



澳門特別行政區政府  
Governo da Região Administrativa Especial de Macau  
體育局  
Instituto do Desporto

## 關於立法會呂綺穎議員書面質詢的回覆

遵照行政長官指示，經徵詢衛生局的意見，本局對立法會2025年12月16日第169/E126/VIII/GPAL/2025號函轉來呂綺穎議員於2025年12月12日提出，行政長官辦公室於2025年12月16日收到之書面質詢，答覆如下：

特區政府持續發展大眾體育活動，旨在推動市民參與體育鍛鍊、養成終身體育的生活模式。體育局一直致力尋求更多的體育空間，以創設條件開辦更多大眾體育健身興趣班（以下簡稱“大眾班”）的課程。除了最大化利用體育局轄下的體育場館和設施外，還借用其他政府部門及不同民間團體的場地，以滿足市民的需求。

體育局提供多樣的大眾班項目，如太極、健身操、氣功、瑜珈、水中健體、游泳班等，均有利長者預防肌肉流失和維持活動能力。不同類型的運動選擇讓長者能根據自身的興趣和體能水平，自由選擇最適合他們的鍛鍊方式。2026年大眾班將進一步在非繁忙時段增設專為老年人開設的水中健體班。然而，考慮到長者的體質和對運動強度的適度性，肌力訓練班的教學內容和運動強度設計以針對45歲以下的參加者而制定。

除大眾班外，體育局亦致力於舉辦恆常性的大眾體育活動。為了方便市民和長者參加，均會在不同社區廣場、休憩區及公園等舉辦，以便當區市民的參與。如每兩週舉辦的“體育健康諮詢站”和每月一次的“大眾康體日”。此外，為深化資源下沉至社區，更好地利用社會資源，今年通過跨部門合作以及與服務不同群體的社團/機構合作，大眾體育活動已深入到全澳不同社區舉辦超過100項活動。其中，特別加入了針對長者改善體質的內容，如防跌和肌少症的知識和注意事項，還教授毛巾操和健身操的簡易運動技巧，以方便市民和長者隨時隨地進行體育鍛鍊。透過這些恆常性的大眾體育活動為市民和長者提供了額外的參與體育運動的機會和選擇，讓他們能在大眾班外獲得更多的運動體驗。



澳門特別行政區政府  
Governo da Região Administrativa Especial de Macau  
體育局  
Instituto do Desporto

體育局開辦大眾班的初衷是讓參加的學員掌握運動的基本知識和技巧，便於日後根據自身的閒暇時間進行體育鍛鍊。現時每期大眾班名額已達1萬個。由於名額有限，為了讓更多市民有機會參加鍛鍊並增加學員流動性，由2017年開始，調整了大眾班續期制度。然而，隨著可長期續期的長者學員人數不斷上升，可釋放的名額越來越少。因此，於2024年，體育局進一步優化大眾班的續期制度，所有學員（包括長者學員）須於每半年重新報名，讓更多市民增加參與大眾班的機會。未來，將持續聽取有關課程供應和報名安排的建議。

在2025年第五次市民體質監測中，已向市民提供個人化的健身指導及運動處方。目前，正積極籌備推出“一戶通”服務，將個人化的科學健身指導和健康管理服務擴展至全澳市民。同時，為進一步強化市民自我健康管理能力，衛生局已推出全新版本的“我的健康”，透過數字化賦能，提供健康管理服務，包括全面的健康數據、趨勢分析和個體化健康建議。2026年，將利用“我的健康”作為平台，配合推出健康管理積分計劃，讓市民在進行健康飲食和規律運動、參與運動課程、參加疫苗接種和疾病篩查等健康活動時，可累積相應積分，從而鼓勵市民持續實踐健康行為，協助養成健康生活習慣。

代局長

李詩靈