

步行減少料與極端天氣及空氣質素有關係 港人或誤解「步行」不是運動
世界綠色組織首倡引入「綠色步行指數」 推動香港成為「步行城市」
地球·敢「動」日 Green WALK Hong Kong 2017 正式啟動
更多照片：<https://goo.gl/4erxma>

齊齊踏出第一步 減碳至 Fit 達人 隨時隨地起行

(香港·8月20日)香港地交通便捷，往往都需要為「行路定搭車」作出抉擇，而基於各種原因，市民都較易傾向選擇乘車到達目的地。然而，方便的代價卻是二氧化碳排放增加，令空氣質素變差，對市民健康亦有潛藏的風險。為了解港人以步行代替乘搭短途交通工具的習慣，以及港人每周步行次數、時間、長度及考慮或阻礙步行因由的最新情況，世界綠色組織今年再次進行「港人步行習慣調查」，發現選擇為環保選擇步行的受訪者比去年減少，料與極端天氣及空氣質素有關係。然而可喜的是近6成人贊成引入「步行分數」，當中更有逾七成半認同設立類似評分有助推動環保、促進個人健康。世界綠色組織今日(8月20日)假朗豪坊舉行地球·敢「動」日2017暨香港人步行習慣調查發佈會，公佈是次調查之詳細結果及「地球·敢『動』日」2017之詳情，希望鼓勵更多市民以步行代替使用短途交通工具，實踐低碳生活。

較去年少人選擇為環保步行 料與極端天氣及空氣質素有關係

是次調查於本年7月至8月以街頭訪問進行。當中訪問了505名18歲以上的香港市民。調查顯示，逾7成受訪者願意因環保而步行不搭車，較去年的8成半少近1成半，相信與這段時間極端天氣出現較頻密、空氣質素受外圍因素影響變差及天氣酷熱有關。

港人步行未成習慣 男女原因大不同

此外，調查亦顯示，有近3成3的受訪者未能達到康文署定的「基礎指標」¹，較去年的逾2成半多，可能與市民較常選擇其他運動有關。有趣的是，男性與女性的步行習慣與原因均大為不同，其中每星期平均只有4日或以下，步行超過30分鐘的受訪者以女性為多，高逾7成，男性則為近6成；而有5-7日步行超過30分鐘的男性則較多，有41.4%，而女性則只有28.8%，反映男性較女性願意步行。

從調查另一條問題——選擇乘搭短途交通工具而唔步行到目的地的原因，發現逾6成受訪男性選擇搭車的主要是趕/慳時間，女性搭車的原因分佈平均，但較多人(有5成6)受天氣影響、趕/慳時間(近5成4)、目的地距離遠等原因(逾4成8)。除咗受目的地遠近影響，近3成7男性選擇步行主要原因是當做運動，近4成5的女性則多數是為了唔趕時間/消磨時間而選擇以步行代替搭車。

世界綠色組織行政總裁余遠騁博士表示：「調查反映香港人可能有誤解，仍未將步行當成運動，只著重步行的功能性，例如上、下班時才步行。鼓勵市民多運動的宣傳訊息，亦常用游泳打球及跑步作為例子，事實上，世界衛生組織曾將步行列為『世界上最好的運

¹即每星期至少三天，每天累積最少三十分鐘或以上的中度和以上強度體能活動

動』，已屬於中等強度的運動，而步行是一項門檻很低、很方便的運動，不用特別裝備或場地便可以『起行』，既有益身心，又老少咸宜。港人如果每日行 8,000 步可消耗 235-329 卡路里²，減少 1.6 公斤碳排放。」

早前施政報告曾提及，要推動香港成為步行城市，期望政府可推出更明確、清晰的政策配合，讓市民能享受更好環境、更感受到步行的樂趣。

香港運動醫學運動科學學會前會長兼心臟科專科醫生麥耀光表示：「港人生活忙碌，市民普遍缺少運動，增加患上骨質疏鬆的風險，若突然進行網球、長跑等較劇烈運動，更有可能加重心臟負荷，最嚴重可以導致心臟病患者或隱性心臟病患者猝死。加上跑步會對腿部關節造成體重 2-3 倍的壓力，所以患有腿關節問題及老年人應避免。」

相對於劇烈運動，步行屬於較輕鬆的中等強度運動，就算老人家和小朋友亦能每日做到，若能持之以恆，既有助保持骨骼健康、提高免疫力和對抗情緒障礙外，又可預防心臟病、中風和癌症，對糖尿病、高血壓、高膽固醇等重大疾病有幫助。」

6 成人贊成引入「步行分數」 世界綠色組織提出十大指標

此外，今年的調查較去年增設了多條問題，以了解市民對香港設立 Walk Score「步行分數」的意見。調查發現近 6 成人贊成引入「步行分數」，當中逾七成半是因為環保，近六成半則因為對個人健康有幫助。

考慮研發適合香港的『綠色步行指數(Green WALK Score)』

余博士於活動上，介紹外國「Walk Score 步行分數」的概念及評分指標，並提出考慮引入：「其實外國早已有『步行分數(Walk Score)』的概念，以評定各區的方便步行及適宜居住程度。但有關指標未必完全適用於香港，我們希望按照香港的情況，發展一套『綠色步行指數(Green WALK Score)』，初步提出以十大指標計算各區的綠色步行分數，包括：空氣質素、空氣流速、環境聲音、綠化範圍、休憩空間、行人路面情況、行人過路安全設施、道路指示、行人友善設施，以及廢物管理，希望能為市民提供一個參考指標，有助推動環保及發展綠色的『步行城市』。」

除了發表調查結果，大會亦邀請到香港女子桌球好手「四眼 Cue 后」吳安儀分享健康步行良方。她在活動上透露，自己有記錄步行情況的習慣，平時會以手機程式記錄自己的步數，並計算所消耗的卡路里。

「地球·敢『動』日」邀小學生扮『野』巡遊 舉辦 STEM 元素 Green Market

為推動香港成為綠色的「步行城市」，世界綠色組織今年再接再厲於 11 月 5 日舉行環保步行活動「地球·敢『動』日」Green WALK Hong Kong 2017。今年的「地球·敢『動』日」節目多姿多彩，包括首次舉辦「瀕危物種扮『野』大賽暨巡遊表演」，邀請 10 多間小學的學生參與其中，在專業設計師協助及教授下，設計扮「野」面具參加巡遊，藉此激發小朋友的創意，同時引起人們對氣候轉變而導致瀕危的物種關注。

² 根據康文署資料；熱量消耗（卡路里）= 47 × 步行距離（公里）× 體重（公斤）/ 60；並以步行 8000 步約等於步行了 6 公里，女性體重為 55 公斤，男性則為 70 公斤計算

此外，今年亦會舉行集合 STEM 元素的 Green Market，即科學 (Science)、科技 (Technology)、工程 (Engineering) 及數學 (Mathematics) 元素，邀請 20 間機構參與，計劃設有綠色產品推廣區、升級再造工作坊及遊戲專區提供，包括 AR 遊戲、充氣彈床、造型氣球、水母機械人、龍藝表演、面部彩繪及其他創意遊戲攤位等。

「城市遊蹤」6 大步行路線 推介本港特色遊點

另一位運動員嘉賓——香港空手道女將劉慕裳則表示自己平常亦會以步行來放鬆：「我會約朋友或一家大細到處逛，發掘新事物，增進感情之餘，更能改善健康和環境。」

為了讓市民更享受步行樂趣及了解步行的益處，推廣減碳至 Fit 達人，隨時隨地起行，今年大會將繼續為市民推介本港多個別具特色的遊點。在大會特別設計的「城市遊蹤」6 大步行路線中，深水埗路線將行經美荷樓路段、賽馬會創意藝術中心及嘉頓山，是鬧市中欣賞日落的好地方。而油麻地親子路段沿途經過油麻地戲院、油麻地果欄、油麻地配水庫休憩花園、京士柏遊樂場等，特別推薦一家大小一邊步行一邊認識社區歷史及風土人情。公眾跟著 6 大路線暢遊香港，即可於步行中享受一個慢活及健康的假日。

附件一：Green WALK Score 綠色步行指數 - 考慮因素

新聞稿由 Wasabi Creation Ltd. 創意無限公關推廣公司代發出。如有查詢，請聯絡：

Ms Azalea Yip 電話：2811 4903 / 9517 1793 電郵：azalea@wasabic.com.hk

Ms Christy Ng 電話：2811 4903 / 6579 0257 電郵：christy@wasabic.com.hk

世界綠色組織

行政總裁 余遠騁博士 電話：2391-1693 / 9041-3527 電郵：williamyu@thewgo.org

傳訊經理 王慧恩女士 電話：2991-9119/ 9229-4626 電郵：noelwong@thewgo.org