

## 教練及工作人員須知

### I. 教練及工作人員守則

- (1) 教練在不同場合，擔當不同的角色，例如運動員的老師、模範、顧問、家長及訓練員等；而優秀的教練能使運動員在參與過程得到正確體驗，培養良好的體育精神。香港教練培訓委員會為了提高教練的水平，特別制定了一套教練守則，讓教練遵從：
  - a. 對待每一運動員為獨立個體，幫助運動員發揮其天份；
  - b. 讓運動員明白運動的益處，並鼓勵終身參與運動；
  - c. 避免過度訓練運動員，並維持運動員的興趣及提升他們對體育的熱愛；
  - d. 提倡公平競賽，尊重他人及接受其體育項目所釐定之規則條文及精神；
  - e. 充實有關教練的新知識，提高個人水平；
  - f. 確保運動員有一個安全的訓練及比賽環境，運動器材及設施達安全標準；
  - g. 確保訓練及比賽符合運動員的年齡及體能；
  - h. 以身作則，不可粗言穢語；以及
  - i. 避免作出騷擾或歧視行為，包括性騷擾，種族及傷殘歧視。
- (2) 必須穿著合適的服裝出席課堂；對學校職員、參加者及場地職員(如適用)必須有禮貌，亦需注意其個人操守，服務質素及儀容；
- (3) 如在工作上有需要與參加者有身體接觸，必須對自己的言行舉止保持高度警覺及確保接觸程度有必要及恰當，以免引起不必要的誤會；
- (4) 不得介紹或招募參加者參加任何私人性質的授課或學習活動，或作任何商品宣傳及銷售任何商品；
- (5) 不得擅自代表康文署/體育總會發言及接受任何媒體訪問或錄影；
- (6) 必須指導參加者進行適當和足夠的熱身準備及活動後作適當鬆弛運動；
- (7) 活動進行期間，除緊急情況下，切勿使用流動電話或擅自離開崗位，以防發生意外；
- (8) 不可向參加者索取或接受任何利益（包括金錢、禮品或折扣），違者或因觸犯〈防止賄賂條例〉的規定而被檢控；以及
- (9) 如教練與學校或場地職員(如適用)在活動安排上出現分歧，應盡快透過總會通知康文署職員跟進。

### II. 教練及工作人員的工作指引

- (1) 必須遵守上列康文署的教練守則及其所有轄下場地或其他訓練場地的使用條款和在場職員的指示。
- (2) 體育總會於開班前最少四星期通知本署授課教練 / 助教 / 工作人員的名字及電話，以便本署聯絡學校；如有更改，請立即通知本署。
- (3) 由於每所學校校隊水平均有差異，建議外展教練訓練班的教練於活動前兩星期致電聯絡學校負責教師，了解該校校隊的水平及商討有關課程內容的安排。
- (4) 教練如因突發事故不能上課，請盡早通知學校負責教師、所屬體育總會、及學校體育推廣小組職員，以便作出適當安排(如替補教練或另訂補課日期等安排)。在任何情況下，未經總會負責人同意，教練不得安排其他教練授課，或私自更改活動日期、時間及地點。

- (5) 如學校向教練要求更改活動日期、時間或地點，請教練盡快通知所屬體育總會。該體育總會則必須盡早通知學校體育推廣小組職員，以便作出跟進。
- (6) 如教練發現參與學生的數目超出活動名額，請盡快聯絡學校體育推廣小組職員，以便作出跟進。
- (7) 上課時，須留意參加者的學習情況及、進度及紀律，並應提醒他們注意安全、愛惜體育用具及保持場地清潔。
- (8) 須以誠實、公正及公平的態度對待學員，及妥善管理課堂秩序。
- (9) 教練須留意自己的身體狀況，當發覺身體不適或懷疑感染傳染病時，應暫停授課及盡快求醫，並立即通知學校負責教師、所屬體育總會及學校體育推廣小組職員，以便作出適當安排(如替補教練或另訂補課日期等安排)。
- (10) 簽到事宜：
  - a. 必須準時上課，切勿無故缺席、遲到或早退。
  - b. 學校會事先準備「學員及教練出席表」，並存放於負責教師/領隊/學校內(如校務處)，教練可向負責教師/領隊查詢，教練亦可帶備空白表格備用。教練必須每堂點名及核對每堂的出席人數，並須每次在「學員及教練出席表」(附錄一)上簽名，絕對不可要求別人代簽或代替別人簽名。
  - c. 活動完畢後，教練必須立即把由學校老師簽署核實及蓋上校印的「學員及教練出席表」正本送回所屬體育總會，以便體育總會安排發放服務費。並於活動完畢後一星期內將「學員及教練出席表」傳真至康文署，以作統計之用。
  - d. 為保障個人私隱，教練必須小心保管「學員及教練出席表」。在未經康文署及參加者的同意下，不得向未獲授權人士披露學員的個人資料，並須採取妥善措施處理參加者的個人資料，確保其資料不會外洩，或用作私人用途。

### III 交通津貼

- (1) 在**離島(包括東涌)**工作的教練 / 助教，可按照以下原則在首小時／首節獲得交通津貼：
  - a. 不論有關人員由何處啟程，在星期一至六，除原有的服務費外，該名人員可在首小時／首節獲得\$40的額外交通津貼；以及
  - b. 不論有關人員由何處啟程，在星期日和公眾假期，除原有服務費外，該名人員可在首小時／首節獲得\$60的額外交通津貼。
- (2) 教練 / 助教同一天在同一場地或地區任教連續舉行的課程/籌備工作，則只獲發“首小時／首節”的額外交通津貼。至於第二個及隨後的課程及工作，均只會獲發原有的服務費。

### IV. 場地安全

- (1) 教練必須於活動開始前10分鐘到達學校/活動場地，檢查場地是否適合舉辦該項活動，有關器材或設備是否足夠及齊備，設施是否安全，必須禁止學員使用不安全的器具。如發現有任何損壞或不足，請立即通知有關負責教師及康文署，以便跟進。
- (2) 在活動/工作進行中，如遇突發事故(例如：參加者發生意外)，教練須參照以下程序處理：
  - a. 必須立即暫停有關活動/工作，並即時給予有需要人士適當照顧及維持現場秩序；
  - b. 立刻通知學校負責教師協助及知會學校體育推廣小組職員；
  - c. 當負責教師作出適當安排後(例如：報警或召喚救護車及通知參加者的家

- 長或監護人)，請教練盡快填寫「康樂及文化事務署體育資助計劃—意外事件報告表格」(附錄二)，並交予所屬體育總會蓋印作實。總會須於十四個工作天內將報告提交予康文署以作記錄；以及
- d. 學校的負責人必須通知參加者的家長或監護人。

## V. 預防傳染病安排

教練在上課前應留意參加者身體狀況，如發覺參加者身體不適或有傳染病病徵，如發燒、呼吸道徵狀(如咳嗽、流鼻水、喉嚨痛)、紅眼症、紅疹、皮膚破損等，應先向參加者了解情況，如獲確認，必須立刻勸喻有關參加者停止參與活動及盡快求醫診治，並通知負責該項活動的教師。

## VI. 惡劣天氣及高或以上空氣質素健康指數的一般安排

- (1) 因應不同情況及活動性質，個別活動有不同的安排，請參閱「學校體育活動在惡劣天氣下的安排」(附錄三)及個別活動的「學校/學員須知」。如在活動前或活動進行中遇上惡劣天氣，教練須聯絡負責該項活動的教師/康文署學校體育推廣小組活動負責人，商討適當的安排，包括取消或延期(如未能即時作實，可容後通知學員)，並向學員宣佈有關安排。
- (2) 如活動當日教育局宣佈學校停課，當日活動即告取消。
- (3) 無論在任何場地進行的活動：
 

如天文台於活動開始前兩小時，發出紅色或黑色暴雨警告信號、八號或以上熱帶氣旋警告信號，當日活動即告取消。
- (4) 在室外場地進行的活動：
 

如天文台於活動開始前兩小時，發出任何暴雨警告信號、三號或以上熱帶氣旋警告信號，當日活動即告取消。
- (5) 在戶外地方進行的活動（如水上活動場地及郊野地方等）：
 

如天文台於活動開始前兩小時，發出任何暴雨警告信號、任何熱帶氣旋警告信號，當日活動即告取消。在水上活動場地進行的活動，可參照下表：

活動類別	雷暴警告	任何暴雨警告信號或熱帶氣旋警告信號或強烈季候風信號
一天的課程	如天文台於活動開始前兩小時，發出上述警告信號，學員仍須到水上活動中心/場地報到。活動進行與否，將會由中心/場地職員或教練按當時的天氣情況決定。	如天文台於活動開始前兩小時，發出上述信號的預警信息，活動將會取消。
多天的活動	(如訓練課程內有海上旅程，有關部份將會取消)	如天文台於活動開始前兩小時，發出上述信號的預警信息，當日課程將會取消，有關補課安排將另行通告。課程其餘的活動日期不變。

- (6)有關個別運動項目在惡劣天氣下的安排，請參閱**附錄三**。
- (7)在活動進行前或進行期間，教練須留意「空氣質健康指數」(氣空指數)的情況，當氣空指數在 7 級或以上，健康風險達高、甚高、嚴重級別時，應因情況作出相應的活動安排。有關詳情，請參閱**附錄四**。
- (8)因惡劣天氣或特殊情況而未能按原定課程的日期或時間上課，教練應盡快與學校安排補課，若因場地或特殊情況而未能補課時，學校可要求取消有關課程。如取消課程，體育總會須將已繳付的報名費用退回學校/學生。

VII. 因惡劣天氣而取消活動時，有關教練服務費的安排將根據康樂及文化事務署的相關指引，例如：

	情況	應得服務費
(1)	教練到達上課場地，但沒有開始授課	一小時服務費用
(2)	教練已開始授課	教練當日已授課的時數 〔不夠一小時當一小時計算〕

VIII. 如學校沒有於活動前兩小時通知康文署、有關體育總會或教練而自行取消有關活動，以致教練因沒有接獲通知而到達活動場地，教練可獲支付一小時服務費用。而有關活動/課堂不會安排補課。

IX. 為配合政府推行《邁向2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》，請教練協助學生建立活躍的生活模式，合力對抗非傳染病！詳情請參閱**附錄五**。

X. 如有任何查詢，請與康文署學校體育推廣小組活動負責人聯絡。



## 學校體育推廣計劃 -

## 學員及教練出席表

本署職員姓名：  
本署職員電話：  
本署職員電郵：  
申請編號：

學校名稱: XXXX 活動日期: DD/MM/YYYY 時間: XX:XX-XX:XX 教練姓名: XXX  
地點: XXXX 報名人數: XXX 學校聯絡人姓名/電話: XXX / XXXXXXXXX

姓名	性別		班別	上課日期														章別計劃紀錄
	男	女		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		
22																		
23																		
24																		
25																		
26																		
27																		
28																		
29																		
30																		
(請教練填寫) 出席人數總計=																		學校蓋印
教練姓名 ( ) 簽署:																		
教練/助教姓名( ) 簽署:																		
教練/助教姓名( ) 簽署:																		
教練/助教姓名( ) 簽署:																		
負責老師( ) 簽署:																		
老師備註 (可記錄任何有關活動的事項):																		

註：負責老師/領隊必須監察上述學員及教練出席紀錄，並於每堂完結後簽署核實。課程完結後，請蓋上校印確認出席紀錄。請影印本表存檔，並將**正本**交予教練，以便交回所屬體育總會；及於活動完畢後一個星期內將**本表**連同章別獎勵計劃-教練評核紀錄表(如適用)，傳真回本署(傳真號碼：2684 9076)。如本表格不敷應用，請自行影印。

\*學校老師/負責人必須使用此表格核實學員及教練出席紀錄以供署方及總會作稽查，本署及總會並不接受其他格式或任何自設表格。

**康樂及文化事務署體育資助計劃**  
**Leisure and Cultural Services Department Sports Subvention Scheme**  
**意外事件報告表格 Accident Report Form**

體育團體名稱： \_\_\_\_\_ 致： 助理康樂事務經理(學校體育)  
 Name of Association : \_\_\_\_\_ To : **ALMI/II(SSP)**  
 電話號碼： \_\_\_\_\_  
 Tel no. : \_\_\_\_\_

1. 地點 / 場地： \_\_\_\_\_  
 Location / Venue : \_\_\_\_\_

2. 活動名稱： \_\_\_\_\_  
 Name of Programme : \_\_\_\_\_

3. 日期： \_\_\_\_\_ 星期( ) \_\_\_\_\_  
 Date : \_\_\_\_\_ Day of the week : \_\_\_\_\_

4. 事發時間： \_\_\_\_\_ 事發當天是 / 不是 \*公眾假期  
 Time of accident : \_\_\_\_\_ It was / was not \* a public holiday

5. 傷者資料：#  
 Particulars of injured person : #

(i) 姓名： \_\_\_\_\_  
 Name : \_\_\_\_\_ (中文 in Chinese) \_\_\_\_\_ (英文 in English)

(ii) 性別： 男/女\* \_\_\_\_\_ (iii) 國 籍： \_\_\_\_\_  
 Sex : M / F\* \_\_\_\_\_ Nationality : \_\_\_\_\_

(iv) 年齡： \_\_\_\_\_ (v) 香港身份證/護照號碼\*： \_\_\_\_\_  
 Age : \_\_\_\_\_ HKID No./Passport No.\*: \_\_\_\_\_

(vi) 電話： \_\_\_\_\_ (vii) 職業： \_\_\_\_\_  
 Telephone : \_\_\_\_\_ Occupation : \_\_\_\_\_

(viii) 地址： \_\_\_\_\_  
 Address : \_\_\_\_\_

6. 處理意外事件的工作人員姓名和身份： \_\_\_\_\_  
 Name and status of the officer/official attending the case :

7. 如有目擊意外者，請列明其個人詳情  
 Particulars of person(s) witnessing the accident

(i) 姓名： \_\_\_\_\_  
 Name : \_\_\_\_\_ (中文 in Chinese) \_\_\_\_\_ (英文 in English)

(ii) 地址： \_\_\_\_\_ (iii) 電話： \_\_\_\_\_  
 Address : \_\_\_\_\_ Tel. : \_\_\_\_\_

(iv) 目擊意外者的口供於 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 錄取，並夾附為附件  
 Witness statement(s) taken on \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ and attached as Appendix \_\_\_\_\_

目擊意外者已在供詞內作出書面同意，署方可就意外的調查工作（不論是否打算採取法律行動）及／或進行與這宗意外有關的法律訴訟，向第三者披露供詞內容及／或提供供詞的副本。  
 Witness(es) has/have endorsed consent on the statement(s) that the same may be disclosed and/or copies be provided by the Department to any third party for the purposes of or in connection with investigation of the accident (whether or not legal action has been contemplated) and /or any legal action in relation thereto.

8. 意外發生原因、傷勢和已採取的救援措施：  
Cause of accident, details of injuries and action taken：
9. 召喚救護車：  
Calling of ambulance：
- (i) 召喚時間及召喚人士：  
Time of call and by whom：\_\_\_\_\_
- (ii) 救護車抵達時間：  
Time of arrival：\_\_\_\_\_
- (iii) 救護車離開時間：  
Time of departure：\_\_\_\_\_
- (iv) 救護車號碼：  
Ambulance No.：\_\_\_\_\_
10. 傷者離開場地時的狀況：  
State of the injured person on leaving the venue：\_\_\_\_\_
11. 送院後詳情：  
Details after conveyance to hospital：
- (i) 需要/不需要\*留院  
Hospitalization is/is not required
- (ii) 醫院名稱：  
Name of Hospital：\_\_\_\_\_
- (iii) 出院日期：  
Discharged from hospital on：\_\_\_\_\_
- (iv) 證實死亡日期：  
Date certified dead：\_\_\_\_\_
12. 警務處報案簿編號：  
Police Report Reference Number：\_\_\_\_\_
- 註 Notes
- # 傷者已獲告知，他提供的資料會供康樂及文化事務署和主辦團體作記錄用途，傷者如欲更改或查詢本報告所載的個人資料，應與主辦團體聯絡。  
The victim has been informed that the information provided will be used for the record of the Leisure and Cultural Services Department and the organizer. For correction of or access to personal data collected by means of this report, the victim should contact the organizer.
- \* 請刪去不適用者  
Delete as appropriate
13. 本人聲明上述所提供的資料均屬正確。  
*I declare that the above particulars are true.*
- 填寫報告人士簽署：  
Signature of the person making the report: \_\_\_\_\_
- 姓名及職銜：  
Name & Title：\_\_\_\_\_
- 聯絡電話：  
Contact Tel. No.：\_\_\_\_\_
- 體育團體印鑑：  
Official chop：\_\_\_\_\_
- 日期：  
Date：\_\_\_\_\_
- 手提電話/傳呼機：  
Mobile phone/Pager：\_\_\_\_\_

## 學校體育活動在惡劣天氣下的安排

如教育局宣佈停課，所有活動即告取消。除特別聲明外，如活動舉行前 2 小時天文台發出以下警告信號，有關安排如下：

天氣情況	活動安排（「✓」表示在安全情況下如常上課；「✗」表示活動取消）				
	陸上活動			水上活動	
	室內活動	室外活動	戶外活動	非泳池	泳池
	各類可在室內進行之運動訓練、示範和參觀	包括：田徑、棒球、籃球、板球、單車、小輪車、足球、手球、沙灘手球、曲棍球、投球、欖球、運動攀登、網球、三項鐵人、排球、沙灘排球等及各類在室外進行之運動訓練和示範	包括：野外定向及三項鐵人	包括：獨木舟、龍舟、水上賽艇、帆船及滑浪風帆	包括：拯溺
強烈季候風信號	✓	✓	✓	✗	✓
雷暴警告	✓	✓ (視乎實際情況而定，學員和教練仍須到場)	✗	✓ (視乎實際情況而定，學員和教練仍須到場)	✓
黃色暴雨警告信號	✓	✗ (如活動改在室內進行可如期舉行)	✗	✗	✗ (如活動改在室內進行可如期舉行)
一號熱帶氣旋警告信號	✓	✓	✗	✗	✓
三號熱帶氣旋警告信號	✓	✗ (如活動改在室內進行可如期舉行)	✗	✗	✗ (如活動改在室內進行可如期舉行)
八號或以上熱帶氣旋或紅/黑色暴雨警告信號	✗	✗	✗	✗	✗

### 備註：

- 為了學員的安全，主辦單位可能會因應當時天氣的變化而取消活動或更改活動位置，活動教練須留意和跟進。
- 請保持警覺，留意新聞報導、天氣變化並監察活動的進展，以便適時通知校方、帶領活動的教師和學員有關安排。
- 教練另可考慮預先與學校負責人互相交換緊急聯絡電話號碼，以便隨時在突發的情況下可以即時聯絡。
- 如警告信號取消後，有部份的活動或可如期舉行，惟需在交通、場地許可及安全的情況下方可進行。
- 如教練就取消警告信號後活動應否繼續進行或延期之安排有任何疑問，應盡早向學校體育推廣小組活動負責人查詢。

## 配合「空氣質素健康指數」 學校體育活動的安排

健康風險 級別 (健康風險)	空氣質素 健康指數 (空氣指數)	活動安排 (「✓」表示在安全情況下如常上課；「✕」表示活動取消)		
		陸上活動		水上活動
		室內活動	室外活動 / 戶外活動	
高	7	✓	✓ ◆減少戶外體力消耗 ◆減少在外逗留的時間 ◆活動強度及時間可維持於中等程度	✓ ◆減少戶外體力消耗 ◆減少在外逗留的時間 ◆活動強度及時間可維持於中等程度
甚高	8-10	✓	✓ ◆盡量減少戶外體力消耗 ◆盡量減少在外逗留的時間 ◆活動強度及時間應維持於中至低等程度	✓ ◆盡量減少戶外體力消耗 ◆盡量減少在外逗留的時間 ◆活動強度及時間應維持於中至低等程度
嚴重	10+	✓ ◆避免室內體力消耗 - 非體力消耗活動安排 (見備註 6) - 訓練課程安排 (見備註 7) - 比賽活動安排 (見備註 8-9)	✕	✕

### 備註：

- 空氣質素健康指數 (空氣指數) 在 7 級以下屬「中」或「低」健康風險級別(健康風險)，所有活動照常舉行。
- 對不同強度的體育活動/運動的耐受程度是因人而異，一般取決於個人健康狀況、過往的鍛煉情況及其體能程度。
- 須特別留意已患有心臟、呼吸系統或慢性疾病的學童情況，並按醫生的建議(如有)安排有關活動，亦應運用專業判斷作適當的安排及調整。
- 患有心臟、呼吸系統或慢性疾病的學童，當空氣指數達 7 級屬「高」健康風險時，學童應 盡量減少 戶外體力消耗及在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方，並在體能活動期間多作歇息；當空氣指數達 8 級或以上屬「甚高」健康風險時，學童應 避免 體力消耗及在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。
- 當空氣指數達 10+級屬「嚴重」健康風險時，學童應 避免(室內、室外及戶外)體力消耗，以及 避免 在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。
- 在室內舉行而沒有涉及體能消耗的活動如運動講座或體育理論課可如常舉行。
- 如訓練課程在室內進行期間，該活動地區的空氣指數達 10+級屬「嚴重」健康風險時，教練應 中止 體力消耗活動，並可於該時段內安排非體力消耗活動，如體育理論課或講解有關運動的知識；如有需要，教練可與學校負責老師商討，安排 取消或延期 舉行有關體能消耗的活動。
- 如比賽活動在室內場地進行期間，該活動地區的空氣指數達 10+屬「嚴重」健康風險時，所有進行中的比賽活動需 即時停止。
- 如比賽舉行前兩小時，該活動地區的空氣指數已達 10+時，當天活動 將會取消。
- 教師及教練應留意最新的空氣指數情況，並採取上文所述的相關措施。
- 本指引應與教育局於 2013 年 12 月 18 日發出的信件及其「戶外活動指引」內有關空氣指數互相配合。

康樂及文化事務署學校體育推廣小組修訂 2014 年 5 月

## 體能活動有益健康

目前，心血管疾病、癌症、糖尿病及慢性呼吸系統疾病等非傳染病對人類的健康及社會的發展構成重大威脅。香港跟許多國家及地區一樣，亦正面臨日益嚴峻的非傳染病威脅，導致重大的死亡率、發病率和殘疾。在二零一七年，全港有四萬五千多宗登記死亡個案，當中約 58%由以上四種非傳染病所致。可幸的是，越來越多證據顯示，透過推行全民的介入措施，以鼓勵市民採取健康的生活模式，包括健康飲食、積極運動及減少吸煙和飲酒，可有效地解決導致非傳染病的主要成因及潛在風險因素。

政府於二零一八年五月四日公布題為《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》（“《策略及行動計劃》”）的策略文件，列出九個須在二零二五年或之前實現的目標。其中的目標三定為在二零二五年或之前，青少年和成年人體能活動不足的普遍率相對降低 10%。有關目標三的詳情，可以到以下的《策略及行動計劃》網站瀏覽：

<https://www.change4health.gov.hk/tc/saptowards2025/target3.html>。

體能活動不足是引致罹患非傳染病的首要行為風險因素之一。體能活動(“Physical activity”)是指任何由肌肉收縮並需要消耗能量的身體動作，包括上課和工作期間的活動、家務、出行或休閒活動，比運動(“sport”)和鍛鍊(“exercise”)的範圍更廣。世界衛生組織(“世衛”)建議，5 歲以上的兒童至 17 歲或以下的青少年每天宜進行至少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動，成年人則每周宜進行至少 150 分鐘中等強度的體能活動。有關體能活動劇烈程度的分類，可以到以下的《策略及行動計劃》網站瀏覽：

[https://www.change4health.gov.hk/tc/physical\\_activity/facts/classification/index.html](https://www.change4health.gov.hk/tc/physical_activity/facts/classification/index.html)

根據世衛所發表的《關於身體活動有益健康的全球建議》，估計大約 21% 至 25% 的乳癌和大腸癌、27% 的糖尿病和大約 30% 的缺血性心臟病主要因缺乏體能活動所致。由童年開始至成年階段恆常進行大量和高強度的體能活動，對健康大有裨益，包括可增強體能(包括心肺適能和肌肉力量)、減少身體脂肪、降低患上心血管和新陳代謝疾病的風險、促進骨骼健康，以及減少抑鬱症狀。進行體能活動亦能令人提升自我形象、建立抗逆能力，增強自信，而且可促進團隊合作和社交互動。

推廣體育的人士及單位，就像醫護界的「好拍檔」，協助市民建立活躍的生活模式，合力對抗非傳染病！