

新聞稿

二〇二二年九月二十六日

香港大學夥拍 周大福企業旗下慈善平台CTFE Social Solutions及凝動香港體育基金 發現青少年若在疫情中如多做15分鐘中等或以上強度的體能活動 可助改善睡眠質量

香港大學兒童及青少年科學系聯同周大福企業旗下慈善平台CTFE Social Solutions及非牟利團體凝動香港體育基金（凝動），就中小學生的體能活動進行研究。為期三年的研究在疫情期間持續進行，並於今日舉行研究結果發布會。

研究共調查了759名小學生和1140名中學生在疫情期間的運動和生活習慣，發現大部份學生在暫停面授課堂期間均晚睡晚起，致睡眠質素下降。同時，研究亦顯示，若學生能夠每天增加15分鐘中等或以上強度的體能活動，如競走或跑步、球類活動、跳繩等來替代靜態活動，其睡眠質素將可得到改善。此外，研究亦提醒中小學生在疫情期間更需要積極參與體育活動，並建議每天至少要做15分鐘中等或以上強度的體能活動，以保持身心健康。

背景

為保持兒童及青少年的心肺、肌肉和骨骼健康，減少慢性非傳染性疾病風險，世界衛生組織建議5-17歲兒童及青少年應每天累計進行至少60分鐘中等或以上強度帶氧體能活動，同時在每週至少應進行3次體育鍛煉。有見及此，CTFE Social Solutions及凝動於2019年委託港大展開本研究，以探討本港中小學生體能活動狀況，此研究亦已獲得香港大學及醫管局港島西醫院聯網研究倫理委員會批准。在2021年，CTFE Social Solutions、凝動及香港大學的代表亦有就先導研究結果與教育局會面，倡議政府改善本地體育教育政策。

研究收集橫跨疫情前後的數據

本研究於2019年開展，至2022年結束，期間香港經歷新冠肺炎疫情的爆發。縱然面對疫情帶來的挑戰，研究團隊最終仍成功記錄三年的跨疫情數據。香港大學研究團隊亦於知名國際學術期刊《國際環境研究與公共健康期刊》（International Journal of Environmental Research and Public Health）發表了以香港中小學生為對象的研究文章。這項研究使用在2019年9月至2021年7月期間所獲得的跨疫情數據，並檢視疫情前和疫情期間學生們的體能活動和的作息狀況。

僅5%學生達世衛體能活動標準

研究透過讓參與學生連續配戴運動手帶七天，以客觀和科學的方式記錄他們日常生活中的步行數字和靜態活動時間，以及各項體能活動數據和運動量。結果發現，整體中小學生平均每天累積中等或以上強度的體能活動時間，分別為15分鐘和30分鐘，遠低於世衛建議的每天60分鐘。整體而言，只有5%學生達世衛建議的標準。相對地，同學於周末運動參與時數較多，有20%能達到平均60分鐘，男生則比女生較多做運動。

每天增加15分鐘運動時間可改善睡眠質量

研究分析疫情期間所收集的數據，結果發現學生們在疫情中的整體活動水平下降。中小學生在學校停課期間較晚入睡和平均多睡一個小時，而使用屏幕時間亦有所增加。當部分面授課堂重啟時，學生的活動量仍較疫情前低，而使用屏幕時間更顯著增加，小學生從疫情前每天2小時增加至7小時，而中學生則從疫情前每天8小時增加至9小時。然而，研究

團隊發現，在暫停面授課堂期間，若學生能夠每天增加15鐘中等或以上強度的體能活動以替代靜態活動，其睡眠質量便可得到改善。

香港大學兒童及青少年科學系臨床副教授葉柏強醫生表示：「這項研究發現，同學們的睡眠模式、使用屏幕時間和體能活動在學校停課期間都出現負面轉變。即使重啟部分面授課堂，亦未能完全恢復至疫前的水平。由於香港仍處於疫情當中，我們建議同學應多做帶氧體能活動，並可每天增加15分鐘運動時間以改善睡眠質量。」

增加運動時間建議

發布會上，凝動香港體育基金總幹事江嘉惠小姐就如何可提升學生運動時間有以下建議：「社會各界應創造更多參與體育運動的機會予同學，同時鼓勵全港中小學生積極參與及培養健康生活模式，例如在課室或操場等地方增設運動設備，方便同學在小息或午飯時間活動身體，提升運動量。家長亦可於平日及周末多與小朋友進行親子運動，不但可以減少使用屏幕的時間，更可促進家庭關係。」

香港越野跑手及凝動教練黃浩聰表示：「是次研究反映香港學生的運動時數依然遠低於世衛標準。作為本地運動員，我會積極推廣全民運動，令大眾意識到每天運動的好處和重要性。只要每天運動一小時，已經可以有助同學保持健康體魄，同時有足夠精神應付繁重的功課。」

參與倡議政策改變

周大福企業行政總裁及CTFE Social Solutions創辦人曾安業一直積極參與青少年運動及倡議項目，他在會上表示：「通過倡議政策改變來促進社會進步是CTFE Social Solutions的理念。我們深信『政策先行』可為社會的根本問題帶來實質改變。此外，這次研究是一次非常成功的民、商、學術合作。由發現社會問題、支持長時間的追蹤性研究，以及主動將研究成果分享予政府部門和進行倡議，CTFE Social Solutions的高度參與均為商界少見。我期待今次的合作可起帶頭作用，鼓勵商界一起為社會中不同議題出力。未來，我們會繼續運用不同的平台和資源來傳播運動健康的訊息，為兒童及青少年構建積極正面的成長環境。」

關於研究團隊

香港大學兒童及青少年科學系是亞洲卓越的國際兒科部門，致力於兒童和青少年的健康和福祉。我們努力為社區提供以兒童為中心的優質醫療保健服務，培養傑出的畢業生、研究生和兒科醫生，致力於終身學習、誠信和專業，在學科內和跨學科從事創新和高影響力的基礎和臨床研究。

關於凝動香港體育基金

凝動香港體育基金是根據《稅務條例》第88條獲豁免繳稅的慈善團體，於2012年成立，一直秉承「以體育造就青年」的願景，致力透過體育提升基層青年的社會流動力，並同時宣揚性別平等、社會共融和健康生活。本會通過全港或地區體育培訓項目，以及公眾教育來實踐使命。於2020-2021年，凝動為超過2,700位學員提供不少於48,000小時的專業體育培訓，另外公眾教育活動有超過2,000人次。

關於策略倡議伙伴

周大福企業是香港鄭氏家族始創於1929年的周大福集團旗下的私人投資控股旗艦公司。作為大型家族投資者，周大福企業的投資領域包括：能源、醫療保健、教育、媒體、物業、酒店及大型綜合地產項目，以及以優質增長型科技企業為主的私募股權投資和一系列股票和債券流動投資組合。目前，周大福企業及其投資對象公司的業務遍及全球27個國家。周大福企業以「我們投資於信任，為後世啟迪未來」為願景，在與投資業務共同成長的同時，一起為社區創造價值。

CTFE Social Solutions為周大福企業有限公司旗下的慈善平台。成立於2021年，周大福企業社會方案致力為社會面對的挑戰提供創新解決方案，鼓勵青年大眾發揮自身的最大潛能，傳遞積極正能量。

講者

香港大學兒童及青少年科學系臨床副教授葉柏強醫生；
周大福企業行政總裁及CTFE Social Solutions創辦人曾安業先生；
凝動香港體育基金總幹事江嘉惠小姐；
香港越野跑手及凝動教練黃浩聰先生。

致謝

感謝所有參與本研究的學校，家長和同學們。

媒體查詢

香港大學兒童及青少年科學系
葉柏強醫生（電話: 2255 4090）

凝動香港體育基金
馮曉彤小姐（電話: 5605 6013）