中西區社文會文件第 33/2026 號
（2026 年 11 月 26 日社區參與及文化康樂委員會第十八次會議）

建議中西區康樂體育活動應針對區內長者在肌肉鍛鍊方面的需求

背景：

根據 2025 年政府統計的人口普查臨時數字，中西區總人口約 22.9 萬，而 65 歲以上的「銀髮一族」約有 4.5 萬人，佔中西區的總人口約 20%，即每 5 個人就有一個是長者。近年來，長者需要坐輪椅的情況有上升趨勢，而恆常參與適度運動與體能活動，能全面改善長者的身體機能、預防疾病並促進心理健康。現時中西區的康體活動大多為一些較激烈和節奏急速的球類活動，適合長者的只有太極班、八段錦班等，並未能滿足針對長者肌肉力量的訓練，以減低長者容易跌倒的風險。

問題：

香港年滿 65 歲以上的長者，於 1995 年佔全港總人口的 10%，直至 2025 年人數上升至逾 25%。政府推算中西區 20 年後的長者比例會上升至約 28% 至 31% 之間，長者數量持續上升。請問康文署有否考慮增加適合長者的康體活動數量與種類，以應付區內日益增長的長者人數？

建議：

1. 建議康文署開設更多針對長者肌肉訓練的運動課程，如強健肌肉班、拉筋運動班、保養膝蓋關節班等，由專業導師帶領長者進行養生運動加強鍛鍊，增強自我保護肌能的知識，減少長者跌倒的情況。
2. 建議在區內康樂場地、體育館，增設長者友善低負荷健身器材，例如坐式健身單車、坐式蹬腿機、輕量阻力訓練器械等。器材須選用穩固、低風險、有扶手及座椅的款式，避免高負荷重型器材；同時安排定期的器材使用講解及示範，讓長者在導師監察下安全使用，持續鍛煉下肢和核心肌力。
3. 應增加對長者的關注，加強宣傳運動的必要性，引導長者學習對肌肉、骨骼和關節的鍛鍊，預防肌小症和關節硬化情況，縮減需要坐

輪椅的機會。

文件提交人：

馮家亮　邱松慶　趙華娟　陳建強　金　玲