每年康文署的重心活動，亦是署方其中最值得引以為傲的活動！

沒有最好，只有更好！

政府樂意大力推動全民運動，市民又積極參與。官民可以同樂，社會充滿歡笑，何樂不為？事實上在香港要推動一些正能量的觀念並不容易。社會上的資訊可說極度爆炸，如果沒有誦天蓋地的宣傳，很難成功推廣。康文署全力推動，特區政府積極響應，多年來成功地鼓勵市民參與運動，強調運動對健康的重要，每年都成績斐然。近年社會上的體育活動，無論參加者或參觀者都明顯地增加，朋友相聚都往往互問參與了什麼體育運動。積極的參加者往往被人讚揚和欣賞，售賣體育用品的商舖和健身中心都其門如市！

雖然我們沒有特別的研究報告，亦很難科學地說近年市民對運動的參與增加，與康文署舉辦「全民運動日」直接有關，但「全民運動日」參與人數之多，足以顯示其對社會大眾的

影響。「全民運動日」已舉辦十年，除了參與人數，我們是否可以從更深入或更高一點的層次檢視「全民運動日」的功效和意義？

真正是成功嗎？

「全民運動日」第一個成功指標是「有十八萬九千人次使用免費開放的康樂設施，當中體育館主場的使用率超過百分之九十五，公眾游泳池的總入場人次更超過十萬二千。」但大家心中有數，8月5日是星期日，又是暑假開始了的時間，相信大部分市民是最可以騰時間做活動的日子。因此，我有理由相信，縱使沒有康文署讓市民免費使用場地，縱使要市民仍然如常的付費，縱使沒有「全民運動日」，當天康文署活動場地的使用率，同樣會是非常高！也就是說，「全民運動日」的使用人次並不能完全反映是項大型的推廣活動是否成功！

除了市民免費享用康文署的設施外，「全民運動日」共有逾三萬八千人次參加多項免費康體活動，包括足健同樂、健康講座及運動示範、體育同樂、親子和傷健共融活動。這系列的參與數字是場地使用以外，康文署及其他康體組織舉辦活動的參加者數字。這數字相對於使用場地的數字可以說是較實際和較有意義。我亦深信因「全民運動日」的推廣和宣傳，又因為是免費活動，吸引到更多市民參加。

然而，如果重視參加者的數字，我們應該要找出有多少人知道(或者不知道)有「全民運動日」？有多少人知道「全民運動日」推廣的口號是什麼？在「全民運動日」使用康文署設施的市民，有多少人是平日不會做運動，卻因為政府推動「全民運動日」而使用康樂活動場地？參加「全民運動日」活動的市民，有多少是從來不參加活動，卻因為「全民運動日」的宣傳而開始參加？有多少參與「全民運動日」的市民並不是純粹因為免費的小小著數，並不是為要消磨一天的空檔閒暇，並不是為要帶給小朋友開心一天，而是因為「全民運動日」的呼籲和宣傳，有意圖或期望日後市民多參與運動？

另外，市民一般的運動習慣和運動方法是怎樣的？要求他們「日日運動半個鐘」是太低還是太高的要求？如果不能做到「日日運動半個鐘」，是什麼原因呢？有什麼建議去幫助或鼓勵市民天天做運動呢？

如果在未來的「全民運動日」得到這系列的數據，相信對於如何真正推動市民做運動的檢討和策劃，肯定有重大的幫助。

「每天運動半個鐘」

我時常都鼓勵身邊的朋友多做運動，我近來更提醒他們每天做半小時運動。很明顯，絕大多數的朋友都會說「千百個理由，去解說他們為何不能每天做運動，推說現實環境不可能去做運動，更不要說做半小時了；他們心態上亦完全沒有準備和動力去嘗試。雖然如此，起碼大部分的朋友都會認同做運動，都知道日日運動身體好。亦深信不疑運動能夠強身健體，也可藉以保持身心愉快。」

其實這是一個很複雜的問題，大家都知道運動好，知道運動重要。但生活在緊張的現代都市，經濟活動分秒必爭，每天撥出三十分鐘做運動，談何容易？事實上，說是運動三十分鐘，如果包括之前的準備，事後的清洗，連同相關的交通往返運動地點的時間，花多過一個小時絕不稀奇。反之，如果沒有做運動，對大部分從不運動的人來說，雖然沒有獲得因運動而得到的好處，表面上卻也沒有特別的損失。如此，縱使政府大力推廣，這些不運動的人只會更推崇參與運動的人，但他們自己仍然不會參加運動！

另一方面，我竟然又試過聽到一些平日沒有做運動的朋友回應我，說他每天都做超過半小時的運動！他原來是地產經紀，他說每天在街上步行肯定超過半小時。又有些朋友每天到花園與幼小的孩子 拋波，拍拍乒乓球；甚或推老父輪椅，他們都說自己有參與大量的運動。

這現象表示很多人原來並不明白什麼是「有計劃的運動」？不明白運動的方法？不認識什麼是帶氧運動、伸展運動？不明白運動強度的分別和重要性。這些人以為自己每天已經有超越半小時的運動。如此，推廣每天運動半小時也是徒然！

我觀察所得，愛運動的人即使政府不鼓勵市民多運動，他們都會主動和積極參與。不愛運動的人，無論政府如何推廣市民多運動，這些訊息都與他們無關，他們仍然不會參與運動！

為什麼政府要推廣「每天運動半個鐘」

話說回來，為什麼政府要鼓勵市民多運動，甚至要花巨資推廣「每天運動半個鐘」呢？政府的初衷和目的究竟是什麼呢？市民運動與否，他會否因而強身健體，甚或快樂輕鬆，是市民自己的選擇。那麼，市民每天運動的質與量又為什麼要政府大力的鼓勵和支持呢？

在專業體適能的圈子裡，上述問題似乎太淺薄了。人人皆知現代社會的生活是高度科學化、自動化和舒適化。現代人的生活習慣與前輩相比是愈來愈減少體力勞動，更減少戶外的走動。加上經濟的發達，食物的充裕，超重的身型在不同的年齡層不斷湧現。隨之而來是心血管、心、肺、肌肉及骨質等相關的疾病。這些疾病為社會帶來日益沉重的醫療負擔。因此，市民多做運動，保持身體健康，對公共醫療的壓力就可以減輕。

大量的研究報告顯示，恆常運動會幫助思考更靈敏，各樣的學習能力例如語文能力、理解能力和閱讀能力都會較好。再者，現代人的工作壓力也越來越重。要有良好的體魄和精神才可以去應付每日的挑戰，去滿足上司期望的生產指標。從社會角度看，政府多鼓勵市民保持體質強健，對整體社會的生產力大有裨益！

因此，「全民運動日」只是一個方法。「每天運動半個鐘」原來只是中途目標。市民大眾如果能夠「每天運動半個鐘」，最重要是提升體質，在個人方面可以身強體健，生活快樂輕鬆之外，在社會方面可以提高整體的生產力，減低社會的公共醫療成本。這才是「全民運動日」之所以值得由政府大力推動，真正的終極意義。

如何可以真正推動市民「每天運動半個鐘」？

未來全民運動的宣傳，除了強調對個人的體質改善的好處外，更要教育市民，這不單是個人的選擇或喜好，而是附有重要的社會意義，甚或社會責任！

因為增加了社會意義，政府就可以廣邀社會各界協助推動「每天運動半個鐘」，期望將「每天運動半個鐘」在社會上做成一種風氣，一種生活文化。各政府部門、學校、工商企業、社會組織都應該考慮如何教育、方便或鼓勵他們的成員「每天運動半個鐘」。例如早上上班前 45 分鐘安排教練為員工提供免費的體育活動、增設梳洗設施、引入一些配合該工作場地特性的體育運動，讓員工分段適時舒展筋骨。又或提供津貼予員工去參加社會上的康體訓練活動。當然，任何人亦可積極推動自己和家人在家中或家居附近「每天運動半個鐘」。

另一方面，每年的「全民運動日」，除了現在的康體活動安排和免費讓市民享用康體場地外，可以成為記錄市民體質狀況的大日子。現今測試體質的科學儀器非常先進，測試方法方便又快捷。政府可以利用各康文署轄下的場地，為市民大眾做體質測試。如果再得到全港的學校、工商企業、社會組織共同參與推動測試，這將會是真真正正的全民參與活動！而整合各組織所得到的市民體質數據，將會是一份極其重要反映社會力量的資料，亦是政府為日後的運動、康樂、醫療等政策制定的重要參考。

市民積極自願參與體質測試，「全民運動日」才會有意義，因此亦要多花心思增加誘因。例如參加測試者可以參加大抽獎，達至某些指標可以有證書或豐富禮物，甚或在全港性的嘉許儀式中受到表揚。在不同宣傳媒體亦報導不同的成效故事，參與推動的組織亦可以頒贈諸如「優質運動推廣企業」，「優秀健體家庭」等的稱號和獎勵。每年 8 月在「全民運動日」是主要的測試日，但亦應在年中例如 2 月作小規模的測試日，以便參加者知道自己身體體質狀況，從而繼續努力運動去迎接 8 月的主要測試。換言之，重要的全城體質測試計劃亦可以刺激市民積極參與活動，「每天運動半個鐘」。

期望在未來的十年，因著「全民運動日」，令到市民改善和保有強健的體魄，令到社會各界一同參與推動，令到香港成為真正的活力都會，生產力不斷提高，公共醫療開支持續下降，此大眾之福也。

