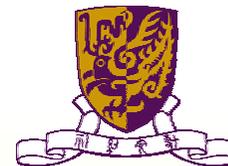


# 香港學童肥胖



## 最新趨勢



許世全教授

香港中文大學 教育學院

體育運動科學系

香港中文大學 教育學院 體育運動科學系

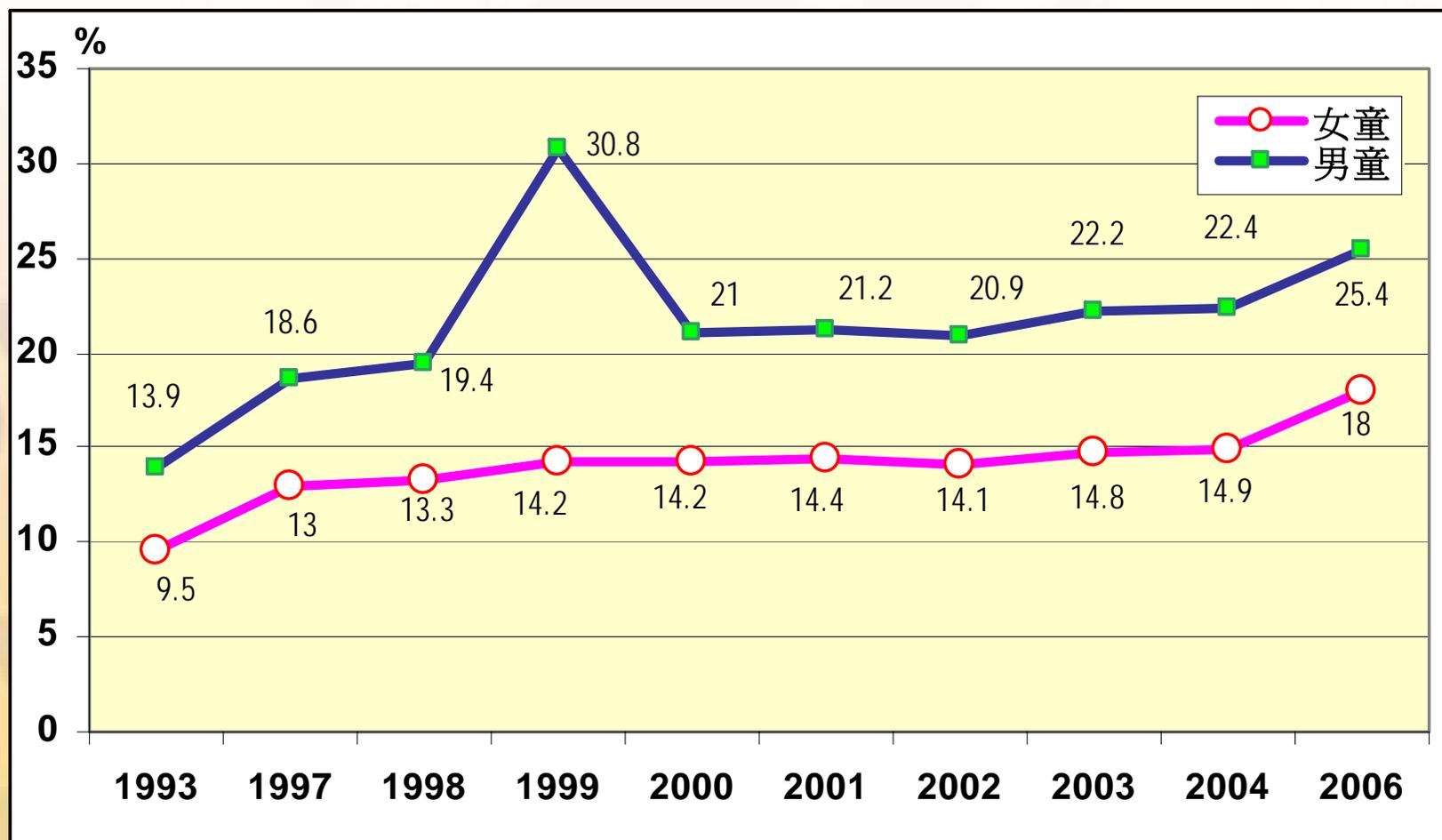
## 香港 兒童肥胖 定義

- **體重 > 同身高平均體重 20%**
- **採用1993年數據制訂標準**

例：於**1993年**，**148 cm** 高男童平均體重為**40 kg**

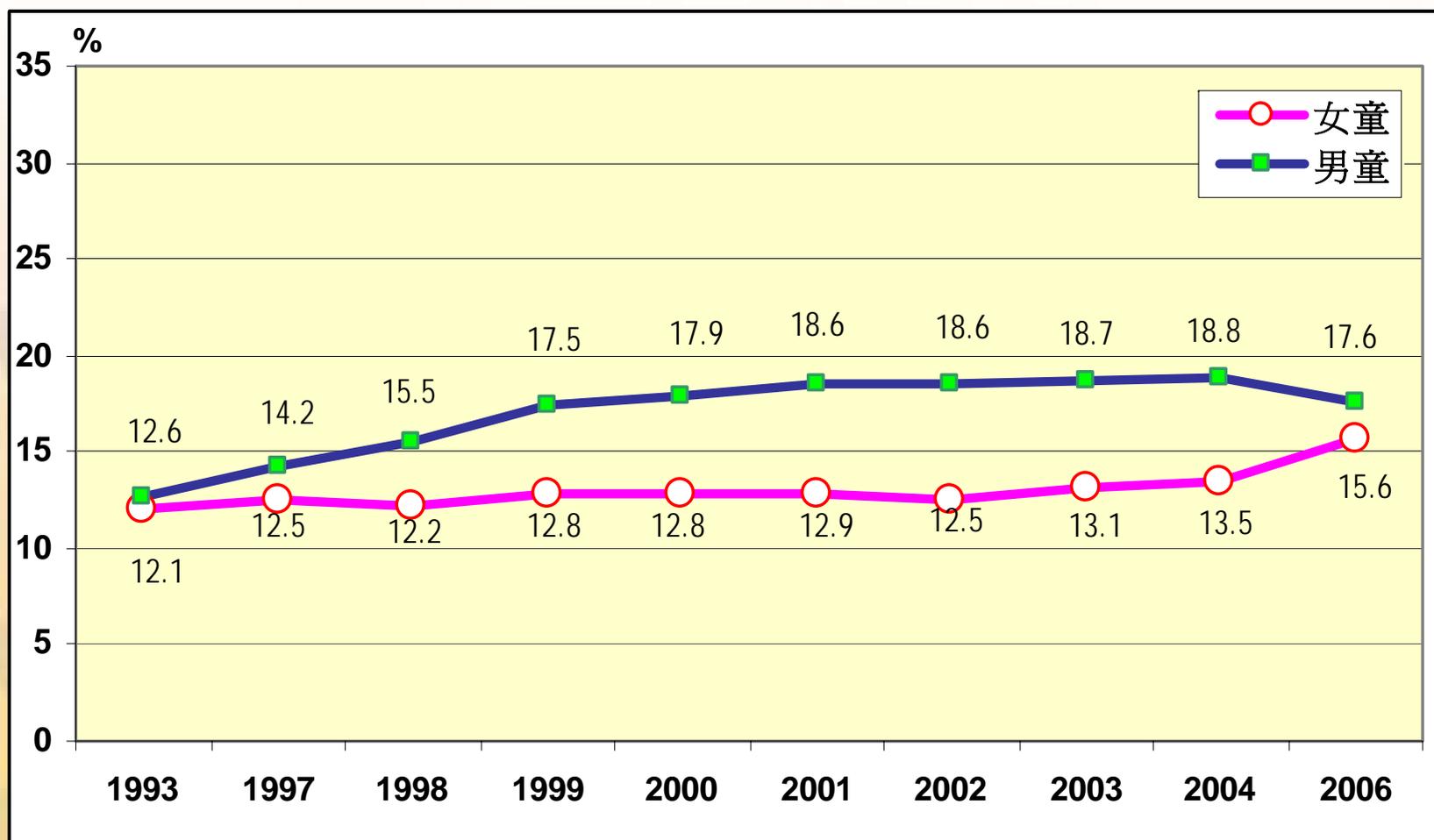
→ 在這高度男童體重超過**48kg** 為肥胖

# 小學學童肥胖趨勢 (1993-2006)



註：1993年數據來自香港中文大學兒科學系；  
1997-2004年數據來自衛生署；  
2006年數據來自香港中文大學體育運動科學系。

# 中學學童肥胖趨勢 (1993-2006)

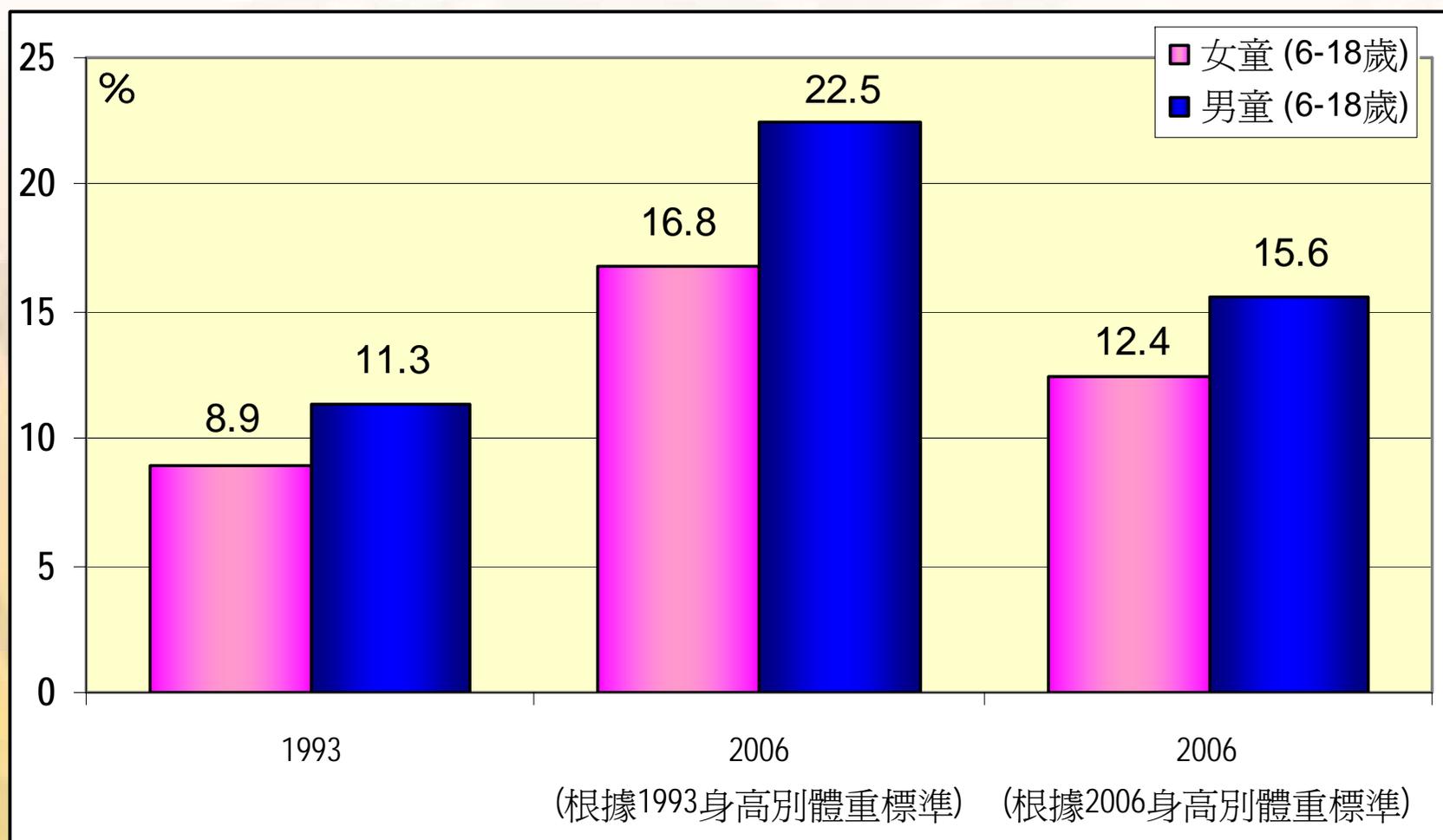


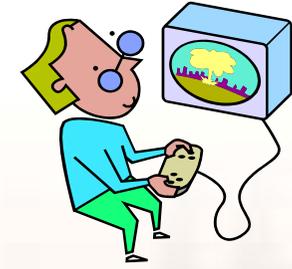
註：1993年數據來自香港中文大學兒科學系；  
1997-2004年數據來自衛生署；  
2006年數據來自香港中文大學體育運動科學系。

- 學童肥胖數字按年增加，由1993年的8.9% (女生)和11.3% (男生)，增加至2004年的14.2% (女生) 和20.6% (男生)
- 11年間增幅超過七成
- 至2006年，學童肥胖數字女生增至16.8% 而男生增至22.5%，較1993年增幅近一倍

- 同時間，過去十多年，學童的體重與身高，都有所增長
- 評定現今肥胖學童情況，採用1993年標準，有否偏差？
- 從2006年我們搜集的30,845學童數據，從新釐訂學童各身高之平均體重，而從新計算肥胖數字
- 發現學童肥胖，女生有12.4%，男生有15.6%，仍較1993年高出3.5% 及 4.3%，增幅有四成

# 學童肥胖比例由1993至2006轉變





研究顯示， **5至15歲**過重的兒童：

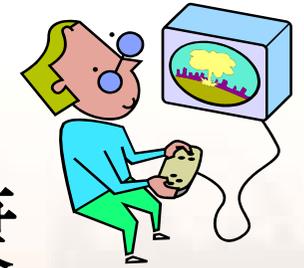
- **61%**有一種或多於一種與心血管疾病有關的危險因素
- **27%**甚至有多於兩種
- 從前兒童很少機會患上第二類糖尿病，但現在兒童患上這種病有增加的趨勢，令醫學界關注

➤ 肥胖兒童 → 肥胖成年人

**(24-44%肥胖成年人兒時也肥胖(Troiano et al., 1995))**

➤ 運動量不足 → 低運動病症  
**(Hypokinetic disease) 主因**

心血管病，糖尿病，腦血管栓塞，肥胖，部份癌症  
**(USSGRPAH, US Dept of Health & Human Services, 1996)**



➤ 「運動不足」是導致兒童肥胖與健康問題的主要因素

➤ 兒童增加慣常的運動，對他們將來成人時的健康有益，也會改善整體人口的健康 (美國愛荷華州 研究)

➤ 不良飲食習慣是另一主因

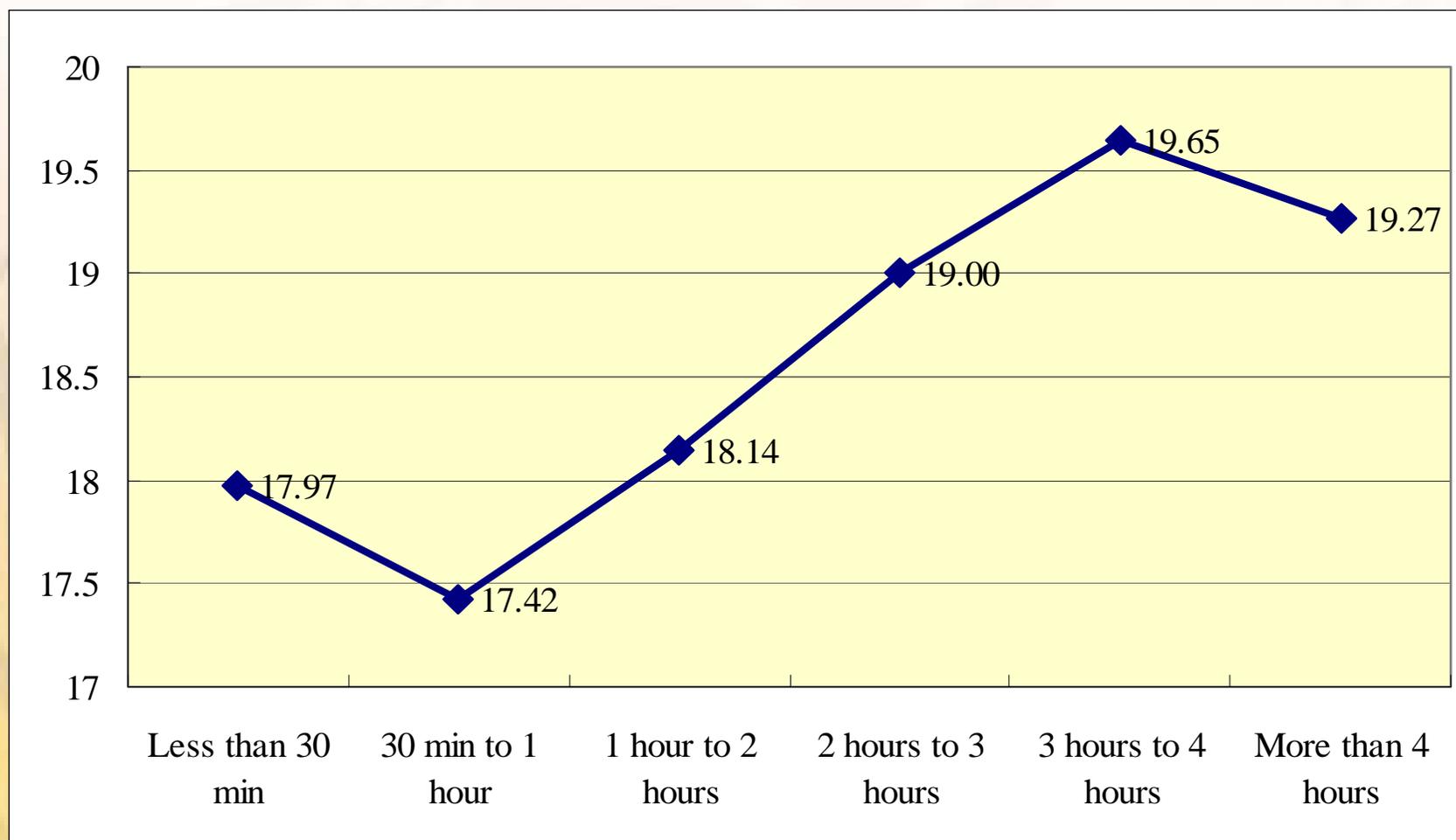
# 研究指出，健康是影響人們學習能力的主要因素

(WHO, 1997; Ziglio, 1997; Lavin et al. 1992; World Bank, 1993; WHO, 1995)



## 體重與靜態生活關係 (男童3-19 歲)

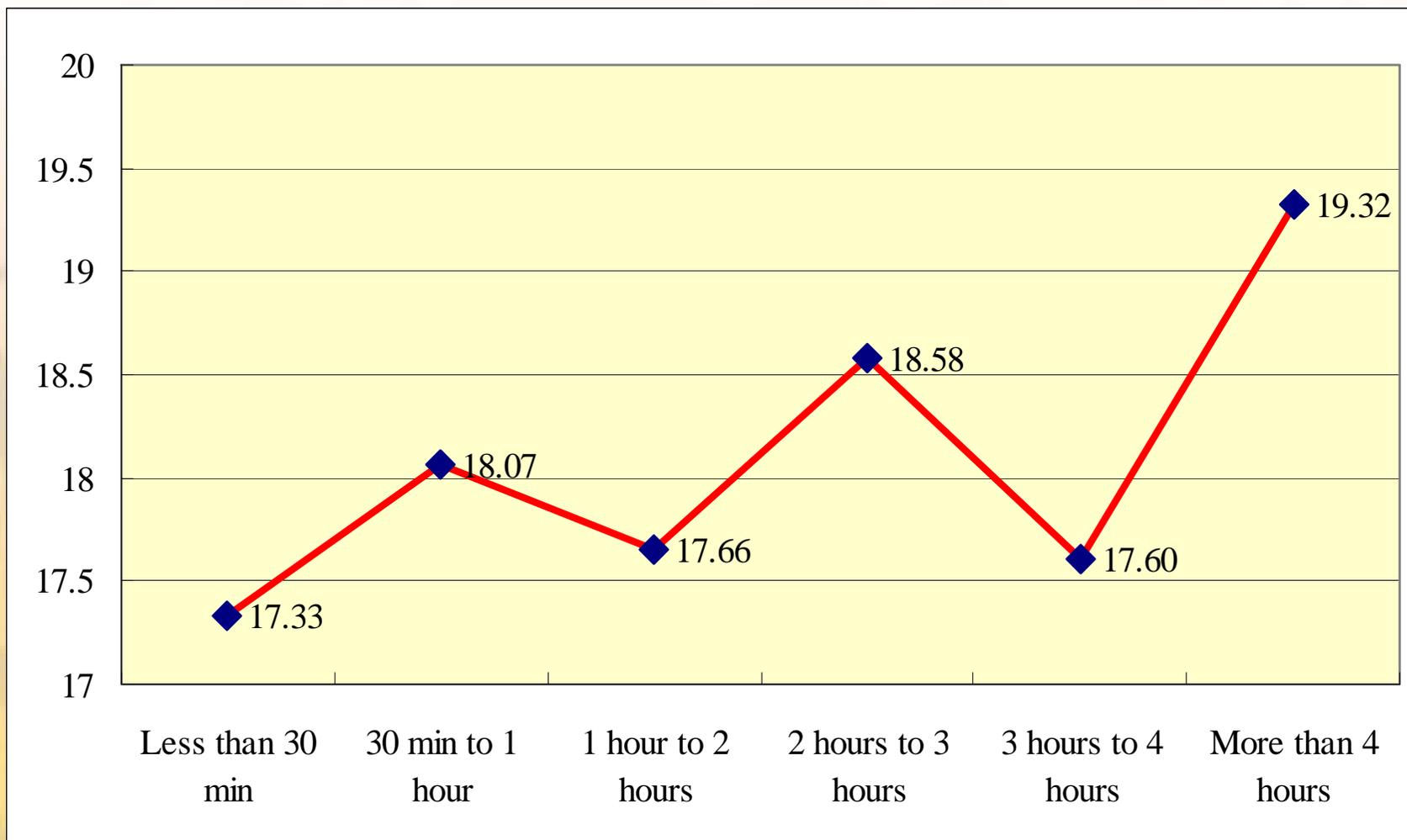
體重指標



每周看电视/電腦 時間

## 體重與靜態生活關係 (女童3-19 歲)

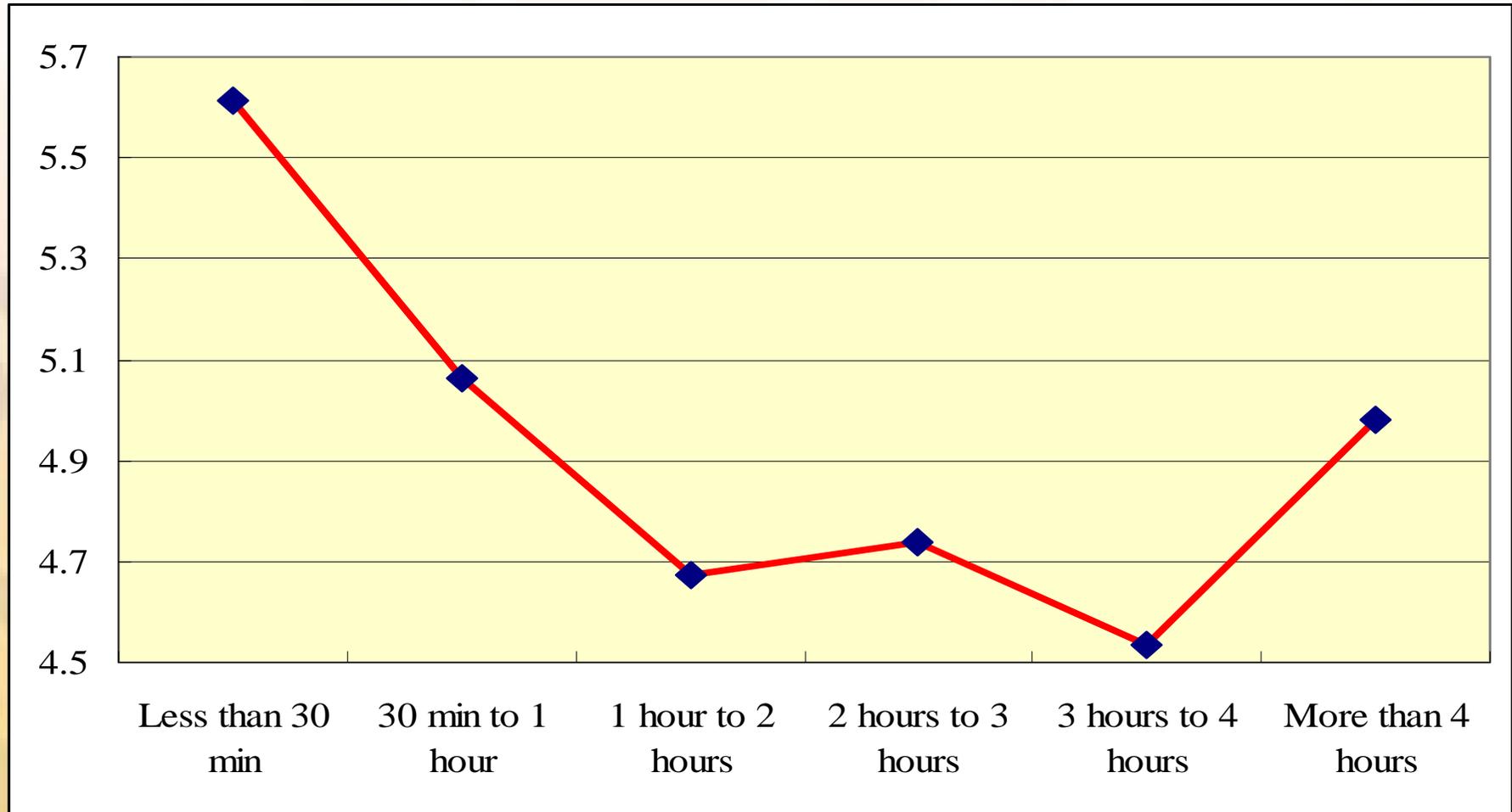
體重指標



每周看电视/電腦 時間

# 體能活動與靜態生活關係 (女童7-19 歲)

體能活動評分



每周看电视/電腦 時間

香港中文大學 教育學院 體育運動科學系

LCSD Fitness Survey,  
Hui 2006)

# 學童體重控制指引

多元素策略：體能活動、飲食控制、家庭參與

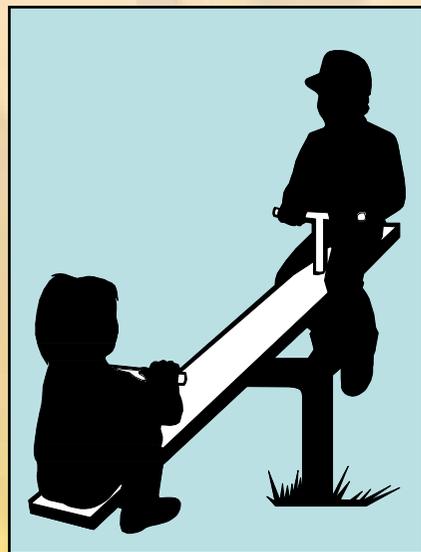
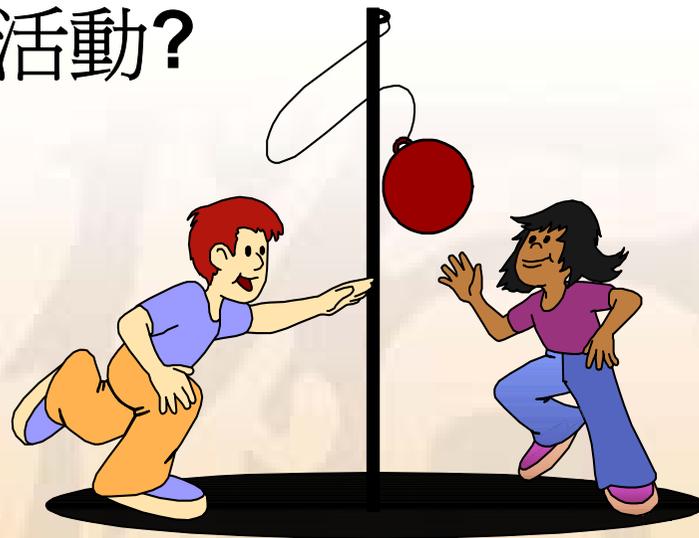
## 運動

- 小學學童：每天累積至少**60**分鐘與年齡相配合中等至劇烈強度體能活動
- 中學學童：每星期不少於**3**次每次連續**20**分鐘中等至劇烈強度體能活動

*Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports: A Report to the President (Fall, 2000)*

<http://www.cdc.gov/nccdphp/dash/presphysactrpt>

# 什麼體能活動？



什麼都可以，祇要肯參與

# 學童體重控制指引

多元素策略：體能活動、飲食控制、家庭參與

## 飲食控制

- 培養自我管理
- 學習量出為入
- 注意營養平衡
- 家庭支持

*My Pyramid*

<http://www.mypyramid.gov>

# 學童體重控制指引

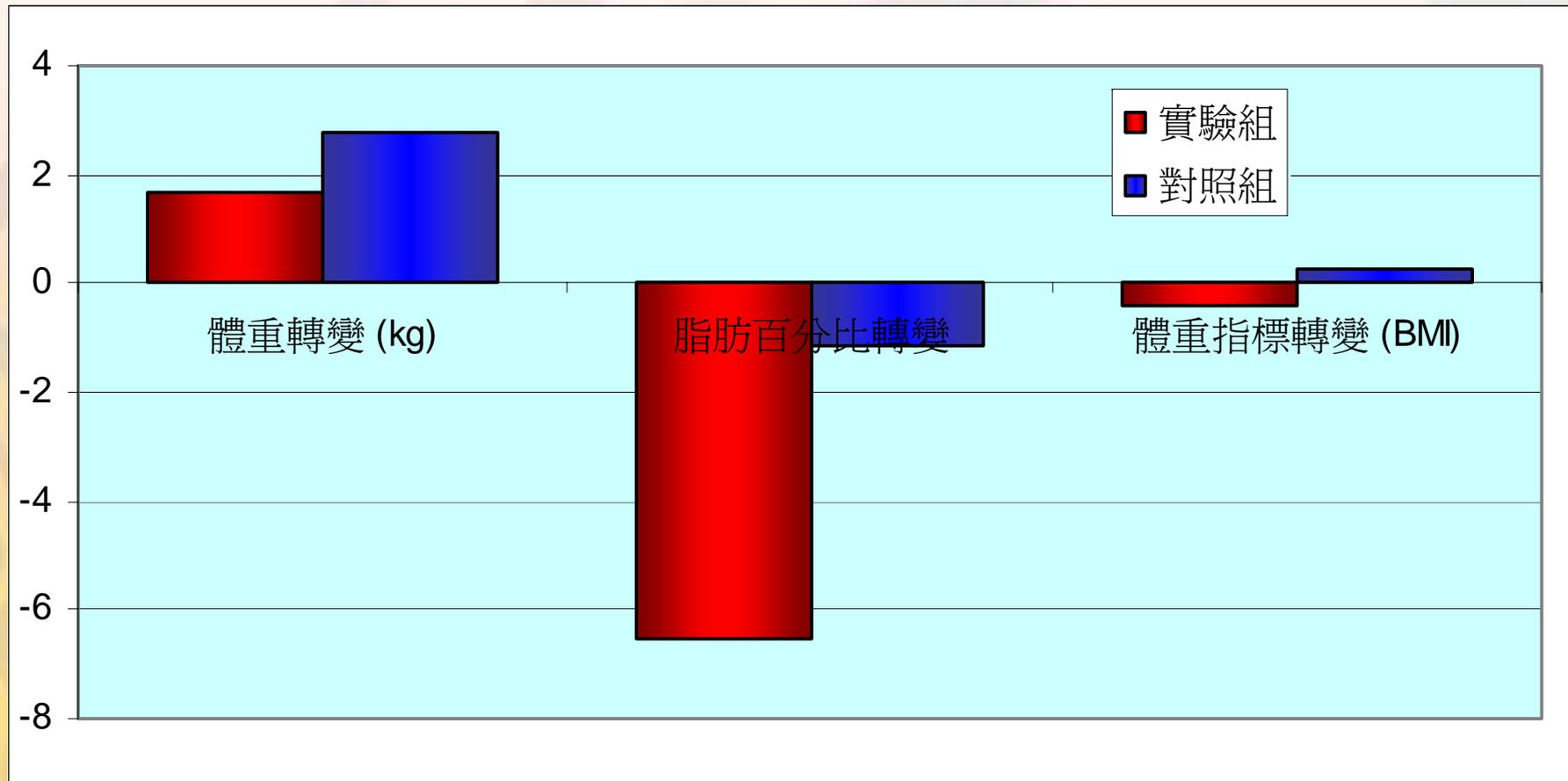
多元素策略：體能活動、飲食控制、家庭參與

## 家庭參與

- 親子齊改變飲食習慣
- 親子齊運動
- 常溝通，常鼓勵
- 以身作則

*(Tanofsky-Kraff et al., 2003)*

# 校本兒童體重控制計劃 (6個月有氧運動、營養指導、家長參與)



# 總結

- 學童肥胖對健康帶來深遠不良影響
- 香港學童肥胖過去**13**年不斷增加
- 即使已考慮學童過去平均身高體重均同時增加了，肥胖數字仍較**13**年前增加四成
- 加強體能活動是控制學童肥胖一重要策略
- 需採用多元素策略，包括：體能活動、飲食控制、家庭參與
- 學校、家庭、社會政策需共同配合