

調查：近兩成職青完全沒做運動 逾六成每週少於兩次

近兩成職青完全沒做運動 逾六成每週少於兩次



做不夠運動原因：

- 身心疲勞
- 工時／通勤太長
- 沒有合適的場地



世衛建議青年平均每星期進行150分鐘或以上的中度至劇烈強度運動，但有調查顯示，逾六成本港受訪在職青年每週運動次數（進行30分鐘或以上的運動，下同）在兩次或以下，兩成職青更在一個月內完全沒有做運動。研究團隊建議學校於非上課時段開放場地設施予公眾，認為這有助職青培養或保持運動習慣。

MWYO青年辦公室透過香港青年協會和凝動香港體育基金發放網上問卷，在今年3月至5月收到462份有效問卷，受訪職青在過去一個月內，平均每週進行過2.2次運動，其中65.4%低於平均次數，更有18.6%是完全沒有做運動。只有四分一職青能達成心目中理想的運動次數，其餘四分三未能達成者則認為「身心疲勞」（69.4%）、「工時／通勤太長」（67.6%）和「沒有合適的場地」（18.2%）是最大的阻礙。

■ 職青：缺朋友乏設施失運動習慣

研究團隊亦與18名職青作深入訪談，有受訪者指出，中學時期因為「有朋友一齊打波」，學校又有足夠器材，所以有建立運動習慣，但到大學時期與舊朋友開始疏離，校園亦缺乏設施，「所以之後就無咗運動嘅習慣……我雖然明白運動嘅好處，又望住自己體型越嚟越肥，但就係咁囉……如果朋友或者屋企人再俾多少少壓力，我覺得係可以令到自己再做返運動嘅。」

不過，若有良好的職場運動文化和措施結合，或能鼓勵原本缺乏運動習慣的職青做運動。有當教師的受訪職青表示，由於工作繁重「放工之後其實已經好劓」，故以前「幾乎係零運動」，但其學校會鼓勵同學每週有一天運動，亦容許老師當天穿運動服上班，加上同事的積極參與，最終讓他由從不運動變為願意嘗試。

■ 研究團隊建議開放學校予公眾使用

對於近兩成受訪職青沒有運動習慣，負責研究的MWYO助理研究員游沛翀認為情況不理想，而驅使青年運動次數由零變一的，其實不是工時或通勤時間長短，而是他的決心和選擇，而朋友的陪伴以至過往經驗也非常重要。他舉例指，有受訪職青在運動氣氛不強烈的女校畢業，畢業後見舊同學也不會想到做運動，即使想瘦身，亦會一起做療程或買減肥丸等，這都會影響她們是否做運動的選擇。

普遍受訪在職青年認為，開放更多學校、私人會所有助提升個人運動量，研究團隊建議學校於非上課時段，例如學校假期和晚上時段開放場地設施予公眾使用，而為減輕校方參與開放計劃的顧慮，政府當局亦應積極協助學校紓緩財政、管理、監管和權責壓力。課外活動主任協會副主席、青年會書院副校長譚智聰指出，現時學校設施只開放予政府指定團體，認為學校開放設施給社區是非常好的做法，但始終學校設施源自公帑，期望報告呈交政府考慮，相信這是最快推動社區運動的方法。