



Healthy Exercise for All Campaign

日日運動身體好 男女老幼做得到
Daily exercise keeps us fit People of all ages can do it

葵青區議會主席
周奕希先生, BBS, JP :

社區體質測試計劃推廣大使

由社區體育事務委員會督導，康樂及文化事務署(康文署)主辦的「社區體質測試計劃」將於本年十一月起，在全港十八分區為 6 千至 8 千名 3 歲至 69 歲的市民進行體質測試，透過測試所得的數據，分析本港市民的體質，建立數據資料庫。該計劃的目的一方面是讓參與的市民了解自己的體質，另一方面找出香港市民的運動模式與體質關係，以科學的方法去確定須優先改善的範疇。有關是項計劃的詳情，請參閱附件。

為配合這項活動的宣傳及推廣，我們誠意邀請 貴區區議會選派一名議員，擔任「社區體質測試計劃推廣大使」。推廣大使的主要工作是協助該項計劃的宣傳推廣，與及為招募葵青區居民參加社區測試日提供寶貴意見。為隆重其事，康文署將於 2005 年 11 月 26 日(星期六)下午 2 時，於九龍公園露天廣場舉行「社區體質測試計劃」開展儀式。屆時，本委員會將會頒發委任狀予各區的「社區體質測試計劃推廣大使」，以表達大會對他們的謝意。

如蒙惠允選派 貴區議員擔任「推廣大使」，煩請填妥附上<回條>，並於 11 月 11 日或以前 傳真到康文署大型活動組收（傳真號碼：2634 0786 / 2692 0531）。如有查詢，歡迎致電 2601 7663 與梁鳳珊小姐 或 2601 7655 與馮偉權先生聯絡。

祝身體健康，工作愉快！

社區體育事務委員會主席周厚澄

二零零五年十一月三日

副本送：葵青區議會秘書處

「社區體質測試計劃」諮詢委員會召集人勞永樂醫生

致：葉國華先生 (電話:2601 7656)
(傳真號碼:2634 0786/ 2692 0531)

社區體質測試計劃推廣大使

<回 條>

葵青區議會將委派 _____ *先生 / 女士擔任

「社區體質測試計劃推廣大使」

葵青推廣大使姓名：

職銜：

聯絡：電話(辦公室) _____ (手提) _____

傳真號碼

地址(中文)

(英文)

電郵地址

備註：(一) *請將不適用處刪去

(二) 請於 2005年11月11日或以前 賜覆

社區體質測試計劃簡介

「社區體質測試計劃」是粵港澳三地簽訂「粵港澳體育交流與合作協議書」下其中的一項合作項目。該計劃是三地按照中國國家體育局使用之國民體質監測計劃的標準，採用統一的測試項目及器材而執行的測試計劃。有關的測試項目及年齡分組詳情，請參閱附錄。

2. 本年 5 月 6 日，社區體育事務委員會成立了諮詢委員會（諮委會），就計劃的推行、宣傳、社區參與、收集數據和提交報告事宜提供意見。並由社區體育事務委員會委員勞永樂醫生擔任諮委會召集人。諮委會其他成員包括社區體育事務委員會委員，以及來自衛生署、教育統籌局、康文署、中國香港體適能總會和香港運動醫學及科學研究中心的代表。

3. 本計劃的目的是：

- (a) 參與計劃的個別人士會大致了解自己的體質狀況；
- (b) 建立香港市民的體質數據資料庫；
- (c) 找出香港市民的運動模式與體質的關係；以及
- (d) 確定須優先改善的範疇，以提升市民的整體體質。

4. 本計劃將由康樂及文化事務署（康文署）主辦，社區體育事務委員會督導，擬在全港招募約 6000 至 8000 名年齡介乎 3 至 69 歲自願參加計劃的人士進行體質測試。康文署會在全港 18 區的運動場/體育館舉行「分區體質測試日」，並邀請所屬分區的社區組織、工商機構、學校等參加體質測試。為確保取得所需數目的樣本，康文署會向大型工商機構、學校和幼稚園和老人中心發出邀請，呼籲他們參與。為協助這些目標組別人士參加計劃，康文署會在合適的地點，為有關機構的參加者進行體質測試。本計劃希望得到區議會的支持，協助在所屬的分區宣傳計劃的推展，與及就招募參加者提供意見。

5. 本計劃定於 2005 年 11 月至 2006 年 2 月期間進行。大會將於 11 月 26 日下午 2 時在九龍公園露天廣場舉行開展儀式，亦即首次的「分區體質測試日」。屆時將會邀請社區體育事務委員會及其轄下的諮委會成員、18 區區議會、康文署、民政事務總署、衛生署、教育統籌局代表、普及健體大使、協辦團體及體育界人士出席開展儀式，以作廣泛宣傳。在開展儀式之後，測試計劃將會在全港 18 分區陸續展開。

6. 在完成收集 6000 至 8000 個參加者的體質數據之後，由大會委聘的專業機構會將數據加以整理和分析，並撰寫報告以供參考。

社區體育事務委員會

有關普及健體運動 2005/2006－社區體質測試計劃

測試項目總表

	(3-6 歲)	(7-19 歲)	(20-59 歲)	(60-69 歲)	
形態	身高、體重、胸圍、皮褶厚度				
	坐高	坐高、肩寬、骨盆寬	腰圍、臀圍		
機能	安靜脈搏 (心率)				
	血壓、肺活量				
			台階試驗		
體能	立定跳遠、坐位體前屈		坐位體前屈		
	50 米跑、背力、 一分鐘仰臥起坐(女性)、握力		閉眼單腳站立、 選擇反應測試、握力		
	網球擲遠、 10 米 x4 折返跑、 走平衡木、 雙腳連續跳	7-12 歲： 斜身引體(男性)、 50 米 x8 往返跑	13-19 歲： 引體向上(男性)、 800 米跑(女性)、 1 000 米跑(男性)	20-39 歲： 背力、縱跳、 俯臥撐(男性)、 一分鐘仰臥起坐(女性)	