



## 中大香港亞太研究所民調： 港人生活忙碌 三成人少做或不做運動

如果說運動有益身心健康，相信絕大多數的人都會認同。然而，香港中文大學(中大)香港亞太研究所最近完成的一項民意調查卻發現，多達三成四的市民在過去半年內很少做、甚至沒有做過任何運動。

是項調查於 2015 年 12 月 28 日到 30 日晚間進行，成功訪問了 723 名 18 歲或以上的市民。當中，有 19.8% 的受訪者在過去六個月內很少做運動，14.2% 的人更表示完全沒有做過任何運動。相反，經常做運動的有 32.1%，而間中做的則有 33.9%。(見附表一)

當受訪者被追問為何過去半年沒有做過任何運動時，最多人選擇的原因是「生活忙碌，沒有時間」，佔 52.4%；其次是「健康問題，不能做運動」(佔 17.5%)、「運動太辛苦／不想動」(佔 13.6%)，以及「純粹自己不喜歡做運動／沒有興趣」(佔 10.7%)等。(見附表二)

而過去半年內有做運動的受訪者，他們每星期平均的運動時數為 3.9 個小時(見附表三)。假若以每周平均運動 4 小時為分水嶺，則有大約六成(59.2%)受訪者的運動時數是少於 4 小時，而多於此平均值的，則只有三成多(32.9%)(見附表四)。若再深入分析，則會發現最多受訪者(31.8%)每星期平均用「2 至少於 4 小時」做運動；「少於 2 小時」的，則有 27.4%；「4 至少於 8 小時」的，也有 21.8%；至於「8 小時或以上」的，則僅 11.1%。

是次調查的結果也顯示，跑步是受訪市民最經常做的運動，佔 43.9%，遠遠大於行山遠足(10.6%)、球類運動(9.7%)、太極／氣功(9.5%)、健身(8.1%)等其他選項(見附表五)，這也許與該項運動是否需要專業訓練或是否需要特別場地等因素有關。

若問及受訪者做運動的主要原因，則最多人選擇「鍛鍊體能，保持健康」，佔 70.0%，也有 14.0% 的受訪市民表示「減肥或使身材更好看」才是他們堅持做運動的目標。至於其他較多人選擇的原因，則包括「減壓」(8.7%)、「純粹自己喜歡做運動」(8.5%)、「聯繫親戚朋友的感情」(6.9%) 以及「消磨時間」(4.5%) 等。(見附表六)

此外，當問及受訪者他們住所附近的公共體育設施場地是否足夠的時候，意見則較為紛紜。有 34.9% 的受訪者覺得不足夠，但也有 32.0% 的人士持相反意見，還有 27.8% 的市民介乎兩者之間，覺得「一半一半」。(見附表七)

若然政府在他們的社區附近增加一項體育設施，則有大概五分之一 (21.7%) 的受訪者最想添置健身設施，而要求增加單車徑的，則有 18.8%。第三、四、五位最多人想添加的社區體育設施分別為水上運動設施(如泳池等)(15.6%)、球類運動場地(11.9%) 和田徑場地(9.7%)。(見附表八)

是次調查的成功回應率為 42.7%，以 723 個成功樣本數推算，百分比變項的抽樣誤差約在正負 3.64% 以內(可信度設於 95%)。

中大香港亞太研究所電話調查研究室

二零一六年一月十五日

---

傳媒查詢：中大香港亞太研究所助理所長鄭宏泰博士 (電話：3943 1341)。

附表一：過去半年，受訪者做運動的頻率（百分比）

	百分比
經常做	32.1
間中做	33.9
好少做	19.8
沒做運動	14.2
（樣本數）	（723）

題目：「過去半年，你有幾經常做運動呢？係經常，間中、好少，定係冇做運動？」

附表二：過去半年，受訪者沒有做運動的主要原因（百分比）

	百分比
生活忙碌，沒有時間	52.4
健康問題，不能夠做運動	17.5
運動太辛苦 / 不想動	13.6
純粹自己不喜歡做運動 / 沒有興趣	10.7
其他	8.7
不知道 / 很難講	4.9
（樣本數）	（103）

題目：「你有做運動嘅主要原因係乜呢？」【由於可選多項，總計百分數超過 100%】

附表三：總體而言，受訪者每星期的平均運動時數

平均值	標準差	（樣本數）
3.929	4.2389	（571）

題目：「過去半年，你每星期平均大約花幾多時間做運動呢？」（單位：小時）  
【只問表示過去半年曾經常，間中、好少做運動的受訪者】

附表四：過去半年，受訪者每星期的平均運動時數（百分比）

	百分比
少於 2 小時	27.4
2 至少於 4 小時	31.8
4 至少於 8 小時	21.8
8 小時或以上	11.1
不知道 / 很難講 / 不定	7.9
(樣本數)	(620)

題目：「過去半年，你每星期平均大約花幾多時間做運動呢？」【將具體時數重組】

附表五：受訪者最經常做的運動（百分比）

	百分比
跑步（快跑 / 慢跑 / 緩步跑 / 長跑）	43.9
球類運動（如：羽毛球 / 籃球 / 足球）	9.7
水上運動（如：游泳 / 滑浪 / 划船）	7.1
行山遠足	10.6
健身 / 舉啞鈴	8.1
騎單車	5.2
太極 / 氣功	9.5
步行 / 走樓梯	7.7
伸展運動 / 拉筋 / 熱身運動	3.9
瑜珈 / 跳舞 / 健康操 / 體操	6.3
其他	1.3
不知道 / 很難講 / 不定	7.7
(樣本數)	(620)

題目：「你最經常做邊一類型嘅運動呢？」【由於可選多項，總計百分數超過 100%】

附表六：過去半年，受訪者做運動的主要原因（百分比）

	百分比
鍛鍊體能，保持健康	70.0
消磨時間	4.5
和親戚朋友一起，聯繫感情	6.9
可以減壓	8.7
純粹自己喜歡做運動 / 興趣	8.5
想減肥或使身材更好看	14.0
其他	2.4
不知道 / 很難講	5.6
(樣本數)	(620)

題目：「你做運動嘅主要原因係乜呢？」【由於可選多項，總計百分數超過 100%】

附表七：受訪者認為住所附近的公共體育場地和設施是否足夠（百分比）

	百分比
不足夠	34.9
一半一半	27.8
足夠	32.0
不知道 / 很難講	5.3
(樣本數)	(722)

題目：「你覺得你屋企附近嘅公共體育運動場地同設施足唔足夠呢？係足夠、一半半，定係唔足夠呢？」

附表八：受訪者最想政府在社區附近增加的體育設施（百分比）

	百分比
田徑場地	9.7
球場 / 球類運動場地	11.9
單車徑	18.8
健身設施	21.7
泳池 / 室內泳池 / 水上運動設施	15.6
其他	4.0
已經足夠 / 沒有需要	2.2
不知道 / 很難講	16.1
(樣本數)	(720)

題目：「如果政府喺你嘅社區附近增加一項體育設施，你最想增加邊項體育設施呢？」【只選一項】

## Press Release

### **Survey Findings on Attitudes towards Physical Exercises in Hong Kong Released by Hong Kong Institute of Asia-Pacific Studies at CUHK**

A telephone survey was conducted from 28 to 30 December 2015 by Hong Kong Institute of Asia-Pacific Studies, The Chinese University of Hong Kong to gauge public attitudes towards physical exercises in Hong Kong. 723 respondents aged 18 or above were successfully interviewed, with a response rate of 42.7%. The sampling error is + or -3.64% at a confidence level of 95%.

#### **Major findings are summarized as follows:**

In the current survey, the respondents were asked about their habits and attitudes towards physical exercises. When asked about the frequency of exercising in the past six months, about one-third of respondents answered rarely or no exercises (34.0%), while 32.1% of respondents said often and 33.9% said sometimes.

Out of those who responded not doing any exercises, more than half (52.4%) said that “they are too busy and have no time for exercises”. 17.5% said that “they have health problems and are unable to do exercises”. Another 13.6% said “exercising is too hard”, and another 10.7% said “they do not like doing exercises”.

For the respondents who do exercises, the average exercising time reported is 3.9 hours per week. About three-fifth (59.2%) of them exercise for less than four hours a week. While 32.9% said they exercise for more than four hours, 7.9% of respondents did not give a clear answer. The most popular exercise is running, where 43.9% of respondents said this to be the most frequently done exercise. Other popular exercises include hiking (10.6%), ballgames (9.7%), taichi or qigong (9.5%) and fitness training (8.1%).

Among those who exercise, more than two-third (70.0%) said that the main reason for doing exercise is to train the body and keep healthy. Another 14.0% of the respondents said that they do exercises for losing weight or getting the body in shape. Other reasons include relaxing from pressure (8.7%), exercising for fun (8.5%), meeting up with friends and relatives (6.9%) and killing time (4.5%).

The respondents hold diverse views about whether there are sufficient public sports facilities.

About one-third (34.9%) said they are not sufficient, while another one-third (32.0%) said the opposite. Another 27.8% said “in-between”. When asked which kind of facilities they most wanted the government to build in their local community, the demand of respondents is also diverse. About one-fifth (21.7%) responded that they want to have extra fitness training facilities. Another 18.8% want to have more cycling tracks. Other popular suggestions include water sports facilities (15.6%), courts for ballgames (11.9%) and track and field facilities (9.7%).

---

Media Contacts: Dr. ZHENG Wan-tai Victor, Assistant Director (Tel: 3943 1341).