

# 2005年澳門特別行政區 市民體質監測報告

澳門特別行政區政府體育發展局

書 名：2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

出 版：澳門特別行政區政府體育發展局

網 址：<http://www.sport.gov.mo>

電郵地址：[sport@macau.ctm.net](mailto:sport@macau.ctm.net)

封面設計：城市印刷廠有限公司

尺 寸：21 cm x 29.7 cm H

印 刷：城市印刷廠有限公司

發行數量：1—1500冊

出版日期：2006年3月

版 次：第一版

ISBN 99937-682-8-6

# “2005年澳門市民體質監測” 調查研究機構：

主辦機構：體育發展局

技術支援：國家體育總局體育科學研究所

協辦機構：衛生局

教育暨青年局

社會工作局

高等教育輔助辦公室

澳門理工學院

## “2005年澳門市民體質監測” 技術支援課題組：

組 長：江崇民

副 組 長：王梅

成 員：蔡睿、張一民、王歡、王榮輝、任弘、陳綺文、張彥峰、  
李和工、羅智、韓秀英、葉勁、樂榴申



澳門特別行政區政府  
社會文化司崔世安司長

序

在人的綜合素質體系中，健康素質是其他素質的基礎，因此，如何增強市民的體質，是澳門特區政府關注的焦點。

定期向市民實施體質監測，可有效收集市民的體質數據，為體育和衛生政策的制定提供科學參考依據，從而訂定如何進行促進體育運動的普及性和提升市民的身體素質。

在2005年，經跨部門協作，澳門市民體質監測研究工作順利完成，《2005年澳門特別行政區市民體質監測報告》的出版，標誌著澳門市民體質研究體系邁入了嶄新的發展階段，對促進澳門市民體質研究工作的成熟；與內地進行監測成果的交流並促使體質對比研究的發展，以有效地為指導群眾進行體育鍛煉提供依據，都具有深遠和實質的意義。

在此，本人衷心希望在各界的共同努力下，能提昇社會對市民體質研究和健康發展重大意義的認識與關注，並與時俱進地推動全民運動，為增強市民體質作出貢獻。

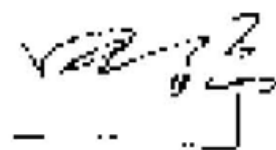
2006年3月

國家體育總局  
體育科學研究所田野所長

序

隨著社會文明的進步和科學技術的迅猛發展，體質與健康越來越受到人們的關注與重視，定期進行體質檢查與監測是政府掌握市民體質狀況、增強體質、提高健康水平的重要基礎性工作。2005年澳門體育發展局在多次針對澳門市民的體質調研工作基礎上，與國家國民體質監測同步，組織實施了澳門市民體質監測工作，這是澳門有史以來最大規模的體質監測工作，充分體現了澳門特區政府對澳門市民體質狀況的高度重視。本監測報告準確反映了澳門市民的體質現狀，對增強澳門市民的體質將會產生積極的影響。

在本次澳門市民體質監測工作中，國家體育總局體育科學研究所與澳門體育發展局在監測技術等方面進行了卓有成效的合作，取得了顯著的成果。相信我們之間的這種合作會不斷加強與拓展，為提高整個中華民族的體質與健康做出更大的貢獻。



2006年3月

## 前 言

體質是人類生命活動的物質基礎，一個國家或地區人們的體質更是社會生產力的重要組成因素，隨著社會的進步和體育運動的發展，如何透過科學的方法有系統地收集市民體質數據並為制訂未來體育政策提供參考依據，以全面提高市民的整體健康素質，已越來越受到政府的重視。

目前，體質監測是運用科學的方法獲取市民的形態、機能和身體素質方面數據從而用於科學指導群眾健身活動的有效手段。我國內地已從2000年開始實行每隔五年開展一次國民體質監測工作的計劃，以構建面向大眾的體育服務體系，發揮體育對增強人民體質的積極作用。

為了充實掌握澳門市民的體質現狀，完善澳門市民的體質數據庫並制定澳門市民體質測定標準，為動態觀察和研究澳門市民體質變化規律並與周邊地區或國家進行橫向比較奠定基礎，以至為推動澳門市民體育健身活動及制定相關政策提供參考依據，特區政府繼2001年、2002年分別進行的澳門成年人及幼兒體質監測工作後，於2005年開展了首次全澳幼兒、青少年學生、成年人及老年人四個年齡層（3~69歲人群）同步進行的體質監測工作，此舉充分響應了國家體育總局五年一度的全國國民體質監測，亦標誌著澳門市民體質研究領域與內地的接軌。

本次監測工作在體育發展局主導統籌，國家體育總局體育科學研究所的技術支援，衛生局、教育暨青年局、社會工作局、澳門高等教育輔助辦公室及澳門理工學院的協助下，已順利於2005年1月至4月期間完成測試工作，分別對本澳抽取的14所中小學校、5所高等院校、11個政府機構和19個私營機構及社團、23個長者服務機構中的幼兒、學生、成人和老年人樣本進行了體質檢測。測試中共獲取有效樣本10,477人，現經數據處理分析後，特撰寫匯編這本監測報告。

希望此書的出版，能引起澳門社會各界對市民體質健康的關注，亦能便於監測成果的分享與交流，最終讓監測成果能夠為提升澳門市民的整體體質水平而服務。

現藉此監測報告匯編成書的時候，我們深深感謝國家體育總局體育科學研究所、澳門衛生局、教育暨青年局、社會工作局、高等教育輔助辦公室及澳門理工學院的大力支持與協助，並向所有支持、參與此次體質檢測的監測機構及人士表示衷心的感謝，並致以崇高的敬意！

黃有力  
體育發展局代局長  
2006年3月



# 目 錄

<b>第一部份 澳門市民體質監測的歷史和發展</b> .....	1
一、澳門市民體質監測的歷史和意義.....	2
二、澳門體質監測的歷史回顧.....	2
三、澳門與內地體質監測同步進行的意義.....	4
<b>第二部份 監測對象與方法</b> .....	7
一、監測對象.....	8
(一) 基本要求.....	8
(二) 抽樣方案.....	8
二、監測內容.....	9
三、監測器材.....	11
四、工作流程.....	15
五、數據處理.....	16
(一) 數據整理和檢驗.....	16
(二) 數據統計.....	25
<b>第三部份 監測結果</b> .....	31
一、幼兒.....	32
(一) 監測對象的基本情況.....	32
(二) 生活方式的基本情況.....	33
1、出生情況及餵養方式	
2、生活習慣	
3、體育鍛煉項目	
4、患病情況	
(三) 身體形態的基本狀況.....	37
1、長度指標	
2、體重與BMI	
3、圍度指標	
4、寬度指標	
5、身體成份	
(四) 身體機能的基本狀況.....	47
(五) 身體素質的基本狀況.....	47
1、速度靈敏素質	
2、力量素質	
3、柔韌素質	
4、平衡能力	

(六) 健康的基本情況.....	52
1、乳牙齲患	
2、恒牙齲患	
(七) 小結.....	55
<b>二、兒童青少年 (學生).....</b>	<b>56</b>
(一) 監測對象的基本情況.....	56
(二) 生活方式的基本情況.....	57
1、生活習慣	
2、學校體育課情況	
3、課外體育鍛煉情況	
4、患病情況	
(三) 身體形態的基本狀況.....	66
1、長度指標	
2、體重與BMI	
3、圍度指標	
4、寬度指標	
5、身體成份	
(四) 身體機能的基本狀況.....	76
1、安靜脈搏	
2、血壓	
3、肺活量	
(五) 身體素質的基本狀況.....	81
1、速度素質	
2、力量素質	
3、耐力跑	
4、柔韌素質	
5、反應能力	
6、平衡能力	
(六) 健康的基本情況.....	88
1、乳牙齲患	
2、恒牙齲患	
3、視力不良	
4、近視	
5、辨色力	
6、聽力	
(七) 小結.....	99
<b>三、成年人.....</b>	<b>100</b>
(一) 監測對象的基本情況.....	100

(二) 生活方式的基本情況.....	102
1、生活習慣	
2、體育鍛煉情況	
3、患病情況	
4、對體質測定的認識	
(三) 身體形態的基本狀況.....	108
1、長度指標	
2、體重與BMI	
3、圍度指標	
4、寬度指標	
5、身體成份	
(四) 身體機能的基本狀況.....	119
1、安靜脈搏	
2、血壓	
3、肺活量	
4、台階指數	
(五) 身體素質的基本狀況.....	123
1、力量素質	
2、柔韌素質	
3、反應能力	
4、平衡能力	
(六) 聽力的基本情況.....	128
(七) 小結.....	129
<b>四、老年人.....</b>	<b>130</b>
(一) 監測對象的基本情況.....	130
(二) 生活方式的基本情況.....	131
1、生活習慣	
2、體育鍛煉情況	
3、患病情況	
4、對體質測定的認識	
(三) 身體形態的基本狀況.....	135
1、長度指標	
2、體重與BMI	
3、圍度指標	
4、寬度指標	
5、身體成份	
(四) 身體機能的基本狀況.....	145
1、安靜脈搏	

2、血壓	
3、肺活量	
(五) 身體素質的基本狀況	149
1、力量素質	
2、柔韌素質	
3、反應能力	
4、平衡能力	
(六) 小結	152
<b>第四部份 數據統計結果</b>	<b>153</b>
<b>一、幼兒</b>	<b>154</b>
(一) 監測對象的基本情況	154
(二) 生活方式的基本情況	156
(三) 身體形態的基本狀況	161
(四) 身體機能的基本狀況	166
(五) 身體素質的基本狀況	166
(六) 健康的基本情況	169
<b>二、兒童青少年(學生)</b>	<b>170</b>
(一) 監測對象的基本情況	170
(二) 生活方式的基本情況	173
(三) 身體形態的基本狀況	190
(四) 身體機能的基本狀況	207
(五) 身體素質的基本狀況	213
(六) 健康的基本情況	223
<b>三、成年人</b>	<b>229</b>
(一) 監測對象的基本情況	229
(二) 生活方式的基本情況	233
(三) 身體形態的基本狀況	246
(四) 身體機能的基本狀況	255
(五) 身體素質的基本狀況	259
(六) 聽力的基本情況	263
<b>四、老年人</b>	<b>264</b>
(一) 監測對象的基本情況	264
(二) 生活方式的基本情況	268
(三) 身體形態的基本狀況	276
(四) 身體機能的基本狀況	280
(五) 身體素質的基本狀況	281
<b>第五部份 附錄</b>	<b>283</b>
<b>附件1：質量控制</b>	<b>284</b>

一、組織管理質量控制.....	285
(一) 組織網絡.....	285
(二) 測試隊的培訓和組建.....	285
(三) 監測點的建立.....	286
(四) 檢測流程.....	286
二、測試過程質量控制.....	287
(一) 測試前準備.....	287
(二) 測試中質量控制.....	289
(三) 器材校驗維護.....	292
三、測試後質量控制.....	293
(一) 數據登錄冊的驗收.....	293
(二) 澳門市民體質監測中心對數據登錄冊的驗收.....	295
(三) 數據錄入.....	296
(四) 數據驗收.....	296
(五) 監測點信息檢驗.....	296
附件2：檢測指標的測試方法.....	297
一、形態指標.....	297
二、機能指標.....	302
三、身體素質.....	306
四、健康指標.....	319
五、手持IC卡寫卡器的使用.....	323
附件3：2005年澳門市民體質監測數據登錄冊.....	325
一、幼兒.....	325
二、兒童青少年(學生).....	334
三、成年人.....	343
四、老年人.....	361
附件4：數據登錄冊填寫方法.....	370
一、基本情況.....	370
二、分類編碼.....	370
三、問卷調查.....	371
(一) 幼兒問卷.....	372
(二) 兒童青少年(學生)問卷.....	374
(三) 成年人和老年人問卷.....	376
四、檢測項目.....	377
附件5：參加“2005年澳門市民體質監測”的機構.....	379
鳴謝.....	382





## **第一部份**

# **澳門市民體質監測的歷史和發展**

## 第一部份：澳門市民體質監測的歷史和發展

### 一、澳門市民體質監測的歷史和意義

長期以來，澳門特別行政區政府在加大體育事業投入力度的同時，積極推動澳門體育與內地及國際的交流與合作，從各層面努力提升體育事業的整體水平。體質監測作為瞭解市民體質狀況的一條重要途徑，更是澳門政府關注的焦點，因此，如何完善澳門體質監測系統，增強澳門市民體質，是澳門政府面臨的一項重大課題。

進入21世紀，激烈的競爭和日益加快的生活節奏，要求市民具備良好的體質狀況和穩定的心理素質。有調查指出，增強自身體質是大多數澳門市民參加體育鍛煉的主要目的，表明隨著社會經濟的迅速發展，生活水平的大幅度提高，越來越多的市民有了強烈的自我保健意識，希望能通過體育鍛煉達到強身健體、延年益壽之目的。但是，許多市民體育知識貧乏、健身鍛煉手段和方法單調，因此，如果沒有對宏觀意義上體質狀況的瞭解，缺乏對個體體質的合理評價，將不可避免地影響到指導的科學性。可見，社會的進步，市民健身意識的提高，有對市民體質狀況瞭解的迫切要求。這也是在澳門順利開展市民體質監測的前提和保障。

另外，社會的進步造成分工的細化，使許多部門越來越迫切地要求能盡快掌握市民體質狀況，以便合理地規劃本部門的制度和計劃，在更為全面地滿足市民需求的同時，迅速佔領市場，提高經濟效益。

瞭解澳門市民體質狀況，據此制定相應的方針政策，以增強澳門市民體質，是解決市民健身需要與科學指導所造成反差的一條捷徑，在這兩者之間，市民體質監測能起到很好的銜接作用，這是由市民體質監測對社會的促進作用所決定的，首先，政府通過定期對市民體質的科學監測、評價與反饋，進一步提高和促進市民健身和鍛煉的自覺性和積極性，使身體素質和社會生產力得到有效提高，為社會的可持續發展提供高質量的人力資源。其次，市民體質監測能為政府有關部門的決策提供科學依據。再次，市民體質監測能為社會有關行業和市民體質研究領域提供重要的參考資料。

可見，對澳門市民定期進行體質監測，可以使市民通過評價，明確自身體質狀況，從而能做到‘有的放矢’地制定科學的鍛煉計劃，同時，也可以使政府各部門及時瞭解市民體質現狀，為制定社會發展的政策、方針提供重要依據。

### 二、澳門體質監測的歷史回顧



澳門政府對市民體質狀況有著較長時期的調查和研究，時至今日，其系統化的市民體質監測體系已初見端倪，回顧澳門市民體質監測歷史，根據其特殊的歷史時期，可將澳門市民體質監測劃分為二個階段，第一階段是澳門回歸前的體質監測，包括1993~1995年和1999~2000年的兒童青少年體質監測，以及1998~1999年老年人體質監測。第二個階段是回歸後的體質監測，包括2001年的澳門成年人體質監測、2002年的幼兒體質調研、以及2005年的全民體質監測。

### **第一階段：回歸前澳門的市民體質監測**

該階段以兒童青少年體質監測為起點，以澳門理工學院體育暨運動高等學校完成的《澳門青少年體質調查綜合報告》為代表。1993年，澳門理工學院體育暨運動高等學校成立之初，在當年的教育暨青年司青年廳的提議下，澳門理工學院與上海體育學院合作進行了體質調查研究。在1994~1995年間，對1547名小學5年級至高中3年級（10~17歲）的中小學生進行了體質和體育意向問卷的調查。此次監測是澳門開始大規模體質監測的里程碑。

調查結果與其他地區的體質情況進行了對比，比較研究表明，相對於上海兒童青少年體型細長、肩寬、骨盆窄的形態特點，澳門兒童青少年體型上表現出肩窄、骨盆寬，女生胸圍較大的特點。另外，問卷調查顯示，澳門女生在青春發育期後，隨著年齡增大，體型的變化導致體育活動時間有減少趨勢。

第一階段中，第二次大規模監測是由澳門教育暨青年司和澳門理工學院聯合，於1998年開始著手準備，1999年11月至2000年2月完成全部監測工作，在此期間對2617名澳門7~18歲的中小學生進行了體質監測與問卷調查，並撰寫了《澳門中小學生體質狀況研究報告》（2001年3月）。

該次監測結果顯示，澳門中學生與同齡的北京、上海和廣州中學生相比，身高較矮，心肺功能較差，體現出脈搏較高、肺活量較小，素質（力量、速度與耐力）指標明顯偏低。問卷調查表明，澳門中學生每週參加體育活動時間小於2小時的人數占總人數的42.7%，男生少於5小時的占總人數的70%，從體育鍛煉的角度瞭解到澳門中學生體質較差的原因。

第三次大規模監測是在多個民間社團的協助下，由澳門理工學院體育暨運動高等學校與澳門社工司合作主持，於1998年9月至1999年1月，首次對688名澳門老年人進行了體質與心理健康的監測，並完成《澳門老年人體質與心理健康指南》一書的撰寫。

該次監測的結果顯示，形態上，澳門老年男性的克托萊指數低於北京和上海，體脂率低於北京和廣州；女性體脂率卻高於上海和廣州，體現出澳門老年人男瘦女胖的特點。機能上，澳門老年人肺活量偏低。身體素質與北京、上海和廣州相比，體現出力量較差、反應速度較慢，平衡能力較差，而柔韌素質較

好的特點。

### 第二個階段：回歸後澳門的市民體質監測

回歸後的澳門，萬象更新，體質監測在與內地日益頻繁的交流、合作中逐漸接軌，加速了體質監測規範化、系統化的步伐，逐漸完善了澳門市民體質監測體系。

第二階段是以成年人體質監測為起點，2001-2002年澳門體育發展局與國家國民體質監測中心聯同衛生局及澳門理工學院對澳門20~59歲成年人進行了體質調研，該次監測在澳門25個政府部門和企業共獲取3961例有效樣本（男性1952人，其中，體力勞動者1158人，腦力勞動者794人；女性2009人，其中，體力勞動者893人，腦力勞動者1116人），填補了澳門體質監測中成年人體質監測的空白，預示著一個新的體質監測時期的開始。

第二階段的第二次較大規模的監測，是2002~2003年對幼兒體質狀況進行的調研，由澳門體育發展局、衛生局、教育暨青年局、社會工作局和澳門理工學院聯合，在澳門所有符合抽樣條件的3~6歲幼兒中，採用隨機抽樣的原則，獲得有效樣本902例。這些調查不僅瞭解和掌握了澳門幼兒的體質狀況，並且通過比較分析初步瞭解其與北京、上海、廣州等城市幼兒體質狀況的異同點。結果顯示，澳門幼兒身體形態、機能的生長發育正常，但男童體重偏低與偏高的比例均較高，表明該群體存在營養不良和肥胖兩方面的問題，女童表現營養不良的比例較多，且男女童力量、速度及柔韌性較差、反應速度較慢。

### 三、澳門與內地體質監測同步進行的意義

澳門的回歸，使國內每5年一次的國民體質監測面臨著更為廣闊的疆域範圍，隨著澳門與內地交流的增多，兩種不同體制下發展起來的文化教育，社會意識形態等在逐步地融合，因此，澳門市民體質監測與國民體質監測的接軌，成為了歷史發展的可能。在澳門政府和內地科技人員的共同努力下，2005年，澳門市民體質監測（3~69歲全年齡段人群）首次與內地監測工作同步進行。此次同步進行，對於完善國內國民體質監測系統、促進澳門市民體質監測工作的成熟，促進澳門市民體育健身活動的開展，具有重要的歷史意義。

1995年6月，經國務院正式批准實施的《全民健身計劃綱要》中明確指出：“在我國建立國民體質監測系統”和“實施體質測定制度，制定體質測定標準，定期公佈國民體質狀況”。可見，制定全國範圍內的體質標準，公佈國民體質狀況，是國內國民體質監測的主要目的和任務。而回歸後的澳門，作為中國不可分割的一部分，其體質監測必然要納入到國內國民體質監測的總範疇，因此，澳門市民體質監測的開展將有助於完善國內國民體質監測網路。

---

一個體系的完善顯然需要長時間經驗的積累，澳門的回歸，無疑加速了完善澳門市民體質監測的步伐，縮短了經驗沉澱的歷程。

回歸前的澳門市民體質監測為澳門體質研究奠定了基礎，但在研究的系統性和科學性上仍略顯不足，首先，表現為各個年齡段體質監測的間斷性，雖然對兒童青少年和老年人進行了少數的幾次體質監測，但對成年人和幼兒的體質狀況沒有進行任何關注；其次，表現為監測指標的非連續性，在1999年對兒童青少年的體質監測，才首次引入了肺活量、視力以及辨色力等指標；其次，監測組織機構的不固定性，決定著澳門市民體質監測無法形成固定的監測網路；再者，監測年齡段的確定缺乏相應理論支持，對兒童青少年的體質監測，第一次年齡界定為10~17歲，第二次年齡界定為7~18歲，而對老年人年齡的界定為男子60~70歲以上，女子55~70歲以上；另外，與內地體質監測相比，澳門體質監測缺乏組織大規模體質監測的經驗。

回歸後澳門市民體質監測有了長足的進步，如於2002年9月23日，澳門體育發展局正式成立了澳門市民體質監測中心，使澳門市民體質監測有了固定的機構；在2002~2003年澳門市民體質監測首次進行了幼兒人群的體質監測，填補了澳門市民體質監測年齡段上的空白。

澳門市民體質監測經歷了一個逐漸完善、日益成熟的過程，回歸後的澳門，市民體質監測與內地的接軌，在國內國民體質監測體系的指導下，其市民體質監測工作的步伐必然加速，其成熟的進程必將有大幅度提高，這不僅對澳門市民，而且對全中華民族體質的增強，必將產生深遠的歷史意義。



A person is running on a treadmill in a gym. The person is wearing a white tank top and black shorts. The treadmill has a digital display showing '47' and '51'. The background is a blurred gym environment with other people and equipment.

## 第二部份

### 監測對象與方法

## 第二部份 監測對象與方法

### 一、監測對象

本次監測對象為3至69周歲的澳門市民，分為幼兒（3~6歲）、兒童青少年（學生）（6~22歲）、成年人（20~59歲）和老年人（60~69歲）4個年齡段。

#### （一）基本要求

本次監測所抽取的對象是：發育健全，無先天性心臟病、腦性癱瘓、聾啞、癡呆、精神異常、發育遲緩等疾病者；以及急、慢性疾病者（如風濕性心臟病、高血壓等）；並具備一定的生活自理能力、語言表達能力、思維能力和接受能力，能完成基本身體活動的澳門市民。而且，幼兒需在澳門居住3年或以上者，兒童青少年（學生）、成年人和老年人需在澳門居住5年或以上者。

#### （二）抽樣方案

##### 1、抽樣原則

本次監測採用分層隨機整群的原則抽取樣本。

即以生活在澳門特區的市民作為抽樣總體，然後根據各年齡段人群的年齡、性別和職業（成年人）等特徵分層整群抽取符合條件的樣本。

##### 2、抽樣方法

###### （1）監測片的劃分

將澳門的7個“堂區”分為三片。花地瑪堂（北區）為一片；花王堂及望德堂（中區）為一片；風順堂、大堂、聖嘉模堂及聖方濟各堂為一片。

###### （2）抽樣點的確定及樣本量

###### ①幼兒、學生和老年

各年齡段人群在各片中分別隨機抽取2個“單位”（即幼稚園、學校、長者服務機構等）作為抽樣點。其中，幼兒、學生以班級為群體，老人以長者服務機構為群體。被抽取群體中的所有適齡人群，均作為抽取樣本。

計劃抽取的樣本量為幼兒以每0.5歲為一個年齡組，男女兩類樣本共16個年齡組，每個年齡組抽取55人，共計880人；中小學生則以一歲為一個年齡組，男女兩類樣本共計26個年齡組，每個年齡組抽取165人，共計4290人；大學生亦以每歲為一個年齡組，男女兩類樣本共計8個年齡組，每個年齡組抽105，共計840人；老年人則以每5歲為一個年齡組，男女兩類樣本共計4個年齡組，每個年齡組抽105人，共計420人。如果2個抽樣點不能滿足樣本量的要求，則應隨機抽取第3個單位，從中隨機抽取樣本，補足樣本量。

###### ②成年人

根據澳門的實際情況，從政府機構和私營機構中抽取監測機構，再以機

構中的部門作為群體進行抽樣，被抽取部門中的所有適齡人群，均作為抽取樣本，其中政府機構約占總樣本量的1/3，私營機構約占2/3。計劃抽取的樣本區分為體力勞動者和非體力勞動者兩種人群，再按性別分為四類樣本，以每5歲為一個年齡組(即20~24歲、25~29歲、... 55~59歲)，四類樣本共計32個年齡組，每個組抽取105人，樣本量共計3360人。

### (3) 年齡計算方法

各年齡段人群抽取樣本時，應按照實足年齡進行。實足年齡計算方法如下：

#### ▲ 3~6歲（幼兒）

測試時已過當年生日，且超過6個月者：則年齡=測試年-出生年+0.5

測試時已過當年生日，且不滿6個月者：則年齡=測試年-出生年

測試時未過當年生日，且距生日6個月以下者：則年齡=測試年-出生年-0.5

測試時未過當年生日，且距生日6個月以上者：則年齡=測試年-出生年-1

#### ▲ 6~69歲

測試時已過當年生日者，年齡=測試年-出生年

測試時未過當年生日者，年齡=測試年-出生年-1

### (4) 樣本確定的原則

#### ▲ 等量原則

在抽樣時，保證各類人群（性別、年齡組、工作種類）在不同片中須抽取等量樣本。

#### ▲ 分佈均衡原則

在抽取成年人和老年人樣本時，保證在每一個年齡組內，樣本年齡分佈均衡，以避免因年齡分佈的偏差影響樣本代表性。如：20~24歲年齡組，抽樣總數為105人；即在20、21、22、23、24歲中，每一歲的人數約為20人。

## 二、監測內容

監測內容包括體質檢測和問卷調查兩部份。體質檢測包含身體形態、機能和素質三部份的指標，其中幼兒還包括齶齒；兒童青少年（學生）還包括齶齒、視力、辨色力及聽力；成年人還包括聽力等健康指標；問卷調查內容主要包括人口學特徵、體育鍛煉等生活方式（表2-1）。

檢測指標的測試方法和質量控制（見附件1、2）。

問卷調查（見附件3、4：數據登錄冊；數據登錄冊填寫方法）。

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表2-1

2005年澳門市民體質監測檢測指標

類別	檢測指標	幼兒	兒童青少年（學生）				成年人		老年人
		3~6歲	6~12歲	13~18歲	19~22歲	20~39歲	40~59歲	60~69歲	
形態	身高	●	●	●	●	●	●	●	
	坐高	●	●	●	●	●	●	●	
	體重	●	●	●	●	●	●	●	
	胸圍	●	●	●	●	●	●	●	
	腰圍	●	●	●	●	●	●	●	
	臀圍	●	●	●	●	●	●	●	
	皮褶厚度	●	●	●	●	●	●	●	
	肩寬	●	●	●	●	●	●	●	
	骨盆寬	●	●	●	●	●	●	●	
	足長	●	●	●	●	●	●	●	
	機能	安靜脈搏(心率)	●	●	●	●	●	●	●
血壓			●	●	●	●	●	●	
肺活量			●	●	●	●	●	●	
臺階試驗						●	●		
素質	10米折返跑	●							
	50米跑		●	●	●				
	50米×8往返跑		●						
	800米跑（女）			●	●				
	1000米跑（男）			●	●				
	立定跳遠	●	●	●	●				
	走平衡木	●							
	雙腳連續跳	●							
	斜身引體（男）		●						
	引體向上（男）			●	●				
	縱跳		●	●	●	●			
	握力		●	●	●	●	●	●	
	背力		●	●	●	●			
	網球擲遠	●							
	坐位體前屈	●	●	●	●	●	●	●	
	閉眼單腿站立		●	●	●	●	●	●	
	選擇反應時		●	●	●	●	●	●	
	俯臥撐（男）					●			
一分鐘仰臥起坐(女)		●	●	●	●				
健康	齶齒	●	●	●					
	視力		●	●	●				
	辨色力		●	●	●				
	聽力			●	●	●	●		

注：“●”表示該年齡段有此項檢測指標



### 三、監測器材

本次監測工作部份指標採用北京鑫東華藤體育器材有限公司生產的健民—II型體質測試器材（見圖2-1～圖2-27）。具體型號如下：

序號	健民—II型體質測試器材（品名及型號）	序號	其他體質測試器材
1	(成人)身高坐高計(機械式)	21	人體形態測量尺
2	電子人體秤	22	血壓計
3	電子肺活量計	23	標準對數視力表
4	臺階試驗測定儀（含測試台）	24	色盲檢查圖（王克長編彙，人民衛生出版社，2004年第2版）
5	WCS-1000電子握力計	25	音叉（512Hz）
6	電子背力計	26	網球
7	電子體前屈計	27	秒錶
8	電子縱跳計	28	發令旗、發令哨
9	電子反應時測試儀	29	單杠
10	電子單腿站立測試儀		
11	皮褶厚度計		
12	(幼兒)身高坐高計（機械式）		
13	(幼兒)坐位體前屈計（機械式）		
14	電子俯臥撐計		
15	電子仰臥起坐計		
16	IC卡		
17	手持寫卡器、讀卡器		
18	平衡木		
19	軟方包		
20	電子立定跳遠儀		



圖2-1 機械式身高坐高計



圖2-2 電子人體秤



圖2-3 人體形態測量尺



圖2-4 卷尺



圖2-5 皮褶厚度計



圖2-6 足長測量儀



圖2-7 聽診器和秒錶



圖2-8 血壓計



圖2-9 電子肺活量計



圖2-10 台階試驗測定儀

圖2-11 電子握力計

圖2-12 電子背力計



圖2-13 電子前屈計

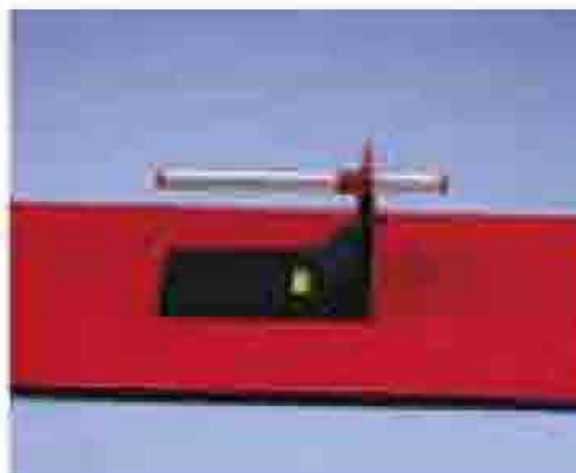


圖2-14 機械式坐位體前屈計



圖2-15 電子縱跳計



圖2-16 電子反應時測試儀



圖2-17 電子單腿站立測試儀



圖2-18 電子俯臥撐計

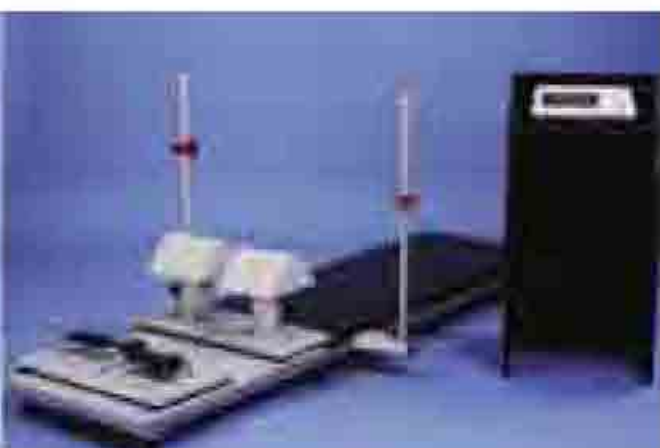


圖2-19 電子仰臥起坐計



圖2-20 IC卡和手持寫卡器



圖2-21 平衡木

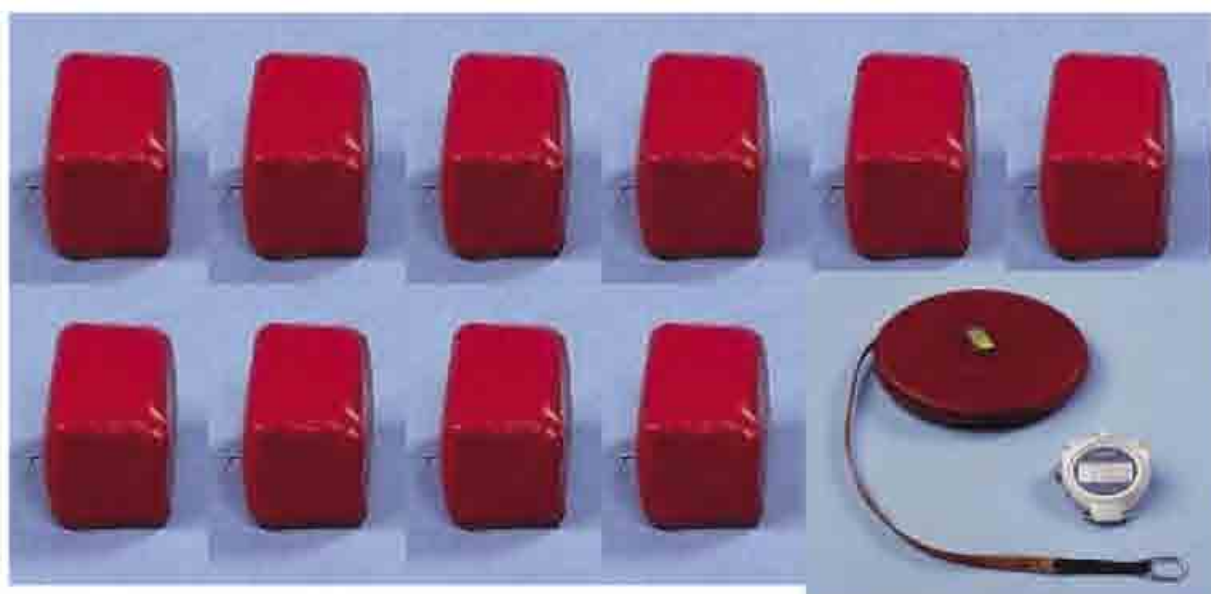


圖2-22 軟方包和卷尺



圖2-23 電子立定跳遠儀



圖2-24 網球和卷尺



圖2-25 發令旗、發令哨、秒錶



圖2-26 色盲檢查圖



圖2-27 標準對數視力表

#### 四、工作流程

為了保證本次監測工作的順利進行，澳門體育發展局彙同國家體育總局體育科學研究所，從2004年就開始了各項工作，並根據體質監測工作的特點，結合澳門實際，將2005年澳門市民體質監測工作劃分為三個階段實施，即2004年度為準備階段，2005年上半年為測試階段，2005年下半年和2006年度為成果整理階段（見圖2-28）。

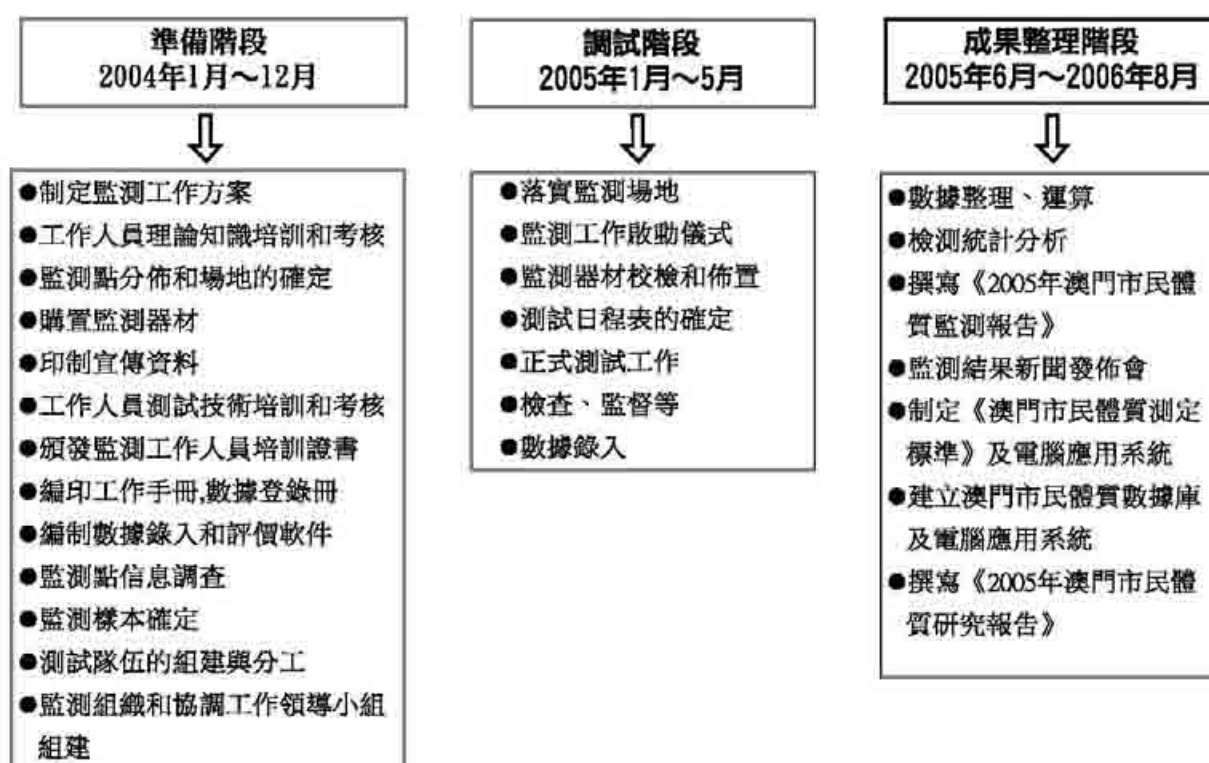


圖2-28 2005年澳門市民體質監測工作步驟和流程

## 五、數據處理

本次澳門市民體質監測原始數據包括問卷調查數據及檢測指標的測量數據兩部份。為保證數據質量，減少統計分析的誤差。數據處理分為兩個步驟進行，即數據整理、檢驗和統計運算；其中，在統計分析前對已錄入數據庫的數據進行整理和檢驗。

### (一) 數據整理和檢驗

#### 1、邏輯篩查

利用已建立的Access數據庫,導入SQL編輯器或SPSS軟件包，問卷項目按照各個指標間的邏輯關係進行篩查；採用《2000年國民體質監測報告》、《科學技術成果報告》報告的各個指標及派生指標作為檢測指標之邏輯檢驗界值參考範圍，同時結合指標間的邏輯關係進行篩查。

#### 2、核查訂正

凡是超出邏輯檢驗界值範圍（見表2-2~表2-7）、不符合邏輯篩查條件的數據均與數據登錄冊核對訂正；若仍有誤，則對問卷項目數據通過電話詢問後核實訂正；對檢測指標數據輸入無錯誤則保留原值。數據整理和檢驗流程見圖2-29。

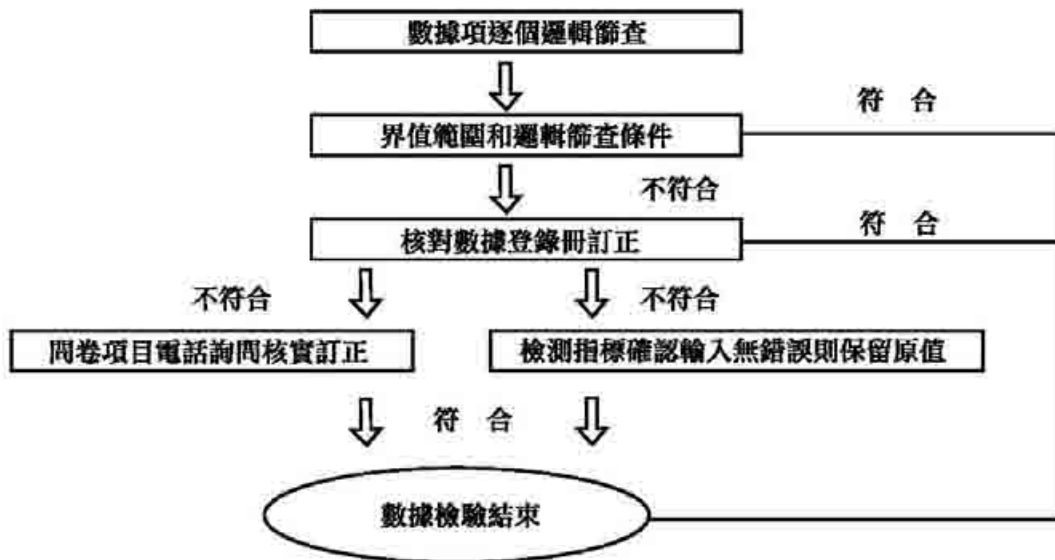


圖2-29 數據整理和檢驗流程

表2-2

3~6歲幼兒檢測指標邏輯檢驗界值表(男)

指 標	3歲	4歲	5歲	6歲
身高(釐米)	89.0~110.0	95.0~115.7	100.2~122.3	104.5~127.0
體重(千克)	12.1~19.8	13.4~22.4	14.6~25.8	15.8~28.0
克托萊指數	130.7~189.9	135.4~200.0	140.7~219.0	145.8~229.8
坐高(釐米)	50.5~63.0	54.0~66.0	56.5~68.9	58.0~70.5
坐高指數	52.7~61.1	53.0~60.1	53.1~59.4	52.3~58.7
胸圍(釐米)	46.6~58.0	48.0~59.2	50.0~62.0	50.0~64.0
胸圍指數	46.5~58.3	45.4~56.3	44.5~55.2	43.7~54.4
上臂皮褶厚度(毫米)	4.0~16.0	4.0~16.0	4.0~16.5	4.0~17.0
肩胛下皮褶厚度(毫米)	3.5~12.0	3.5~12.0	3.5~13.0	3.5~12.5
腹部皮褶厚度(毫米)	3.0~13.4	3.0~15.0	3.0~16.5	3.0~16.0
三處皮褶厚度之和(毫米)	12.5~39.5	12.5~41.0	12.0~44.5	11.5~43.3
安靜心率(次/分)	75~120	75~120	75~120	75~120
立定跳遠(釐米)	24~95	38~110	52~127	61~140
網球擲遠(米)	1.5~7.3	2.0~9.6	3.0~12.0	3.8~15.0
坐位體前屈(釐米)	2.6~17.0	2.0~17.0	1.0~17.0	1.0~17.0
10米折返跑(秒)	7.0~15.0	6.3~12.1	6.0~10.2	5.6~9.4
走平衡木(正常完成)(秒)	4.7~45.0	3.5~31.2	2.8~21.2	2.3~14.8
走平衡木(挪步橫走)(秒)	11.0~62.0	8.6~57.8	4.6~47.1	3.6~30.1
雙腳連續跳(秒)	5.4~24.0	4.7~15.9	4.4~12.1	4.1~10.4

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表2-3                      3~6歲幼兒檢測指標邏輯檢驗界值表（女）

指 標	3歲	4歲	5歲	6歲
身高（釐米）	88.0~108.3	94.1~114.5	99.4~121.0	103.4~125.3
體重（千克）	11.6~19.1	12.9~21.6	14.1~24.1	15.1~26.0
克托萊指數	126.5~184.7	131.8~197.2	136.8~205.6	140.1~215.6
坐高（釐米）	50.0~62.1	53.0~65.0	56.0~67.8	57.7~69.6
坐高指數	52.7~61.0	52.8~60.0	53.0~59.1	52.4~58.8
胸圍（釐米）	45.0~57.0	46.5~58.0	48.0~60.0	49.0~62.0
胸圍指數	45.7~57.8	44.6~55.6	43.4~54.2	42.6~53.6
上臂皮褶厚度（毫米）	4.0~17.5	4.0~17.0	4.0~17.0	4.0~17.0
肩胛下皮褶厚度（毫米）	3.5~13.0	4.0~13.0	4.0~14.0	3.8~13.5
腹部皮褶厚度（毫米）	3.5~15.0	3.5~16.0	3.0~16.5	3.5~17.0
三處皮褶厚度之和（毫米）	12.5~42.5	13.5~44.0	13.0~45.5	12.5~44.5
安靜心率（次/分）	75~120	75~120	75~120	75~120
立定跳遠（釐米）	23~90	35~103	50~117	60~127
網球擲遠（米）	1.5~6.0	2.0~7.5	2.5~9.0	3.0~10.5
坐位體前屈（釐米）	3.0~18.0	3.2~18.0	2.9~18.8	3.0~19.0
10米折返跑（秒）	7.2~15.8	6.5~12.9	6.1~11.0	5.9~10.2
走平衡木(正常完成)（秒）	4.9~45.9	4.0~32.1	3.0~20.5	2.6~16.0
走平衡木(挪步橫走)（秒）	10.0~80.3	8.3~59.0	6.4~55.2	4.6~52.9
雙腳連續跳（秒）	5.5~24.2	5.0~16.2	4.5~12.1	4.3~10.5



表2-4

6~22歲學生檢測指標邏輯檢驗界值表 (身體機能)

性別	年齡組 (歲)	脈搏 (次/分)	收縮壓 (毫米汞柱)	舒張壓 (毫米汞柱)	肺活量 (毫升)	
男	6	72~116	70~110	42~70	781~1684	
	7	72~115	74~110	43~71	857~1940	
	8	69~116	72~110	40~72	1058~2136	
	9	70~115	76~118	46~76	1144~2392	
	10	70~107	80~123	46~79	1314~2707	
	11	64~112	84~124	50~80	1560~3005	
	12	70~118	84~127	49~80	1700~3709	
	13	67~108	90~136	50~82	1944~4332	
	14	67~102	90~140	50~80	2047~4737	
	15	64~114	92~140	52~89	2601~5174	
	16	64~110	94~140	54~84	2717~5479	
	17	60~108	92~140	58~84	2871~5345	
	18	63~103	93~140	57~86	2774~5263	
	19	60~104	96~138	54~86	2870~6005	
	20	60~104	96~141	60~84	3122~5886	
	21	60~99	98~130	54~85	3150~5820	
	22	61~90	100~130	60~83	3222~5449	
	女	6	70~115	69~104	42~67	637~1515
		7	68~120	72~104	44~70	875~1614
		8	69~117	72~114	40~68	924~1944
		9	70~117	80~114	42~76	1130~2210
		10	69~120	79~124	48~80	1069~2582
11		68~116	81~124	47~81	1376~2862	
12		68~116	86~126	51~81	1467~3019	
13		70~110	88~132	52~82	1680~3350	
14		70~112	90~128	52~81	1701~3229	
15		68~110	90~128	55~84	1940~3708	
16		64~110	90~130	54~82	1908~3795	
17		68~110	88~126	55~84	2021~3637	
18		64~102	87~124	53~83	2098~3675	
19		64~105	89~124	54~84	1845~4165	
20		64~110	80~130	50~85	1810~3980	
21		62~100	80~120	50~84	2012~4054	
22		63~97	75~123	50~87	1993~4126	

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表2-5-1          6~22歲學生檢測指標邏輯檢驗界值表 (身體形態)

性別	年齡組(歲)	身高(釐米)	坐高(釐米)	體重(千克)	胸圍(釐米)	腰圍(釐米)	臀圍(釐米)	
男	6	110.7~126.8	60.2~69.9	16.7~31.3	51.9~68.4	46.4~67.2	52.8~72.4	
	7	113.4~135.3	61.5~72.4	17.6~38.7	53.0~74.1	47.1~73.6	54.6~79.3	
	8	118.3~139.9	63.8~75.0	19.3~44.2	55.2~77.3	48.0~77.0	57.0~81.4	
	9	123.8~145.8	66.3~76.9	22.9~50.3	57.3~83.9	50.4~83.4	60.7~86.1	
	10	128.5~152.9	67.9~79.7	23.9~52.6	58.2~84.5	51.0~83.2	61.9~87.0	
	11	131.2~159.8	68.9~83.8	26.5~61.5	61.5~88.1	54.0~89.2	64.7~92.6	
	12	136.8~168.8	71.9~88.5	29.6~69.6	62.8~93.9	54.5~93.4	65.7~98.4	
	13	145.4~175.3	74.5~93.0	32.5~74.7	63.7~94.8	54.5~93.9	67.6~101.0	
	14	152.9~179.4	79.8~94.2	39.1~83.6	67.1~97.5	56.7~96.0	73.6~105.7	
	15	157.5~180.9	82.6~95.6	41.9~82.2	70.9~98.3	59.9~92.1	76.6~101.0	
	16	160.4~184.6	85.9~96.2	43.4~83.1	72.7~98.4	59.6~92.4	78.1~102.8	
	17	160.6~182.4	85.3~98.2	44.4~88.6	73.2~102.9	60.7~101.7	78.6~107.0	
	18	160.2~182.5	86.0~97.0	45.6~82.1	74.9~99.1	61.7~93.7	78.5~104.2	
	19	159.3~181.5	86.3~97.4	46.9~86.5	77.5~98.5	63.2~94.7	79.2~105.6	
	20	158.5~183.4	86.4~98.1	46.6~82.8	74.8~101.7	59.7~90.3	80.7~101.6	
	21	162.8~182.9	85.7~97.5	47.4~83.9	76.0~98.9	62.3~91.8	79.2~99.8	
	22	160.1~179.0	85.9~96.3	49.1~82.3	77.6~100.9	64.0~93.1	81.6~98.8	
	女	6	108.5~127.6	59.4~70.4	16.7~28.2	51.4~66.7	45.6~62.5	53.3~69.6
		7	113.3~132.7	62.6~71.8	18.3~37.2	52.0~76.9	46.5~71.2	56.1~76.9
		8	114.4~139.0	63.2~74.0	18.3~39.2	53.3~74.9	46.9~73.9	55.9~79.7
		9	124.5~148.9	65.9~79.6	21.4~49.0	55.0~82.3	48.0~75.8	60.2~85.5
		10	129.4~153.9	68.3~82.7	23.8~55.5	57.5~85.0	50.0~80.4	60.8~89.7
11		137.5~159.8	71.6~84.4	26.6~56.5	58.8~87.4	52.0~84.4	66.3~93.7	
12		141.6~162.9	73.6~87.7	30.9~60.8	64.3~91.5	55.0~81.9	70.6~96.6	
13		144.5~167.1	76.2~88.7	34.3~72.4	66.0~94.7	54.8~87.0	72.9~103.4	
14		144.4~167.4	77.3~88.9	35.1~65.0	68.0~92.5	55.8~85.6	74.5~104.3	
15		147.8~167.9	79.8~90.7	36.9~67.6	69.4~92.3	56.8~82.4	78.0~99.5	
16		147~169.7	79.3~91.7	39.9~71.4	71.7~94.8	57.7~81.6	79.5~104.2	
17		148.4~166.5	80.2~90.4	37.2~69.1	71.0~94.9	57.5~85.2	79.2~103.0	
18		147.6~168.3	80.5~90.9	37.5~63.1	71.2~89.0	57.2~79.8	79.4~99.3	
19		148.4~168.3	79.8~90.5	39.0~71.0	70.8~92.5	56.7~84.6	80.0~99.8	
20		146.3~169.2	80.5~91.2	38.7~64.9	72.3~92.3	57.3~80.0	79.3~98.5	
21		147.0~169.6	80.9~90.6	40.0~60.4	71.3~87.8	57.0~78.8	79.9~96.7	
22		148.9~166.1	81.3~90.9	36.5~64.6	70.8~90.0	56.1~80.5	78.2~97.2	

表2-5-2

6~22歲學生檢測指標邏輯檢驗界值表 (身體形態)

性別	年齡組(歲)	皮褶厚度 (毫米)			肩寬 (釐米)	骨盆寬 (釐米)	足長 (釐米)	
		上臂部	肩胛部	腹部				
男	6	4.5~19.8	3.5~17.0	3.0~24.6	23.5~28.5	17.0~20.6	16.5~20.2	
	7	5.0~23.0	4.0~26.0	3.4~28.9	24.3~30.1	17.3~22.3	17.0~21.1	
	8	5.0~27.5	4.0~27.0	3.5~33.1	25.4~30.5	17.6~22.3	17.5~21.8	
	9	5.0~29.0	4.0~29.3	4.0~33.7	26.5~32.6	18.2~24.1	18.9~23.0	
	10	5.5~29.7	4.5~30.7	4.0~37.0	27.0~34.0	18.9~24.9	19.3~23.9	
	11	5.7~30.0	5.0~33.0	4.5~38.7	28.3~35.7	20.0~26.4	20.1~25.3	
	12	5.5~31.3	5.0~38.0	4.0~44.8	29.1~37.3	20.6~27.3	20.7~26.4	
	13	5.0~30.5	5.0~33.5	4.2~44.0	30.6~40.0	21.4~28.7	21.8~26.6	
	14	5.0~28.5	5.5~28.7	5.0~41.2	32.3~40.0	22.5~29.7	22.8~27.3	
	15	4.7~27.9	5.5~29.3	4.7~37.5	34.4~41.1	23.5~29.5	22.9~27.7	
	16	5.0~24.6	6.1~28.0	4.6~40.5	33.6~41.7	23.8~29.5	23.0~27.3	
	17	5.0~24.4	5.5~31.0	5.0~39.0	33.6~41.9	23.8~30.0	22.7~27.3	
	18	4.5~25.0	6.5~27.1	5.0~40.6	34.7~42.1	24.0~30.2	22.6~26.7	
	19	4.5~24.7	6.5~35.7	5.0~39.3	35.4~42.6	24.3~30.5	22.6~27.9	
	20	4.5~24.0	6.0~32.6	5.0~42.6	35.8~41.8	24.8~30.4	22.7~27.2	
	21	4.5~23.0	6.5~26.0	5.0~41.0	36.5~42.8	25.0~30.2	23.7~27.9	
	22	4.5~28.3	7.0~28.5	4.5~46.6	36.8~41.7	25.9~30.3	23.3~26.1	
	女	6	5.6~18.4	4.4~18.7	3.9~21.3	22.6~27.5	15.9~23.0	16.3~20.0
		7	5.5~21.6	4.3~23.4	4.2~28.0	23.5~29.7	16.5~22.7	17.1~21.1
		8	6.2~23.1	4.7~24.7	4.5~28.7	23.9~29.9	16.7~22.2	17.2~21.7
		9	6.3~26.4	5.1~30.9	5.0~32.5	25.3~32.0	18.0~24.4	18.5~23.3
		10	7.0~24.8	5.1~30.2	5.2~33.1	26.5~33.7	18.7~25.9	19.4~23.8
11		6.4~25.5	6.0~34.2	6.4~33.6	28.0~34.8	19.6~26.4	20.4~24.3	
12		6.9~26.4	6.5~28.2	7.1~36.6	29.0~36.3	21.0~26.9	20.7~24.4	
13		7.5~32.0	7.5~35.5	9.5~41.0	30.5~36.7	22.2~28.0	20.6~24.8	
14		8.4~29.5	8.0~32.2	10.8~38.7	30.2~36.6	22.0~28.0	20.7~24.6	
15		10.0~27.5	8.4~32.0	12.5~42.0	31.0~37.2	22.7~28.2	21.0~25.2	
16		8.4~26.6	8.8~33.5	10.4~42.6	31.1~37.3	23.2~28.6	21.0~24.5	
17		8.2~28.5	8.7~35.9	10.1~41.1	31.6~37.2	23.2~28.5	21.1~24.5	
18		9.3~28.0	8.5~35.1	11.2~37.0	31.2~37.3	22.7~29.1	20.7~24.7	
19		9.9~27.2	9.1~37.0	9.9~33.3	30.6~37.6	23.1~28.6	21.0~24.6	
20		8.5~31.2	8.8~37.0	9.0~39.0	31.1~37.2	22.5~28.4	20.5~24.7	
21		9.5~26.4	9.5~36.0	8.6~31.4	31.8~38.1	22.9~28.9	21.1~24.2	
22		8.6~26.6	9.5~8.0	8.3~32.8	31.7~38.0	23.2~28.9	20.8~24.2	

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表2-6-1 6~22歲學生檢測指標邏輯檢驗界值表（身體素質）

性別	年齡組(歲)	立定跳遠(釐米)	縱跳(釐米)	握力(千克)	背肌力(千克)	坐位體前屈(釐米)	
男	6	71.0~129.8	13.2~27.8	4.4~11.8	16.3~41.8	-6.9~13.7	
	7	80.0~145.3	13.7~29.5	5.5~15.5	15.0~47.3	-9.1~13.2	
	8	90.9~155.0	15.2~29.7	6.8~15.0	18.9~55.1	-6.5~12.3	
	9	92.0~169.2	16.8~35.3	8.6~19.2	24.0~63.2	-8.7~12.8	
	10	87.6~168.0	15.3~34.1	9.2~21.5	21.6~68.0	-12.0~11.7	
	11	104.3~183.4	18.2~37.8	10.8~25.9	28.3~84.7	-14.0~11.5	
	12	110.0~195.0	17.8~39.1	13.5~32.9	35.0~99.0	-12.2~11.8	
	13	127.5~216.0	21.6~43.9	15.8~37.6	43.0~107.1	-11.8~15.4	
	14	133.6~221.0	21.9~49.4	18.2~45.5	51.0~120.9	-15.3~17.8	
	15	139.6~254.4	25.7~56.0	24.1~45.3	59.0~132.2	-13.7~22.8	
	16	140.8~247.5	26.5~53.4	24.3~49.3	67.8~145.8	-11.3~21.9	
	17	146.3~253.0	26.1~56.1	24.4~51.7	65.1~149.8	-11.7~23.9	
	18	137.8~260.0	26.7~57.8	26.5~54.2	72.0~156.2	-14.3~24.8	
	19	144.6~265.0	25.4~56.8	27.1~54.6	77.0~155.7	-10.8~24.1	
	20	142.5~250.0	29.3~54.2	29.7~54.6	70.1~160.8	-10.3~23.9	
	21	148.0~256.0	31.7~54.2	28.3~54.3	75.0~176.0	-13.4~22.6	
	22	160.0~252.5	29.4~54.6	30.0~49.7	65.8~146.6	-8.6~12.7	
	女	6	64.0~122.3	12.6~24.9	3.1~12	11.0~40.3	-4.3~17.6
		7	74.2~131.9	13.1~26.3	4~12.7	12.1~42.9	-5.9~16.5
		8	86.0~141.4	14.3~29.1	6~15.1	16.6~49.0	-2.1~18.4
		9	88.1~147.8	14.1~28.7	7.3~18.2	20.0~58.0	-8.9~16.0
		10	96.9~153.2	16.8~29.6	8.7~20.4	20.0~60.1	-6.7~16.1
11		100.0~172.0	18.5~32.2	11.5~24.1	20.0~70.4	-8.7~18.4	
12		96.0~170.0	16.8~35.2	13.5~26.7	27.3~72.5	-7.7~18.6	
13		99.0~177.0	14.5~33.7	14.8~29.2	31.0~77.0	-11.7~23.3	
14		102.6~171.4	17.0~31.5	13.0~30.0	30.6~78.9	-8.6~22.4	
15		106.0~181.0	17.2~34.5	15.7~32.9	34.0~93.0	-9.4~24.1	
16		103.6~179.1	17.3~33.4	16.3~31.4	34.0~88.0	-6.9~19.5	
17		106.1~190.3	17.1~36.1	16.0~32.5	34.2~92.8	-9.8~22.1	
18		108.8~185.5	17.3~34.3	17.2~31.2	37.8~90.2	-9.0~22.7	
19		111.7~186.1	17.0~35.4	16.2~34.3	33.8~94.0	-14.2~24.6	
20		107.0~182.0	17.8~34.6	15.8~31.9	37.0~91.0	-11.0~22.1	
21		118.1~179.0	18.5~35.5	14.8~33.5	34.4~92.5	-10.0~26.1	
22		114.9~182.5	18.3~35.4	15.5~34.7	39.5~97.5	-9.1~19.7	

表2-6-2 6~22歲學生檢測指標邏輯檢驗界值表 (身體素質)

性別	年齡組(歲)	閉眼單腿站立(秒)	引體向上/仰臥起坐(次)	50米跑(秒)	耐力跑(秒)	
男	6	3.0~36.8	1~30	10.1~15.4	127.0~184.9	
	7	3.0~60.3	2~30	9.9~13.9	117.3~181.0	
	8	3.0~78.0	1~31	9.2~12.5	111.9~175.0	
	9	3.0~77.0	1~41	8.8~12.9	108.0~175.0	
	10	3.0~87.6	2~41	8.5~11.8	101.4~165.0	
	11	3.0~62.8	1~35	8.3~11.7	99.2~171.8	
	12	3.0~127.0	1~37	7.9~11.2	92.5~166.9	
	13	4.0~152.0	1~10	7.3~10.0	211.3~414.9	
	14	3.0~142.3	1~10	7.2~9.9	228.0~402.6	
	15	3.0~160.6	1~10	6.8~9.8	211.9~370.7	
	16	4.3~149.0	1~10	6.9~10.1	213.0~339.9	
	17	3.0~167.7	1~10	6.9~10.0	208.0~351.2	
	18	3.0~163.8	1~10	6.8~10.4	210.3~355.7	
	19	4.0~215.7	1~12	6.8~9.6	207.2~352.9	
	20	3.0~147.3	1~10	6.9~10.7	209.6~379.0	
	21	4.0~174.0	1~11	6.7~8.8	219.6~376.4	
	22	6.0~105.1	1~10	6.8~9.4	208.4~373.4	
	女	6	3.0~55.3	1~26	11.1~14.8	129.4~187.7
		7	3.0~73.5	3~28	10.2~13.8	123.6~173.6
		8	3.6~106.0	2~30	9.5~13.5	115.7~172.0
		9	3.0~74.4	3~35	9.2~12.8	107.9~166.0
		10	3.0~133.4	3~35	9.0~11.9	108.0~163.9
11		3.0~150.0	10~39	8.7~11.4	98.0~146.0	
12		3.0~149.0	9~40	8.5~12.0	103.0~279.8	
13		3.0~152.0	5~41	8.5~11.9	207.6~357.1	
14		3.0~150.0	7~38	8.5~12.1	227.4~356.0	
15		5.0~147.8	10~41	8.2~11.9	219.0~339.7	
16		4.0~156.0	9~40	8.5~11.6	216.0~329.8	
17		5.0~196.2	9~46	8.2~11.7	224.2~346.6	
18		4.0~159.5	6~43	8.3~12.7	229.0~351.5	
19		4.8~192.6	7~41	8.0~12.8	235.5~394.1	
20		4.0~156.0	6~38	8.4~12.4	227.9~350.2	
21		4.0~160.7	7~40	8.3~12.6	222.3~354.2	
22		3.7~145.1	9~34	8.3~11.9	232.2~359.4	

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表2-7

20-69歲檢測指標邏輯檢驗界值表

指 標	20~59歲		60~69歲	
	男	女	男	女
身高 (釐米)	157.0~181.0	148.0~169.6	152.6~176.5	142.5~164.9
體重 (千克)	47.9~88.3	41.2~74.5	45.1~85.0	39.6~76.8
克托萊指數	291.7~507.6	267.6~460.1	283.5~499.7	266.8~488.5
坐高指數	52.0~56.3	52.0~56.6	52.0~56.3	52.0~56.6
胸圍 (釐米)	74.0~103.0	72.0~99.3	76.0~103.0	71.5~104.0
胸圍指數	43.8~60.7	45.2~63.1	46.4~62.4	47.1~67.3
腰圍 (釐米)	62.0~100.0	58.0~91.0	65.0~102.5	63.0~101
腰臀比%	73.7~99.0	68.6~94.5	77.3~102.4	75.3~101.1
臀圍 (釐米)	79.0~106.0	78.0~104.2	79.0~108.0	78.0~109.1
臀圍指數	46.8~62.4	46.8~65.9	48.6~65.0	51.8~71.3
上臂部皮褶厚度 (毫米)	3.8~27.0	6.0~33.0	3.7~27.0	5.5~35.0
肩胛下角皮褶厚度 (毫米)	6.0~34.5	7.5~38.0	6.0~35.0	6.5~42.0
腹部皮褶厚度 (毫米)	5.5~44.0	8.0~45.0	5.0~44.7	6.5~54.0
三處皮褶厚度之和 (毫米)	17.0~98.5	24.2~110.0	16.5~99.5	21.5~122.0
安靜脈搏 (次/分)	62~98	62~98	60~100	60~100
收縮壓 (毫米汞柱)	90~148	90~140	100~172	95~175
舒張壓 (毫米汞柱)	60~100	55~90	60~100	60~100
脈壓差 (毫米汞柱)	20~50	20~50	20~70	20~70
肺活量 (毫升)	2135~5105	1295~3655	1206~3915	1090~2900
肺活量/體重 (毫升/千克)	31.4~81.6	22.7~69.1		
握力 (千克)	29.6~63	18.6~40.8	20.2~52.5	13.4~34.7
背力 (千克)	76~189	38~115		
縱跳 (釐米)	17.8~51.4	11.5~35		
仰臥起坐/俯臥撐 (次)	3~50	0~41		
坐位體前屈 (釐米)	-8.7~23.9	-4.8~24.0	-14.0~18.4	-8.2~21.7
閉眼單腿站立 (秒)	2.0~150.0	2.0~150.0	2.0~46.0	1.0~36.0
選擇反應時 (秒)	0.34~0.78	0.36~0.86	0.4~1.4	0.5~1.6

## (二) 數據統計

### 1、計算分組

(1) 幼兒分為男、女2類，每類按1歲分組，共計8個年齡組。

(2) 學生分為男、女2類，每類按1歲分組，共計34個年齡組。將6~22歲拆分為6~12歲、13~18歲、19~22歲三個年齡段，總計6個年齡組。

(3) 成年人分為男、女、體力勞動者和非體力勞動者4類，每類按5歲分組，共計32個年齡組。

(4) 老年人分為男、女2類，每類按5歲分組，共計4個年齡組。

(5) 地域分組：將澳門的七個堂區劃分成北、中和南三個片。北片(花地瑪堂)，中片(花王堂及望德堂)，南片(風順堂、大堂、聖嘉模堂、聖方濟各堂)。

### 2、計算指標

#### (1) 詢問項目

①幼兒：包括基本情況(出生地、居住地所屬堂區、上幼稚園情況等)、出生時情況和餵養方式、生活習慣、體育鍛煉項目、患病情況等5個方面的內容，共計18項。

②學生：包括基本情況(出生地、居住地所屬堂區、上學情況等)、生活習慣、學校體育課、課外體育鍛煉、患病情況等5方面的調查內容，共計21項。

③成年人：包括基本情況(出生地、居住地所屬堂區、學歷、職業、工作環境等)、生活習慣、體育鍛煉、患病情況及對體質測定的認識5個方面的內容，共計31項。

④老年人：包括基本情況(出生地、居住地所屬堂區、學歷、退休前職業及工作環境等)、生活習慣、體育鍛煉、患病情況及對體質測定的認識5個方面的內容，共計31項。

#### (2) 檢測指標

①身體形態：身高、坐高、體重、胸圍、腰圍、臀圍、皮褶厚度、肩寬、骨盆寬、足長；共計10項。

②身體機能：安靜脈搏(心率)、血壓、肺活量、臺階試驗(成年人)；共計4項。

#### ③身體素質：

##### ■幼兒

10米折返跑、立定跳遠、走平衡木、雙腿連續跳、網球擲遠、坐位體前屈；共計6項。

##### ■兒童青少年

6~12歲：50米跑、50米×8往返跑、立定跳遠、斜身引體向上（男）、一分鐘仰臥起坐（女）、縱跳、握力、背力、坐位體前屈、閉眼單腿站立、選擇反應時；共計11項。

13~18歲：50米跑、800米跑（女）或1000米跑（男）、立定跳遠、引體向上（男）、一分鐘仰臥起坐（女）、縱跳、握力、背力、坐位體前屈、閉眼單腿站立、選擇反應時；共計11項。

19~22歲：50米跑、800米跑（女）或1000米跑（男）、立定跳遠、引體向上（男）、一分鐘仰臥起坐（女）、縱跳、握力、背力、坐位體前屈、閉眼單腿站立、選擇反應時；共計11項。

### ■成年人

20~39歲：縱跳、握力、背力、俯臥撐（男）、一分鐘仰臥起坐（女）、坐位體前屈、閉眼單腿站立、選擇反應時；共計8項。

40~59歲：握力、坐位體前屈、閉眼單腿站立、選擇反應時；共計4項。

### ■老年人

握力、坐位體前屈、閉眼單腿站立、選擇反應時；共計4項。

#### (3) 派生指標

BMI、克托萊指數、腰臀比、體脂率、瘦體重、脈壓差、肺活量/體重。計算公式如下：

$$\text{BMI} = \text{體重} / \text{身高}^2 \text{ (千克/米}^2\text{)}$$

$$\text{克托萊指數} = \text{體重} / \text{身高} \times 1000 \text{ (千克/釐米)}$$

$$\text{腰臀比} = \text{腰圍} / \text{臀圍} \times 100\%$$

$$\text{體脂率} (\%) = (4.570 \div \text{Db} - 4.142) \times 100$$

$$9 \sim 11 \text{ 歲} : \text{Db} = 1.0879 - 0.00151X \text{ (男)}, \text{Db} = 1.0794 - 0.00142X \text{ (女)}$$

$$12 \sim 14 \text{ 歲} : \text{Db} = 1.0868 - 0.00131X \text{ (男)}, \text{Db} = 1.0888 - 0.00153X \text{ (女)}$$

$$15 \sim 18 \text{ 歲} : \text{Db} = 1.0977 - 0.00146X \text{ (男)}, \text{Db} = 1.0931 - 0.00160X \text{ (女)}$$

$$19 \text{ 歲以上} : \text{Db} = 1.0913 - 0.00116X \text{ (男)}, \text{Db} = 1.0897 - 0.00133X \text{ (女)}$$

$$X = \text{上臂部皮褶厚度} + \text{肩胛部皮褶厚度} \text{ (毫米)}$$

$$\text{瘦體重} = \text{體重} - \text{體重} \times \text{體脂率}$$

$$\text{脈壓差} = \text{收縮壓} - \text{舒張壓}$$

#### (4) 健康指標

齲齒患率、視力不良（分輕度、中度、重度）檢出率、近視檢出率、辯色力及聽力異常率。其中，齲齒採用齲患率（%）表示。乳齲計算指標包括乳齲患率（d）、乳齲失率（m）、乳齲補率（f）、乳齲失補率（dmf=d+m+f）；恒齲計算指標包括恒齲患率（D）、恒齲失率（M）、恒齲補率（F）、恒齲失



補率 ( $DMF=D+M+F$ )。

視力不良採用檢出率、程度和近視檢出率表示。視力不良檢出率是指裸眼視力 $<5.0$ 者；其中，視力4.9為輕度視力不良，視力4.8~4.6為中度視力不良，視力 $\leq 4.5$ 為重度視力不良。採用串鏡檢查可以進一步判斷屈光不正的性質，正片視力下降而負片視力上升者為“近視”。

### 3、計算內容

(1) 按照年齡段分別計算各人群之實測有效樣本量。

(2) 按照計算分組 (1)、(2)、(3)、(4) 分別計算各年齡組實測有效樣本量。

(3) 按照計算分組 (1)、(2)、(3)、(4) 分別計算各年齡組監測對象的來源、抽樣機構和基本情況 (包括出生地、居住堂區、上幼稚園、上學情況、學歷、職業和工作環境等)，即頻數和累計頻數。

(4) 按照計算分組 (1)、(2)、(3)、(4) 分別計算各年齡組詢問項目的頻數、人數百分率和全樣本累計頻數和人數百分率。

其中：

①幼兒，出生時體重和身長分別計算各年齡組樣本量、均值、標準差及第3、10、25、50、75、90、97百分位數；生活習慣包括平均每天累計睡眠時間，戶外活動時間，室內看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間以及課餘時間參加興趣班情況；以及體育鍛煉項目和患病情況。

②學生，生活習慣包括每天上學往返於家和學校的累計時間及交通方式，課外平均每天戶外玩耍的累計時間，平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間，平均每天在家完成課餘作業的時間，平均每天睡眠時間 (包括午睡) 以及課外參加興趣班的情況；學校體育課情況包括每週在學校上體育課的次數和每次體育課的自訴運動強度；課外體育鍛煉情況包括每週參加體育鍛煉的次數，每次鍛煉的持續時間，每次鍛煉的運動強度，鍛煉的主要項目，以及近五年來曾患病情況。

③成年人和老年人，生活習慣包括每天睡眠時間和睡眠質量，步行和坐姿累計時間，閒暇時間活動方式和吸煙飲酒情況；體育鍛煉情況包括平均每週鍛煉的次數，平均每次鍛煉的時間，堅持鍛煉的時間，參加鍛煉的目的，鍛煉項目，鍛煉場所以及鍛煉時的自述感覺和主要障礙等；以及近五年來曾患病情況和對“體質測定”的認識等。

(5) 按照計算分組 (2)、(3)、(4) 分別計算各年齡組“經常鍛煉者”、“偶爾鍛煉者”和“不鍛煉者”的頻數、人數百分率和全樣本累計頻數和人數百分率。其中，將符合每週參加3次及以上鍛煉、每次鍛煉持續30分鐘以

上、中等運動強度三個條件的監測對象定義為“經常參加體育鍛煉者”，參加鍛煉但不能同時滿足上述三個條件的對象為“偶爾鍛煉者”，其餘為“不鍛煉者”。

(6) 按照計算分組 (1)、(2)、(3)、(4) 分別計算各年齡組檢測指標的樣本數、均值、標準差及第3、10、25、50、75、90、97百分位數。

(7) 按照計算分組 (1)、(2)、(3)、(4) 分別計算各年齡組派生指標樣本數、均值、標準差及第3、10、25、50、75、90、97百分位數。

(8) 按照計算分組 (1) 分別計算各年齡組樣本量和齲齒患率(%)，包括乳牙齲和恒牙齲。

(9) 按照計算分組 (2) 分別計算各年齡組樣本量和齲齒患率(%)，視力不良檢出率、近視檢出率和辨色力及聽力異常率(%)。

(10) 按照計算分組(3)分別計算各年齡組樣本量和聽力異常率(%)。

(11) 採用獨立樣本差異性檢驗和單因素方差分析，檢驗不同性別和年齡組之間詢問項目、檢測指標、派生指標和健康指標間的差異。

#### 4、算法說明

##### (1) 均值

均值表示一組觀察值的平均水平或集中趨勢，用Mean表示，計算公式如下：

$$Mean = \frac{\sum x}{n}$$

公式中：X表示觀察值，n表示樣本含量。

##### (2) 標準差

標準差表示一組觀察值的變異程度，標準差越小，說明變異程度越小。用Sd表示，計算公式如下：

$$Sd = \sqrt{\frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}}{n-1}}$$

##### (3) 百分位數

當變數的頻數分佈不呈正態分佈時，百分位數是一種常用的統計指標。如果將全部觀察值從小到大依次排列起來，則居於全部觀察值個數百分之1~100位置的值可分別稱為第1~100百分位數。採用Px表示。計算公式如下：

$$Px = X\% \times (n+1)$$

#### (4) 兩樣本均值的差異性t檢驗

用下列公式計算：

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{S_{m1}^2 + S_{m2}^2}}$$

公式中， $M_1$ 表示甲指標的均值， $M_2$ 表示乙指標的均值； $S_{m1}$ 表示甲指標的標準誤， $S_{m2}$ 表示乙指標的標準誤。其中， $S_m$ （標準誤）的計算公式如下：

$$S_m = \frac{Sd}{\sqrt{n}}$$

表2-8 自由度  $(n') = n_1 + n_2 - 2$ 。t值與差別的意義關係如下

t值	P值	差別的意義
$< t(n')$	$0.05 >$	無顯著意義
$\geq t(n')$	$0.05 \leq$	有顯著意義 (*)
$\geq t(n')$	$0.01 \leq$	有非常顯著意義 (**)

註：“\*\*”  $P < 0.01$ ，“\*”  $P < 0.05$ 。

當樣本含量  $n \geq 1000$  時，

$t < 1.96$  時， $P > 0.05$ ，兩均值的差異無顯著意義。

$2.58 > t \geq 1.96$  時， $P \leq 0.05$ ，兩均值差異有顯著意義。

$t \geq 2.58$  時， $P \leq 0.01$ ，兩均值差異有非常顯著意義。

#### (5) 率的計算

$$\text{檢出率} = \frac{\text{檢出例數}}{\text{受檢總人數}} \times 100\% \text{ (或 } 1000\%)$$

#### (6) 率的差異顯著性檢驗

##### ① 樣本率與總體率差異的顯著性檢驗

觀察樣本數較大時，樣本率的頻數分佈近似正態分佈，可應用正態分佈的規律性檢驗率的差異顯著性，不需要查T值表。計算時可先依據總體率求出率的標準誤。再計算樣本率與總體率相差為標準誤的多少倍，此值稱為u，其公式為：

$$u = \frac{|P - \pi|}{S_p} = \frac{|P - \pi|}{\sqrt{\frac{\pi(1-\pi)}{n}}}$$

式中：P——為樣本率

$\pi$ ——總體率(由大量觀察所得的率可當作總體率)

$S_p$ ——根據總體率計算的標準誤

②兩個樣本率差異的顯著性檢驗

計算公式為：

$$u = \frac{|P_1 - P_2|}{S(P_1 - P_2)} = \frac{|P_1 - P_2|}{\sqrt{P(1-P)(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2})}}$$

式中：P<sub>1</sub>、P<sub>2</sub>-----分別為兩個樣本的陽性率

S (P<sub>1</sub>-P<sub>2</sub>) -----兩個率相差的標準誤

P——兩組合計的陽性率

n<sub>1</sub>、n<sub>2</sub>-----兩個樣本含量

表2-9 |U| 值、P值與差別的意義關係

U  值	P值	差別的意義
<1.96	>0.05	無顯著意義
≥1.96	≤0.05	有顯著意義(*)
≥2.58	≤0.01	有非常顯著意義(**)

註：“\*\*” P<0.01，“\*” P<0.05

5、統計工具

採用SPSS10.1統計軟件包進行運算。

A person is running on a treadmill. The background is a wall with large, light-colored numbers. The number '10' is prominent in the upper left. The person is in mid-stride, wearing a dark tank top and shorts. The overall scene is brightly lit, possibly in a gym or a studio.

## 第三部份

## 監測結果

### 第三部份 監測結果

根據對監測對象的要求和抽樣方案，本次監測共獲取有效樣本10,477人，各年齡段樣本量見表3-1。

人群	幼兒	兒童青少年(學生)	成年人	老年人
男	613	2777	1590	200
女	431	2562	2018	286
總計	1044	5339	3608	486

#### 一、幼兒

##### (一) 監測對象的基本情況

按性別區分為男、女兩類樣本；按每1歲為一組，則男女共計8個年齡組。

從北片（花地瑪堂），選擇鏡平學校（幼稚園）和濠江中學（附屬幼稚園），抽取310例樣本（男為176名，女為134名）；從中片（花王堂及望德堂），選擇培正中學（幼稚園）和陳瑞祺永援中學（分校），抽取395例樣本（男為250名，女為145名）；從南片（大堂、風順堂），選擇培道中學（南灣分校）（幼稚園）和海星中學（幼稚園），抽取339例樣本（男為187名，女為152名），幼兒各年齡組實測樣本量見表3-1-1。幼稚園樣本分佈和抽樣機構見表4-1-1-1-1，各抽樣幼稚園樣本居住地所屬堂區人數百分率見表4-1-1-1-2。

年齡組（歲）	3	4	5	6
男	159	191	165	98
女	96	113	132	90
總計	255	304	297	188

在抽取的1044例樣本中，93.3%的男性幼兒和89.8%的女性幼兒出生在澳門，其次為中國大陸、香港和其他國家（地區）（表4-1-1-1-3）。93.0%的男性幼兒和96.1%的女性幼兒全日上幼稚園，大約有4~7%之間的幼兒半日上幼稚園，沒有寄宿在幼稚園的幼兒（表4-1-1-1-4）。超過2/3的幼兒日常生活由父母照顧，1/3的幼兒由老人和保姆照顧；隨男女幼兒年齡的增長，父母親自照顧幼兒的人數百分率增加（表4-1-1-1-5）。

## (二) 生活方式的基本情況

在幼兒（3~6歲）階段主要對出生情況及餵養方式、生活習慣、體育鍛煉項目、患病情況等4個方面進行了調查，基本狀況如下。

### 1、出生情況及餵養方式

調查結果顯示，足月產的幼兒占86.4%，早產和過期產的比例分別為7.8%和5.8%。男女性別間及不同年齡組間幼兒出生時胎齡差異不具有顯著性（表4-1-1-1-6）。

各年齡組男女幼兒出生時體重均值為 $3.3 \pm 0.52$ 千克，變化範圍為2.4~4.2千克。其中，男性幼兒均值為 $3.3 \pm 0.54$ 千克，女性為 $3.2 \pm 0.48$ 千克。男女性別間及不同年齡組幼兒間出生時體重差異不具有顯著性（表4-1-1-1-7）。

各年齡組男女幼兒出生時身長均值為 $49.3 \pm 2.70$ 釐米，變化範圍為43.5~53.0釐米。其中，男性幼兒均值為 $49.4 \pm 2.99$ 釐米，女性幼兒均值為 $49.1 \pm 2.19$ 釐米，男女性別間及不同年齡組間幼兒出生時身長差異不具有顯著性（表4-1-1-1-8）。

將餵養方式劃分為：母乳餵養、人工餵養和混合餵養。66.7%的幼兒出生後四個月內接受人工餵養，10.1%的幼兒為母乳餵養，23.2%的幼兒為混合餵養。男性幼兒曾接受人工餵養的人數比例（69.2%）高於女性幼兒（63.3%），而曾接受母乳餵養和混合餵養的人數比例低於女童（ $p < 0.05$ ）。不同年齡組（3-6歲）間幼兒曾接受餵養方式的人數比例差異不具顯著性（表4-1-1-1-9、圖3-1-1）。

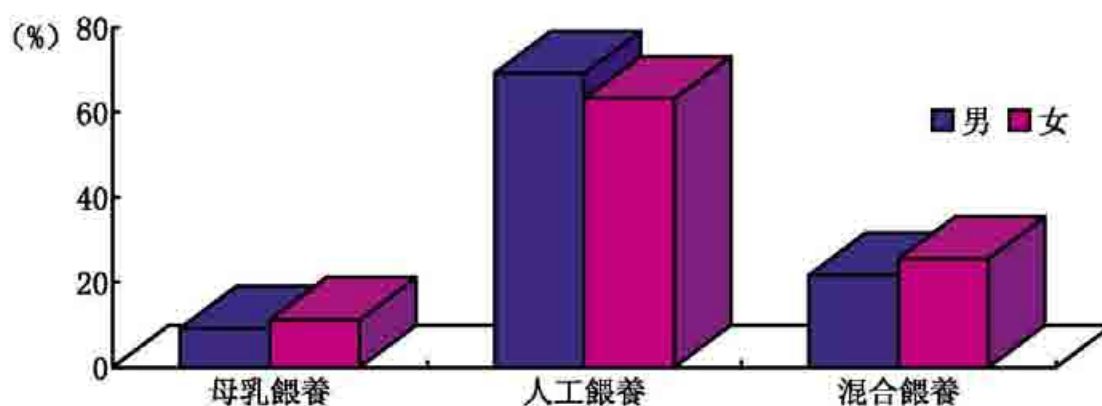


圖3-1-1 不同餵養方式的人數比例(%)

### 2、生活習慣

對生活習慣的調查包括4個方面的內容：每天累計睡眠時間(包括午睡)，平均每天戶外活動時間，平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間(室內活動)以及課餘時間參加興趣班的情況。

調查結果顯示，72.3%的幼兒每天平均睡眠時間為8~10小時，25.6%的幼兒睡眠時間超過10小時，只有2.1%的幼兒睡眠不足8小時。男性和女性幼兒間睡眠時間的人數比例不具有顯著性差異。隨年齡增長，每天睡眠時間超過10小時的人數比例逐漸降低，8小時以下的人數比例逐漸增加（表4-1-1-1-10、圖3-1-2）。

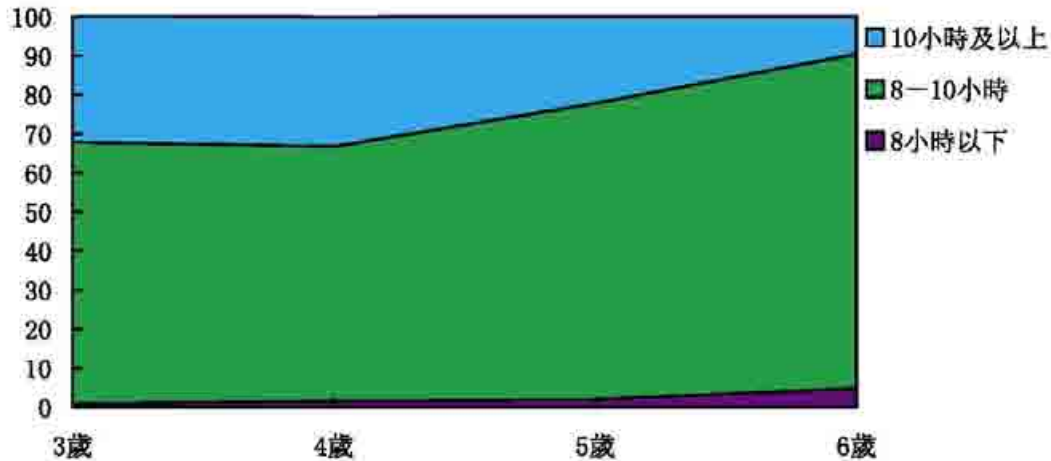


圖3-1-2 睡眠時間人數比例(%)

戶外活動時間是指幼兒在戶外玩耍、遊戲、做操和參加體育活動時間的總和。戶外活動在30分鐘~1小時的幼兒人數較多，占40.2%，活動時間不足30分鐘和1~2小時的幼兒各占25%左右，而活動時間在2小時以上的幼兒僅有10.2%。幼兒戶外活動時間在性別間不具有顯著性差異，但不同年齡組間的差異有顯著性( $P < 0.01$ )，且隨年齡增長，戶外活動時間在1小時以上的人數比例逐漸降低，1小時以內的人數比例逐漸增加（表4-1-1-1-11、圖3-1-3）。

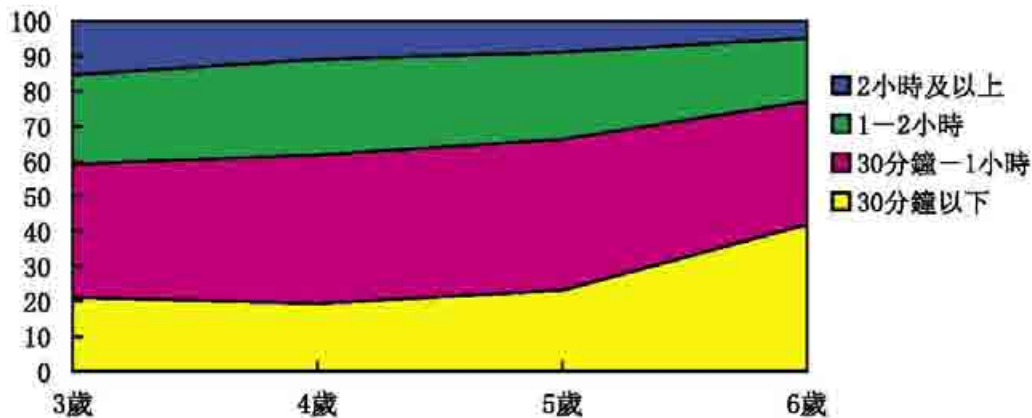


圖3-1-3 平均每天戶外活動累計時間的人數比例(%)



每天在室內看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間少於30分鐘的幼兒人數比例為10.7%，在30分鐘～1小時之間的幼兒人數比例為30.3%，1～2小時的幼兒人數比例為34.8%，2～3小時的幼兒人數比例為18.1%，3小時以上的幼兒人數比例為6.1%。不同性別、不同年齡組幼兒間每天花費在影視娛樂等方面的時間不具有顯著性差異（表4-1-1-12）。

參加課外興趣班幼兒的人數比例為46.5%，其中，參加一個興趣班的幼兒占29.1%，參加兩個興趣班的幼兒占12.2%，參加三個興趣班的幼兒占5.2%。幼兒中參加音樂、舞蹈類興趣班的人數比例最多（18.1%）、其次是繪畫、書法類（15.5%）、文化補習類（12.9%），參加體育類興趣班的人數比例只有（9.3%），參加各類課外興趣班的人數百分率見表4-1-1-13。

在參加興趣班的人數比例上，不同年齡組間差異有顯著性（ $P < 0.01$ ）。即，隨年齡增長，參加興趣班的人數比例大幅度增加，分別為：3歲組22.4%，4歲39.6%，5歲58.1%，6歲72.3%，（圖3-1-4）。

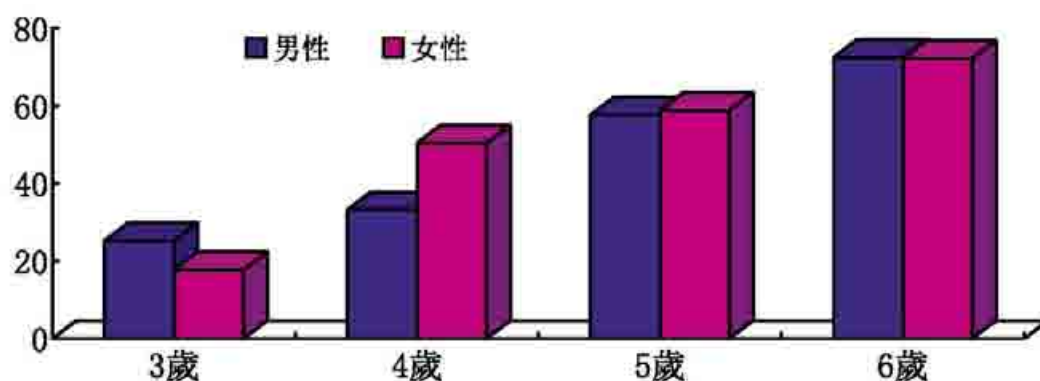


圖3-1-4 參加興趣班的人數比例(%)

### 3、體育鍛煉項目

本調查問題主要指幼兒在幼稚園以外，參加體育鍛煉項目，包括參加興趣班、俱樂部或自主性鍛煉等活動。男女幼兒總體樣本中參加人數比例列前五位的體育項目是，自行車（28.8%）、球類（19.3%）、游泳（18.9%）、體操（16.7%）、舞蹈（13.5%），男、女幼兒在經常參加的體育項目上有差異，男幼兒中選擇自行車鍛煉的比例最高（33.0%），女性幼兒則選擇舞蹈鍛煉的比例最高（28.8%）。其餘體育活動項目的參加人數比率均較低。（圖3-1-5、圖3-1-6）。

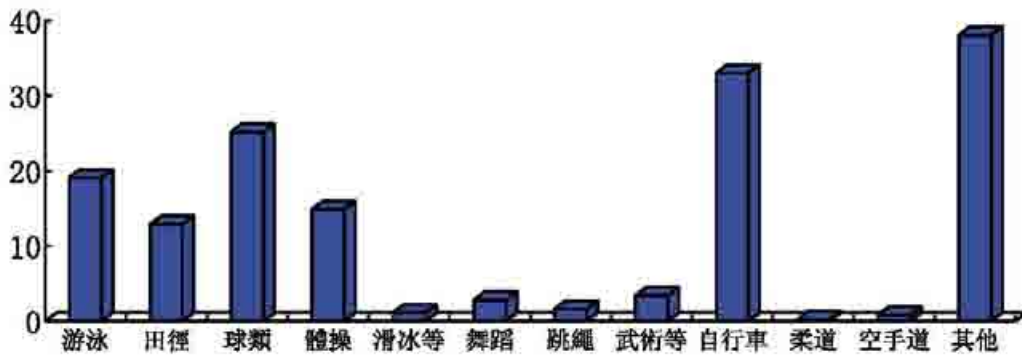


圖3-1-5 男性幼兒參加體育鍛煉人數比例(%)

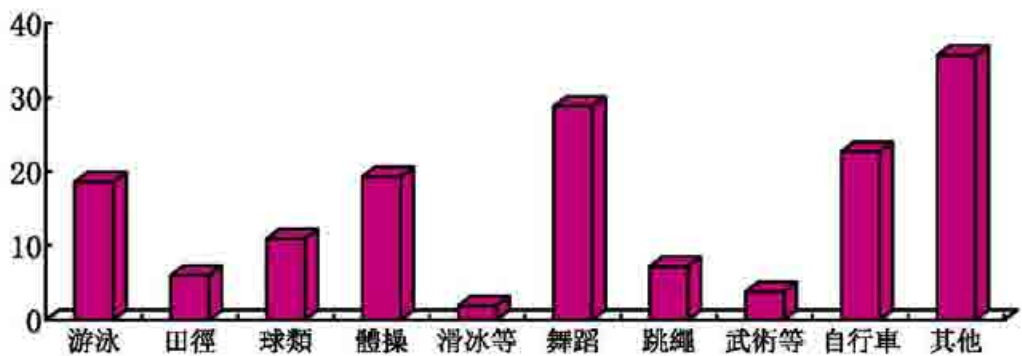


圖3-1-6 女性幼兒參加體育鍛煉人數比例(%)

不同年齡組幼兒參加體育鍛煉項目的人數比例間不具有顯著性差異，但主要集中於自行車、球類、游泳和體操、舞蹈幾種項目上。隨年齡增長，參加體育鍛煉的人數比例不斷增加，6歲略有回落（表4-1-1-1-14）。

#### 4、患病情況

有95.6%的幼兒近一年曾患感冒、發燒。其中，患過3次以上感冒、發燒的人數達60.3%。患感冒次數在男女性別間不具有顯著性差異，但不同年齡組間的差異有顯著性（ $P < 0.01$ ），總體上看，隨年齡增長，一年內患病3次以上的人數比例逐漸降低（表4-1-1-1-15、圖3-1-7）。

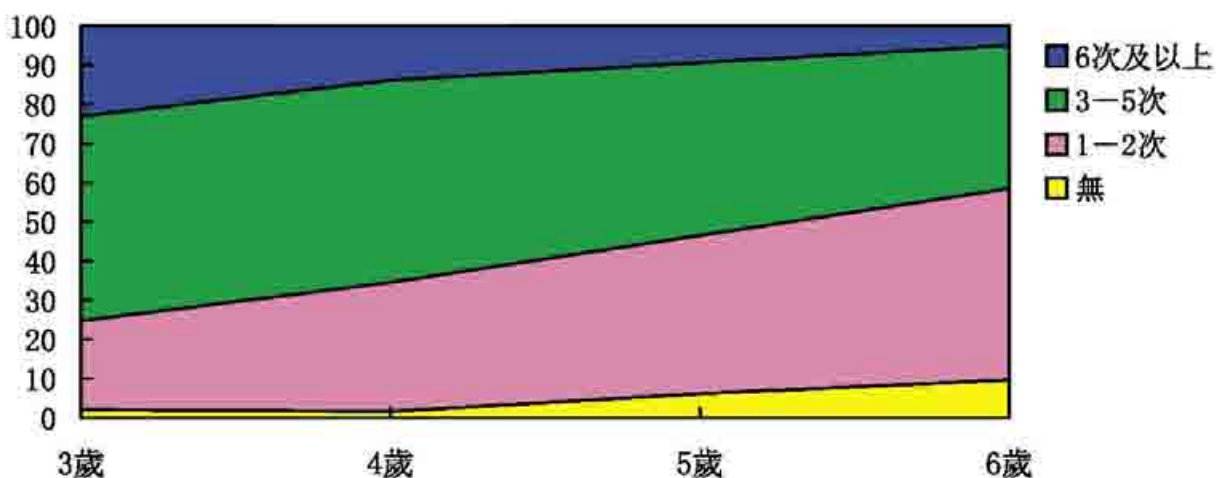


圖3-1-7 近一年感冒、發燒次數的人數比例(%)

有23.8%的幼兒曾患過經醫院確診的某種疾病。3~6歲的患病率分別為23.1%、25.7%、24.9%、19.7%，6歲組幼兒的患病率最低。在曾患病的幼兒中，發病率較高的疾病為慢性支氣管炎（42.7%）、肺炎（27.8%）、意外傷害（10.5%）。患病率在男女性別間及不同年齡間不具有顯著性差異（表4-1-1-1-16、表4-1-1-1-17）。

### （三）身體形態的基本狀況

#### 1、長度指標

身高和坐高是常用的反映人體一般體格特徵的指標。身高主要反映人體骨骼縱向生長發育的水平，坐高主要反映軀幹長度。

男、女幼兒的身高、坐高、足長皆隨年齡的增長而增長。男、女幼兒身高均值的變化範圍分別為99.3~117.6釐米和97.1~116.8釐米；坐高均值的變化範圍分別為57.3~64.5釐米和56.1~63.9釐米；足長均值的變化範圍分別為15.6~18.1釐米和15.1~17.9釐米（表4-1-2-1-18、表4-1-2-1-19、表4-1-2-1-20）。

身高、坐高、足長均值皆為男幼兒高於女幼兒，其中身高、坐高在3歲，足長在3~5歲上，差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖3-1-8、圖3-1-9、圖3-1-10）。

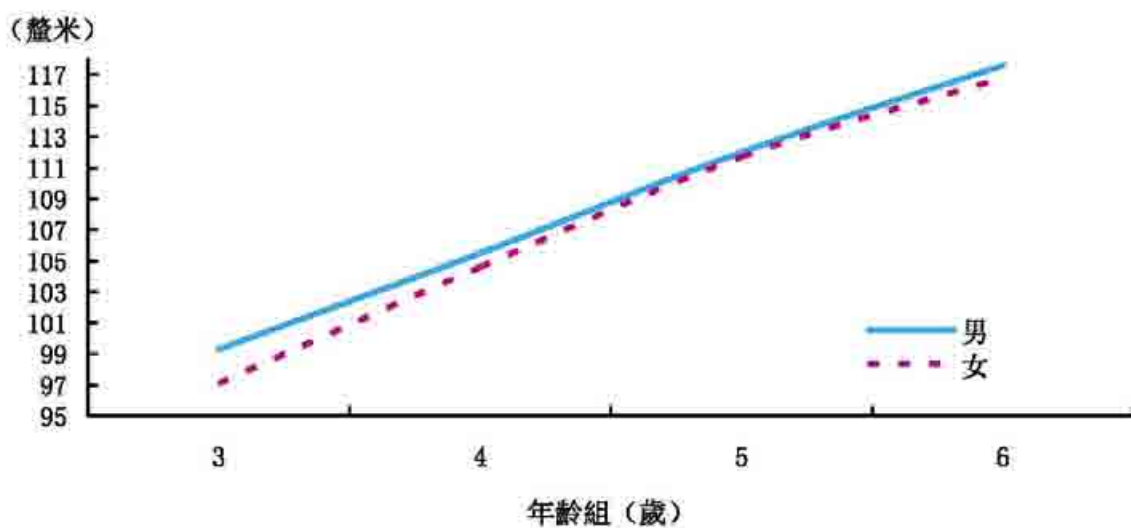


圖3-1-8 身高

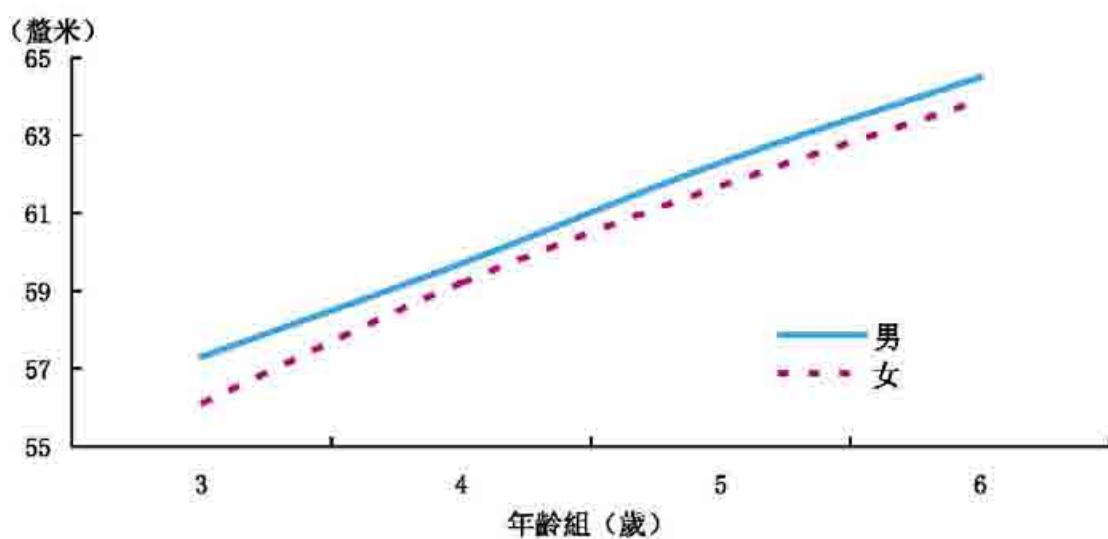


圖3-1-9 坐高

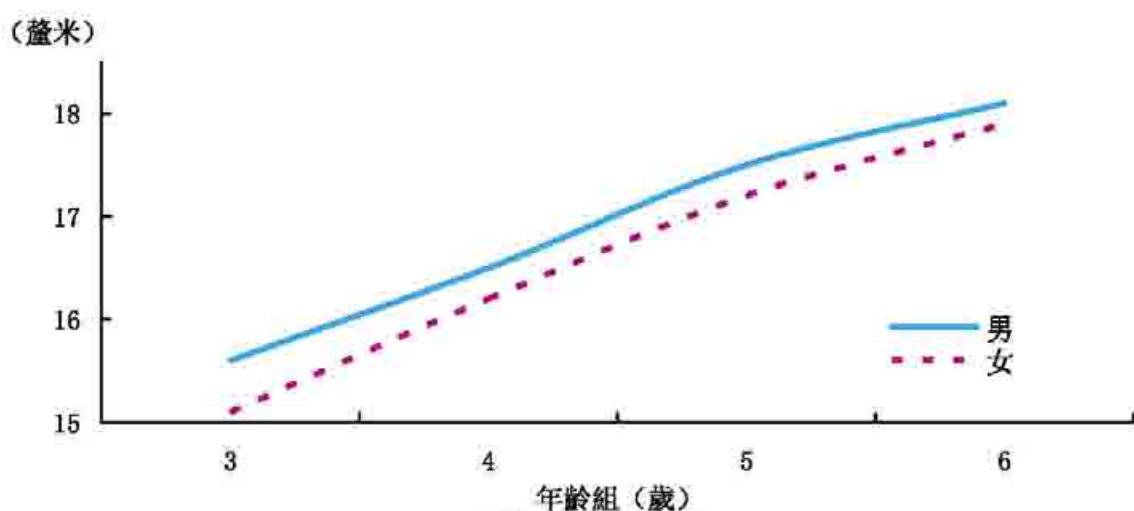


圖3-1-10 足長

## 2、體重與BMI

體重和BMI是反映人體一般體格特徵的常用指標。體重是指人體的重量， $BMI = \text{體重 (千克)} \div \text{身高 (米)}^2$ ，常常被用來衡量和評價肥胖程度。

男、女幼兒體重隨著年齡的增長而增長。男、女幼兒體重均值的變化範圍分別為15.3~21.4千克和14.6~20.8千克（表4-1-2-1-21，圖3-1-11）。

男、女幼兒BMI指數比較穩定，隨年齡增長，均值變化很小。男、女幼兒BMI指數均值的變化範圍分別為15.4~15.5和15.2~15.5（表4-1-2-1-22，圖3-1-12）。

男、女幼兒的體重、BMI指數均值比較接近，差異沒有顯著性。

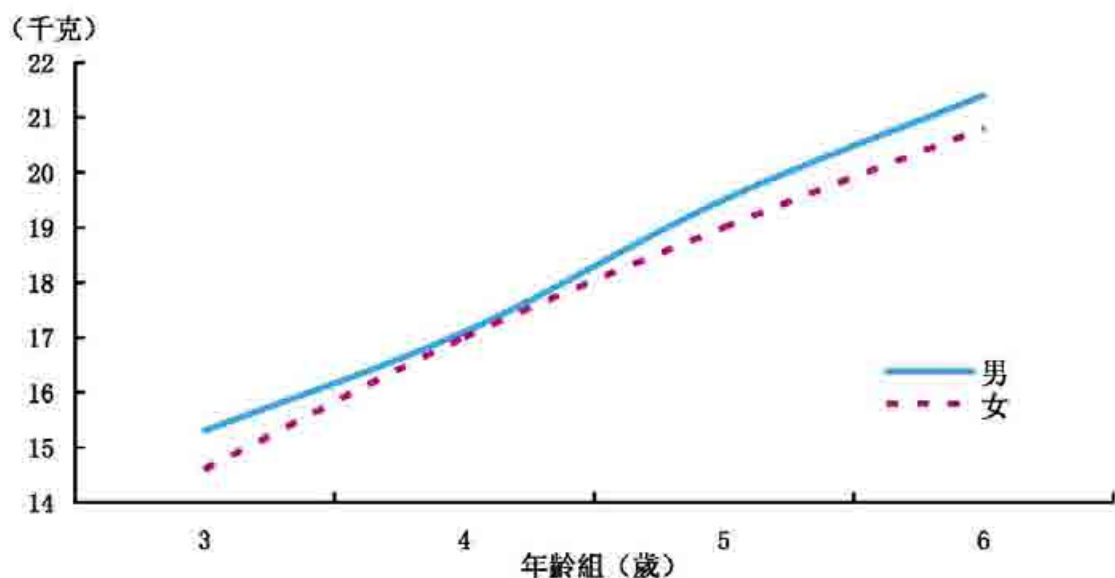


圖3-1-11 體重

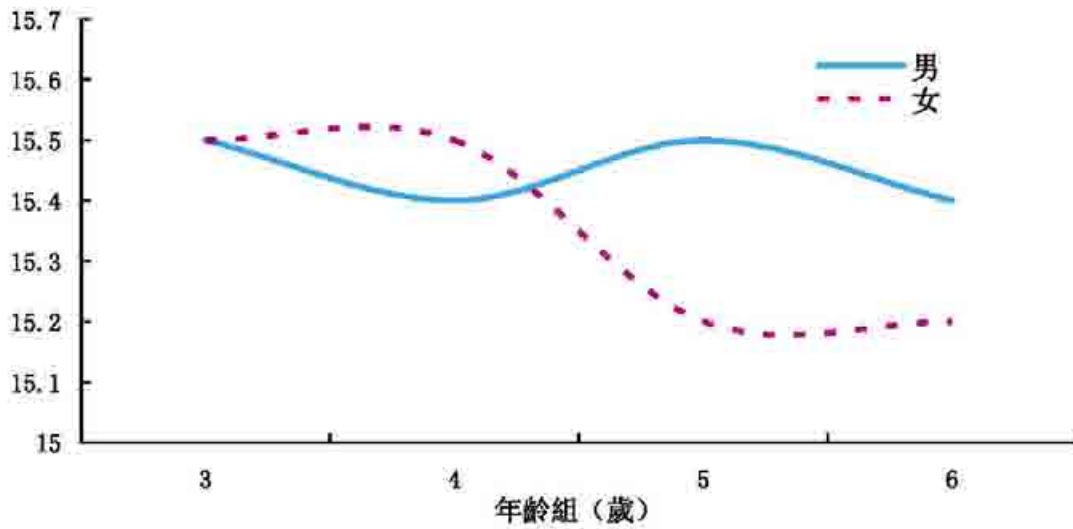


圖3-1-12 BMI

依據《國民體質測定標準》幼兒部份身高標準體重評價標準，男幼兒3~6歲各年齡組超重的人數比例分別是6.3%、7.9%、11.5%和15.3%，呈隨年齡增長而增加的趨勢；女幼兒3~6歲各年齡組超重的人數比例分別是1.1%、7.1%、5.3%、2.2%，比例最高為4歲，最小為3歲；除了4歲，其餘年齡組超重人數比例男幼兒明顯高於女幼兒 ( $p < 0.05$ ) (表4-1-2-1-23, 圖3-1-13)。

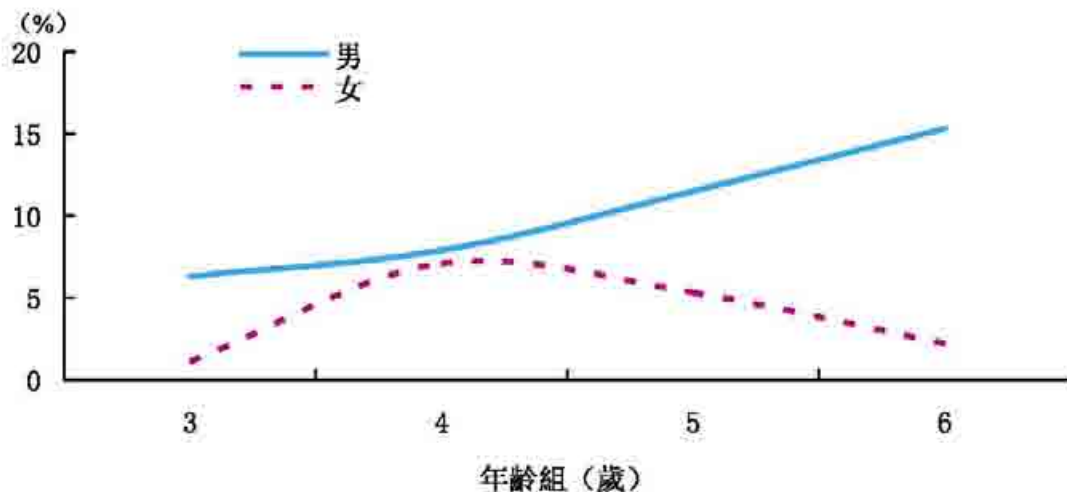


圖3-1-13 超重人數比例

### 3、圍度指標

圍度是主要反映皮下脂肪和肌肉含量的常用指標。胸圍主要反映胸廓的大小和胸部肌肉發育的情況，在一定程度上還可以反映身體形態和呼吸器官發育的狀況；腰圍主要反映腰腹部皮下脂肪沉積和肌肉發育的狀況；臀圍主要反映臀部骨骼、肌肉和皮下脂肪的發育狀況。

男、女幼兒胸圍、腰圍和臀圍皆隨著年齡的增長而增長，男、女幼兒胸圍均值的變化範圍分別為51.5~57.0釐米和50.5~55.8釐米，腰圍均值的變化範圍分別為48.0~53.1釐米和46.4~51.0釐米，臀圍均值的變化範圍分別為52.3~60.0釐米和51.6~59.2釐米（表4-1-2-1-24、表4-1-2-1-25、表4-1-2-1-26）。

男、女幼兒腰臀比隨年齡增長而下降。男、女幼兒腰臀比均值的變化範圍分別為0.894~0.916和0.862~0.900（表4-1-2-1-27）。

男幼兒胸圍、腰圍、腰臀比均值皆高於女幼兒，胸圍差值範圍為0.8~1.3釐米，腰圍差值範圍為1.5~2.1釐米，腰臀比差值範圍為0.016~0.027，有明顯的性別差異（ $p < 0.05$ ）。男、女幼兒的臀圍均值很接近，差異沒有顯著性（圖3-1-14、圖3-1-15、圖3-1-16，圖3-1-17）。

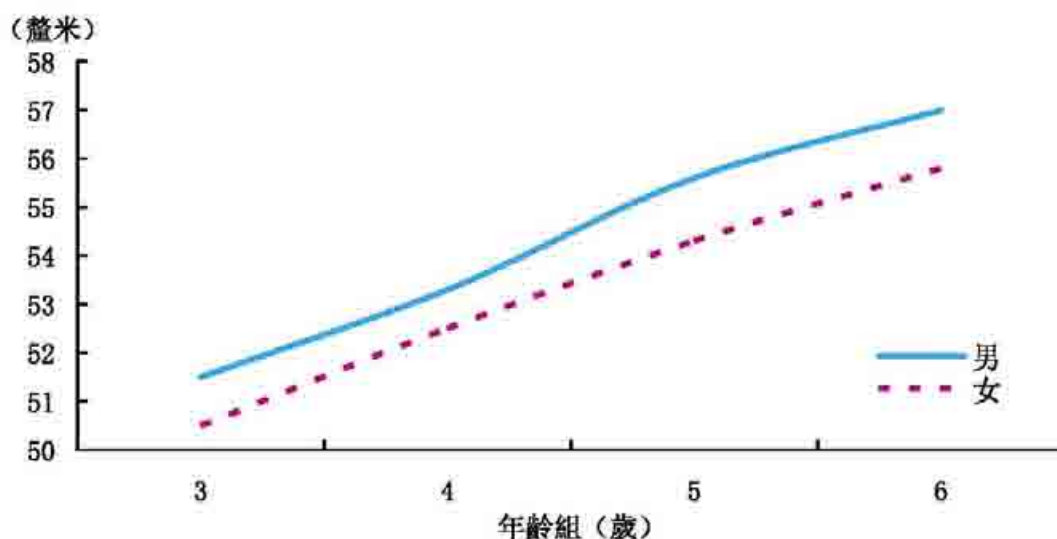


圖3-1-14 胸圍

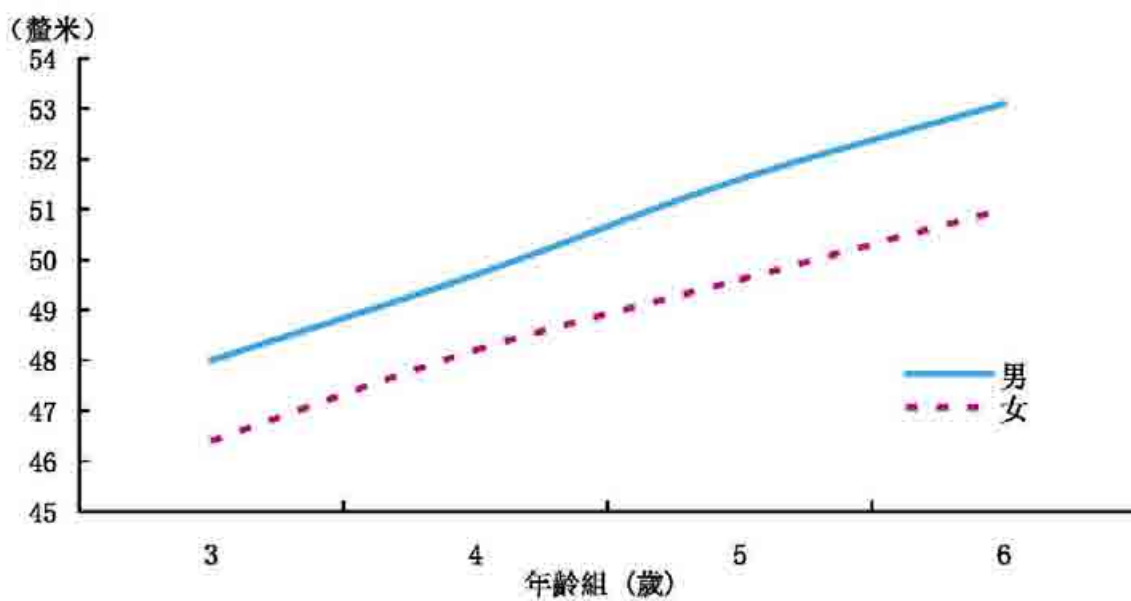


圖3-1-15 腰圍

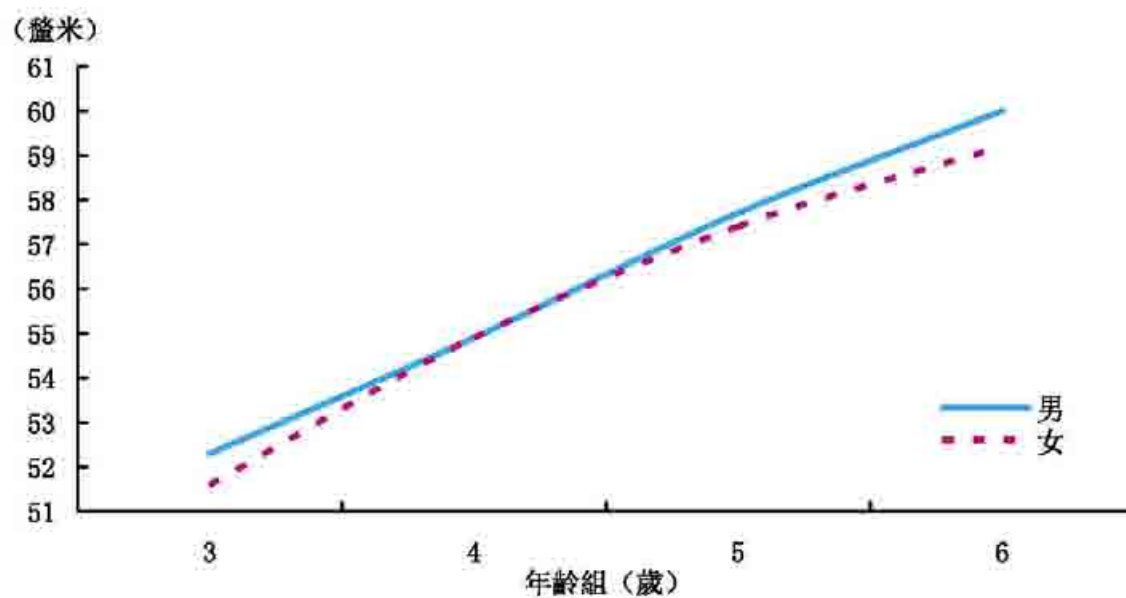


圖3-1-16 臀圍



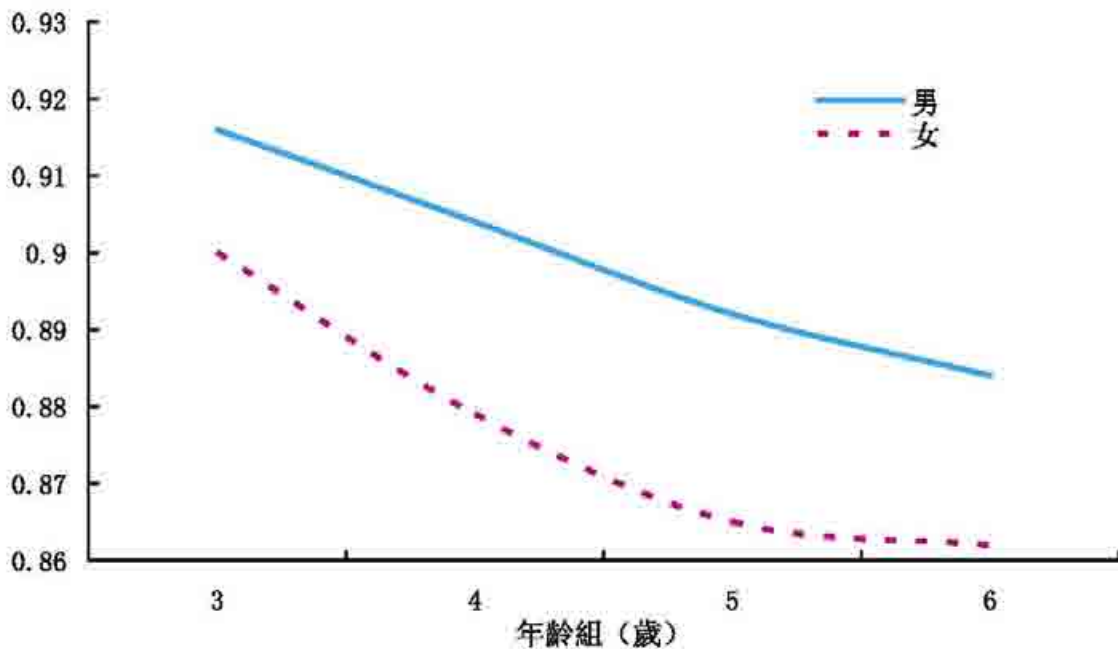


圖3-1-17 腰臀比

#### 4、寬度指標

肩寬和骨盆寬是反映人體體型特點和橫向發育水平的重要指標，男、女幼兒肩寬和骨盆寬隨年齡增長而增長。男、女幼兒肩寬均值的變化範圍分別為22.4~25.6釐米和21.9~25.0釐米；骨盆寬均值的變化範圍為16.5~18.6釐米和15.5~17.6釐米（表4-1-2-1-28、表4-1-2-1-29）。

男幼兒的肩寬、骨盆寬均值皆高於女幼兒。肩寬差值範圍為0.3~0.6釐米，骨盆寬差值範圍為1.0~1.1釐米，差異具有顯著性（ $p < 0.05$ ）（5歲肩寬除外）（圖3-1-18、圖3-1-19）。

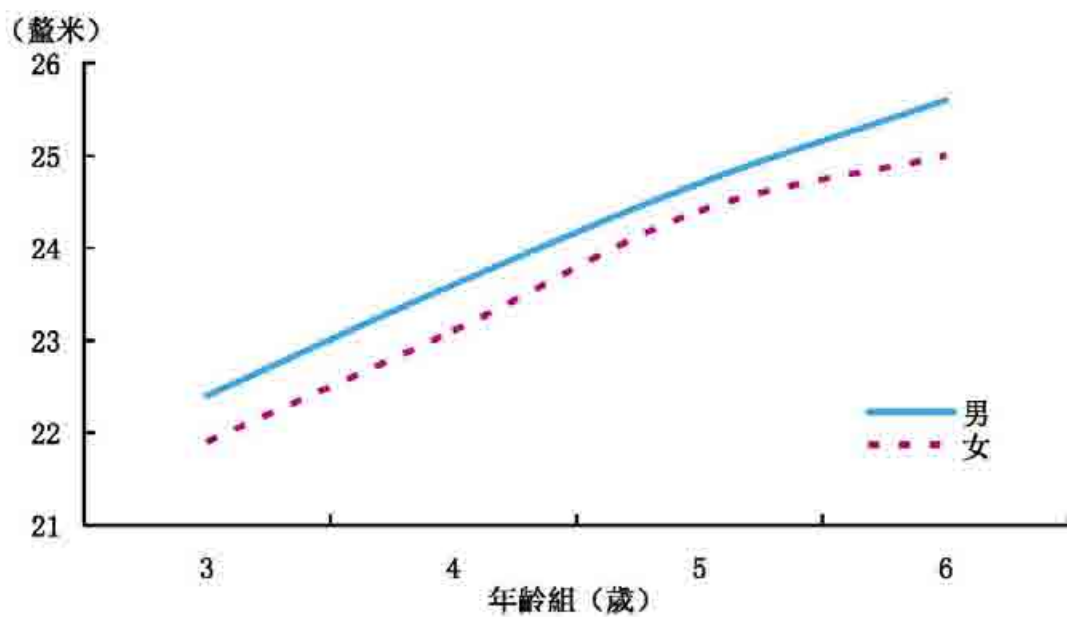


圖3-1-18 肩寬

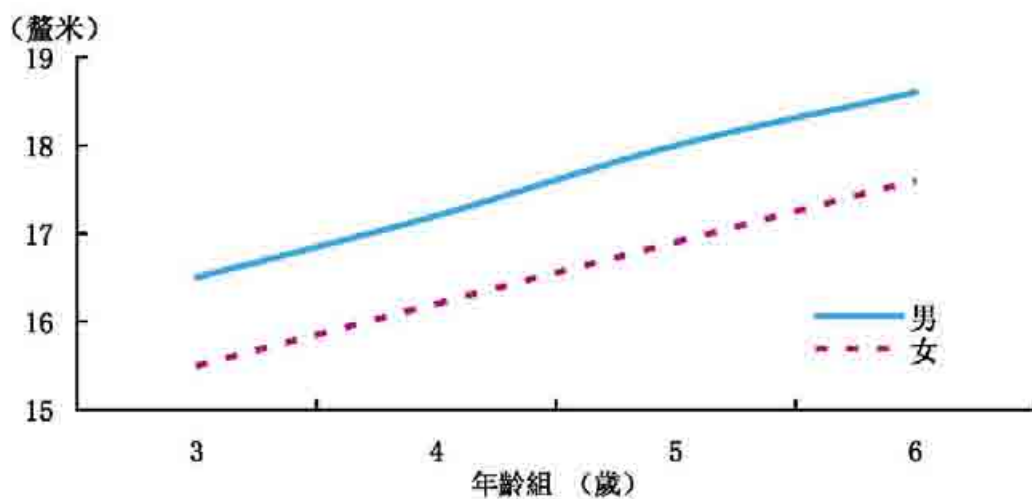


圖3-1-19 骨盆寬

## 5、身體成份

皮褶厚度主要反映皮下脂肪含量或皮下脂肪堆積的狀況，常常用於評價身體成份。

男幼兒上臂部、肩胛部和腹部皮褶厚度均值皆隨年齡的增長而增長，女幼兒三個部位的皮褶厚度則比較穩定，增長幅度不明顯。男、女幼兒上臂部均值變化範圍分別為8.4~9.9毫米和10.0~10.5毫米；肩胛部為5.7~6.5毫米和7.6~8.4毫米；腹部為5.3~8.1毫米和7.0~8.5毫米（表4-1-2-1-30、表4-1-2-1-31、表4-1-2-1-32）。

女幼兒三個部位皮褶厚度均值皆高於男幼兒，且有隨年齡增長增幅逐漸減小的趨勢。上臂部均值差範圍為0.2~1.7毫米，肩胛部為1.1~2.7毫米，腹部為0.4~2.6毫米，在3~5歲間，有明顯的性別的差異（ $p < 0.01$ ）（圖3-1-20、圖3-1-21、圖3-1-22）。

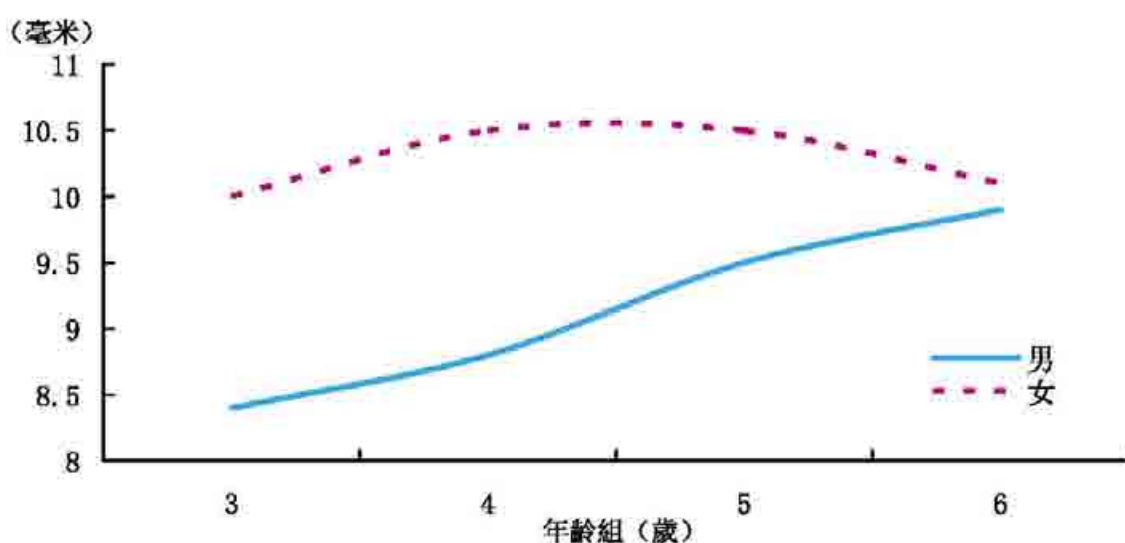


圖3-1-20 上臂部皮褶厚度

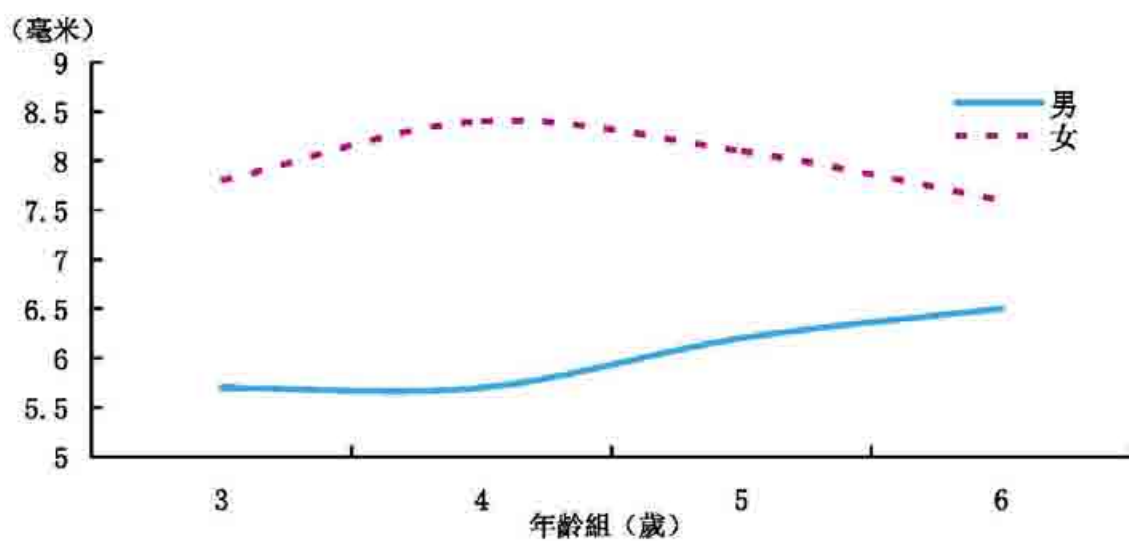


圖3-1-21 肩胛部皮褶厚度

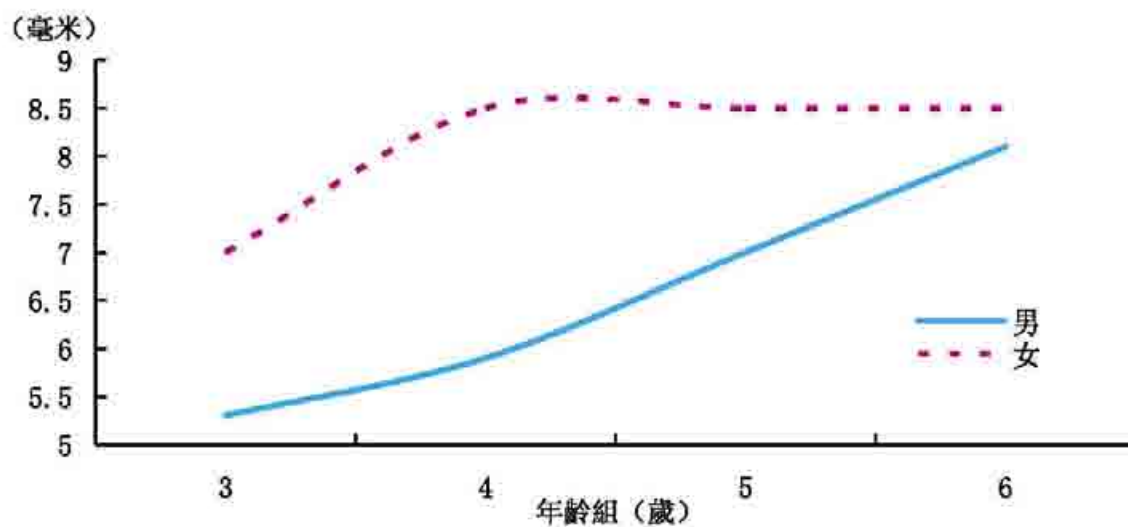


圖3-1-22 腹部皮褶厚度

#### (四) 身體機能的基本狀況

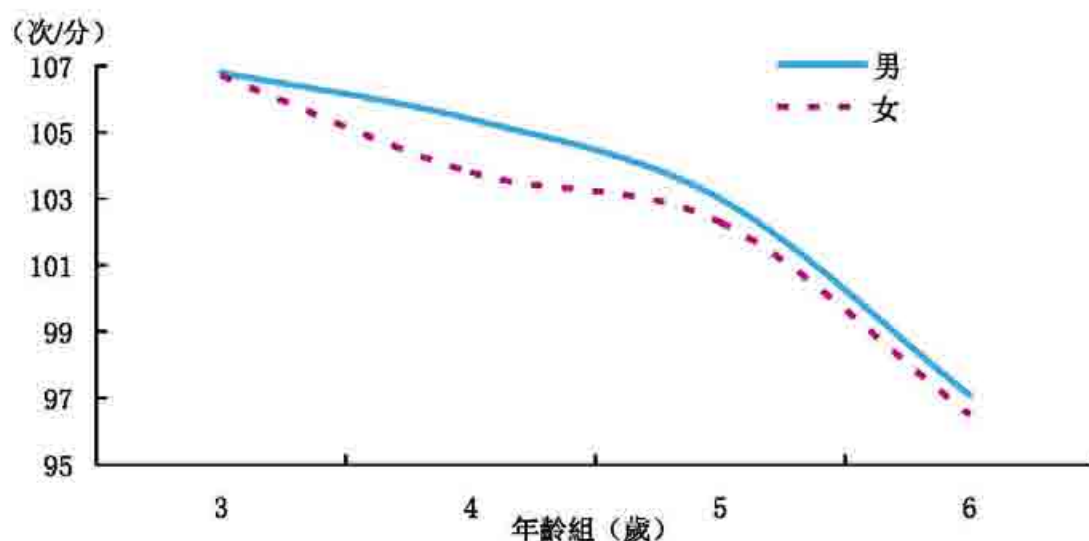


圖3-1-23 安靜心率

以安靜時心率反映幼兒生理機能發育水平。3~6歲的男、女幼兒安靜時心率均值隨年齡增長而逐漸下降，均值變化範圍男性為106.8~97.1次/分，女性為106.7~96.5次/分。男女幼兒安靜心率均值之間無明顯的性別差異（表4-1-2-1-33、圖3-1-23）。

#### (五) 身體素質的基本狀況

##### 1、速度靈敏素質

採用10米折返跑、雙腳連續跳反映幼兒的速度靈敏素質。

男性各年齡組、各指標的均值變化範圍：10米折返跑為6.6~9.9秒、雙腳連續跳為6.7~13.4秒；女性各年齡組、各指標的均值變化範圍為：10米折返跑為6.9~10.1秒、雙腳連續跳為6.8~12.8秒（表4-1-2-1-34、4-1-2-1-35）。同性別不同年齡組的10米折返跑和雙腳連續跳均值差異均具有顯著性；男女相比，10米折返跑除4歲年齡組差異無顯著性外，其他年齡組內，性別差異均有顯著性（ $p < 0.05$ ）。而雙腳連續跳的性別差異均不具有顯著性。結果表明，男女幼兒的速度靈敏素質均表現出隨年齡增長而增長的趨勢，且增長幅度較大，接近40%。男女性幼兒在速度靈敏素質的特點略有不同，男女幼兒的靈敏能力基本相同，速度能力男性幼兒強于女性幼兒（圖3-1-24、圖3-1-25）。

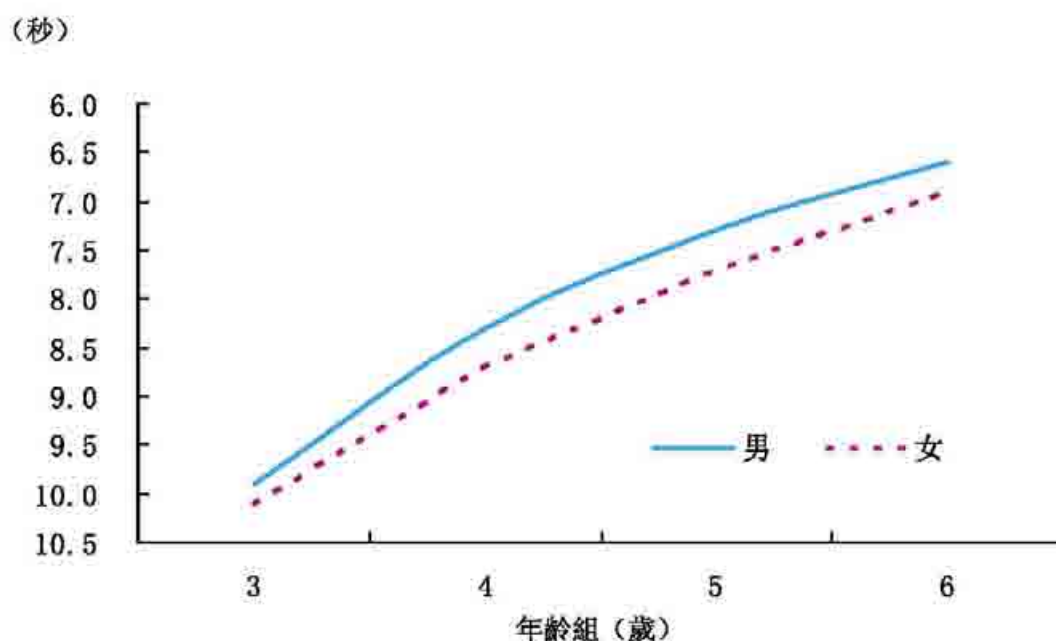


圖3-1-24 10米折返跑

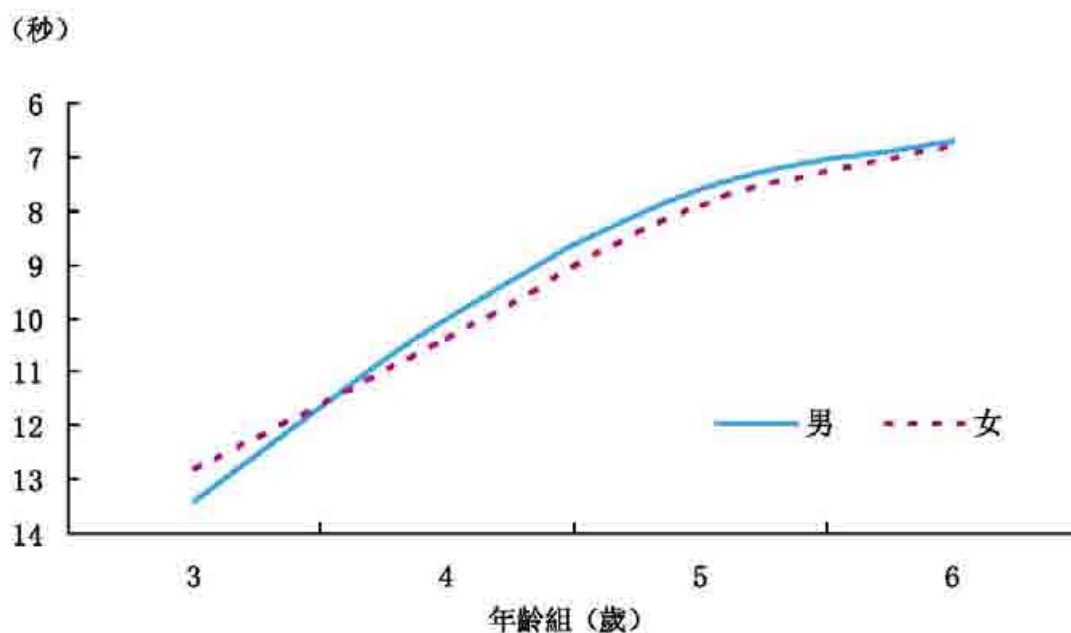


圖3-1-25 雙腳連續跳

## 2、力量素質

採用立定跳遠、網球擲遠反映幼兒的力量素質。

男性各年齡組、各指標的均值變化範圍：立定跳遠為55.6~99.7釐米、網球擲遠為2.9~6.0米。女性各年齡組、各指標的均值變化範圍為：立定跳遠為51.5~92.4釐米、網球擲遠為2.4~5.3米（表4-1-2-1-36、表4-1-2-1-37）。同性別不同年齡組的立定跳遠和網球擲遠均值差異均具有顯著性；男女相比，男性幼兒各年齡組的立定跳遠和網球擲遠均值均大於女性幼兒，差異均具有顯著性（ $p < 0.05$ ），差值有隨年齡增大而增大的趨勢。結果表明，男女幼兒的力量素質均表現出隨年齡增長而增長的趨勢。男性幼兒的力量素質強於女性幼兒，且表現出隨年齡增大差異加大的趨勢（圖3-1-26、圖3-1-27）。

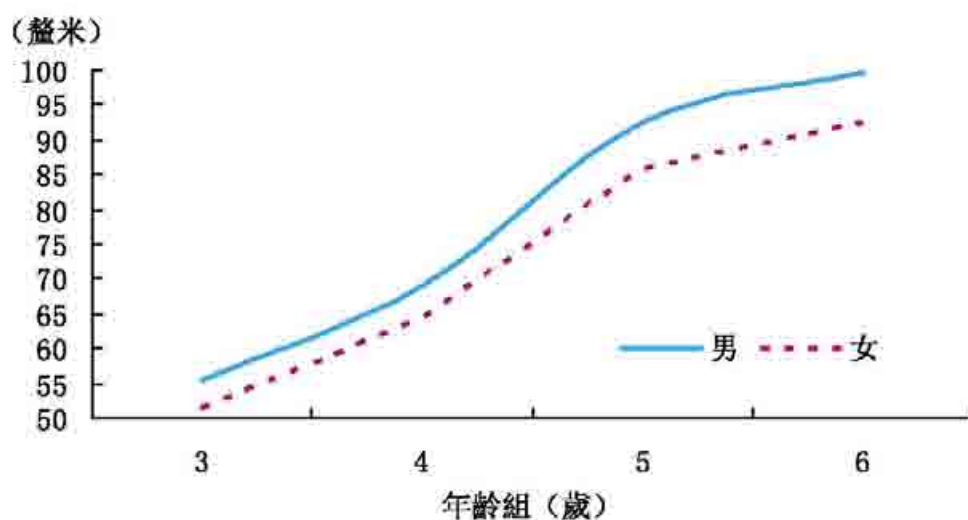


圖3-1-26 立定跳遠

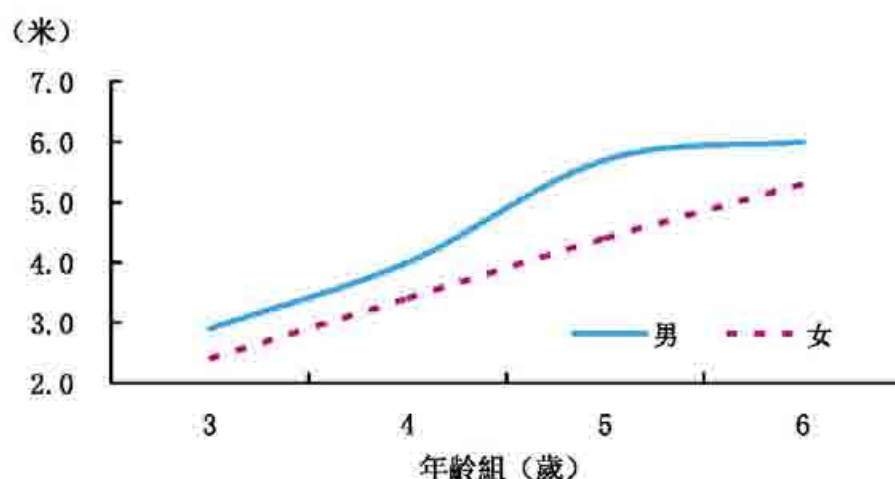


圖3-1-27 網球擲遠

### 3、柔韌素質

用坐位體前屈反映人體的柔韌素質。

男、女性幼兒各年齡組均值的變化範圍：男性為4.5~8.0釐米，女性為6.4~9.4釐米（表4-1-2-1-38）。男女最大值均在3歲年齡組，6歲年齡組均值最小。表明隨年齡增大幼兒的柔韌性呈下降趨勢，下降幅度接近40%。從趨勢上來看，5歲以後下降速度較快。

男女相比，隨年齡的變化趨勢基本相同，各年齡組女性的均值大於男性，差異具有顯著性（ $p < 0.05$ ），表明女性的柔韌性明顯的好於男性（圖3-1-28）。

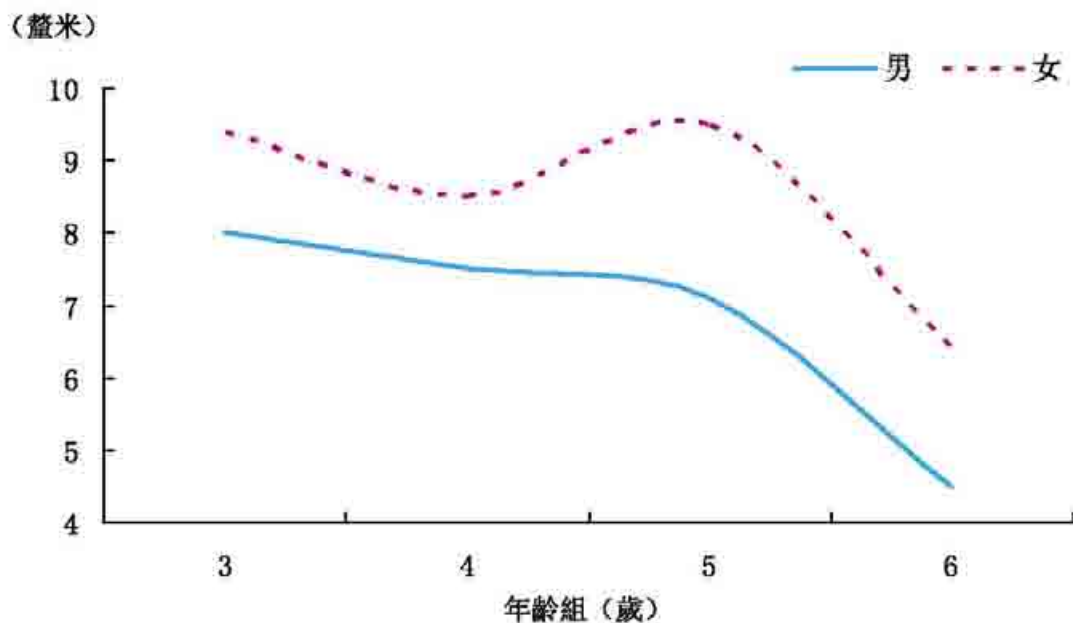


圖3-1-28 坐位體前屈

### 4、平衡能力

採用走平衡木反映幼兒的平衡能力。從兩個指標來觀察幼兒的平衡能力，一、走平衡木的方式，二、“正常完成”平衡木的時間。

從走平衡木的方式來看，在3歲年齡組男性幼兒有85.5%的人、女性幼兒有85.4%的人能夠正常完成測試。到6歲時，男性幼兒尚有1%的人不能正常完成測試（表3-1-2）。

從完成時間來看（正常完成），各年齡組均值的變化範圍：男性為17.2~5.7秒，女性為15.4~5.9秒。男女最大值均在3歲年齡組，6歲年齡組均值最小。表明隨年齡增大幼兒的平衡能力提高，提高幅度接近2倍。從趨勢上來看，3~5歲



階段提高較快（圖3-1-29）。

男女相比，隨年齡的變化趨勢基本相同，男女各年齡組均值差異不具有顯著性，表明幼兒期間，男女性的平衡能力基本相同（圖3-1-29，表4-1-2-1-39）。

表3-1-2 走平衡木方式 (%)

性別	走平衡木方式	年齡分段				總計
		3歲	4歲	5歲	6歲	
男	正常完成	85.5	94.8	99.4	99.0	94.3
	挪步橫走	13.2	4.2	0.6	1.0	5.1
	不能完成	1.3	1.0	0.0	0.0	0.7
女	正常完成	85.4	90.3	100.0	100.0	94.2
	挪步橫走	11.5	9.7	0.0	0.0	5.1
	不能完成	3.1	0.0	0.0	0.0	0.7

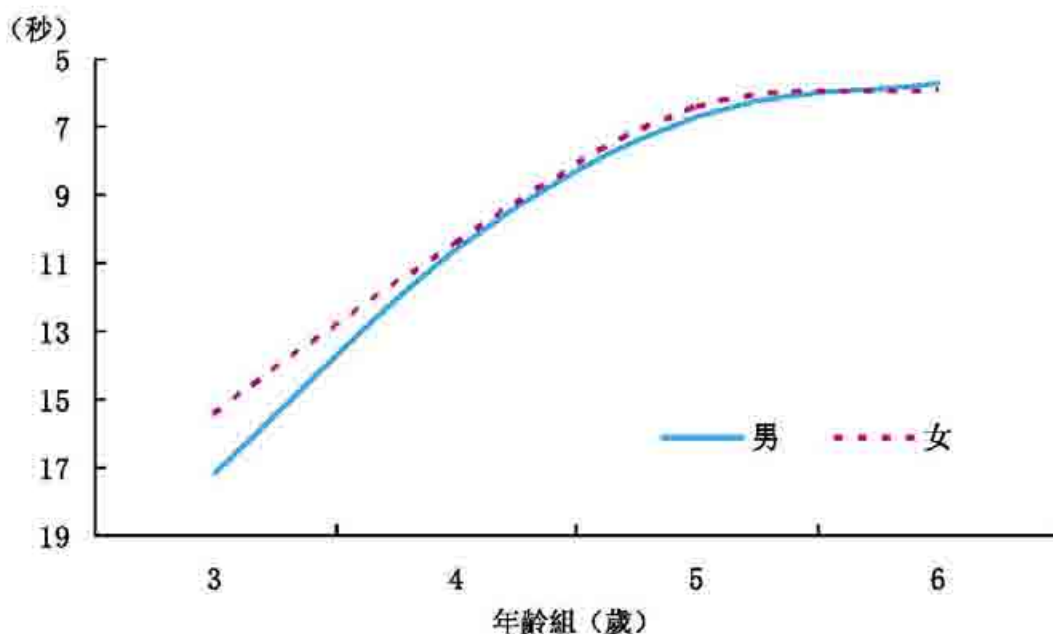


圖3-1-29 走平衡木時間(正常完成)

## (六) 健康的基本情況

### 1、乳牙齲患

乳牙齲採用乳齲患率(%)、乳齲失率(%)、乳齲補率(%)和乳齲失補率(%)表示，其中，齲患率(d)表示患有齲齒的發生率，齲失率(m)表示未到替換年齡因齲失掉的乳牙發生率，齲補率(f)表示已經填充牙的發生率，齲失補率(dmf)表示齲患、齲失和齲補之和的發生率。

乳齲患率，在3~6歲間，男、女性幼兒乳齲患率(乳牙齲齒患病率)隨年齡增長呈現逐漸增加的趨勢，男女性變化趨勢基本一致，各年齡組間的差異具有顯著性( $p < 0.05$ )。從3歲至6歲，乳齲患率增加幅度男性為26.4%，女性為25.6%。各年齡組幼兒乳齲患率的變化範圍男性為19.5%~45.9%，女性為17.7%~43.3% (表4-1-2-1-40)。

各年齡組男、女幼兒比較，齲患率的差異不明顯。除4、5歲外，均是男性乳齲患率大於同齡女性；4歲組女性大於男性達5.5% (圖3-1-30)。

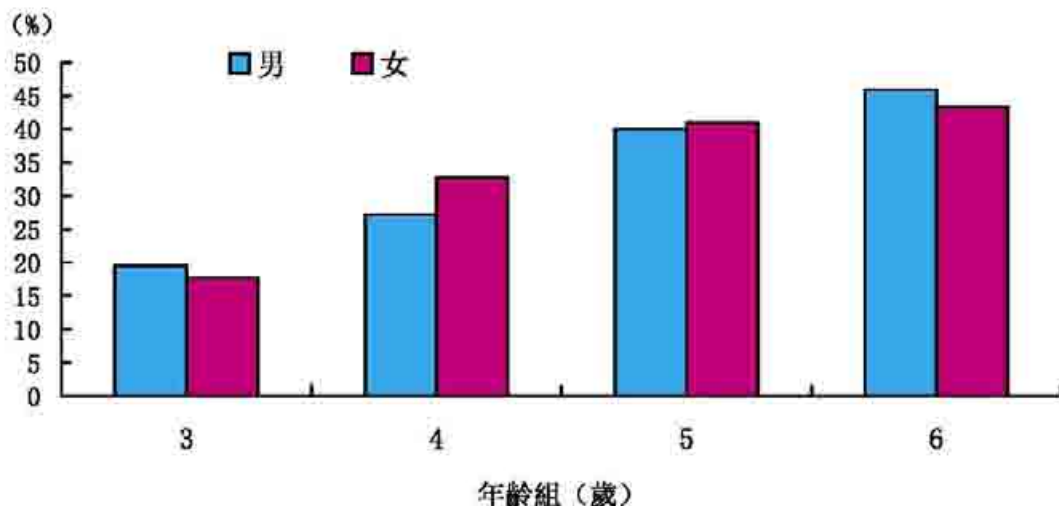


圖3-1-30 乳齲患率

乳齲補率(乳牙齲齒填充)，男性隨年齡增長而呈現不規律變化，4歲為4.2%、5歲為1.8%、6歲為5.1%；女性變化比較有規律，從4歲開始逐漸上升，至6歲時達到5.6%。各年齡組幼兒乳齲補率發生率的變化範圍男性為0.0~5.1%，女性為0.0~5.6% (表4-1-2-1-40)。

同年齡組男、女幼兒比較，除4歲外，女性乳齲補率均大於男性，而4歲男性大於女性3.3% (圖3-1-31)。

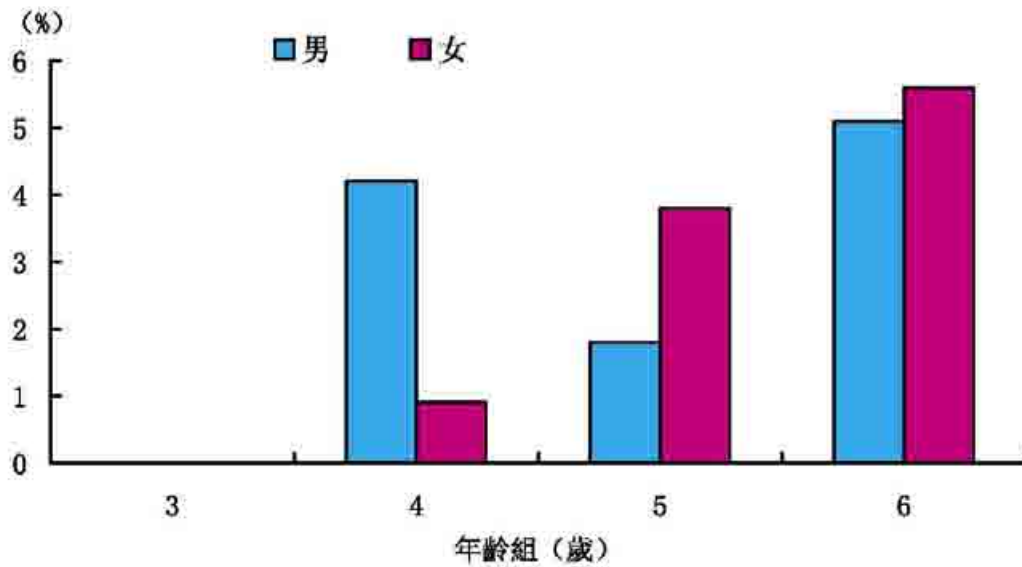


圖3-1-31 乳齶補率

乳齶失率，男、女性幼兒隨年齡增長呈現快速增長趨勢；6歲時達到最大值，男性和女性齶齒失率分別為9.2%和3.3%；各年齡組間差異具有顯著性 ( $p < 0.05$ ) (男性表現尤為明顯)，乳齶失率上升的幅度男性明顯高於女性 (男：9.2%，女性：3.3%)。各年齡組幼兒齶齒失率的變化範圍男性為0.0%~9.2%，女性為0.0%~3.3%。同年齡組男、女幼兒比較，6歲男性齶齒失率明顯高於女性 ( $p < 0.05$ )，差值為5.9%，其餘年齡組性別間的差異不明顯 (表4-1-2-1-40，圖3-1-32)。

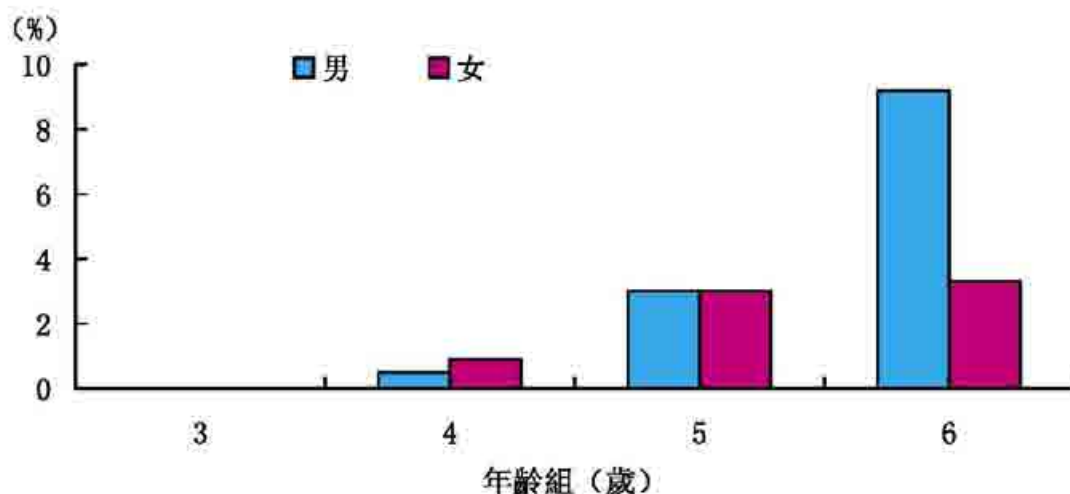


圖3-1-32 乳齶失率

乳齲失補率，男、女性幼兒隨年齡增長呈現明顯增加趨勢；男性表現尤為明顯；從3歲時的19.5%，逐漸增加至6歲時的51.0%，增長了31.5%；女性乳齲失補率年齡變化趨勢與男性相似，3歲為17.7%，然後逐漸上升，至6歲時的45.6%，增長了27.9%。各年齡組間乳齲失補率增長幅度明顯（ $p < 0.05$ ），除了女性6歲外，其餘各年齡組增長幅度約保持在10%~15%之間。各年齡組幼兒乳齲失補率的變化範圍男性為19.5%~51.0%，女生為17.7%~45.6%。

同年齡組男、女幼兒相比，各有高低，其中6歲差異較大，男性明顯高於女性（ $p < 0.05$ ），差值為5.4%（圖3-1-33，表4-1-2-1-40）。

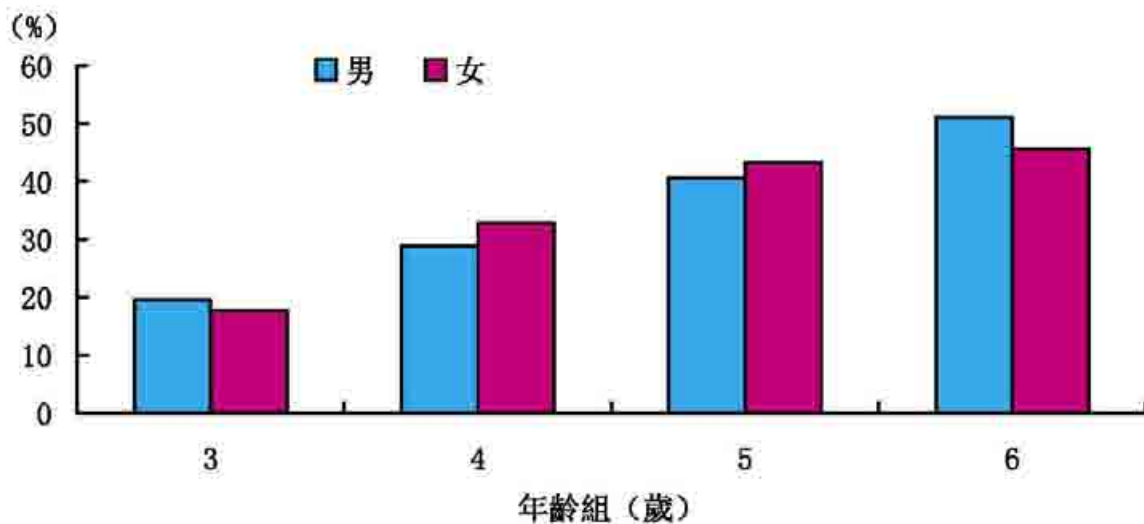


圖3-1-33 乳齲失補率

## 2、恒牙齲患

恒牙齲採用恒齲患率（%）、恒齲失率（%）、恒齲補率（%）和恒齲失補率（%）表示，其中，齲患率（D）表示患有齲齒的發生率，齲失率（M）表示未到替換年齡因齲失掉的恒牙發生率，齲補率（F）表示已經填充牙的發生率，齲失補率（DMF）表示齲患、齲失和齲補之和的發生率。

恒齲患率、恒齲失率和恒齲失補率，男女均在6歲時才開始出現，發生率約為1%~2%。同年齡組男、女幼兒比較，未見明顯的性別差異；另外幼兒中未見恒齲補率的發生（表4-1-2-1-41）。

## (七) 小結

綜上所述，澳門3~6歲幼兒，身體形態特徵表現為隨年齡增長而增加的趨勢，具體表現在身高、體重、胸圍、肩寬、皮褶厚度等指標上，且身高與體重的增速基本一致；此外，BMI指數保持穩定，而腰圍增速慢於臀圍，腰臀比逐年減小，有明顯的年齡特徵。除了皮褶厚度外，其餘指標均值男性高於女性，差異具有顯著性。

生理機能水平表現為隨年齡增長而逐漸提高，表現為安靜時心率下降，但性別差異不存在顯著性。

各項身體素質均隨年齡的增長而增強。從3歲至6歲，大部份的素質能力增長幅度在40%左右，其中，平衡能力的增長速度最快，為200%左右。男女幼兒比較來看，柔韌性女性幼兒強于男性，平衡能力和靈敏素質男女幼兒間無差別，速度、力量男性幼兒明顯強于女性。同時，從各項素質隨年齡的變化趨勢來看，到達6歲後，男女性間各項素質的差異有加大的趨勢。

乳牙齲的發生率男、女性幼兒均表現為隨年齡增長而逐漸增加的趨勢，突出表現在乳齲患率、乳齲補率（女）、乳齲失率和乳齲失補率，男性乳齲補率年齡增長的規律不明顯。而且，男性和女性乳牙齲之間的差異規律性不突出。男、女性幼兒恒牙齲的發生率僅在6歲出現（恒齲補率除外）。

## 二、兒童青少年（學生）

### （一）監測對象的基本情況

中小學生按性別區分為男、女兩類樣本；按每1歲為一個年齡組，共計26個年齡組。大學生：按性別分男、女兩類樣本；按每1歲為一個年齡組，共計8個年齡組。

中小學生：從北片（花地瑪堂），選擇鏡平學校（小學部和中學部）、濠江中學及其附屬小學，抽取1586例樣本（男為868名，女為718名）；從中片（花王堂及望德堂），選擇培正中學和陳瑞祺永援中學，抽取1554例樣本（男為758名，女為796名）；從南片（大堂、風順堂），選擇培道中學（南灣分校、小學部分教處及中學校本部）、海星中學（校本部和分校），抽取1441例樣本（男為795名，女為646名）。

大學生：從澳門大學和澳門科技大學（聖嘉模堂）、澳門理工學院（大堂）和澳門鏡湖護理學院（花王堂）和澳門旅遊學院(花地瑪堂)等五所高等院校10個學系抽取758例樣本（男為356名，女為402名）。其中，居住在北片（花地瑪堂）的樣本總量為349名（男為147名，女為202名）；居住在中片（花王堂和望德堂）的樣本總量為231名（男為107名，女為124名）；居住在南片（聖方濟各堂、聖嘉模堂、風順堂、大堂）的樣本總量為178名（男為102名，女為76名）。

學生各年齡組實測樣本量見表3-2-1。

學生樣本分佈和抽樣機構見表4-2-1-2-1，各抽樣學校樣本居住地所屬堂區人數百分率見表4-2-1-2-2(中小學生)和表4-2-1-2-3(大學生)。

在調查的5339名大、中、小學生中，分別有86.5%（男）和87.2%（女）的學生出生在澳門，其次為中國大陸、香港和其他國家（地區），且男女學生均表現出：年齡越大，出生在澳門的人數百分率下降和出生在中國大陸的人數百分率上升的特點（表4-2-1-2-4），此外，分別有96.6%（男）和98.0%（女）的學生全日上學，其餘的只為半日上學（表4-2-1-2-5）。

表3-2-1

學生各年齡組實測樣本量

年齡組(歲)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	合計
男	173	222	196	193	185	176	188	178	182	179	174	166	162	120	102	99	82	2777
女	155	165	150	165	163	151	172	164	151	198	184	167	159	127	98	103	90	2562
合計	328	387	346	358	348	327	360	342	333	377	358	333	321	247	200	202	172	5339

## (二) 生活方式的基本情況

在兒童青少年（6~22歲學生）階段主要對生活習慣、學校體育課、課外體育鍛煉、患病情況等4方面進行了調查，調查結果如下。

### 1、生活習慣

從以下7個方面對學生的“生活習慣”進行調查：每天上學往返於家和學校的累計時間及交通方式，課外平均每天戶外玩耍的累計時間，平均每天在家完成課餘作業的時間，平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間，平均每天睡眠時間（包括午睡）以及課外參加興趣班的情況。

調查結果顯示，每天上學往返於家和學校累計時間在30分鐘內的學生人數比例為61.2%，其中6~12歲學生的人數比例最高，達69.9%；13歲以後，30分鐘~1小時和1~2小時的人數比例增加，男、女生間差異不具有顯著性（表4-2-1-2-6，表4-2-1-2-7）。不同年齡段學生在選擇交通方式上的差異有顯著性（ $P < 0.05$ ）。6~18歲學生每天上學和放學主要的交通方式是步行（60.5%），坐公共交通（23.2%）次之，男、女生間的差異不具有顯著性。19歲後，女生坐公共交通（53.8%）人數最多、男生騎電單車（40.9%）的人數最多；其次，女生是步行（53.8%），男生是坐公共交通（36.5%），男、女生間的差異具有顯著性（ $P < 0.01$ ）。（圖3-2-1，表4-2-1-2-8，表4-2-1-2-9）

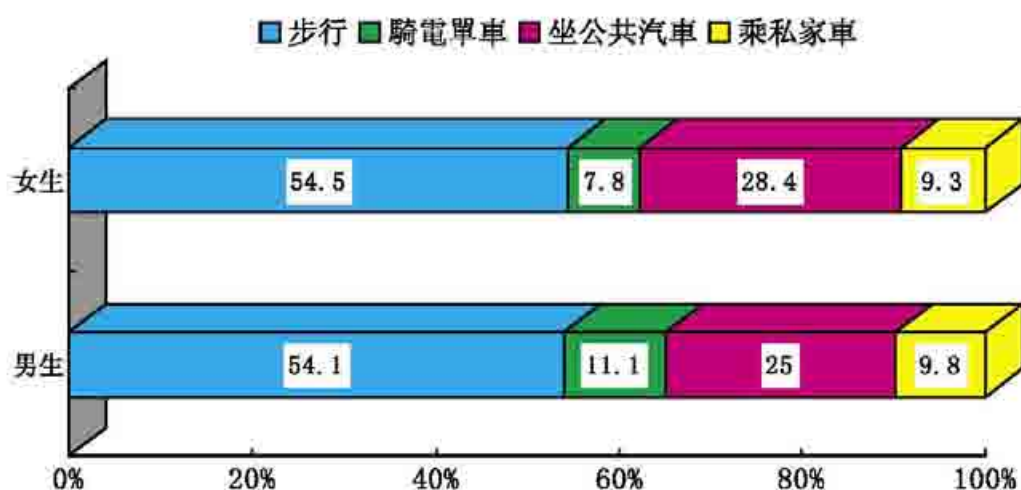


圖3-2-1 上學和放學主要交通方式的人數比例

課外平均每天戶外玩耍的累計時間在30分鐘以內的學生比例最高（47.7%），其次是30分鐘～1小時（28.9%），再次是1～2小時（13.8%）和2小時及以上（9.6%）。女生30分鐘以內和30分鐘～1小時的比例高於男生。各年齡段和性別間的差異均具有顯著性（ $P < 0.01$ ）（表4-2-1-2-10，表4-2-1-2-11）。

平均每天在家完成課餘作業時間的總體情況為在30分鐘～1小時的學生比例最高（36.6%），其次為1～2小時為26.1%，30分鐘以內為22.9%，2～3小時及3小時以上的人數比例較低（9.2%和5.2%）。在不同年齡段的情況是：在30分鐘以內的6～12歲學生比例（17.7%）低於13～22歲的學生（27.2%）（ $p < 0.01$ ），在30分鐘～1小時（37.9%）和1～2小時（28.2%）的學生比例高於13～22歲（35.6%和24.3%）（ $p < 0.05$ ）。在30分鐘以內完成課餘作業的女生（19.5%）比例低於男生（25.9%），1～2小時和2小時以上的比例（27.6%和16.5%）高於男生（24.8%和12.5%）（ $p < 0.01$ ）（表4-2-1-2-12，表4-2-1-2-13）。

平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間在30分鐘～1小時的學生比例最高（28.5%），其次為1～2小時的學生占27.2%，2～3小時的占20.9%，男、女生間的差異不具有顯著性。6～12歲學生1小時以下的人數比例（48.1%）高於13～22歲的學生（26.4%），2小時以上的比例（26.1%）則低於13～22歲的學生（45.1%），年齡段間的差異具有顯著性（ $P < 0.01$ ）（表4-2-1-2-14，表4-2-1-2-15）。

76.7%的6～12歲學生的平均每天睡眠時間（含午睡）在8～10小時，大部分13～18歲和19～22歲學生在8小時以下（55.3%和68.0%），8小時以下睡眠時間的女性比例高於男生，8小時以上的則低於男生。各年齡段間和性別差異均具有顯著性（ $P < 0.01$ ）（表4-2-1-2-16，表4-2-1-2-17）。

在接受調查的學生中，課外參加興趣班的占68.4%，其中參加1個興趣班的占31.9%，參加2個興趣班的占27%，同時參加3個興趣班的占9.5%。隨年齡增長，課外參加興趣班的學生比例有降低的趨勢。女生參加興趣班的人數比例（69.0%）略高於男生（68.0%），但差異不具有顯著性；男女生在參加興趣班的類型上存在不同。在課外參加興趣班的男生中，參加體育鍛煉的人數比例最高，然後依次是音樂舞蹈、文化補習、繪畫書法和棋類；女生則依次為音樂舞蹈、體育鍛煉、繪畫書法、文化補習和棋類。各年齡組學生在不同興趣班的選擇排序上相近，只是比例不同（ $P < 0.01$ ）（圖3-2-2，圖3-2-3；表4-2-1-2-18，表4-2-1-2-19，表4-2-1-2-20，表4-2-1-2-21）。



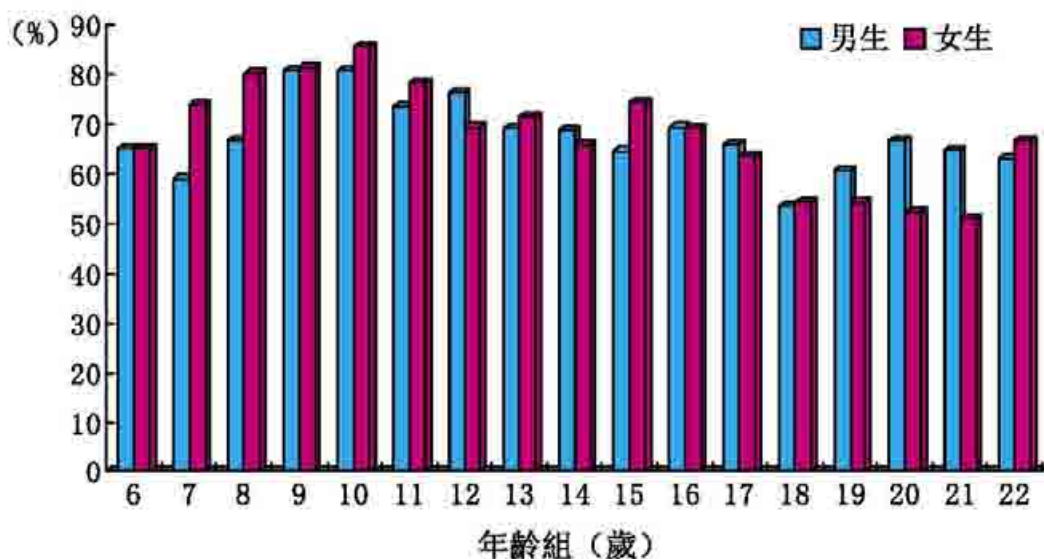


圖3-2-2 參加課外興趣班的人數比例

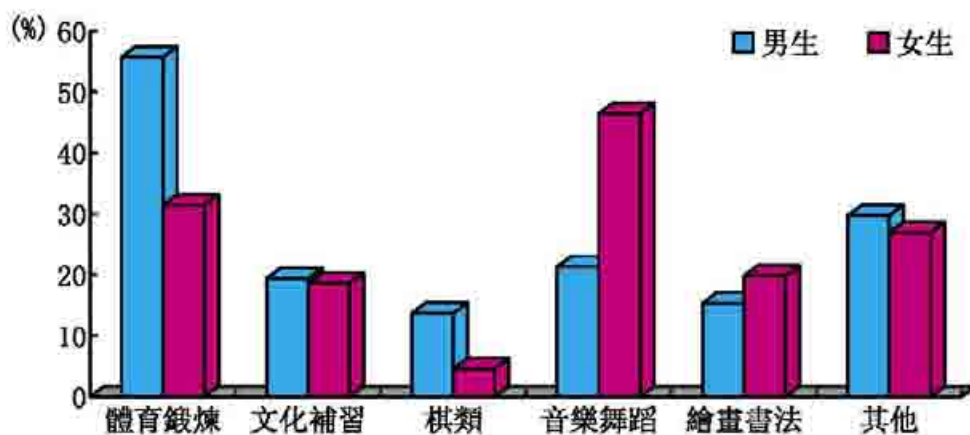


圖3-2-3 參加興趣班類型的人數比例

## 2、學校體育課情況

學生的學校體育課情況調查包括2方面的內容：每週在學校上體育課的次數和每次上體育課的自訴運動強度。

6~12歲學生每週在學校上2次體育課的比例為58.4%，上1次的比例為41.0%，上3次、4次及以上的分別為0.4%和0.2%。13~18歲學生每週上2次體育課的比例為56.2%，上1次的比例為39.9%，4次及以上的為0.3%；值得注意的

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

是，從16歲開始出現不上體育課的現象，學生人數比例為0.6%，並隨年齡增長而增大。16~18歲間，不上體育課的學生占7.3%。19~22歲的學生中，不上體育課的占56.6%，上1次課的占29.4%，上2次、4次及以上的分別為13.3%和0.7%。6~18歲期間，男、女生每周上體育課次數的比例差異具有顯著性 ( $P < 0.01$ )，主要表現為每週上2次體育課的女生比例(51.8%)低於男生(62.4%)，而上1次課和不上體育課的比例(45.9%和2.1%)高於男生(35.6%和1.2%)；19~22歲男、女生之間的差異不具有顯著性（圖3-2-4，圖3-2-5，表4-2-1-2-22，表4-2-1-2-23）。

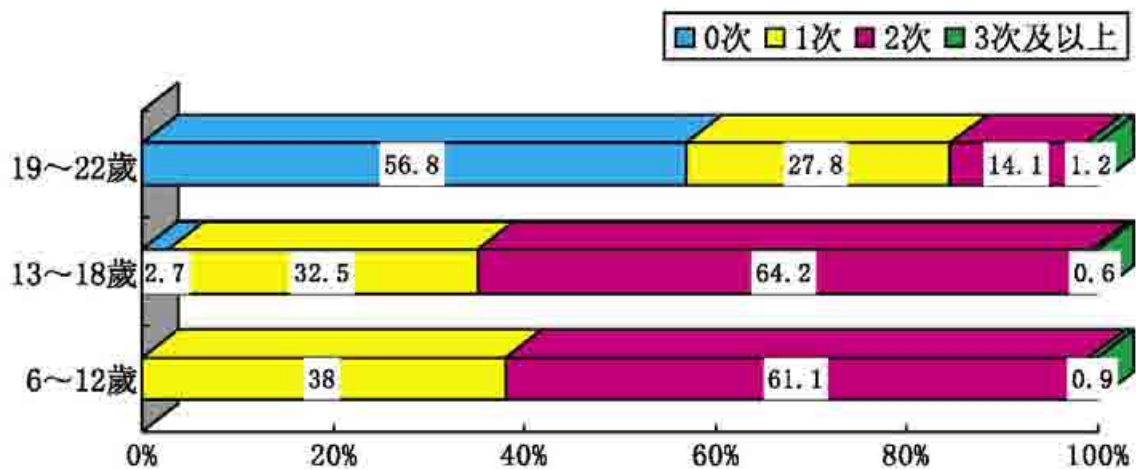


圖3-2-4 男生在學校每周上體育課次數的人數比例

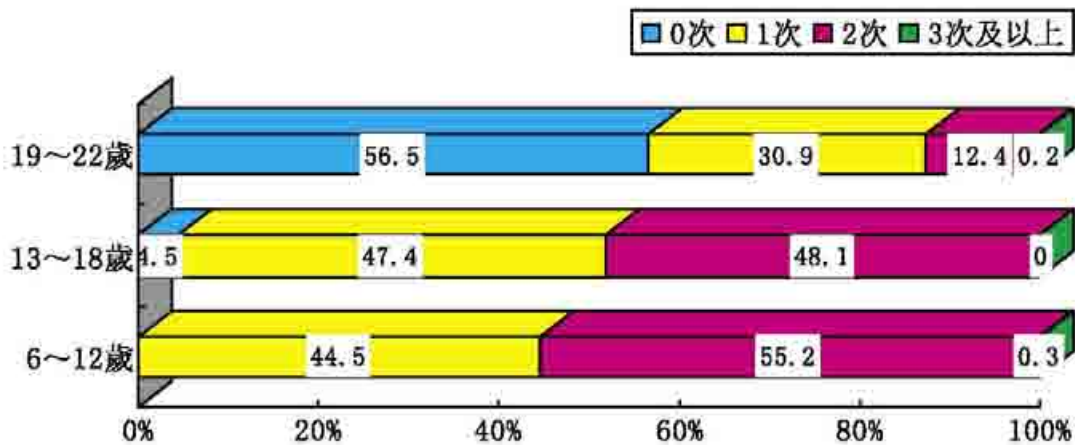


圖3-2-5 女生在學校每周上體育課次數的人數比例

體育課上，運動達到中等強度的學生占58.8%，小強度的學生為30.3%，大強度的學生為10.9%。隨年齡增長，達到小運動強度的學生比例下降，中、大運動強度的比例增加；男、女生的這一變化趨勢相同，但是男生達到大強度的人數比例(13.9%)高於女生(7.7%)，年齡段和性別間的差異具有顯著性 ( $P < 0.01$ ) (圖3-2-6，圖3-2-7，表4-2-1-2-24，表4-2-1-2-25)。

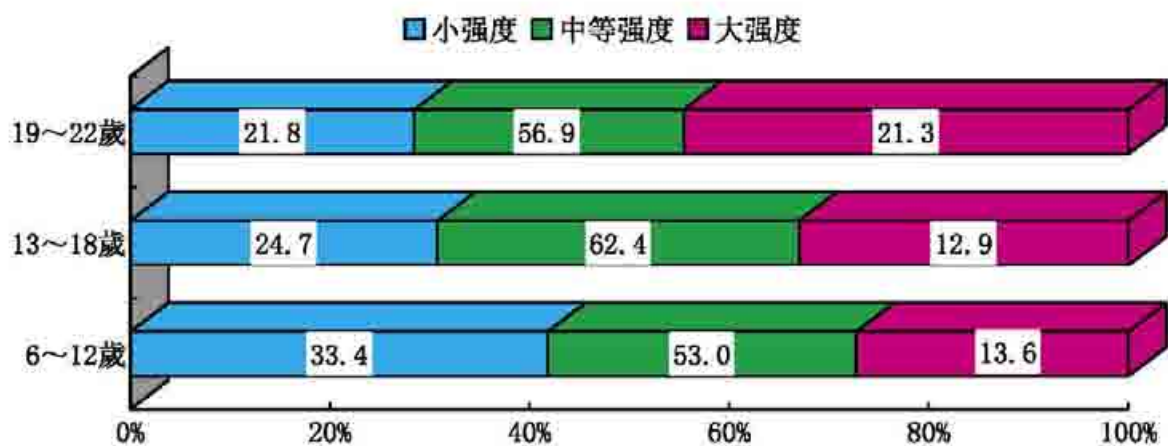


圖3-2-6 男生在學校上體育課運動強度等級人數比例

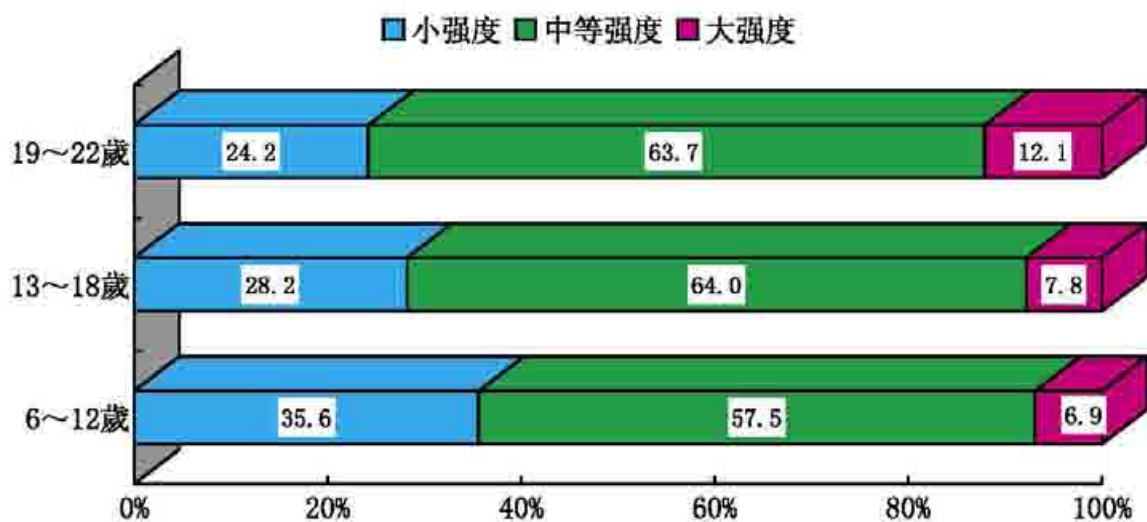


圖3-2-7 女生在學校上體育課運動強度等級人數比例

### 3、課外體育鍛煉情況

學生的課外體育鍛煉情況調查包括4個方面的內容：每週參加體育鍛煉的次數、每次鍛煉的持續時間、每次鍛煉的運動強度、鍛煉的主要項目。

調查結果顯示，課外每週參加1~2次的體育鍛煉的人數比率最高(32.9%)；其次是不鍛煉的(28.3%)；以後依次為1次以下(22.5%)，3~4次(9.0%)和5次及以上(6.9%)。男、女生和3個年齡段的排序均基本一致。在6~22歲的學生中，女生不鍛煉的人數比例(33.7%)高於男生(23.6%)，13~18歲學生不鍛煉的人數比率高於6~12歲和19~22歲。各年齡段和性別間的差異均具有顯著性(P<0.01) (圖3-2-8，表4-2-1-2-26，4-2-1-2-27)。

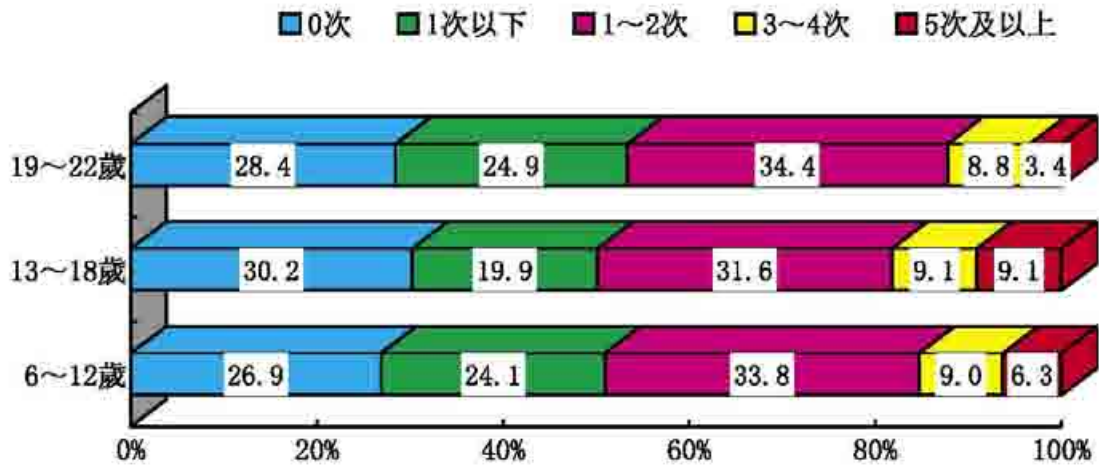


圖3-2-8 每周參加課外體育鍛煉次數的人數比例

在參加體育鍛煉的學生中，每次參加體育鍛煉持續時間在30分鐘~1小時的學生人數比例最高(39.2%)，1~2小時次之(26.2%)，再次是30分鐘以內(23.6%)和2小時及以上(11.0%)。其中，男生特點與上述一致，但女生排第二位的是30分鐘以內，其餘特點與上述一致。3個年齡段鍛煉持續時間的排序也基本同上(表4-2-1-2-28，4-2-1-2-29)。

大部分學生每次參加體育鍛煉能達到中等運動強度(57.7%)。男生達到大運動強度的比例(25.7%)高於女生(13.3%)。3個年齡段學生均是中等運動強度的比例最高，6~12歲年齡段小運動強度次之，大運動強度的人數比率最低；13歲以上的2個年齡段均是大強度其次，小運動強度的人數比例最低。性別和各年齡段間的差異均具有顯著性(P<0.01) (圖3-2-9，表4-2-1-2-30，表4-2-1-2-31)。

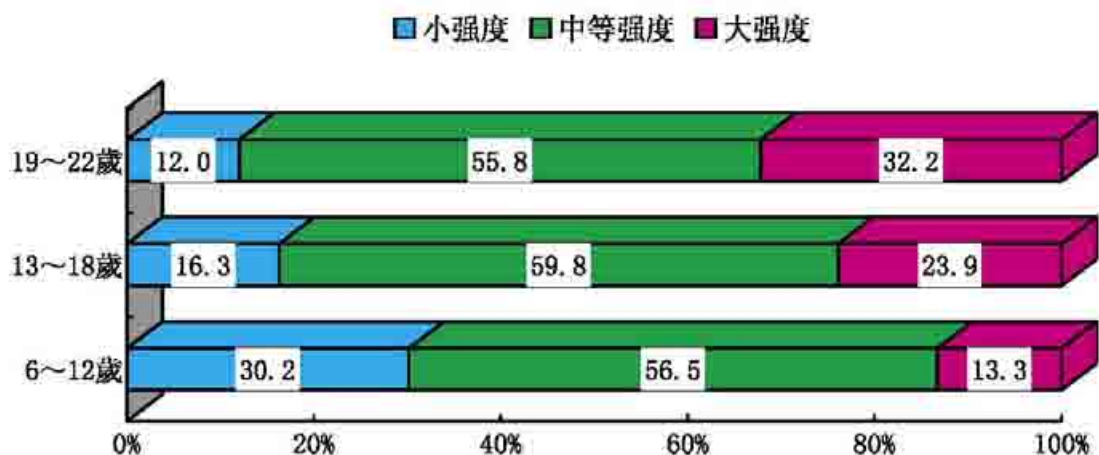


圖3-2-9 每次課外體育鍛煉運動強度等級人數比例

採用每週鍛煉頻率、每次鍛煉持續時間和運動強度三項指標，將符合每週參加3次及以上鍛煉、每次鍛煉持續30分鐘以上、中等運動強度三個條件的學生定義為“經常參加體育鍛煉者”，參加鍛煉但不能同時滿足上述三個條件的學生為“偶爾鍛煉者”，其餘為“不鍛煉者”。學生的體育鍛煉包括學校體育課和課外體育鍛煉。

學生中“經常鍛煉者”占29.8%，“偶爾鍛煉者”占67.3%，“不鍛煉者”占2.9%。經常鍛煉的男生比例高於女生，偶爾鍛煉和不鍛煉比例低於女生。3個年齡段中，“經常鍛煉者”比例最高的是13~18歲（34.5%），最低的是19~22歲（20.3%）；“不鍛煉者”比例最高的是19~22歲（16.2%）。性別和年齡段間差異均具有顯著性（ $P < 0.01$ ）（圖3-2-10，圖3-2-11）。

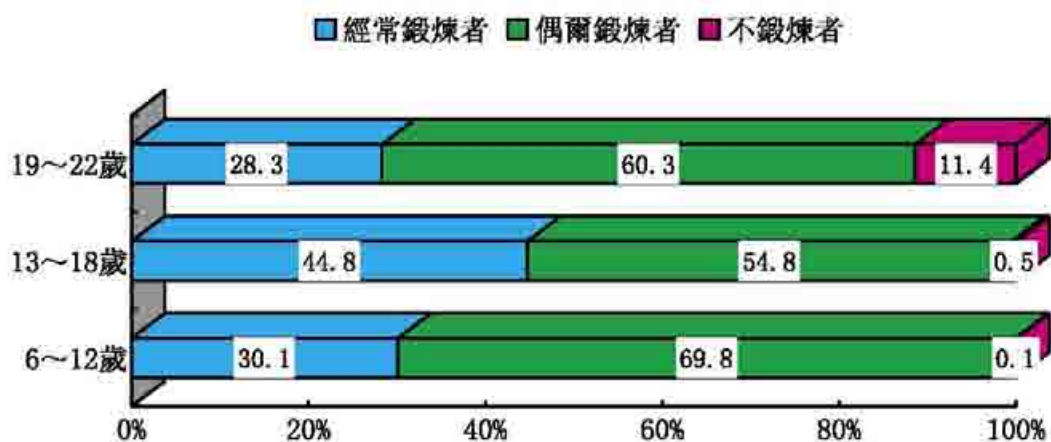


圖3-2-10 男生不同鍛煉情況的人數比例

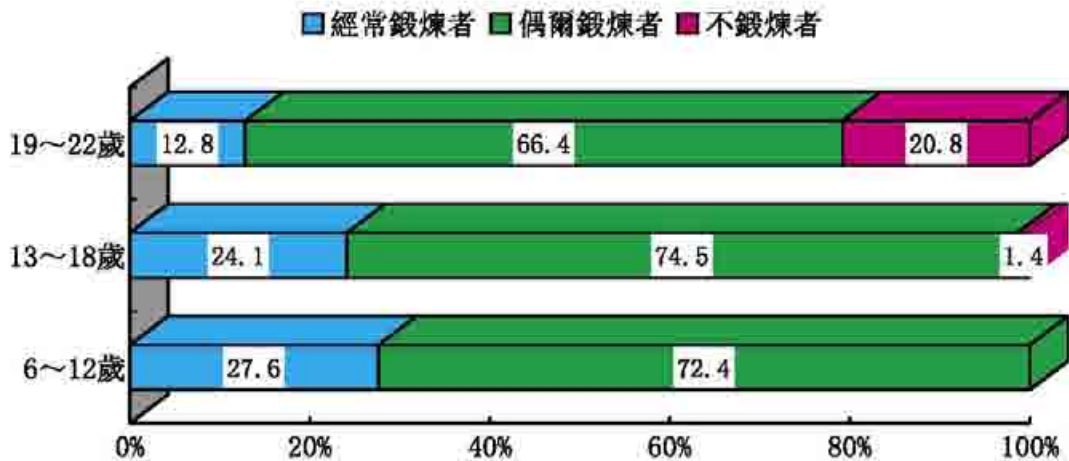


圖3-2-11 女生不同鍛煉情況的人數比例

在課外參加體育鍛煉的學生中，鍛煉的主要項目依次是球類（64.1%）、游泳（27.0%）、田徑（20.4%）、騎自行車（14.7%）和跳繩（11.7%）。男、女生參加體育鍛煉主要項目的排序基本相同。3個年齡段參加人數比例最高的項目均是球類，6~12歲學生往下依次為游泳、自行車、跳繩和田徑；13~18歲依次為田徑、游泳、自行車、跳繩；19~22歲的前3項同13~18歲，第4、5項為舞蹈和騎自行車（表4-2-1-2-32，表4-2-1-2-33）。

在經常參加的球類項目中，參加籃球項目的人數比例最高（30.9%），往下依次是羽毛球（25.9%）、足球（19.2%）、乒乓球（11.4%）和排球（9.7%），其他球類項目的參加人數比例均較低。男生參加籃球的人數比例最高（38.6%），足球（28.5%）和乒乓球（14.3%）次之；女生則較多選擇羽毛球（50.2%）、排球（22.1%）和籃球（16.4%）。6~12歲學生參加人數比例最高的是羽毛球，其次是足球和籃球；13歲以上，籃球的參加人數比例最高，其次是羽毛球和足球（表4-2-1-2-34，表4-2-1-2-35）。

#### 4、患病情況

在接受調查的學生中，近五年來曾患過經醫院確診疾病的比率為15.6%，其中男生為17.6%，女生為13.5%，男、女生間的差異具有顯著性（ $P < 0.01$ ）（圖3-2-12，表4-2-1-2-36，表4-2-1-2-37）。

在曾經患病的學生中，患病人數比例居前五位的病種分別是意外傷害（33.4%）、慢性支氣管炎（18.8%）、哮喘（8.1%）、貧血（7.4%）和肺炎（7.2%）；男生居前五位的病種分別是意外傷害（38.7%）、慢性支氣管炎（17.8%）、哮喘（9.8%）、肺炎（8.8%）和肝炎（4.3%）；女生列前五位的病

種分別是意外傷害（25.9%）、慢性支氣管炎（20.2%）、貧血（12.4%）、哮喘（5.8%）和肺炎（4.9%）。6~12歲列前五位的病種分別是意外傷害、慢性支氣管炎、哮喘、肺炎、心臟病；13~18歲依次為意外傷害、慢性支氣管炎、貧血、哮喘、肺炎；19~22歲依次為意外傷害、肝炎、慢性支氣管炎、貧血、肺結核。值得注意的是，10歲以後男生的意外傷害的人數比例居各病之首；13~19歲女生患貧血人數比例增加（表4-2-1-2-38，表4-2-1-2-39）。

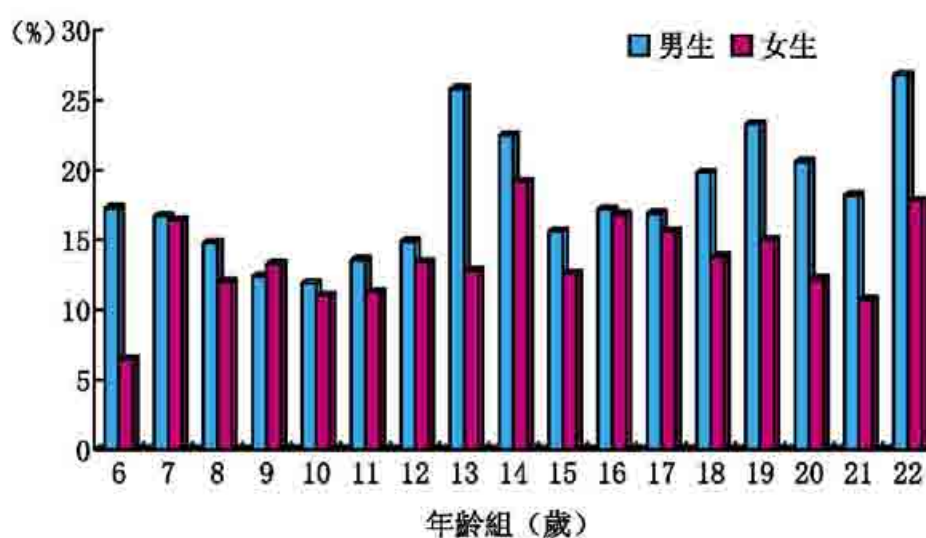


圖3-2-12 近五年曾患病人數比例

### (三) 身體形態的基本狀況

#### 1、長度指標

男、女生的身高皆隨年齡的增長而增長，男生在17歲、女生在15歲後停止增長。男生和女生身高均值的變化範圍分別為118.8~172.3釐米和117.9~158.6釐米。男、女生身高在6~12歲期間差異無顯著性，之後，同年齡組男生身高均值皆高於女生，且差值範圍為5.1~14.2釐米，有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（表4-2-2-40，圖3-2-13）。

男、女生的坐高皆隨年齡的增長而增長，男生在18歲、女生在15歲後停止增長。男生和女生坐高均值的變化範圍分別為65.1~92.1釐米和64.4~86.1釐米。男、女生坐高在6~13歲期間差異無顯著性，之後，同年齡組男生坐高均值皆高於女生，坐高差值範圍為3.7~6.5釐米，有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（表4-2-2-2-41，圖3-2-14）。

男生直至14歲，女生直至12歲，足長都隨年齡增長而增長，之後足長停止增長。男生14歲時足長達25.0釐米，女生12歲時足長達22.6釐米。男生和女生足長均值的變化範圍分別為18.3~25.2釐米和18.1~22.8釐米。在6~11歲期間，男、女生的足長均值差異無顯著性。之後，女生足長基本保持穩定，男生繼續增長到14歲，男生足長均值超過女生。差值範圍為0.9~2.6釐米，有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（表4-2-2-2-42，圖3-2-15）。

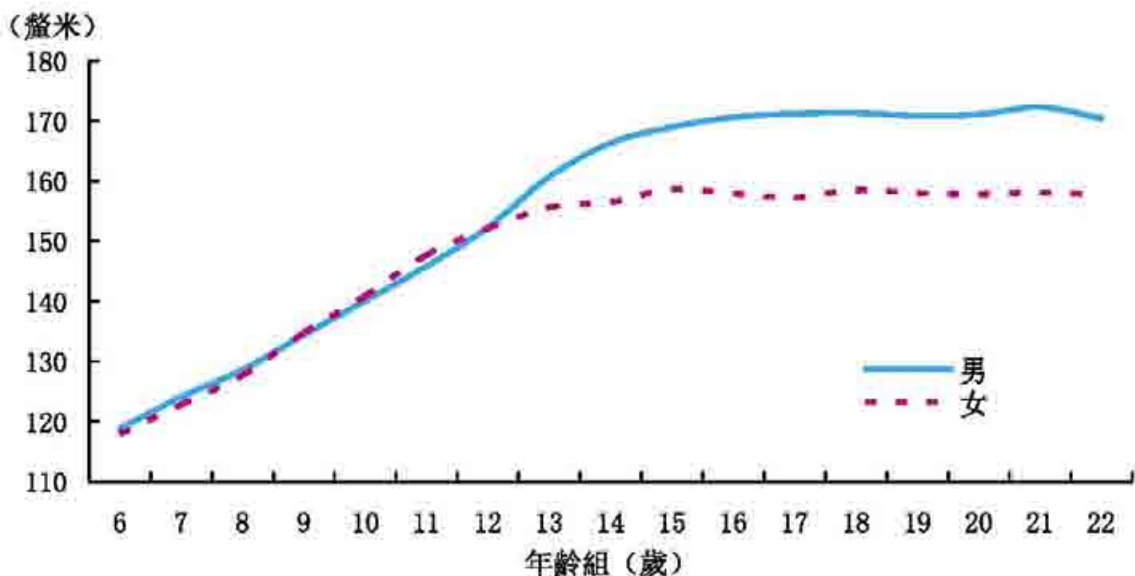


圖3-2-13 身高



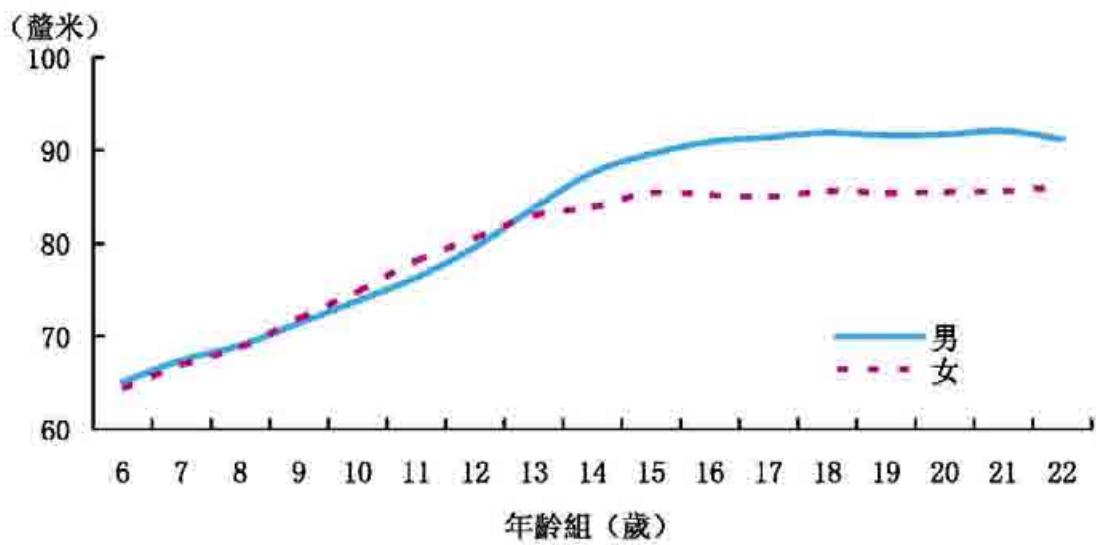


圖3-2-14 坐高

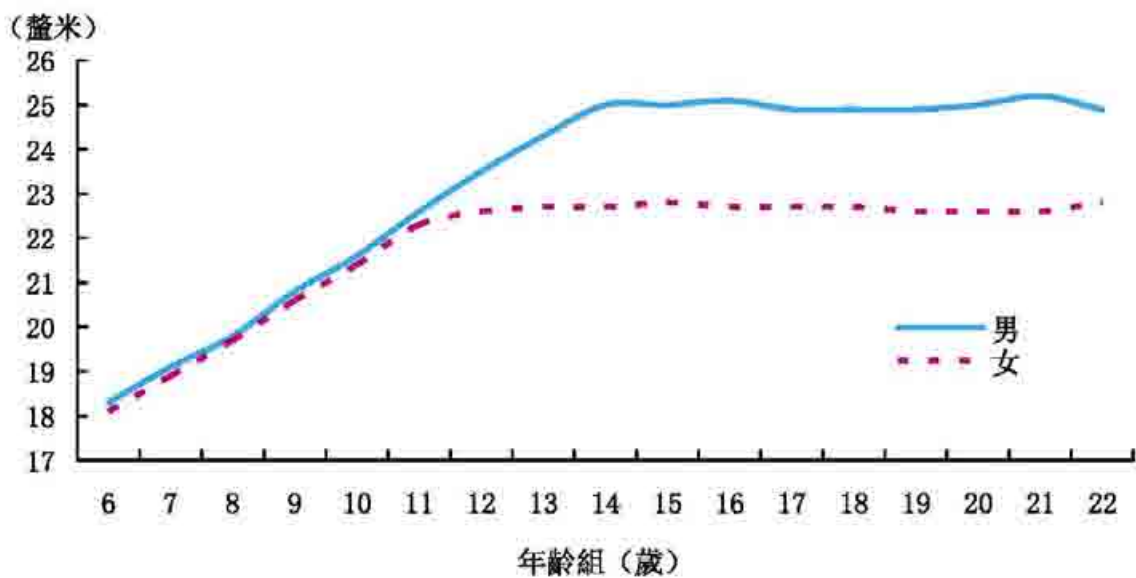


圖3-2-15 足長

## 2、體重與BMI

男、女生體重隨著年齡的增長而增長，男生在14歲前，女生在13歲前增長較快。女生在15歲後體重保持穩定；男生和女生體重均值的變化範圍分別為22.0~62.6千克和21.0~49.9千克。在6~13歲期間，男、女生體重差異無顯著性，之後，男生體重均值高於女生，差值範圍為7.2~14.3千克，性別間的差異具有顯著性 ( $P < 0.01$ ) (表4-2-2-2-43, 圖3-2-16)。

男生在6~22歲期間，BMI指數皆隨年齡增長而增長；女生在6~17歲期間BMI指數隨年齡增長而增長，之後略有下降。男、女生BMI指數均值的變化範圍分別為15.5~21.1和15.1~20.1。在8~12歲，18~22歲期間，男生BMI指數均值高於女生，差值範圍為0.5~1.7，有明顯的性別差異 ( $P < 0.05$ )。在13~17歲，男、女生BMI指數差異沒有顯著性 (表4-2-2-2-44, 圖3-2-17)。

依據《中國國民體質測定標準》學生部份的身高標準體重標準，男生6~22歲超重的人數比例在8.1%~21.1%之間，人數比例最低為7歲，最高為10歲；女生6~22歲超重的比例在0.0%~16.6%之間，比例最高為11歲，最低為21歲。男、女生6~13歲超重的比例高於14~22歲 (個別年齡組除外)。大部份年齡組超重比例均是男生高於女生(7, 11, 13, 14歲除外) (表4-2-2-2-45, 圖3-2-18)。

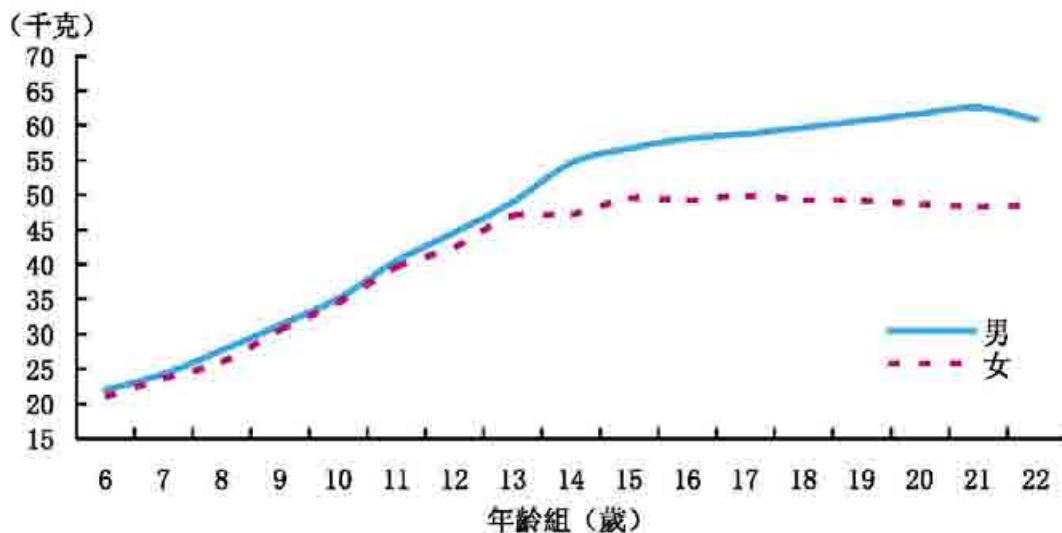


圖3-2-16 體重

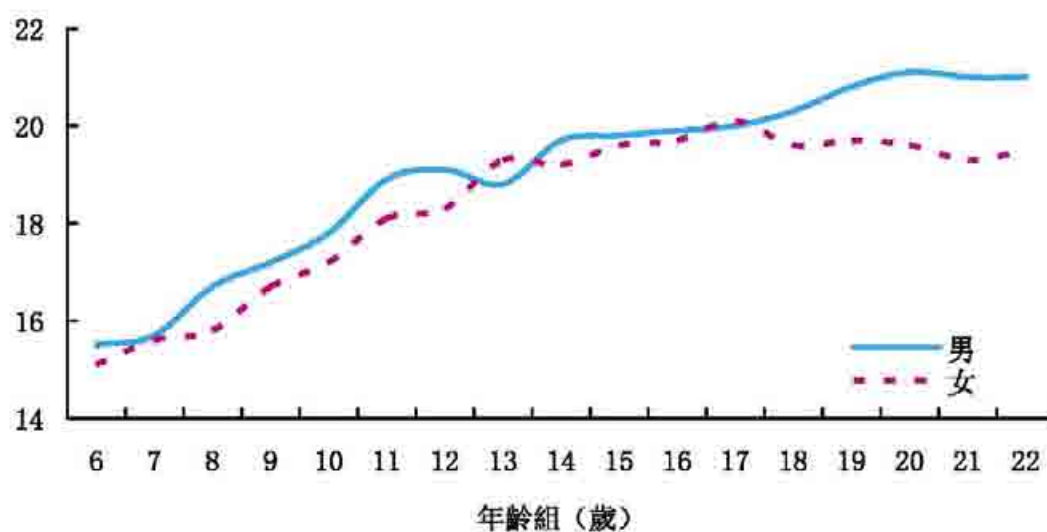


圖3-2-17 BMI

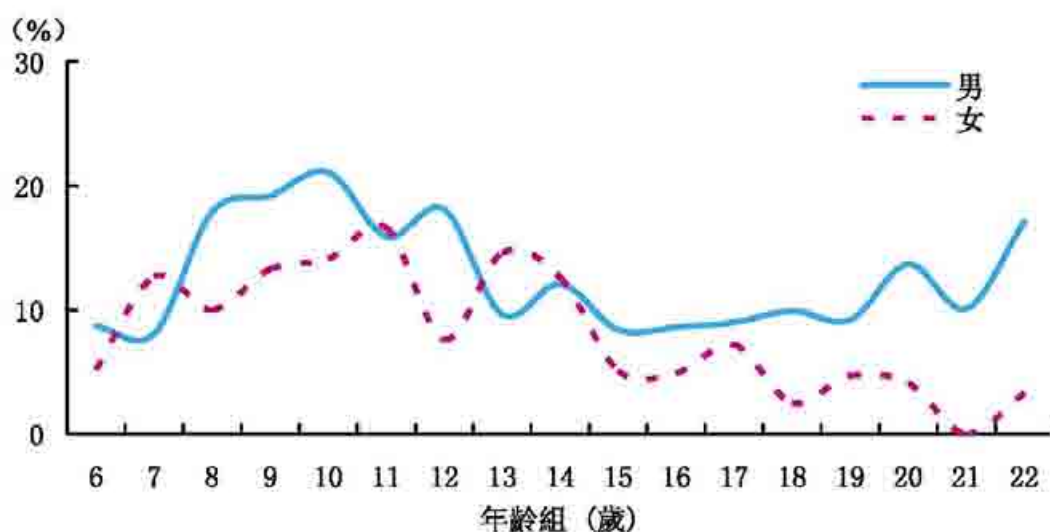


圖3-2-18 身高標準體重超重比率

### 3、圍度指標

男生胸圍、腰圍和臀圍皆隨著年齡的增長而增長。女生胸圍、腰圍和臀圍在17歲前保持隨年齡增長而增長的趨勢。17歲後則三個部位的圍度均值略有下降。男、女生胸圍均值的變化範圍分別為57.8~86.8釐米和56.5~80.2釐米，腰圍均值的變化範圍分別為53.4~74.9釐米和51.5~67.5釐米，臀圍均值的變化範圍分別為60.8~89.1釐米和60.2~88.6釐米(表4-2-2-2-46，表4-2-2-2-47，表4-2-2-2-48)。

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

在6~13歲間，男、女生的胸圍差異沒有顯著性，之後，男生胸圍均值高於女生，差值範圍為1.8~7.4釐米，性別間的差異具有顯著性 ( $P < 0.05$ )。在6~22歲期間，男生腰圍均值都高於女生，差值範圍為1.1~9.3釐米，差異具有顯著性 ( $P < 0.01$ ) (7歲和13歲除外)。臀圍的性別差異不如胸圍和腰圍明顯，在11歲之前，男、女生臀圍沒有顯著性差異。11~17歲間女生臀圍均值高於男生，之後，男生臀圍均值則超過女生 (圖3-2-19, 圖3-2-20, 圖3-2-21)。

在6~18歲間，男、女生腰臀比隨年齡增長而下降，之後則略有上升。男、女生腰臀比均值的變化範圍分別為0.808~0.878和0.749~0.853。男生腰臀比均值都要高於女生，差值範圍為0.018~0.092，差異具有顯著性 ( $P < 0.05$ ) (表4-2-2-2-49, 圖3-2-22)。

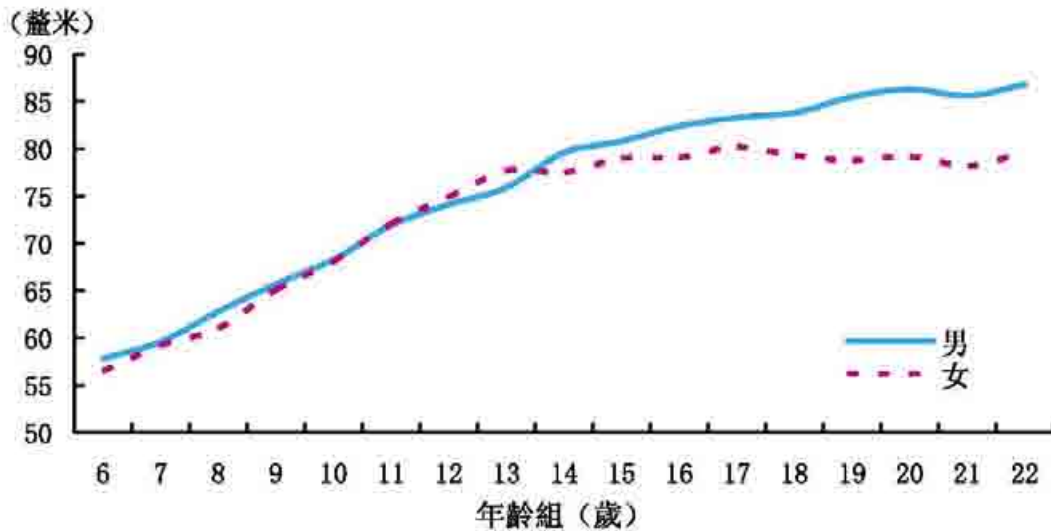


圖3-2-19 胸圍

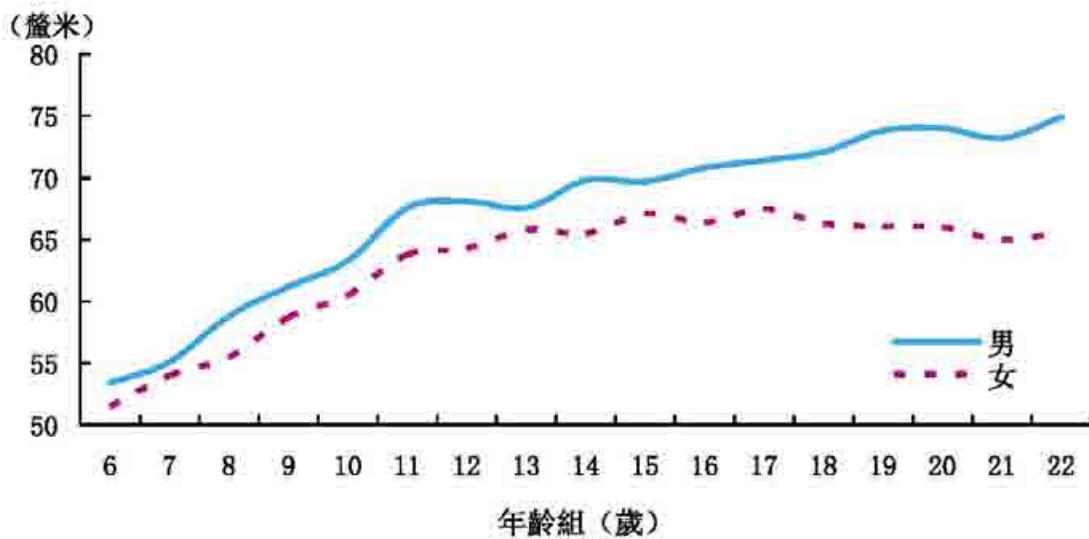


圖3-2-20 腰圍

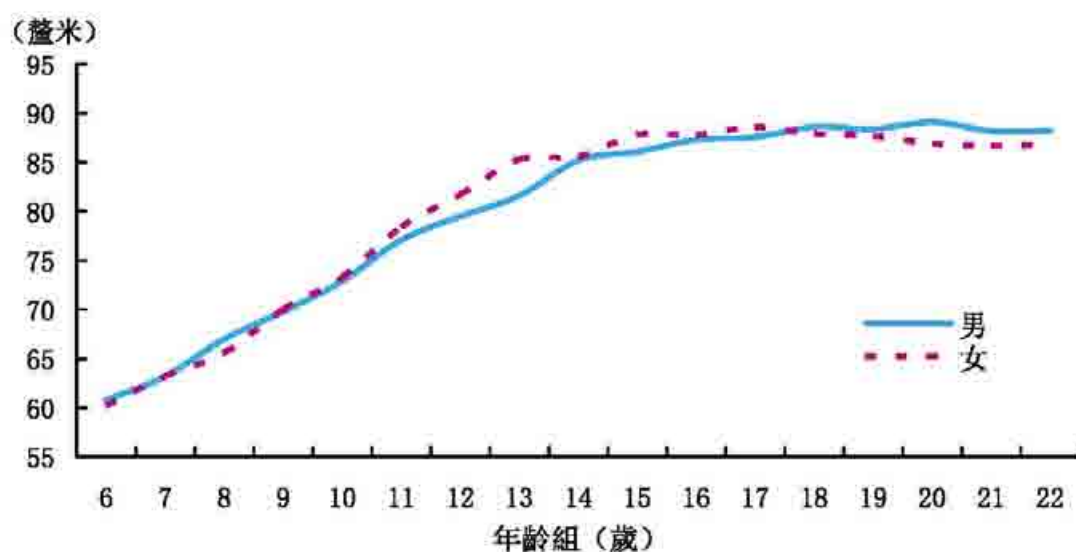


圖3-2-21 臀圍

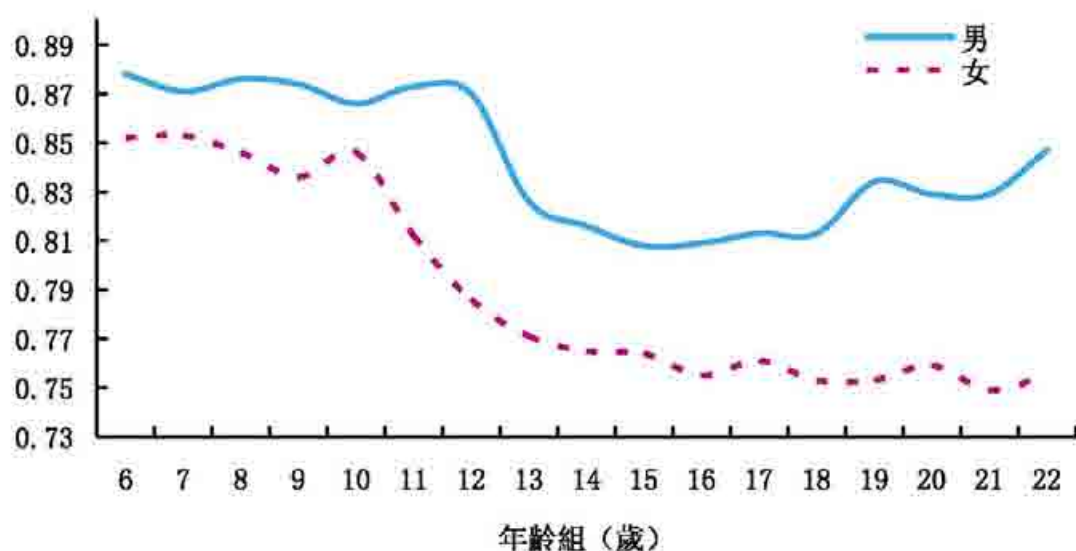


圖3-2-22 腰臀比

#### 4、寬度指標

男、女生肩寬隨年齡增長而增長，男生在6~14歲，女生在6~12歲期間增長較快，之後增長減緩。男、女生肩寬均值的變化範圍分別為26.1~39.5釐米和25.3~34.7釐米。男生的肩寬均值都高於女生。在13歲前男生和女生增速基本一致，之後，女生增速減緩，男、女生肩寬差異增大。從13~22歲，差值範圍為1.6~4.8釐米，差異具有顯著性 ( $P < 0.01$ ) (表4-2-2-50，圖3-2-23)。

男、女生骨盆寬隨年齡增長而增長。在15歲前增長較快，之後增長減緩。男、女生骨盆寬均值的變化範圍為18.7~27.5釐米和18.0~25.8釐米。在6~13歲期間，男、女生骨盆寬差異沒有顯著性。14~22歲，男生骨盆寬均值高於女生，差值範圍為0.6~1.8釐米，差異具有顯著性 ( $P < 0.01$ ) (表4-2-2-2-51, 圖3-2-24)。

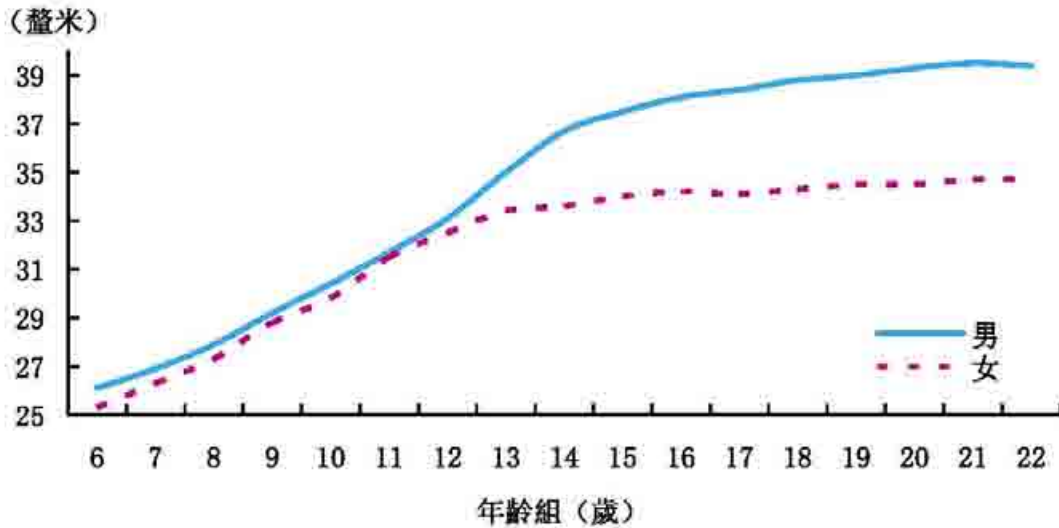


圖3-2-23 肩寬

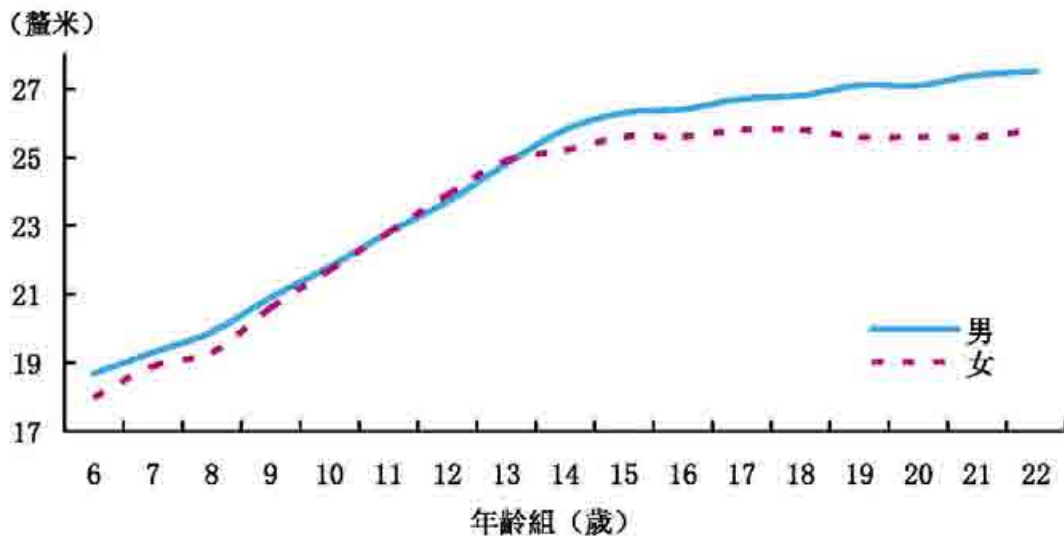


圖3-2-24 骨盆寬

## 5、身體成份

在6~11歲期間，男生上臂部、肩胛部和腹部皮褶厚度均隨年齡的增長而增長，之後下降，13~22歲間保持相對穩定。女生三個部位皮褶厚度均值隨年齡增長而增長，其中，上臂部和腹部皮褶厚度增長到17歲後略有下降。上臂部皮褶厚度均值男、女生變化範圍分別為9.5~15.4毫米和9.9~17.4毫米；肩胛部分別為6.5~14.2毫米和7.3~18.2毫米；腹部分別為7.8~18.0毫米和8.1~22.9毫米（表4-2-2-2-52，表4-2-2-2-53，表4-2-2-2-54）。

在6~12歲期間男、女生三個部位皮褶厚度差異沒有顯著性（個別年齡組除外），13~22歲間，則女生皮褶厚度高於男生，上臂部均值差範圍為4.2~6.6毫米，肩胛部為3.2~5.5毫米，腹部為3.5~8.9毫米，差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖3-2-25，圖3-2-26，圖3-2-27）。

對於9歲以上人群，可根據日本的Brozek公式由皮褶厚度值推算出體脂率及瘦體重，而體脂率主要反映身體脂肪含量占體重的百分率，瘦體重是指身體內水分、礦物質和有機物質的含量；它們常常用於評價身體成份。

在9~11歲期間，男生體脂率隨年齡增長而增長，之後下降，13~22歲期間體脂率基本穩定在15%左右。女生在13歲前體脂率隨年齡增長而增長，之後體脂率基本穩定在23%左右。男生和女生體脂率均值的變化範圍分別為14.9%~18.0%和18.4%~23.8%（表4-2-2-2-55）。

女生各年齡組體脂率在9~22歲期間皆高於男生，差值範圍為1.6~8.9%，差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）。在15~19歲期間，男女性別間的均值差異最大（圖3-2-28）。

男生瘦體重均值有隨年齡增長而增長的趨勢，其中，在15歲之前增速較快，之後增速減緩。女生瘦體重均值隨年齡增長而增長，至15歲時達峰值，之後瘦體重均值變化很小，保持穩定。男、女生瘦體重均值的變化範圍分別為26.0~52.7千克和24.6~37.9千克（表4-2-2-2-56）。

在9~22歲間，男生瘦體重均值皆高於女生，而且差值從12歲開始增大。9~11歲差值範圍為1.2~1.5千克。12~22歲差值範圍為2.7~15.8千克，男女性別間的差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖3-2-29）。

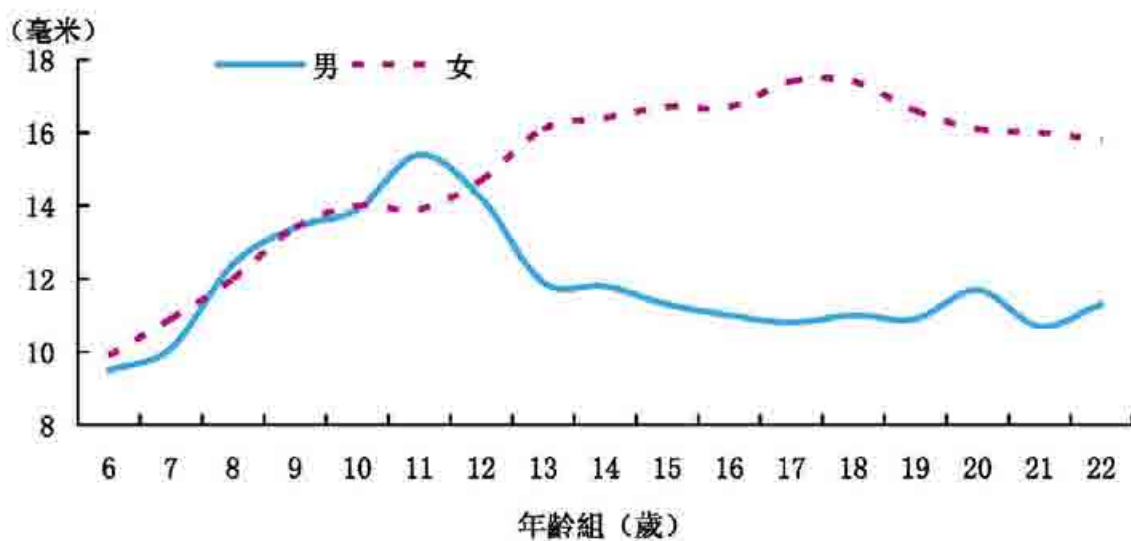


圖3-2-25 上臂部皮褶厚度

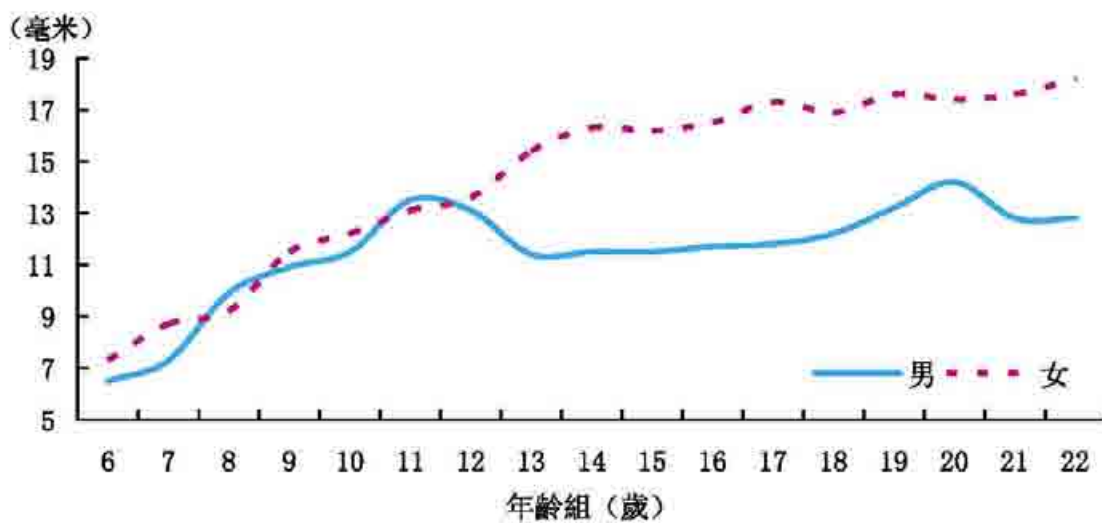


圖3-2-26 肩胛部皮褶厚度



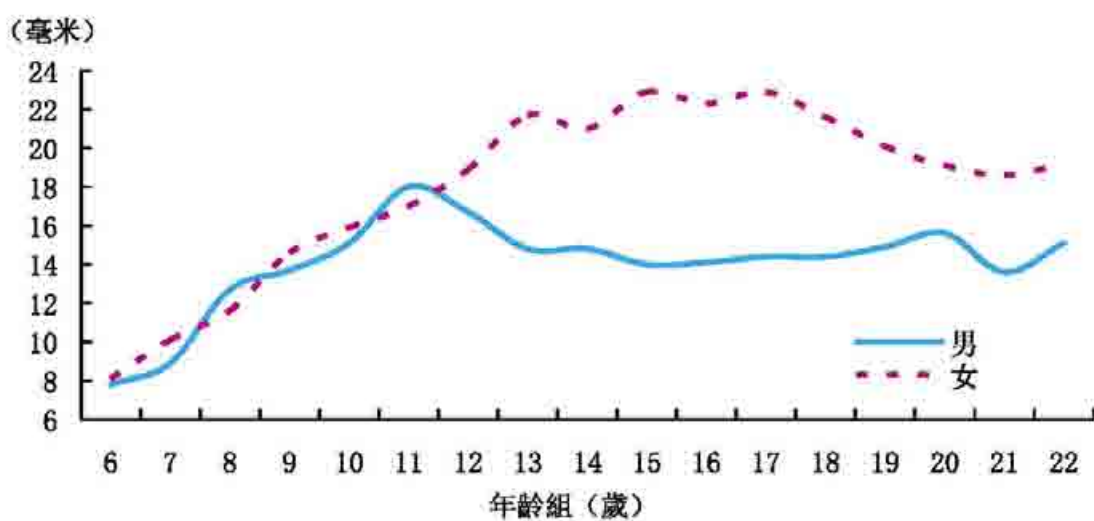


圖3-2-27 腹部皮褶厚度

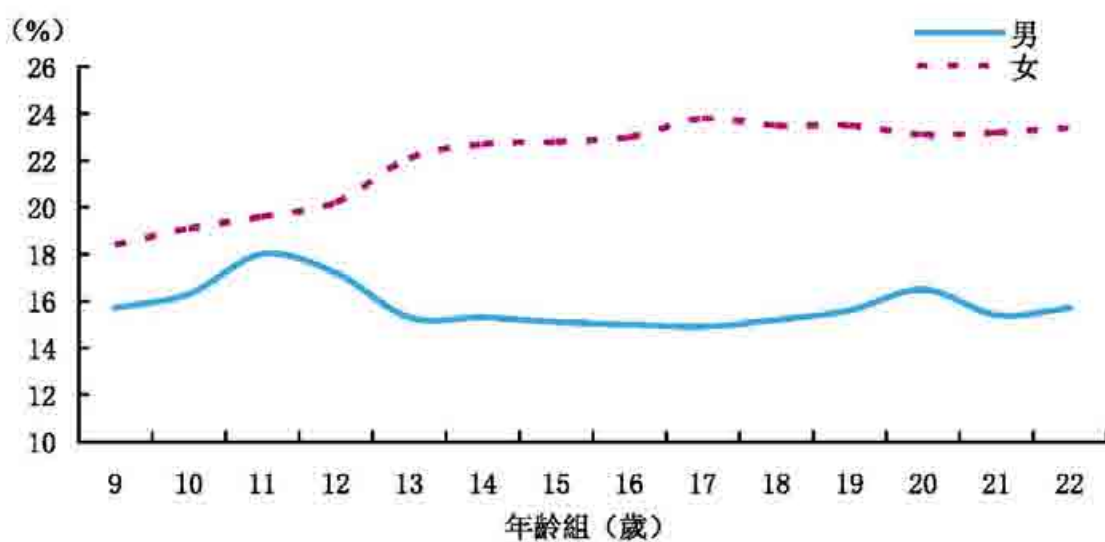


圖3-2-28 體脂率

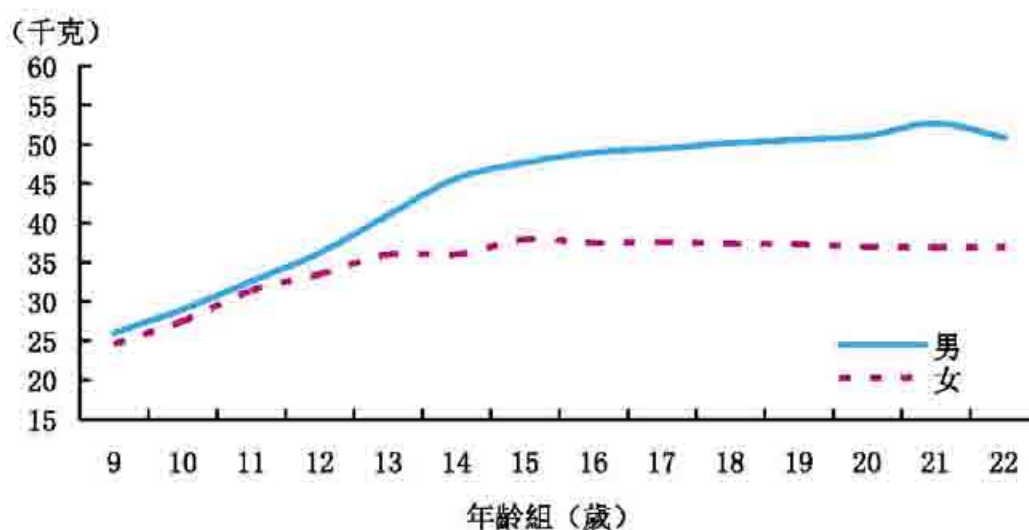


圖3-2-29 瘦體重

#### (四) 身體機能的基本狀況

以安靜時脈搏、血壓（收縮壓和舒張壓）、肺活量反映生理機能發育水平。

##### 1、安靜脈搏

安靜時心率是反映循環系統功能的簡易指標。6~22歲的男、女生安靜時脈搏均值隨年齡增長而呈逐漸下降趨勢，男生13歲後（除了15和19歲），心率下降較為明顯；女生心率下降較為平緩，在6~22歲間，均值下降男生為17.3次/分，女生為13.5次/分。心率均值範圍男生為92.7~75.4次/分，女生為93.3~79.8次/分。女生絕大部份年齡組均值大於男生，20歲以後表現得尤為明顯（表4-2-2-2-57，圖3-2-30）。

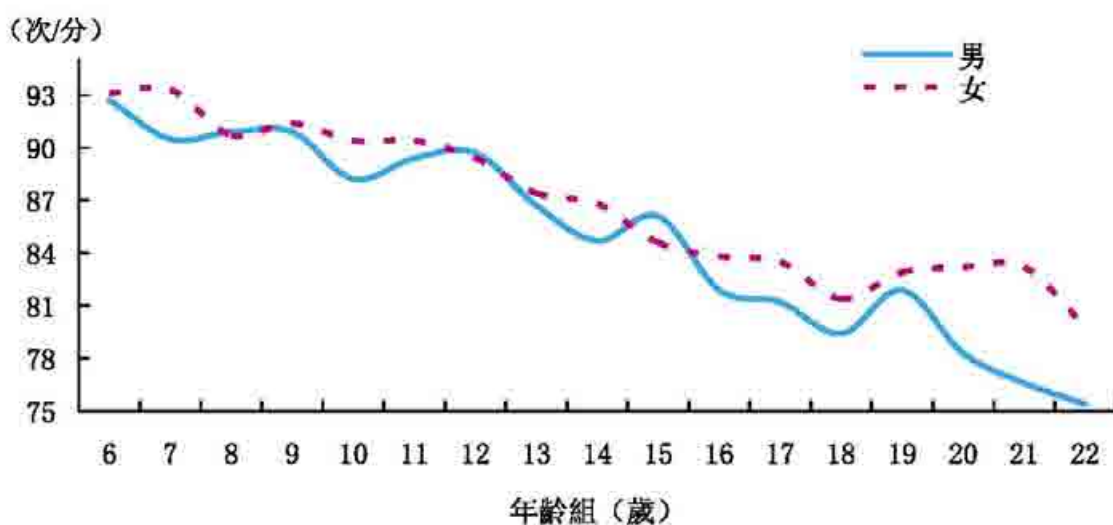


圖3-2-30 安靜脈搏

## 2、血壓

心室收縮時動脈血壓升高，所達到的最高值為收縮壓，主要反映心臟每搏輸出量的大小；心室舒張時動脈血壓下降，舒張末期所達到的最低值為舒張壓，主要反映外周阻力的大小；收縮壓和舒張壓之差為脈壓差，反映動脈管壁的彈性。

6~22歲的男、女生收縮壓均值隨年齡增長而逐漸升高，其中男生在9~13歲之間，升高幅度較大，而女生升高幅度較大的是9~12歲。13歲（男）和12歲（女）以後，男女生收縮壓升高逐漸放緩或保持相對穩定。均值範圍男生為89.8~116.6毫米汞柱，女生為86.5~107.5毫米汞柱；13歲以後，男生收縮壓顯著高於女生（ $P < 0.01$ ）；其中，18歲以後，表現尤為明顯（表4-2-2-2-58，圖3-2-31）。

6~22歲的男、女生舒張壓均值隨年齡增長而呈緩慢升高趨勢，但各年齡組之間遞增的幅度沒有明顯的差異。舒張壓均值範圍男生為55.2~72.1毫米汞柱，女生為54.2~68.8毫米汞柱。除了18歲以後年齡組，男生舒張壓均值明顯高於女生外（ $P < 0.01$ ），其餘年齡組男、女生之間性別差異不具有顯著性（表4-2-2-2-59，圖3-2-32）。

6~22歲男、女生脈壓差均值隨年齡增長呈緩慢升高趨勢，但各年齡組之間遞增幅度沒有明顯的差異。脈壓差均值範圍男生為34.6~46.9毫米汞柱，女生為32.3~40.0毫米汞柱；13歲以後，男生脈壓差均值明顯高於女生（ $P < 0.01$ ），其餘各年齡組男、女生之間無明顯的性別差異（表4-2-2-2-60，圖3-2-33）。

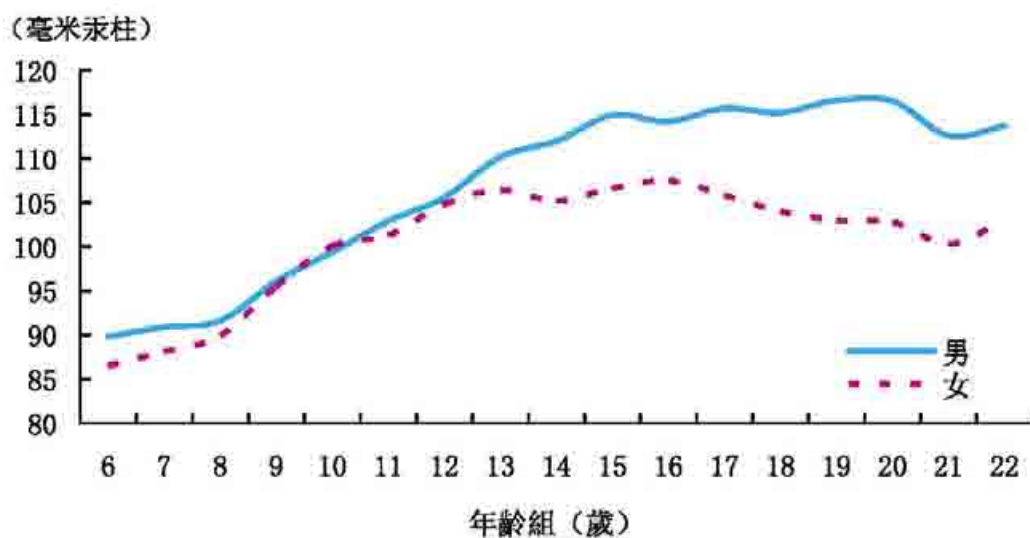


圖3-2-31 收縮壓

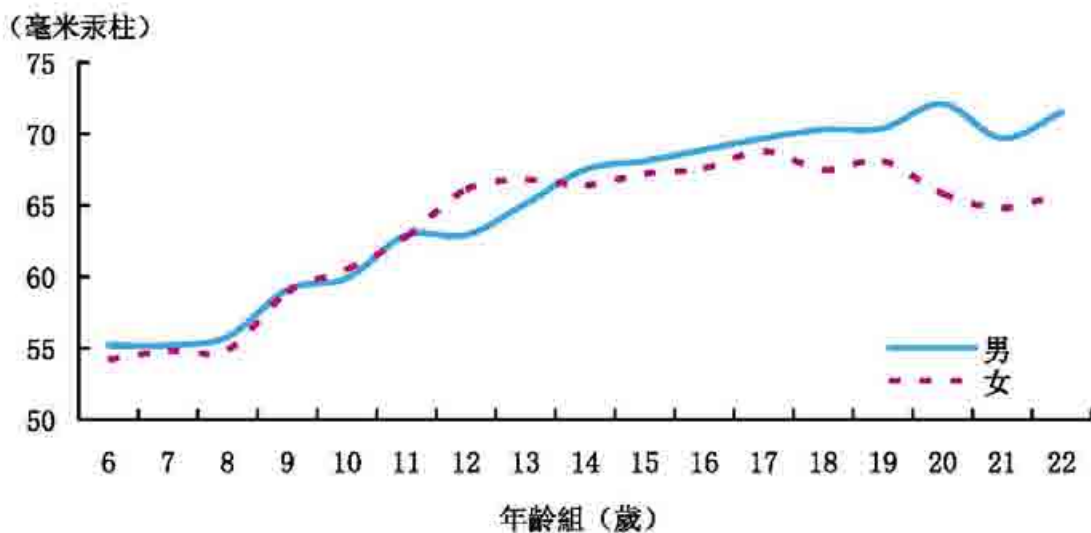


圖3-2-32 舒張壓

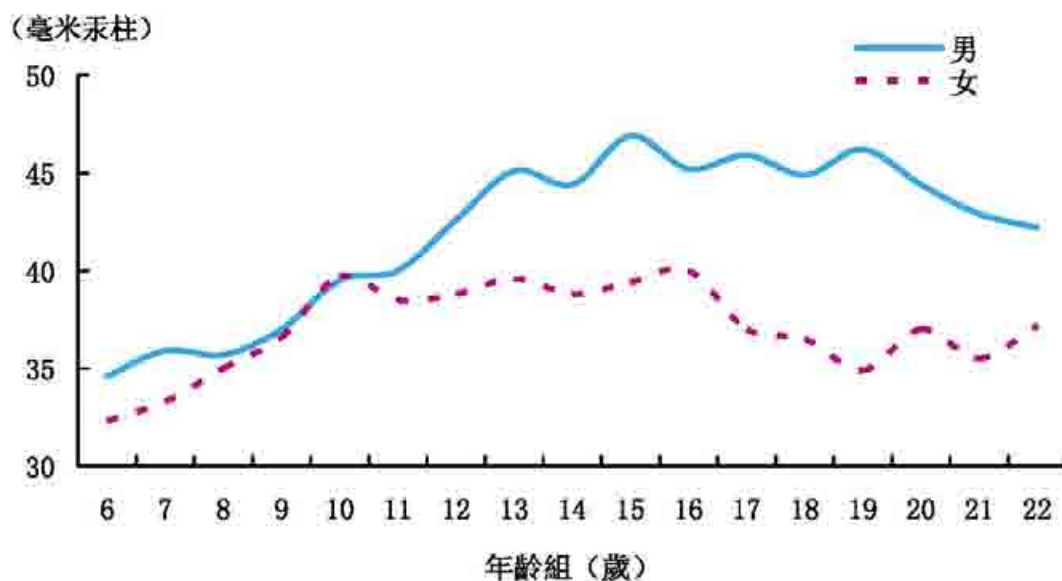


圖3-2-33 脈壓差

### 3、肺活量

肺活量是指人體盡最大努力吸氣後再盡最大努力呼氣所能呼出的氣體量，主要反映人體呼吸系統的最大工作能力。

6~22歲男、女生肺活量均值隨年齡增長呈明顯升高趨勢，其中，男生在6~16歲間、女生在6~15歲間（14歲除外）呈快速增長的趨勢，均值增幅範圍男生為143.9~462.7毫升，女生為122.2~305.2毫升，平均增長值男生為275.76毫升，女生為177.0毫升；以後，肺活量增幅保持相對穩定（男生19~20歲年齡組除外）。肺活量均值範圍男生為1217.3~4442.3毫升，女生為1115.4~2958.4毫升；男生各年齡組肺活量均值普遍高於同年齡組女生（ $P < 0.01$ ）；尤其是15歲以後，男生肺活量均值均超過女生1000毫升以上（表4-2-2-2-61，圖3-2-34）。

6~22歲男、女生肺活量/體重均值隨年齡增長呈緩慢上升趨勢，男生6~12歲間變化較小，均值範圍為56.3~58.3毫升/千克，13~19歲（17、18歲除外）隨年齡增長而明顯增大，從62.2~72.0毫升/千克，增加了9.8毫升/千克；女生在17歲前變化較小，均值範圍為53.5~55.6毫升/千克；18歲後略有增加（約增加了2毫升/千克）。肺活量/體重均值範圍男生為56.3~72.5毫升/千克，女生為53.5~61.7毫升/千克；男生各年齡組均值均高於女生（ $P < 0.01$ ），尤其是14歲以後，男生肺活量/體重均值都超過女生10毫升/千克以上（表4-2-2-2-62，圖3-2-35）。

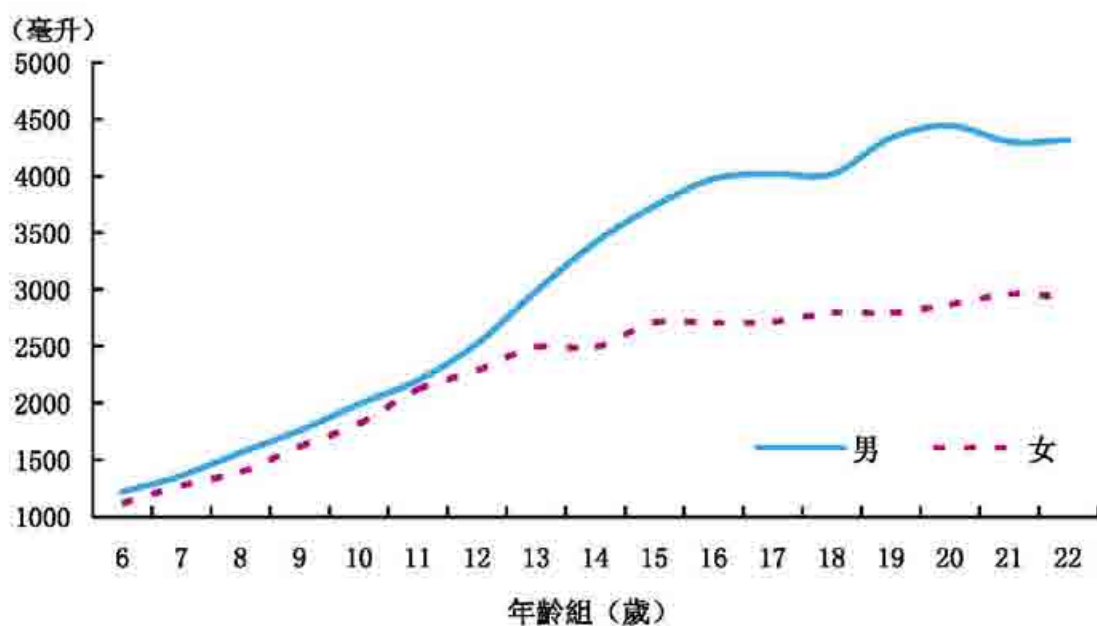


圖3-2-34 肺活量

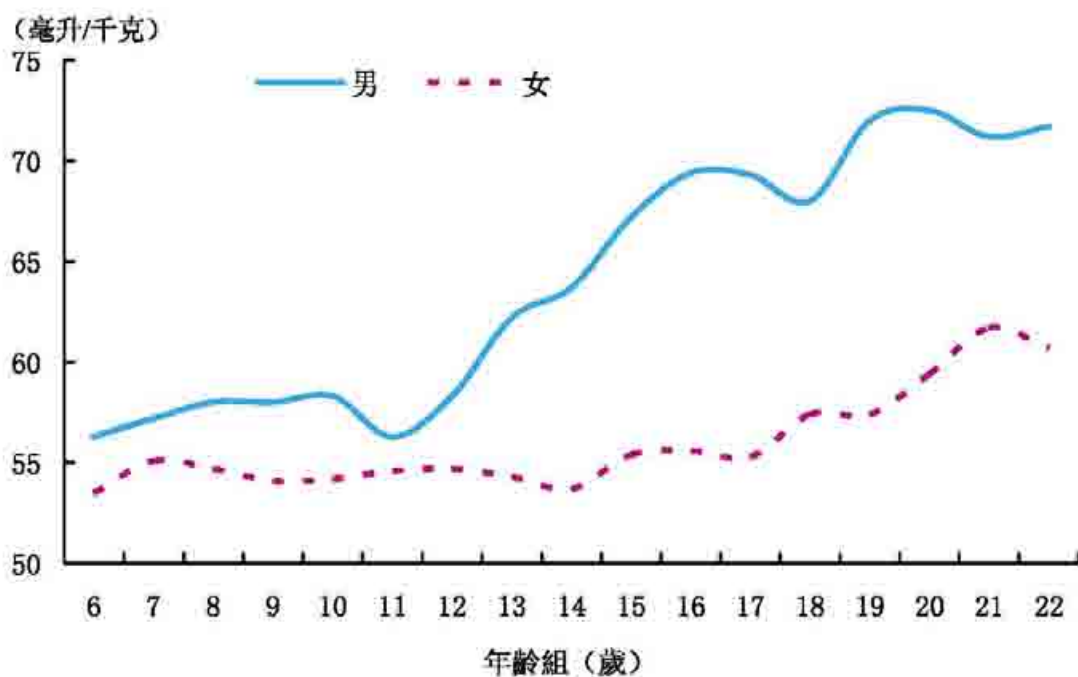


圖3-2-35 肺活量/體重

## (五) 身體素質的基本狀況

### 1、速度素質

採用50米跑反映學生的速度素質。

男、女學生各年齡組均值的變化範圍：男性為7.8~12.3秒，女性為9.8~12.7秒。男女最大值均在6歲年齡組，男性在17歲，女性在11歲以前均值有隨年齡增大而下降的趨勢，之後，均值保持不變或略有升高。表明隨年齡增大學生的速度能力呈上升趨勢，男學生從6歲至15歲一直處於上升階段，各年齡組間差異有統計學意義 ( $P < 0.05$ )，提高幅度近35%，之後保持平穩。女學生從6歲至11歲一直處於上升階段，各年齡組間差異有統計學意義 ( $P < 0.05$ )，提高幅度近22%，之後保持平穩或略有下降（表4-2-2-2-63）。

男女相比，隨年齡的增大男生速度的增長幅度大於女生，各年齡組男性的速度能力大於女性，差異具有統計學意義 ( $P < 0.05$ )，從11歲後，男女生間的差值增大，最大差值達2.3秒（圖3-2-36）。

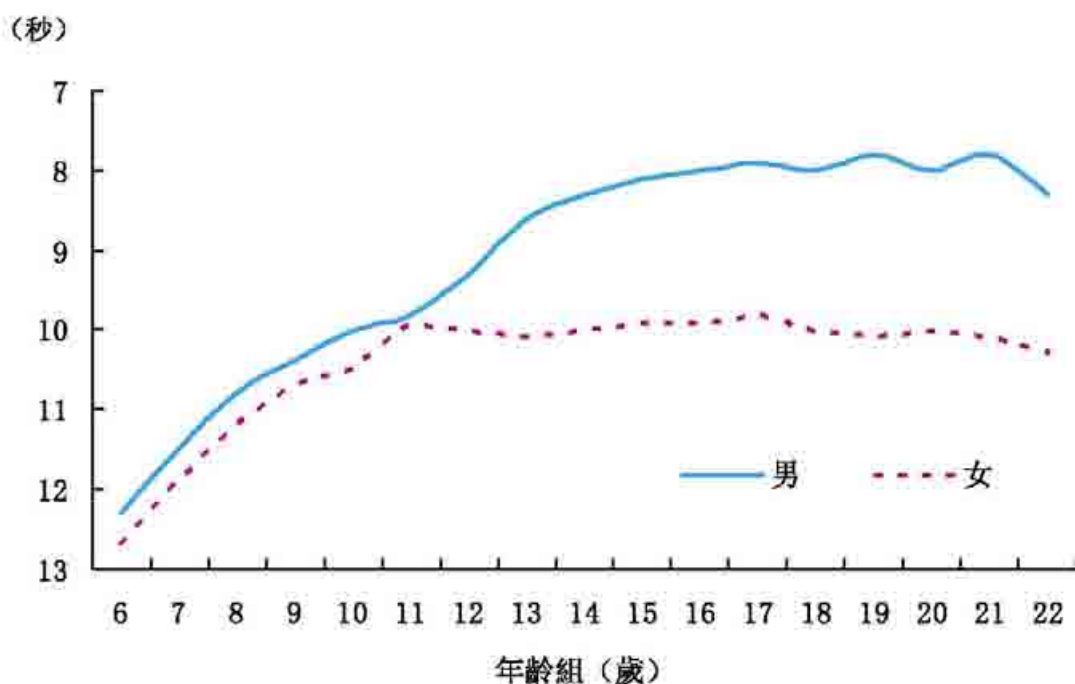


圖3-2-36 50米跑

## 2、力量素質

採用立定跳遠、縱跳、引體向上（斜身引體）、仰臥起坐、握力、背力等指標來反映學生的力量素質。立定跳遠、縱跳主要反映爆發力；引體向上（斜身引體）、仰臥起坐主要反映力量耐力；握力、背力主要反映最大肌力。

男生各年齡組、各指標的均值變化範圍：立定跳遠為101.8~213.5釐米，縱跳為19.6~42.9釐米，引體向上（斜身引體）為0.9~3.1次（10.3~13.7次），握力為8.3~41.1千克、背力為27.2~116.3千克。女性各年齡組、各指標的均值變化範圍為：立定跳遠為95.3~153.4釐米，縱跳為18.9~25.8釐米，仰臥起坐為12.0~26.0次/分，握力為7.2~24.0千克、背力為24.5~66.1千克。（表4-2-2-2-64，表4-2-2-2-65，表4-2-2-2-66，表4-2-2-2-67，表4-2-2-2-68）。

男女學生各指標均隨年齡的增大而增強，但不同的指標提高的幅度不同。如，男生立定跳遠，在6~22歲期間，提高了100%還多。男生握力、背力都提高近300%（表4-2-2-2-64，表4-2-2-2-65，表4-2-2-2-66，表4-2-2-2-67，表4-2-2-2-68）。

男女生相比，男生力量素質的各方面都比女生強，隨年齡提高的幅度也比女生大。17歲前男生的力量素質隨年齡增大增加速度較快，之後，增長平緩。女生基本上在11~13歲後力量素質的增長就呈平緩趨勢。17歲後女生的力量耐力隨年齡增大有所下降趨勢（圖3-2-37，圖3-2-38，圖3-2-39，圖3-2-40，圖3-2-41）。

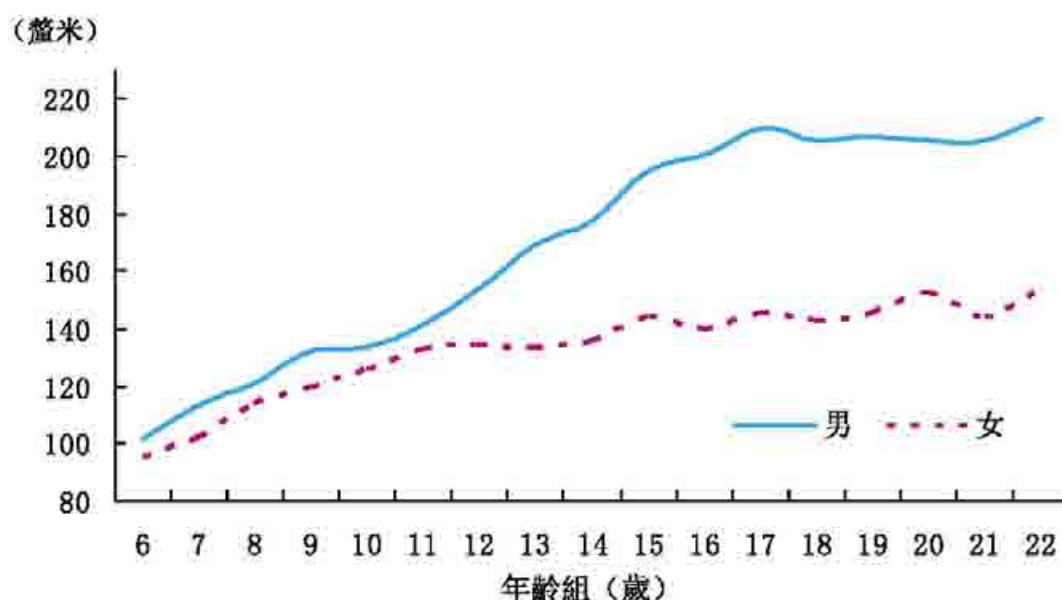


圖3-2-37 立定跳遠



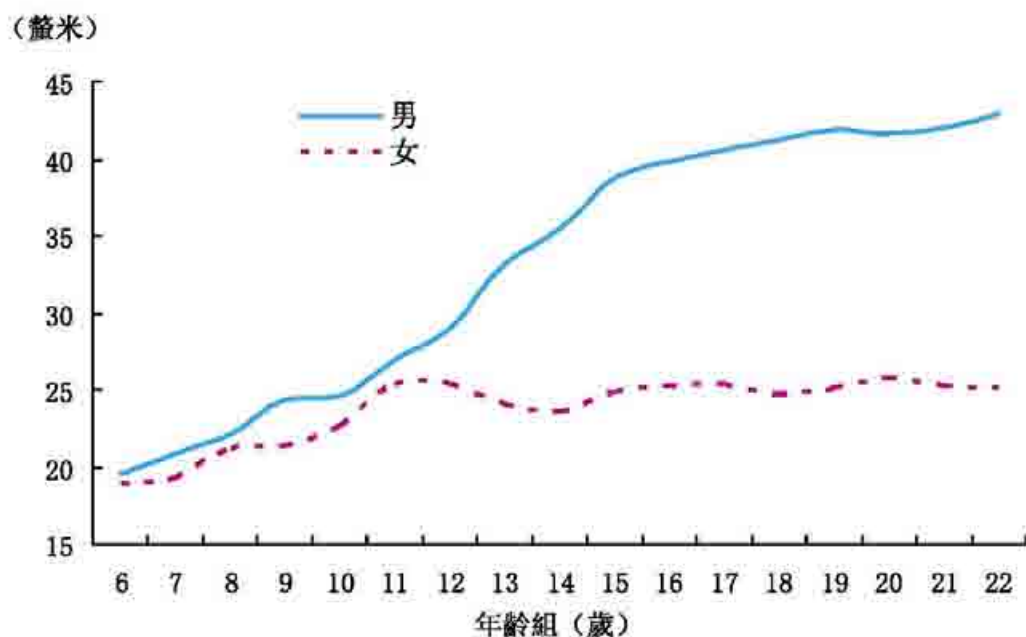


圖3-2-38 縱跳

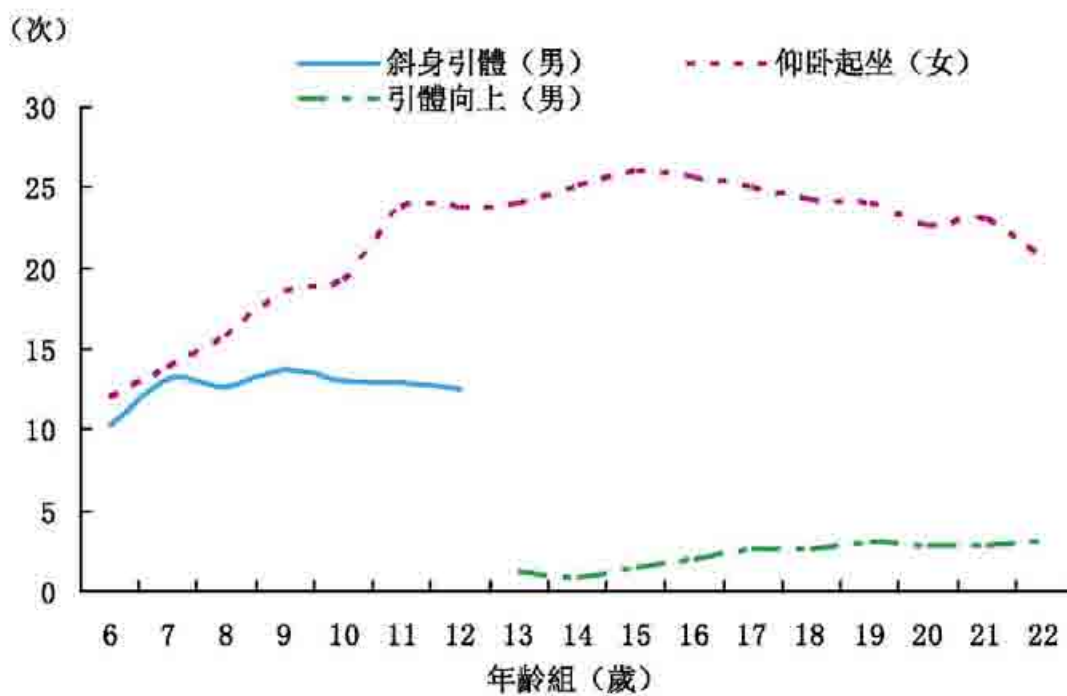


圖3-2-39 斜身引體、引體向上、仰臥起坐

(千克)

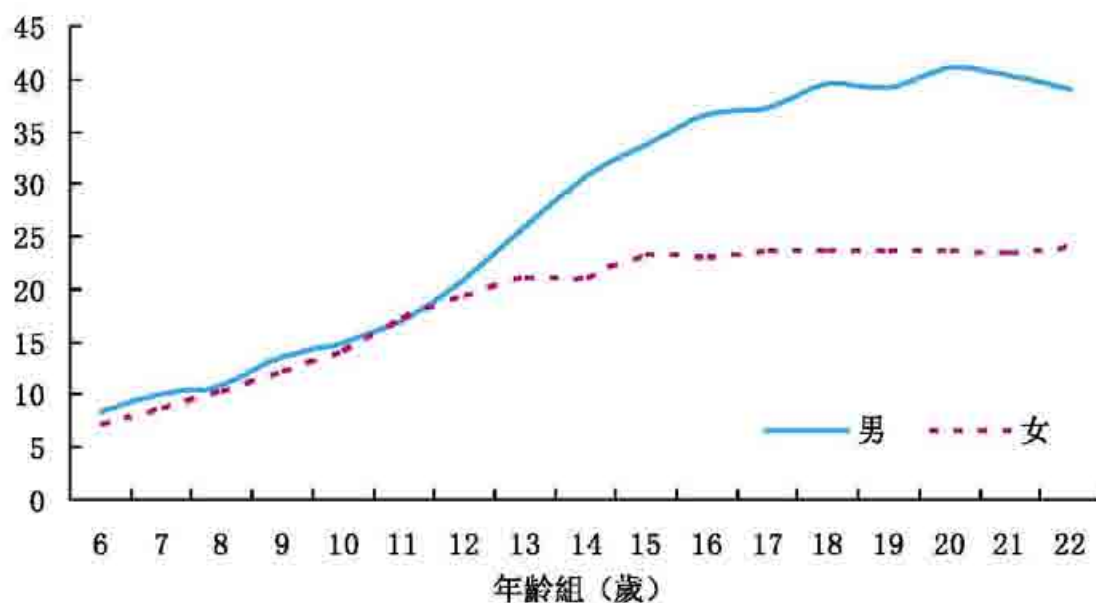


圖3-2-40 握力

(千克)

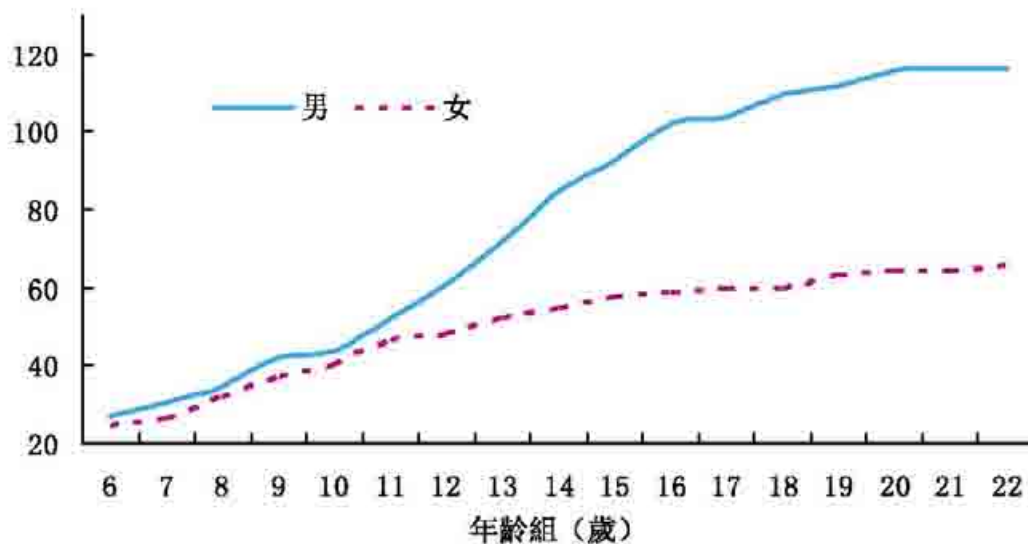


圖3-2-41 背力

### 3、耐力跑

採用50米×8往返跑反映6~12兒童的耐力素質；1000米跑反映13~22歲男生的耐力素質，800米跑反映13~22歲女生的耐力素質。

男生各年齡組、各指標均值的變化範圍：50米×8往返跑為116.7~151.3秒，1000米跑為271.7~301.4秒。女生各年齡組、各指標均值的變化範圍：50米×8往返跑為119.8~153.4秒，800米跑為272.7~289.6秒。（表4-2-2-2-69）。

男生19歲以前，耐力隨之隨年齡增長而增強，女生在17歲以前耐力素質隨年齡增大而增強。之後，均表現出隨年齡增大而下降的趨勢。10歲前，男女生的耐力素質的差異無統計學意義（圖3-2-42，圖3-2-43）。

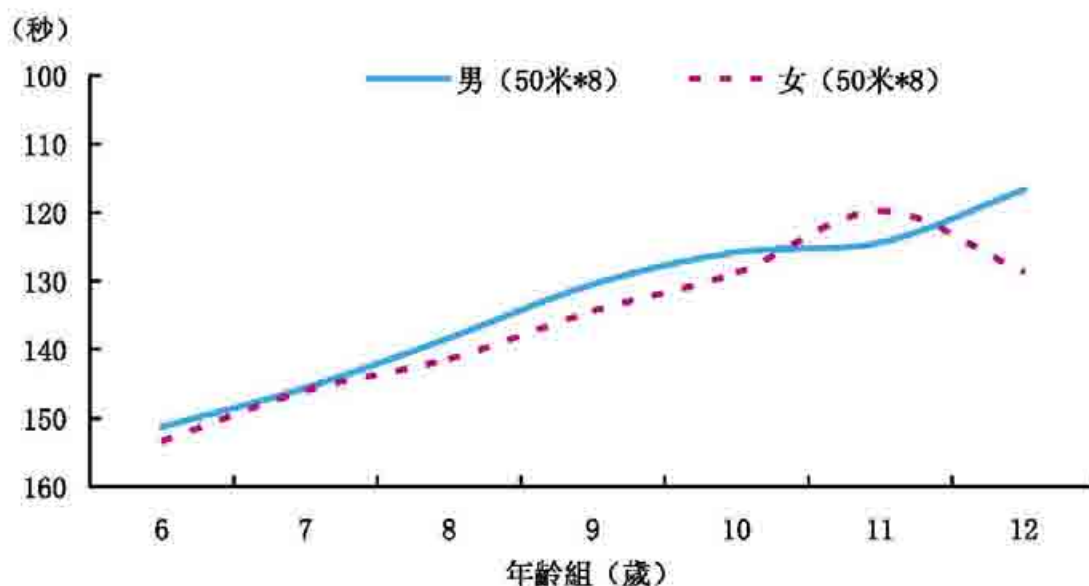


圖3-2-42 兒童耐力跑

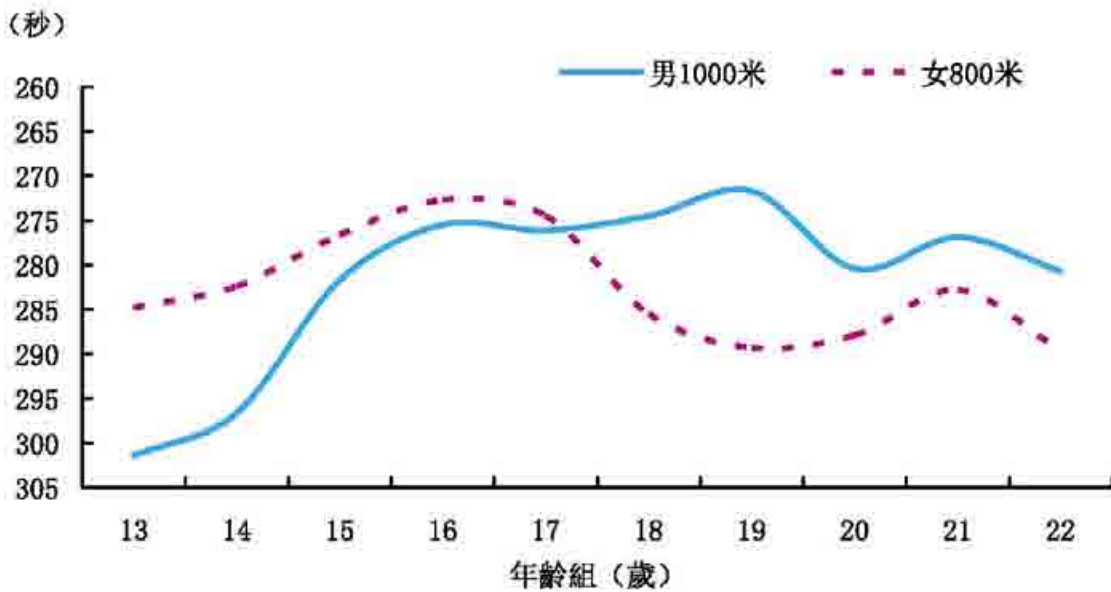


圖3-2-43 青少年耐力跑

#### 4、柔韌素質

採用坐位體前屈反映學生的柔韌素質。

男生各年齡組坐位體前屈均值的變化範圍為0.3~6.3釐米，女生為4.6~7.4釐米（表4-2-2-2-70）。男生6-12歲期間，隨年齡增大，柔韌素質呈下降趨勢，13歲後，隨年齡增大，柔韌素質呈上升趨勢。女生，隨年齡增大，柔韌素質成波浪式變化，但總趨勢是下降。男女相比，女生的柔韌素質比同齡的男生好，尤其是6~15歲間，差值範圍約為2~5釐米，差異有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖3-2-44）。

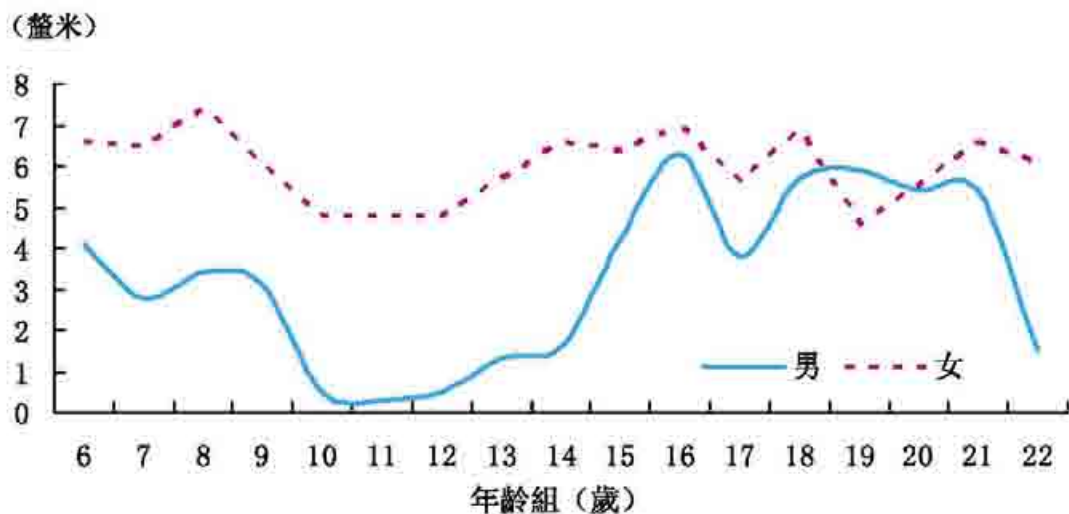


圖3-2-44 坐位體前屈

## 5、反應能力

採用選擇反應時反映學生的反應能力。

男生各年齡組選擇反應時均值的變化範圍為0.38~0.60秒，女生為0.41~0.62秒（表4-2-2-2-71）。隨年齡增大，男女生的反應能力增強，其中，在6-12歲期間增長速度較快。從反應時來看男生提高了0.19 秒；女生提高了0.18秒。男女相比，男生的反應能力好於女生。12歲前男女差異較小，此後，差異加大（圖3-2-45）。

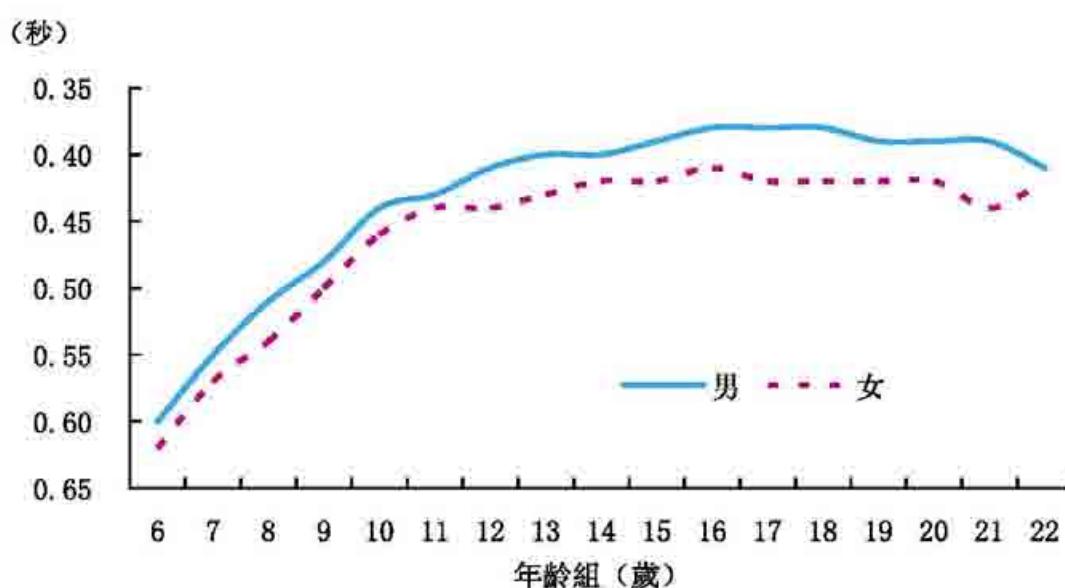


圖3-2-45 選擇反應時

## 6、平衡能力

採用閉眼單腿站立反映學生的平衡能力。

男生各年齡組閉眼單腿站立均值的變化範圍為11.2~54.6秒，女生為16.2~55.5秒（表4-2-2-2-72）。隨年齡增大，男生的平衡能力持續增強，增幅近400%；17歲前，女生隨年齡增大平衡能力增強，增幅也接近3倍。之後，有逐步下降的趨勢。男女相比，女生的平衡能力略好於男生（大部分年齡組的差值無統計學意義）（圖3-2-46）。

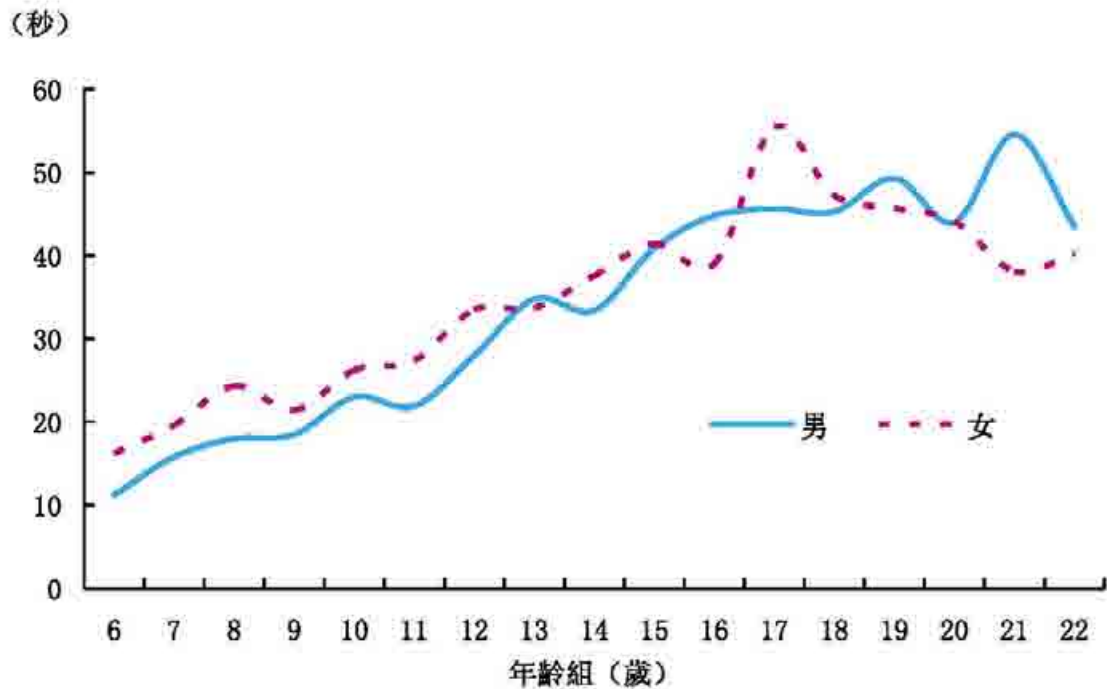


圖3-2-46 閉眼單腿站立

## (六) 健康的基本情況

### 1、乳牙齲患

乳牙齲，男、女生主要發生在6~12歲之間，隨著乳牙被恒牙替換，14歲以後，乳牙的齲患率為0。

學生乳齲患率（乳牙齲齒患病率），男女變化趨勢基本一致，表現為6歲至7歲，略有升高；而7歲後，隨年齡增長呈現逐漸下降趨勢；7歲時為峰值，男女生分別為45.9%和46.7%；男性12歲以後驟減至12.2%，13歲為1.1%，14歲以後為0%；女性11歲減至15.2%，12歲至5.8%，以後為0。男、女生乳齲患率的變化範圍：男生為0.0%~45.9%，女生為0.0%~46.7%。（表4-2-2-73）。

同年齡組男、女生比較，除6、7歲外，乳齲患率均是男性大於同齡女性（ $P < 0.05$ ），9~12歲間差距最大，差值範圍為3.3%~6.4%（圖3-2-47）。

乳齲補率（乳牙齲齒填充），男性隨年齡增長而呈現不規律變化，6歲~7歲上升（增幅為3.9%），7歲為最高值10.8%，以後，逐漸呈下降趨勢（10歲除外），至12歲時為0.5%，以後降為0；女性變化比較有規律，從6歲開始逐漸上升至8歲，達到峰值12.7%，以後逐漸下降，至12、13歲為1.2%，以後為0。男、女生乳齲補率的變化範圍：男生為0.0%~10.8%，女生為0.0%~12.7%。（表4-2-2-73）。

同年齡組男女比較，除6歲和11歲外，乳齶補率均是女性略高於男性，其中，8歲和9歲組性別間的差距較大，分別達到3.5%和2.4%（ $P < 0.05$ ）（圖3-2-48）。

乳齶失率，男女都呈“雙峰”現象，6歲時為第一個峰值，分別為25.4%和20.0%。以後，男性迅速下降，8歲為9.2%，然後又迅速上升至10歲，到達第二個高峰（18.9%），以後再次迅速下降，14歲為0.5%，以後降為0；女性6歲後緩慢下降，8歲時為13.3%，然後略有上升至9歲，到達第二個高峰（17%），然後迅速下降，12歲時為1.2%，以後降至0。男、女生乳齶失率的變化範圍：男生為0.0%~25.4%，女生為0.0%~20.0%（表4-2-2-73）。

同年齡組男女比較，除7歲、8歲、9歲外，乳齶失率均是男性高於女性；其中，6歲、10歲、11歲組差距最大，分別達到5.4%、7.9%、6.9%，差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）；但7歲~9歲組間，女生大於男生，差距也分別達到5.6%、4.1%和4.0%，差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖3-2-49）。

乳齶失補率，男、女生均表現出隨年齡增長而逐漸下降的趨勢；男生6歲時為最高值（59.0%），然後開始下降，12歲時為13.3%、13歲和14歲時就下降至1.1%和0.5%，以後為0。女生乳齶失補率變化與男性相似，但年齡略晚，6歲至7歲略有升高，至7歲時達到峰值57.6%，8歲以後開始緩慢下降，11歲後下降速度加快，13歲時降為1.2%，以後為0。男、女生乳齶失補率變化範圍男生為0.0%~59.0%，女生為0.0%~57.6%（表4-2-2-73）。

同年齡組男女比較，各有高低，其中，10~12歲男生乳齶失補率大於女生，差距為8.5%~10.2%，差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖3-2-50）。

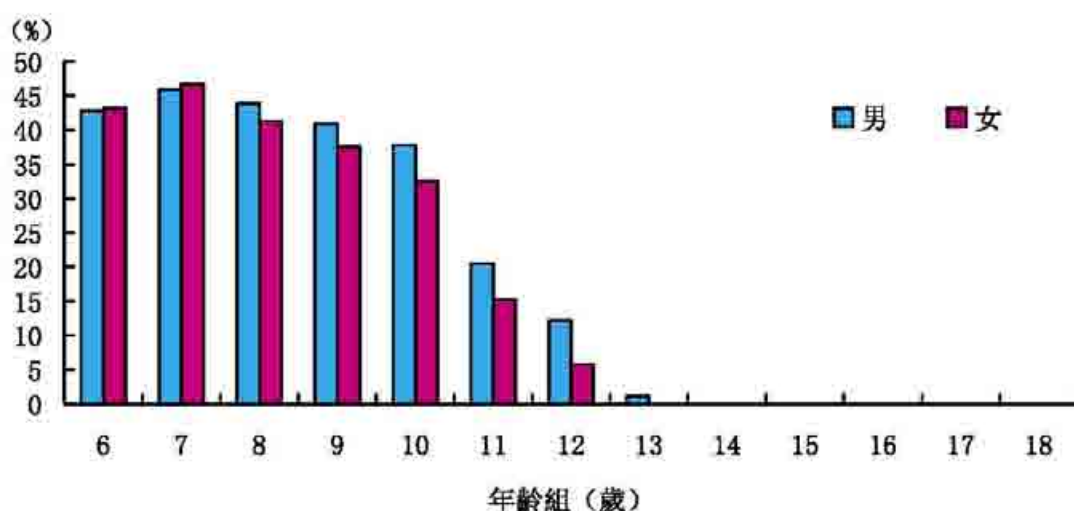


圖3-2-47 乳齶患率

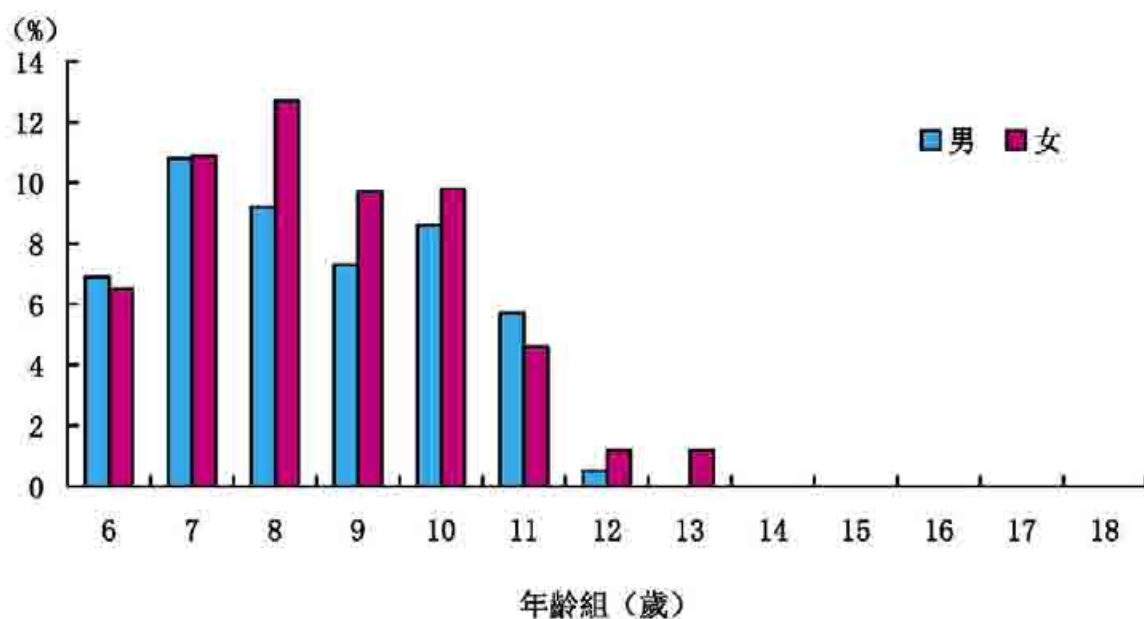


圖3-2-48 乳齶補率

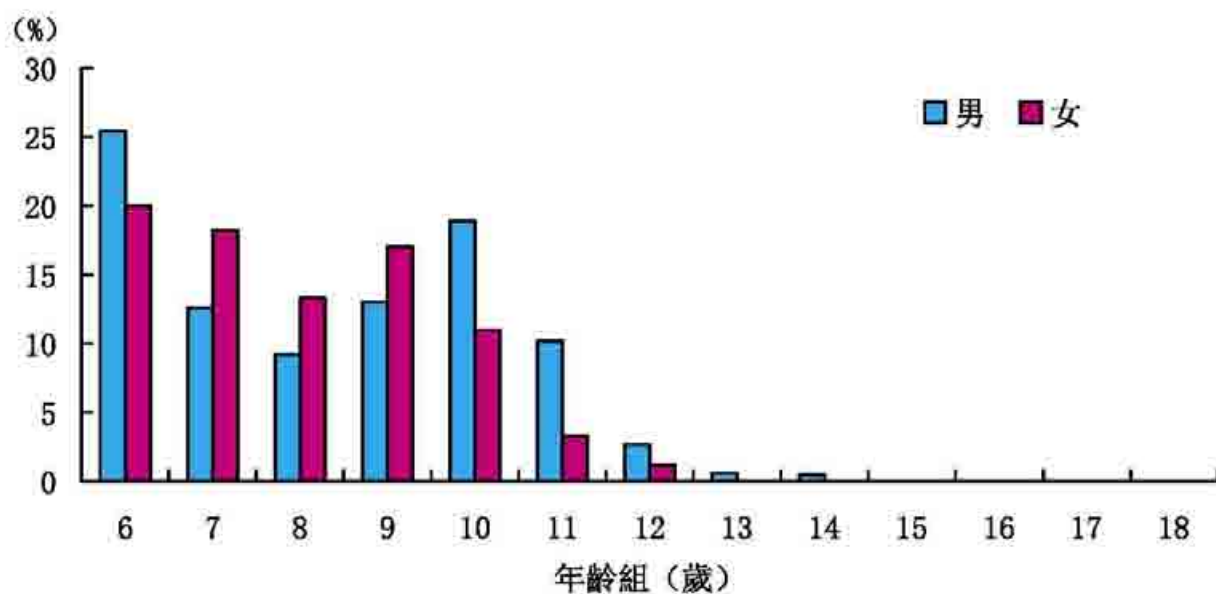


圖3-2-49 乳齶失率



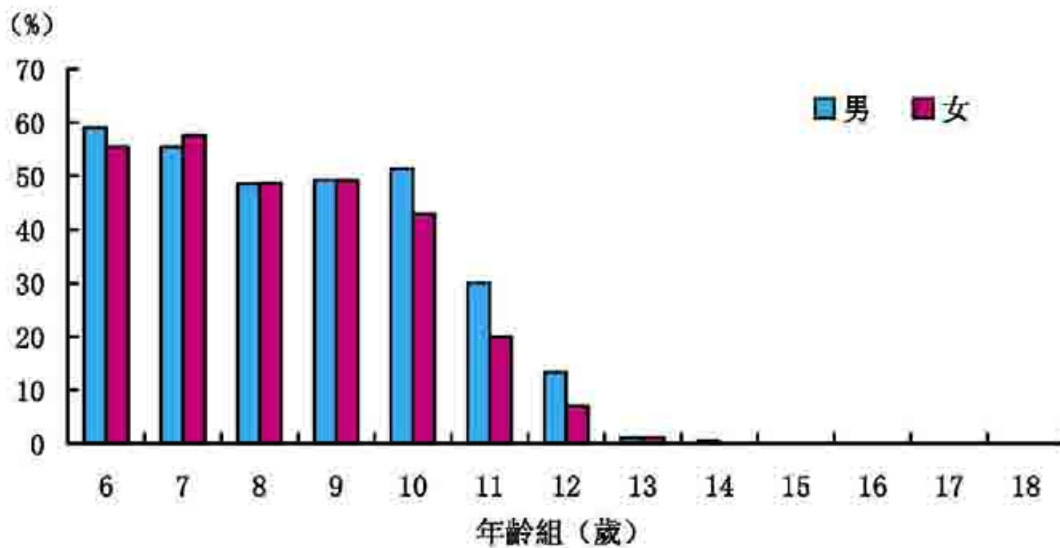


圖3-2-50 乳齲失補率

## 2、恒牙齲患

恒齲患率，在6~18歲間，男女生均從6歲開始出現，發生率均為0.6%，以後，隨年齡的增長而增長。男生在6~7歲、8~9歲、11~12歲和17~18歲年齡段間，增長較快，到18歲時達到峰值（35.8%）；女生在6~8歲和9~14歲年齡段間變化較大，14歲達到最高峰37.7%，此後，隨年齡增長緩慢下降至17歲，到18歲時又升高至32.7%。男、女生恒齲患率的變化範圍：男生為0.6%~35.8%，女生為0.6%~37.7%（表4-2-2-2-74）。

同年齡組男女比較，除7、9、18（男生略高於女生）外，女生恒齲患率普遍高於男性，差距約在1~12%之間，其中，11~16歲差距較為明顯（ $P < 0.05$ ），為4.2~12.0%（圖3-2-51）。

恒齲補率，男、女生均在7歲才出現，發生率分別為1.4%和1.2%。以後，隨年齡增長呈現緩慢增大趨勢；男生在16~17歲間，發生率由20.1%激增到36.7%，達到峰值；18歲時略降至34%。女生在10~11歲、12~13歲和16~17歲間，增長速度較快，17歲時達到峰值（46.7%）；以後，17~18歲緩慢下降至40.3%。男、女生恒齲補率變化範圍：男生為0.0%~36.7%，女生為0.0%~46.7%（表4-2-2-2-74）。

同年齡組男、女生比較，除7、10歲外（男生略高於女生），女生恒齲補率均高於男生，其中，13~17歲間，差值較大，範圍為9.5~13.6%，差異具有顯著性（ $P < 0.01$ ）（圖3-2-52）。

恒齶失率，男生從6歲、女生從7歲開始出現，發生率分別為1.2%和0.6%；隨後，恒齶失率隨年齡增長呈現緩慢上升趨勢，男、女生均在18歲時達到峰值，分別為5.6%、11.9%。女性在15~18歲之間增長幅度明顯（3.0%~11.9%）。男、女生恒齶失率的變化範圍：男生為0.0%~5.6%，女生為0.0%~11.9%（表4-2-2-2-74）。

同年齡組男、女生比較，除6、13、14歲外（男生略高於女生），女生恒齶失率均高於男生，但差異不明顯；而17~18歲，女生恒齶失率明顯高於男生（ $P < 0.05$ ），其餘年齡組男、女生間恒齶失率的差異均在1%以內（圖3-2-53）。

恒齶失補率，男女生均從6歲開始出現，發生率分別為1.7%、0.6%；以後逐漸增加，男生18歲達到峰值（57.4%），其中以6~7歲、8~9歲、11~12歲和16~17歲幾個年齡段增幅明顯。女生隨年齡的變化趨勢同男生，17歲時達到峰值（65.9%），18歲時也高達60.4%。男、女生恒齶失補率變化範圍：男生為1.7~57.4%，女生為0.6%~65.9%（表4-2-2-2-74）。

同年齡組男、女生比較，除6、7、9歲外（男生略高於女生），恒齶失補率均是女生高於男生，其中，11~17歲相差較大，為9.3~16.5%，差異有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖3-2-54）。

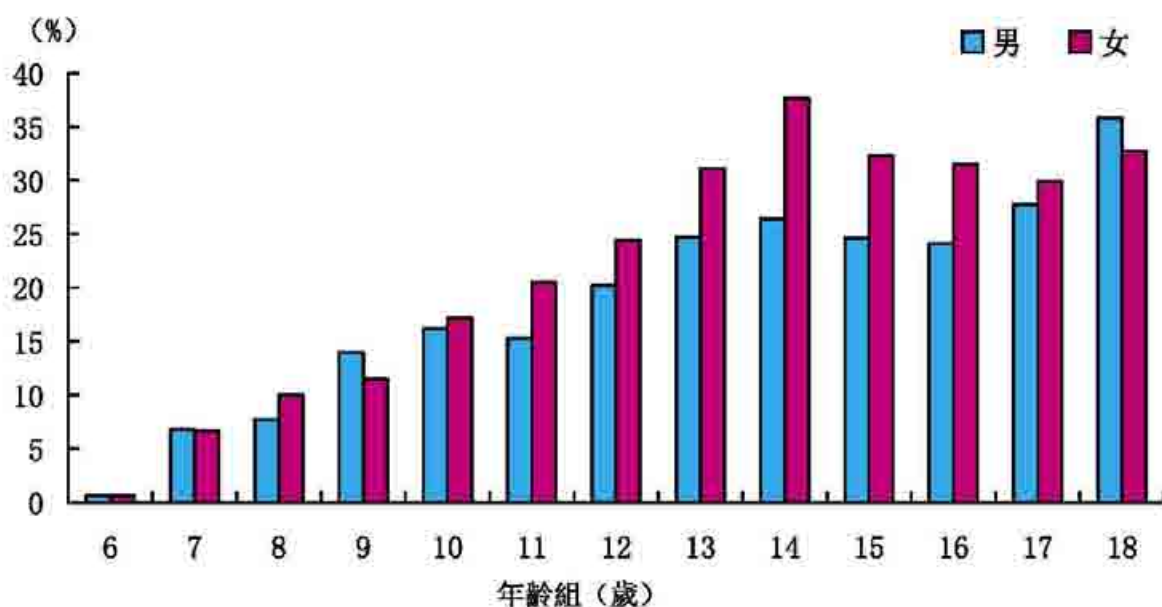


圖3-2-51 恒齶失率

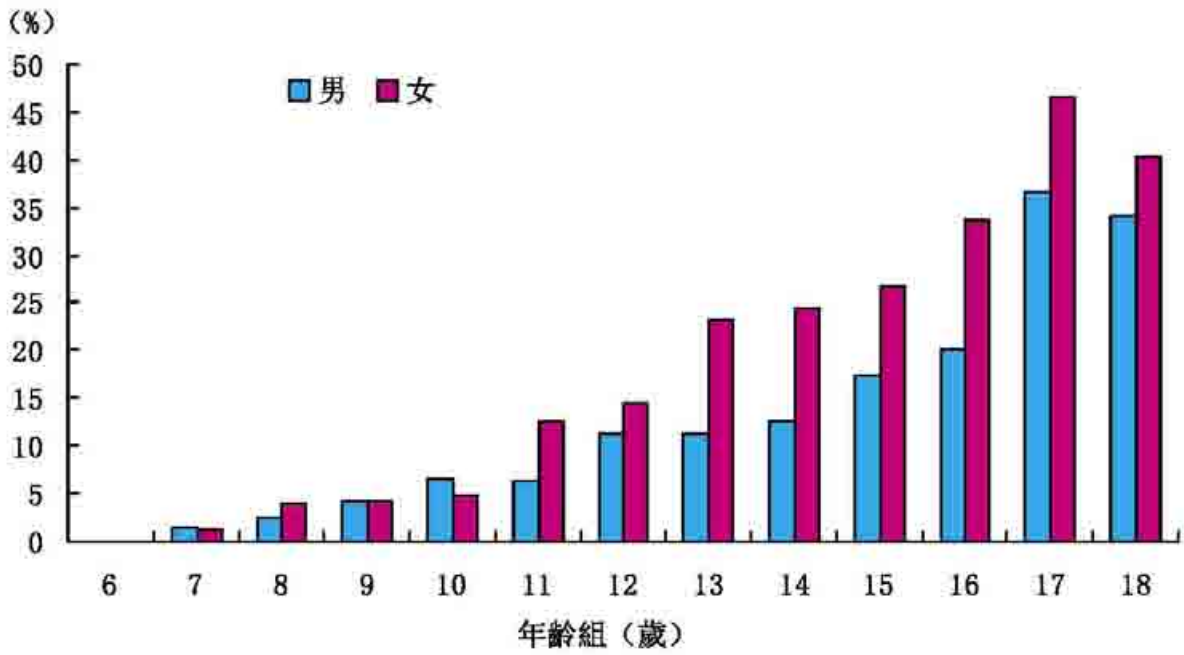


圖3-2-52 恒嗣補率

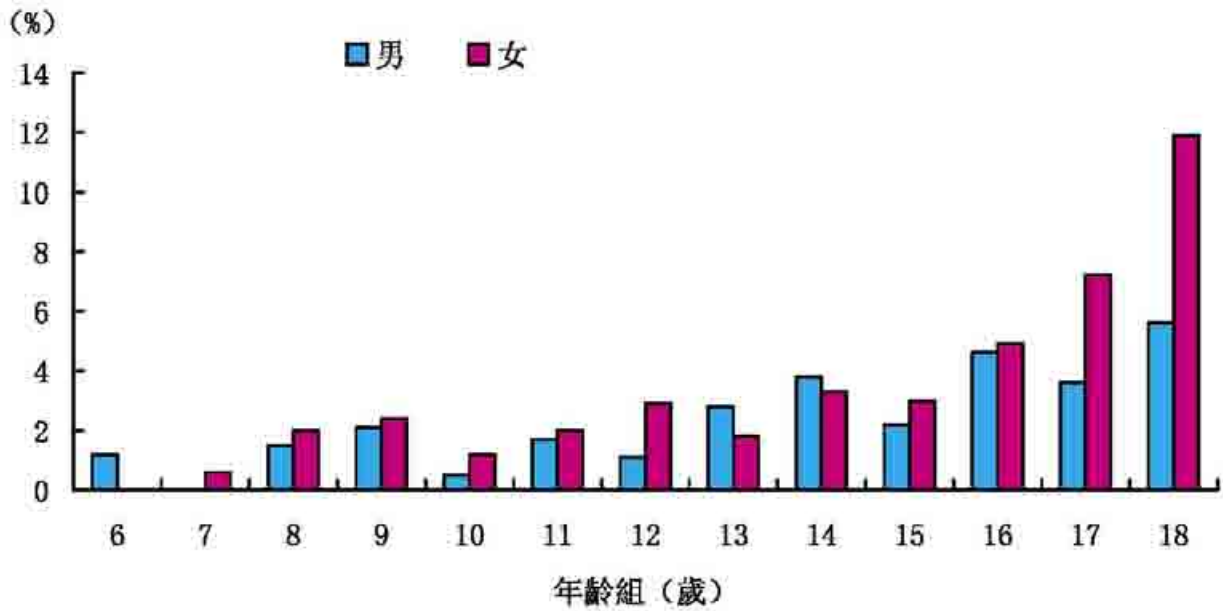


圖3-2-53 恒嗣失率

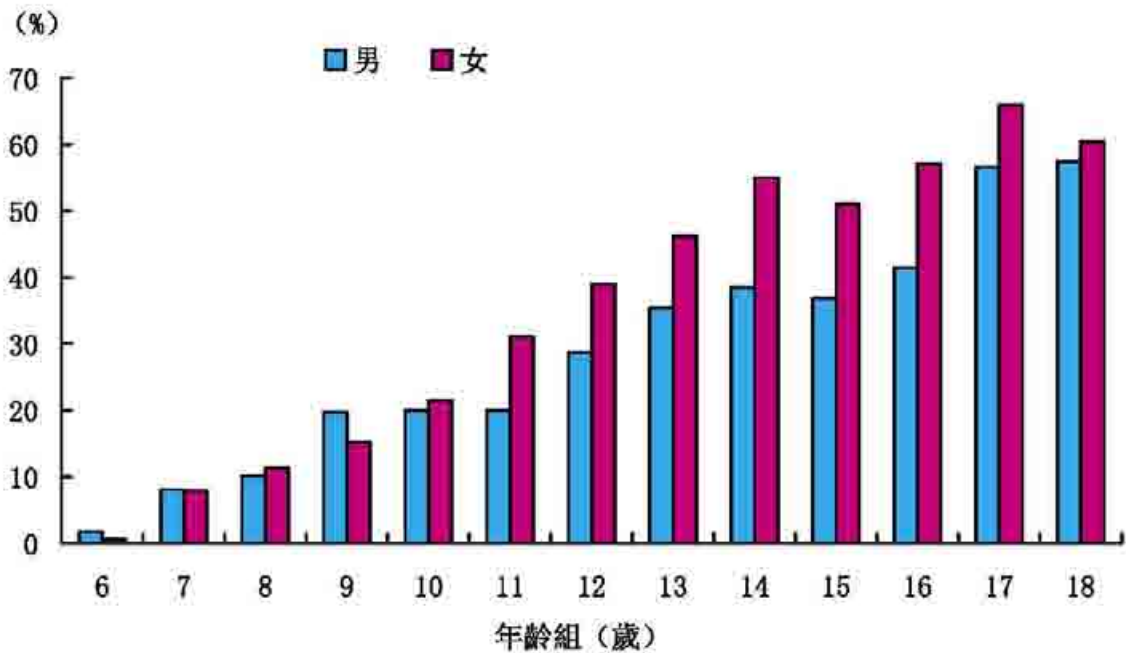


圖3-2-54 恒齒失補率

### 3、視力不良

視力不良是指裸眼視力小於5.0者；其中，裸眼視力4.9者為輕度視力不良，4.6~4.8者為中度視力不良，小於和等於4.5者為重度視力不良。統計時以人為單位，凡兩眼視力不平衡者，以視力不良程度高者為準。

男生，在6~22歲間，各年齡組視力不良檢出率呈緩慢上升趨勢，至19歲達到峰值83.3%。其中，7歲最低（32.9%），9~10歲和11~12歲之間增長幅度最大，分別增長了10.6%和8.2%；21歲以後略有下降，但是仍維持在70%左右。男生視力不良檢出率變化範圍為32.9%~83.3%。（表4-2-2-75，圖3-2-55）。

男生輕度視力不良檢出率，6歲即出現了峰值19.1%，中度視力不良分別在6、10、19和22歲出現了20%以上的較高檢出率，重度視力不良隨年齡增長而快速增長，至18歲和20歲兩個年齡組達到最大值，分別為61.7%和61.6%。輕度視力不良檢出率變化範圍為2.0%~19.1%，中度視力不良檢出率為10.6%~22.0%，重度視力不良檢出率為7.5%~61.7%（表4-2-2-76）。

女生，6歲組視力不良檢出率就高達54.2%，之後略有下降，到8歲為38.7%。以後，呈現緩慢上升趨勢，至19歲時達到峰值（86.6%）；18~22歲間一直維持在80%以上。女生視力不良檢出率變化範圍為38.7%~86.6%（表4-2-2-75，圖3-2-55）。

女生輕度視力不良檢出率，6歲組即為18.7%；以後，隨年齡增長呈下降趨勢；中度視力不良檢出率在各年齡段呈波動變化，其中，6歲為最大值（28.4%），21歲時為最低值（5.8%），重度視力不良檢出率隨年齡的增長快速增加，至19歲達到最大值（73.6%），20歲以後，基本維持在65%以上。女生輕度視力不良檢出率變化範圍為1.3%~18.7%，中度視力不良檢出率為5.8%~28.4%，重度視力不良檢出率為7.1%~73.6%（表4-2-2-2-76）。

除8歲和10歲組外，女生各年齡組視力不良檢出率均高於男生，差值最小的年齡為18歲（0.9%），較大的年齡組為7、13、14、22歲，女生檢出率均高於男生10%以上（ $P < 0.05$ ），其中，22歲相差13.7%（圖3-2-55）。

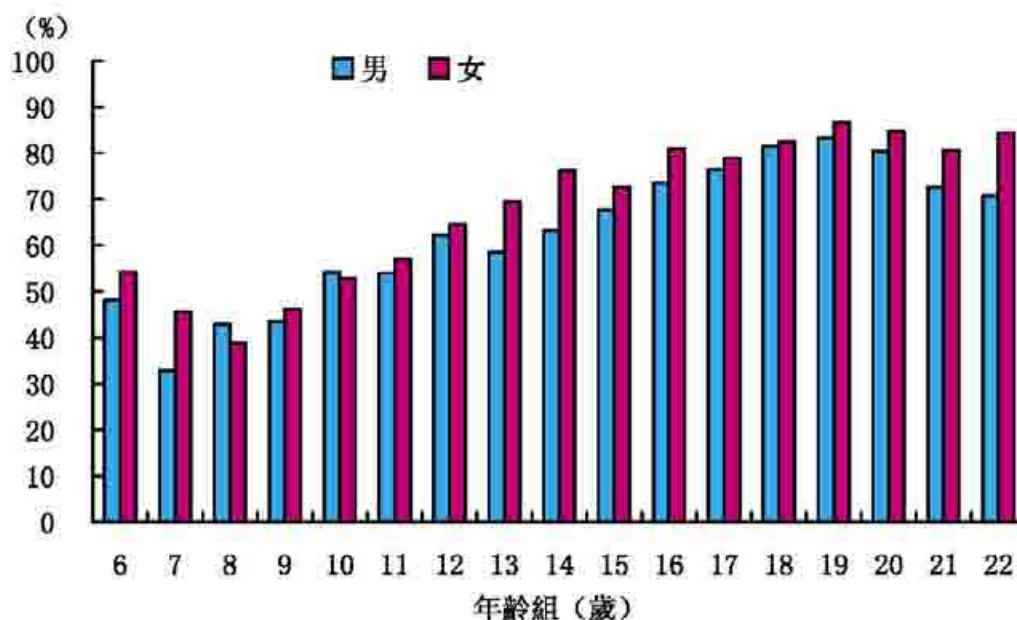


圖3-2-55 視力不良率

#### 4、近視

對視力不良者，使用串鏡檢查，判斷有無屈光不正。如正片視力下降、負片視力進步者為近視。調查中男、女生近視檢出率隨年齡增長的變化情況總體趨勢相似。男生除6~7歲之間有一個大幅度下降外，7~19歲呈持續增長狀態（13歲除外），尤其是7~8歲、9~10歲和11~12歲之間增長較快。19歲達峰值（80.8%），之後，隨年齡增長呈緩慢降低的趨勢，但是仍維持在70%左右的高水

平。女生在7~8歲間有小幅下降，然後快速上升至19歲達到峰值（85.8%），20歲以後維持在80%左右高水平。近視檢出率變化範圍男生為29.3%~80.8%，女生為37.3%~85.8%（表4-2-2-75）。

除8、10、12歲男生近視檢出率略高於女生外，各年齡組女生近視檢出率均高於男性（ $P < 0.05$ ），差值最高為22歲組，相差達16.1%；7、13、14歲組相差也都在10%以上（圖3-2-56）。

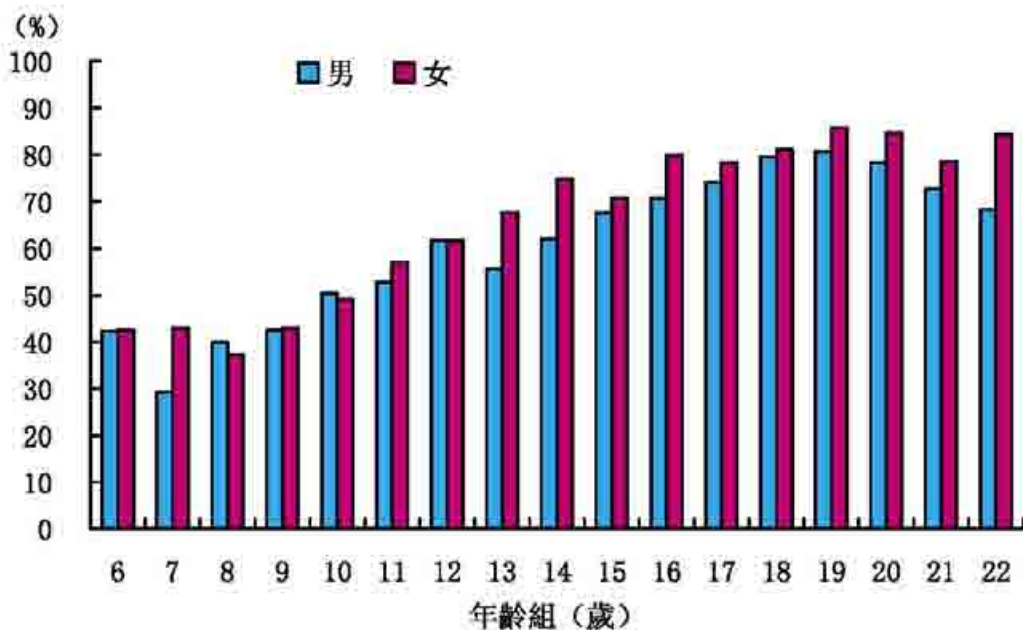


圖3-2-56 近視率

## 5、辨色力

辨色力是反映青少年兒童辨別顏色的能力。

辨色力異常檢出率，男生呈兩頭高，中間低的狀況，各年齡組間又呈波動分佈，各年齡組間區別較大；即6歲男生有3.5%的異常，以後，隨年齡的增長逐漸下降，10歲為0，至19歲又緩慢上升為2.5%，20歲快速增至4.9%，21歲略有下降為3.0%，22歲又升高達到最大值6.1%。女生辨色力異常檢出率僅在6歲和9歲檢出0.6%，其餘年齡段皆為0%。辨色力異常檢出率男生為0.0%~6.1%，女生為0.0%~0.6%（表4-2-2-77）。

男、女生同年齡組間比較，辨色力異常檢出率存在不同程度的差異，女性除6歲和9歲檢出0.6%異常外，其餘年齡段均為0%。（圖3-2-57）。

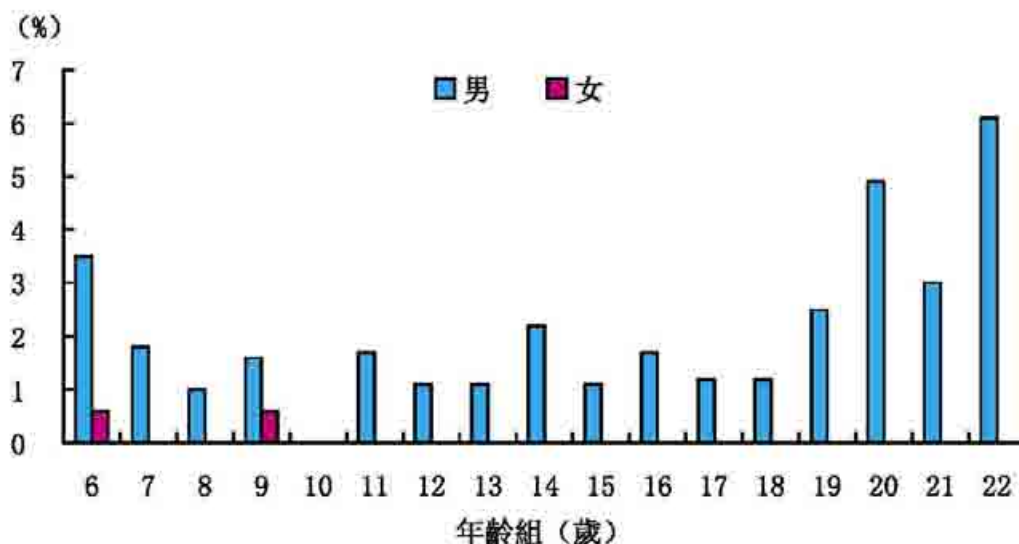


圖3-2-57 辨色力

## 6、聽力

聽力是指人在安靜環境下的聽覺能力。

在13~22歲的學生中，男、女生的聽力基本都正常，只有個別年齡組存在少年聽力下降的情況，即13歲組和19歲組的男生右耳分別有0.6%和0.8%的聽力異常檢出率，女生則在16歲組的左右耳均有0.5%、21歲組和22歲組的右耳分別有1.0%及1.1%的聽力異常檢出率。其餘年齡段皆為0%。（表4-2-2-2-78，圖3-2-58，圖3-2-59）。

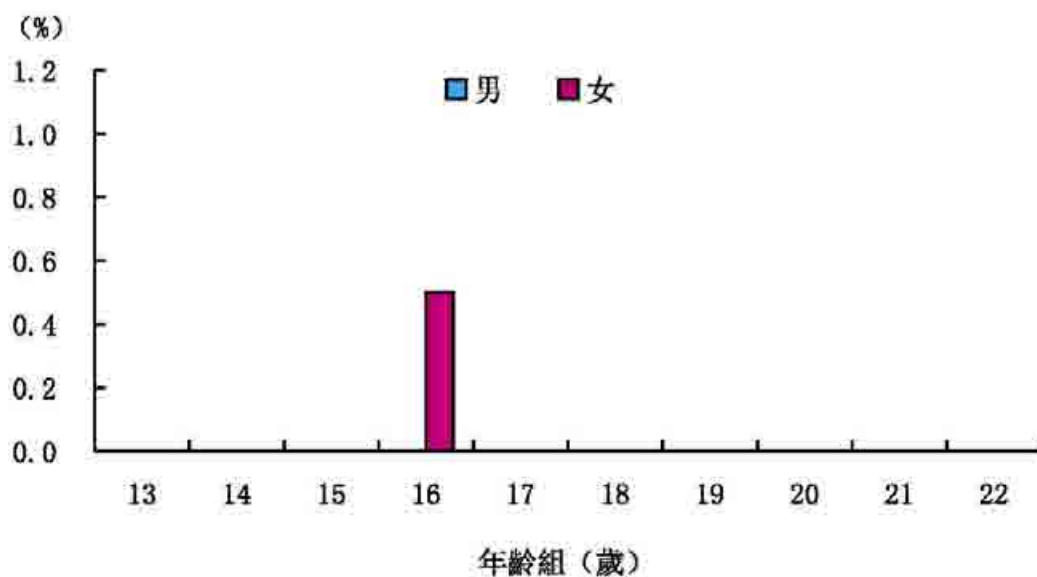


圖3-2-58 左耳聽力

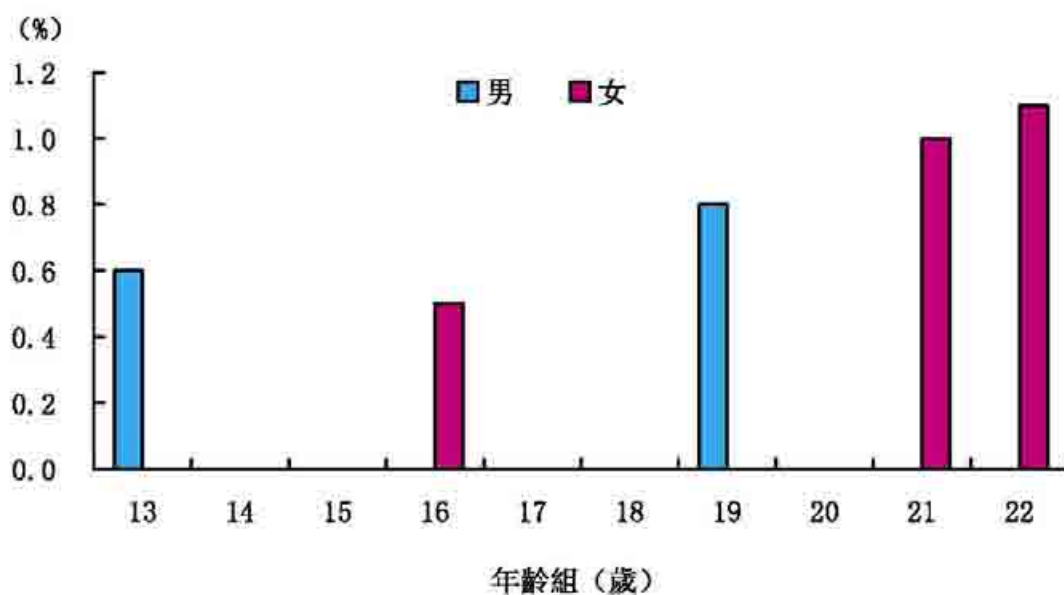


圖3-2-59 右耳聽力



## (七) 小結

綜上所述，澳門兒童青少年（6~22歲）身體形態的生長發育水平以青春發育突增的表現為主要特徵。其中身高、坐高、足長、肩寬、骨盆寬等長度和寬度指標皆在此期間發育完成或接近完成。相對於身長，足長的生長發育最先接近完成。身高生長發育減緩時，體重繼續保持較快增長，BMI由此保持逐年增大的趨勢。腰圍的生長落後於臀圍，腰臀比逐年減小，而且由於男生臀圍與女生接近，腰圍顯著大於女生，男生腰臀比要顯著大於女生。男、女生的體脂率與皮褶厚度的變化趨勢基本一致，而與瘦體重的變化趨勢不一致。男生體脂率下降時或穩定時，瘦體重仍然增長，女生體脂率增長時，瘦體重則相對保持穩定。說明體重增長時，男生主要以增長肌肉等為主，女生則以脂肪為主。

生理機能水平總體上呈明顯提高的趨勢，具體表現為隨年齡增長，安靜脈搏降低，血壓和肺活量升高，這一特徵在青春突增期表現尤為明顯。生理機能水平有明顯的性別差異，表現為男生安靜脈搏、血壓和肺活量水平好於女生，且女生機能水平提高的幅度比較平緩。

身體素質水平總體均呈現出隨年齡增大而增強，部分素質的增幅達到4倍。從各項身體素質的增長趨勢來看，速度的增長與爆發力、最大力量的增長具有相同的趨勢。女生的力量耐力的變化趨勢與耐力跑的變化趨勢相同。男、女生相比，男生的速度素質、力量素質、反應能力等好於女生，但女生的柔韌性好於男生。平衡能力男女間的差異不顯著。速度、力量和耐力方面，隨年齡增大男女間的差異加大，在力量方面表現尤為明顯。

健康指標方面，總體上呈現出隨年齡增長，部分指標異常檢出率增加的趨勢，具體表現在：恒齲患率、恒齲補率、恒齲失率和恒齲失補率，以及視力不良檢出率等方面，而且，部分指標存在明顯的性別差異，而辨色力和聽力異常檢出率未見明顯的年齡變化特徵。需要強調的是，近視檢出率隨年齡增長呈現明顯增加的趨勢，要引起各界高度重視。

### 三、成年人

#### (一) 監測對象的基本情況

成年人監測對象包含體力勞動者和非體力勞動者兩種人群，再按性別分為4類樣本，以每5歲為1個年齡組即20~24歲、25~29歲、30~34歲、35~39歲、40~44歲、45~49歲、50~54歲、55~59歲，4類樣本共計32個年齡組。

成年人樣本主要從澳門政府機構和部分私營機構中抽取，隨機選取30個機構（政府機構為11個，私營機構為19個），從中分別抽取非體力和體力勞動者。從澳門政府機構抽取941例樣本（男為495名，女為446名）；從私營機構抽取2667例樣本（男為1095名，女為1572名）（表4-3-1-3-1）。非體力勞動者樣本主要由技術員及輔助專業人員，專業人員和文員組成，這3類職業人群比例分別是：男性為92.7%，女性為95.8%。體力勞動者樣本主要由服務、銷售及同類工作人員，非技術工人，機台、機器操作員、司機及裝配員和其他組成，這4類職業人群比例分別是：男性為90.6%，女性為96.0%（表4-3-1-3-2）。

居住在北片（花地瑪堂）的體力和非體力樣本量為1227名（男為518名，女為709名）；居住在中片（花王堂和望德堂）的體力和非體力樣本量為1153名（男為501名，女為652名）；居住在南片（聖方濟各堂、聖嘉模堂、風順堂、大堂）的體力和非體力樣本量為1228名（男為571名，女為657名）（表4-3-1-3-3）。

成年人各年齡組實測樣本量見表3-3-1，體力和非體力合併實測樣本量見表3-3-2。

表3-3-1 成年人各年齡組實測樣本量

年齡組（歲）	工作種類	男	女	合計
20~24	非體力	99	103	202
	體力	89	96	185
25~29	非體力	98	131	229
	體力	93	89	182
30~34	非體力	94	130	224
	體力	100	90	190
35~39	非體力	95	120	215
	體力	97	94	191
40~44	非體力	99	178	277
	體力	102	158	260

45~49	非體力	99	175	274
	體力	132	179	311
50~54	非體力	106	133	239
	體力	103	150	253
55~59	非體力	87	94	181
	體力	97	98	195

表3-3-2 成年人各年齡組體力和非體力合併實測樣本量

年齡組 (歲)	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
男	188	191	194	192	201	231	209	184
女	199	220	220	214	336	354	283	192
總計	387	411	414	406	537	585	492	376

在抽取的3608名成年人中，有50.3%的男性成年人、45.3%的女性的成年人出生在澳門，出生在中國大陸的人數比例男為40.1%、女為46.5%；且出生地有明顯的年齡特徵，即隨年齡的增長，在中國大陸出生人數的比例越高（表4-3-1-3-4）。從受教育程度來看，受中等學歷教育程度（中學和專上教育）的比例最高（男為72.3%、女為69.7%），初等學歷教育程度（小學和小學以下）的人數次之（男為22.5%、女為26.5%）；換句話說，即監測對象中的有約5%（男：5.2%、女：3.8%）左右的人學歷在碩士程度以上，此外，39歲以下達到專上教育學歷的人數比例明顯高於40歲以上人群（ $P < 0.01$ ），具有碩士學歷的成年人主要集中在25~45歲之間（表4-3-1-3-5）。

在戶內工作的人數比例最高（男為76.6%、女為95.4%），其中，53.1%的男性成年人和61.4%的女性成年人長期工作在採用“空氣調節”的環境中；女性在戶內環境下工作的人數比例明顯高於男性（ $P < 0.01$ ），但隨年齡增長，在“空氣調節”環境中工作的人數比例有遞減的趨勢，在“自然通風”環境中工作的人數比例卻有遞增的趨勢；僅有4.6%的女性常年在戶外工作，男性達到23.3%（表4-3-1-3-6）。

在調查的成年人中，有67.9%的男性和53.6%的女性，常年平均每週工作時間在35~50小時之間，其中，人數比例最高的年齡組男性為35~45歲之間，女性在25~34歲之間；但仍有9.2%（男）和12.2%（女）的成年人平均每週工作時間不足20小時或只在20~35小時之間；女性“不工作”的人數比例（19.2%）明顯高

於男性(4.8%) ( $P < 0.01$ )，男性“不工作”的比例呈現“兩頭高”的趨勢，女性40歲以後“不工作”的人數比例隨年齡呈現遞增趨勢，在55~59歲之間，有近一半的女性不工作。在男性成年人中，工作時間超過50小時及以上的人數比例(18.2%)明顯高於女性(14.9%) ( $P < 0.05$ )，男性工作時間超過50小時及以上的人數比例在25~34歲之間最多，而女性在20~54歲之間的人數比例未見明顯的年齡特徵(表4-3-1-3-7)。

### (二) 生活方式的基本情況

在成年人(20-59歲)階段主要對生活習慣、體育鍛煉、患病情況及對體質測定的認識等4個方面進行了調查，調查結果如下。

#### 1、生活習慣

生活習慣調查內容包括平均每天睡眠時間和睡眠質量、步行和坐姿累計時間、閒暇時間活動方式和吸煙飲酒情況。

大部分成年人平均每天睡眠時間在6-9小時(83.1%)，6小時以下為13.4%，9小時及以上的人很少，僅為3.5%。男女間無顯著性差別。隨年齡增長睡眠時間逐漸減少(表4-3-1-3-8)。65.0%的成年人認為自己的睡眠質量為一般，男性認為自己睡眠質量好的人數比例高於女性( $P < 0.05$ )，隨年齡增長睡眠質量差的人數逐漸增多(表4-3-1-3-9)。

日常生活中平均每天步行的時間(不包括體育鍛煉中的步行時間)，30分鐘以下占36.1%，30~60分鐘占33.9%，1小時以上占30%。女性每天步行1小時以上的比例顯著高於男性( $P < 0.05$ )。隨著年齡增長，每天步行時間有增加的趨勢(表4-3-1-3-10)。

平均每天坐姿活動的累計時間，3小時以下占16.4%，3~6小時占40.2%，6~9小時占25.2%，9小時以上占18.2%。在平均每天坐姿活動時間上，男女差異不具有顯著性。隨著年齡增長，每天坐姿活動時間有減少的趨勢(表4-3-1-3-11)。

成年男女最主要的閒暇活動是視聽娛樂(67.6%)。除此之外，男性經常從事的活動依次為體育鍛煉、補充睡眠、遊玩、聚會、做家務。女性閒暇活動的排序則為家務、補充睡眠、聚會、體育鍛煉。

不同年齡組在閒暇活動的安排上存在差異，男性的閒暇活動除了視聽娛樂為各年齡組之最外，隨著年齡增長，在閒暇時間內遊玩、聚會及補充睡眠的人數比例減少，做家務和體育鍛煉的比例上升。女性20~29歲人群以視聽娛樂、聚會、補充睡眠為主要閒暇活動，35歲後做家務成為閒暇時間的首要活動，其次

是視聽娛樂，體育鍛煉也逐漸成為45~59歲女性閒暇活動的主要內容之一（表4-3-1-3-12）。

調查顯示，27.5%的男性和4.3%的女性現在有吸煙習慣。男、女吸煙習慣在年齡上的差別表現為，男性各年齡組的吸煙比例起伏變化不大，女性年齡越高，吸煙比例越低（圖3-3-1）。

在現在仍吸煙的人群中，每天吸煙量情況為男性每天10支以下占46.6%，每天10~20支為39.2%，每天20支以上為14.2%。而女性以每天10支以下占多數，為71.6%。隨著年齡增長，男性吸煙者每天10支以下的比例下降，而每天10支以上的比例上升，吸煙量有增加的趨勢。女性吸煙者的煙量在各年齡組基本保持在每天10支以下（表4-3-1-3-13）。

在吸煙人群中（現在吸和過去吸），男性吸煙15年及以上的人數比例最多，為43.0%。女性5年以下者最多，為42.7%（表4-3-1-3-14），在吸煙人群的戒煙情況是，男性戒煙2年以下者為4.9%。戒煙2年以上者為15.2%，40歲之後（21.3%）大於40歲之前（8.2%）（ $P < 0.05$ ）；在女性吸煙人群中，戒煙2年以下的比例為2.9%，戒煙2年以上的比例11.7%（表4-3-1-3-15）。

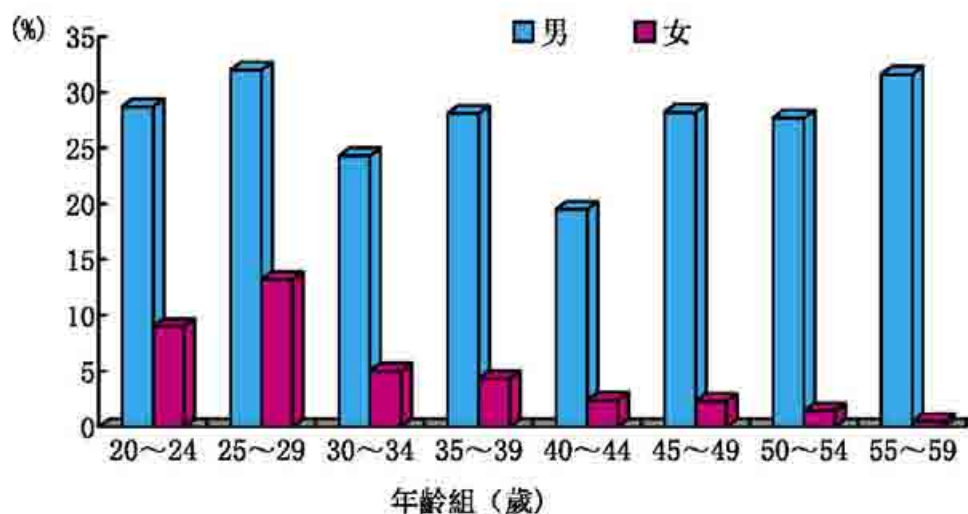


圖3-3-1 現在吸煙的人數比例

48.3%的男性和17.7%的女性有飲酒史，性別間差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）。男女飲酒狀況在年齡上的分佈特點表現為，男性在20~24歲和35~54歲飲酒的人數比例略高，約50%；而25~34、55~59歲飲酒的人數比例略低，約45%。女性年齡越大，飲酒比例越低（圖3-3-2，表4-3-1-3-16）。

在飲酒的人群中，34.0%的男性每週飲酒頻率在1~2次，12.1%的每週飲酒頻率在3~4次，僅有10.0%的人每週飲酒頻率在5~7次。而女性以每月1次占多數，為71.2%（表4-3-1-3-17）。成年人飲啤酒的人數比例最高（65.7%），其次為葡萄酒或果酒（19.8%）。各年齡組和不同性別對飲酒種類的選擇基本相同，只是50~59歲飲用葡萄酒或果酒的人數比例上升（表4-3-1-3-18）。

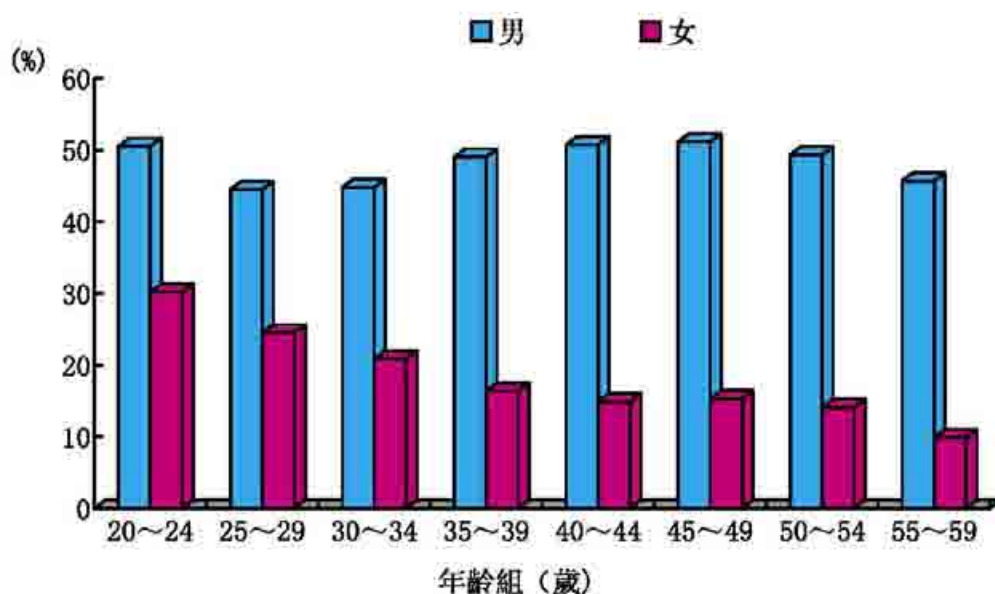


圖3-3-2 飲酒的人數比例

## 2、體育鍛煉情況

在調查的所有成年人中有63.6%的人參加體育鍛煉。而在參加體育鍛煉的人群中，多數人體育鍛煉的頻率是每週2次以下（61.7%），每次運動時間在30分鐘以上（61.6%），鍛煉時能達到中等運動強度（58.1%）。另外，堅持體育鍛煉的時間在1年以下者最多(47.5%)，而在5年以上為26.4%。不同性別的鍛煉情況有差異，女性鍛煉每週3次以上的人數比例(39.9%)高於男性(36.6%) ( $P < 0.05$ )，男性每次鍛煉30分鐘以上的人數比例(65.4%)高於女性(58.3%) ( $P < 0.05$ )。男性大強度運動的人數比例(27.7%)高於女性(18.6%)，堅持鍛煉在5年以上的人數比例(34.1%)也高於女性(19.6%) ( $P < 0.05$ )。隨年齡增長，成年男女每週鍛煉次數增加，每次鍛煉時間及鍛煉強度呈下降趨勢，而堅持鍛煉的年限則延長（表4-3-1-3-19，表4-3-1-3-20，表4-3-1-3-21，表4-3-1-3-22）。

根據每週鍛煉頻率、每次鍛煉持續時間和運動強度三項指標劃分經常鍛煉、偶爾鍛煉和不鍛煉者（定義見“二、兒童青少年”部份）3類人群。統計結果顯示，經常鍛煉者占13.6%，偶爾鍛煉者占50%，不鍛煉者占36.4%。3類人群的性別差異具有顯著性，男性經常鍛煉者(13.7%)和偶爾鍛煉者(53.8%)分別高於女性(13.5%和47.0%)（ $P < 0.05$ ）。在不同年齡組體育鍛煉的參加情況男女有各自的特點，男性總體趨勢是，經常鍛煉者的人數比例隨年齡增長而上升；偶爾鍛煉者則呈下降趨勢；不鍛煉者的比例各年齡組變化不大，到50~59歲略有上升。女性隨著年齡增長，經常鍛煉者的人數比例迅速上升，偶爾鍛煉者和不鍛煉者的比例逐步下降（圖3-3-3，圖3-3-4）。

經常鍛煉者一般具有良好的鍛煉習慣，鍛煉堅持年限長，1~5年占38.3%，5年以上占42.8%。偶爾鍛煉者的鍛煉堅持年限較短，1年以下占55.1%。在不同性別的鍛煉堅持時間上，男性堅持3年以上的比例高於女性（ $P < 0.05$ ）。

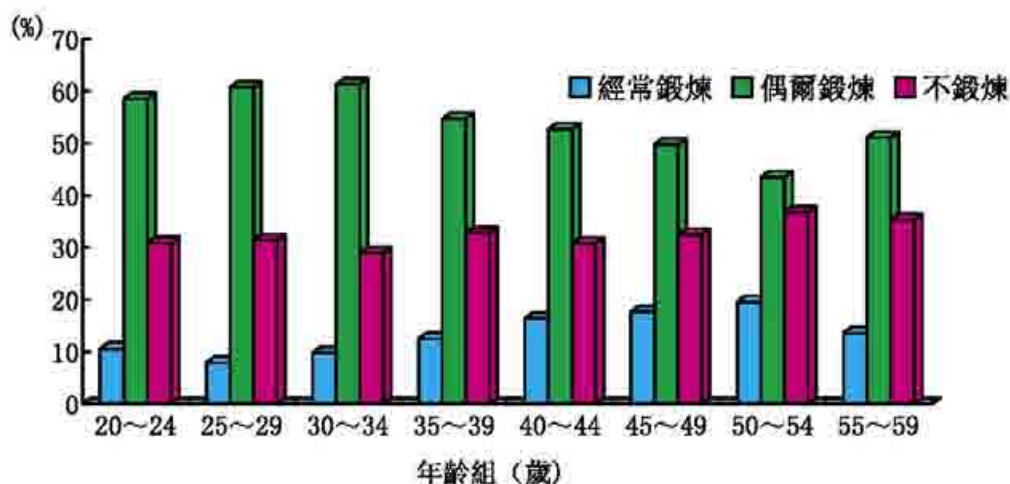


圖3-3-3 成年男性參加體育鍛煉的人數比例

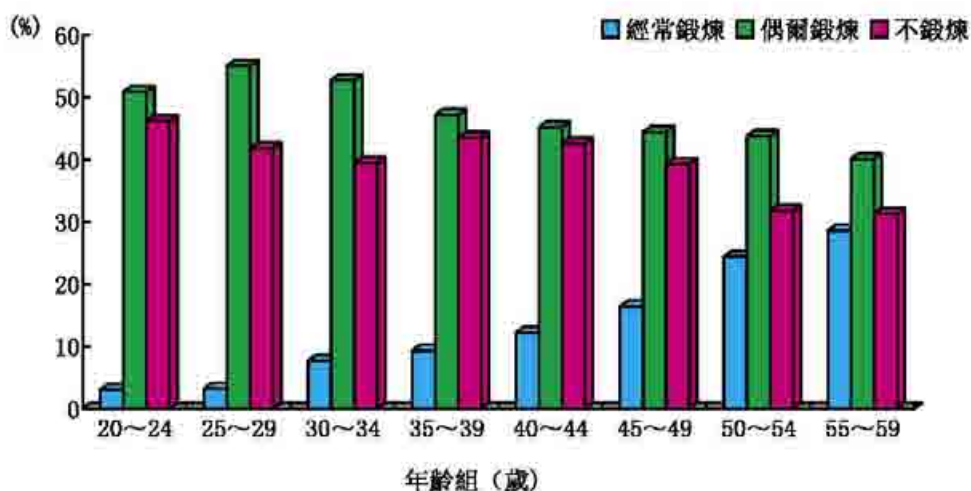


圖3-3-4 成年女性參加體育鍛煉的人數比例

男性參加體育鍛煉的主要目的是改善運動能力(61.9%)，其他依次為防病治病(58.6%)、減輕壓力及調節情緒(54.1%)，經常鍛煉者和偶爾鍛煉者的目的基本相同。女性參加體育鍛煉的主要目的是防病治病(65.7%)和減輕壓力(49.8%)，此外，經常鍛煉者比較注重改善運動能力，偶爾鍛煉者比較注重減肥健美。不同年齡人群參加體育活動的目的也不同，45歲之前主要目的是改善運動能力、減輕壓力、調節情緒和減肥健美。45~59歲參加體育鍛煉主要為了防病治病(表4-3-1-3-23)。

成年人參加體育活動的主要場所是公園(51.9%)、空地公路或街道(40.2%)，其次是體育場館(32.6%)、辦公室或居室(16.7%)、俱樂部(10.6%)。不同性別之間對鍛煉場所的選擇基本一致，經常鍛煉者與偶爾鍛煉者的鍛煉場所也無明顯差異。值得注意的是隨年齡增長，在體育場館鍛煉的人數減少，到公園鍛煉的人數增加(表4-3-1-3-24)。

成年人所參加的體育項目情況，在2295名鍛煉者中，參加一項者有27.9%，參加兩項者有33.7%，參加三項者有38.4%。項目列前五位的是，步行(51.3%)、跑步(41.3%)、球類(28.0%)、游泳(25.4%)、健身操(舞)、秧歌(12.5%)。在選擇體育項目上表現出一定的性別偏好，男性經常參加跑步、步行、球類、游泳、器械健身、力量練習等。女性則主要選擇步行、跑步、游泳、健身操(舞)、秧歌、球類等。經常鍛煉者和偶爾鍛煉者在體育鍛煉項目的選擇上基本一致。對體育項目的選擇具有一定的年齡特點，隨年齡增長，跑步和打球的人數逐漸下降，步行、健身操(舞)和武術健身氣功的人數不斷增加(表4-3-1-3-25)。

進一步調查澳門成年人對球類項目的選擇，青年男性參與率高的項目是足球、籃球，老年男性參與率高的項目是乒乓球和羽毛球。對於女性，各年齡組首選項目是羽毛球，其次是乒乓球(表4-3-1-3-26)。

本次調查對阻礙澳門成年人參加體育活動的12項原因進行了調查，主要原因依次是，缺乏時間(54.0%)、惰性(44.7%)、缺乏場地設施(18.3%)、沒興趣(13.7%)。經常鍛煉者、偶爾鍛煉者和不鍛煉者三類人群在參加體育鍛煉時所遇到的障礙各有側重，經常鍛煉者因缺少時間不能進一步參加體育鍛煉，偶爾鍛煉者的主要障礙是缺少時間和惰性，對於不鍛煉者，除缺少時間和惰性外，沒興趣也是其不參加體育鍛煉的主要原因。阻礙參加體育鍛煉的原因男女之間差別不明顯(表4-3-1-3-27)。

另外，調查中還顯示澳門成年男性經常觀看的體育項目主要是足球(56.6%)、籃球(30.3%)，選擇其餘15個項目的比例均不超過20%，但隨著年齡增長，觀看足球和籃球兩個項目的比例呈下降趨勢，選擇觀看17個選項以外



的“其他”項目的人數比例呈上升。女性39歲之前主要觀看游泳（30.8%）、排球（29.8%）、體操（25.7%）；40歲以後，40%以上的女性觀看17個選項之外的“其他”項目（表4-3-1-3-28）。

### 3、患病情況

本次疾病調查顯示，在3608名被調查對象中有31.8%成年人（20~59歲）近五年內曾患過病（經醫院確診）。在曾患病的成年人中，患病人數比例較高的疾病依次為：消化系統疾病(27.5%)，高血壓(23.9%)，呼吸系統疾病(17.7%)。其中，男性患病比例為29.3%，女性患病比例為33.8%，性別間的差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）。男女常患病前三位均是消化系統疾病，高血壓，呼吸系統疾病，第四位則是意外傷害。隨年齡增長，患病人數比例逐步提高（圖3-3-5），而且不同年齡組的患病種類不同，20~30歲患消化系統疾病、呼吸系統疾病、意外傷害的比例較高，到了45歲以後，高血壓、心腦血管、腫瘤的患病人數迅速上升（表4-3-1-3-29，表4-3-1-3-30）。

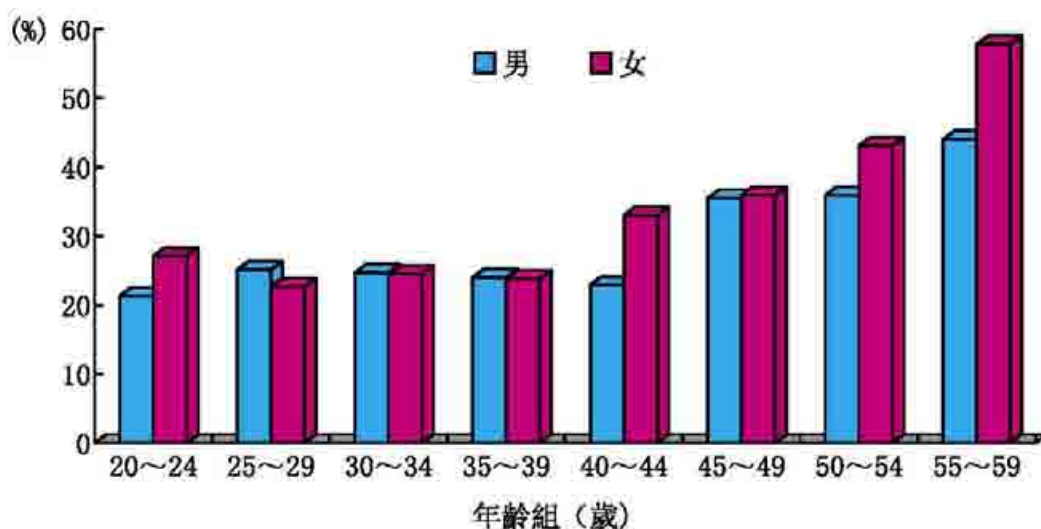


圖3-3-5 近五年曾患病人數比例

### 4、對體質測定的認識

20~59歲成年人中有52.5%的人聽說過體質測定，男性占50.3%，女性占54.3%。不同年齡組對於體質測定認識的人數比例為，男女20~49歲各年齡組聽說過體質測定的人數超過50%，而50歲以後，聽說過體質測定的人數比例呈下降趨勢（圖3-3-6，表4-3-1-3-31）。

20~59歲人群中只有17.2%的人參加過體質測定，男性占15.4%，女性占18.6%。不同年齡參加過體質測定的情況是，女性參加比例較高的年齡組是20~24歲（24.1%）、45~49歲（22.6%）、55~59歲（26.6%），男性參加比例較高的年齡組是45~49歲（20.3%）（表4-3-1-3-31）。

對體質測定的認識，55.4%問卷回答者選擇了多個答案。95.3%的人認為體質測定可以“瞭解自己的體質狀況”，49.8%的人認為體質測定有助於“認識體育鍛煉的重要性”，36.9%的人認為體質測定能“增長科學健身知識”，2.9%的人認為體質測定“無意義”，不同性別、不同年齡組對於體質測定意義的選擇基本一致（表4-3-1-3-32）。

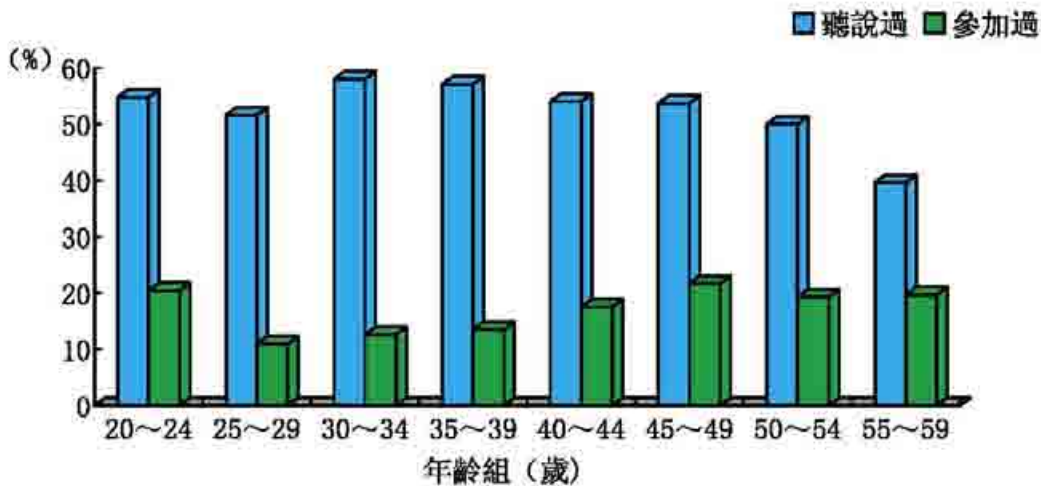


圖3-3-6 聽說和參加過體質測定的人數比例

### (三) 身體形態的基本狀況

#### 1、長度指標

成年男性和女性的身高有隨年齡的增長而下降的趨勢。這既是成年後身高的一種自然現象,也是隨著人們生活水平的提高,相同年齡的身高比以往高的一種反映。男、女性身高均值的變化範圍分別為170.7~165.8釐米和158.6~154.4釐米（表4-3-2-3-33，圖3-3-7）。

成年男性和女性的坐高有隨年齡的增長而下降的趨勢。男、女性坐高均值的變化範圍分別為91.5~89.8釐米和86.1~84.0釐米（表4-3-2-3-34，圖3-3-8）。

成年男性和女性的足長在青少年時期已停止增長，在成年時期保持穩定，變化很小。男、女性足長均值的變化範圍分別為24.3~24.9釐米和22.5~22.8釐米

(表4-3-2-3-35，圖3-3-9)。

身高、坐高、足長均值的變化趨勢男、女一致，且皆為成年男性高於女性 ( $P < 0.01$ )。男女之間差值範圍分別為身高11.2~12.1釐米，坐高5.2~6.0釐米，足長1.7~2.2釐米。

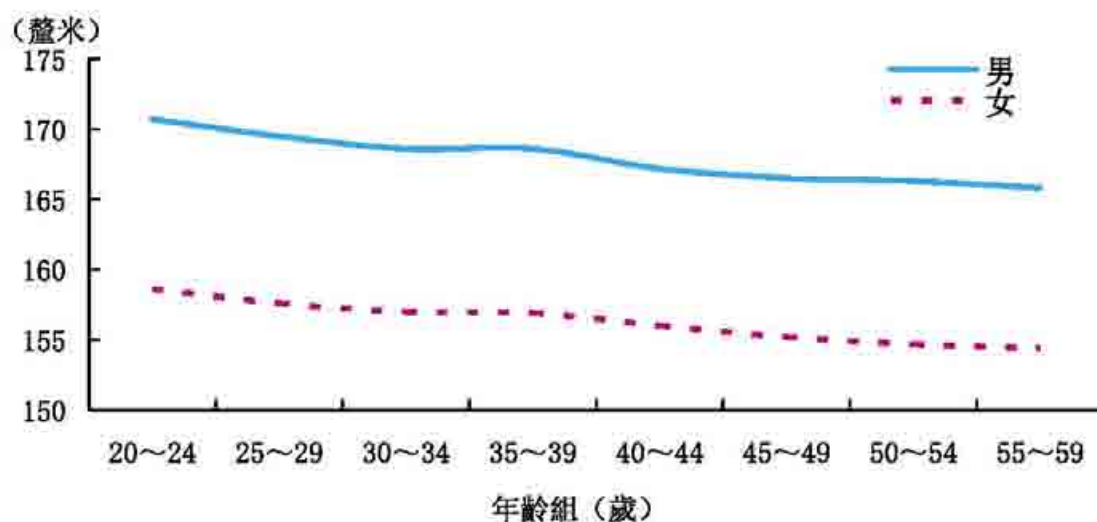


圖3-3-7 身高

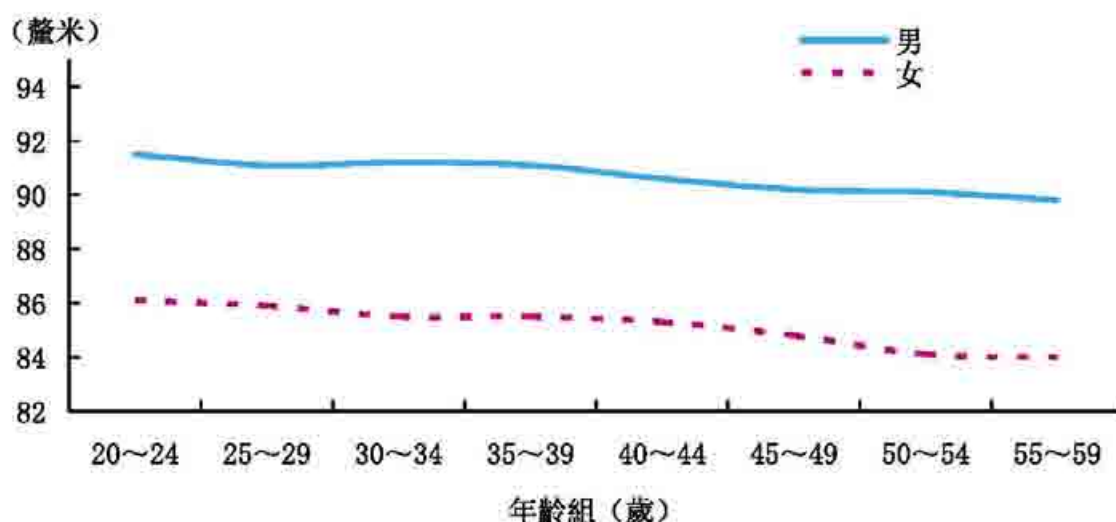


圖3-3-8 坐高

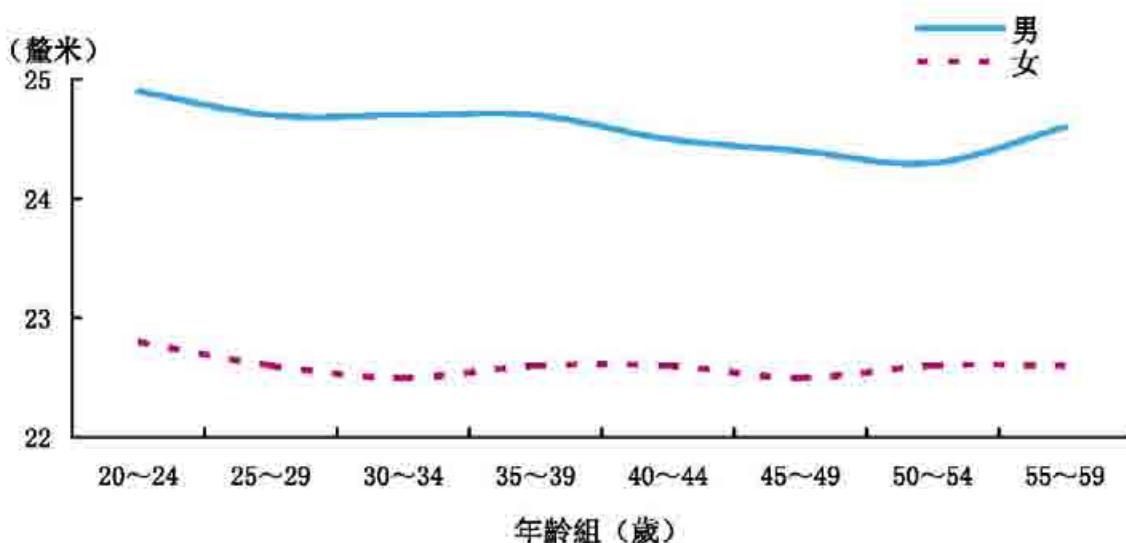


圖3-3-9 足長

## 2、體重與BMI

成年男性體重在40歲之前繼續隨年齡的增長而增長，之後有逐漸下降的趨勢。成年女性體重隨著年齡的增長而繼續增長。男、女性體重均值的變化範圍分別為62.8~67.2千克和50.3~56.8千克（表4-3-2-3-36）。成年男性體重均值高於女性，但隨年齡增長差值減小，差值範圍為8.3~14.7千克，有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（圖3-3-10）。

成年男性35歲前BMI指數隨年齡增長而增長，之後保持穩定；成年女性BMI指數在20~59歲皆隨年齡增長而增長。男、女性BMI指數均值的變化範圍分別為21.5~23.8和20.0~23.8（表4-3-2-3-37）。在50歲前成年男性BMI指數均值高於女性，但隨年齡增長差值減小，差值範圍為0.8~2.4，有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（圖3-3-11）。

按照中國肥胖問題工作組建議的BMI分組標準，BMI指數 $< 18.5$ 為體重偏輕， $18.5 \leq \text{BMI}$ 指數 $< 24.0$ 為體重正常， $24.0 \leq \text{BMI}$ 指數 $< 28.0$ 為超重，BMI指數 $\geq 28.0$ 為肥胖。

在20~59歲期間，BMI指數 $\geq 28$ 的人數占各性別相應年齡組人數的比例，男性在3.8%~12.4%之間，各年齡組比例分別為7.4%、4.7%、12.4%、9.9%、4.5%、6.9%、8.1%、3.8%，人數比例最小為55~59歲，最大為30~34歲；女性肥胖人數比例在2.0%~9.9%之間，各年齡組比例分別為2.0%、2.7%、3.6%、2.3%、6.0%、5.9%、7.8%、9.9%，人數比例最小為20~24歲，最大為55~59歲（表4-3-2-3-38，圖3-3-12）。

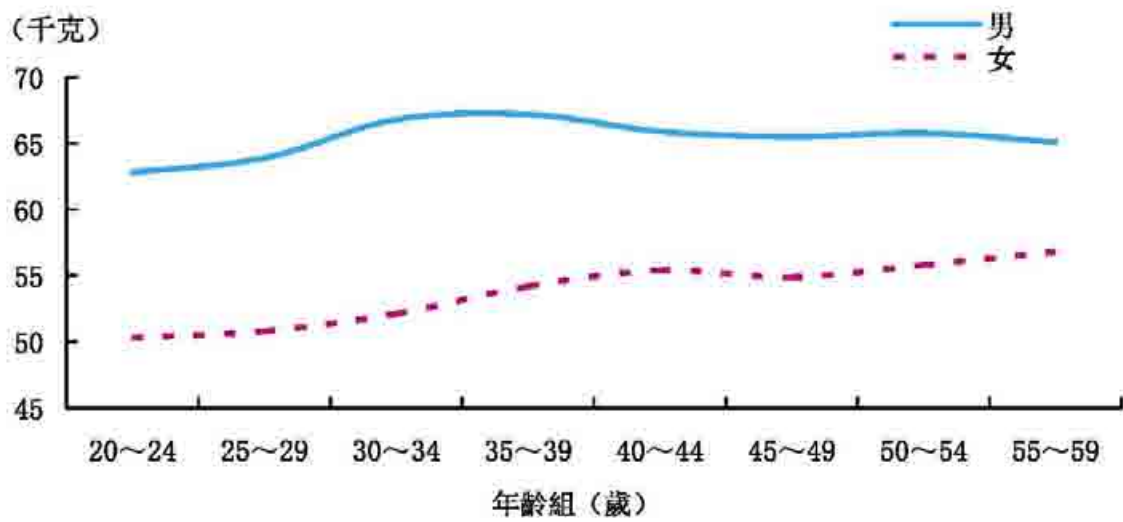


圖3-3-10 體重

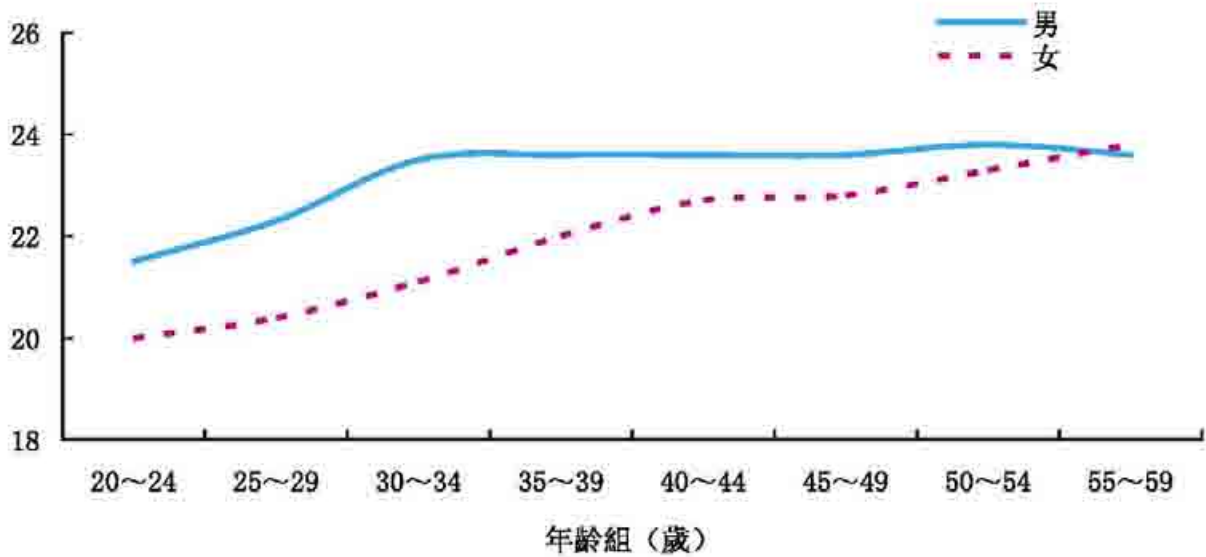


圖3-3-11 BMI

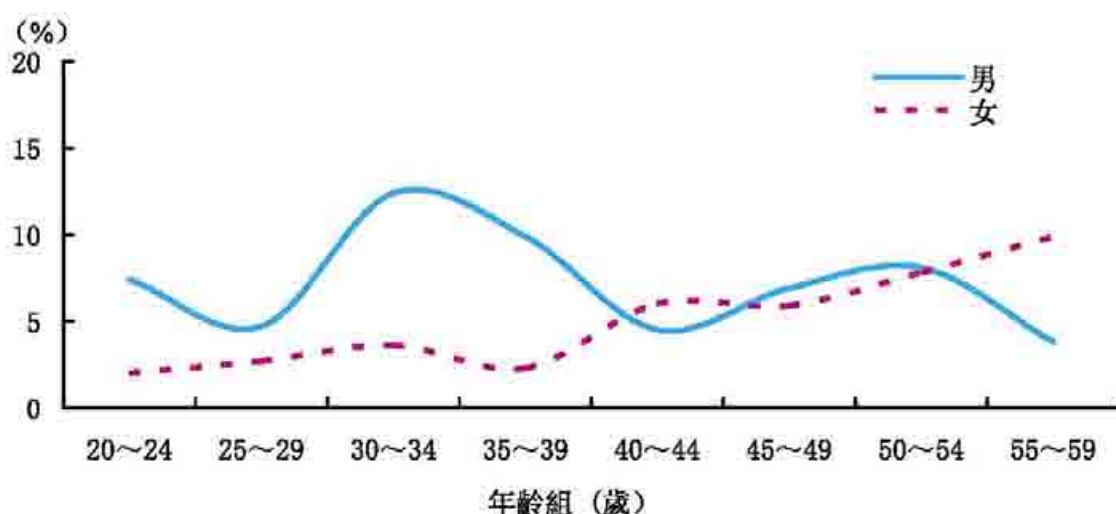


圖3-3-12 各年齡組肥胖人數比例

### 3、圍度指標

成年男性胸圍、腰圍和臀圍在35歲前皆隨著年齡的增長而增長，之後三個部位的圍度保持穩定。成年女性胸圍、腰圍和臀圍在20~59歲皆隨年齡增長而增長。男、女性胸圍均值的變化範圍分別為87.7~92.7釐米和81.0~89.3釐米，腰圍均值的變化範圍分別為76.9~86.6釐米和68.1~81.7釐米，臀圍均值的變化範圍分別為90.7~92.9釐米和88.3~92.5釐米。成年男性胸圍、腰圍、臀圍均值高於女性（55歲後成年女性臀圍超過成年男性），但隨年齡增長差值減小，胸圍差值範圍為2.7~9.1釐米，腰圍差值範圍為4.9~11.8釐米，臀圍差值範圍為0.6~3.8釐米，有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（表4-3-2-3-39，表4-3-2-3-40，表4-3-2-3-41，圖3-3-13，圖3-3-14，圖3-3-15）。

成年男性和女性腰臀比隨年齡增長而增長。腰臀比均值的變化範圍分別為0.846~0.940和0.771~0.882。成年男性腰臀比均值都要高於女性，差值範圍為0.058~0.095，有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）。這是由於成年男性臀圍與女性相差較小，而腰圍顯著高於女性的緣故（表4-3-2-3-42，圖3-3-16）。

按照國際較為公認的ACSM（美國運動醫學學會）標準，成年男性腰臀比 $\geq 0.94$ ，女性 $\geq 0.82$ ；則反映在腰腹部脂肪過多的堆積，其患病（高血壓、II型糖尿病、高血脂等）的危險性大大增加。

在20~59歲期間，男性腰臀比超過0.94的人數占相應年齡段人數的比例範圍為5.3~45.1%，女性腰臀比超過0.82的比例的範圍為13.8~82.3%。

隨著年齡的增長，男性和女性由於腰臀比增長而患心血管疾病的危險性也相應增加，特別是男性45歲後，女性40歲後，超過標準的人數比率急劇增加，需要引起重視。

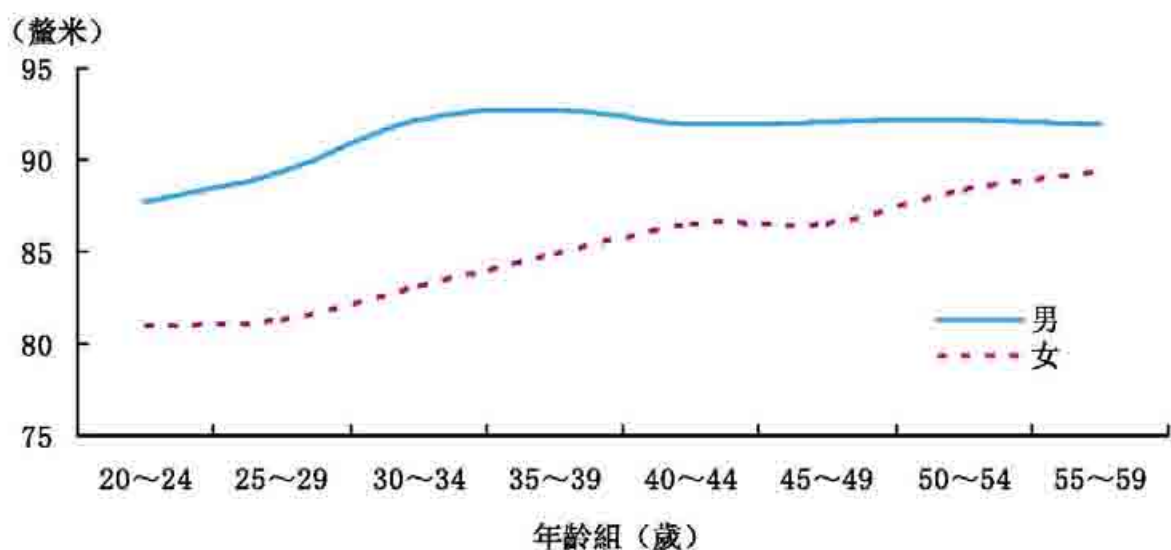


圖3-3-13 胸圍

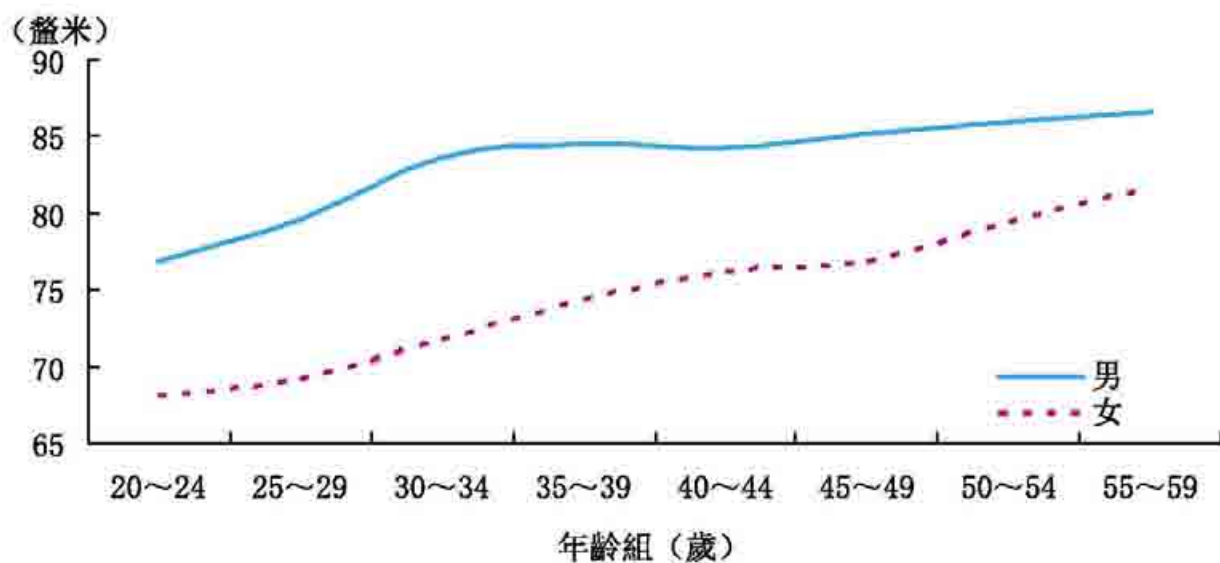


圖3-3-14 腰圍

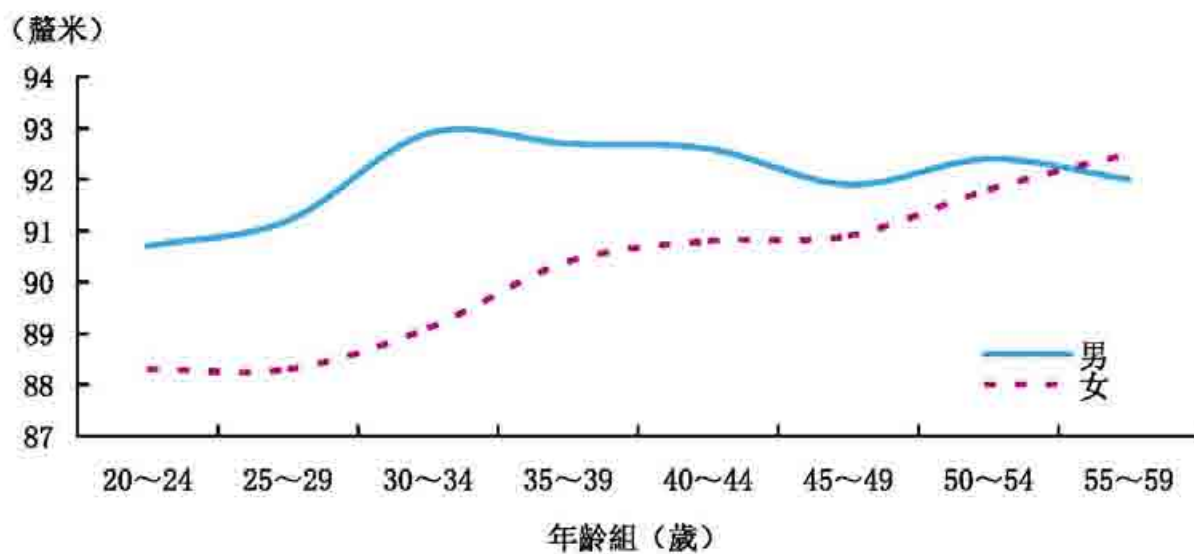


圖3-3-15 臀圍

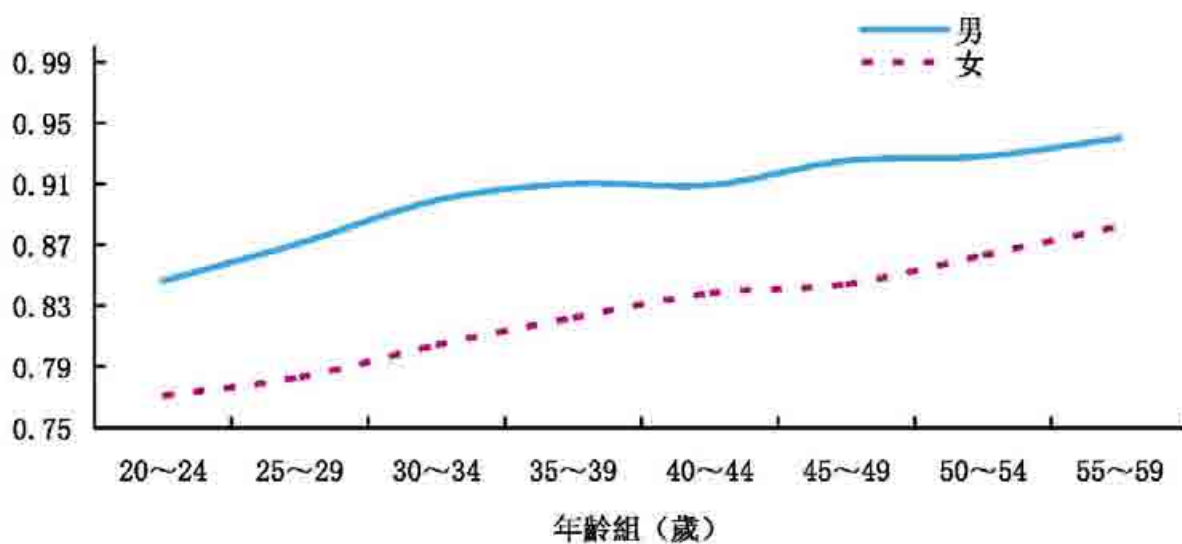


圖3-3-16 腰臀比



#### 4、寬度指標

成年男性和女性肩寬隨年齡增長而下降。男、女性肩寬均值的變化範圍分別為39.1~37.8釐米和34.9~34.2釐米。成年男性的肩寬均值高於女性。差值範圍為3.6~4.4釐米，有明顯的性別差異 ( $P < 0.01$ ) (表4-3-2-3-43, 圖3-3-17)。

成年男性和女性骨盆寬隨年齡增長而增長。男、女性骨盆寬均值的變化範圍為27.0~28.1釐米和26.5~28.2釐米。在20~49歲期間，成年男性骨盆寬均值高於女性，但隨年齡增長差值減小，差值範圍為0.3~0.7釐米，有明顯的性別差異 ( $P < 0.01$ )；50歲後沒有差異 (表4-3-2-3-44, 圖3-3-18)。

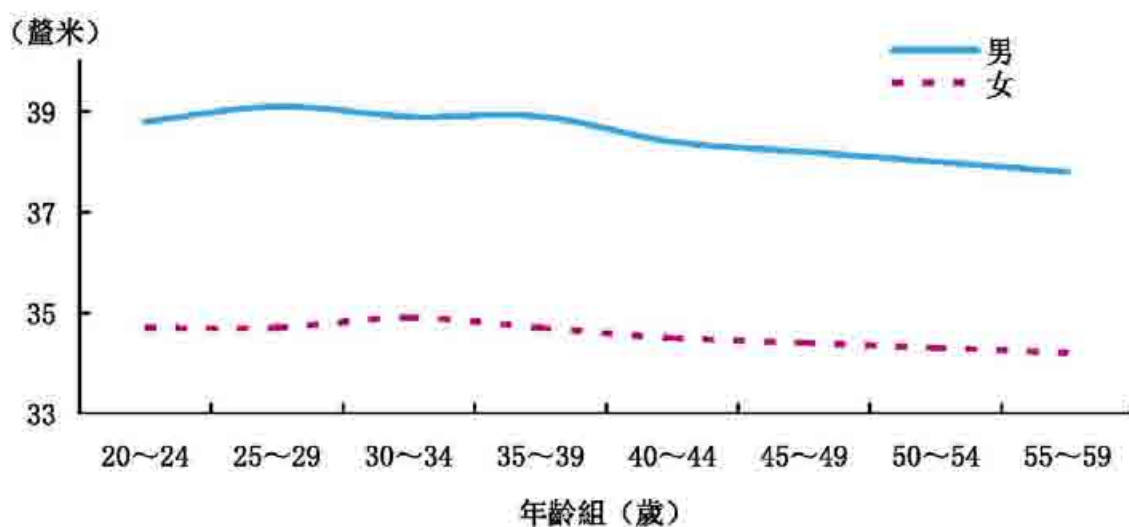


圖3-3-17 肩寬

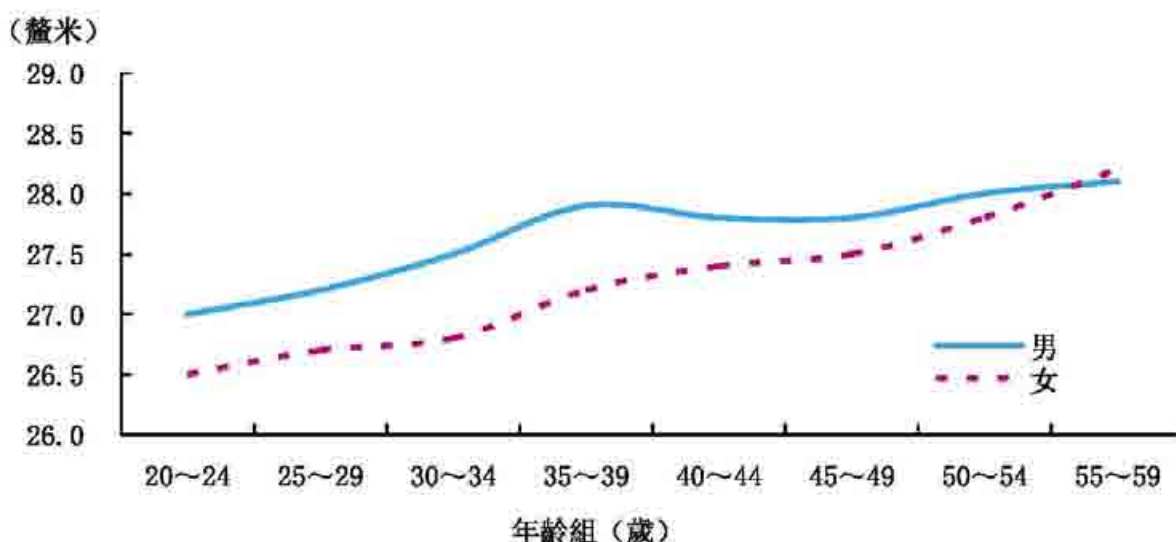


圖3-3-18 骨盆寬

### 5、身體成份

在20~34歲期間，成年男性上臂皮褶、肩胛皮褶和腹部皮褶皆隨年齡的增長而增長，之後下降，40歲以後均值保持穩定。成年女性三個部位的皮褶皆隨年齡增長而增長。三個部位的皮褶男性、女性在成年後皆是腹部皮褶最厚，肩胛皮褶次之，上臂皮褶最薄。上臂皮褶均值男、女性變化範圍分別為11.3~14.7毫米和18.4~23.5毫米；肩胛皮褶均值男、女性變化範圍分別為15.6~21.3毫米和18.9~26.9毫米；腹部皮褶均值男、女性變化範圍分別為17.8~25.1毫米和23.6~32.3毫米（表4-3-2-3-45，表4-3-2-3-46，表4-3-2-3-47）。

成年女性三個部位皮褶厚度均值皆高於男性(30~34組的腹部皮褶除外)，且有隨年齡增長差值增大的趨勢。上臂皮褶差值範圍為4.6~10.9毫米，肩胛皮褶差值範圍為0.1~5.7毫米，腹部皮褶差值範圍為1.5~7.6毫米，有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（圖3-3-19，圖3-3-20，圖3-3-21）。

在20~34歲期間，成年男性體脂率隨年齡增長而增長，之後體脂率基本穩定在20%左右。成年女性體脂率則在20~59歲皆隨年齡增長而增長。男、女性體脂率均值的變化範圍分別為17.0%~21.3%和25.3%~32.8%（表4-3-2-3-48）。

成年女性體脂率在20~59歲期間皆高於男性，差值範圍為5.9~12.5%，有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（圖3-3-22）。

成年男性和女性瘦體重在成年後保持穩定。男、女性瘦體重均值的變化範圍分別為51.5~52.8千克和37.2~38.1千克（表4-3-2-3-49）。

成年男性瘦體重在20~59歲期間皆高於女性，差值範圍為14.0~14.8千克，有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（圖3-3-23）。

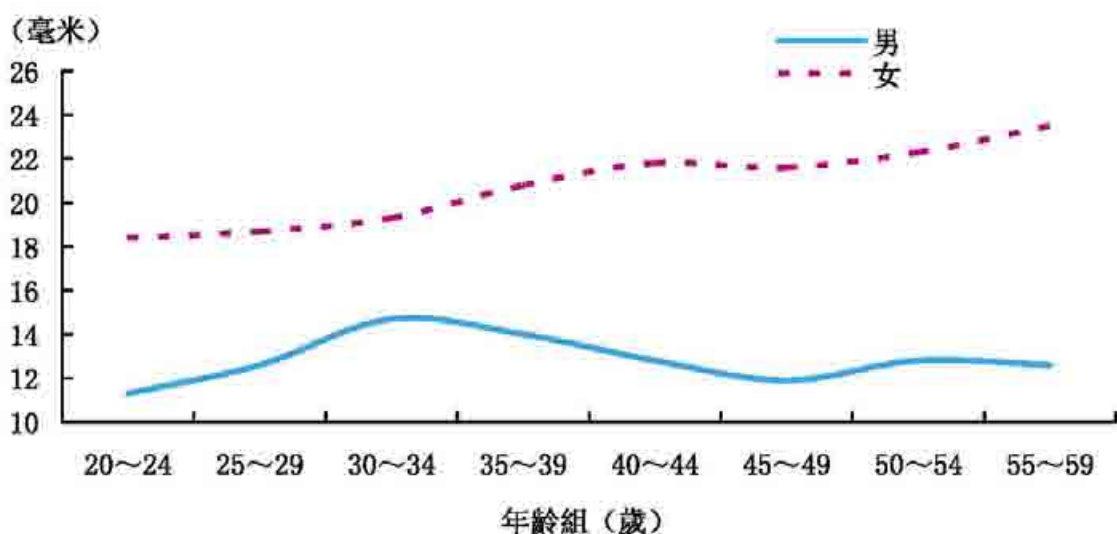


圖3-3-19 上臂部皮褶厚度

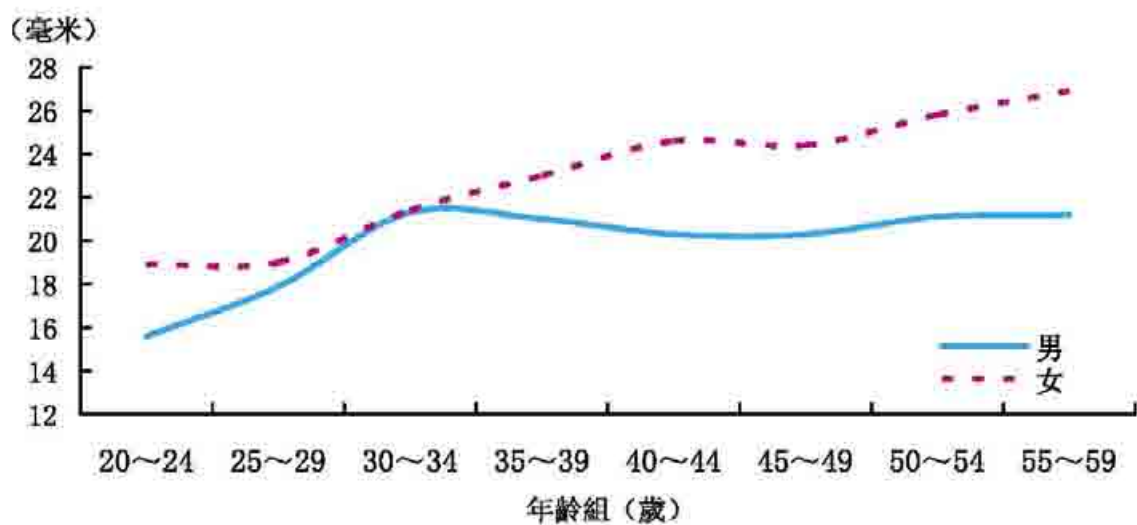


圖3-3-20 肩胛部皮褶厚度

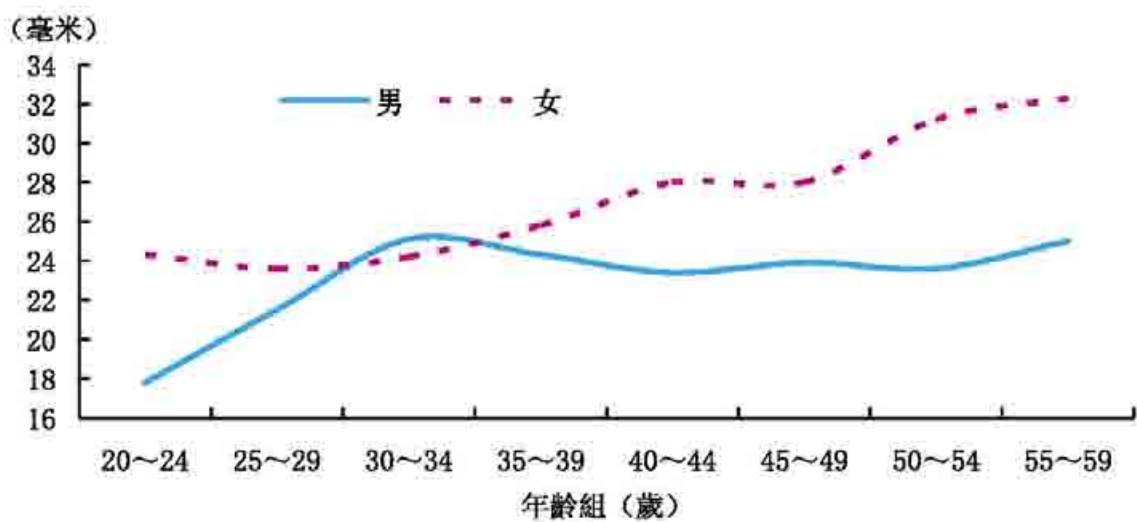


圖3-3-21 腹部皮褶厚度

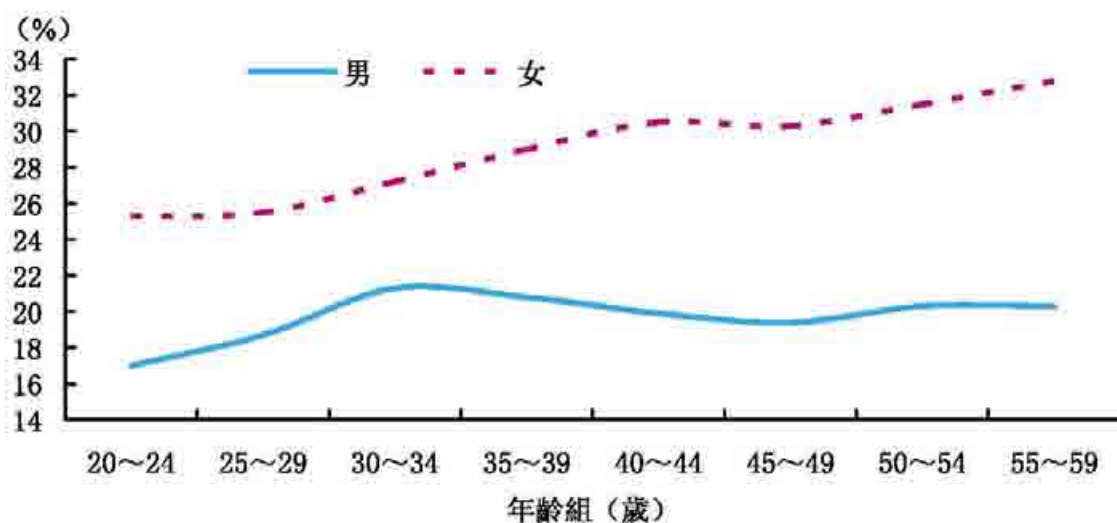


圖3-3-22 體脂率

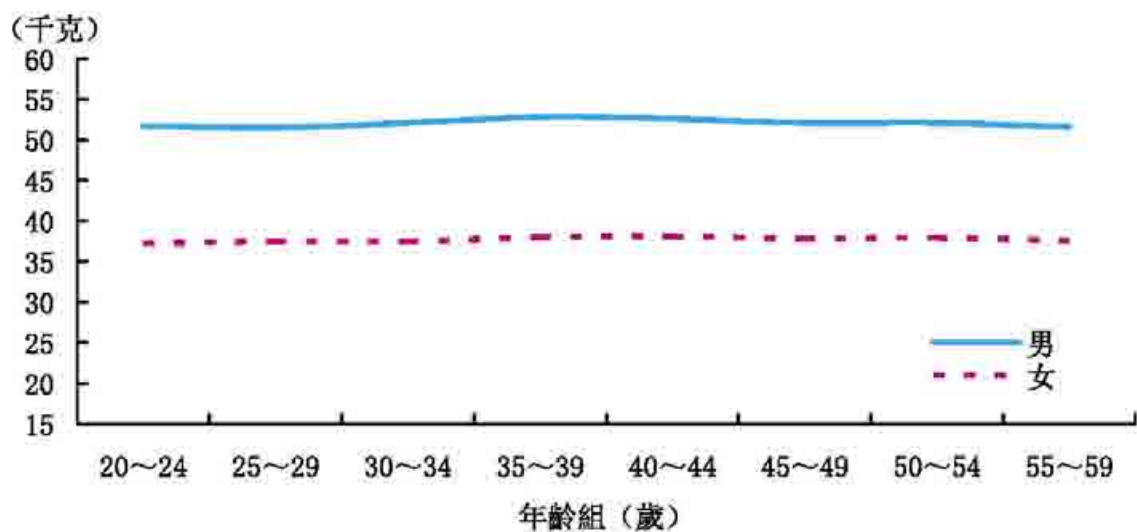


圖3-3-23 瘦體重

#### (四) 身體機能的基本狀況

以安靜時脈搏、血壓（收縮壓和舒張壓）、肺活量和臺階指數反映生理機能水平。

##### 1、安靜脈搏

20~59歲男性和女性成年人安靜時脈搏均值隨年齡增長保持相對穩定。安靜脈搏均值範圍男性為74.6~77.6次/分，女性為74.7~79.0次/分。男性和女性各年齡組之間無明顯的性別差異（表4-3-2-3-50，圖3-3-24）。

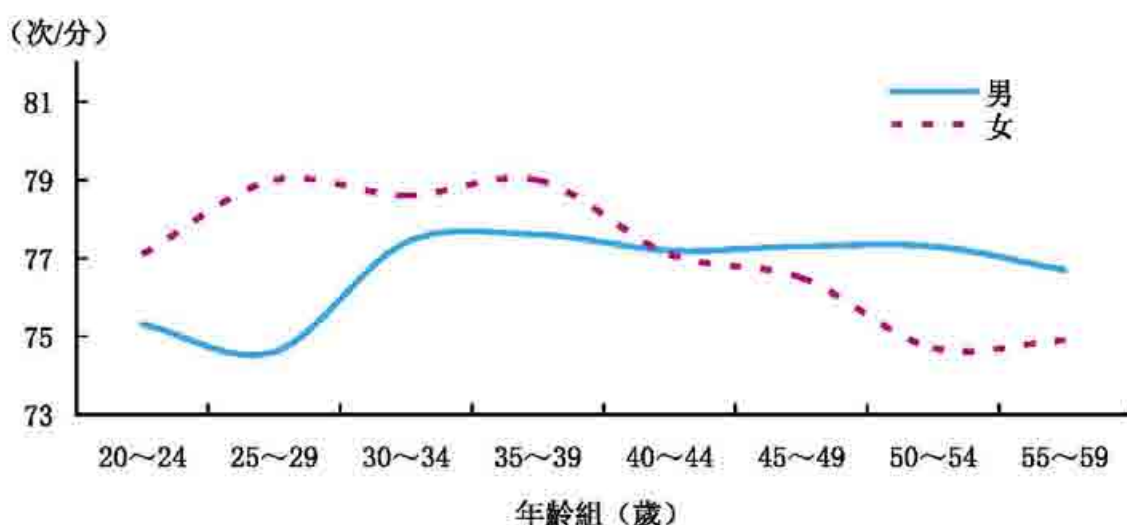


圖3-3-24 安靜脈搏

##### 2、血壓

20~59歲男性和女性成年人收縮壓均值隨年齡增長呈現緩慢增長的趨勢，但各年齡組間增長幅度無明顯的差異。收縮壓均值範圍男性為116.5~131.3毫米汞柱，女性為104.4~127.7毫米汞柱；男性各年齡組收縮壓均值普遍高於女性；其中，20~39歲間，男性收縮壓明顯高於女性（均值超過10毫米汞柱以上），有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（表4-3-2-3-51，圖3-3-25）。

20~59歲男性和女性成年人舒張壓均值隨年齡增長呈緩慢增長趨勢，各年齡組間增長幅度無明顯的差異。舒張壓均值範圍男性為75.1~83.1毫米汞柱，女性為67.3~79.1毫米汞柱；男性各年齡組舒張壓均值普遍高於女性，差值為4~9.2毫米汞柱，有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（表4-3-2-3-52，圖3-3-26）。

20~59歲男性和女性成年人脈壓差均值隨年齡增長保持相對穩定，除了50~54歲和55~59歲存在一定的差異外，各年齡組間無明顯的差異。脈壓差均值範圍

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

男性為41.2~48.6毫米汞柱，女性為35.8~48.6毫米汞柱；男性各年齡組普遍高於女性，尤其是在20~39歲年齡段間，有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ）（表4-3-2-3-53，圖3-3-27）。

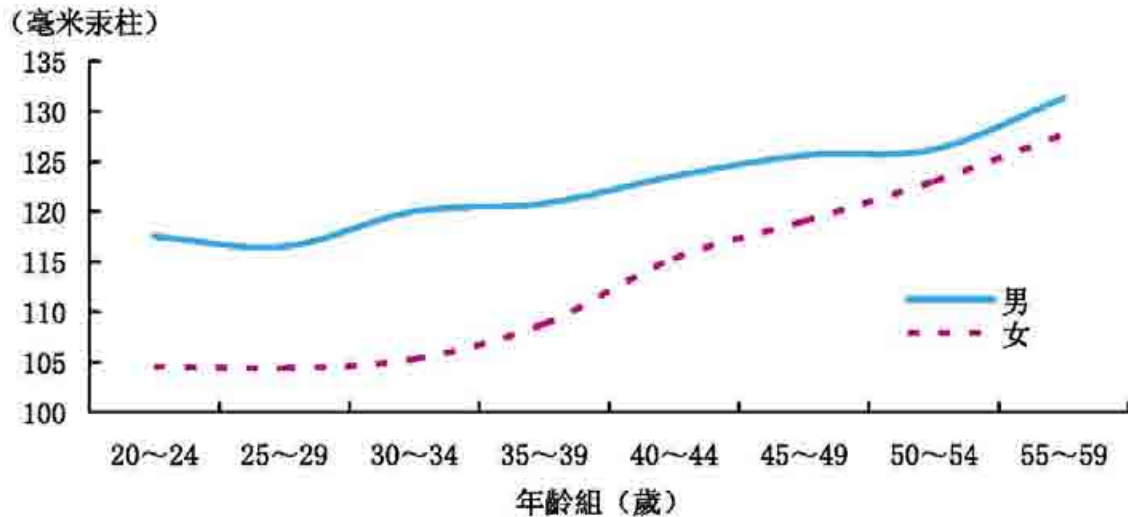


圖3-3-25 收縮壓

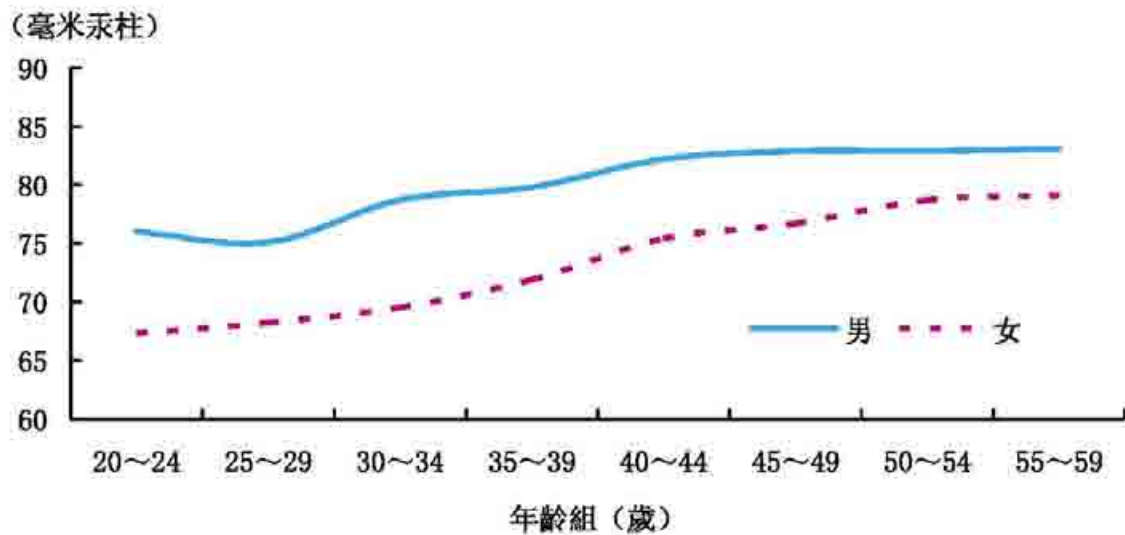


圖3-3-26 舒張壓

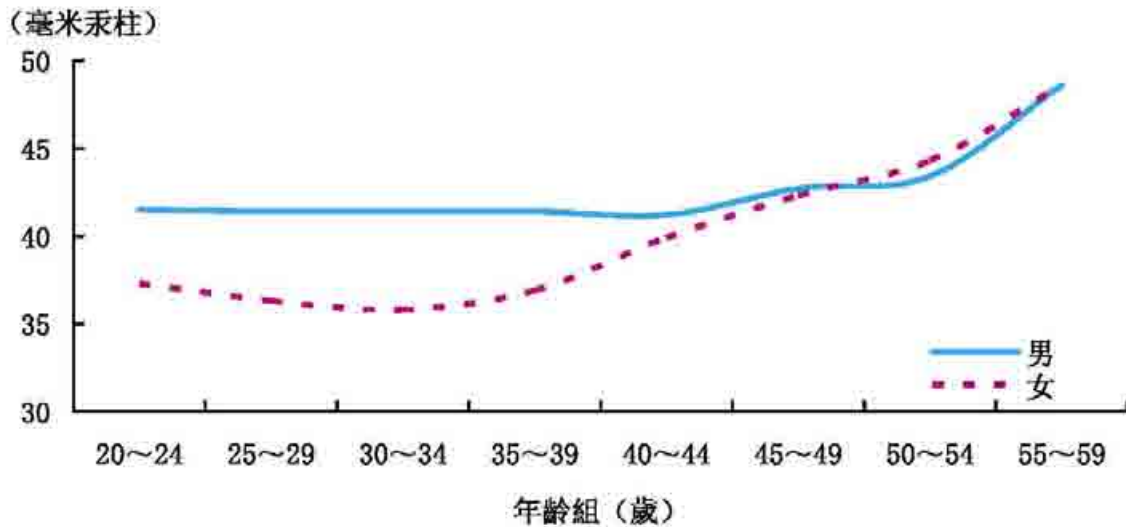


圖3-3-27 脈壓差

### 3、肺活量

20~59歲男性和女性肺活量均值隨年齡增長呈現明顯的下降趨勢；30歲以後，各年齡組比較，男性和女性肺活量均出現下降趨勢，均值下降範圍男性（35~39歲除外）為116.3~214.7毫升，女性為44.5~123.9毫升。肺活量均值範圍男性為3167.6~3942.7毫升，女性為2140.8~2801.6毫升；男性各年齡組肺活量均值明顯高於女性，均超過1000毫升以上，性別間差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（表4-3-2-3-54，圖3-3-28）。

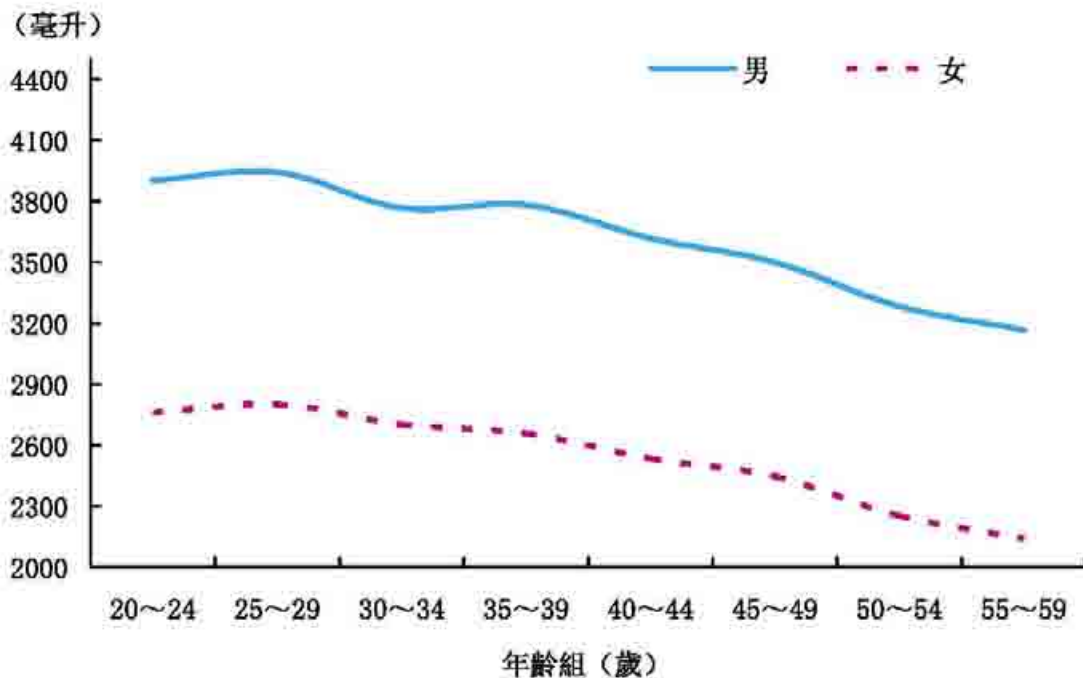


圖3-3-28 肺活量

20~59歲男性和女性肺活量/體重均值隨年齡增長呈緩慢下降趨勢，各年齡組間下降幅度無明顯的差異。肺活量/體重均值範圍男性為49.3~63.0毫升/千克，女性為38.5~55.7毫升/千克；男性各年齡組均值略高於女性，40歲以後，性別間差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（表4-3-2-3-55，圖3-3-29）。

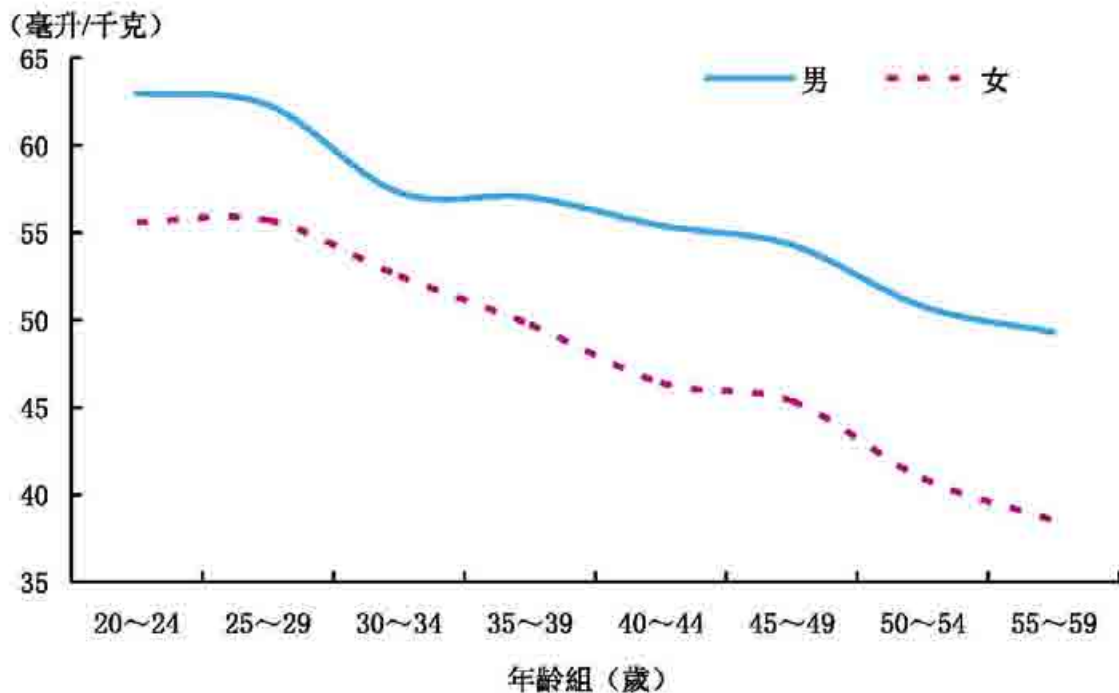


圖3-3-29 肺活量/體重

#### 4、臺階指數

臺階試驗是一種簡易的評價心血管系統機能的定量負荷實驗。主要通過觀察定量負荷持續運動時間、運動中心血管的反應及負荷後心率恢復速度的關係（臺階指數）評定心血管系統的機能水平。

20~59歲的男性和女性成年人臺階指數均值隨年齡增長，表現為20~29歲保持相對穩定，30~49歲略有升高，50歲以後逐漸下降。但各年齡組間差異不具有顯著性。臺階指數均值範圍男性為50.1~58.6，女性為53.5~61.9。女性臺階指數均值略高於男性，除了30~34歲和50歲以後（ $P < 0.05$ ），其餘年齡組無明顯的性別差異（表4-3-2-3-56，圖3-3-30）。



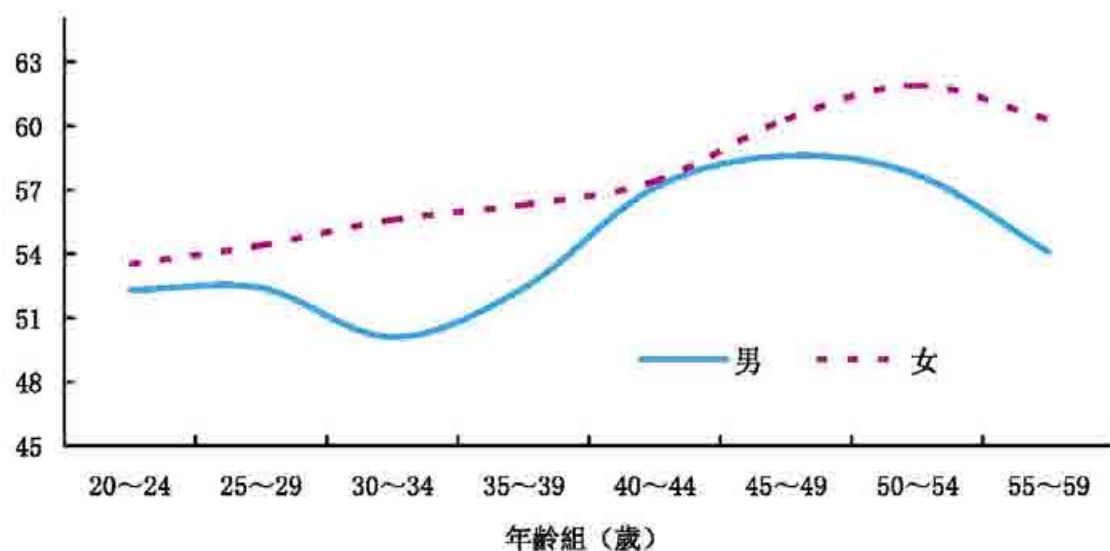


圖3-3-30 臺階指數

## (五) 身體素質的基本狀況

### 1、力量素質

39歲以下各年齡組人群採用縱跳、俯臥撐（男）/一分鐘仰臥起坐（女）和握力、背力等四項指標反映力量素質，而40歲以上各年齡組的人群採用握力反映力量素質。

縱跳和俯臥撐（男）、一分鐘仰臥起坐（女）在20~24歲達到最大值，之後，隨年齡增長呈下降趨勢。男、女性握力和背力均值則隨年齡增長，表現出先增長後下降的趨勢。男性在30~39歲年齡組，握力、背力達到最大值，女性在35~39歲達到最大值。男性各年齡組、各指標的均值變化範圍：縱跳為34.2~38.8釐米、俯臥撐為18.3~24.2次、握力為39.7~43.7千克、背力為118.7~122.5千克。女性各年齡組、各指標的均值變化範圍為：縱跳為22.1~24.6釐米、仰臥起坐為15.5~22.2次/分、握力為22.6~25.8千克、背力為62.4~70.0千克（表4-3-2-3-57，表4-3-2-3-58，表4-3-2-3-59，表4-3-2-3-60）。

男性力量大於女性，性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），女性的各項力量約為男性的60%。隨年齡增大，男、女性力量均隨之下降（圖3-3-31，圖3-3-32，圖3-3-33，圖3-3-34）。

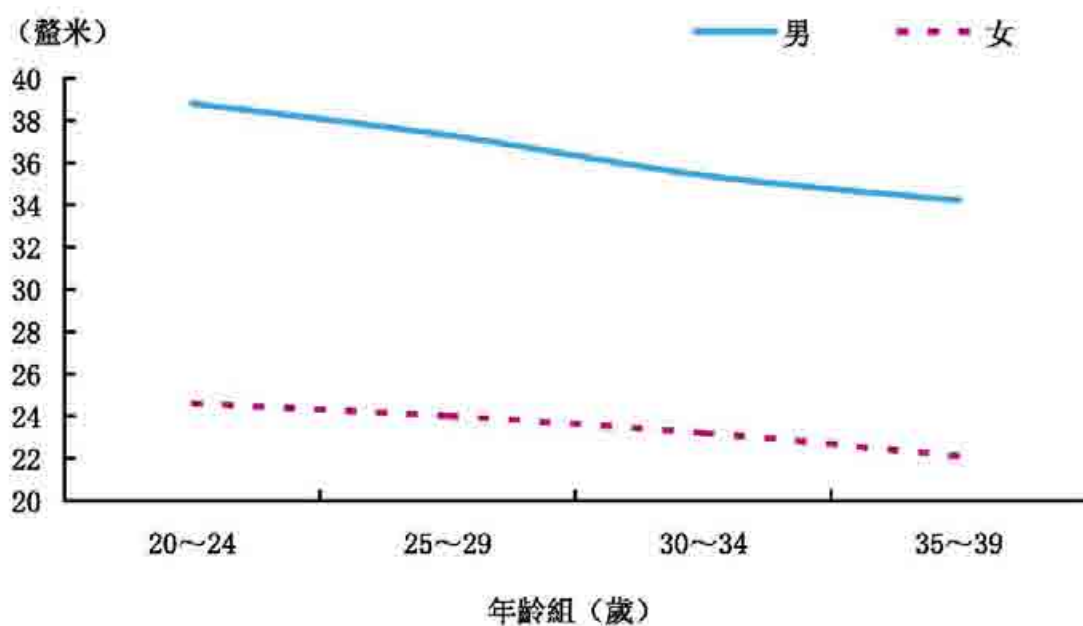


圖3-3-31 縱跳

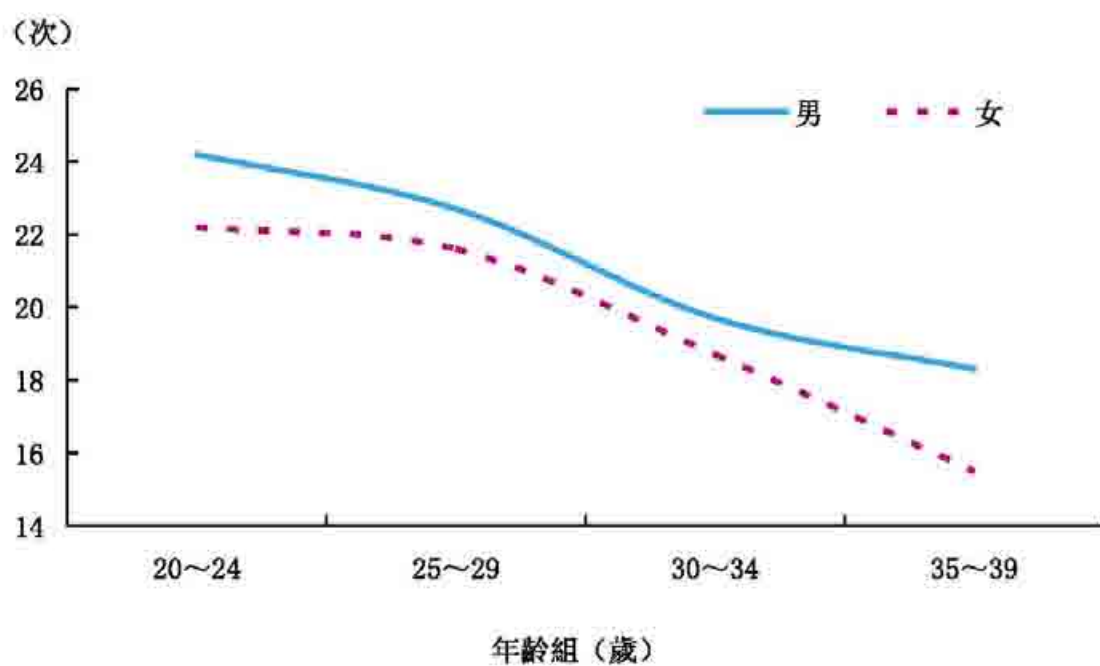


圖3-3-32 俯臥撐 (男) / 一分鐘仰臥起坐 (女)

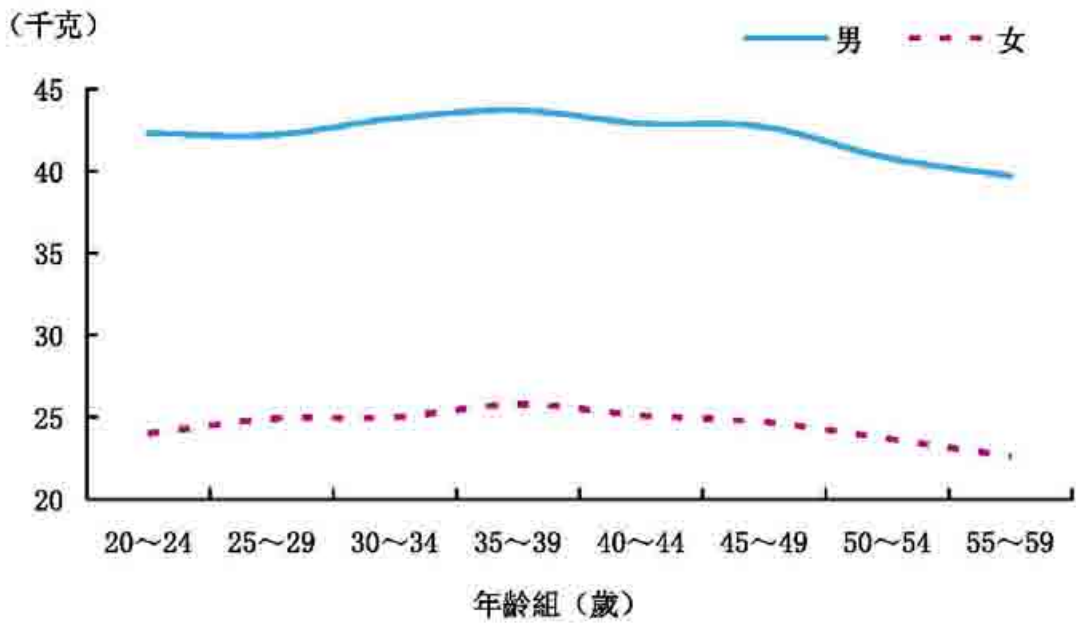


圖3-3-33 握力

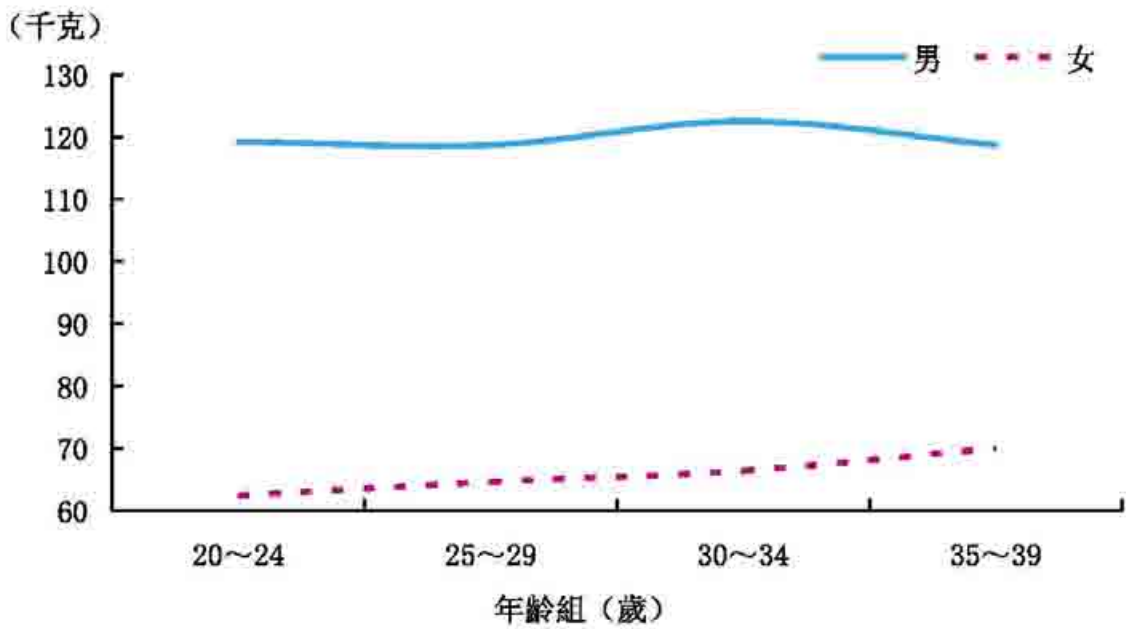


圖3-3-34 背力

## 2、柔韌素質

採用坐位體前屈反映人體的柔韌素質。

在20~59歲間，坐位體前屈均值男性從3.4cm下降至0.3cm，下降幅度達11倍，表明成年男性隨年齡增大，柔韌素質呈下降趨勢；但柔韌素質下降主要體現在50歲以後，呈較快下降，20~49歲各年齡組間，差異無統計學意義。女性均值在5.4~6.9cm之間波動，各年齡組差異無統計學意義，表明女性柔韌素質在成年階段無變化（表4-3-2-3-61）。

男女相比，各年齡組女性的均值均大於男性，差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ），差異最大年齡組為55~59年，差值達5.9cm，女性的柔韌素質明顯強於男性（圖3-3-35）。

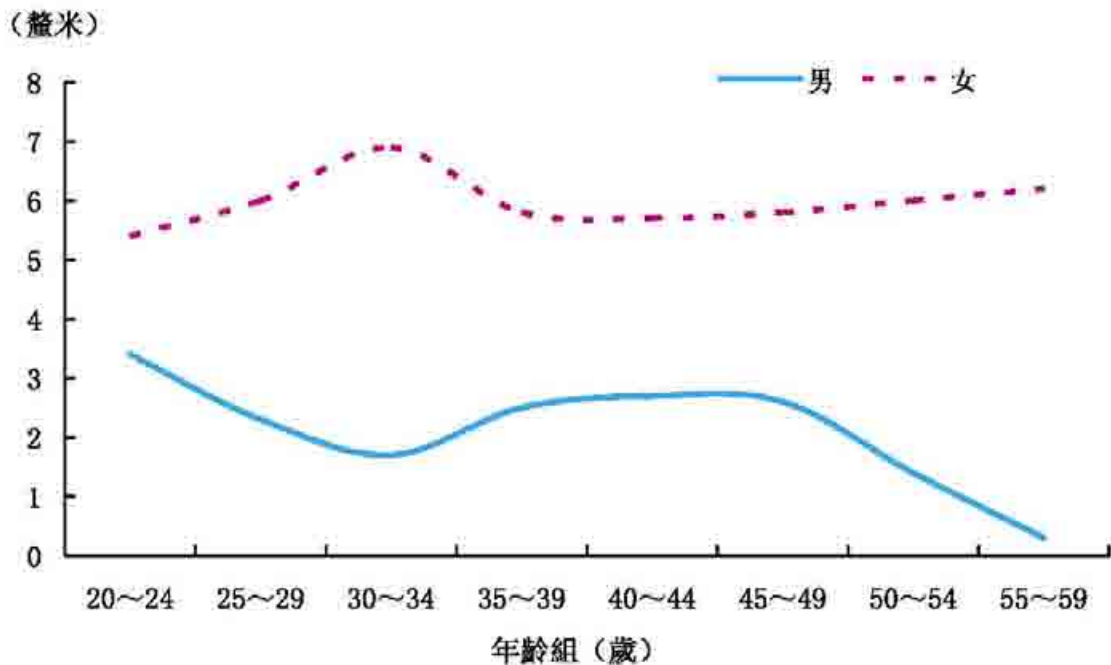


圖3-3-35 坐位體前屈

## 3、反應能力

採用選擇反應時反映成年人的反應能力。

在20~59歲間，男、女性成年人選擇反應時均為20~24歲年齡組均值最小，55~59歲年齡組均值最大，表現出隨年齡增長反應能力下降的趨勢。各年齡組

選擇反應時的均值範圍：男性為0.39~0.45秒、女性為0.42~0.50秒（表4-3-2-3-62）。同年齡男女相比，男性的反應能力好於女性，平均差值為0.03秒，性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）。男女隨年齡增長反應能力下降的幅度基本相同（圖3-3-36）。

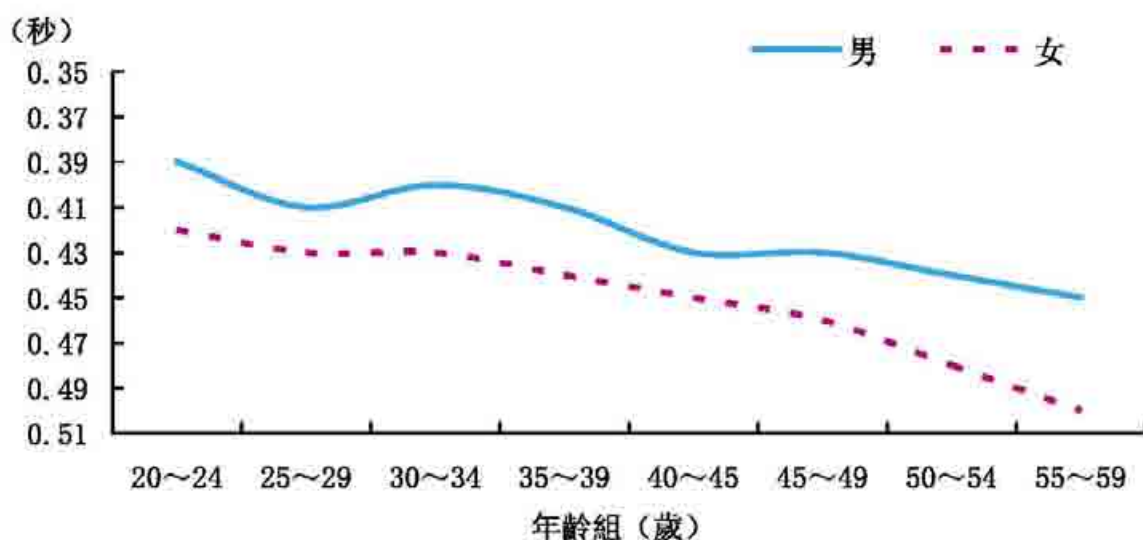


圖3-3-36 選擇反應時

#### 4、平衡能力

採用閉眼單腿站立反映成年人的平衡能力。

在20~59歲間，男、女性閉眼單腿站立均是20~24歲年齡組均值最大，55~59歲年齡組均值最小，表現出隨年齡增長而下降的趨勢。各年齡組均值的變化範圍是：男性為17.7~48.3秒、女性為12.1~46.1秒（表4-3-2-3-63）。同年齡男女相比，50歲以後，男性的平衡能力好於女性，但差值不大（圖3-3-37）。

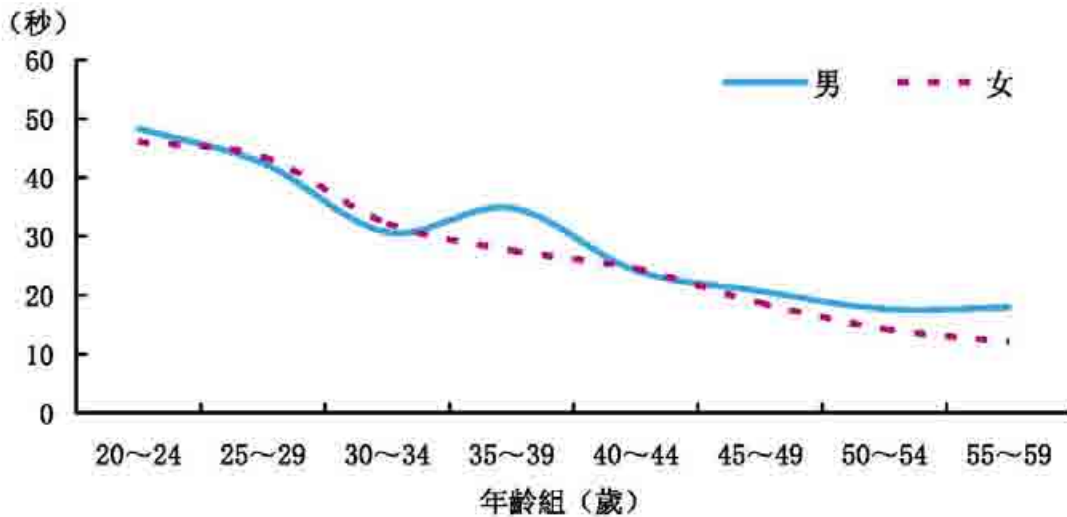


圖3-3-37 閉眼單腿站立

#### (六) 聽力的基本情況

在20~59歲成年人中，男性左耳及右耳聽力異常的檢出率分別為0.4%及0.2%，而女性則為0.5%及0.2%。其中20~39歲組別中，只有30~34歲組的男性(0.5%)和35~39歲組的女性(0.9%)有聽力異常的現象。而在40~59歲組別中，男性和女性基本上在每一年齡段間都有聽力異常檢出率，變化範圍為0%~1.6%，聽力異常檢出率有隨年齡增長而增加的趨勢，基本上符合隨年齡增長而聽力下降的生理規律。而男女間不存在明顯的性別差異(表4-3-2-3-64,圖3-3-38,圖3-3-39)。

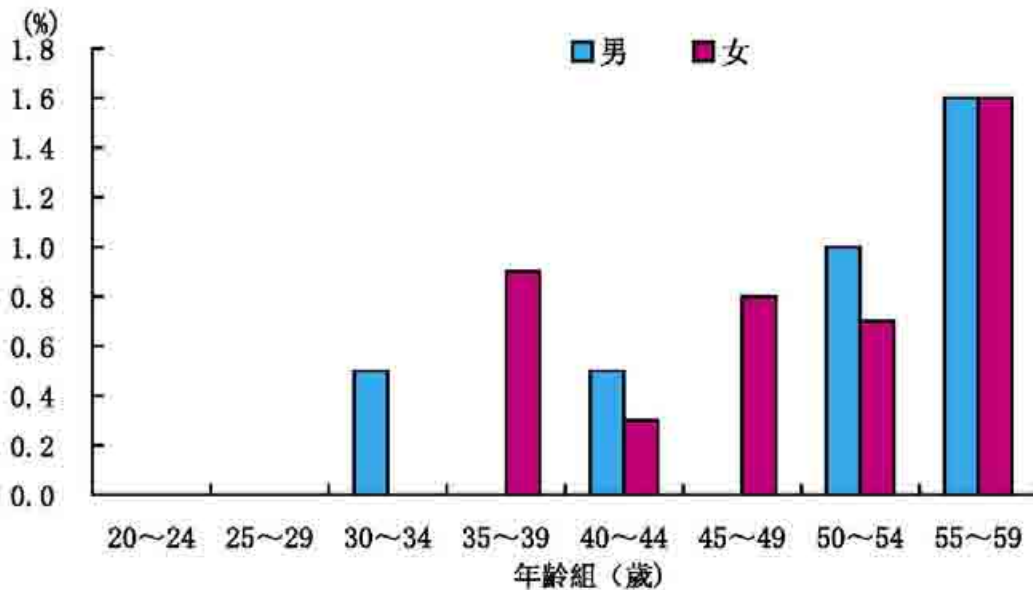


圖3-3-38 左耳聽力

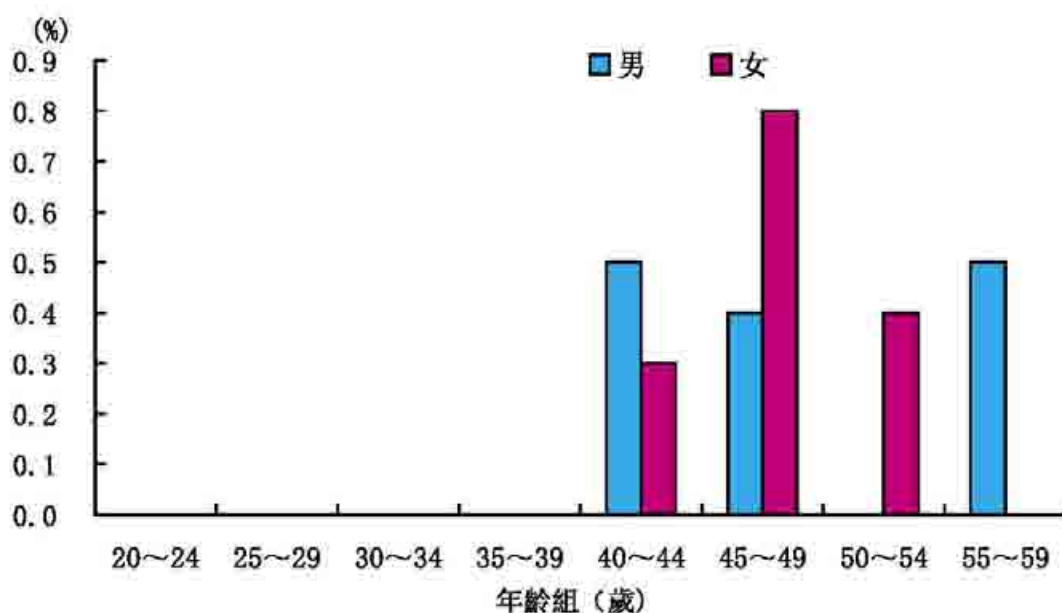


圖3-3-39 右耳聽力

### (七) 小結

綜上所述，在20~59歲期間，男、女成年人身體形態的長度、寬度指標已發育完成，並有隨年齡增長而減小的趨勢；體重、圍度、皮褶厚度、BMI和體脂率男性在40歲前繼續保持增長，之後保持穩定或略有下降，女性則持續保持增長。成年男女瘦體重保持穩定，表明體重的增加以脂肪為主。腰圍增長快於臀圍，腰臀比也隨之增長。

20~59歲成年人生理機能水平總體上表現為隨年齡增長心肺功能呈逐漸下降的趨勢，具體表現為血壓逐漸升高，肺活量明顯下降。但各年齡組間（肺活量除外）生理機能無明顯差異。男性生理機能水平普遍高於同年齡女性，收縮壓和肺活量表現尤為明顯。

成年期隨年齡增長，人的身體素質呈下降趨勢，本次監測男、女性各項身體素質指標均表現出相同的年齡變化趨勢，再次證實了這一自然規律。但身體素質的下降因年齡、性別以及指標的不同而不同。力量素質中的握力、背力隨年齡增長的變化較小，保持峰值的時間也較長。而爆發力、肌肉力量耐力和平衡能力隨年齡增長呈現出較快的下降。女性柔韌性在成年期，除個別年齡組外，基本無變化。男女相比，除平衡能力無明顯性別差異、女性柔韌性好於男性外，其他身體素質方面均表現為男性好於女性。

## 四、老年人

### (一) 監測對象的基本情況

按性別區分為男、女兩類樣本。以每5歲為一個年齡組，即60~64歲、65~69歲。兩類樣本共計4個年齡組。老年人各年齡組實測樣本量見表3-4-1。

在北片（花地瑪堂），從馬黑祐坊會頤康中心、北區臨屋頤康中心、青洲明愛老人中心、伯大尼安老院及後補監測點(包括澳門菜農合群社康年之家、工聯望廈老人中心、綠楊長者日間護理中心)等7個長者服務機構，抽取158例樣本（男為58名，女為100名）；在中片（花王堂及望德堂），從聖安多尼堂頤老之家、新僑坊會頤康中心、三巴門坊眾互助會頤康中心及後補監測點(包括提柯坊會頤康中心、工聯松柏之家)等5個長者服務機構，抽取168例樣本（男為72名，女為96名）；在南片（聖方濟各堂、聖嘉模堂、風順堂、大堂），從街總海傍老人中心、崗頂明愛老人中心、基督教港澳信義會恩耆中心、康暉長者日間護理中心及後補監測點(包括南區四會頤康中心、下環坊會頤康中心、十月初五街坊會、街總頤康中心、海島市居民群益會頤康中心、四廟、氹仔社區中心)等11個長者服務機構，抽取160例樣本（男為70名，女為90名）（表4-4-1-4-1）。各抽樣長者服務機構樣本居住地所屬堂區人數百分率見表4-4-1-4-2。

表3-4-1 老年人各年齡組實測樣本量

年齡組（歲）	60~64	65~69
男	101	99
女	154	132
總計	255	231

在調查的486名老年人中，有68.5%（男）和73.1%（女）的成年人出生在中國大陸，而出生在澳門的男性老年人僅為20.0%、女性為18.2%；男性和女性老年人出生地的人數比例未見明顯的年齡差異（表4-4-1-4-3）。在調查的老年人中，初等學歷（小學和以下）人數比例最高，男性為54.5%、女性為77.6%；中等學歷（中學和專上教育）人數次之，男性為45.0%、女性為22.3%；但是，男性和女性老年人受教育程度在年齡組之間的差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），即，60~64歲組受教育程度普遍高於65~69歲組（表4-4-1-4-4）。其次，在調查的老年人中，退休前職業從事體力勞動類型的人數比例最高；其中，男性為80.5%、女性為87.3%；而從事非體力勞動類型的人數比例男性為19.5%、女性為12.7%。職業為



體力勞動類型的人數比例呈現隨年齡增長遞增的趨勢，而且，男性和女性的趨勢一致（表4-4-1-4-5）。退休前主要在“戶內”環境下工作的人數較多（男性為72.0%、女性為85.3%），其中，在採用“自然通風”的環境中人數比例最高（男性為47.5%，女性為57.0%）。不同年齡組的老年人退休前的工作環境未見明顯的差異（表4-4-1-4-6）。

此外，在調查的老年人中，“不工作”的人數比例最高，男性為67.0%、女性為74.5%。但是，男性60~64歲組不工作的人數比例明顯低於同年齡組的女性（ $P < 0.05$ ）；老年人仍有部分人平均每週工作時間超過了50小時，其中，男性為10%，女性為5.6%（表4-4-1-4-7）。

## （二）生活方式的基本情況

在老年人（60-69歲）階段主要對生活習慣、體育鍛煉情況、患病情況及對體質測試的認識等4個方面進行了調查，調查結果如下。

### 1、生活習慣

生活習慣包括每天睡眠時間和睡眠質量、步行和坐姿累計時間、閒暇時間活動方式和吸煙、飲酒的情況。

調查結果顯示，平均每天睡眠6~9小時的人數比例為71.8%，6小時以下的人數比例為21.4%，9小時及以上的人數比例為6.8%。男、女間在不同睡眠時間段的人數比例有差異，具體表現為女性老年人平均每天睡眠時間在6小時以下的人數比例明顯高於男性（ $P < 0.01$ ），男性6~9小時的人數比例明顯高於女性（ $P < 0.05$ ），而9小時及以上的人數比例高於女性約二個百分點。隨年齡增長，平均每天睡眠時間在6小時以下及9小時以上的人數比例增加（圖3-4-1，圖3-4-2，表4-4-1-4-8）。

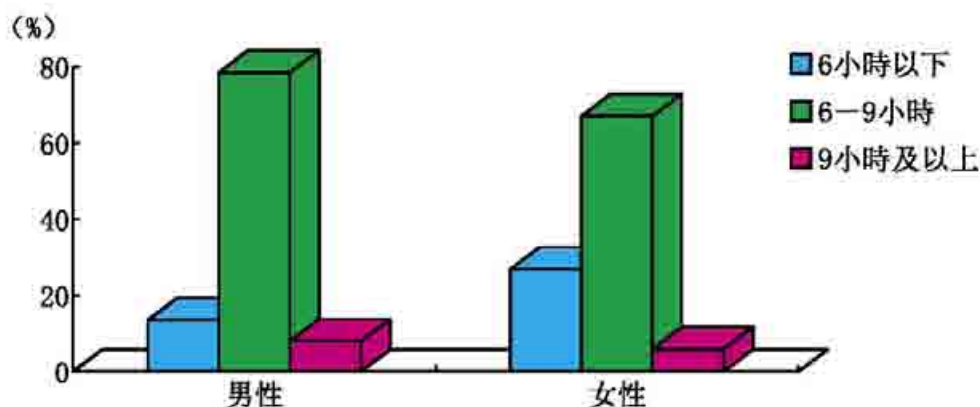


圖3-4-1 不同性別睡眠時間的人數比例

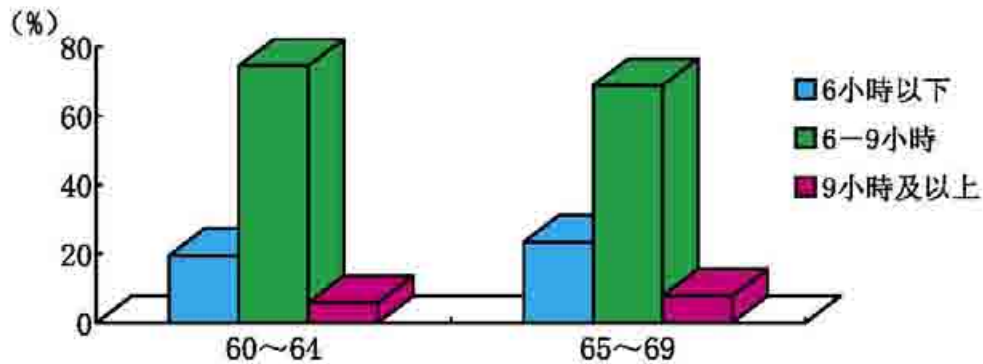


圖3-4-2 不同年齡睡眠時間的人數比例

睡眠質量好是指入睡速度快、深度睡眠時間較長、沒有失眠現象。認為自己的睡眠質量較好的人數比例為32.5%。睡眠質量一般的人數比例為49.6%。男女性別間在睡眠質量上的差異有顯著性 ( $P < 0.05$ )，多數男性 (58.0%) 認為自己的睡眠質量一般，而女性認為自己的睡眠質量差和睡眠質量好的人數比例均高於男性 (圖3-4-3，表4-4-1-4-9)。

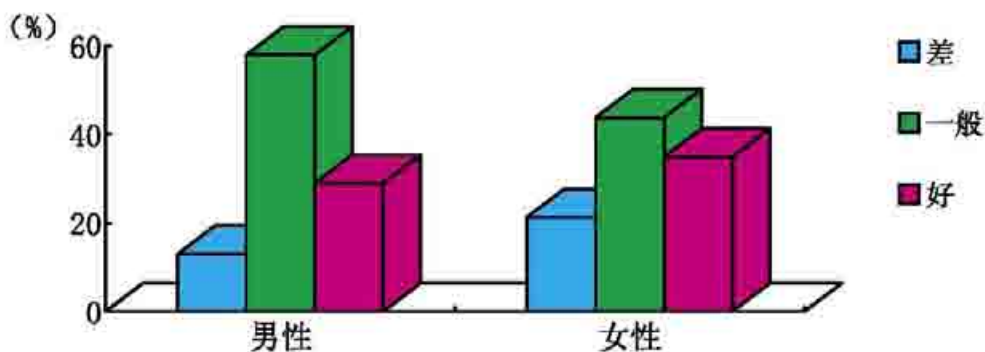


圖3-4-3 不同睡眠質量人數比例

日常生活中平均每天步行時間調查結果是：30分鐘以下的人數比例為8.2%，30~60分鐘為30.7%，1~2小時為30.7%，2小時及以上為30.4%。男、女間的性別差異沒有顯著性。隨著年齡增長，長時間步行 (2小時以上) 的人數比例減少，而1~2小時步行的人數比例增加 (表4-4-1-4-10)。

老年人平均每天坐姿活動累計時間在3小時以下的人數比例為30.2%，3~6小時為52.9%，6~9小時為13.2%，9小時及以上為2.7%。總體上，男女性別間差異有顯著性 ( $P < 0.05$ )，女性每天短時間坐姿活動 (3小時以下) 的人數比例

顯著高於男性 ( $P < 0.01$ )，而6小時以上的較長時間坐姿活動人數比例顯著低於男性 ( $P < 0.05$ )。坐姿活動累計時間在不同年齡組之間差異沒有顯著性 (表4-4-1-4-11)。

在486名調查對象中，只有18.9%的老年人吸煙(現在吸和過去吸)，其中，30.4%的人每天吸煙少於10支，37.0%的人每天吸煙在10~20支，亦有4.3%的人戒煙2年以下，24.0%的人戒煙2年及以上。在吸煙人群中，煙齡在15年以上的人數比例為89.1%。吸煙情況在男女性別間有差異 ( $P < 0.01$ )，男性吸煙比例 (41%) 顯著高於女性 (3.5%)。隨年齡增長，吸煙老年人的人數比例逐漸降低 (表4-4-1-4-12，表4-4-1-4-13)。

調查對象中有20.8%的老年人飲酒，在飲酒人群中，每月1次的 (偶爾飲酒) 人數比例為45.5%，每週飲酒5~7次的人數比例為28.7%。分性別、分年齡組飲酒人群中同樣存在上述特點。老年人的飲酒種類主要為：啤酒 (34.7%)，米酒 (23.8%)，葡萄酒或果酒 (20.8%)，混合酒 (11.9%)。飲酒種類在男女性別間存在差異 ( $P < 0.05$ )，而在不同年齡組間無顯著差異。男性最經常飲用的是啤酒 (45.8%)，而女性則是米酒 (44.8%) (表4-4-1-4-14，表4-4-1-4-15，表4-4-1-4-16)。

老年人閒暇時間主要用於：做家務 (67.7%)、視聽娛樂 (52.9%)、體育鍛煉 (46.9%)、聚會 (38.1%)。不同性別老年人閒暇時間的安排方式略有不同，男性閒暇時間的安排方式比較豐富：視聽娛樂 (57.0%)、體育鍛煉 (44.0%)、做家務 (44.0%)、聚會 (33.5%)、棋牌 (13.0%)。而女性主要集中在：做家務 (84.3%)、視聽娛樂 (50.0%)、體育鍛煉 (49.0%) 和聚會 (41.3%)；不同年齡組老年人閒暇時間安排方式基本相同 (表4-4-1-4-17)。

## 2、體育鍛煉情況

對老年人體育鍛煉情況調查包括：參加體育鍛煉的目的、主要項目、鍛煉的次數、每次鍛煉的時間、堅持鍛煉的時間、鍛煉時的自我感覺、鍛煉的主要場所、參加體育鍛煉的主要障礙及經常觀賞的體育項目等9個方面 (表4-4-1-4-18至表4-4-1-4-26)。

在調查的所有老年人中有79.4%的人參加體育鍛煉。而在參加體育鍛煉的人群中，多數人體育鍛煉的頻率是每週5次及以上 (74.4%)，每次運動時間在30分鐘以上 (80.1%)，鍛煉時能達到中等運動強度及以上 (60.9%)。另外，堅持體育鍛煉的時間在5年及以上者最多 (53.4%)，其次為1~3年 (20.2%)。上述規律在不同性別老年人中同樣存在。隨年齡增長，每週參加體育鍛煉5次及以上的人數比例和堅持鍛煉時間在5年及以上的人數比例增加 ( $P < 0.05$ ) (表4-4-1-4-18，表4-4-1-4-19，表4-4-1-4-20，表4-4-1-4-21)。

根據每週鍛煉頻率、每次鍛煉持續時間和運動強度三項指標劃分經常鍛煉、偶爾鍛煉和不鍛煉者（定義見“二、兒童青少年”部份）3類人群。在486名調查對象中，有34.6%的老年人經常鍛煉，20.6%的老年人根本不鍛煉，其餘44.9%的人偶爾參加鍛煉。3種人群的比例在不同性別的老年人之間無差異，在不同年齡組之間有差異，65歲以上組經常鍛煉和偶爾鍛煉的人數比例高於60~64歲組（ $P < 0.05$ ）。

經常鍛煉者一般具有良好的鍛煉習慣，堅持鍛煉年限長，5年及以上的人群占59.5%。偶爾鍛煉者的鍛煉堅持年限在5年及以上的人群占48.6%。不同性別的老年人堅持鍛煉時間無差異。不同年齡老年人堅持鍛煉時間上有差異，隨年齡增長，堅持鍛煉5年及以上的人數比例增加，1~3年和3~5年的人數比例減少。老年人參加體育鍛煉的首要目的是防病治病（88.1%），其他依次為改善運動能力（49.0%）、減輕壓力、調節情緒（21.2%）、社交（16.1%）。在60~64歲年齡組，參加體育鍛煉的目的在男女性別間有差異，女性以“防病治病”為鍛煉目的的人數比例（91.6%）多於男性（80.0%）。隨著年齡增長，以“改善運動能力”為鍛煉目的的人數比例顯著增加，60~64歲組為43.8%，65~69歲組達到54.2%（ $P < 0.05$ ）（表4-4-1-4-22）。

老年人參加體育鍛煉的主要場所為：公園（71.5%）、體育場館（17.4%）、辦公室或居所（14.8%）、公路或街道（13.7%）、空地（13.2%）（表4-4-1-4-23）。

經常參加體育鍛煉的老年人選擇的場所主要為公園和體育場館。男女在體育鍛煉場所的選擇上略有不同，男性主要選擇公園、公路或街道、空地和體育場館，而女性主要選擇的地點為公園、體育場館、辦公室或居所。隨年齡的增長，選擇公園、辦公室或居所作為鍛煉場所的人數比例增加，而到體育場館、公路或街道健身的人數比例減少。

老年人參加體育鍛煉的主要項目為：步行（66.3%）、武術、健身氣功（25.6%）、健身操（舞）、秧歌（25.6%）。不同性別的老年人經常參加的體育項目略有不同，男性為：步行（68.8%）、武術、健身氣功（17.2%）、游泳（14.0%）、跑步（12.7%）。女性為：步行（64.6%）、健身操（舞）、秧歌（35.8%）、武術、健身氣功（31.4%）、游泳（10.5%）。隨年齡增長，參加步行的人數比例增加，60~64歲組為58.8%，65~69歲組達到74.0%（ $P < 0.05$ ）（表4-4-1-4-24）。經常參加鍛煉和偶爾參加鍛煉的老年人在體育項目的選擇上沒有差別。

影響老年人參加體育鍛煉的障礙多種多樣，較多的人認為缺乏時間（27.8%）和惰性（18.1%）是主要障礙（表4-4-1-4-25）。影響不同性別、不同年

齡組以及經常鍛煉的老年人參加體育鍛煉的主要障礙與上述相同；影響不鍛煉者參加體育鍛煉的主要障礙依次為：缺乏時間（50.0%）、惰性（28.0%）、沒有興趣（19.0%）和體力工作較多，不必參加鍛煉（15.0%）。

在486名調查對象中，觀賞最多的體育項目是“其他”（55.3%），其次是足球（25.9%）、籃球（16.3%）和游泳（12.6%）。不同性別、不同年齡段的老年人觀賞的體育項目分佈與上述相同，女性和65歲以上老人更大比例的人經常觀賞的體育項目選擇“其他”（ $P < 0.05$ ）（表4-4-1-4-26）。

### 3、患病情況

在調查人群中，有65%的老年人患有經醫院確診的疾病。在曾患病老年人中，患病人數比例較高的疾病依次為：高血壓（52.8%），心腦血管疾病（15.2%），糖尿病（14.2%）。患病人數比例在男女性別間的差異不具有顯著性。隨年齡增長，患病人數比例增高，60~64歲為58.8%，65~69歲為71.9%。不同年齡組老年人所患疾病前三位都是高血壓、心腦血管疾病和糖尿病（表4-4-1-4-27，表4-4-1-4-28）。

### 4、對體質測定的認識

25.7%的老年人聽說過體質測定。不同性別、不同年齡組老年人回答“聽說過”的人數比例基本相同。21.0%的老年人參加過體質測定，且男女性別差異顯著（ $P < 0.05$ ），男性參加過體質測定的人數比例為12.0%，女性為27.3%。隨年齡增長，參加過體質測定的人數比例有所增加。94.9%的老年人認為體質測定的意義是“瞭解自己的體質狀況”，40.7%的人認為體質測定的意義是“認識體育鍛煉的重要性”，20.4%的人認為體質測定的意義是“增長科學健身知識”。不同性別、不同年齡組對於體質測定意義的選擇基本一致（表4-4-1-4-29，表4-4-1-4-30）。

## （三）身體形態的基本狀況

### 1、長度指標

老年男性和女性的身高、坐高、足長均值皆隨年齡的增長而略為下降。男、女性身高均值的變化範圍分別為164.5~163.1釐米和152.7~150.7釐米；坐高均值的變化範圍分別為88.7~87.4釐米和82.7~81.3釐米；足長均值的變化範圍分別為24.3~24.1釐米和22.5~22.3釐米（表4-4-2-4-31，表4-4-2-4-32，表4-4-2-4-33）。

身高、坐高、足長均值皆為男性高於女性，有明顯的性別差異 ( $P < 0.01$ ) (圖3-4-4, 圖3-4-5, 圖3-4-6)。

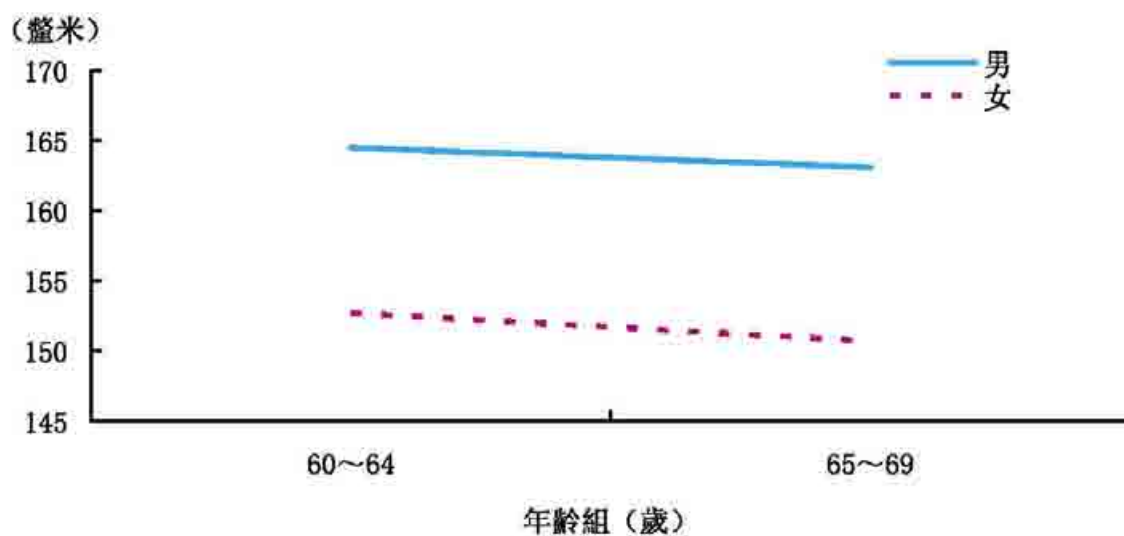


圖3-4-4 身高

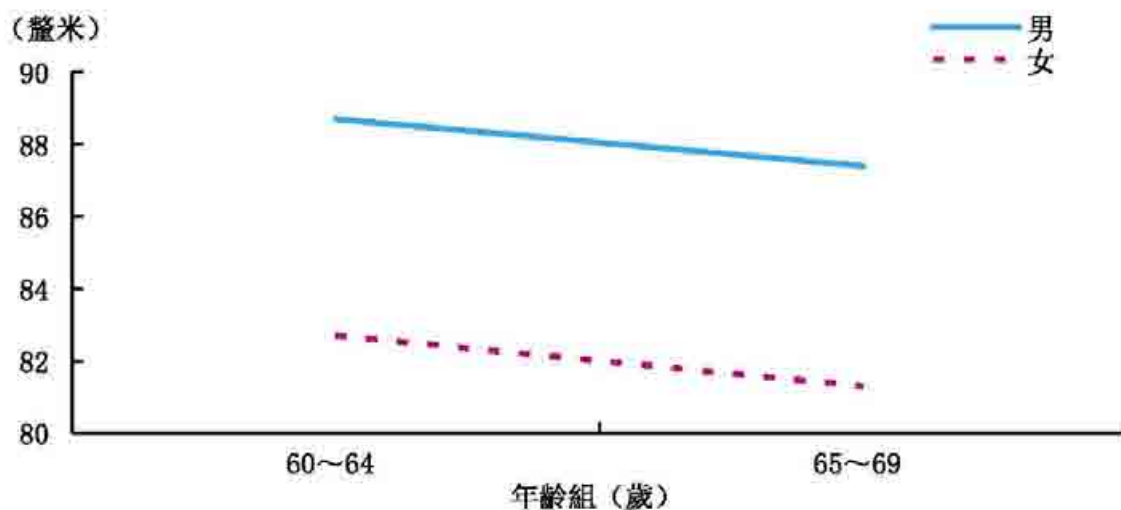


圖3-4-5 坐高

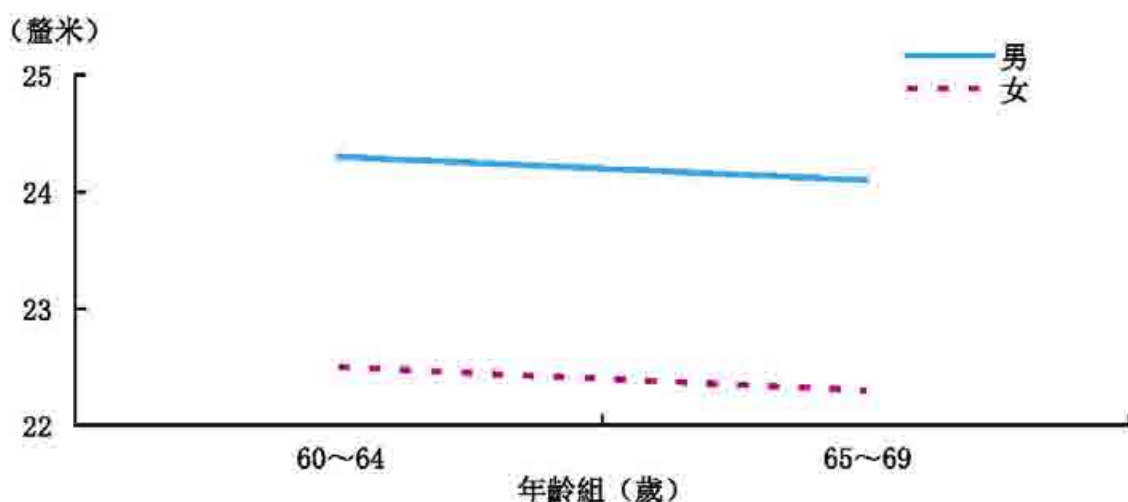


圖3-4-6 足長

## 2、體重與BMI

老年男性和女性體重隨著年齡的增長而略有下降。男、女性體重均值的變化範圍分別為63.0~62.2千克和56.5~55.4千克（表4-4-2-4-34）。

老年男性和女性的BMI指數比較穩定，隨年齡增長，均值變化很小，保持穩定。男、女性BMI指數均值的變化範圍分別為23.3~23.4和24.2~24.4（表4-4-2-4-35）。

男性的體重均值高於女性，但BMI指數均值低於女性，體重差值範圍為6.5~6.8千克，BMI指數差值範圍為0.9~1.0，性別間的差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖3-4-7，圖3-4-8）。

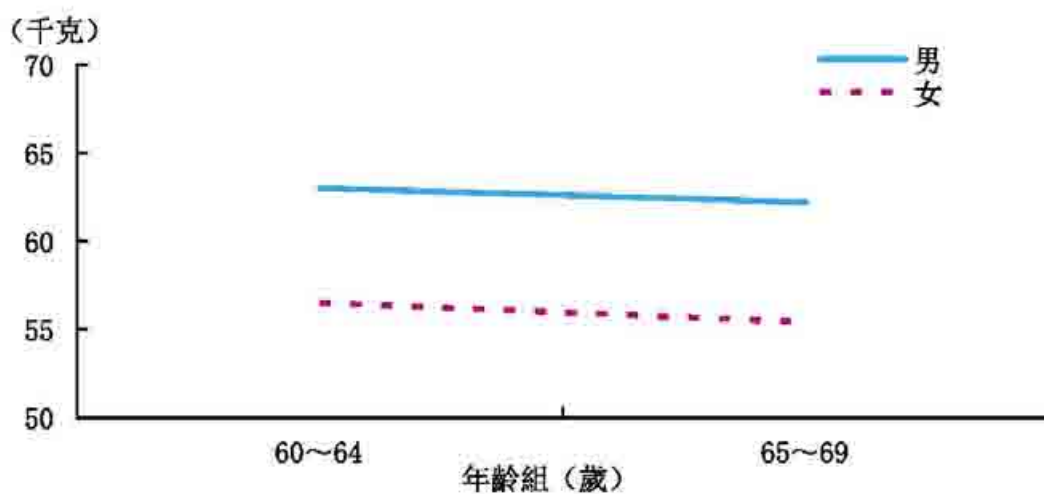


圖3-4-7 體重

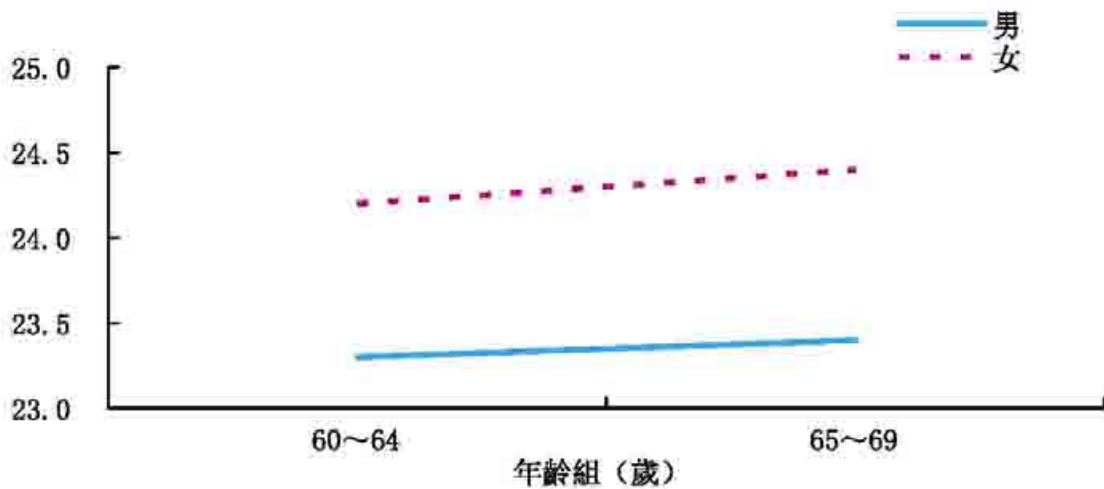


圖3-4-8 BMI

在60~69歲期間，BMI指數隨年齡增長而增大。按照中國肥胖問題工作組建議的BMI分組標準，BMI指數 $\geq 28.0$ 為肥胖。BMI指數 $\geq 28$ 的人數比例，60~64歲男性為4.0%，女性為14.3%；65~69歲男性為7.1%，女性15.2%；女性肥胖比例明顯高於男性 ( $P < 0.01$ ) (表4-4-2-4-36，圖3-4-9)。

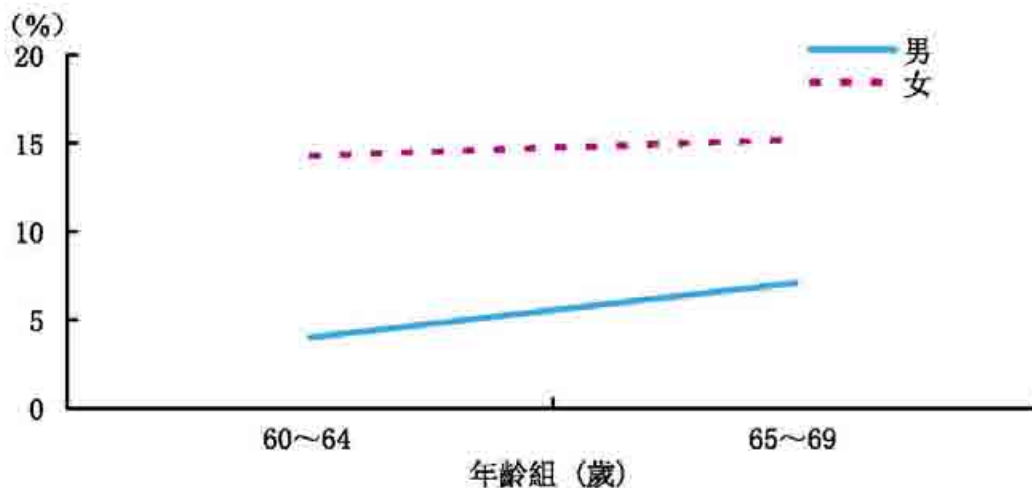


圖3-4-9 各年齡組肥胖比例



### 3、圍度指標

老年男性和女性皆隨著年齡的增長，胸圍、臀圍均值下降，腰圍均值增長。男、女性胸圍均值的變化範圍分別為91.4~89.6釐米和90.6~90.4釐米；腰圍均值的變化範圍分別為85.5~86.4釐米和85.0~86.4釐米；臀圍均值的變化範圍分別為90.6~90.2釐米和92.3~91.7釐米（表4-4-2-4-37，表4-4-2-4-38，表4-4-2-4-39）。

老年男、女性的腰臀比隨年齡增長而增長。均值的變化範圍分別為0.943~0.956和0.920~0.942（表4-4-2-4-40）。

男、女性的胸圍、腰圍、臀圍、腰臀比均值皆很接近，差異不具有顯著性，但60~64歲組的臀圍和腰臀比男女間的性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖3-4-10，圖3-4-11，圖3-4-12，圖3-4-13）。

按照國際較為公認的ACSM（美國運動醫學學會）標準，老年男性腰臀比 $\geq 1.03$ ，女性 $\geq 0.90$ ，則反映在腰腹部脂肪過多的堆積，其患病（高血壓、II型糖尿病、高血脂等）的危險性大大增加。

在60~69歲期間，男性腰臀比超過1.03的人數占相應年齡段人數的比例範圍為5.0~10.1%，女性腰臀比超過0.90的比例的範圍為57.1~70.5%。

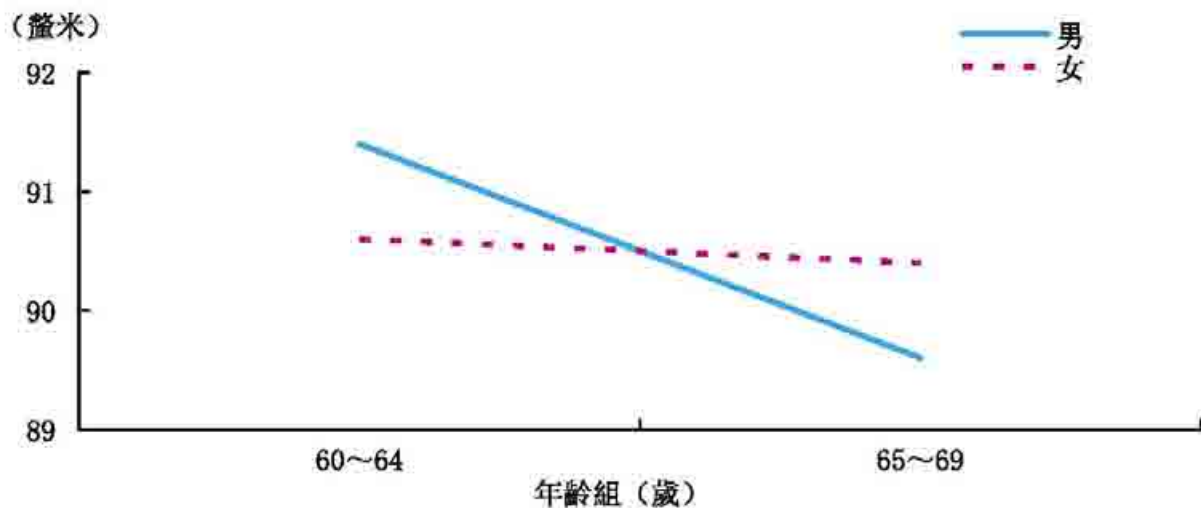


圖3-4-10 胸圍

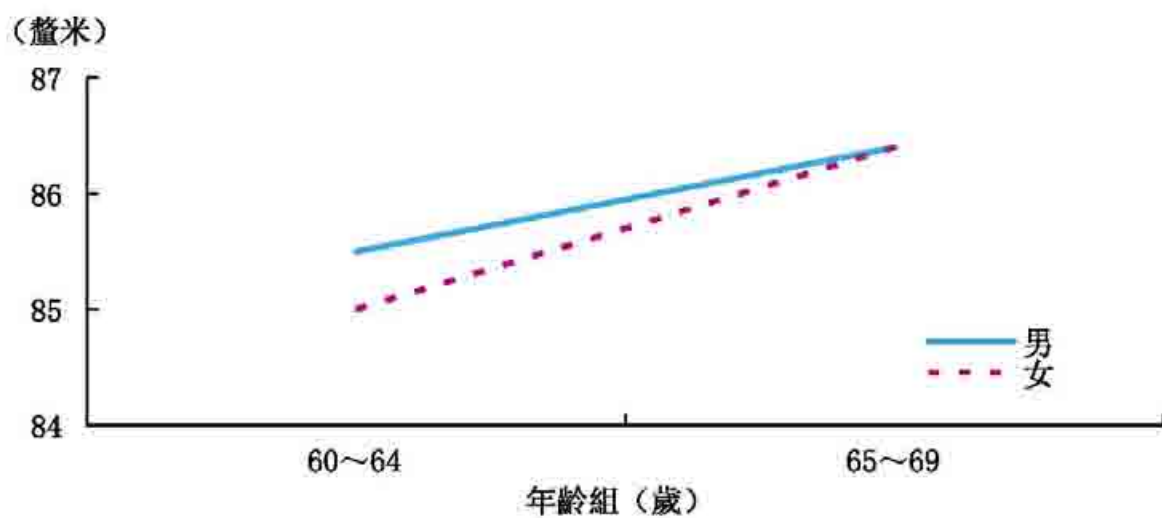


圖3-4-11 腰圍

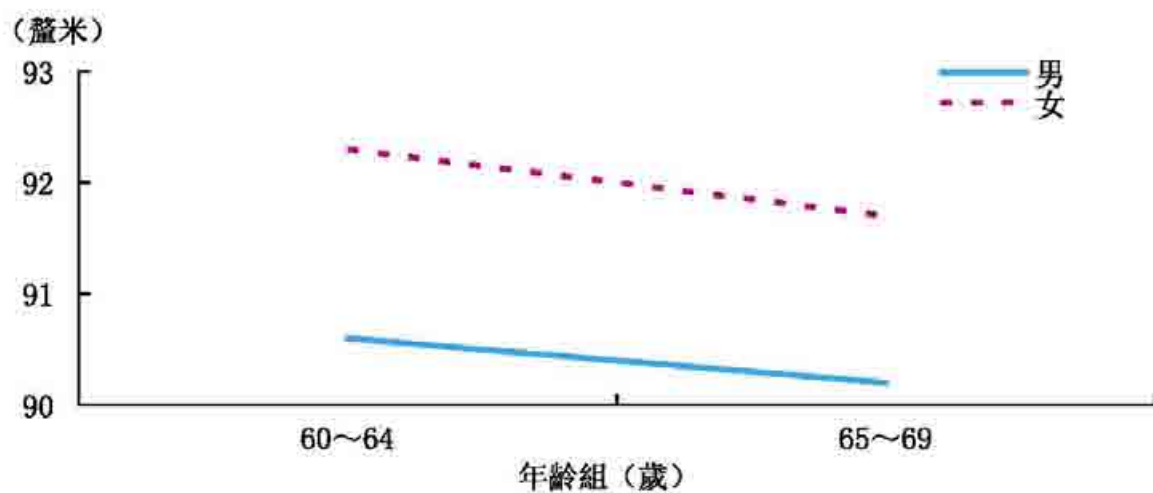


圖3-4-12 臀圍

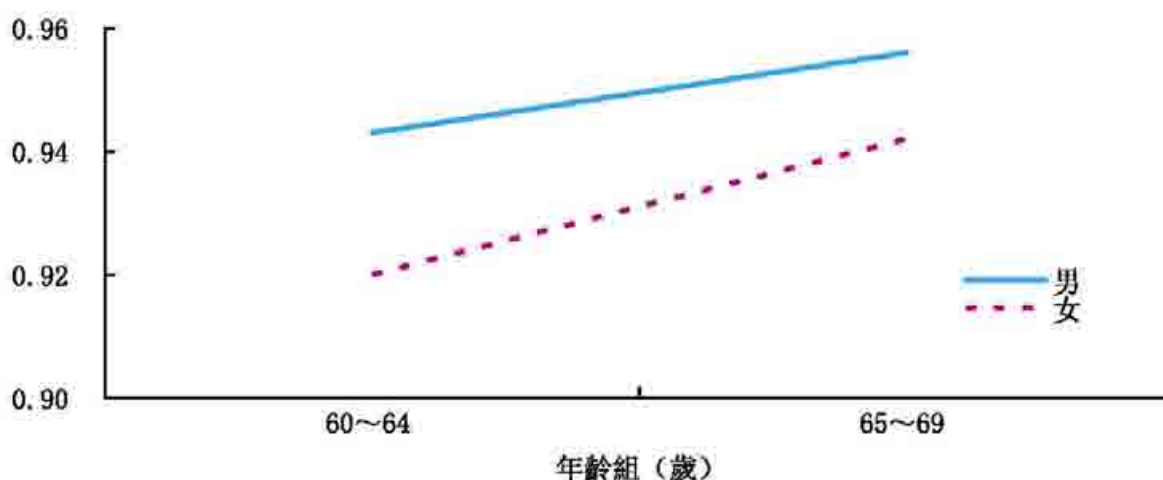


圖3-4-13 腰臀比

#### 4、寬度指標

老年男性和女性的肩寬和骨盆寬隨年齡增長，均值變化很小，保持穩定。男、女性肩寬均值的變化範圍分別為37.3~37.4釐米和33.6~34.0釐米；骨盆寬均值則皆保持在28釐米左右（表4-4-2-4-41，表4-4-2-4-42）。

男性的肩寬均值高於女性，差值範圍為3.4~3.7釐米，性別間的差異具有顯著性 ( $P < 0.01$ )。男、女性的骨盆寬均值接近，差異沒有顯著性（圖3-4-14，圖3-4-15）。

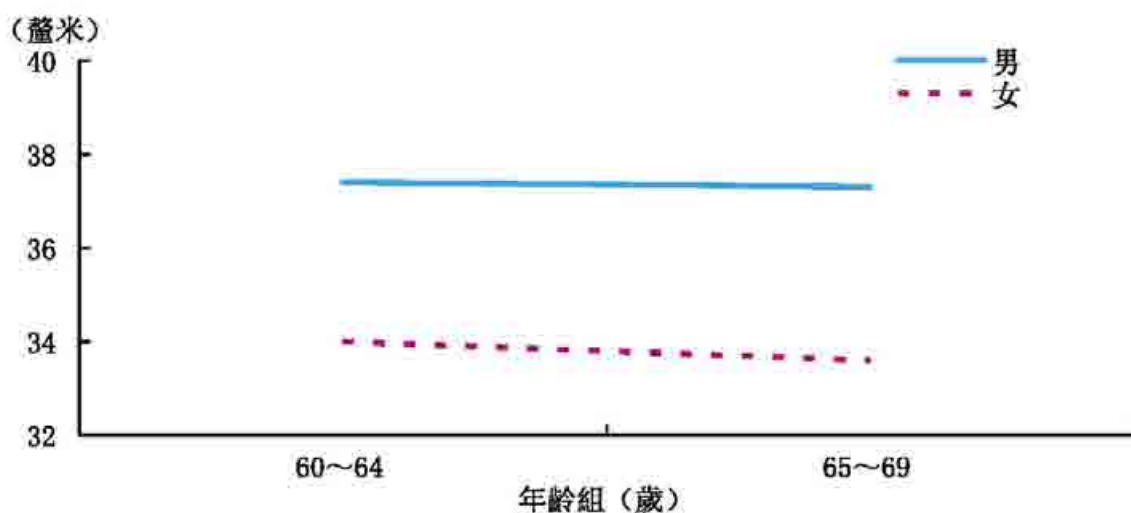


圖3-4-14 肩寬

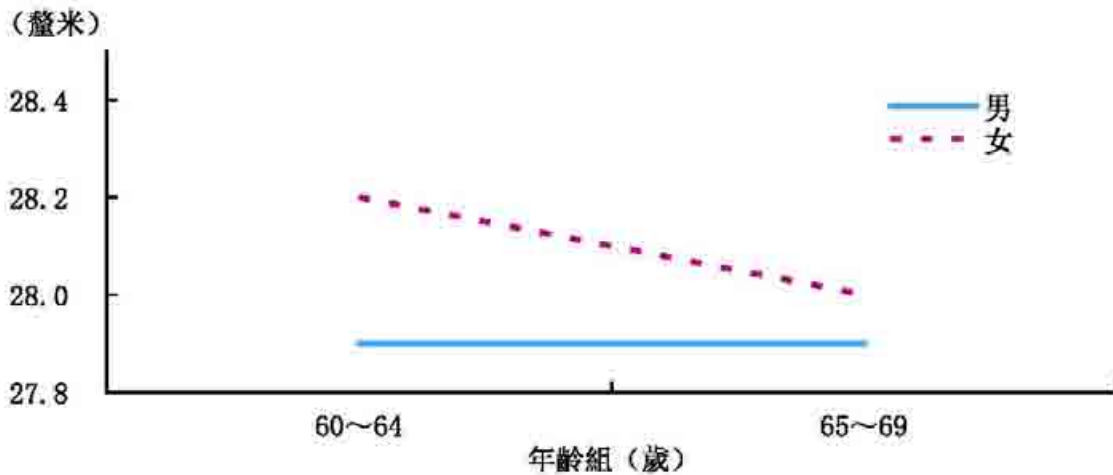


圖3-4-15 骨盆寬

## 5、身體成份

隨年齡的增長，老年男性上臂部、肩胛部和腹部皮褶厚度均值變化不大，女性三個部位的皮褶厚度均值則下降。上臂部均值男性和女性均值變化範圍分別為12.3~12.7毫米和22.2~20.7毫米；肩胛部男性和女性均值變化範圍分別為20.6~20.5毫米和23.7~22.3毫米；腹部男性和女性均值變化範圍分別為23.2~24.1毫米和31.5~31.1毫米（表4-4-2-4-43，表4-4-2-4-44，表4-4-2-4-45）。

女性三個部位皮褶厚度均值皆高於男性，且有隨年齡增長差值減小的趨勢。上臂部皮褶厚度差值範圍為8.0~9.9毫米，肩胛部為1.8~3.1毫米，腹部為7.0~8.3毫米，有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（65~69歲組的肩胛部皮褶厚度除外）（圖3-4-16，圖3-4-17，圖3-4-18）。

隨年齡增長，男性體脂率均值變化不大，女性體脂率均值則下降。男、女性體脂率均值的變化範圍分別為19.8%~20.0%和30.2%~28.5%（表4-4-2-4-46）。女性體脂率均值高於男性，差值範圍為8.5~10.4%，有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（圖3-4-19）。

男、女性瘦體重在老年後依然保持穩定。男、女性瘦體重均值的變化範圍分別為49.3~50.2千克和39.0~39.1千克（表4-4-2-4-47）。男性瘦體重均值高於女性，差值範圍為10.2~11.2千克，有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（圖3-4-20）。

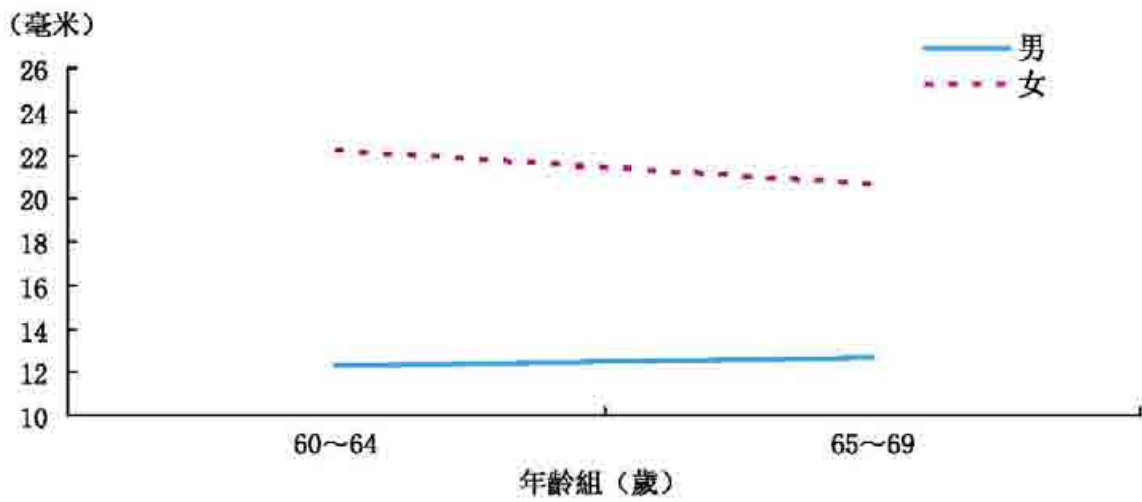


圖3-4-16 上臂部皮褶厚度

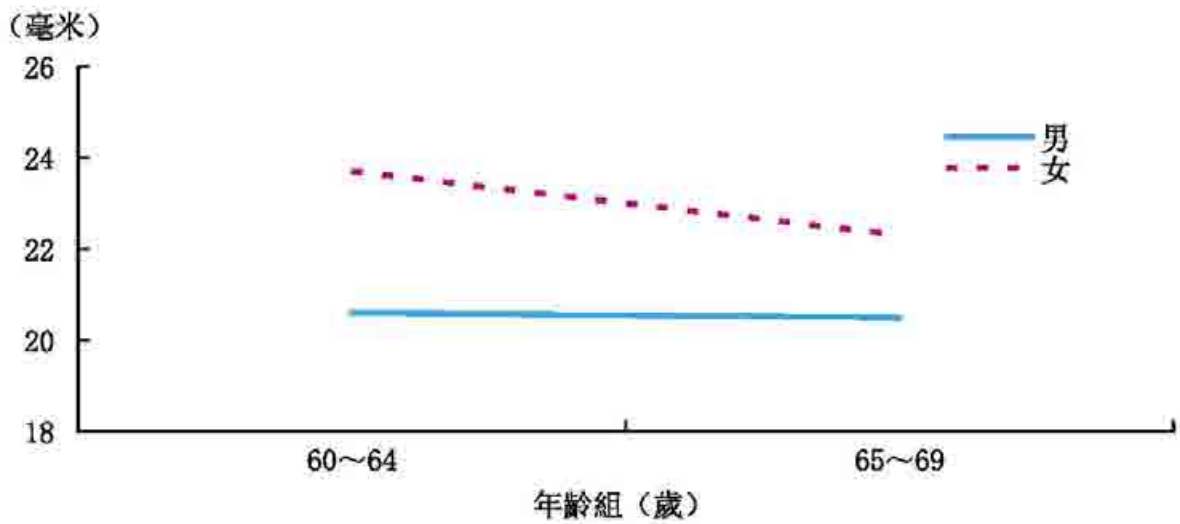


圖3-4-17 肩胛部皮褶厚度

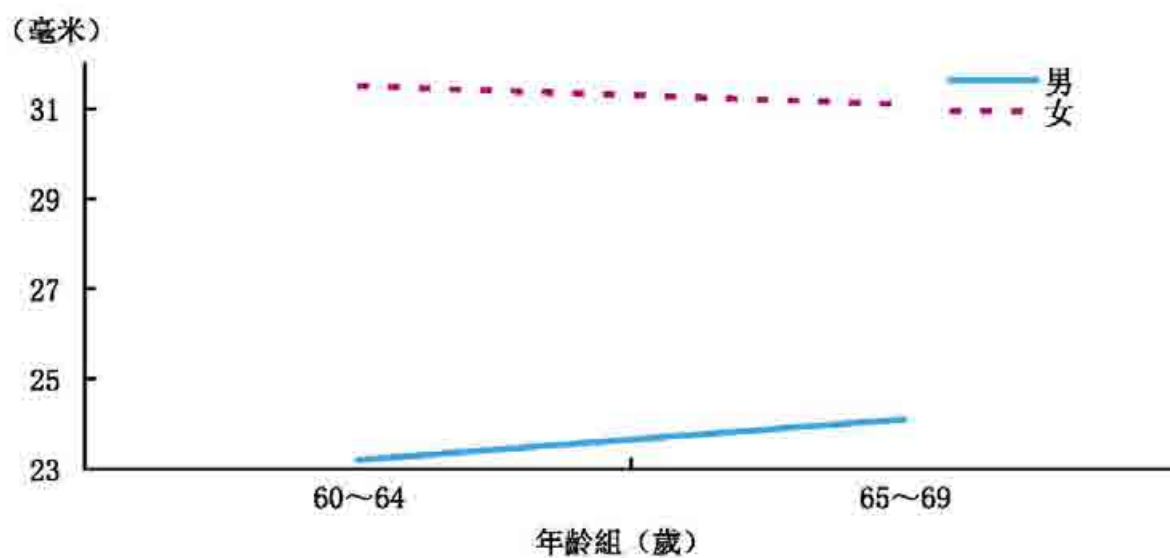


圖3-4-18 腹部皮褶厚度

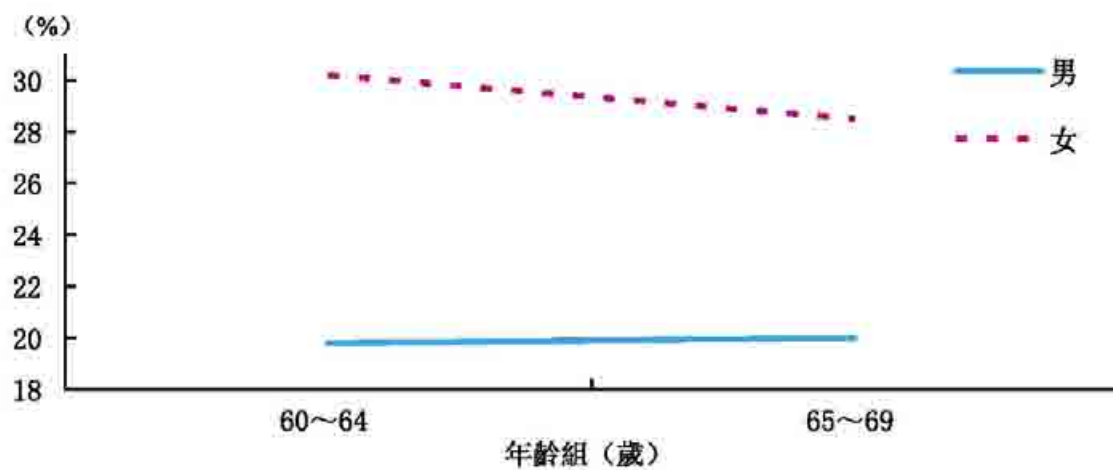


圖3-4-19 體脂率

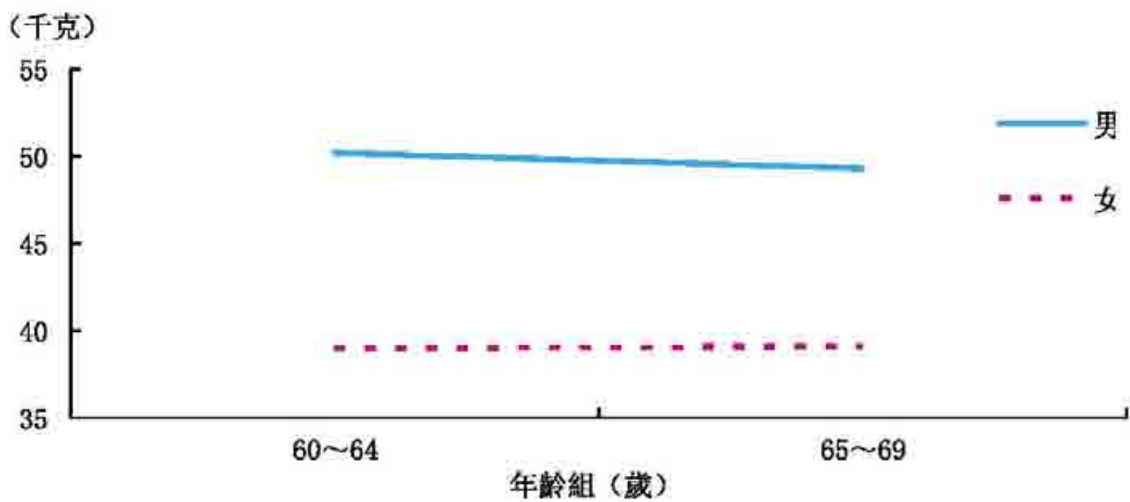


圖3-4-20 瘦體重

#### (四) 身體機能的基本狀況

##### 1、安靜脈搏

60~69歲男性和女性老年人安靜時脈搏均值隨年齡增長基本保持穩定，兩個年齡組間無明顯差異。安靜脈搏均值範圍男性為76~76.4次/分，女性為75.9~77.3次/分，無明顯的性別差異（表4-4-2-4-48，圖3-4-21）。

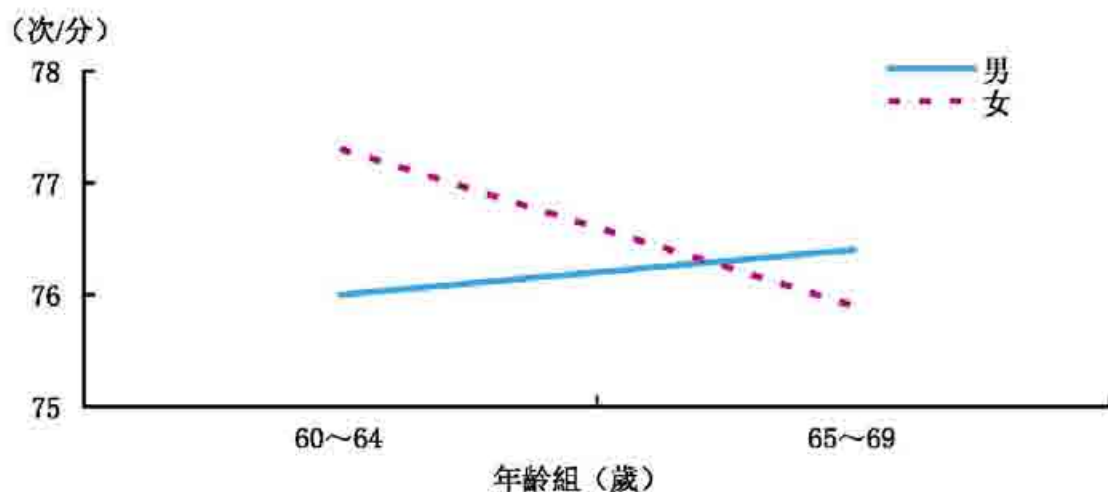


圖3-4-21 安靜脈搏

## 2、血壓

在60~69歲間，男性和女性老年人收縮壓均值隨年齡增長基本保持穩定，兩個年齡組間無明顯差異；60~64歲和65~69歲收縮壓均值男性為131.7毫米汞柱和132.1毫米汞柱，女性為130.8毫米汞柱和130.9毫米汞柱，男性略高於女性，不存在明顯的性別差異（表4-4-2-4-49，圖3-4-22）。

舒張壓均值隨年齡增長卻有逐漸下降的趨勢，但兩個年齡組間不存在明顯的差異。60~64歲和65~69歲舒張壓均值男性為81.9毫米汞柱和78.1毫米汞柱，女性為78.6毫米汞柱和74.9毫米汞柱，男性略高於女性，無明顯的性別差異（表4-4-2-4-50，圖3-4-23）。

脈壓差均值隨年齡增長有緩慢升高的趨勢，但兩個年齡組間不存在明顯的差異。60~64歲和65~69歲脈壓差均值男性為49.9毫米汞柱和54.0毫米汞柱，女性為52.2毫米汞柱和56.1毫米汞柱，男性略低於女性，但不存在明顯的性別差異（表4-4-2-4-51，圖3-4-24）。

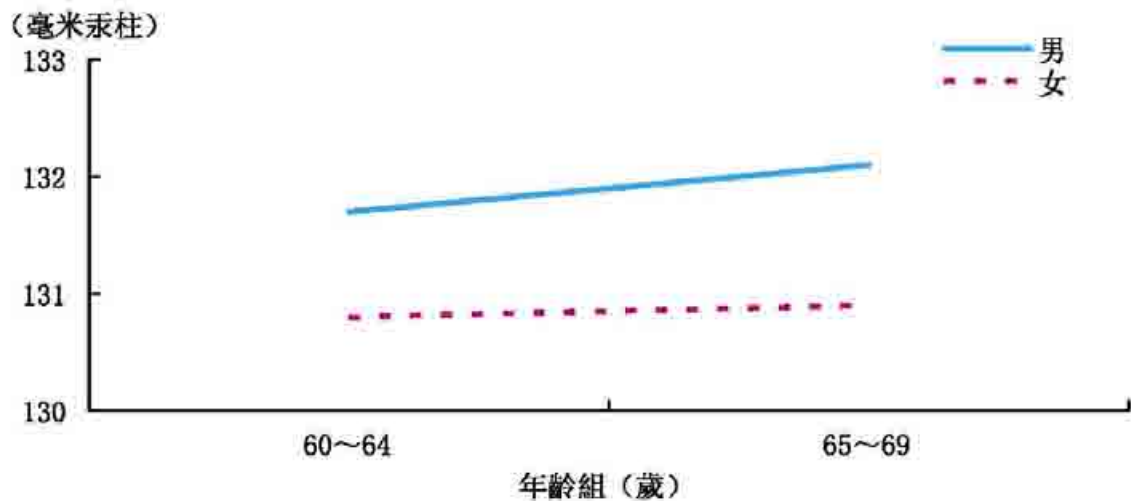


圖3-4-22 收縮壓



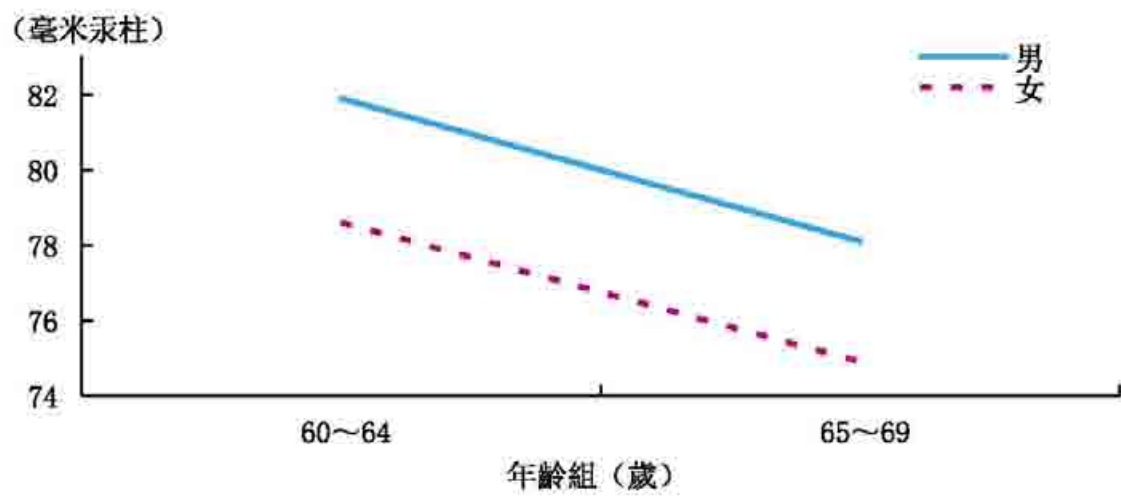


圖3-4-23 舒張壓

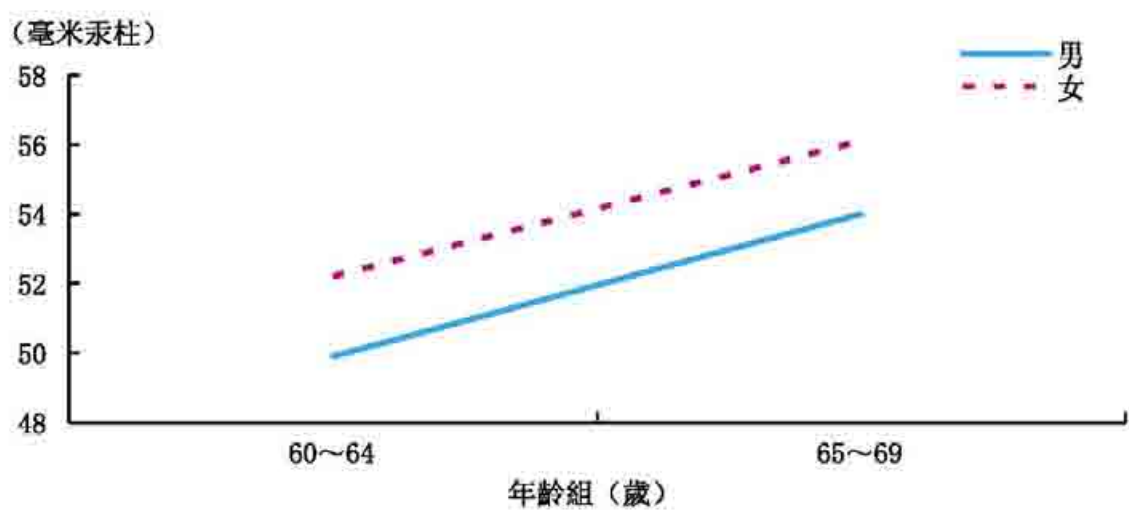


圖3-4-24 脈壓差

### 3、肺活量

60~69歲男性和女性老年人肺活量均值隨年齡增長呈現明顯下降趨勢，兩個年齡組比較，男性下降了364.7毫升，女性下降了149.1毫升，存在明顯的年齡差異（ $P < 0.01$ ）。60~64歲和65~69歲肺活量均值男性為2890.4毫升和2525.7毫升，女性為1932.7毫升和1783.6毫升，男性比同齡女性高957.7毫升和742.1毫升，存在明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（表4-4-2-4-52，圖3-4-25）。

肺活量/體重均值隨年齡增長呈現緩慢下降趨勢，兩個年齡組無明顯差異，肺活量/體重均值男性為49.3毫升/千克和42.4毫升/千克，年齡組間的差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）；女性為35.0毫升/千克和32.7毫升/千克，年齡組間的差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）。男性略高於女性，有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（表4-4-2-4-53，圖3-4-26）。

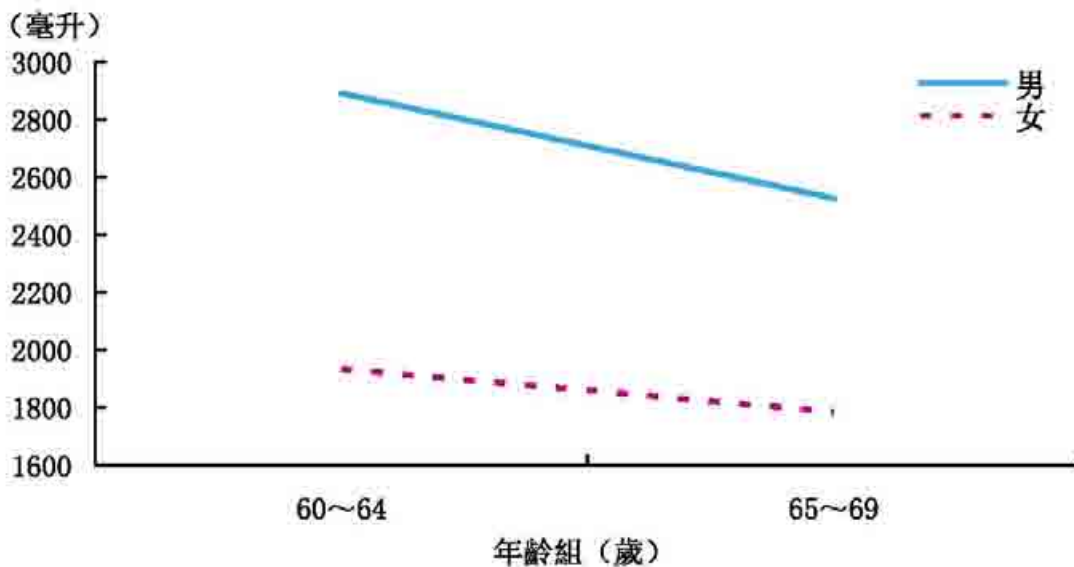


圖3-4-25 肺活量

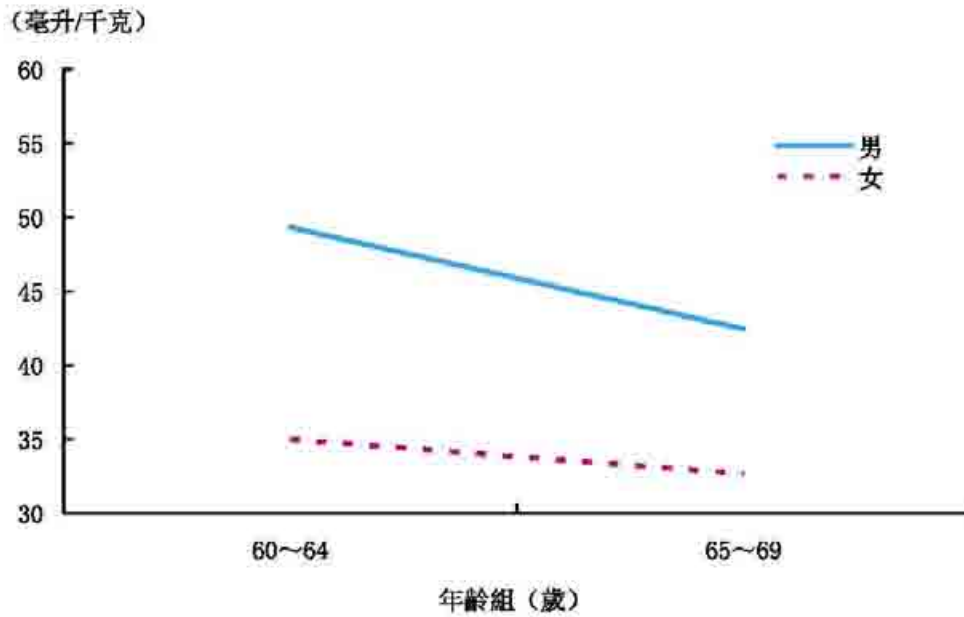


圖3-4-26 肺活量/體重

## (五) 身體素質的基本狀況

### 1、力量素質

採用握力反映力量素質。

在60~69歲間，男、女性老年人握力均值隨年齡增長呈現明顯下降趨勢，60~64歲和65~69歲組間，男性下降幅度較為明顯 ( $P < 0.05$ )，共下降4.0千克，而女性僅下降1.7千克。兩個年齡組握力均值變化範圍男性為37.1~33.1千克，女性為22.2~20.5千克。同年齡組男女比較，男性高於女性，性別差異具有顯著性 ( $P < 0.05$ )，差值分別為14.9千克和12.6千克 (表4-4-2-4-54，圖3-4-27)。

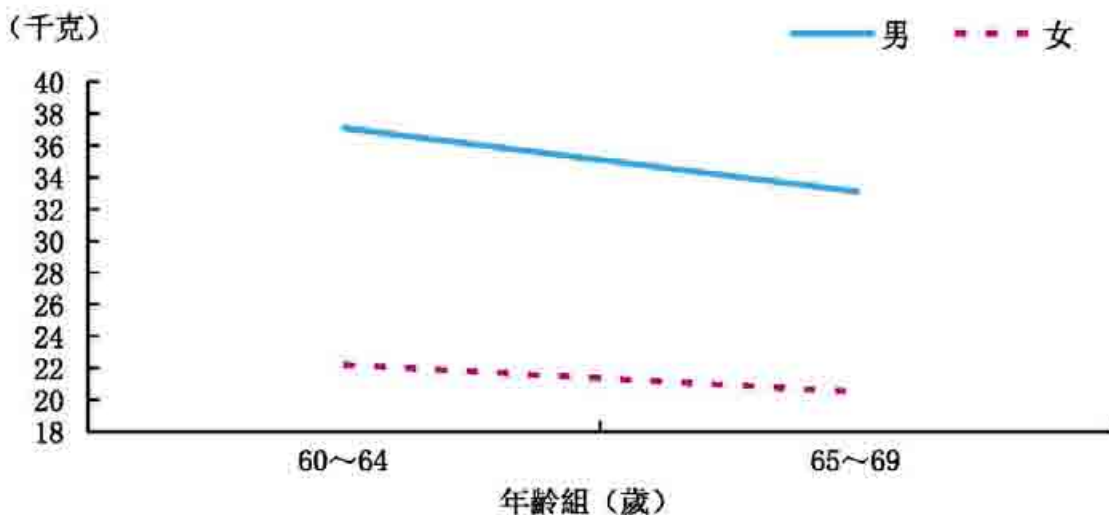


圖3-4-27 握力

## 2、柔韌素質

採用坐位體前屈反映柔韌素質。

在60~69歲間，男、女性老年人坐位體前屈均值隨年齡增長呈現緩慢下降趨勢，60~64歲和65~69歲組間，下降幅度男性為3.6釐米，女性為2.7釐米。兩個年齡組坐位體前屈均值變化範圍男性為-0.6~-4.2釐米，女性為7.7~5.0釐米。同年齡組男女比較，女性明顯高於男性，差值分別為8.3釐米和9.2釐米，性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（表4-4-2-4-55，圖3-4-28）。

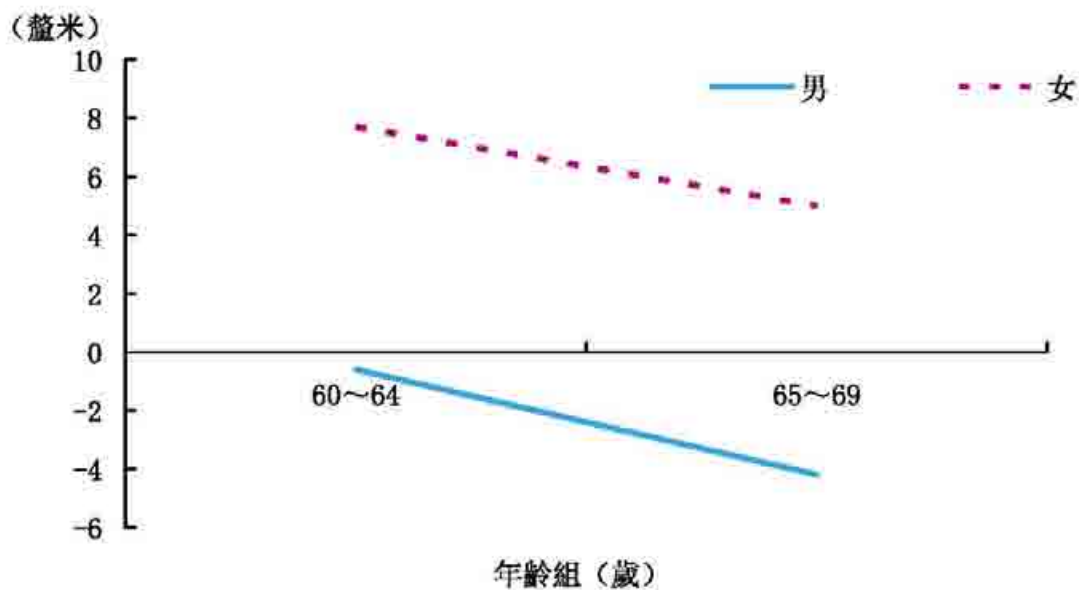


圖3-4-28 坐位體前屈

## 3、反應能力

採用選擇反應時反映反應能力。

在60~69歲間，男、女性老年人選擇反應時均值隨年齡增長呈現明顯上升趨勢，女性表現尤為明顯，60~64歲和65~69歲組間比較，男性上升幅度為0.04秒，女性為0.11秒。兩個年齡組選擇反應時均值變化範圍男性為0.51~0.55秒，女性為0.57~0.68秒。同年齡組男女比較，男性的反應能力好於女性，性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（表4-4-2-4-56，圖3-4-29）。

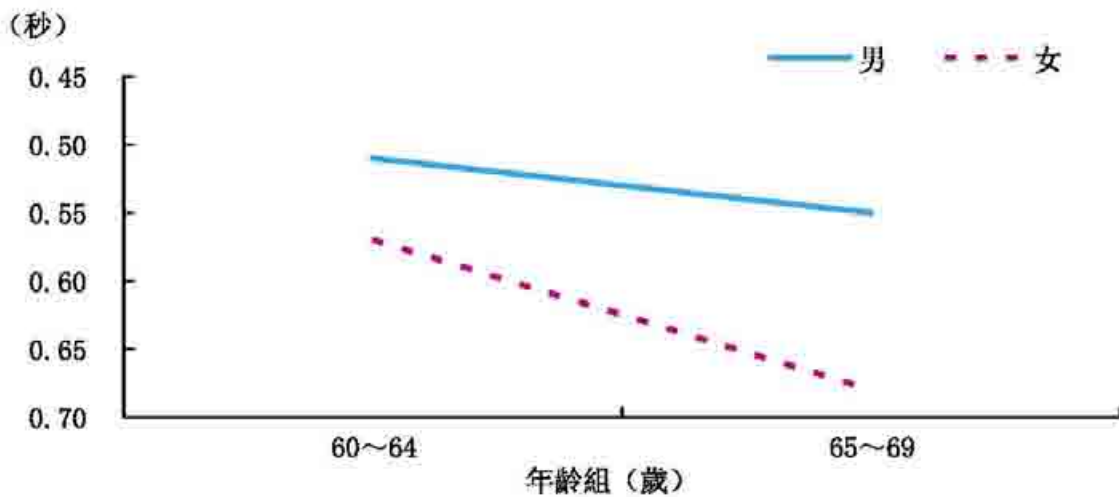


圖3-4-29 選擇反應時

#### 4、平衡能力

採用閉眼單腿站立反映平衡能力。

在60~69歲間，男、女性老年人閉眼單腿站立均值隨年齡增長呈現緩慢下降趨勢，60~64歲和65~69歲組比較，男性下降幅度為2.5秒，女性為2.3秒。兩個年齡組閉眼單腿站立均值變化範圍，男性為10.6~8.1秒，女性為8.4~6.1秒。同年齡組男女比較，男性高於女性，性別差異具有顯著性 ( $P < 0.05$ ) (表4-4-2-4-57, 圖3-4-30)。

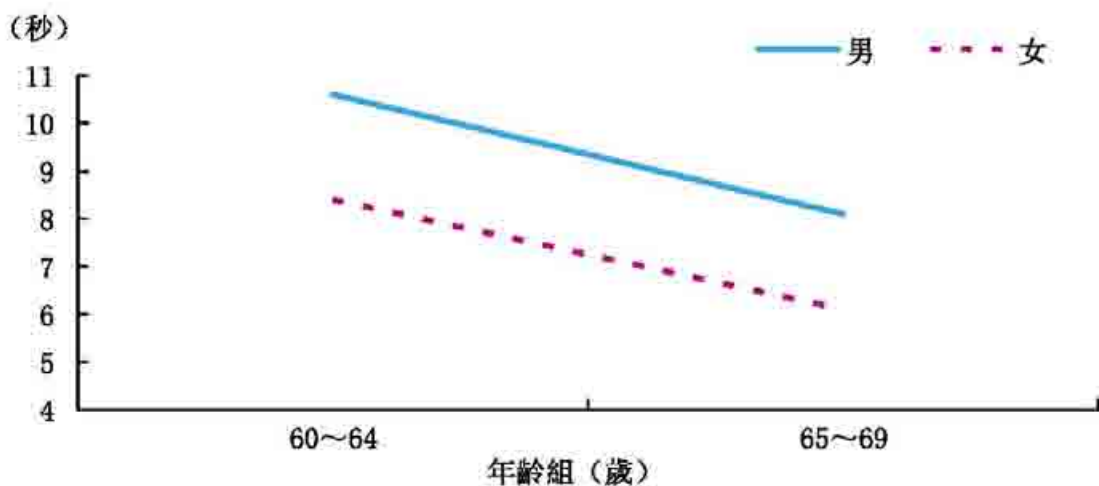


圖3-4-30 閉眼單腿站立

### (六) 小結

綜上所述，在60~69歲的老年人中，身體形態特徵隨年齡增長的變化特徵，除腰圍繼續增長外，身高、體重、胸圍、臀圍、肩寬、皮褶厚度等指標都保持穩定或逐漸下降的趨勢。BMI、瘦體重保持穩定，腰臀比增加，體脂率下降。男女比較，男性的長度指標、體重、瘦體重及肩寬明顯高於女性，但BMI、皮褶厚度及體脂率則明顯低於女性。

生理機能水平隨年齡增長有明顯的下降趨勢，表現在肺活量下降，且兩個年齡組間有明顯差異。男性老年人生理機能水平普遍好於女性，表現在肺活量高於女性，而且有明顯的性別差異。

身體素質水平隨年齡增長有明顯的下降趨勢，表現在肌肉力量（握力）、柔韌素質（坐位體前屈）、反應能力（選擇反應時）和平衡能力（閉眼單腿站立）有下降的趨勢。除了女性老年人柔韌素質好於男性外，其餘指標的變化均是男性高於女性。



## 第四部份

### 數據統計結果

第四部份 數據統計結果

一、幼兒

(一) 監測對象的基本情況

表4-1-1-1 幼稚園分佈和抽樣機構

抽樣片	抽樣機構 (幼稚園)	男		女		合計	
		樣本量	百分率(%)	樣本量	百分率(%)	樣本量	百分率(%)
北片	鏡平學校 (幼稚園)	90	14.7	69	16.0	159	15.2
	濠江中學(附屬幼稚園)	86	14.0	65	15.1	151	14.5
中片	培正中學(幼稚園)	94	15.3	79	18.3	173	16.6
	陳瑞祺永援中學 (分校)	156	25.4	66	15.3	222	21.3
南片	培道中學 (南灣分校-幼稚園)	112	18.3	67	15.5	179	17.1
	海星中學(幼稚園)	75	12.2	85	19.7	160	15.3
合計		613	100	431	100	1044	100

表4-1-1-2 各抽樣幼稚園幼兒居住地所屬堂區人數百分率 (%)

性別	所屬堂區	鏡平學校	濠江中學	培正中學	陳瑞祺永援	培道中學	海星中學	合計
		幼稚園	幼稚園	幼稚園	中學(分校) 幼稚園	(南灣分校) 幼稚園	幼稚園	
男	花地瑪堂	72.2	32.6	18.1	23.7	17.0	2.7	27.4
	花王堂	7.8	44.2	27.7	27.6	17.9	2.7	22.2
	望德堂	11.1	8.1	19.1	17.3	6.3	1.3	11.4
	聖嘉模堂	0.0	3.5	16.0	18.6	21.4	2.7	11.9
	風順堂	2.2	4.7	8.5	4.5	14.3	89.3	17.0
	大堂	6.7	7.0	10.6	8.3	23.2	1.3	10.1
女	花地瑪堂	66.7	24.6	19.0	15.2	14.9	5.9	23.7
	花王堂	14.5	49.2	24.1	18.2	19.4	2.4	20.4
	望德堂	11.6	12.3	24.1	19.7	9.0	1.2	12.8
	聖嘉模堂	0.0	3.1	17.7	16.7	6.0	5.9	8.4
	風順堂	1.4	6.2	8.9	12.1	29.9	80.0	25.1
	大堂	5.8	4.6	6.3	18.2	20.9	4.7	9.3



表4-1-1-3 幼兒各年齡組出生地人數百分率 (%)

性別	出生地	3歲	4歲	5歲	6歲	合計
男	中國大陸	4.4	0.5	4.2	6.1	3.4
	澳門	92.5	95.8	92.1	91.8	93.3
	香港	1.9	1.6	2.4	1.0	1.8
	其他	1.3	2.1	1.2	1.0	1.5
女	中國大陸	9.4	2.7	4.5	10.0	6.3
	澳門	81.3	93.8	93.9	87.8	89.8
	香港	5.2	1.8	1.5	1.1	2.3
	其他	4.1	1.7	0.0	1.1	1.6

表4-1-1-4 幼兒各年齡組上幼稚園人數百分率 (%)

性別	上幼稚園	3歲	4歲	5歲	6歲	合計
男	半日	14.5	4.7	5.5	0.0	7.0
	全日	85.5	95.3	94.5	100	93.0
女	半日	10.4	4.4	0.0	0.0	3.9
	全日	89.6	95.6	100	100	96.1

表4-1-1-5 幼兒各年齡組在家主要看護人人數百分率 (%)

性別	看護人	3歲	4歲	5歲	6歲	合計
男	父母	67.3	63.4	70.9	75.0	68.5
	老人	11.9	18.8	7.3	18.5	13.7
	保姆	16.4	10.5	17.0	1.1	12.3
	其他	4.4	7.3	4.8	5.4	5.5
女	父母	63.5	68.1	65.2	79.1	68.7
	老人	19.8	12.4	17.4	10.5	15.1
	保姆	13.5	16.8	10.6	5.8	11.8
	其他	3.1	2.7	6.8	4.7	4.4

(二) 生活方式的基本情況

表4-1-1-1-6 出生時胎齡的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	小於正常胎齡 (早產)	正常胎齡 (足月)	大於正常胎齡 (過期產)
男	3	159	9.4	81.8	8.8
	4	191	7.9	88.4	3.7
	5	165	9.7	84.8	5.5
	6	92	3.3	89.1	7.6
女	3	96	9.4	87.5	3.1
	4	113	6.2	85.8	8.0
	5	132	7.6	87.1	5.3
	6	86	7.0	88.4	4.6
男女合併		1034	7.8	86.4	5.8

表4-1-1-1-7 出生時體重 (千克)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	均值	標準差	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	119	3.3	0.41	2.6	2.8	3.1	3.3	3.5	3.9	4.0
	4	151	3.4	0.68	2.4	2.7	3.0	3.3	3.6	3.9	4.6
	5	114	3.3	0.47	2.3	2.6	3.0	3.4	3.7	3.8	4.0
	6	66	3.4	0.47	2.3	2.9	3.1	3.4	3.6	4.0	4.5
女	3	67	3.2	0.44	2.4	2.7	2.9	3.2	3.5	3.8	4.3
	4	87	3.2	0.49	2.4	2.6	2.8	3.1	3.6	3.8	4.1
	5	89	3.2	0.44	2.3	2.6	3.0	3.2	3.5	3.7	4.0
	6	60	3.2	0.56	2.2	2.7	2.9	3.2	3.4	3.8	4.9

表4-1-1-1-8

出生時身長 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	均值	標準差	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	119	49.6	2.13	44.2	47.0	49.0	50.0	51.0	52.0	53.0
	4	151	49.3	2.83	43.0	45.0	48.0	50.0	51.0	52.9	54.0
	5	114	49.3	3.58	40.3	45.0	48.0	50.0	51.0	52.0	54.6
	6	66	49.6	2.97	43.0	46.0	48.0	50.0	51.6	52.0	53.0
女	3	67	49.0	1.99	45.0	46.9	48.0	49.0	50.0	51.6	54.0
	4	87	49.0	2.23	43.3	46.9	48.0	49.0	50.0	51.5	52.4
	5	89	49.1	2.07	44.4	46.0	48.0	49.5	50.5	51.0	53.0
	6	60	49.3	2.54	43.4	45.2	48.0	49.3	50.9	52.0	55.1

表4-1-1-1-9

出生後四個月內餵養方式的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	母乳餵養	人工餵養	混合餵養
男	3	159	7.5	69.2	23.3
	4	191	8.4	71.7	19.9
	5	165	10.9	70.3	18.8
	6	92	10.9	62.0	27.1
女	3	96	13.5	59.4	27.1
	4	113	9.7	66.4	23.9
	5	132	9.1	66.7	24.2
	6	86	14.0	58.1	27.9
<b>男女合併</b>		<b>1034</b>	<b>10.1</b>	<b>66.7</b>	<b>23.2</b>

表4-1-1-1-10

平均每天睡眠時間的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	8小時以下	8~10小時	10小時及以上
男	3	159	1.3	63.5	35.2
	4	191	2.1	64.4	33.5
	5	165	2.4	76.4	21.2
	6	98	7.1	87.8	5.1
女	3	96	0	72.9	27.1
	4	113	0.9	66.4	32.7
	5	132	1.5	75.0	23.5
	6	90	2.2	83.3	14.4
<b>男女合併</b>		<b>1044</b>	<b>2.1</b>	<b>72.3</b>	<b>25.6</b>

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-1-1-1-11 平均每天戶外活動時間的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	30分鐘以下	30分鐘~1小時	1~2小時	2小時及以上
男	3	159	18.2	36.5	29.6	15.7
	4	191	20.4	41.4	28.8	9.4
	5	165	24.8	40.6	26.1	8.5
	6	98	42.9	33.7	16.3	7.1
女	3	96	26.0	40.6	18.8	14.6
	4	113	17.7	44.2	24.8	13.3
	5	132	21.2	46.2	23.5	9.1
	6	90	41.1	36.7	20.0	2.2
<b>男女合併</b>		<b>1044</b>	<b>25.0</b>	<b>40.2</b>	<b>24.6</b>	<b>10.2</b>

表4-1-1-1-12 平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲累計時間的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	30分鐘以下	30分鐘~1小時	1~2小時	2~3小時	3小時及以上
男	3	159	11.9	33.3	30.8	18.2	5.7
	4	191	9.4	27.7	40.8	17.8	4.2
	5	165	9.1	26.1	36.4	21.2	7.3
	6	98	13.3	33.7	28.6	15.3	9.2
女	3	96	14.6	33.3	30.2	17.7	4.2
	4	113	9.7	29.2	37.2	15.0	8.8
	5	132	12.1	25.0	34.8	22.0	6.1
	6	90	6.7	40.0	34.4	14.4	4.4
<b>男女合併</b>		<b>1044</b>	<b>10.7</b>	<b>30.3</b>	<b>34.8</b>	<b>18.1</b>	<b>6.1</b>

表4-1-1-13

參加各類課外興趣班人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	參加興趣 班人數	體育鍛煉	文化補習	音樂 舞蹈	繪畫 書法	棋類	其他
男	3	40	25.0	40.0	20.0	20.0	0.0	30.0
	4	63	30.2	33.3	15.9	39.7	7.9	20.6
	5	95	22.1	28.4	21.1	33.7	3.2	33.7
	6	71	18.3	31.0	22.5	32.4	11.3	23.9
女	3	17	17.6	47.1	52.9	17.6	0.0	17.6
	4	57	15.8	28.1	59.6	26.3	0.0	19.3
	5	77	13.0	15.6	67.5	44.2	3.9	13.0
	6	65	18.5	18.5	61.5	33.8	3.1	32.3
男女合併		485	20.0	27.6	39.0	33.4	4.3	24.5

表4-1-1-14

參加各類體育鍛煉人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	游泳	田徑	球類	體操	舞蹈	武術類	自行車	跳繩	其他
男	3	159	15.1	8.2	23.9	9.4	3.8	3.1	40.3	1.3	38.4
	4	190	16.3	15.8	23.7	17.4	3.2	1.6	31.1	2.1	40
	5	165	26.7	12.7	23.0	21.8	1.8	4.8	33.3	1.8	35.2
	6	98	18.4	15.3	33.7	7.1	2.0	5.1	24.5	1.0	38.8
女	3	96	12.5	5.2	17.7	14.6	14.6	11.0	14.6	5.2	47.9
	4	113	17.7	6.2	12.4	22.1	31.9	0.9	25.7	3.5	37.2
	5	132	23.5	6.8	8.3	23.5	35.6	1.5	31.8	8.3	22.7
	6	90	18.9	5.6	5.6	14.4	30.0	3.3	14.4	12.2	40.0
男女合併		1043	18.9	10.1	19.3	16.7	13.5	3.6	28.8	3.9	37.1

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-1-1-1-15 近一年感冒、發燒次數的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	無	1~2次	3~5次	6次及以上
男	3	159	2.5	20.8	54.7	22.0
	4	191	1.0	33.0	51.3	14.7
	5	165	8.5	38.8	41.8	10.9
	6	98	8.7	54.3	29.3	7.6
女	3	96	1.0	26.0	47.9	25.0
	4	113	2.7	32.7	52.2	12.4
	5	132	3.0	42.4	47.0	7.6
	6	90	10.5	43.0	44.2	2.3
<b>男女合併</b>		<b>1044</b>	<b>4.4</b>	<b>35.4</b>	<b>46.8</b>	<b>13.3</b>

表4-1-1-1-16 是否患病的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	患病	沒患病
男	3	159	21.4	78.6
	4	191	26.7	73.3
	5	165	24.8	75.2
	6	98	26.5	73.5
女	3	96	26.0	74.0
	4	113	23.9	76.1
	5	132	25.0	75.0
	6	90	12.2	87.8
<b>男女合併</b>		<b>1044</b>	<b>23.8</b>	<b>76.2</b>

表4-1-1-1-17 主要患病類型人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	曾患病人數	慢性支氣管炎	肺炎	意外傷害
男	3	34	35.3	35.3	5.9
	4	51	43.1	13.7	15.7
	5	41	39.0	26.8	12.2
	6	26	42.3	34.6	7.7
女	3	25	52.0	60.0	8.0
	4	27	51.9	14.8	7.4
	5	33	36.4	24.2	9.1
	6	11	54.5	27.3	18.2
<b>男女合併</b>		<b>248</b>	<b>42.7</b>	<b>27.8</b>	<b>10.5</b>

### (三) 身體形態的基本狀況

表4-1-2-1-18

身高 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	159	99.3	3.87	92.5	94.1	96.9	99.1	102.2	104.7	106.7
	4	191	105.5	4.37	96.5	100.2	102.5	105.4	109.1	111.1	113.0
	5	165	112.0	4.86	103.2	105.6	109.2	111.7	115.4	118.1	122.2
	6	98	117.6	5.32	107.2	110.6	113.4	117.6	121.5	124.7	128.2
女	3	96	97.1	3.93	89.9	91.9	94.1	97.2	99.8	102.0	104.8
	4	113	104.6	4.62	94.8	99.7	101.5	104.0	107.5	110.7	113.7
	5	132	111.7	4.73	102.1	105.6	108.9	111.8	114.8	117.4	120.1
	6	90	116.8	4.29	107.6	111.1	114.0	116.5	119.6	122.2	126.6

表4-1-2-1-19

坐高 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	159	57.3	2.05	53.0	54.6	56.0	57.4	58.7	59.8	60.6
	4	191	59.7	2.35	55.1	56.5	58.2	59.6	61.2	62.7	63.8
	5	165	62.3	2.50	57.4	59.1	60.9	62.3	63.9	65.7	67.0
	6	98	64.5	2.95	57.6	60.7	63.0	64.8	66.4	68.1	70.0
女	3	96	56.1	2.21	52.2	53.2	54.4	56.3	57.5	59.0	60.1
	4	113	59.2	2.31	54.7	56.4	57.5	59.3	60.5	62.4	63.8
	5	132	61.7	2.39	57.4	58.6	60.2	61.5	63.5	64.5	66.6
	6	90	63.9	2.42	60.2	61.0	62.1	63.8	65.5	67.1	68.7

表 4-1-2-1-20

足長 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	159	15.6	0.75	14.0	14.7	15.2	15.6	16.1	16.5	17.0
	4	191	16.5	0.78	15.0	15.6	16.0	16.5	17.2	17.5	17.8
	5	165	17.5	0.92	15.9	16.3	16.9	17.3	18.1	18.6	19.2
	6	98	18.1	0.98	16.2	16.9	17.4	18.1	18.7	19.3	20.3
女	3	96	15.1	0.81	13.7	14.1	14.5	15.1	15.7	16.3	16.5
	4	113	16.2	0.89	14.2	15.0	15.5	16.2	16.8	17.3	17.9
	5	132	17.2	0.90	15.6	16.1	16.6	17.3	17.9	18.4	18.9
	6	90	17.9	0.93	16.1	16.6	17.3	18.0	18.5	19.2	19.7

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-1-2-1-21

體重 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	159	15.3	1.77	12.3	13.2	14.1	15.1	16.1	17.6	19.2
	4	191	17.1	2.36	13.6	14.3	15.5	17.0	18.5	20.1	22.3
	5	165	19.5	3.19	15.2	16.2	17.3	19.2	21.2	23.1	28.9
	6	98	21.4	4.03	15.3	16.8	19.0	20.7	23.2	26.5	32.5
女	3	96	14.6	1.93	11.3	12.3	13.4	14.6	16.1	16.8	18.2
	4	113	17.0	2.51	12.9	13.8	15.2	16.6	18.7	20.0	21.0
	5	132	19.0	2.71	14.4	15.9	17.2	18.7	20.5	22.7	26.1
	6	90	20.8	4.02	16.2	17.0	18.6	20.3	21.9	25.2	27.5

表4-1-2-1-22

BMI

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	159	15.5	1.15	13.6	14.1	14.7	15.4	16.0	16.8	18.3
	4	191	15.4	1.46	13.1	13.8	14.4	15.2	16.1	17.1	18.3
	5	165	15.5	1.77	12.9	13.7	14.4	15.2	16.2	18.0	20.3
	6	98	15.4	2.08	12.7	13.5	14.1	14.9	16.1	18.6	20.1
女	3	96	15.5	1.22	13.3	13.8	14.6	15.4	16.2	16.9	18.3
	4	113	15.5	1.65	13.1	13.7	14.2	15.2	16.1	18.0	19.4
	5	132	15.2	1.59	12.6	13.5	14.2	15.0	15.8	17.0	18.4
	6	90	15.2	2.59	12.7	13.5	14.0	14.7	16.0	17.2	18.1

表4-1-2-1-23

身高標準體重人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	n	瘦	偏輕	正常	偏重	超重
男	3	159	1.3	6.9	81.8	3.8	6.3
	4	191	1.6	11.5	72.3	6.8	7.9
	5	165	2.4	10.9	65.5	9.7	11.5
	6	98	3.1	11.2	69.4	1.0	15.3
<b>合計</b>		<b>613</b>	<b>2.0</b>	<b>10.1</b>	<b>72.5</b>	<b>5.9</b>	<b>9.6</b>
女	3	96	8.4	6.3	77.9	6.3	1.1
	4	113	5.3	15.0	64.6	8.0	7.1
	5	132	7.6	9.1	72.0	6.1	5.3
	6	90	8.9	15.6	61.1	12.2	2.2
<b>合計</b>		<b>431</b>	<b>7.4</b>	<b>11.4</b>	<b>69.1</b>	<b>7.9</b>	<b>4.2</b>



表4-1-2-1-24

胸圍 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	159	51.5	2.39	48.0	49.0	49.8	51.4	53.0	54.3	57.0
	4	191	53.3	3.02	48.4	50.1	51.2	53.0	54.9	56.9	60.2
	5	165	55.6	3.75	51.2	51.9	53.0	55.0	56.9	60.4	65.5
	6	98	57.0	4.34	50.3	52.3	54.1	56.5	58.8	62.0	67.3
女	3	96	50.5	2.49	46.4	47.3	48.6	50.1	52.2	53.6	56.0
	4	113	52.5	3.20	47.3	49.2	50.5	52.2	54.2	56.6	58.3
	5	132	54.3	3.11	49.0	50.8	52.2	54.0	56.2	57.9	61.1
	6	90	55.8	3.20	51.5	52.4	53.2	55.5	57.6	60.0	63.7

表4-1-2-1-25

腰圍 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	159	48.0	3.24	41.7	44.1	46.0	47.8	49.8	51.7	55.0
	4	191	49.7	3.84	43.0	45.6	47.5	49.1	51.7	54.5	58.4
	5	165	51.6	4.95	45.7	46.6	48.3	50.5	53.2	58.5	65.4
	6	98	53.1	5.95	44.0	46.9	49.6	52.3	55.3	60.3	69.2
女	3	96	46.4	3.16	40.8	42.7	44.0	46.6	48.3	50.6	52.8
	4	113	48.2	3.97	42.4	43.7	45.5	47.5	50.3	53.5	56.2
	5	132	49.6	3.64	44.4	45.5	47.0	49.1	51.8	54.2	57.8
	6	90	51.0	3.86	45.4	46.0	48.0	50.6	53.5	56.0	59.1

表4-1-2-1-26

臀圍 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	159	52.3	3.06	46.8	48.9	50.3	52.3	54.0	56.1	58.6
	4	191	54.9	3.91	48.9	50.2	52.0	55.0	57.2	59.5	62.7
	5	165	57.7	4.53	51.5	53.0	54.4	56.9	60.1	63.8	70.4
	6	98	60.0	5.56	50.2	53.2	57.2	59.0	62.0	67.5	75.2
女	3	96	51.6	3.22	46.0	47.5	49.5	51.8	53.7	55.7	57.7
	4	113	54.9	3.94	47.6	50.4	52.5	54.2	57.3	60.1	63.6
	5	132	57.4	3.84	51.6	53.1	54.8	56.8	59.0	63.1	66.3
	6	90	59.2	4.00	52.3	54.7	55.9	58.5	62.0	65.2	67.2

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-1-2-1-27

腰臀比

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	159	0.916	0.033	0.859	0.872	0.893	0.915	0.941	0.963	0.974
	4	191	0.905	0.039	0.837	0.859	0.876	0.905	0.930	0.956	0.973
	5	165	0.893	0.038	0.821	0.846	0.870	0.893	0.914	0.941	0.975
	6	98	0.884	0.040	0.817	0.843	0.858	0.882	0.899	0.933	0.959
女	3	96	0.900	0.036	0.841	0.858	0.876	0.899	0.920	0.937	0.977
	4	113	0.879	0.038	0.818	0.831	0.851	0.877	0.901	0.932	0.967
	5	132	0.865	0.034	0.807	0.825	0.839	0.864	0.884	0.913	0.934
	6	90	0.862	0.037	0.798	0.814	0.839	0.860	0.887	0.901	0.935

表4-1-2-1-28

肩寬 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	159	22.4	1.29	20.1	21.1	21.7	22.5	23.2	23.9	24.2
	4	191	23.6	1.21	21.5	22.1	22.6	23.5	24.3	25.3	26.0
	5	165	24.7	1.64	20.9	23.2	24.0	24.7	25.6	26.5	27.4
	6	98	25.6	1.71	22.2	23.9	24.6	25.5	26.8	27.5	28.5
女	3	96	21.9	1.17	20.1	20.5	21.3	21.9	22.7	23.2	24.1
	4	113	23.1	1.25	20.9	21.8	22.5	23.3	23.8	24.6	25.0
	5	132	24.4	1.33	21.9	22.8	23.7	24.5	25.3	25.9	27.0
	6	90	25.0	1.26	23.0	23.8	24.3	25.1	25.7	26.5	27.2

表4-1-2-1-29

骨盆寬 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	159	16.5	1.25	14.3	15.2	15.9	16.5	17.1	17.7	18.2
	4	191	17.2	0.95	15.0	16.0	16.5	17.2	17.8	18.4	18.8
	5	165	18.0	1.35	15.6	16.5	17.3	17.9	18.6	19.3	20.2
	6	98	18.6	1.15	16.5	17.0	17.9	18.6	19.3	20.3	20.7
女	3	96	15.5	0.98	13.7	14.4	14.8	15.6	16.2	16.6	17.2
	4	113	16.2	0.94	14.6	15.0	15.4	16.2	16.7	17.5	17.9
	5	132	16.9	1.16	15.1	15.5	16.2	16.8	17.6	18.1	18.6
	6	90	17.6	1.09	15.6	16.0	17.0	17.5	18.4	19.2	19.7

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	159	8.4	1.77	5.9	6.5	7.0	8.0	9.5	10.5	12.6
	4	191	8.8	2.76	5.4	6.0	7.0	8.4	10.0	12.0	15.3
	5	165	9.5	3.91	5.5	6.3	7.0	8.5	10.5	13.7	20.5
	6	98	9.9	4.41	4.5	5.5	7.0	9.5	11.0	15.1	20.8
女	3	94	10.0	2.32	5.8	7.1	8.5	9.7	11.5	13.3	15.1
	4	112	10.5	3.00	6.2	7.0	8.3	10.0	12.0	14.1	17.1
	5	132	10.5	2.93	6.3	7.5	8.3	10.0	12.1	14.0	18.5
	6	90	10.1	3.09	5.6	6.8	8.3	9.5	11.9	13.9	17.8

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	159	5.7	1.37	4.0	4.5	4.8	5.5	6.0	7.5	9.6
	4	191	5.7	2.09	3.9	4.0	4.5	5.3	6.0	7.5	12.0
	5	165	6.2	3.28	4.0	4.5	4.5	5.0	6.3	8.1	14.6
	6	98	6.5	3.25	3.5	4.0	4.5	5.3	6.5	10.6	17.0
女	3	93	7.8	2.19	4.7	5.4	6.3	7.5	8.9	11.3	13.2
	4	112	8.4	3.32	5.3	5.5	6.2	7.5	9.5	12.0	17.1
	5	132	8.1	3.14	5.0	5.4	6.3	7.2	9.0	11.9	16.0
	6	90	7.6	3.21	4.5	5.0	5.4	6.5	8.7	12.2	17.2

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	159	5.3	1.77	3.0	3.5	4.0	5.0	6.0	8.0	9.5
	4	191	5.9	2.93	3.0	3.5	4.5	5.2	6.5	8.5	13.3
	5	165	7.0	5.38	3.0	3.5	4.0	5.5	7.0	12.0	25.6
	6	98	8.1	6.15	3.0	3.5	4.5	6.0	8.5	17.2	26.5
女	3	92	7.0	2.57	3.7	4.4	5.3	6.4	8.0	10.0	14.0
	4	112	8.5	4.06	4.1	4.7	5.8	7.2	10.1	13.4	18.5
	5	132	8.5	3.82	4.2	5.1	6.0	7.4	9.8	14.4	18.0
	6	90	8.5	4.02	4.0	4.8	5.8	7.0	10.2	14.9	19.6

(四) 身體機能的基本狀況

表4-1-2-1-33 安靜心率 (次/分)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	159	106.8	9.84	90.0	94.0	100.0	106.0	112.0	120.0	128.2
	4	191	105.4	9.45	86.0	91.2	100.0	106.0	111.0	116.0	123.4
	5	165	103.0	9.45	84.0	91.6	98.0	102.0	108.0	116.4	124.0
	6	98	97.1	10.91	76.0	82.0	89.5	98.0	104.0	114.0	118.0
女	3	96	106.7	10.50	82.0	92.7	100.0	107.5	114.8	120.0	123.1
	4	113	103.8	9.58	81.0	91.4	99.0	104.0	108.5	117.0	122.7
	5	132	102.3	9.58	86.0	90.0	96.0	101.5	109.0	116.0	120.0
	6	90	96.5	12.89	70.0	80.2	88.0	97.0	105.3	111.8	127.1

(五) 身體素質的基本狀況

表4-1-2-1-34 10米折返跑 (秒)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	159	9.9	1.64	7.8	8.2	8.7	9.7	10.7	12.0	14.1
	4	191	8.3	1.19	6.8	7.1	7.6	8.0	8.9	9.9	11.7
	5	165	7.3	0.99	6.2	6.4	6.7	7.1	7.7	8.3	9.3
	6	98	6.6	0.71	5.6	5.8	6.2	6.5	7.0	7.6	8.6
女	3	96	10.1	1.42	8.2	8.5	9.1	9.9	10.9	12.0	13.5
	4	113	8.7	1.33	6.9	7.3	7.8	8.4	9.2	10.6	12.7
	5	132	7.7	0.86	6.5	6.8	7.1	7.6	8.2	8.8	9.5
	6	90	6.9	0.63	5.8	6.0	6.4	6.8	7.3	7.8	8.2

表4-1-2-1-35

雙腳連續跳 (秒)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	130	13.4	5.26	6.0	7.5	9.6	12.3	16.1	20.0	26.3
	4	172	10.0	3.56	5.6	6.2	7.4	9.2	12.0	14.9	19.2
	5	159	7.6	2.00	5.2	5.5	6.2	7.0	8.5	10.1	12.5
	6	97	6.7	1.70	4.5	5.0	5.4	6.2	7.5	8.9	11.1
女	3	84	12.8	4.36	6.2	8.0	9.9	11.8	15.8	17.9	24.3
	4	107	10.4	3.65	5.9	6.8	8.0	9.8	11.8	14.9	19.7
	5	130	7.9	1.72	5.4	5.9	6.6	7.7	8.7	9.8	12.3
	6	90	6.8	1.43	5.0	5.3	5.9	6.4	7.4	8.5	10.1

表4-1-2-1-36

立定跳遠 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	159	55.6	11.76	30.8	45.0	50.0	55.0	60.0	72.0	82.4
	4	191	69.0	15.03	43.8	52.2	58.0	66.0	80.0	89.8	100.7
	5	165	92.6	16.45	57.0	70.6	82.0	93.0	105.0	113.4	120.0
	6	98	99.7	17.81	61.9	74.9	88.8	99.5	113.5	122.1	130.1
女	3	96	51.5	13.43	25.5	33.0	43.3	52.0	58.0	69.9	81.5
	4	113	64.5	15.03	34.8	48.4	54.0	61.0	75.5	83.6	99.8
	5	132	86.0	13.87	56.0	62.3	78.0	88.0	96.8	102.7	105.0
	6	90	92.4	15.88	59.2	72.1	80.8	93.5	102.3	112.9	123.3

表4-1-2-1-37

網球擲遠 (米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	159	2.9	0.97	1.5	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	5.0
	4	191	4.0	1.38	2.0	2.5	3.0	3.5	5.0	6.0	7.0
	5	165	5.7	1.78	3.0	3.5	4.5	5.5	7.0	8.5	9.5
	6	98	6.0	1.72	3.0	3.8	4.6	6.0	7.1	8.5	10.0
女	3	96	2.4	0.72	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	4.0
	4	113	3.4	1.14	1.5	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.8
	5	132	4.4	1.19	2.5	3.0	3.5	4.0	5.5	6.0	7.0
	6	90	5.3	1.23	3.0	4.0	4.5	5.0	6.0	7.0	7.6

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-1-2-1-38

坐位體前屈 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	158	8.0	4.02	0.1	2.5	5.3	8.4	10.7	12.8	15.6
	4	191	7.5	4.54	-2.3	1.5	4.9	7.3	10.4	13.5	15.3
	5	165	7.1	4.69	-3.1	1.9	4.1	6.8	10.1	13.1	16.0
	6	98	4.5	4.72	-5.5	-1.0	1.0	4.3	7.7	11.0	13.7
女	3	96	9.4	3.76	2.0	4.6	7.0	9.5	12.0	14.4	16.1
	4	113	8.5	3.88	0.5	3.5	5.7	8.6	11.7	13.3	15.6
	5	132	9.5	4.52	-2.1	4.4	7.0	9.9	12.5	14.6	16.9
	6	90	6.4	5.09	-4.4	-0.2	2.9	6.6	9.7	13.0	16.7

表4-1-2-1-39

走平衡木時間 (秒)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	155	18.7	11.68	5.1	8.2	10.7	15.2	22.7	33.7	53.1
	4	190	11.1	7.66	3.6	4.8	6.4	9.0	12.3	22.7	33.5
	5	165	6.8	5.60	2.9	3.3	4.1	5.6	7.2	9.8	20.8
	6	98	5.7	2.35	2.9	3.5	4.3	4.9	6.8	9.4	12.7
女	3	95	17.3	12.71	0.0	5.8	8.9	13.2	24.7	40.4	50.3
	4	113	12.3	9.05	3.1	4.9	6.8	9.7	13.9	26.1	40.5
	5	132	6.4	3.07	3.0	3.5	4.2	5.6	7.6	10.4	14.2
	6	90	5.9	2.39	2.9	3.3	4.2	5.4	7.2	8.6	12.2

## (六) 健康的基本情況

表4-1-2-1-40

乳牙齲患發生率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	乳齲患率	乳齲補率	乳齲失率	乳齲失補率
男	3	159	19.5	0.0	0.0	19.5
	4	191	27.2	4.2	0.5	28.8
	5	165	40.0	1.8	3.0	40.6
	6	98	45.9	5.1	9.2	51.0
女	3	96	17.7	0.0	0.0	17.7
	4	113	32.7	0.9	0.9	32.7
	5	132	40.9	3.8	3.0	43.2
	6	90	43.3	5.6	3.3	45.6

表4-1-2-1-41

恒牙齲患發生率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	恒齲患率	恒齲補率	恒齲失率	恒齲失補率
男	3	159	0.0	0.0	0.0	0.0
	4	191	0.0	0.0	0.0	0.0
	5	165	0.0	0.0	0.0	0.0
	6	98	1.0	0.0	1.0	2.0
女	3	96	0.0	0.0	0.0	0.0
	4	113	0.0	0.0	0.0	0.0
	5	132	0.0	0.0	0.0	0.0
	6	90	1.1	0.0	0.0	1.1

二、兒童青少年(學生)

(一) 監測對象的基本情況

表4-2-1-2-1

學校分佈和抽樣機構

監測對象	抽樣片	抽樣機構 (學校)	男		女		合計	
			樣本量	百分率(%)	樣本量	百分率(%)	樣本量	百分率(%)
中小學生	北片	鏡平學校	395	16.3	354	16.4	749	16.4
		濠江中學	473	19.5	364	16.9	837	18.3
	中片	培正中學	443	18.3	386	17.9	829	18.1
		陳瑞祺永援中學	315	13.0	410	19.0	725	15.8
	南片	培道中學	412	17.0	313	14.5	725	15.8
		海星中學	383	15.8	333	15.4	716	15.6
<b>合計</b>			<b>2421</b>	<b>100</b>	<b>2160</b>	<b>100</b>	<b>4581</b>	<b>100</b>
大學生	聖嘉模堂	澳門大學	176	49.4	161	40.0	337	44.5
		澳門科技大學	60	16.9	30	7.5	90	11.9
	大堂	澳門理工學院	73	20.5	68	16.9	141	18.6
	花王堂	澳門鏡湖護理學院	15	4.2	128	31.8	143	18.9
	花地瑪堂	澳門旅遊學院	32	9.0	15	3.7	47	6.2
	<b>合計</b>			<b>356</b>	<b>100</b>	<b>402</b>	<b>100</b>	<b>758</b>



表4-2-1-2-2 各抽樣機構中小學生居住地所屬堂區人數百分率 (%)

性別	所屬堂區	鏡平學校	濠江中學	培正中學	陳瑞祺永援中學	培道中學	海星中學	合計
男	花地瑪堂	78.2	45.9	14.9	13.0	22.8	16.2	32.6
	花王堂	6.6	27.3	24.2	27.6	19.4	4.7	18.5
	望德堂	8.6	11.4	29.6	26.3	9.7	2.3	14.5
	聖方濟各堂	0.3	0.6	0.7	0.0	0.5	0.3	0.4
	聖嘉模堂	1.3	4.7	13.8	10.2	9.2	2.3	6.9
	風順堂	2.8	5.1	5.4	7.0	18.2	68.9	17.3
	大堂	2.3	4.9	11.5	15.9	20.1	5.2	9.7
女	花地瑪堂	80.5	43.1	14.5	12.7	24.3	15.3	31.3
	花王堂	5.4	35.7	25.1	22.9	16.9	4.8	19.0
	望德堂	8.5	8.5	27.7	26.3	9.6	2.7	14.6
	聖方濟各堂	0.8	0.3	0.0	0.6	0.3	0.3	0.3
	聖嘉模堂	0.6	4.4	14.0	14.9	6.4	1.2	7.3
	風順堂	3.1	4.9	9.3	8.5	24.9	70.9	19.2
	大堂	2.0	2.5	9.1	14.6	17.3	4.8	8.4

表4-2-1-2-3 各抽樣機構大學生居住地所屬堂區人數百分率 (%)

性別	所屬堂區	澳門大學	澳門科技大學	澳門理工學院	澳門鏡湖護理學院	澳門旅遊學院	合計
男	花地瑪堂	36.4	51.7	46.6	40.0	37.5	41.3
	花王堂	21.6	13.3	17.8	40.0	21.9	20.2
	望德堂	11.9	6.7	5.5	6.7	15.6	9.8
	聖方濟各堂	0.0	0.0	1.4	0.0	0.0	0.3
	聖嘉模堂	2.8	11.7	2.7	0.0	3.1	4.2
	風順堂	17.0	8.3	12.3	0.0	6.3	12.9
	大堂	10.2	8.3	13.7	13.3	15.6	11.2
女	花地瑪堂	46.6	56.7	47.1	52.3	71.4	50.1
	花王堂	24.2	6.7	22.1	19.5	14.3	20.7
	望德堂	10.6	13.3	16.2	6.3	7.1	10.2
	聖方濟各堂	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	聖嘉模堂	3.1	10.0	4.4	0.0	0.0	2.7
	風順堂	8.1	6.7	4.4	14.8	7.1	9.5
	大堂	7.5	6.7	5.9	7.0	0.0	6.7

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-1-2-4 學生各年齡段出生地人數百分率 (%)

性別	出生地	6~12歲 (小學)	13~18歲 (中學)	19~22歲 (大學)	合計
男	中國大陸	5.5	14.5	14.6	10.2
	澳門	91.7	81.7	81.6	86.5
	香港	1.4	3.1	3.0	2.3
	葡萄牙	0.1	0.1	0.0	0.1
	其他	1.3	0.6	0.7	0.9
女	中國大陸	6.0	10.9	17.2	9.8
	澳門	91.4	85.5	80.1	87.2
	香港	1.2	3.0	1.7	2.0
	其他	1.3	0.5	1.0	0.9

表4-2-1-2-5 學生各年齡段上學情況人數百分率 (%)

性別	上學	6~12歲 (小學)	13~18歲 (中學)	19~22歲 (大學)	合計
男	半日	2.0	1.5	10.4	3.0
	全日	98.0	98.5	87.1	96.6
	寄宿	0.0	0.0	2.5	0.4
女	半日	1.6	0.8	6.0	2.0
	全日	98.4	99.2	94.0	98.0
	寄宿	0.0	0.0	0.2	0.0

## (二) 生活方式的基本情況

表4-2-1-2-6 男生每天上學往返學校和家累計時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	30分鐘以內	30分鐘~1小時	1~2小時	2小時及以上
6	173	69.4	23.7	6.4	0.6
7	222	67.6	28.4	4.0	0.0
8	196	71.4	21.9	5.6	1.0
9	193	71.0	22.8	5.7	0.5
10	185	68.6	25.4	5.4	0.5
11	176	73.9	18.2	6.3	1.7
12	188	73.4	21.3	4.3	1.1
13	178	70.2	20.2	9.0	0.6
14	182	57.1	31.3	9.9	1.6
15	179	60.9	25.1	11.2	2.8
16	174	65.5	24.7	8.6	1.1
17	166	46.4	35.5	15.1	3.0
18	162	54.9	37.7	5.6	1.9
19	120	42.5	35.0	20.8	1.7
20	102	55.9	31.4	11.8	1.0
21	99	50.5	42.4	6.1	1.0
22	82	22.0	51.2	23.2	3.7

表4-2-1-2-7 女生每天上學往返學校和家累計時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	30分鐘以內	30分鐘~1小時	1~2小時	2小時及以上
6	155	72.3	23.2	4.5	0.0
7	165	68.5	26.7	4.8	0.0
8	150	70.0	25.3	4.0	0.7
9	165	70.3	20.6	4.8	4.2
10	163	62.6	29.4	7.4	0.6
11	151	73.5	19.9	5.3	1.3
12	172	66.9	26.2	4.7	2.3
13	164	62.2	24.4	11.6	1.8
14	151	60.3	29.1	9.3	1.3
15	198	65.7	22.7	11.1	0.5
16	184	55.4	33.2	9.8	1.6
17	167	54.5	29.3	13.8	2.4
18	159	52.2	38.4	9.4	0.0
19	127	42.5	34.6	21.3	1.6
20	98	35.7	35.7	23.5	5.1
21	103	35.0	44.7	19.4	1.0
22	90	37.8	52.2	10.0	0.0

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-1-2-8 男生每天上學和放學各種交通方式的人數百分率(%)

年齡組 (歲)	樣本量	步行	騎電單車	坐公共交通車	乘私家車
6	173	53.0	9.0	18.0	20.0
7	222	55.0	14.0	17.0	15.0
8	196	55.0	7.0	22.0	16.0
9	193	60.0	8.0	16.0	17.0
10	185	62.0	10.0	13.0	15.0
11	176	64.0	7.0	17.0	12.0
12	188	63.0	5.0	19.7	12.2
13	178	65.2	2.2	22.5	10.1
14	182	63.2	0.5	31.9	4.4
15	179	69.3	0.6	26.8	3.4
16	174	69.0	1.1	27.0	2.9
17	166	57.8	3.6	38.0	0.6
18	162	50.6	8.6	36.4	4.3
19	120	28.3	25	44.2	2.5
20	102	17.6	39.2	37.3	5.9
21	99	9.1	53.5	26.3	11.1
22	82	4.9	51.2	36.6	7.3

表4-2-1-2-9 女生每天上學和放學各種交通方式人數百分率(%)

年齡組 (歲)	樣本量	步行	騎電單車	坐公共交通車	乘私家車
6	155	55.5	7.7	16.1	20.6
7	165	58.2	15.2	15.2	11.5
8	150	63.3	6.0	14.0	16.7
9	165	56.4	7.3	15.8	20.6
10	163	55.2	6.1	21.5	17.2
11	151	62.3	9.9	13.2	14.6
12	172	61.0	1.2	27.3	10.5
13	164	62.8	3.0	25.6	8.5
14	151	64.2	0.7	27.8	7.3
15	198	68.2	2.0	23.7	6.1
16	184	59.8	2.7	33.7	3.8
17	167	59.3	5.4	33.5	1.8
18	159	58.5	6.3	34.0	1.3
19	127	35.4	11.0	52.8	0.8
20	98	19.4	15.3	61.2	4.1
21	103	16.5	19.4	60.2	3.9
22	90	21.1	34.4	40.0	4.4

表4-2-1-2-10 男生課外平均每天不同戶外玩耍累計時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	30分鐘以內	30分鐘~1小時	1~2小時	2小時及以上
6	173	56.1	28.9	11.6	3.5
7	222	49.5	36.0	13.5	0.9
8	196	57.1	33.2	7.1	2.6
9	193	51.3	31.1	10.9	6.7
10	185	48.1	29.2	15.7	7.0
11	176	48.9	23.9	16.5	10.8
12	188	50.0	25.5	11.7	12.8
13	178	37.6	28.7	20.2	13.5
14	182	44.5	26.9	13.2	15.4
15	179	37.4	24.6	16.8	21.2
16	174	36.8	22.4	24.1	16.7
17	166	39.2	27.7	17.5	15.7
18	162	31.5	28.4	21.0	19.1
19	120	38.3	30.8	19.2	11.7
20	102	50.0	25.5	15.7	8.8
21	99	40.4	24.2	13.1	22.2
22	82	37.8	39.0	14.6	8.5

表4-2-1-2-11 女生平均每天不同戶外玩耍累計時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	30分鐘以內	30分鐘~1小時	1~2小時	2小時及以上
6	155	47.7	36.1	14.2	1.9
7	165	49.1	37.0	8.5	5.5
8	150	46.7	34.7	13.3	5.3
9	165	58.8	26.1	9.7	5.5
10	163	47.2	33.7	12.9	6.1
11	151	49.7	35.1	9.9	5.3
12	172	51.2	27.3	12.8	8.7
13	164	39.0	29.3	17.1	14.6
14	151	44.4	25.8	15.2	14.6
15	198	45.5	29.3	12.6	12.6
16	184	52.2	29.3	12.5	6.0
17	167	60.5	19.2	13.2	7.2
18	159	50.9	32.7	8.2	8.2
19	127	59.8	18.1	12.6	9.4
20	98	46.9	28.6	15.3	9.2
21	103	64.1	18.4	10.7	6.8
22	90	54.4	32.2	10.0	3.3

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-1-2-12 男生每天在家完成課餘作業時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	30分鐘以內	30分鐘~1小時	1~2小時	2~3小時	3小時及以上
6	173	17.3	36.4	34.7	8.1	3.5
7	222	18.9	40.5	27.5	9.0	4.1
8	196	13.3	34.7	29.1	13.3	9.7
9	193	15.5	37.8	30.6	10.9	5.2
10	185	22.7	34.6	24.9	10.3	7.6
11	176	17.6	35.8	27.8	13.1	5.7
12	188	27.7	35.6	26.1	6.9	3.7
13	178	24.7	43.8	21.3	6.2	3.9
14	182	36.8	42.9	17.6	1.6	1.1
15	179	31.8	35.8	22.9	7.3	2.2
16	174	33.9	40.2	19.5	3.4	2.9
17	166	36.7	31.3	21.1	7.8	3.0
18	162	32.7	37.0	25.9	2.5	1.9
19	120	28.3	36.7	21.7	7.5	5.8
20	102	36.3	33.3	18.6	6.9	4.9
21	99	41.4	26.3	14.1	9.1	9.1
22	82	17.1	34.1	31.7	17.1	0.0

表4-2-1-2-13 女生每天在家完成課餘作業時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	30分鐘以內	30分鐘~1小時	1~2小時	2~3小時	3小時及以上
6	155	14.8	44.5	31.0	7.1	2.6
7	165	18.2	37.6	26.7	11.5	6.1
8	150	14.0	37.3	27.3	16.7	4.7
9	165	14.5	35.8	25.5	14.5	9.7
10	163	17.8	41.1	28.8	7.4	4.9
11	151	15.2	33.1	29.1	14.6	7.9
12	172	18.6	45.3	26.2	4.7	5.2
13	164	26.8	42.7	23.8	4.3	2.4
14	151	27.2	39.1	23.8	6.0	4.0
15	198	26.8	35.4	25.8	6.1	6.1
16	184	22.3	34.2	27.7	13.0	2.7
17	167	17.4	32.3	31.1	12.6	6.6
18	159	18.9	33.3	25.8	10.7	11.3
19	127	22.0	35.4	30.7	7.9	3.9
20	98	19.4	26.5	24.5	21.4	8.2
21	103	24.3	30.1	25.2	9.7	10.7
22	90	8.9	24.4	40.0	17.8	8.9

表4-2-1-2-14 男生平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲累計時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	30分鐘以內	30分鐘~1小時	1~2小時	2~3小時	3小時及以上
6	173	12.7	41.0	29.5	13.3	3.5
7	222	11.7	37.8	32.0	14.9	3.6
8	196	13.8	43.4	23.5	15.8	3.6
9	193	13.0	39.9	22.3	12.4	12.4
10	185	9.2	46.5	20.5	12.4	11.4
11	176	7.4	27.8	23.3	20.5	21.0
12	188	5.9	29.3	22.9	19.7	22.3
13	178	7.3	19.7	29.2	18.0	25.8
14	182	1.1	20.3	25.3	30.8	22.5
15	179	3.4	22.3	28.5	21.8	24.0
16	174	4.6	23.6	27.0	25.3	19.5
17	166	6.6	20.5	30.1	23.5	19.3
18	162	4.3	22.8	30.2	21.6	21.0
19	120	3.3	16.7	39.2	25.8	15.0
20	102	6.9	20.6	28.4	16.7	27.5
21	99	7.1	25.3	18.2	27.3	22.2
22	82	4.9	31.7	37.8	25.6	0.0

表4-2-1-2-15 女生平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲累計時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	30分鐘以內	30分鐘~1小時	1~2小時	2~3小時	3小時及以上
6	155	13.5	44.5	28.4	8.4	5.2
7	165	14.5	40.0	29.7	10.3	5.5
8	150	14.0	34.0	32.0	12.7	7.3
9	165	13.9	39.4	27.9	15.2	3.6
10	163	8.6	33.7	20.2	23.9	13.5
11	151	10.6	33.8	22.5	23.8	9.3
12	172	4.7	28.5	26.2	21.5	19.2
13	164	4.9	14.6	23.8	33.5	23.2
14	151	6.6	18.5	27.8	26.5	20.5
15	198	6.1	16.7	28.3	29.8	19.2
16	184	3.8	31.0	21.7	24.5	19.0
17	167	9.0	17.4	32.9	21.6	19.2
18	159	8.2	22.0	28.3	24.5	17.0
19	127	5.5	21.3	29.1	26.8	17.3
20	98	6.1	20.4	33.7	18.4	21.4
21	103	4.9	17.5	27.2	33.0	17.5
22	90	3.3	23.3	28.9	24.4	20.0

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-1-2-16

男生平均每天睡眠時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	8小時以下	8~10小時	10小時及以上
6	173	9.2	83.2	7.5
7	222	10.8	82.0	7.2
8	196	15.3	78.1	6.6
9	193	14.0	81.9	4.1
10	185	17.3	72.4	10.3
11	176	18.8	76.7	4.5
12	188	27.7	67.6	4.8
13	178	33.7	61.8	4.5
14	182	39.0	59.3	1.6
15	179	50.3	45.3	4.5
16	174	62.6	35.6	1.7
17	166	58.4	40.4	1.2
18	162	53.7	43.8	2.5
19	120	65.8	33.3	0.8
20	102	62.7	37.3	0.0
21	99	76.8	21.2	2.0
22	82	63.4	36.6	0.0

表4-2-1-2-17

女生平均每天睡眠時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	8小時以下	8~10小時	10小時及以上
6	155	2.6	91.0	6.5
7	165	8.5	86.7	4.8
8	150	12.7	82.7	4.7
9	165	15.2	76.4	8.5
10	163	20.9	71.8	7.4
11	151	28.5	64.9	6.6
12	172	30.8	58.7	10.5
13	164	40.2	57.3	2.4
14	151	53.0	43.0	4.0
15	198	61.6	36.4	2.0
16	184	73.9	23.4	2.7
17	167	67.1	32.9	0.0
18	159	69.8	28.3	1.9
19	127	71.7	26.0	2.4
20	98	68.4	30.6	1.0
21	103	63.1	35.0	1.9
22	90	71.1	26.7	2.2



表4-2-1-2-18

男生參加課外興趣班的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	參加者	未參加者
6	172	65.1	34.9
7	221	58.8	41.2
8	195	66.7	33.3
9	192	80.7	19.3
10	185	80.5	19.5
11	176	73.3	26.7
12	186	76.3	23.7
13	174	69.0	31.0
14	179	68.7	31.3
15	177	64.4	35.6
16	172	69.2	30.8
17	164	65.9	34.1
18	159	53.5	46.5
19	119	60.5	39.5
20	102	66.7	33.3
21	99	64.6	35.4
22	81	63.0	37.0

表4-2-1-2-19

女生參加課外興趣班的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	參加者	未參加者
6	154	64.9	35.1
7	164	73.8	26.2
8	150	80.0	20.0
9	165	81.2	18.8
10	163	85.3	14.7
11	151	78.1	21.9
12	172	69.2	30.8
13	164	71.3	28.7
14	151	65.6	34.4
15	197	74.1	25.9
16	180	68.9	31.1
17	167	63.5	36.5
18	159	54.1	45.9
19	126	54.0	46.0
20	96	52.1	47.9
21	102	51.0	49.0
22	90	66.7	33.3

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-1-2-20

男生參加各種課外興趣班的人數百分率(%)

年齡組(歲)	參加興趣班人數	體育鍛煉	文化補習	棋類	音樂舞蹈	繪畫書法	其他
6	112	25.9	29.5	4.5	32.1	32.1	28.6
7	130	40.0	27.7	11.5	27.7	35.4	20.8
8	130	40.0	28.5	14.6	27.7	37.7	27.7
9	155	48.4	18.7	16.1	25.2	20.0	32.3
10	149	60.4	20.8	20.1	18.8	19.5	29.5
11	129	47.3	17.1	14.0	16.3	17.8	36.4
12	142	52.1	21.8	16.2	23.2	13.4	30.3
13	120	68.3	17.5	20.0	12.5	5.0	30.8
14	123	57.7	17.1	13.8	17.1	7.3	33.3
15	114	68.4	16.7	12.3	19.3	7.9	32.5
16	119	58.8	17.6	14.3	22.7	3.4	21.0
17	108	64.8	17.6	15.7	20.4	4.6	38.9
18	85	72.9	15.3	9.4	14.1	3.5	31.8
19	72	70.8	18.1	8.3	22.2	6.9	31.9
20	68	70.6	11.8	2.9	14.7	1.5	30.9
21	64	75.0	9.4	14.1	23.4	4.7	15.6
22	51	56.9	5.9	13.7	19.6	15.7	27.5

表4-2-1-2-21

女生參加各種課外興趣班的人數百分率(%)

年齡組(歲)	參加興趣班人數	體育鍛煉	文化補習	棋類	音樂舞蹈	繪畫書法	其他
6	100	22.0	18.0	6.0	77.0	45.0	21.0
7	121	27.3	21.5	2.5	53.7	28.9	20.7
8	120	25.8	13.3	3.3	60.8	31.7	26.7
9	134	28.4	14.9	2.2	59.0	21.6	30.6
10	139	36.0	18.7	3.6	41.7	22.3	29.5
11	118	28.8	16.1	5.1	52.5	29.7	22.9
12	119	39.5	12.6	3.4	48.7	18.5	21.0
13	117	36.8	13.7	1.7	33.3	13.7	29.9
14	99	24.2	21.2	36.4	21.2	20.2	39.4
15	146	32.9	17.8	4.1	45.2	7.5	30.8
16	124	29.0	16.9	0.8	47.6	12.1	30.6
17	106	31.1	25.5	0.9	47.2	12.3	29.2
18	86	38.4	24.4	3.5	27.9	12.8	26.7
19	68	33.8	22.1	1.5	36.8	14.7	16.2
20	50	28.0	24.0	0.0	38.0	14.0	36.0
21	52	40.4	40.4	0.0	36.5	17.3	28.8
22	60	38.3	11.7	0.0	38.3	1.7	10.0

表4-2-1-2-22

男生在學校期間每週上體育課次數的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	0次	1次	2次	3次	4次及以上
6	173	0.0	30.1	69.4	0.6	0.0
7	222	0.0	33.8	64.9	0.5	0.9
8	196	0.0	39.8	59.2	0.5	0.5
9	193	0.0	37.8	61.2	0.0	1.0
10	185	0.0	37.8	60.0	1.7	0.5
11	176	0.0	43.2	56.8	0.0	0.0
12	188	0.0	43.6	55.9	0.5	0.0
13	178	0.0	39.9	58.4	0.0	1.7
14	182	0.0	37.4	61.6	0.5	0.5
15	179	0.0	31.3	68.7	0.0	0.0
16	174	0.6	32.2	66.6	0.0	0.6
17	166	4.2	27.7	68.1	0.0	0.0
18	162	12.3	25.4	61.7	0.0	0.6
19	120	43.4	30.8	25.8	0.0	0.0
20	102	59.8	24.5	14.7	0.0	1.0
21	99	65.7	22.2	8.1	0.0	4.0
22	82	62.2	34.1	3.7	0.0	0.0

表4-2-1-2-23

女生在學校期間每週上體育課次數的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	0次	1次	2次	3次	4次及以上
6	155	0.0	32.9	66.5	0.6	0.0
7	165	0.0	41.2	58.8	0.0	0.0
8	150	0.0	44.0	56.0	0.0	0.0
9	165	0.0	51.5	47.9	0.6	0.0
10	163	0.0	51.5	48.5	0.0	0.0
11	151	0.0	45.7	54.3	0.0	0.0
12	172	0.0	44.2	55.2	0.6	0.0
13	164	0.0	57.9	42.1	0.0	0.0
14	151	0.0	48.3	51.7	0.0	0.0
15	198	0.0	52.0	48.0	0.0	0.0
16	184	0.5	45.2	54.3	0.0	0.0
17	167	5.4	46.1	48.5	0.0	0.0
18	159	22.6	34.0	43.4	0.0	0.0
19	127	50.4	22.8	26.8	0.0	0.0
20	98	63.3	27.6	9.2	0.0	0.0
21	103	64.1	30.1	5.8	0.0	0.0
22	90	48.9	46.7	3.3	0.0	1.1

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-1-2-24 男生每次體育課自訴運動強度的人數百分率(%)

年齡組(歲)	在校上體育課人數	小強度	中等強度	大強度
6	173	39.3	46.8	13.9
7	222	36.5	50.5	13.0
8	196	37.9	48.7	13.4
9	193	33.7	56.0	10.3
10	185	24.3	58.4	17.3
11	176	30.1	56.3	13.6
12	188	31.4	54.8	13.8
13	178	23.6	66.8	9.6
14	182	21.4	65.4	13.2
15	179	28.5	61.5	10.0
16	173	26.6	59.5	13.9
17	159	25.1	57.9	17.0
18	142	22.5	62.7	14.8
19	68	17.6	55.9	26.5
20	41	31.7	51.2	17.1
21	34	20.6	47.0	32.4
22	31	19.4	77.4	3.2

表4-2-1-2-25 女生每次體育課自訴運動強度的人數百分率(%)

年齡組(歲)	在校上體育課人數	小強度	中等強度	大強度
6	155	34.2	58.7	7.1
7	165	47.9	43.6	8.5
8	150	36.6	56.7	6.7
9	165	33.3	60.6	6.1
10	163	30.7	62.6	6.7
11	151	34.4	58.3	7.3
12	172	32.0	62.2	5.8
13	164	36.0	58.5	5.5
14	151	30.5	62.9	6.6
15	198	24.7	67.2	8.1
16	183	26.8	65.0	8.2
17	158	21.5	69.0	9.5
18	123	31.7	59.4	8.9
19	63	19.0	65.1	15.9
20	36	36.2	44.4	19.4
21	37	32.4	56.8	10.8
22	46	15.2	82.6	2.2

表4-2-1-2-26

男生課外每週體育鍛煉頻率的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	未參加	1次以下	1~2次	3~4次	5次及以上
6	173	39.3	32.4	18.5	5.2	4.6
7	222	30.2	31.1	31.1	4.5	3.1
8	193	29.0	26.4	35.2	4.7	4.7
9	192	22.9	24.0	36.5	7.8	8.9
10	185	18.4	18.9	40.5	10.3	11.9
11	172	22.1	20.3	36.6	14.0	7.0
12	187	23.5	22.5	32.1	11.2	10.7
13	178	24.2	14.6	34.3	12.3	14.6
14	180	25.0	21.1	32.8	10.0	11.1
15	179	16.8	13.4	39.1	14.5	16.2
16	174	21.8	16.7	33.3	13.3	14.9
17	166	18.7	19.3	36.7	15.7	9.6
18	160	21.3	18.8	38.1	10.6	11.3
19	120	20.8	15.0	44.2	13.3	6.7
20	102	22.5	17.6	39.3	15.7	4.9
21	98	17.3	20.4	45.9	11.2	5.1
22	82	18.3	29.3	30.5	13.4	8.5

表4-2-1-2-27

女生課外每週體育鍛煉頻率的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	未參加	1次以下	1~2次	3~4次	5次及以上
6	154	40.3	22.7	29.2	4.5	3.2
7	165	31.5	26.1	29.1	9.1	4.2
8	150	22.7	24.0	34.0	14.0	5.3
9	164	21.3	24.4	37.2	11.0	6.1
10	163	18.4	21.5	44.8	11.0	4.3
11	151	25.8	22.5	35.8	9.9	6.0
12	172	32.0	18.0	32.5	10.5	7.0
13	164	31.7	21.3	34.2	5.5	7.3
14	150	39.3	23.3	26.7	4.7	6.0
15	197	39.1	21.8	23.4	7.1	8.6
16	184	39.7	23.4	29.9	3.8	3.2
17	166	44.0	27.7	21.7	3.6	3.0
18	159	42.1	17.6	30.3	7.5	2.5
19	127	37.8	25.2	33.8	2.4	0.8
20	96	39.6	28.1	21.9	9.4	1.0
21	103	34.0	34.0	27.2	3.8	1.0
22	86	34.9	33.7	29.1	2.3	0.0

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-1-2-28 男生每次參加體育鍛煉持續時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	參加體育鍛煉人數	30分鐘以下	30分鐘~1小時	1~2小時	2小時及以上
6	105	32.4	52.4	14.3	1.0
7	155	38.7	48.4	11.0	1.9
8	140	32.9	49.3	14.3	3.6
9	149	24.2	44.3	28.2	3.4
10	151	17.2	45.7	32.5	4.6
11	138	21.7	40.6	26.1	11.6
12	144	17.4	44.4	28.5	9.7
13	135	15.6	37.0	30.4	17.0
14	137	15.3	29.9	30.7	24.1
15	149	12.8	25.5	33.6	28.2
16	136	16.2	25.0	33.1	25.7
17	135	11.9	23.0	37.8	27.4
18	128	6.3	29.7	38.3	25.8
19	96	11.5	26.0	37.5	25.0
20	79	13.9	21.5	43.0	21.5
21	82	15.9	26.8	42.7	14.6
22	67	17.9	49.3	29.9	3.0

表4-2-1-2-29 女生每次參加體育鍛煉持續時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	參加體育鍛煉人數	30分鐘以下	30分鐘~1小時	1~2小時	2小時及以上
6	93	41.9	44.1	12.9	1.1
7	113	42.5	46.0	9.7	1.8
8	116	38.8	41.4	15.5	4.3
9	130	27.7	47.7	20.8	3.8
10	133	27.8	48.1	22.6	1.5
11	112	33.9	36.6	22.3	7.1
12	117	18.8	40.2	26.5	14.5
13	112	22.3	43.8	25.9	8.0
14	92	27.2	38.0	28.3	6.5
15	121	30.6	28.1	29.8	11.6
16	111	23.4	41.4	25.2	9.9
17	94	33.0	35.1	19.1	12.8
18	92	17.4	46.7	28.3	7.6
19	79	24.1	41.8	29.1	5.1
20	60	33.3	38.3	23.3	5.0
21	68	27.9	44.1	22.1	5.9
22	60	18.3	61.7	18.3	1.7

表4-2-1-2-30 男生每次體育鍛煉自訴運動強度的人數百分率(%)

年齡組(歲)	參加體育鍛煉人數	小強度	中等強度	大強度
6	105	32.4	47.6	20.0
7	155	36.8	49.0	14.2
8	140	23.6	62.1	14.3
9	149	31.5	53.0	15.4
10	151	20.5	62.3	17.2
11	138	26.8	58.0	15.2
12	144	25.7	55.6	18.8
13	135	17.0	63.7	19.3
14	137	19.7	59.9	20.4
15	149	13.4	59.1	27.5
16	136	11.8	57.4	30.9
17	135	12.6	56.3	31.1
18	128	11.7	40.6	47.7
19	96	15.6	39.6	44.8
20	79	12.7	39.2	48.1
21	82	9.8	43.9	46.3
22	67	11.9	47.8	40.3

表4-2-1-2-31 女生每次體育鍛煉自訴運動強度的人數百分率(%)

年齡組(歲)	參加體育鍛煉人數	小強度	中等強度	大強度
6	93	45.2	44.1	10.8
7	113	43.4	48.7	8.0
8	116	33.6	59.5	6.9
9	130	29.2	59.2	11.5
10	133	33.8	56.4	9.8
11	112	29.5	59.8	10.7
12	117	17.1	73.5	9.4
13	112	20.5	66.1	13.4
14	92	27.2	64.1	8.7
15	121	18.2	66.9	14.9
16	111	18.9	64.0	17.1
17	94	12.8	64.9	22.3
18	92	15.2	58.7	26.1
19	79	12.7	65.8	21.5
20	60	15.0	70.0	15.0
21	68	11.8	76.5	11.8
22	60	5.0	78.3	16.7

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-1-2-32 男生課外參加體育鍛煉主要項目的人數百分率(%)

年齡組(歲)	參加體育													
	鍛煉人數	游泳	田徑	球類	體操	滑冰輪滑	舞蹈	跳繩	武術跆拳道	騎自行車	柔道	空手道	瑜珈	其他
6	104	38.5	13.5	48.1	7.7	1.9	1.9	12.5	1.9	34.6	0.0	4.8	0.0	5.8
7	155	31.6	13.5	52.9	9.7	5.8	0.6	25.2	3.2	23.2	2.6	2.6	0.0	1.9
8	140	39.3	11.4	59.3	10.0	3.6	1.4	19.3	6.4	30.0	3.6	3.6	0.0	0.7
9	148	37.2	18.9	70.3	6.1	2.7	0.7	5.4	5.4	20.9	2.0	6.8	0.0	3.4
10	151	37.7	21.9	75.5	5.3	2.0	0.7	8.6	7.3	21.2	2.6	2.0	0.0	1.3
11	138	27.5	13.8	81.2	5.1	2.2	0.0	8.7	2.2	22.5	7.2	4.3	2.2	0.0
12	144	26.4	22.2	79.2	0.7	6.9	0.0	3.5	2.8	13.9	3.5	1.4	0.0	3.5
13	133	25.6	25.6	89.5	1.5	3.0	0.8	2.3	3.0	12.0	0.8	1.5	0.0	3.0
14	135	20.7	23.7	78.5	1.5	1.5	0.0	2.2	5.2	9.6	1.5	1.5	0.0	6.7
15	148	13.5	27.7	79.7	0.7	1.4	2.7	6.8	3.4	8.8	0.7	2.0	0.0	8.8
16	135	14.1	20.7	85.9	1.5	2.2	2.2	4.4	4.4	7.4	0.7	3.0	0.0	8.9
17	135	18.5	34.8	83.7	2.2	3.0	3.0	0.7	5.2	6.7	2.2	3.0	0.0	5.2
18	128	14.1	22.7	85.9	0.8	0.0	2.3	0.8	3.9	5.5	1.6	3.9	0.0	7.8
19	95	16.8	28.4	88.4	1.1	2.1	1.1	5.3	7.4	10.5	2.1	2.1	1.1	11.6
20	79	16.5	24.1	89.9	2.5	3.8	2.5	0.0	6.3	2.5	0.0	1.3	0.0	10.1
21	82	9.8	18.3	76.8	0.0	0.0	4.9	1.2	12.2	7.3	0.0	4.9	2.4	13.4
22	67	14.9	14.9	61.2	3.0	0.0	4.5	0.0	7.5	10.4	1.5	3.0	3.0	14.9

表4-2-1-2-33 女生課外參加體育鍛煉主要項目的人數百分率(%)

年齡組(歲)	參加體育													
	鍛煉人數	游泳	田徑	球類	體操	滑冰輪滑	舞蹈	跳繩	武術跆拳道	騎自行車	柔道	空手道	瑜珈	其他
6	93	24.7	4.3	16.1	11.8	1.1	38.7	31.2	10.8	11.8	0.0	0.0	0.0	5.4
7	112	31.3	9.8	26.8	13.4	3.6	31.3	35.7	0.9	19.6	0.0	2.7	0.9	5.4
8	116	33.6	8.6	35.3	12.9	6.0	31.0	31.9	3.4	26.7	0.9	0.0	0.0	0.0
9	130	40.0	14.6	43.1	10.8	6.2	22.3	34.6	2.3	18.5	0.0	0.0	0.0	2.3
10	133	42.9	15.8	50.4	7.5	4.5	11.3	21.8	10.5	15.0	0.8	0.8	0.0	1.5
11	112	35.7	21.4	54.5	7.1	9.8	17.9	17.0	0.9	21.4	0.0	0.0	0.0	2.7
12	116	32.8	15.5	63.8	0.9	6.9	9.5	12.9	3.4	15.5	0.0	1.7	0.0	2.6
13	112	27.7	25.9	58.9	0.9	7.1	11.6	8.9	1.8	13.4	1.8	0.9	1.8	2.7
14	92	21.7	15.2	63.0	1.1	7.6	10.9	16.3	5.4	12.0	1.1	1.1	1.1	20.7
15	121	19.8	21.5	60.3	0.8	1.7	14.0	9.1	1.7	7.4	1.7	0.8	2.5	10.7
16	111	26.1	22.5	60.4	1.8	3.6	9.0	9.0	2.7	15.3	0.9	1.8	6.3	0.0
17	94	20.2	35.1	54.3	0.0	1.1	14.9	10.6	4.3	8.5	2.1	0.0	1.1	4.3
18	92	25.0	31.5	62.0	3.3	5.4	7.6	5.4	2.2	10.9	0.0	2.2	3.3	9.8
19	79	20.3	30.4	51.9	1.3	1.3	15.2	12.7	1.3	8.9	1.3	1.3	12.7	7.6
20	60	26.7	23.3	56.7	0.0	0.0	13.3	6.7	0.0	6.7	0.0	1.7	8.3	16.7
21	68	38.2	23.5	39.7	2.9	1.5	14.7	8.8	0.0	8.8	0.0	0.0	11.8	20.6
22	60	33.3	30.0	48.3	3.3	0.0	20.0	6.7	0.0	8.3	0.0	3.3	18.3	3.3



表4-2-1-2-34

男生經常參加球類項目的人數百分率(%)

年齡組 (歲)	參加球類 項目人數	籃球	排球	足球	乒乓球	羽毛球	網球	高爾夫球	檯球
6	50	20.0	0.0	60.0	2.0	18.0	0.0	0.0	0.0
7	82	15.9	0.0	37.8	19.5	23.2	3.7	0.0	0.0
8	83	20.5	0.0	45.8	15.7	16.9	1.2	0.0	0.0
9	104	18.3	3.8	33.7	27.9	16.3	0.0	0.0	0.0
10	114	18.4	2.6	21.1	32.5	23.7	0.9	0.9	0.0
11	112	25.0	6.3	19.6	34.8	13.4	0.9	0.0	0.0
12	114	36.8	5.3	22.8	24.6	7.9	1.8	0.9	0.0
13	119	43.7	3.4	23.5	14.3	12.6	1.7	0.8	0.0
14	106	49.5	1.9	28.6	10.5	6.7	1.0	1.0	1.0
15	118	50.8	2.5	28.0	5.9	11.0	0.8	0.0	0.8
16	115	60.9	2.6	20.9	6.1	7.0	1.7	0.0	0.9
17	113	54.0	3.5	23.0	4.4	12.4	0.9	0.0	1.8
18	110	49.1	4.5	27.3	2.7	12.7	0.9	0.9	1.8
19	84	45.2	7.1	27.4	3.6	13.1	1.2	0.0	2.4
20	71	53.5	2.8	22.5	4.2	14.1	1.4	0.0	1.4
21	62	43.5	3.2	40.3	4.8	3.2	0.0	0.0	4.8
22	40	37.5	0.0	37.5	15.0	10.0	0.0	0.0	0.0

表4-2-1-2-35

女生經常參加球類項目的人數百分率(%)

年齡組 (歲)	參加球類 項目人數	籃球	排球	足球	乒乓球	羽毛球	網球	高爾夫球	檯球
6	15	26.7	13.3	6.7	0.0	46.7	6.7	0.0	0.0
7	30	23.3	6.7	16.7	13.3	40.0	0.0	0.0	0.0
8	41	9.8	0.0	0.0	22.0	65.9	2.4	0.0	0.0
9	56	16.1	8.9	1.8	17.9	48.2	7.1	0.0	0.0
10	67	9.0	17.9	0.0	10.4	61.2	1.5	0.0	0.0
11	61	13.1	31.1	3.3	8.2	42.6	1.6	0.0	0.0
12	74	16.2	33.8	1.4	2.7	44.6	1.4	0.0	0.0
13	66	10.6	31.8	0.0	1.5	54.5	1.5	0.0	0.0
14	58	19.0	25.9	0.0	1.7	50.0	0.0	1.7	1.7
15	73	15.1	30.1	0.0	2.7	46.6	4.1	0.0	1.4
16	66	10.6	28.8	1.5	1.5	50.0	7.6	0.0	0.0
17	51	19.6	21.6	3.9	2.0	45.1	7.8	0.0	0.0
18	57	22.8	21.1	1.8	3.5	49.1	0.0	0.0	1.8
19	41	14.6	24.4	0.0	9.8	48.8	0.0	0.0	2.4
20	34	29.4	14.7	0.0	5.9	47.1	0.0	0.0	2.9
21	27	25.9	7.4	0.0	3.7	63.0	0.0	0.0	0.0
22	28	25.0	17.9	0.0	0.0	55.2	0.0	0.0	0.0

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-1-2-36

男生近5年患過病的人數百分率(%)

年齡組 (歲)	樣本量	曾患病者	無患病者
6	173	17.3	82.7
7	222	16.7	83.3
8	196	14.8	85.2
9	193	12.4	87.6
10	185	11.9	88.1
11	176	13.6	86.4
12	188	14.9	85.1
13	178	25.8	74.2
14	182	22.5	77.5
15	179	15.6	84.4
16	174	17.2	82.8
17	166	16.9	83.1
18	162	19.8	80.2
19	120	23.3	76.7
20	102	20.6	79.4
21	99	18.2	81.8
22	82	26.8	73.2

表4-2-1-2-37

女生近5年患過病的人數百分率(%)

年齡組 (歲)	樣本量	曾患病者	無患病者
6	155	6.5	93.5
7	165	16.4	83.6
8	150	12.0	88.0
9	165	13.3	86.7
10	163	11.0	89.0
11	151	11.3	88.7
12	172	13.4	86.6
13	164	12.8	87.2
14	151	19.2	80.8
15	198	12.6	87.4
16	184	16.8	83.2
17	167	15.6	84.4
18	159	13.8	86.2
19	127	15.0	85.0
20	98	12.2	87.8
21	103	10.7	89.3
22	90	17.8	82.2

表4-2-1-2-38

男生近5年主要患病種類的人數百分率(%)

年齡組 (歲)	曾患病人數	慢性 支氣管炎	肺炎	哮喘	肝炎	意外傷害
6	30	43.3	33.3	26.7	0.0	3.3
7	37	37.8	32.4	13.5	0.0	29.7
8	29	31.0	13.8	13.8	0.0	34.5
9	24	33.3	4.2	16.7	0.0	37.5
10	22	22.7	13.6	13.6	0.0	31.8
11	24	16.7	8.3	16.7	0.0	29.2
12	28	14.3	3.6	17.9	0.0	39.3
13	46	8.7	6.5	6.5	0.0	39.1
14	41	17.1	4.9	9.8	0.0	56.1
15	28	10.7	7.1	3.6	3.6	60.7
16	30	6.7	0.0	6.7	0.0	36.7
17	28	17.9	7.1	10.7	10.7	39.3
18	32	9.4	0.0	3.1	0.0	40.6
19	28	7.1	0.0	0.0	17.9	46.4
20	21	9.5	0.0	4.8	9.5	52.4
21	18	11.1	0.0	0.0	33.3	27.8
22	22	0.0	4.5	0.0	18.2	50.0

表4-2-1-2-39

女生近5年主要患病種類的人數百分率(%)

年齡組 (歲)	曾患病人數	慢性 支氣管炎	肺炎	哮喘	貧血	意外傷害
6	10	50.0	20.0	0.0	0.0	30.0
7	27	44.4	3.7	0.0	11.1	33.3
8	18	33.3	22.2	11.1	5.6	22.2
9	22	36.4	0.0	18.2	0.0	40.9
10	18	11.1	0.0	16.7	5.6	27.8
11	17	23.5	0.0	0.0	0.0	35.3
12	23	8.7	8.7	4.3	4.3	30.4
13	21	9.5	4.8	14.3	14.3	33.3
14	29	17.2	3.4	10.3	13.8	24.1
15	25	12.0	4.0	4.0	4.0	20.0
16	31	9.7	6.5	3.2	25.8	29.0
17	26	7.7	0.0	0.0	19.2	15.4
18	22	9.1	0.0	4.5	13.6	18.2
19	19	21.1	5.3	0.0	31.6	15.8
20	12	41.7	8.3	8.3	8.3	16.7
21	11	9.1	0.0	0.0	9.1	27.3
22	16	25.0	6.3	0.0	31.3	18.8

(三) 身體形態的基本狀況

		表4-2-2-2-40			身高 (釐米)							
性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	118.8	4.49	110.6	113.2	115.5	118.4	122.3	125.0	126.8	
	7	222	124.1	5.42	113.3	116.6	121.0	124.0	127.8	130.8	135.3	
	8	196	128.6	5.45	118.3	121.3	124.8	128.3	132.0	136.1	139.9	
	9	193	134.4	5.41	123.8	127.7	130.4	134.5	137.3	141.2	145.8	
	10	185	140.1	6.58	128.4	132.1	135.5	140.3	144.3	149.4	153.0	
	11	176	145.8	7.69	131.2	137.2	140.3	145.3	151.4	156.5	159.8	
	12	188	152.3	8.05	136.8	142.0	146.2	152.4	158.3	162.3	168.8	
	13	178	160.7	7.83	145.4	150.4	155.2	161.3	166.0	170.3	175.3	
	14	182	166.3	6.72	153.2	157.4	162.1	166.6	170.8	174.7	179.4	
	15	179	169.0	6.00	157.5	160.6	164.5	169.0	173.2	176.1	180.9	
	16	174	170.6	5.88	160.4	163.7	166.8	170.2	173.1	177.7	184.6	
	17	166	171.2	6.27	160.6	164.1	166.8	170.8	175.5	179.3	182.4	
	18	162	171.3	5.37	160.2	164.9	167.8	171.3	174.9	177.8	182.5	
	19	120	170.9	6.54	159.3	160.9	166.8	171.1	175.5	179.8	181.5	
	20	102	171.1	5.96	158.5	164.7	167.6	171.0	174.5	178.9	183.4	
	21	99	172.3	5.95	162.8	164.2	167.6	172.3	177.2	180.8	182.9	
	22	82	170.4	4.48	160.1	164.1	168.4	169.7	173.6	177.1	179.0	
	女	6	155	117.9	5.04	108.5	111.0	114.7	117.6	121.5	124.4	127.6
		7	165	122.8	4.99	113.2	116.2	119.5	122.8	126.0	129.1	132.7
		8	150	127.7	6.33	114.4	120.5	123.9	127.8	131.7	135.9	139.0
		9	165	134.8	6.33	125.2	126.8	130.0	134.6	138.7	142.3	148.9
		10	163	140.9	6.57	129.4	132.2	136.2	140.5	144.9	149.9	153.9
11		151	147.7	5.98	137.5	140.3	143.0	147.5	151.8	156.1	159.8	
12		172	152.1	5.97	141.5	144.7	147.6	152.2	156.6	160.4	163.0	
13		164	155.6	5.98	144.4	147.9	151.8	154.7	159.8	163.3	167.1	
14		151	156.5	5.80	144.4	150.1	153.2	156.1	160.5	163.9	167.4	
15		198	158.6	5.44	147.7	151.6	155.5	158.4	162.5	165.6	167.9	
16		184	157.9	5.85	147.0	150.8	154.0	158.5	161.0	164.8	169.7	
17		167	157.3	5.16	148.4	150.2	153.6	157.2	161.2	164.0	166.3	
18		159	158.5	5.65	147.6	150.7	154.1	158.9	162.3	166.1	168.4	
19		127	158.0	5.37	148.4	151.5	153.8	157.9	161.8	164.3	168.3	
20		98	157.8	5.43	146.3	151.4	153.6	157.8	161.7	164.4	169.2	
21		103	158.1	5.16	147.0	151.6	154.7	158.3	160.9	164.9	169.6	
22		90	157.7	4.95	148.9	152.1	155.3	158.0	160.6	163.8	166.1	

表4-2-2-2-41

坐高 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	65.1	2.36	60.2	62.0	63.6	65.0	66.5	68.4	69.9	
	7	222	67.4	3.24	61.4	63.7	65.5	67.3	69.2	70.8	72.4	
	8	196	69.0	2.92	63.8	65.5	66.8	68.8	71.1	73.4	75.0	
	9	193	71.4	4.41	66.3	68.0	69.6	71.6	73.7	75.3	76.9	
	10	185	73.8	3.31	67.9	69.6	71.6	73.7	76.0	78.8	79.7	
	11	176	76.3	4.17	68.9	71.3	73.4	76.1	79.5	81.7	83.8	
	12	188	79.6	4.57	71.9	73.6	75.9	79.3	82.9	86.0	88.5	
	13	178	83.8	4.82	74.5	77.0	80.6	84.1	87.1	89.7	92.9	
	14	182	87.6	3.91	79.7	82.2	85.1	87.7	90.0	92.4	94.3	
	15	179	89.6	3.34	82.6	85.5	87.4	89.6	92.1	94.0	95.6	
	16	174	90.9	2.86	85.9	87.5	88.8	90.6	92.8	94.5	96.2	
	17	166	91.4	3.43	85.3	87.2	89.1	90.8	94.2	96.0	98.2	
	18	162	91.9	2.93	86.0	88.0	90.1	91.9	93.8	95.5	97.0	
	19	120	91.6	3.17	86.3	87.8	89.1	91.5	94.0	95.6	97.5	
	20	102	91.7	3.01	86.4	88.1	89.8	91.5	93.6	95.0	98.1	
	21	99	92.1	2.97	85.7	87.5	90.2	92.0	94.2	95.7	97.5	
	22	82	91.2	2.63	85.9	88.1	89.6	91.0	92.8	94.9	96.3	
	女	6	155	64.4	2.85	59.4	61.0	62.5	64.4	66.1	67.8	70.4
		7	165	66.9	2.64	62.6	63.5	65.1	67.1	68.6	70.7	71.8
		8	150	68.8	3.19	63.2	64.5	67.0	68.8	71.1	73.1	74.0
		9	165	71.9	3.67	65.9	67.3	69.4	71.7	74.3	76.4	79.6
		10	163	74.8	3.76	68.3	69.9	72.2	74.4	77.6	79.4	82.7
11		151	78.1	3.76	71.5	73.4	75.3	78.2	80.7	82.6	84.4	
12		172	80.6	3.63	73.5	76.2	78.0	80.6	82.9	85.4	87.7	
13		164	83.0	3.46	76.2	78.8	81.0	83.3	85.4	87.0	88.7	
14		151	83.9	3.17	77.3	79.7	81.3	84.3	86.1	87.9	88.9	
15		198	85.4	3.04	79.8	81.8	83.6	85.4	87.4	89.0	90.7	
16		184	85.2	3.10	79.3	81.5	83.1	84.9	87.1	89.3	91.7	
17		167	85.0	2.73	80.2	81.4	83.3	84.9	86.7	88.7	90.4	
18		159	85.6	2.87	80.5	81.8	83.5	85.7	87.6	89.2	90.9	
19		127	85.4	2.80	79.8	81.5	83.4	85.7	87.2	88.7	90.5	
20		98	85.5	2.79	80.5	81.9	83.8	85.5	87.2	89.3	91.2	
21		103	85.6	2.53	80.9	82.3	84.1	85.7	87.2	88.4	90.6	
22	90	86.1	2.84	81.3	82.5	84.2	85.9	88.8	89.5	90.9		

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-2-2-42

足長 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	18.3	0.98	16.5	17.1	17.6	18.3	19.0	19.5	20.2	
	7	222	19.1	1.26	17.0	17.7	18.4	19.1	19.6	20.3	21.1	
	8	196	19.8	1.05	17.5	18.4	19.2	19.8	20.5	21.2	21.8	
	9	193	20.8	1.06	18.9	19.6	20.1	20.8	21.3	22.2	23.0	
	10	185	21.6	1.21	19.3	20.2	20.9	21.7	22.3	23.2	24.0	
	11	176	22.6	1.41	20.1	20.8	21.7	22.5	23.5	24.4	25.3	
	12	188	23.5	1.41	20.7	21.6	22.7	23.5	24.5	25.2	26.4	
	13	178	24.3	1.24	21.8	22.5	23.6	24.5	25.1	25.8	26.6	
	14	182	25.0	1.17	22.8	23.5	24.3	25.1	25.8	26.4	27.3	
	15	179	25.0	1.17	22.9	23.6	24.1	24.9	25.7	26.6	27.7	
	16	174	25.1	1.19	23.0	23.9	24.3	25.0	26.0	26.8	27.3	
	17	165	24.9	1.25	22.7	23.4	24.1	25.0	25.8	26.5	27.2	
	18	162	24.9	1.03	22.6	23.7	24.2	25.0	25.7	26.2	26.7	
	19	120	24.9	1.26	22.6	23.2	24.1	24.8	25.6	26.6	27.9	
	20	102	25.0	1.15	22.7	23.7	24.1	24.8	25.7	26.5	27.2	
	21	99	25.2	1.01	23.7	24.2	24.5	25.0	25.7	26.7	27.9	
	22	82	24.9	0.77	23.3	23.9	24.4	24.9	25.6	26.0	26.1	
	女	6	155	18.1	1.19	16.3	17.0	17.5	18.1	18.7	19.3	20.0
		7	165	18.9	1.09	17.1	17.5	18.1	18.8	19.6	20.4	21.1
		8	150	19.7	1.18	17.2	18.3	19.0	19.7	20.5	21.1	21.7
		9	165	20.6	1.14	18.5	19.2	19.9	20.6	21.3	21.9	23.2
		10	163	21.4	1.09	19.4	20.2	20.7	21.3	22.1	22.9	23.8
11		151	22.3	0.99	20.4	21.1	21.7	22.3	23.0	23.7	24.3	
12		172	22.6	0.90	20.7	21.5	21.9	22.5	23.2	23.8	24.4	
13		164	22.7	1.04	20.6	21.4	22.0	22.8	23.5	24.1	24.8	
14		151	22.7	1.00	20.7	21.4	22.0	22.7	23.3	24.0	24.6	
15		198	22.8	1.07	21.0	21.4	22.1	22.7	23.5	24.1	25.2	
16		184	22.7	0.97	21.0	21.5	22.1	22.8	23.4	23.9	24.5	
17		167	22.7	0.95	21.1	21.5	21.9	22.7	23.4	23.8	24.5	
18		159	22.7	1.03	20.7	21.4	22.1	22.7	23.4	24.2	24.7	
19		127	22.6	0.99	21.0	21.2	22.0	22.5	23.2	24.0	24.6	
20		98	22.6	1.09	20.5	21.2	21.8	22.5	23.4	24.1	24.7	
21		103	22.6	0.89	21.1	21.5	21.9	22.5	23.1	23.7	24.2	
22	90	22.8	0.92	20.8	21.3	22.2	23.0	23.5	23.9	24.2		

表4-2-2-2-43

體重 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	22.0	3.57	16.7	18.0	19.6	21.0	23.8	26.7	31.3	
	7	222	24.3	5.03	17.6	18.9	21.2	23.8	25.9	29.7	38.7	
	8	196	27.7	6.17	19.3	21.2	23.2	26.2	31.0	35.8	44.2	
	9	193	31.3	7.20	22.9	24.2	26.1	29.1	35.8	41.6	50.3	
	10	185	35.1	8.11	23.9	26.2	28.8	33.5	40.1	46.3	52.5	
	11	176	40.5	10.69	26.5	29.0	32.3	38.5	47.0	54.3	61.5	
	12	188	44.6	11.57	29.6	31.8	36.1	42.3	50.4	61.0	69.6	
	13	178	49.0	11.50	32.5	36.0	41.2	47.4	54.8	65.0	74.9	
	14	182	54.6	11.90	39.0	42.5	46.7	51.4	60.0	72.5	83.8	
	15	179	56.7	12.55	41.9	45.5	49.4	54.8	60.4	68.4	82.2	
	16	174	58.1	9.96	43.4	47.7	51.9	56.0	63.2	70.5	83.1	
	17	166	58.8	10.84	44.4	48.8	52.4	56.1	62.4	71.0	88.6	
	18	162	59.7	9.45	45.5	48.9	53.5	58.7	63.7	71.6	82.2	
	19	120	60.7	9.51	46.8	50.6	55.3	58.6	64.8	71.7	86.5	
	20	102	61.7	8.87	46.6	50.6	56.4	60.9	64.5	74.1	82.8	
	21	99	62.6	23.02	47.4	50.2	53.7	58.2	65.5	75.1	83.9	
	22	82	60.9	8.84	49.1	52.1	54.8	58.9	64.3	77.7	82.3	
	女	6	155	21.0	3.15	16.7	17.6	18.7	20.5	22.5	25.1	28.2
		7	165	23.6	4.72	18.3	19.2	20.3	22.3	25.8	30.1	37.2
		8	150	26.0	5.25	18.3	21.0	22.4	24.8	28.2	34.0	39.2
		9	165	30.6	6.96	22.0	23.5	25.4	28.8	33.7	40.8	49.1
		10	163	34.5	8.80	23.8	25.2	28.1	33.2	38.2	45.2	55.5
11		151	39.6	8.12	26.6	30.5	33.5	38.3	44.0	51.7	56.5	
12		172	42.5	8.12	30.9	33.9	37.1	41.4	46.9	52.3	60.9	
13		164	47.0	10.17	34.3	37.1	40.6	45.0	50.2	58.5	72.6	
14		151	47.2	8.60	35.1	37.6	41.7	46.0	50.8	58.7	65.0	
15		198	49.5	7.68	36.9	40.4	44.2	48.3	54.0	60.3	67.6	
16		184	49.2	7.98	39.9	41.8	43.7	47.5	52.4	59.4	71.5	
17		167	49.9	8.01	37.2	40.9	44.5	49.5	52.9	59.7	69.2	
18		159	49.3	6.82	37.5	40.6	44.9	49.2	52.1	57.0	63.1	
19		127	49.2	7.80	39.0	41.2	44.3	47.5	53.7	57.6	71.0	
20		98	48.7	7.41	38.7	41.2	43.7	47.5	51.7	57.7	65.0	
21		103	48.3	5.63	40.0	41.5	43.8	48.2	50.9	56.7	60.4	
22		90	48.6	6.68	36.5	42.2	43.8	47.2	53.1	57.6	64.6	

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-2-2-44

BMI

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	15.5	1.79	13.1	13.5	14.3	15.2	16.2	18.0	20.2	
	7	222	15.7	2.38	12.7	13.5	14.2	15.2	16.5	17.9	23.3	
	8	196	16.7	2.87	13.1	13.8	14.6	15.9	17.8	21.3	23.8	
	9	193	17.2	3.14	13.6	14.1	14.8	16.2	18.7	22.1	25.3	
	10	185	17.8	3.25	13.7	14.4	15.4	16.6	19.4	22.4	24.6	
	11	176	18.9	3.73	14.0	15.0	16.0	17.8	20.8	24.1	26.1	
	12	188	19.1	3.86	14.4	15.1	16.3	17.9	20.9	25.0	28.1	
	13	178	18.8	3.50	14.2	15.4	16.2	18.0	20.5	23.9	28.0	
	14	182	19.7	3.61	14.8	15.9	17.3	18.8	21.1	25.2	28.4	
	15	179	19.8	4.50	15.3	16.4	17.6	18.9	20.8	23.4	28.9	
	16	174	19.9	2.93	15.8	17.0	18.0	19.2	21.4	23.8	28.0	
	17	166	20.0	3.26	15.6	16.8	17.8	19.3	21.1	23.7	29.9	
	18	162	20.3	3.05	16.0	17.0	18.4	19.8	21.7	24.2	27.9	
	19	120	20.8	3.00	16.6	17.4	18.8	20.3	22.3	23.9	30.2	
	20	102	21.1	2.68	16.0	17.7	19.5	20.8	22.8	24.3	27.8	
	21	99	21.0	6.84	15.9	17.5	18.6	20.1	22.3	24.1	27.1	
	22	82	21.0	2.84	17.2	17.8	18.9	20.6	21.9	26.1	27.7	
	女	6	155	15.1	1.53	13.0	13.5	14.1	14.6	15.8	17.2	18.8
		7	165	15.6	2.39	12.6	13.4	14.0	14.9	16.5	18.8	22.2
		8	150	15.8	2.30	12.8	13.5	14.4	15.2	16.8	18.9	21.9
		9	165	16.7	2.91	13.2	13.7	14.7	15.9	18.5	20.3	23.4
		10	163	17.2	3.43	13.1	13.7	14.7	16.6	18.8	21.7	25.3
11		151	18.1	3.09	13.7	14.7	15.8	17.4	19.7	22.6	25.4	
12		172	18.3	3.05	14.6	15.3	16.5	17.5	19.5	22.0	24.8	
13		164	19.3	3.58	14.7	16.1	17.3	18.5	20.6	23.9	29.8	
14		151	19.2	2.96	15.4	16.0	17.0	18.6	20.7	22.9	26.4	
15		198	19.6	2.49	15.4	17.0	17.9	19.2	20.8	23.2	25.1	
16		184	19.7	2.92	16.2	17.1	17.8	19.1	20.6	23.1	27.0	
17		167	20.1	2.95	16.0	17.0	18.5	19.6	21.2	24.5	27.7	
18		159	19.6	2.42	15.6	16.8	18.0	19.3	20.5	22.5	24.8	
19		127	19.7	2.80	15.9	16.8	18.0	19.2	21.0	23.6	27.2	
20		98	19.6	2.75	15.7	17.1	17.9	18.9	20.2	23.8	25.9	
21		103	19.3	1.88	16.0	17.0	18.1	19.1	20.3	22.2	23.8	
22		90	19.5	2.62	15.6	16.7	17.7	19.2	20.4	22.8	26.4	



表4-2-2-2-45

身高標準體重人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	n	瘦	偏輕	正常	偏重	超重	
男	6	173	2.3	45.7	38.2	5.2	8.7	
	7	222	7.2	42.3	38.7	3.6	8.1	
	8	196	3.6	38.8	35.2	4.6	17.9	
	9	193	3.6	36.8	34.2	6.2	19.2	
	10	185	4.9	35.7	33.5	4.9	21.1	
	11	176	5.7	39.2	31.8	7.4	15.9	
	12	187	8.0	43.6	26.6	3.7	18.1	
	13	178	28.8	45.8	14.7	1.1	9.6	
	14	182	17.6	53.8	12.6	3.8	12.1	
	15	179	13.4	57.5	16.8	3.9	8.4	
	16	174	12.6	56.9	19.0	2.9	8.6	
	17	166	13.3	54.8	21.7	1.2	9.0	
	18	162	18.5	38.9	29.6	3.1	9.9	
	19	120	14.2	35.8	35.0	5.8	9.2	
	20	102	9.8	30.4	39.2	6.9	13.7	
	21	99	18.2	39.4	23.2	9.1	10.1	
	22	82	11.0	36.6	30.5	4.9	17.1	
	合計		2776	10.9	43.8	28.1	4.4	12.8
	女	6	155	0.6	51.0	35.5	7.7	5.2
		7	165	3.6	46.7	29.7	7.3	12.7
		8	150	6.7	39.3	36.0	8.0	10.0
		9	165	8.5	40.6	29.7	7.9	13.3
10		161	9.2	30.7	42.9	3.1	14.1	
11		151	5.3	24.5	47.0	6.6	16.6	
12		172	7.6	51.7	28.5	4.7	7.6	
13		164	4.9	43.9	32.3	4.3	14.6	
14		151	4.6	43.0	34.4	5.3	12.6	
15		198	7.1	53.0	30.3	4.5	5.1	
16		184	6.0	53.8	32.6	2.7	4.9	
17		167	15.6	47.3	26.9	3.0	7.2	
18		159	15.7	57.2	23.9	0.6	2.5	
19		127	15.7	52.8	24.4	2.4	4.7	
20		98	14.3	58.2	18.4	5.1	4.1	
21		103	14.6	61.2	21.4	2.9	0.0	
22		90	17.8	53.3	23.3	2.2	3.3	
合計			2560	8.7	47.0	31.1	4.7	8.5

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-2-2-46

胸圍 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	57.8	3.94	51.9	53.5	55.4	57.4	59.5	62.6	68.4	
	7	222	59.6	5.04	53.0	54.4	57.0	59.0	61.1	64.6	74.2	
	8	196	62.8	5.84	55.2	56.5	58.3	61.5	66.0	71.2	77.3	
	9	193	65.7	6.90	57.3	59.0	60.6	63.6	69.0	76.1	83.9	
	10	185	68.3	7.29	58.1	60.5	62.9	66.8	72.4	79.4	84.5	
	11	176	71.9	8.19	61.5	62.8	65.5	70.2	76.6	83.1	88.1	
	12	188	74.1	8.59	62.8	64.9	67.5	72.6	77.4	86.2	93.9	
	13	178	75.9	8.13	63.6	66.2	70.5	74.6	80.0	88.2	94.8	
	14	181	79.6	7.87	67.3	71.4	74.4	78.0	83.6	90.6	97.5	
	15	179	80.8	6.17	70.9	74.0	76.7	80.3	83.5	87.3	98.3	
	16	174	82.4	6.03	72.7	75.5	78.3	82.0	85.4	90.5	98.4	
	17	166	83.3	6.95	73.2	76.5	79.0	82.2	86.2	90.0	103.0	
	18	162	83.8	5.99	74.9	77.5	80.0	82.9	87.0	92.5	99.1	
	19	120	85.5	5.72	77.4	79.0	82.3	84.5	88.0	92.7	98.6	
	20	102	86.3	6.05	74.8	79.9	82.5	85.8	89.5	95.0	101.7	
	21	99	85.6	5.71	76.0	78.9	81.0	85.0	89.1	94.0	98.9	
	22	82	86.8	5.70	77.6	80.2	82.8	86.2	90.2	95.5	100.9	
	女	6	155	56.5	3.73	51.4	52.4	53.9	56.0	58.1	61.4	66.7
		7	165	59.2	5.68	52.0	53.7	56.0	58.0	61.0	66.0	77.1
		8	150	61.0	5.57	53.3	54.8	57.5	60.0	63.0	69.5	75.0
		9	165	65.1	7.06	55.2	57.7	60.0	64.0	68.9	75.5	82.4
		10	163	68.1	7.44	57.5	59.5	63.0	66.4	73.0	77.9	85.0
11		151	72.1	7.87	58.8	64.0	67.0	71.3	76.5	84.0	87.4	
12		171	74.9	6.89	65.0	67.8	70.0	73.5	78.3	83.5	91.7	
13		164	77.7	7.33	66.0	70.5	73.5	76.5	80.8	88.3	94.7	
14		151	77.5	6.35	68.0	70.6	73.0	76.5	80.0	85.5	92.5	
15		198	79.0	6.00	69.4	71.6	75.0	78.9	82.1	87.4	92.0	
16		184	79.1	5.81	71.7	73.4	75.1	77.8	81.9	87.0	94.8	
17		167	80.2	5.99	71.0	73.1	76.5	79.5	83.0	89.4	95.0	
18		159	79.3	5.09	71.2	73.5	75.5	78.5	81.8	87.0	89.0	
19		127	78.8	5.75	70.8	72.9	75.0	77.8	81.3	86.9	92.5	
20		98	79.2	5.59	72.3	73.6	75.4	77.9	81.6	87.5	92.4	
21		103	78.2	4.55	71.3	72.9	74.8	77.6	80.6	84.1	87.8	
22		90	79.6	4.89	70.8	73.6	75.9	79.1	82.2	87.2	90.0	

表4-2-2-2-47

腰圍 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	53.4	5.26	46.4	48.0	50.3	52.4	55.0	62.2	67.2	
	7	222	55.1	6.53	47.0	49.2	51.4	54.0	56.9	61.5	73.8	
	8	196	58.8	7.96	48.0	50.4	53.0	56.8	62.2	70.6	77.0	
	9	193	61.2	9.20	50.4	52.2	54.3	58.5	67.1	76.3	83.4	
	10	185	63.3	9.07	51.0	53.9	56.0	60.2	69.3	77.8	83.3	
	11	176	67.6	10.60	54.0	55.9	59.3	64.5	73.5	82.4	89.2	
	12	188	68.1	10.90	54.5	57.0	60.3	64.7	74.5	84.6	93.4	
	13	178	67.6	9.91	54.5	57.2	60.9	65.0	72.0	81.6	94.0	
	14	182	69.8	10.47	56.6	60.2	62.7	66.2	73.8	85.4	96.2	
	15	179	69.7	8.16	59.9	62.0	64.2	67.5	72.5	80.2	92.1	
	16	174	70.8	8.17	59.6	62.5	65.4	69.4	74.2	83.3	92.4	
	17	166	71.4	8.92	60.7	63.2	66.2	69.1	74.2	83.1	101.9	
	18	162	72.1	8.09	61.7	63.9	67.1	70.4	74.6	82.7	93.7	
	19	120	73.8	8.12	63.1	66.0	67.8	71.8	78.1	83.0	94.8	
	20	102	74.0	7.83	59.7	64.0	69.1	72.3	78.1	84.9	90.3	
	21	99	73.2	7.44	62.3	65.5	68.2	71.7	78.4	84.2	91.8	
	22	82	74.9	7.20	64.0	67.3	70.1	73.5	78.6	87.2	93.1	
	女	6	154	51.5	4.40	46.0	46.6	48.2	51.0	53.5	56.2	62.6
		7	165	54.0	6.47	46.5	48.5	50.0	52.0	56.4	63.6	71.2
		8	150	55.5	6.39	46.8	49.2	51.7	54.0	57.1	64.8	73.9
		9	165	58.7	7.80	48.0	50.1	52.5	57.0	63.5	71.0	75.9
		10	163	60.5	8.59	50.0	51.6	53.6	59.4	65.0	71.8	80.4
11		151	63.8	8.37	52.0	55.0	58.4	62.0	67.5	75.9	84.6	
12		172	64.3	7.27	55.0	57.0	59.6	63.0	67.7	73.4	82.0	
13		164	65.8	8.52	54.8	57.5	60.0	64.2	68.9	78.0	87.1	
14		151	65.5	7.76	55.8	57.5	60.2	64.0	68.8	75.0	85.6	
15		198	67.1	6.69	56.8	59.9	62.5	66.0	71.5	77.1	82.5	
16		184	66.4	6.70	57.7	59.4	62.0	65.0	69.1	74.5	81.6	
17		167	67.5	6.95	57.5	59.1	63.0	66.5	71.5	76.0	85.3	
18		159	66.3	5.94	57.2	60.0	62.5	66.0	68.5	73.3	79.9	
19		127	66.1	6.82	56.7	59.7	61.9	64.5	68.5	74.8	84.6	
20		98	66.0	6.68	57.3	59.1	61.2	64.7	69.5	75.1	80.2	
21		103	65.0	5.36	57.0	58.4	61.1	64.4	68.0	73.1	78.8	
22		90	65.6	6.17	56.1	59.8	61.5	64.9	69.5	73.9	80.5	

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-2-2-48

臂圍 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	60.8	4.82	52.7	55.2	57.8	60.0	63.5	68.1	72.4	
	7	222	63.2	5.79	54.6	56.4	59.5	62.5	65.5	70.1	79.3	
	8	196	67.0	6.86	57.0	58.9	62.0	66.0	71.4	77.2	81.4	
	9	193	69.8	7.06	60.7	62.0	64.0	67.7	74.8	80.1	86.1	
	10	185	72.9	7.25	61.8	64.3	67.2	71.8	77.9	83.8	86.9	
	11	176	77.1	8.36	64.7	66.8	70.6	76.5	83.0	87.8	92.6	
	12	187	79.5	8.82	66.0	69.0	72.8	78.1	84.3	92.6	98.4	
	13	178	81.6	8.14	67.5	72.0	76.1	81.0	86.0	91.9	101.1	
	14	182	85.2	7.89	73.6	76.9	79.3	84.0	89.2	97.0	105.8	
	15	179	86.1	6.33	76.6	78.9	82.0	85.0	89.6	93.7	101.0	
	16	174	87.3	6.50	78.0	79.9	82.8	86.5	90.8	95.6	102.8	
	17	166	87.6	7.05	78.6	80.4	83.4	86.1	90.2	96.0	107.0	
	18	162	88.6	6.11	78.5	81.9	84.8	88.0	91.0	96.1	104.3	
	19	120	88.4	6.08	79.2	81.6	85.0	87.4	90.8	95.5	105.6	
	20	102	89.1	5.57	80.7	82.7	85.3	88.5	91.6	97.1	101.6	
	21	99	88.2	5.25	79.2	82.2	84.5	87.1	91.2	93.9	99.8	
	22	82	88.2	4.69	81.6	83.0	85.1	87.9	90.0	97.1	98.8	
	女	6	155	60.2	4.30	53.3	55.1	57.5	59.5	62.6	66.0	69.6
		7	165	63.2	5.73	56.1	57.4	59.1	62.0	66.0	71.1	76.9
		8	150	65.6	5.83	55.9	59.5	61.7	65.0	68.0	73.9	79.7
		9	165	70.0	6.76	60.6	62.5	65.0	68.5	74.7	79.6	85.5
		10	161	73.3	8.18	61.3	64.1	67.5	72.5	78.5	83.9	89.7
11		151	78.4	7.11	66.3	70.0	72.7	77.5	83.2	87.5	93.9	
12		172	81.7	6.92	70.6	73.8	77.0	81.0	85.9	90.1	96.6	
13		164	85.3	7.40	72.9	78.0	80.6	84.5	89.0	94.0	103.6	
14		151	85.6	6.74	74.5	78.8	82.0	85.0	88.0	94.4	104.3	
15		198	87.8	5.51	78.0	81.0	83.9	87.5	90.9	96.0	99.5	
16		184	87.8	6.11	79.5	82.0	84.0	86.5	90.6	96.5	104.2	
17		167	88.6	6.10	79.2	81.0	84.5	88.0	91.4	96.6	103.0	
18		159	87.9	5.23	79.4	81.5	84.5	88.0	90.1	94.0	99.3	
19		127	87.7	5.57	80.0	82.1	83.5	87.0	91.0	94.6	99.8	
20		98	86.9	5.79	79.3	81.1	83.0	85.5	90.5	94.1	98.6	
21		103	86.7	3.98	79.9	81.7	83.9	86.2	89.0	92.5	96.7	
22		90	86.8	4.88	78.2	81.2	83.4	86.3	89.6	93.4	97.2	

表4-2-2-2-49

## 腰臀比

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	0.878	0.039	0.816	0.836	0.853	0.877	0.897	0.926	0.961	
	7	222	0.871	0.039	0.804	0.826	0.847	0.869	0.891	0.919	0.946	
	8	196	0.876	0.044	0.801	0.818	0.846	0.871	0.901	0.934	0.967	
	9	193	0.874	0.052	0.804	0.817	0.836	0.862	0.904	0.953	0.995	
	10	185	0.866	0.052	0.791	0.806	0.826	0.857	0.898	0.943	0.993	
	11	176	0.873	0.054	0.787	0.808	0.828	0.867	0.906	0.954	0.988	
	12	188	0.870	0.226	0.776	0.789	0.808	0.842	0.889	0.945	0.985	
	13	178	0.826	0.055	0.756	0.769	0.790	0.814	0.848	0.903	0.971	
	14	182	0.816	0.054	0.734	0.759	0.780	0.807	0.836	0.900	0.949	
	15	179	0.808	0.045	0.735	0.760	0.779	0.798	0.829	0.874	0.915	
	16	174	0.809	0.043	0.742	0.758	0.781	0.806	0.829	0.870	0.909	
	17	166	0.813	0.051	0.751	0.763	0.782	0.804	0.831	0.878	0.953	
	18	162	0.813	0.044	0.741	0.766	0.784	0.807	0.830	0.874	0.907	
	19	120	0.834	0.058	0.760	0.779	0.801	0.824	0.862	0.890	0.932	
	20	102	0.829	0.051	0.720	0.776	0.790	0.827	0.864	0.896	0.927	
	21	99	0.829	0.050	0.748	0.770	0.787	0.830	0.856	0.901	0.925	
	22	82	0.847	0.042	0.776	0.795	0.821	0.841	0.868	0.915	0.955	
	女	6	155	0.852	0.054	0.780	0.808	0.833	0.856	0.875	0.898	0.931
		7	165	0.853	0.041	0.782	0.801	0.818	0.850	0.882	0.904	0.946
		8	150	0.846	0.045	0.763	0.793	0.817	0.840	0.872	0.912	0.939
		9	165	0.836	0.047	0.750	0.779	0.805	0.833	0.864	0.899	0.945
		10	163	0.846	0.206	0.745	0.768	0.787	0.816	0.850	0.892	0.930
11		151	0.812	0.057	0.744	0.756	0.776	0.797	0.840	0.905	0.959	
12		172	0.786	0.041	0.716	0.736	0.758	0.786	0.807	0.842	0.886	
13		164	0.771	0.065	0.686	0.712	0.737	0.758	0.799	0.836	0.889	
14		151	0.765	0.056	0.682	0.707	0.728	0.754	0.790	0.828	0.876	
15		198	0.764	0.046	0.682	0.712	0.733	0.758	0.790	0.829	0.867	
16		184	0.755	0.040	0.694	0.707	0.726	0.750	0.783	0.802	0.839	
17		167	0.761	0.047	0.685	0.705	0.729	0.757	0.788	0.827	0.884	
18		159	0.753	0.040	0.675	0.702	0.724	0.753	0.782	0.798	0.836	
19		127	0.753	0.043	0.685	0.705	0.725	0.748	0.773	0.813	0.866	
20		98	0.759	0.041	0.698	0.710	0.728	0.757	0.783	0.807	0.846	
21		103	0.749	0.044	0.683	0.698	0.714	0.744	0.783	0.801	0.825	
22		90	0.755	0.037	0.674	0.715	0.735	0.755	0.772	0.802	0.842	

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-2-2-50

肩寬 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	26.1	1.30	23.5	24.2	25.2	26.2	27.0	27.9	28.5	
	7	221	26.9	1.41	24.4	25.2	26.0	26.9	27.8	28.5	30.1	
	8	196	27.9	1.38	25.4	26.2	27.0	27.8	29.0	29.8	30.5	
	9	192	29.2	1.54	26.5	27.2	28.2	29.0	30.3	31.2	32.6	
	10	185	30.4	1.91	27.0	28.0	29.2	30.5	31.7	32.7	34.0	
	11	176	31.7	2.14	28.3	29.2	30.3	31.5	33.1	34.5	35.7	
	12	188	33.1	2.20	29.1	30.0	31.4	33.3	34.7	35.9	37.3	
	13	178	35.0	2.50	30.6	31.9	33.2	35.0	36.7	37.8	40.0	
	14	182	36.7	2.12	32.3	33.9	35.4	36.5	38.2	39.5	40.0	
	15	179	37.5	2.00	34.4	35.5	36.4	37.5	38.6	40.0	41.1	
	16	174	38.1	2.04	33.6	36.0	37.0	38.3	39.4	40.7	41.7	
	17	166	38.4	2.23	33.6	36.0	37.3	38.5	39.8	41.0	41.9	
	18	162	38.8	1.93	34.7	36.5	37.4	38.9	40.0	41.3	42.2	
	19	120	39.0	1.97	35.4	36.6	37.7	39.0	40.2	41.5	42.6	
	20	102	39.3	2.13	35.8	37.3	38.5	39.5	40.5	41.3	41.8	
	21	99	39.5	1.51	36.5	37.6	38.4	39.5	40.5	41.5	42.8	
	22	82	39.4	1.28	36.8	37.6	38.8	39.8	40.2	40.8	41.7	
	女	6	154	25.3	1.21	22.7	23.9	24.6	25.3	26.2	27.0	27.5
		7	164	26.3	1.57	23.6	24.3	25.2	26.1	27.3	28.4	29.7
		8	149	27.3	1.52	24.1	25.5	26.3	27.3	28.3	29.2	29.9
		9	165	28.8	1.69	25.3	26.6	27.6	28.7	29.8	31.0	32.0
		10	163	29.8	1.99	26.5	27.4	28.7	29.6	31.0	32.2	33.7
11		151	31.5	1.76	28.0	29.0	30.3	31.3	32.7	34.0	34.8	
12		172	32.5	1.85	29.0	30.8	31.3	32.5	33.6	34.5	36.3	
13		164	33.4	1.84	30.5	31.1	32.3	33.5	34.6	35.4	36.7	
14		151	33.6	1.61	30.2	31.7	32.7	33.7	34.6	35.6	36.6	
15		198	34.0	1.76	31.0	31.9	32.8	34.1	35.1	36.1	37.2	
16		184	34.2	1.67	31.1	32.1	32.9	34.1	35.3	36.3	37.3	
17		167	34.1	1.48	31.6	32.3	33.0	34.0	35.4	36.0	37.2	
18		159	34.3	1.87	31.2	32.2	33.1	34.3	35.5	36.5	37.3	
19		127	34.5	1.77	30.6	32.2	33.2	34.6	35.6	36.6	37.6	
20		98	34.5	1.60	31.1	32.3	33.5	34.6	35.7	36.5	37.2	
21		103	34.7	1.57	31.8	32.5	33.6	34.8	35.6	36.3	38.1	
22		90	34.7	1.54	31.7	32.6	33.6	34.8	35.6	36.7	38.0	

表4-2-2-51

骨盆寬 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	18.7	0.98	17.0	17.4	18.0	18.7	19.3	20.2	20.6	
	7	222	19.3	1.41	17.3	17.7	18.4	19.2	20.0	20.7	22.3	
	8	196	19.9	1.26	17.6	18.3	19.1	19.9	20.7	21.5	22.3	
	9	193	20.9	1.53	18.2	19.1	19.9	20.7	21.8	23.0	24.1	
	10	185	21.8	1.58	18.9	20.0	20.7	21.8	22.8	24.0	24.9	
	11	176	22.8	1.72	20.0	20.7	21.4	22.8	24.0	25.0	26.4	
	12	188	23.7	1.89	20.6	21.2	22.3	23.4	25.0	26.2	27.3	
	13	178	24.8	2.01	21.4	22.2	23.5	24.8	26.0	27.3	28.5	
	14	182	25.8	1.81	22.5	23.5	24.6	25.8	27.0	28.0	29.7	
	15	179	26.3	1.55	23.5	24.2	25.3	26.2	27.4	28.2	29.5	
	16	174	26.4	1.55	23.8	24.4	25.3	26.4	27.3	28.3	29.4	
	17	166	26.7	1.61	23.8	24.9	25.5	26.6	27.8	28.5	30.0	
	18	162	26.8	1.58	24.0	24.9	25.9	26.7	27.6	28.9	30.3	
	19	120	27.1	1.66	24.3	24.9	25.8	27.1	28.2	29.2	30.5	
	20	102	27.1	1.59	24.8	25.3	26.2	27.0	28.2	29.0	30.4	
	21	99	27.4	1.52	25.0	25.2	26.2	27.2	28.3	29.6	30.2	
	22	82	27.5	1.05	25.9	26.2	27.0	27.4	27.9	28.8	30.3	
	女	6	155	18.0	1.94	15.9	16.3	17.0	17.9	18.6	19.4	23.0
		7	164	18.9	1.82	16.5	17.0	17.7	18.6	19.5	21.1	22.7
		8	149	19.3	1.47	16.8	17.5	18.2	19.1	20.3	21.5	22.2
		9	165	20.6	1.83	18.0	18.5	19.3	20.5	21.5	23.1	24.4
		10	163	21.7	1.98	18.7	19.4	20.4	21.4	22.9	24.0	25.9
11		151	22.8	1.64	19.6	20.7	21.7	22.8	24.0	24.8	26.5	
12		172	23.9	1.59	21.0	21.9	22.8	23.9	24.9	25.9	26.9	
13		164	24.9	1.70	22.2	22.8	23.7	24.8	26.0	27.1	28.0	
14		151	25.2	1.72	22.0	23.1	24.0	25.0	26.3	27.3	28.0	
15		198	25.6	1.60	22.7	23.3	24.5	25.8	26.8	27.9	28.2	
16		184	25.6	1.46	23.2	23.7	24.5	25.4	26.6	27.5	28.6	
17		167	25.8	1.63	23.2	23.6	25.0	25.8	26.9	27.5	28.5	
18		159	25.8	1.64	22.7	23.8	24.7	25.8	26.7	27.7	29.1	
19		127	25.6	1.56	23.1	23.7	24.4	25.6	26.5	27.4	28.6	
20		98	25.6	1.48	22.5	23.6	24.7	25.6	26.5	27.6	28.4	
21		102	25.6	1.57	22.9	23.9	24.5	25.4	26.9	28.0	28.5	
22		90	25.8	1.43	23.2	23.9	24.9	25.6	26.6	27.6	28.9	

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-2-2-52

上臂部皮褶厚度（毫米）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	9.5	3.83	4.5	5.5	7.0	8.0	11.0	15.0	19.8	
	7	221	10.1	4.63	5.0	6.0	7.0	9.0	11.5	15.5	22.7	
	8	196	12.4	6.51	5.0	6.0	7.5	10.0	15.5	22.5	27.5	
	9	193	13.4	6.77	5.0	6.2	8.0	11.0	18.0	24.0	29.0	
	10	185	13.9	6.58	5.5	7.0	9.0	11.5	18.8	23.2	28.6	
	11	176	15.4	6.94	5.7	7.4	10.0	14.8	20.5	25.0	30.0	
	12	187	14.2	7.55	5.5	6.0	8.0	12.0	18.5	26.0	30.0	
	13	178	11.9	6.64	5.0	6.0	7.0	10.0	15.0	21.1	30.6	
	14	182	11.8	6.08	5.0	6.0	7.5	10.0	14.6	19.9	28.5	
	15	179	11.3	5.62	4.7	6.0	7.5	9.5	13.5	19.0	27.9	
	16	174	11.0	5.42	5.0	6.0	7.0	9.5	13.5	19.5	24.6	
	17	166	10.8	5.29	5.0	5.5	7.0	9.5	13.0	17.5	24.5	
	18	162	11.0	5.47	4.5	5.0	7.0	9.5	13.5	19.0	25.0	
	19	119	10.9	5.33	4.5	5.5	6.5	9.5	14.0	18.5	24.2	
	20	102	11.7	5.94	4.5	5.5	7.0	10.0	15.0	21.4	24.0	
	21	99	10.7	5.61	4.5	5.5	6.0	9.0	13.5	20.0	23.0	
	22	82	11.3	6.11	4.5	6.0	6.5	9.8	13.6	21.2	28.3	
	女	6	155	9.9	2.93	5.6	7.0	8.0	9.2	11.4	13.0	18.4
		7	165	10.9	4.19	5.5	6.6	8.1	9.9	13.0	16.9	21.6
		8	150	12.0	4.78	6.2	7.3	8.6	10.7	13.0	20.0	23.1
		9	165	13.4	5.17	6.3	8.0	9.7	12.4	16.0	20.6	26.6
		10	163	14.0	4.96	7.0	8.5	9.8	12.8	17.8	21.3	24.8
11		151	13.9	5.44	6.5	8.0	9.8	12.1	17.0	22.5	25.5	
12		172	14.7	5.15	6.9	9.0	11.0	13.8	17.8	21.1	26.4	
13		164	16.1	6.00	7.5	9.9	12.7	14.8	18.5	22.6	32.0	
14		151	16.4	5.13	8.4	10.2	12.7	15.8	19.4	22.5	29.5	
15		198	16.7	4.88	10.0	11.2	13.1	15.8	19.7	23.9	27.5	
16		184	16.7	5.23	8.4	11.0	13.0	16.3	19.5	23.4	26.3	
17		167	17.4	5.22	8.2	10.8	14.5	17.0	20.0	23.0	28.6	
18		159	17.4	4.76	9.3	11.4	14.0	17.0	20.0	23.5	28.0	
19		127	16.6	4.64	9.9	11.3	13.0	15.5	19.4	22.3	27.2	
20		98	16.1	5.82	8.5	10.5	12.0	14.8	18.6	23.5	31.2	
21		103	16.0	4.37	9.5	10.6	12.8	15.5	18.3	22.8	26.4	
22	90	15.8	4.77	8.6	10.0	12.0	14.5	19.0	23.2	26.6		



表4-2-2-2-53

肩胛部皮褶厚度 (毫米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	6.5	3.35	3.5	4.0	4.5	5.0	6.5	11.3	17.0	
	7	221	7.3	4.87	4.0	4.0	5.0	5.5	7.5	11.5	24.0	
	8	196	9.9	6.51	4.0	4.5	5.0	7.5	12.0	21.0	27.0	
	9	193	10.9	7.51	4.0	4.5	5.0	7.5	14.8	23.0	29.3	
	10	185	11.5	7.50	4.5	5.5	6.0	8.0	15.8	22.7	30.7	
	11	176	13.5	8.37	5.0	5.5	7.0	10.5	19.5	26.7	33.0	
	12	187	13.1	9.01	5.0	5.5	7.0	9.0	17.0	26.6	36.4	
	13	178	11.4	7.71	5.0	5.0	6.5	8.8	13.0	22.7	33.6	
	14	182	11.5	6.42	5.5	6.0	7.5	9.5	12.8	22.0	28.8	
	15	179	11.5	6.21	5.5	6.5	8.0	9.5	13.0	19.5	29.3	
	16	174	11.7	5.86	6.1	7.0	8.0	10.0	13.1	19.5	28.0	
	17	166	11.8	6.07	5.5	7.0	8.0	10.0	13.0	18.2	31.0	
	18	162	12.2	5.81	6.4	7.0	8.9	10.0	13.5	20.0	27.1	
	19	119	13.2	6.25	6.5	8.0	9.0	11.5	15.5	20.5	32.8	
	20	102	14.2	7.47	6.0	8.0	9.5	12.3	17.0	23.9	32.6	
	21	99	12.8	6.22	6.5	7.5	8.5	10.5	15.0	20.0	26.0	
	22	82	12.8	5.96	7.0	7.5	9.0	11.0	14.6	24.9	28.5	
	女	6	155	7.3	3.34	4.4	5.0	5.5	6.2	8.0	10.0	18.7
		7	165	8.7	5.31	4.3	5.0	5.5	6.5	9.0	17.2	23.4
		8	150	9.2	5.46	4.7	5.0	5.7	7.0	10.6	17.9	24.7
		9	165	11.5	6.73	5.1	6.0	7.0	9.2	15.2	21.3	31.0
		10	163	12.2	6.70	5.1	6.0	7.3	9.5	15.0	22.3	30.2
11		151	13.1	7.57	6.0	6.8	7.5	10.1	16.5	25.3	34.3	
12		172	13.6	6.14	6.5	7.5	9.1	12.0	16.2	21.8	28.2	
13		164	15.4	7.09	7.5	8.7	11.0	13.0	18.0	26.3	35.5	
14		151	16.3	6.78	8.0	9.3	11.5	15.0	19.4	25.0	32.2	
15		198	16.2	6.07	8.4	10.0	12.0	14.7	19.2	25.0	32.0	
16		184	16.5	6.50	8.8	10.2	12.0	15.0	19.0	25.0	33.6	
17		167	17.3	6.43	8.7	10.1	12.8	16.1	20.5	26.3	36.0	
18		159	16.9	6.45	8.5	10.0	12.3	15.5	20.5	25.0	35.1	
19		127	17.6	6.91	9.1	11.5	13.4	15.5	20.8	26.1	37.0	
20		97	17.4	6.53	8.8	10.5	12.9	15.5	20.8	26.2	36.1	
21		103	17.6	6.37	9.5	11.0	13.0	16.5	20.5	25.0	36.0	
22		90	18.2	6.85	9.5	11.1	13.5	16.5	21.1	29.4	38.0	

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-2-2-54

腹部皮褶厚度 (毫米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	7.8	5.43	3.0	3.7	4.5	5.5	8.5	16.6	24.7	
	7	221	8.9	6.21	3.3	4.0	5.0	7.0	10.0	16.4	28.2	
	8	196	12.7	8.87	3.5	4.5	6.0	9.3	17.9	28.0	33.1	
	9	193	13.7	9.36	4.0	4.5	6.0	10.5	20.0	30.3	33.7	
	10	185	15.1	9.96	4.0	5.3	7.0	10.5	21.5	30.8	37.1	
	11	176	18.0	11.23	4.5	5.5	8.6	15.3	26.0	35.3	38.7	
	12	187	16.7	11.66	4.0	5.0	7.0	12.0	25.0	33.6	44.2	
	13	178	14.8	11.15	4.2	5.0	6.5	10.3	20.0	31.1	44.0	
	14	182	14.8	10.62	5.0	5.5	7.0	11.0	18.0	32.7	41.3	
	15	179	14.0	9.24	4.7	5.5	7.5	11.0	18.5	28.0	37.5	
	16	174	14.1	9.27	4.6	6.0	8.0	10.5	17.5	27.5	40.5	
	17	166	14.4	9.46	5.0	6.0	7.5	10.8	19.6	30.0	39.0	
	18	162	14.4	9.83	5.0	6.0	7.9	10.8	15.6	29.0	40.6	
	19	120	14.9	9.86	5.0	6.0	7.5	11.3	20.5	30.8	39.4	
	20	102	15.6	9.69	5.0	5.7	8.4	13.3	20.0	29.4	42.6	
	21	99	13.6	8.89	5.0	6.0	7.0	10.5	19.0	25.0	41.0	
	22	82	15.1	10.45	4.5	5.5	7.5	13.3	17.1	31.4	46.6	
	女	6	155	8.1	3.98	3.9	4.8	5.6	6.9	9.0	13.2	21.3
		7	165	10.1	6.49	4.2	4.8	6.0	7.5	11.6	20.7	28.0
		8	150	11.6	6.70	4.5	5.3	6.8	9.3	13.9	22.2	28.8
		9	165	14.6	7.98	5.0	6.4	8.3	12.0	21.0	26.7	32.5
		10	163	15.9	7.97	5.2	7.0	9.0	14.3	21.5	27.0	33.1
11		151	17.0	8.34	6.4	8.0	10.8	15.0	22.0	29.8	33.7	
12		172	18.9	8.04	7.1	10.5	13.0	17.9	22.8	29.4	36.7	
13		164	21.7	8.61	9.4	11.7	15.9	20.9	25.7	33.0	41.2	
14		151	21.0	8.47	10.8	11.4	15.0	19.5	26.5	32.6	38.7	
15		198	22.9	7.24	12.5	15.0	17.6	22.2	26.8	31.0	42.0	
16		184	22.3	7.95	10.4	14.2	17.0	21.4	25.9	32.6	42.7	
17		167	22.9	7.44	10.0	14.0	18.1	22.2	27.0	33.2	41.2	
18		159	21.6	7.26	11.2	13.5	15.8	20.4	26.6	31.0	37.0	
19		127	20.1	6.77	9.9	12.3	15.5	19.3	23.5	29.7	33.3	
20		98	19.1	7.18	9.0	11.5	14.1	18.3	21.8	29.1	39.1	
21		103	18.6	5.65	8.6	12.4	14.8	17.5	22.0	27.1	31.4	
22	90	19.2	6.03	8.3	12.5	15.0	18.4	22.0	28.4	32.8		

表4-2-2-2-55

體脂率 (%)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	9	193	15.7	6.68	8.8	9.5	10.4	13.4	19.7	26.6	30.4
	10	185	16.3	6.57	9.2	10.2	11.6	13.4	20.3	26.2	33.3
	11	176	18.0	7.12	9.6	10.4	12.0	16.1	23.1	28.6	33.7
	12	187	17.2	7.78	9.5	10.0	11.4	13.7	21.7	29.6	36.3
	13	178	15.3	6.77	9.3	9.7	10.7	13.0	16.9	26.1	33.9
	14	182	15.3	5.82	9.5	10.2	11.1	13.4	17.2	23.8	30.7
	15	179	15.1	5.49	9.5	10.4	11.4	13.4	16.9	22.2	32.4
	16	174	15.0	5.12	10.0	10.5	11.6	13.2	16.9	22.1	28.5
	17	166	14.9	5.25	10.0	10.4	11.6	13.2	16.5	21.6	31.0
	18	162	15.2	5.18	9.5	10.4	11.8	13.4	17.1	24.0	30.2
	19	119	15.6	5.29	10.0	10.7	11.6	14.1	17.9	22.2	30.1
	20	102	16.5	6.30	9.5	10.7	12.5	15.1	18.7	25.0	32.0
	21	99	15.4	5.34	10.0	10.7	11.4	13.2	17.4	23.2	27.3
	22	82	15.7	5.67	10.0	10.7	11.8	13.5	17.2	26.5	30.6
女	9	165	18.4	6.38	11.8	12.4	13.9	16.4	21.9	27.1	36.9
	10	163	19.1	6.20	12.1	12.9	14.4	16.8	23.1	28.5	35.1
	11	151	19.6	7.00	12.3	13.0	14.3	17.4	22.9	31.0	37.0
	12	172	20.2	6.05	12.5	14.1	16.3	19.1	22.8	28.0	35.7
	13	164	22.1	7.12	13.4	15.4	17.7	20.0	24.9	30.9	42.9
	14	151	22.7	6.35	14.2	16.3	18.3	21.2	25.6	31.4	39.7
	15	198	22.8	5.76	15.6	17.0	18.9	21.0	25.8	31.9	36.4
	16	184	23.0	6.25	14.4	16.9	18.7	21.7	25.9	30.7	37.4
	17	167	23.8	6.19	14.6	16.9	20.2	22.6	26.8	31.8	40.5
	18	159	23.5	5.96	14.7	16.9	19.0	22.6	26.8	31.3	39.8
	19	127	23.5	6.19	15.4	17.7	19.5	22.2	26.3	30.5	40.7
	20	97	23.1	6.72	14.3	16.7	18.7	21.3	25.6	31.9	42.4
	21	103	23.2	5.58	15.5	16.9	19.5	22.1	26.3	31.4	36.3
	22	90	23.4	6.23	14.8	16.9	19.2	22.2	25.6	32.3	40.4

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-2-2-56

瘦體重 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	9	193	26.0	3.91	20.4	21.6	22.9	25.2	28.4	31.6	35.3
	10	185	29.0	4.84	21.4	23.0	25.4	28.0	32.1	35.7	37.9
	11	176	32.6	6.16	23.5	26.1	27.8	32.1	35.9	40.9	45.4
	12	187	36.2	6.50	26.0	28.2	31.4	35.5	40.5	44.4	50.8
	13	178	41.0	7.07	28.7	31.8	35.8	41.0	45.4	49.5	56.9
	14	182	45.7	7.14	34.5	37.6	40.7	44.7	49.7	54.7	62.0
	15	179	47.7	8.45	36.7	39.5	42.8	47.2	50.9	55.2	59.0
	16	174	49.0	5.96	38.5	41.9	44.6	48.7	53.1	56.8	63.0
	17	166	49.5	6.23	39.7	43.1	45.7	48.6	52.6	58.1	63.5
	18	162	50.2	5.66	39.0	43.0	46.3	50.0	53.8	58.0	60.7
	19	119	50.6	5.29	40.9	43.9	46.9	50.0	53.8	57.8	61.8
	20	102	51.1	5.70	41.1	43.3	47.3	50.8	54.3	59.2	64.7
	21	99	52.7	18.67	41.9	43.8	45.8	49.9	54.4	60.7	68.2
	22	82	50.9	4.34	43.8	46.1	48.0	50.0	52.3	57.7	62.1
女	9	165	24.6	3.90	18.6	20.4	21.7	24.0	27.0	30.0	34.0
	10	163	27.5	5.14	20.4	21.6	23.9	26.9	30.5	33.9	38.5
	11	151	31.4	4.46	23.0	26.4	28.4	31.0	34.6	37.6	40.6
	12	172	33.5	4.13	26.0	28.4	30.6	33.3	35.8	39.0	42.2
	13	164	36.0	4.75	28.2	30.7	32.8	35.4	38.8	42.5	47.1
	14	151	36.0	4.24	28.9	31.1	33.2	35.6	38.5	41.9	46.0
	15	198	37.9	4.50	30.3	32.4	34.8	37.2	40.9	44.5	46.6
	16	184	37.5	4.14	30.9	32.7	34.6	36.9	39.6	43.3	45.9
	17	167	37.6	4.05	30.8	32.5	34.6	37.7	40.4	42.4	46.7
	18	159	37.4	3.96	30.7	32.3	34.4	37.3	39.9	43.1	45.8
	19	127	37.3	3.70	31.4	32.8	34.4	36.8	39.7	42.0	45.6
	20	97	37.0	3.36	31.5	32.9	34.9	36.7	38.8	41.9	44.9
	21	103	36.9	3.34	31.4	32.9	34.5	36.9	39.0	41.7	44.6
	22	90	36.9	3.75	30.2	32.0	34.7	36.8	39.2	42.5	45.8

#### (四) 身體機能的基本狀況

表4-2-2-2-57

脈搏 (次/分)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	92.7	11.47	72.0	76.0	84.0	92.0	101.5	106.6	114.0	
	7	222	90.5	11.06	72.0	76.0	82.0	90.0	98.0	106.0	114.6	
	8	196	90.9	11.76	69.8	78.0	84.0	89.0	98.0	106.0	116.4	
	9	192	90.9	11.70	71.6	76.0	83.3	90.0	99.5	106.0	115.3	
	10	185	88.2	10.86	70.0	73.2	80.0	88.0	96.0	102.0	106.8	
	11	176	89.4	11.91	64.6	72.0	82.0	90.0	98.0	104.0	112.0	
	12	188	89.7	12.55	70.0	75.9	82.0	88.0	96.0	108.0	118.0	
	13	178	86.7	11.58	66.7	73.9	78.0	86.0	95.3	102.0	108.0	
	14	182	84.7	9.81	67.0	72.0	78.0	84.0	92.0	98.0	102.0	
	15	179	86.1	12.71	64.0	70.0	78.0	84.0	94.0	102.0	114.4	
	16	174	81.9	11.47	64.5	68.0	74.0	80.0	88.0	99.0	110.0	
	17	166	81.2	11.46	60.0	68.0	72.0	80.0	88.0	96.0	106.0	
	18	162	79.4	10.25	63.8	68.0	72.0	78.0	84.0	92.0	103.1	
	19	120	81.9	11.48	60.0	68.2	74.0	81.0	89.5	98.0	104.2	
	20	101	78.3	10.18	60.0	64.0	72.0	78.0	84.5	90.0	101.6	
	21	99	76.6	10.75	60.0	62.0	68.0	78.0	84.0	92.0	99.0	
	22	82	75.4	7.75	61.0	66.6	70.0	74.0	82.0	86.0	90.0	
	女	6	155	93.1	12.28	70.7	78.0	84.0	94.0	100.0	108.0	114.6
		7	164	93.3	12.52	71.8	76.0	84.0	92.0	102.0	110.0	120.0
		8	150	90.7	12.98	69.1	74.0	82.0	90.0	100.0	108.0	116.8
		9	165	91.4	11.59	70.0	76.0	82.0	90.0	100.0	106.0	117.0
		10	163	90.4	13.07	69.8	74.0	80.0	90.0	100.0	107.2	120.0
11		151	90.4	11.54	68.0	76.0	82.0	90.0	98.0	104.0	116.0	
12		172	89.4	12.72	68.0	74.0	78.5	88.0	99.5	106.0	116.0	
13		164	87.4	11.06	69.9	74.0	78.0	86.0	96.0	102.0	110.0	
14		151	86.8	11.19	70.0	74.0	78.0	86.0	94.0	102.0	112.0	
15		198	84.6	10.55	67.9	72.0	78.0	84.0	91.3	98.0	110.1	
16		184	83.8	11.53	64.0	70.0	76.0	82.0	90.0	98.0	110.0	
17		167	83.5	11.23	68.0	70.0	74.0	82.0	90.0	100.0	110.0	
18		159	81.4	10.01	64.0	70.0	74.0	80.0	88.0	96.0	102.0	
19		127	82.9	10.33	64.0	68.0	76.0	82.0	90.0	94.0	105.0	
20		98	83.2	11.64	64.0	70.0	76.0	80.0	90.0	100.0	110.0	
21		103	83.2	11.03	62.2	70.8	76.0	82.0	90.0	96.0	100.0	
22		90	79.8	8.67	63.5	70.0	72.0	80.0	86.0	90.0	96.6	

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-2-2-58

收縮壓（毫米汞柱）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	89.8	9.53	70.0	78.0	83.0	90.0	96.0	102.0	110.0	
	7	221	90.9	9.57	74.0	78.0	84.0	92.0	98.0	102.0	110.0	
	8	196	91.6	9.49	72.0	80.0	86.0	90.0	97.5	104.0	110.0	
	9	193	96.1	11.11	76.0	80.8	88.0	96.0	104.0	110.0	118.0	
	10	185	99.4	11.59	80.0	84.0	92.0	100.0	106.0	114.8	122.8	
	11	176	102.9	11.30	84.0	89.4	95.0	102.0	110.0	120.0	124.0	
	12	188	105.6	11.48	85.0	92.0	98.0	105.0	114.0	120.0	127.3	
	13	178	110.2	12.52	90.0	92.9	100.0	110.0	120.0	128.0	136.0	
	14	182	112.0	11.84	91.0	96.6	104.0	110.0	120.0	127.4	140.0	
	15	179	114.9	12.66	92.0	100.0	107.0	114.0	122.0	130.0	140.0	
	16	174	114.2	11.93	95.0	100.0	106.0	113.0	120.0	130.0	139.5	
	17	166	115.7	11.85	92.0	100.0	110.0	116.0	124.0	130.0	140.0	
	18	162	115.2	11.69	94.0	100.0	108.0	116.0	124.0	130.0	140.0	
	19	120	116.6	11.45	96.0	100.0	110.0	117.0	124.0	131.8	138.0	
	20	102	116.5	11.54	96.0	100.0	110.0	116.0	124.0	130.0	141.8	
	21	99	112.6	9.34	98.0	100.0	106.0	112.0	120.0	124.0	130.0	
	22	82	113.7	8.95	100.0	100.6	106.0	114.0	120.0	127.4	130.0	
	女	6	155	86.5	9.72	69.0	74.0	80.0	86.0	94.0	100.0	104.0
		7	165	88.1	8.98	72.0	76.0	80.0	88.0	94.0	100.0	104.0
		8	150	89.9	10.61	72.0	78.2	82.0	88.0	96.0	104.0	114.0
		9	165	95.5	9.66	80.0	83.2	90.0	96.0	102.0	110.0	114.0
		10	162	100.1	11.53	80.0	86.0	92.0	100.0	108.0	117.4	124.0
11		151	101.3	11.20	81.0	86.4	92.0	102.0	110.0	114.0	124.0	
12		172	104.8	10.34	86.0	92.0	98.0	103.0	112.0	120.0	125.6	
13		164	106.4	10.71	88.0	93.0	100.0	105.0	112.0	120.0	132.0	
14		151	105.2	10.56	90.0	90.4	98.0	106.0	112.0	120.0	128.0	
15		198	106.6	10.64	90.0	93.8	98.0	106.0	112.0	122.0	128.1	
16		184	107.5	11.27	90.0	94.0	100.0	106.0	115.0	124.0	130.0	
17		167	105.8	11.52	88.0	92.0	98.0	104.0	112.0	120.0	126.0	
18		159	104.0	10.84	87.0	90.0	96.0	102.0	110.0	120.0	124.4	
19		127	103.0	9.75	89.0	90.0	96.0	100.0	110.0	118.0	124.3	
20		98	102.8	11.29	80.0	89.8	94.0	101.0	110.0	120.0	130.0	
21		103	100.3	10.95	80.0	88.0	90.0	100.0	110.0	114.0	120.0	
22		90	103.0	10.96	76.0	92.0	98.0	101.5	110.0	120.0	122.5	

表4-2-2-2-59

舒張壓 (毫米汞柱)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	172	55.2	7.65	42.0	48.0	50.0	54.0	60.0	64.0	70.0	
	7	222	55.2	7.51	43.0	48.0	50.0	54.0	60.0	64.0	70.6	
	8	196	55.8	8.15	40.0	46.0	50.0	56.0	60.0	68.0	72.2	
	9	193	59.1	7.64	46.0	50.0	54.0	60.0	64.0	70.0	76.0	
	10	185	59.9	8.34	46.0	50.0	54.0	60.0	66.0	70.0	78.0	
	11	176	62.9	8.53	50.0	50.0	58.0	60.0	70.0	76.0	80.0	
	12	188	62.9	8.43	49.0	50.0	58.0	62.0	70.0	74.0	80.0	
	13	178	65.1	9.00	50.0	54.9	60.0	64.0	70.0	78.0	82.0	
	14	182	67.5	8.41	50.0	58.0	60.0	68.0	74.0	80.0	80.0	
	15	179	68.1	8.67	53.0	60.0	60.0	68.0	72.0	80.0	89.2	
	16	174	68.9	8.51	55.0	60.0	60.0	70.0	74.0	80.0	83.5	
	17	166	69.7	8.24	58.0	60.0	62.0	70.0	76.3	80.0	84.0	
	18	162	70.3	8.27	58.0	60.0	64.0	70.0	76.0	80.0	86.4	
	19	120	70.4	7.55	55.0	60.0	66.0	70.0	76.0	80.0	86.1	
	20	102	72.1	7.29	60.0	62.0	68.0	70.0	80.0	80.0	84.0	
	21	99	69.7	7.86	54.0	60.0	64.0	70.0	75.0	80.0	85.0	
	22	82	71.5	6.43	60.0	62.0	68.0	70.0	76.0	80.0	83.0	
	女	6	155	54.2	6.85	42.0	46.0	50.0	54.0	60.0	62.0	67.3
		7	164	54.8	6.79	44.0	48.0	50.0	54.0	60.0	62.0	68.1
		8	150	54.9	7.02	40.0	48.0	50.0	54.5	60.0	64.0	68.0
		9	165	58.9	8.06	42.0	48.0	54.0	60.0	64.0	70.0	76.0
		10	163	60.5	9.23	48.0	50.0	54.0	60.0	66.0	73.2	80.3
11		151	62.8	8.33	47.0	50.4	58.0	62.0	68.0	75.6	80.9	
12		172	66.1	7.81	51.0	56.6	60.0	66.0	70.0	77.4	81.6	
13		164	66.8	7.52	52.0	58.0	60.0	66.0	70.0	78.0	82.0	
14		151	66.4	8.17	52.0	56.0	60.0	66.0	70.0	78.0	80.9	
15		198	67.2	7.86	55.0	60.0	60.0	66.0	70.5	78.2	84.1	
16		184	67.6	8.26	56.0	60.0	60.0	68.0	72.0	80.0	82.0	
17		167	68.8	8.54	55.0	59.6	62.0	70.0	74.0	80.0	84.0	
18		159	67.5	8.34	54.0	58.0	60.0	68.0	72.0	80.0	82.8	
19		127	68.1	8.49	54.0	59.6	60.0	70.0	74.0	80.0	84.3	
20		98	65.8	8.39	50.0	58.0	60.0	64.0	70.0	80.0	85.2	
21		103	64.8	7.77	50.0	56.0	60.0	64.0	70.0	75.2	83.8	
22		90	65.8	9.39	50.0	56.0	60.0	64.0	70.0	80.0	86.5	

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-2-2-60

脈壓差 (毫米汞柱)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	172	34.6	8.17	20.4	24.0	30.0	34.0	40.0	46.0	50.0	
	7	221	35.9	8.72	20.0	26.0	30.0	34.0	42.0	46.0	52.0	
	8	196	35.7	9.07	21.8	24.0	30.0	34.5	42.0	48.0	56.0	
	9	193	37.0	10.09	20.0	24.0	30.0	36.0	42.0	51.2	58.4	
	10	185	39.5	10.06	20.0	26.0	32.0	40.0	46.0	52.0	58.8	
	11	176	40.0	9.14	26.0	30.0	32.5	40.0	46.0	52.0	59.4	
	12	188	42.6	11.57	22.0	28.0	36.0	42.0	50.0	60.0	64.7	
	13	178	45.1	12.74	22.7	30.0	38.0	44.0	52.0	62.0	74.5	
	14	182	44.4	11.88	25.0	30.0	36.0	43.0	50.0	60.0	72.0	
	15	179	46.9	12.16	24.8	34.0	38.0	46.0	54.0	62.0	73.2	
	16	174	45.2	12.29	22.0	32.0	38.0	44.0	52.0	62.0	70.0	
	17	166	45.9	11.49	26.0	32.0	38.0	44.0	54.0	60.0	70.0	
	18	162	44.9	11.42	24.7	30.0	36.0	46.0	52.0	58.0	70.4	
	19	120	46.2	11.98	26.0	32.0	36.0	44.0	54.0	62.0	70.2	
	20	102	44.4	11.01	26.2	30.0	36.8	42.0	50.0	61.4	69.6	
	21	99	42.9	8.96	28.0	30.0	38.0	40.0	50.0	55.0	60.0	
	22	82	42.2	7.69	26.9	30.6	37.5	42.0	48.0	52.0	56.0	
	女	6	155	32.3	8.26	19.4	22.0	28.0	32.0	38.0	42.0	48.0
		7	164	33.3	7.44	20.0	24.0	26.5	34.0	40.0	43.0	48.0
		8	150	35.0	8.96	22.0	24.0	29.5	34.0	40.0	46.0	54.0
		9	165	36.6	8.13	22.0	26.0	30.0	36.0	42.0	46.0	52.1
		10	162	39.7	9.87	22.0	28.0	32.0	40.0	45.3	54.0	62.0
11		151	38.5	9.47	24.0	26.0	30.0	38.0	46.0	50.0	58.0	
12		172	38.8	9.32	24.0	26.0	32.0	39.0	44.0	52.0	57.6	
13		164	39.6	10.19	23.9	28.0	32.0	39.5	46.0	52.0	60.1	
14		151	38.8	10.65	20.0	26.0	30.0	38.0	44.0	52.0	62.0	
15		198	39.4	10.20	22.0	28.0	31.5	40.0	46.0	52.2	62.0	
16		184	40.0	9.62	23.1	28.0	34.0	38.0	46.0	52.0	60.9	
17		167	37.0	8.73	20.1	25.6	32.0	36.0	43.0	48.0	52.0	
18		159	36.5	9.04	20.0	24.0	30.0	36.0	42.0	50.0	54.0	
19		127	34.9	9.14	17.7	22.0	30.0	35.0	40.0	46.0	50.3	
20		98	37.0	8.22	21.9	28.0	30.0	36.0	42.0	48.2	55.1	
21		103	35.5	8.51	20.0	25.6	30.0	34.0	40.0	49.2	56.0	
22	90	37.2	7.24	19.5	28.0	32.0	38.0	42.0	47.8	50.0		



表4-2-2-61

肺活量 (毫升)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	1217.3	213.75	781.0	971.0	1090.0	1195.0	1340.0	1479.0	1683.9	
	7	222	1361.2	273.76	878.0	1039.5	1192.5	1345.0	1527.5	1723.5	1942.4	
	8	196	1564.0	272.57	1059.0	1230.0	1387.5	1535.0	1745.0	1894.5	2136.4	
	9	193	1758.7	308.88	1145.0	1369.0	1565.0	1735.0	1947.5	2157.0	2391.8	
	10	185	1989.5	356.64	1314.0	1568.0	1755.0	1985.0	2177.5	2448.0	2717.7	
	11	176	2201.8	377.79	1561.0	1750.0	1963.8	2165.0	2462.5	2681.5	3005.0	
	12	188	2523.3	505.59	1700.0	1900.0	2126.3	2502.5	2853.8	3171.5	3709.3	
	13	178	2986.0	613.16	1959.0	2213.0	2558.8	2922.5	3407.5	3833.0	4277.8	
	14	182	3414.0	669.43	2047.0	2602.0	2962.5	3432.5	3852.5	4254.0	4752.7	
	15	179	3734.2	626.54	2601.0	3030.0	3310.0	3650.0	4110.0	4570.0	5174.0	
	16	174	3974.9	634.10	2718.0	3272.5	3543.8	3960.0	4330.0	4847.5	5478.8	
	17	166	4015.9	683.48	2870.0	3179.0	3560.0	4017.5	4483.8	4777.5	5344.9	
	18	162	4016.1	621.85	2774.0	3303.6	3667.5	3990.0	4362.5	4880.5	5264.4	
	19	120	4335.0	778.00	2864.0	3260.5	3735.0	4307.5	4892.5	5384.0	6007.2	
	20	102	4442.3	796.21	3123.0	3420.0	3901.3	4297.5	5048.8	5549.0	5886.0	
	21	99	4303.1	760.86	3150.0	3380.0	3745.0	4125.0	4760.0	5470.0	5820.0	
	22	82	4313.6	619.90	3222.0	3506.0	3892.5	4235.0	4886.3	4985.0	5448.6	
	女	6	155	1115.4	227.49	637.0	798.0	985.0	1135.0	1255.0	1410.0	1514.8
		7	165	1271.5	195.37	875.0	1035.0	1132.5	1275.0	1402.5	1537.0	1615.2
		8	150	1393.7	259.05	920.0	1065.5	1208.8	1400.0	1538.8	1748.5	1944.7
		9	165	1615.7	281.37	1125.0	1311.0	1425.0	1560.0	1772.5	1991.0	2211.6
		10	163	1815.2	362.07	1069.0	1371.0	1580.0	1790.0	2030.0	2306.0	2582.0
11		151	2120.4	361.94	1394.0	1686.0	1915.0	2095.0	2340.0	2542.0	2863.8	
12		172	2286.4	384.63	1467.0	1785.0	2051.3	2282.5	2558.8	2735.5	3020.3	
13		164	2491.6	461.37	1675.0	1970.0	2170.0	2480.0	2742.5	3050.0	3367.0	
14		151	2491.8	406.11	1702.0	1899.0	2230.0	2505.0	2785.0	2974.0	3229.0	
15		198	2708.7	452.35	1940.0	2103.5	2390.0	2695.0	2990.0	3290.0	3711.7	
16		184	2701.9	478.23	1904.0	2152.5	2366.3	2652.5	2947.5	3280.0	3795.0	
17		167	2716.3	430.24	2021.0	2187.0	2410.0	2690.0	3000.0	3220.0	3638.8	
18		159	2795.6	394.37	2098.0	2305.0	2560.0	2775.0	2985.0	3285.0	3677.0	
19		127	2793.8	543.87	1845.0	2113.0	2380.0	2735.0	3085.0	3493.0	4164.8	
20		98	2866.9	551.72	1810.0	2189.0	2493.8	2815.0	3161.3	3713.5	3988.6	
21		103	2958.4	539.11	2012.0	2277.0	2530.0	3000.0	3280.0	3729.0	4054.0	
22		90	2930.2	556.72	1994.0	2148.5	2483.8	2990.0	3285.0	3684.5	4126.1	

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-2-2-62

肺活量/體重 (毫升/千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	56.3	10.80	36.1	43.8	48.2	56.0	62.4	71.2	79.2	
	7	222	57.2	12.18	33.6	43.2	49.8	57.3	64.0	71.5	80.6	
	8	196	58.0	11.53	34.8	42.4	49.2	58.2	66.5	71.7	80.6	
	9	193	58.0	12.44	34.4	39.9	49.9	59.3	65.7	72.4	80.9	
	10	185	58.3	11.25	35.4	43.9	50.1	58.2	66.2	71.7	81.3	
	11	176	56.3	10.91	36.0	41.9	47.7	56.4	63.7	70.6	76.5	
	12	188	58.3	11.28	37.4	43.3	49.9	58.7	65.9	73.8	79.8	
	13	178	62.2	11.09	42.9	47.8	53.9	62.1	69.4	76.1	85.6	
	14	182	63.7	11.65	41.6	47.4	56.6	62.9	72.2	79.5	85.9	
	15	179	67.2	11.13	49.0	54.7	60.9	66.4	74.5	83.7	88.9	
	16	174	69.4	11.27	46.7	54.2	62.2	69.3	76.3	83.6	91.3	
	17	166	69.3	11.19	43.0	54.6	62.7	71.0	77.1	83.1	87.7	
	18	162	68.0	10.33	46.6	55.6	62.0	68.1	75.5	81.0	86.0	
	19	120	72.0	11.75	50.8	57.5	63.6	71.6	81.0	88.4	93.5	
	20	102	72.5	11.47	54.5	58.3	62.9	72.0	80.6	88.5	95.0	
	21	99	71.2	13.63	48.4	56.5	61.4	69.4	80.2	89.8	98.8	
	22	82	71.7	11.79	52.3	56.1	63.2	70.1	81.1	87.1	95.1	
	女	6	155	53.5	10.31	35.1	39.6	44.9	55.1	59.9	66.1	69.7
		7	165	55.1	10.14	34.5	40.2	48.3	56.2	62.4	67.4	71.7
		8	150	54.7	10.04	36.0	41.9	47.2	55.3	60.5	67.3	73.9
		9	165	54.1	10.09	33.9	41.3	47.4	54.1	61.3	66.8	71.7
		10	163	54.2	10.74	28.0	40.1	47.5	55.0	61.6	66.4	73.4
11		151	54.6	9.10	36.4	41.1	48.4	55.7	60.6	65.7	69.2	
12		172	54.7	9.56	33.6	43.2	49.3	55.1	61.5	65.9	70.8	
13		164	54.3	10.55	32.5	40.4	47.9	54.8	61.5	66.5	73.7	
14		151	53.7	9.41	36.9	41.6	47.4	54.2	59.2	65.8	72.0	
15		198	55.4	9.38	40.0	43.6	49.1	54.7	61.2	66.5	73.9	
16		184	55.6	9.54	36.9	43.1	50.0	55.6	61.7	67.3	74.3	
17		167	55.3	9.22	36.1	41.2	48.8	56.8	61.7	66.3	71.8	
18		159	57.4	9.27	41.5	46.9	51.1	57.0	62.0	68.9	77.9	
19		127	57.4	11.04	37.6	42.4	49.7	57.0	63.7	72.3	81.7	
20		98	59.4	11.48	37.8	44.8	52.2	58.4	66.6	75.0	82.7	
21		103	61.7	11.47	42.3	47.1	53.9	62.0	69.0	76.3	85.4	
22		90	60.7	10.58	41.5	48.3	52.8	60.1	66.7	75.0	86.2	

### (五) 身體素質的基本狀況

表4-2-2-2-63

50米跑 (秒)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	168	12.3	1.20	10.1	10.9	11.5	12.1	12.9	13.8	15.4	
	7	220	11.5	1.23	9.9	10.2	10.8	11.4	12.2	12.9	13.9	
	8	195	10.8	0.91	9.2	9.8	10.2	10.8	11.5	12.0	12.5	
	9	191	10.4	1.08	8.8	9.2	9.6	10.2	11.0	11.8	12.9	
	10	180	10.0	0.82	8.5	8.9	9.4	9.8	10.5	11.0	11.8	
	11	172	9.8	0.83	8.3	8.8	9.2	9.7	10.4	10.8	11.7	
	12	184	9.3	1.10	7.9	8.2	8.7	9.2	9.8	10.5	11.2	
	13	173	8.6	0.73	7.3	7.7	8.1	8.5	9.1	9.6	10.0	
	14	179	8.3	0.67	7.2	7.5	7.8	8.2	8.7	9.3	9.9	
	15	176	8.1	0.73	6.8	7.2	7.5	8.0	8.5	8.9	9.8	
	16	165	8.0	0.78	6.9	7.1	7.4	7.8	8.3	8.9	10.1	
	17	155	7.9	0.77	6.9	7.1	7.4	7.8	8.2	8.8	10.0	
	18	143	8.0	0.86	6.8	7.0	7.4	7.9	8.3	9.1	10.4	
	19	105	7.8	0.73	6.8	7.1	7.3	7.6	8.0	8.8	9.6	
	20	86	8.0	1.07	6.9	7.2	7.4	7.8	8.4	9.0	10.7	
	21	77	7.8	0.57	6.7	7.0	7.4	7.8	8.3	8.6	8.8	
	22	69	8.3	0.73	6.8	7.2	7.8	8.4	8.9	9.1	9.4	
	女	6	147	12.7	1.09	11.1	11.4	11.8	12.8	13.4	14.2	14.8
		7	157	11.9	0.92	10.2	10.8	11.3	11.9	12.5	13.0	13.9
		8	144	11.2	0.99	9.5	10.2	10.7	11.2	11.8	12.5	13.6
		9	160	10.7	0.94	9.2	9.6	10.1	10.6	11.3	11.9	12.8
		10	160	10.5	0.88	9.0	9.4	9.9	10.4	10.9	11.5	11.9
11		146	9.9	0.72	8.6	9.0	9.4	9.8	10.3	10.7	11.4	
12		167	10.0	0.90	8.5	8.9	9.3	9.9	10.5	11.0	12.0	
13		157	10.1	0.99	8.5	8.8	9.3	10.1	10.7	11.4	11.9	
14		148	10.0	1.06	8.5	8.8	9.3	9.9	10.6	11.3	12.1	
15		191	9.9	0.98	8.2	8.8	9.4	9.8	10.3	11.2	11.9	
16		172	9.9	0.84	8.5	8.8	9.3	9.8	10.4	11.1	11.6	
17		154	9.8	0.97	8.2	8.6	9.1	9.8	10.5	11.0	11.7	
18		151	10.0	1.07	8.3	8.7	9.3	9.9	10.6	11.2	12.7	
19		107	10.1	1.02	8.0	9.2	9.4	9.9	10.6	11.3	12.8	
20		84	10.0	0.97	8.5	8.9	9.3	9.9	10.7	11.3	12.4	
21		82	10.1	1.01	8.3	9.0	9.4	10.0	10.7	11.4	12.6	
22		83	10.3	0.88	8.3	9.2	9.7	10.4	10.8	11.2	11.9	

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-2-2-64

立定跳遠 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	160	101.8	16.55	71.0	81.2	90.0	101.0	113.8	123.0	130.2	
	7	212	113.7	16.79	80.0	89.3	103.3	114.0	125.0	135.0	145.6	
	8	193	120.9	16.64	91.0	98.0	110.0	121.0	131.0	140.0	155.0	
	9	190	132.2	19.50	92.0	106.0	120.0	131.5	145.0	155.9	169.3	
	10	184	133.4	20.64	87.0	109.5	121.0	135.5	148.0	156.5	168.0	
	11	175	141.5	19.84	105.0	118.0	128.0	141.0	155.0	167.4	183.4	
	12	188	154.3	65.52	110.0	122.9	137.3	149.0	162.0	179.0	195.0	
	13	178	169.4	24.31	127.0	140.0	150.0	167.5	186.3	202.2	216.0	
	14	182	178.0	24.93	133.0	146.0	157.8	177.0	198.0	210.7	220.5	
	15	179	195.2	66.06	140.0	160.0	173.0	189.0	208.0	228.0	254.4	
	16	174	201.0	65.88	141.0	167.0	180.8	198.0	213.0	228.5	247.5	
	17	166	209.6	91.24	146.0	167.8	183.0	198.5	218.0	236.3	253.0	
	18	162	205.9	30.08	138.0	166.6	186.0	208.0	224.0	245.0	260.0	
	19	120	206.9	29.24	145.0	166.2	191.0	208.0	221.0	244.0	265.0	
	20	102	205.3	29.56	142.0	161.0	185.8	206.5	227.0	243.7	250.0	
	21	99	205.4	29.58	148.0	159.0	186.0	209.0	228.0	244.0	256.0	
	22	82	213.5	91.58	160.0	168.0	181.5	203.0	224.5	241.7	252.5	
	女	6	138	95.3	15.07	63.0	74.9	85.0	95.0	106.0	115.1	122.8
		7	154	102.1	14.63	76.0	82.0	92.0	103.0	110.0	120.0	132.0
		8	144	114.3	15.16	86.0	95.0	104.3	113.5	124.0	133.0	141.7
		9	156	119.9	15.23	87.0	101.7	110.0	121.0	130.0	138.0	145.9
		10	162	126.0	15.27	97.0	107.3	115.0	126.5	138.0	146.0	153.3
11		149	133.0	17.21	101.0	114.0	122.0	132.0	143.5	156.0	172.0	
12		171	134.2	69.50	96.0	104.0	115.0	127.0	142.0	162.8	170.0	
13		161	133.7	20.05	101.0	108.0	119.5	132.0	146.5	159.6	177.1	
14		151	135.6	18.07	103.0	111.0	123.0	134.0	147.0	158.8	171.4	
15		196	144.1	64.17	107.0	117.7	126.0	138.0	153.8	166.3	180.1	
16		183	140.1	18.86	104.0	117.0	128.0	138.0	152.0	165.0	179.8	
17		165	145.9	70.10	107.0	116.0	127.0	140.0	153.5	170.0	191.1	
18		158	142.8	20.14	109.0	117.8	128.0	142.0	153.0	173.0	185.7	
19		127	145.7	18.31	112.0	123.6	133.0	144.0	158.0	169.2	186.1	
20		97	152.5	88.73	108.0	119.0	130.5	144.0	156.0	168.4	183.7	
21		103	144.5	18.30	118.0	120.4	130.0	143.0	157.0	170.8	179.0	
22		90	153.4	91.48	115.0	123.1	134.8	142.5	153.3	165.8	182.5	

表4-2-2-2-65

縱跳 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	19.6	3.88	13.0	15.5	17.1	19.5	21.8	24.4	27.8	
	7	222	20.9	4.03	14.0	16.4	17.9	20.8	23.2	26.3	29.5	
	8	196	22.2	4.16	15.0	16.3	19.2	22.2	25.4	27.3	29.7	
	9	193	24.3	4.97	17.0	18.1	20.6	23.4	27.7	30.9	35.3	
	10	185	24.6	4.79	15.0	19.0	21.4	24.4	27.9	31.0	34.1	
	11	176	26.9	4.87	18.0	20.9	23.8	26.5	29.9	33.0	37.8	
	12	188	29.0	5.45	18.0	21.7	25.6	29.1	33.1	36.2	39.1	
	13	178	33.2	6.15	22.0	25.0	28.7	33.4	38.2	41.1	44.0	
	14	182	35.5	7.20	22.0	25.4	30.9	35.1	40.5	44.7	49.5	
	15	179	38.8	9.79	26.0	28.8	33.5	37.5	43.1	49.0	56.0	
	16	174	39.8	6.67	27.0	31.1	35.6	39.5	43.6	49.3	53.4	
	17	166	40.6	7.56	26.0	30.8	35.7	40.3	44.6	50.9	56.1	
	18	162	41.2	7.65	27.0	31.8	36.2	40.8	45.6	52.1	57.8	
	19	120	41.9	7.67	25.0	32.1	36.8	42.6	46.7	52.1	56.8	
	20	102	41.6	6.96	29.0	32.3	35.8	42.0	47.2	49.3	54.2	
	21	99	42.0	6.18	32.0	34.7	37.7	41.3	46.1	52.4	54.2	
	22	82	42.9	9.22	29.0	33.3	37.9	43.5	47.0	49.7	54.6	
	女	6	155	18.9	3.39	13.0	14.2	16.6	19.3	21.0	23.0	24.9
		7	165	19.3	3.53	13.0	15.1	16.9	19.0	21.4	23.7	26.3
		8	150	21.2	3.84	14.0	16.2	18.4	20.8	23.9	26.4	29.1
		9	165	21.3	3.83	14.0	16.6	18.3	20.7	24.0	27.0	28.7
		10	163	22.7	3.46	17.0	18.0	20.4	22.7	25.0	27.1	29.6
11		151	25.4	7.15	18.0	20.1	22.1	24.7	27.6	30.0	32.3	
12		172	25.4	7.26	17.0	19.1	22.0	24.7	28.3	30.9	35.3	
13		164	24.1	5.09	15.0	17.8	20.3	23.9	27.5	31.3	33.7	
14		151	23.6	3.80	17.0	18.6	21.1	23.2	25.7	28.2	31.5	
15		198	24.9	4.39	17.0	19.2	21.7	24.8	27.7	31.1	34.5	
16		184	25.3	4.15	17.0	20.3	22.6	24.9	27.9	30.2	33.4	
17		167	25.4	4.95	17.0	18.8	22.0	24.8	28.8	31.8	36.1	
18		159	24.7	4.25	17.0	19.2	22.1	23.9	27.2	30.7	34.3	
19		127	25.1	4.56	17.0	19.8	22.2	24.7	28.3	30.9	35.4	
20		98	25.8	8.62	18.0	19.3	21.8	25.2	27.4	31.1	34.6	
21		103	25.3	3.94	19.0	20.4	22.7	25.3	27.1	30.0	35.5	
22		90	25.1	4.18	18.0	20.5	22.8	24.4	27.1	29.7	35.4	

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-2-2-66                      斜身引體/引體向上/一分鐘仰臥起坐（次）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	10.3	6.67	1.0	3.0	6.0	10.0	13.0	18.6	29.6	
	7	222	13.2	7.92	1.0	4.0	8.0	12.0	18.0	23.0	30.0	
	8	195	12.7	8.86	1.0	2.0	6.0	10.0	19.0	28.8	31.0	
	9	193	13.7	12.26	0.0	3.0	5.0	10.0	20.0	30.0	41.0	
	10	184	13.0	10.34	0.0	3.0	5.0	11.0	16.8	26.0	40.0	
	11	176	12.9	9.45	0.0	3.0	6.0	10.0	19.0	27.6	34.1	
	12	187	12.5	10.05	0.0	0.0	5.0	11.0	19.0	25.0	36.4	
	13	178	1.2	4.48	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	15.0	
	14	182	0.9	1.72	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	3.0	6.0	
	15	176	1.5	2.27	0.0	0.0	0.0	1.0	2.0	5.0	7.7	
	16	173	2.0	2.35	0.0	0.0	0.0	1.0	3.0	5.0	8.0	
	17	166	2.6	2.67	0.0	0.0	0.0	2.0	4.0	7.0	9.0	
	18	162	2.6	2.59	0.0	0.0	0.0	2.0	4.0	6.0	9.1	
	19	119	3.1	3.06	0.0	0.0	0.0	3.0	5.0	7.0	11.0	
	20	102	2.8	2.67	0.0	0.0	0.8	2.0	5.0	7.0	8.9	
	21	99	2.9	2.80	0.0	0.0	0.0	2.0	4.0	6.0	10.0	
	22	82	3.1	2.84	0.0	0.0	1.0	2.0	5.0	8.0	9.5	
	女	6	154	12.0	7.19	0.0	2.0	7.0	12.0	17.0	23.0	25.3
		7	165	13.9	7.39	0.0	3.6	8.0	14.0	19.5	23.4	28.0
		8	150	15.8	7.85	0.0	3.0	11.0	17.0	21.0	25.0	29.0
		9	165	18.6	9.19	0.0	5.0	12.0	19.0	25.0	31.0	35.0
		10	163	19.3	8.83	0.0	7.0	14.0	20.0	26.0	30.0	35.1
11		151	23.8	7.59	10.0	13.2	19.0	24.0	28.0	34.0	39.4	
12		170	23.8	7.49	9.0	14.0	19.0	24.0	29.0	34.0	37.0	
13		164	24.0	8.98	4.0	12.0	18.3	25.0	30.0	35.0	41.0	
14		150	25.2	7.44	8.0	15.1	21.0	26.0	31.0	34.0	38.0	
15		198	26.0	8.02	10.0	15.9	21.0	26.0	31.3	36.0	41.0	
16		184	25.7	8.06	7.0	17.0	20.0	26.0	31.0	36.0	40.0	
17		164	25.1	8.72	9.0	13.5	20.0	26.0	30.0	36.0	41.0	
18		159	24.3	9.23	6.0	12.0	19.0	25.0	30.0	36.0	43.0	
19		126	24.1	8.82	2.0	12.7	18.8	25.0	30.3	34.0	39.2	
20		98	22.7	7.80	6.0	13.0	17.0	23.0	28.0	32.1	38.1	
21		102	23.0	8.63	1.0	12.3	18.0	23.0	29.0	35.0	37.9	
22	90	20.5	6.72	7.0	12.0	16.0	21.0	25.0	28.0	33.8		

註：斜身引體：6~12歲（男），引體向上：13~22歲（男）；仰臥起坐：6~22歲（女）

表4-2-2-2-67

握力 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	8.3	1.86	4.4	6.2	7.2	8.1	9.6	10.5	11.8	
	7	222	10.1	3.42	5.5	6.6	8.3	9.8	11.7	13.5	15.5	
	8	196	10.9	2.35	6.8	7.9	9.3	10.9	12.7	13.9	15.0	
	9	193	13.5	3.74	8.6	9.9	11.5	13.0	15.3	17.0	19.2	
	10	185	15.0	3.20	9.2	11.1	13.1	15.0	16.9	19.1	21.5	
	11	176	17.1	3.70	10.8	12.5	14.6	16.8	19.4	22.0	25.9	
	12	188	20.9	4.89	13.5	15.9	17.5	20.1	23.3	27.3	32.9	
	13	178	25.9	6.05	15.7	18.7	21.2	25.3	30.4	34.5	37.6	
	14	182	30.8	6.70	18.2	22.2	26.2	30.8	34.8	38.9	45.6	
	15	179	33.8	5.41	24.1	27.5	30.0	33.5	37.1	41.1	45.3	
	16	174	36.6	6.54	24.3	27.4	31.9	37.0	41.0	44.5	49.3	
	17	166	37.3	7.22	24.4	28.8	32.7	37.8	41.1	45.4	51.7	
	18	162	39.5	6.68	26.5	30.8	35.1	39.8	43.2	46.9	53.1	
	19	120	39.1	7.24	27.1	30.9	33.9	38.9	43.0	48.8	54.6	
	20	102	41.1	6.59	29.7	32.1	36.2	41.6	46.0	49.2	54.6	
	21	99	40.3	6.67	28.3	31.6	35.5	39.9	44.5	49.8	54.3	
	22	82	38.9	5.50	30.0	32.7	35.1	37.5	44.1	46.8	49.7	
	女	6	154	7.2	2.11	3.1	4.5	5.4	7.3	8.7	9.4	11.4
		7	165	8.7	2.14	4.0	6.0	7.2	9.0	10.3	11.5	12.7
		8	150	10.2	2.35	6.0	7.2	8.4	10.3	11.7	13.3	14.9
		9	165	12.3	2.84	7.3	8.4	10.4	12.3	14.2	16.2	18.1
		10	163	14.2	2.99	8.7	10.2	12.5	14.3	16.2	18.2	20.4
11		150	17.3	3.22	11.5	13.3	14.9	17.2	19.2	21.6	24.0	
12		172	19.4	3.44	13.5	15.4	16.9	19.1	21.9	24.3	26.7	
13		164	21.2	4.03	14.8	16.4	18.5	20.7	24.0	26.6	29.2	
14		151	21.1	4.20	13.0	15.9	17.9	21.1	23.7	26.1	30.0	
15		198	23.2	4.33	15.7	17.5	20.0	22.6	26.3	29.2	31.3	
16		184	23.1	3.99	16.3	18.3	20.1	22.9	26.1	28.3	31.5	
17		166	23.7	4.35	16.0	18.2	20.8	23.5	26.4	28.7	31.9	
18		159	23.7	3.73	17.2	18.9	21.0	23.2	25.9	29.1	31.2	
19		127	23.6	4.19	16.2	18.9	20.7	23.1	25.7	29.1	34.3	
20		98	23.6	4.33	15.8	18.8	19.9	23.9	26.2	29.1	32.0	
21		103	23.5	4.18	14.8	18.7	21.0	22.8	25.4	29.4	33.5	
22		90	24.0	4.98	15.5	18.2	19.9	23.9	28.1	30.1	34.7	

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表 4-2-2-2-68

背力 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	27.2	6.65	16.0	18.4	23.0	27.0	31.0	37.0	41.8	
	7	222	30.4	8.08	15.0	21.0	25.0	29.0	36.0	41.0	47.3	
	8	196	34.7	9.06	19.0	23.7	29.0	34.0	40.0	46.3	55.1	
	9	192	42.0	10.34	24.0	29.3	35.0	42.0	50.0	55.0	63.0	
	10	184	43.7	11.62	22.0	29.0	36.0	42.5	52.0	59.5	67.4	
	11	176	52.1	13.79	28.0	37.0	44.0	51.0	60.0	68.3	84.7	
	12	187	60.9	14.66	35.0	43.0	52.0	59.0	68.0	81.0	98.4	
	13	178	72.2	17.08	43.0	52.0	60.0	71.0	83.0	95.3	107.3	
	14	182	84.9	18.88	51.0	64.0	74.0	82.5	98.3	109.7	121.0	
	15	177	92.9	17.01	59.0	73.8	82.0	93.0	103.0	113.2	128.0	
	16	174	102.1	19.94	68.0	76.0	87.0	101.5	113.0	126.0	145.8	
	17	166	103.8	21.11	65.0	76.0	91.0	104.0	117.0	131.6	149.9	
	18	162	109.8	21.28	72.0	82.0	96.5	108.0	121.0	137.1	156.3	
	19	120	111.9	22.37	77.0	87.0	96.0	109.0	127.0	139.0	156.0	
	20	102	116.0	22.48	70.0	90.3	100.0	117.0	131.3	145.7	160.8	
	21	99	116.3	23.83	75.0	88.0	100.0	114.0	128.0	146.0	176.0	
	22	82	116.2	19.98	66.0	98.3	106.0	116.0	130.0	141.4	146.6	
	女	6	154	24.5	7.71	11.0	13.5	19.0	24.0	30.0	35.0	39.3
		7	165	26.7	7.54	12.0	18.0	21.0	26.0	32.0	36.0	43.0
		8	150	32.0	8.73	17.0	20.0	26.0	31.0	38.0	44.0	49.0
		9	165	37.2	9.95	20.0	23.0	31.0	37.0	43.0	52.0	58.0
		10	163	40.0	10.20	20.0	26.0	33.0	40.0	46.0	53.0	60.1
11		151	46.8	12.05	20.0	31.0	40.0	47.0	54.0	62.8	70.4	
12		172	48.2	11.62	27.0	32.3	41.0	48.0	55.8	63.0	72.6	
13		164	52.4	12.08	31.0	36.0	44.0	52.0	59.8	70.0	77.0	
14		151	54.6	12.52	31.0	37.2	46.0	56.0	63.0	70.0	78.9	
15		197	58.0	14.81	34.0	40.8	48.0	56.0	67.5	79.0	92.1	
16		184	59.1	12.95	36.0	42.0	50.3	58.5	68.8	75.0	88.0	
17		166	59.7	13.63	34.0	44.7	51.0	59.0	67.3	79.3	91.0	
18		159	59.7	12.75	38.0	45.0	52.0	59.0	67.0	76.0	90.2	
19		127	63.5	14.61	34.0	46.8	52.0	63.0	74.0	82.4	94.0	
20		98	64.3	13.76	37.0	44.0	56.8	63.0	73.0	84.1	91.1	
21		103	64.3	13.40	34.0	47.4	56.0	64.0	72.0	81.4	92.5	
22		90	66.1	16.19	39.0	46.0	53.0	64.5	76.5	89.9	97.5	



表4-2-2-2-69

耐力跑 (秒)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	166	151.3	17.85	127.0	133.0	140.0	150.0	160.0	173.0	185.0	
	7	219	145.6	22.42	117.0	125.0	132.0	143.0	154.0	168.0	181.4	
	8	195	138.3	17.82	112.0	118.0	124.0	135.0	151.0	163.0	175.0	
	9	190	130.5	17.31	108.0	111.1	118.0	127.0	138.0	155.9	175.0	
	10	178	125.8	15.24	101.0	108.0	115.0	123.0	135.0	145.0	163.5	
	11	173	124.4	24.89	99.0	104.4	112.0	120.0	130.5	149.6	171.8	
	12	183	116.7	24.40	93.0	99.0	104.0	112.0	123.0	135.6	166.9	
	13	173	301.4	54.45	211.0	238.0	266.5	300.0	335.0	359.6	415.8	
	14	180	296.6	46.65	228.0	245.2	262.0	293.0	322.0	350.6	394.4	
	15	176	281.7	40.87	212.0	231.7	254.0	280.0	305.0	336.2	370.7	
	16	164	275.5	34.49	213.0	236.0	251.3	275.0	295.0	318.5	339.9	
	17	157	276.1	36.74	208.0	229.0	251.5	275.0	299.0	318.6	351.3	
	18	143	274.5	38.87	210.0	229.0	250.0	267.0	306.0	329.2	355.7	
	19	105	271.7	37.05	207.0	223.6	250.5	268.0	296.5	323.4	353.2	
	20	86	280.4	36.69	210.0	238.7	259.8	278.5	300.5	327.2	379.0	
	21	78	276.9	38.20	220.0	233.6	250.0	269.5	305.8	324.6	376.4	
	22	69	280.7	41.14	208.0	228.0	245.5	286.0	304.5	323.0	373.4	
	女	6	144	153.4	14.54	129.0	136.0	142.0	153.0	161.0	173.0	187.7
		7	157	146.0	13.14	123.0	128.0	137.0	145.0	154.0	163.4	173.8
		8	142	141.4	14.31	117.0	124.6	131.8	140.0	149.5	161.7	172.1
		9	158	134.4	15.76	108.0	117.9	124.8	131.0	141.3	156.1	166.0
		10	156	128.8	14.28	108.0	113.0	119.0	126.0	138.0	146.0	163.9
11		146	119.8	12.68	98.0	105.0	112.0	119.0	125.0	136.3	146.2	
12		165	128.7	37.02	103.0	109.0	113.0	122.0	131.0	142.0	281.7	
13		152	284.8	40.17	207.0	233.0	260.3	279.5	312.5	339.4	357.5	
14		146	282.4	31.90	227.0	241.0	261.0	283.0	298.3	319.2	356.0	
15		190	276.6	31.77	219.0	235.0	255.0	276.5	295.0	312.8	340.2	
16		172	272.7	32.40	216.0	238.0	251.0	271.0	292.8	309.7	329.8	
17		157	274.5	30.61	224.0	238.0	252.5	270.0	293.0	313.0	346.8	
18		148	285.5	42.50	229.0	240.0	257.0	279.5	303.8	332.4	351.6	
19		107	289.3	35.69	235.0	253.4	266.0	285.0	303.0	328.4	394.1	
20		84	287.9	44.19	228.0	251.0	265.5	281.5	307.0	329.0	350.5	
21		81	282.8	36.26	222.0	238.6	259.0	278.0	308.5	341.0	354.2	
22		83	289.6	33.92	232.0	254.4	269.0	280.0	313.0	337.6	359.4	

註：50米×8往返跑：6~12歲， 800米：13~22歲（女）， 1000米：13~22歲（男）

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-2-2-70

坐位體前屈 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	4.1	5.29	-6.9	-2.7	0.7	3.8	7.9	10.9	13.7	
	7	222	2.8	5.70	-9.2	-4.5	-0.3	3.1	6.4	10.3	13.2	
	8	196	3.4	4.98	-6.5	-3.3	-0.2	3.6	6.8	10.3	12.3	
	9	193	3.1	5.62	-8.7	-4.5	-0.8	3.3	7.4	10.5	12.8	
	10	185	0.5	5.91	-12.0	-8.2	-2.5	0.5	4.3	7.9	11.7	
	11	176	0.3	6.38	-14.0	-7.9	-3.0	0.9	4.8	7.4	11.5	
	12	188	0.5	6.41	-12.2	-7.6	-3.9	0.6	5.1	7.8	11.8	
	13	176	1.3	6.90	-11.9	-7.6	-3.4	1.5	6.1	10.5	13.3	
	14	182	1.6	8.42	-15.3	-9.1	-3.8	1.6	7.7	12.1	18.0	
	15	176	4.2	8.88	-13.7	-6.8	-1.6	4.4	10.2	15.0	21.8	
	16	174	6.3	8.58	-11.3	-4.5	0.6	6.8	12.3	17.5	21.9	
	17	164	3.8	8.85	-11.7	-8.0	-2.4	3.9	10.3	14.6	19.6	
	18	162	5.7	9.55	-14.3	-7.8	0.0	7.0	12.1	18.0	24.8	
	19	119	5.9	8.88	-10.9	-5.4	-0.7	5.3	12.5	19.1	22.0	
	20	102	5.4	8.87	-10.3	-6.6	-1.8	6.1	10.3	18.1	23.9	
	21	99	5.4	9.12	-13.4	-8.1	-0.4	6.4	10.9	18.0	22.6	
	22	82	1.5	6.07	-8.6	-6.8	-4.4	2.7	5.3	9.7	12.7	
	女	6	155	6.6	5.39	-4.3	-0.1	2.8	6.7	10.4	13.3	17.6
		7	165	6.5	5.80	-6.0	-1.1	2.8	5.9	11.5	13.5	16.5
		8	150	7.4	5.18	-2.1	-0.1	4.1	7.4	11.0	13.9	18.5
		9	165	6.0	6.26	-7.9	-2.1	2.4	6.7	10.0	13.8	16.0
		10	163	4.8	6.36	-6.7	-4.1	0.3	4.6	9.4	13.2	16.1
11		151	4.8	7.20	-8.7	-4.2	0.6	4.7	9.7	14.8	18.5	
12		172	4.8	6.78	-7.7	-3.3	0.2	4.1	9.1	13.3	18.6	
13		163	5.7	8.59	-11.8	-7.0	0.8	6.3	11.8	15.9	21.4	
14		151	6.6	8.15	-8.6	-3.7	0.6	6.6	12.3	18.2	22.4	
15		198	6.4	8.70	-9.4	-4.4	0.3	5.9	12.2	18.3	24.1	
16		184	7.0	7.43	-7.0	-2.9	2.2	7.2	12.7	16.2	19.5	
17		164	5.6	8.23	-9.8	-6.2	0.0	6.2	11.3	15.8	19.5	
18		159	6.9	8.24	-9.0	-5.1	1.2	7.4	12.1	17.8	22.7	
19		126	4.6	9.43	-14.2	-8.6	-1.3	4.5	10.4	16.0	23.8	
20		98	5.5	8.33	-11.1	-5.0	1.3	5.3	10.5	16.3	22.2	
21		102	6.6	9.19	-10.0	-7.8	-0.1	7.5	12.2	18.7	24.9	
22		90	6.1	7.57	-9.1	-5.3	2.5	6.4	11.0	15.9	19.7	

表4-2-2-2-71

選擇反應時 (秒)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	0.60	0.091	0.47	0.49	0.54	0.58	0.65	0.71	0.82	
	7	221	0.55	0.072	0.43	0.48	0.50	0.55	0.59	0.64	0.70	
	8	196	0.51	0.077	0.40	0.44	0.46	0.50	0.56	0.59	0.69	
	9	193	0.48	0.065	0.37	0.40	0.43	0.47	0.51	0.56	0.61	
	10	185	0.44	0.054	0.35	0.38	0.40	0.43	0.47	0.50	0.54	
	11	176	0.43	0.047	0.35	0.37	0.39	0.42	0.45	0.49	0.53	
	12	188	0.41	0.046	0.33	0.36	0.38	0.40	0.43	0.47	0.51	
	13	178	0.40	0.044	0.33	0.36	0.37	0.40	0.43	0.45	0.50	
	14	182	0.40	0.046	0.31	0.34	0.37	0.40	0.43	0.46	0.50	
	15	179	0.39	0.046	0.31	0.34	0.36	0.39	0.42	0.45	0.49	
	16	174	0.38	0.047	0.31	0.34	0.35	0.37	0.41	0.44	0.48	
	17	166	0.38	0.044	0.31	0.33	0.35	0.37	0.41	0.44	0.49	
	18	162	0.38	0.041	0.30	0.33	0.36	0.38	0.41	0.44	0.45	
	19	120	0.39	0.047	0.31	0.33	0.35	0.38	0.42	0.45	0.49	
	20	102	0.39	0.044	0.31	0.33	0.36	0.39	0.42	0.44	0.50	
	21	99	0.39	0.054	0.29	0.32	0.36	0.38	0.41	0.47	0.50	
	22	82	0.41	0.044	0.33	0.36	0.38	0.41	0.42	0.48	0.51	
	女	6	155	0.62	0.086	0.49	0.52	0.56	0.61	0.66	0.73	0.84
		7	164	0.57	0.079	0.44	0.48	0.52	0.56	0.61	0.69	0.75
		8	150	0.54	0.065	0.44	0.47	0.50	0.53	0.58	0.62	0.70
		9	165	0.50	0.061	0.40	0.43	0.46	0.50	0.53	0.59	0.62
		10	163	0.46	0.055	0.38	0.40	0.43	0.46	0.49	0.53	0.56
11		151	0.44	0.054	0.35	0.38	0.40	0.43	0.47	0.51	0.56	
12		172	0.44	0.051	0.35	0.37	0.40	0.43	0.46	0.50	0.55	
13		164	0.43	0.048	0.35	0.37	0.40	0.43	0.46	0.50	0.53	
14		151	0.42	0.056	0.32	0.35	0.39	0.41	0.46	0.49	0.55	
15		198	0.42	0.053	0.33	0.35	0.38	0.41	0.45	0.49	0.53	
16		184	0.41	0.046	0.34	0.36	0.38	0.40	0.44	0.47	0.52	
17		166	0.42	0.048	0.35	0.36	0.38	0.41	0.45	0.49	0.52	
18		159	0.42	0.044	0.35	0.36	0.39	0.42	0.45	0.47	0.50	
19		127	0.42	0.046	0.34	0.36	0.39	0.42	0.46	0.48	0.51	
20		98	0.42	0.047	0.33	0.37	0.40	0.42	0.45	0.48	0.53	
21		103	0.44	0.055	0.34	0.36	0.40	0.43	0.47	0.52	0.56	
22		90	0.42	0.043	0.34	0.36	0.39	0.42	0.44	0.48	0.51	

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-2-2-72

閉眼單腿站立（秒）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	173	11.2	8.42	3.0	3.4	5.0	9.0	15.0	23.0	36.8	
	7	222	15.8	15.71	3.0	4.0	6.0	11.0	20.0	32.0	60.3	
	8	196	18.0	20.05	3.0	4.0	6.0	11.0	21.0	40.0	78.0	
	9	193	18.5	18.39	3.0	4.0	7.0	13.0	23.0	44.2	77.0	
	10	185	23.0	24.08	3.0	4.6	9.0	16.0	28.0	50.4	88.8	
	11	176	21.9	20.70	3.0	5.0	8.3	16.0	28.8	45.0	62.8	
	12	188	28.0	30.49	3.0	5.0	11.0	18.0	30.0	73.1	127.0	
	13	178	34.8	36.65	4.0	7.0	12.0	22.0	42.0	76.2	152.0	
	14	182	33.4	31.86	3.0	7.0	13.0	22.0	41.0	70.7	136.0	
	15	179	40.9	42.55	3.0	5.0	12.0	24.0	58.0	110.0	160.6	
	16	174	44.8	40.27	4.0	8.5	15.8	28.0	62.3	103.5	149.0	
	17	166	45.6	50.42	3.0	6.0	11.0	28.0	61.3	112.3	167.9	
	18	162	45.3	46.04	3.0	5.0	13.0	27.0	62.5	121.3	164.5	
	19	120	49.3	56.73	4.0	6.0	13.0	28.0	66.5	124.9	215.8	
	20	102	44.0	48.35	3.0	5.3	16.0	29.0	56.3	98.3	147.3	
	21	99	54.6	52.03	4.0	7.0	14.0	36.0	88.0	148.0	174.0	
	22	82	43.5	36.25	6.0	10.0	18.8	36.5	62.0	81.4	105.1	
	女	6	155	16.2	17.77	3.0	4.0	6.0	12.0	19.0	32.4	55.3
		7	165	19.6	17.46	3.0	5.0	8.0	14.0	24.5	45.8	74.0
		8	150	24.3	27.01	4.0	6.0	8.0	14.0	27.3	55.8	107.3
		9	165	21.4	28.73	3.0	4.0	7.0	15.0	25.5	38.4	75.2
		10	163	26.2	32.26	3.0	4.0	8.0	16.0	27.0	60.0	133.4
11		151	27.4	33.76	3.0	5.0	8.0	16.0	31.0	60.8	150.0	
12		172	33.5	39.19	3.0	6.0	12.0	19.5	37.5	80.8	149.2	
13		164	33.7	36.48	3.0	6.0	11.0	20.0	44.5	82.0	152.0	
14		151	37.6	37.65	3.0	6.0	11.0	25.0	46.0	103.6	150.0	
15		198	41.4	36.42	5.0	8.0	15.8	29.5	54.5	90.1	148.1	
16		184	39.0	39.78	4.0	8.0	12.0	23.5	48.5	92.0	156.0	
17		167	55.5	54.81	5.0	8.0	16.0	34.0	77.0	150.0	196.7	
18		159	47.2	55.80	4.0	6.0	14.0	30.0	56.0	108.0	159.6	
19		127	45.7	51.37	5.0	7.0	13.0	26.0	53.0	123.8	192.6	
20		98	44.1	48.04	4.0	6.9	13.8	29.0	54.8	97.2	159.6	
21		103	38.1	49.01	4.0	5.0	10.0	18.0	50.0	99.6	160.7	
22		90	40.2	36.46	4.0	8.0	13.5	27.5	53.8	84.9	145.1	

## (六) 健康的基本情況

表4-2-2-2-73

乳牙齲患發生率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	乳齲患	乳齲補	乳齲失	乳齲失補
男	6	173	42.8	6.9	25.4	59.0
	7	222	45.9	10.8	12.6	55.4
	8	196	43.9	9.2	9.2	48.5
	9	193	40.9	7.3	13.0	49.2
	10	185	37.8	8.6	18.9	51.4
	11	176	20.5	5.7	10.2	30.1
	12	188	12.2	0.5	2.7	13.3
	13	178	1.1	0.0	0.6	1.1
	14	182	0.0	0.0	0.5	0.5
	15	179	0.0	0.0	0.0	0.0
	16	174	0.0	0.0	0.0	0.0
	17	166	0.0	0.0	0.0	0.0
	18	162	0.0	0.0	0.0	0.0
女	6	155	43.2	6.5	20.0	55.5
	7	165	46.7	10.9	18.2	57.6
	8	150	41.3	12.7	13.3	48.7
	9	165	37.6	9.7	17.0	49.1
	10	163	32.5	9.8	11.0	42.9
	11	151	15.2	4.6	3.3	19.9
	12	172	5.8	1.2	1.2	7.0
	13	164	0.0	1.2	0.0	1.2
	14	151	0.0	0.0	0.0	0.0
	15	198	0.0	0.0	0.0	0.0
	16	184	0.0	0.0	0.0	0.0
	17	167	0.0	0.0	0.0	0.0
	18	159	0.0	0.0	0.0	0.0

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-2-2-74 恒牙齲患發生率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	恒齲患	恒齲補	恒齲失	恒齲失補	
男	6	173	0.6	0.0	1.2	1.7	
	7	222	6.8	1.4	0.0	8.1	
	8	196	7.7	2.6	1.5	10.2	
	9	193	14.0	4.1	2.1	19.7	
	10	185	16.2	6.5	0.5	20.0	
	11	176	15.3	6.3	1.7	20.0	
	12	188	20.2	11.2	1.1	28.7	
	13	178	24.7	11.2	2.8	35.4	
	14	182	26.4	12.6	3.8	38.5	
	15	179	24.6	17.3	2.2	36.9	
	16	174	24.1	20.1	4.6	41.4	
	17	166	27.7	36.7	3.6	56.6	
	18	162	35.8	34.0	5.6	57.4	
	女	6	155	0.6	0.0	0.0	0.6
		7	165	6.7	1.2	0.6	7.9
		8	150	10.0	4.0	2.0	11.3
		9	165	11.5	4.2	2.4	15.2
		10	163	17.2	4.9	1.2	21.5
11		151	20.5	12.6	2.0	31.1	
12		172	24.4	14.5	2.9	39.0	
13		164	31.1	23.2	1.8	46.3	
14		151	37.7	24.5	3.3	55.0	
15		198	32.3	26.8	3.0	51.0	
16		184	31.5	33.7	4.9	57.1	
17		167	29.9	46.7	7.2	65.9	
18		159	32.7	40.3	11.9	60.4	

表4-2-2-75

視力不良和近視檢出率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	視力不良檢出率	近視檢出率	
男	6	173	48.0	42.2	
	7	222	32.9	29.3	
	8	196	42.9	39.8	
	9	193	43.5	42.5	
	10	185	54.1	50.3	
	11	176	54.0	52.8	
	12	188	62.2	61.7	
	13	178	58.4	55.6	
	14	182	63.2	62.1	
	15	179	67.6	67.6	
	16	174	73.6	70.7	
	17	166	76.5	74.1	
	18	162	81.5	79.6	
	19	120	83.3	80.8	
	20	102	80.4	78.4	
	21	99	72.7	72.7	
	22	82	70.7	68.3	
	女	6	155	54.2	42.6
		7	165	45.5	43.0
		8	150	38.7	37.3
		9	165	46.1	43.0
		10	163	52.8	49.1
11		151	57.0	57.0	
12		172	64.5	61.6	
13		164	69.5	67.7	
14		151	76.2	74.8	
15		198	72.7	70.7	
16		184	81.0	79.9	
17		167	79.0	78.4	
18		159	82.4	81.1	
19		127	86.6	85.8	
20		98	84.7	84.7	
21		103	80.6	78.6	
22		90	84.4	84.4	

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-2-2-76

各種視力不良檢出率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	輕度視力不良	中度視力不良	重度視力不良	
男	6	173	19.1	21.4	7.5	
	7	222	9.9	13.5	9.5	
	8	196	10.2	17.9	14.8	
	9	193	7.8	16.6	19.2	
	10	185	7.6	20.5	25.9	
	11	176	5.7	14.8	33.5	
	12	188	4.3	18.1	39.9	
	13	178	3.4	14.0	41.0	
	14	182	5.5	14.3	43.4	
	15	179	2.2	10.6	54.7	
	16	174	5.2	15.5	52.9	
	17	166	4.2	14.5	57.8	
	18	162	3.1	16.7	61.7	
	19	120	3.4	21.0	58.8	
	20	102	4.0	14.1	61.6	
	21	99	2.0	19.4	51.0	
	22	82	4.9	22.0	43.9	
	女	6	155	18.7	28.4	7.1
		7	165	15.2	20.0	10.3
		8	150	8.0	17.3	13.3
		9	165	9.1	19.4	17.6
		10	163	6.7	20.2	25.8
11		151	7.9	17.2	31.8	
12		172	7.6	16.9	40.1	
13		164	6.7	13.4	49.4	
14		151	1.3	18.5	56.3	
15		198	4.0	16.7	52.0	
16		184	6.6	15.3	59.0	
17		167	4.2	12.0	62.7	
18		159	3.1	10.7	68.6	
19		127	4.0	8.8	73.6	
20		98	5.2	13.4	66.0	
21		103	5.8	5.8	68.9	
22		90	2.2	16.9	65.2	



表4-2-2-77

辨色力 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	不良檢出率	
男	6	173	3.5	
	7	222	1.8	
	8	196	1.0	
	9	193	1.6	
	10	185	0.0	
	11	176	1.7	
	12	188	1.1	
	13	178	1.1	
	14	182	2.2	
	15	179	1.1	
	16	174	1.7	
	17	166	1.2	
	18	162	1.2	
	19	120	2.5	
	20	102	4.9	
	21	99	3.0	
	22	82	6.1	
	女	6	155	0.6
		7	165	0.0
		8	150	0.0
		9	165	0.6
		10	163	0.0
11		151	0.0	
12		172	0.0	
13		164	0.0	
14		151	0.0	
15		198	0.0	
16		184	0.0	
17		167	0.0	
18		159	0.0	
19		127	0.0	
20	98	0.0		
21	103	0.0		
22	90	0.0		

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-2-2-2-78

聽力 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	左耳異常檢出率	右耳異常檢出率
男	13	178	0.0	0.6
	14	182	0.0	0.0
	15	179	0.0	0.0
	16	174	0.0	0.0
	17	166	0.0	0.0
	18	162	0.0	0.0
	19	120	0.0	0.8
	20	102	0.0	0.0
	21	99	0.0	0.0
	22	82	0.0	0.0
	女	13	164	0.0
14		151	0.0	0.0
15		198	0.0	0.0
16		184	0.5	0.5
17		167	0.0	0.0
18		159	0.0	0.0
19		127	0.0	0.0
20		98	0.0	0.0
21		103	0.0	1.0
22		90	0.0	1.1

### 三、成年人

#### (一) 監測對象的基本情況

表4-3-1-3-1

成年人分佈和抽樣機構

抽樣機構	單位	男		女		合計	
		樣本量	百分率(%)	樣本量	百分率(%)	樣本量	百分率(%)
政府機構	民政總署	128	8.1	62	3.1	190	20.2
	統計暨普查局	20	1.3	24	1.2	44	4.7
	勞工事務局	27	1.7	32	1.6	59	6.3
	衛生局	40	2.5	93	4.6	133	14.1
	教育暨青年局	33	2.1	107	5.3	140	14.9
	旅遊局	12	0.8	16	0.8	28	3.0
	社會工作局	24	1.5	52	2.6	76	8.1
	體育發展局	59	3.7	42	2.1	101	10.7
	土地工務運輸局	47	3.0	11	0.5	58	6.2
	港務局	46	2.9	7	0.3	53	5.6
	政府船塢	59	3.7	0.0	0.0	59	6.3
	<b>總計</b>	<b>495</b>	<b>31.3</b>	<b>446</b>	<b>22.1</b>	<b>941</b>	<b>100.0</b>
私營機構	佳景集團	46	2.9	60	3.0	106	4.0
或團體	明捷澳門機場服務有限公司	10	0.6	36	1.8	46	1.7
	加德士石油(澳門)有限公司	17	1.1	23	1.1	40	1.5
	新康恆集團有限公司	6	0.4	3	0.1	9	0.3
	威尼斯人澳門股份有限公司	5	0.3	9	0.4	14	0.5
	銀河娛樂場股份有限公司	8	0.5	6	0.3	14	0.5
	澳門電力股份有限公司	28	1.8	7	0.3	35	1.3
	大豐銀行有限公司	19	1.2	30	1.5	49	1.8
	海星中學	44	2.8	121	6.0	165	6.2
	澳門理工學院職業技能培訓中心	85	5.3	192	9.5	277	10.4
	澳門鏡湖護理學院	0	0	10	0.5	10	0.4
	澳門中華新青年協會	154	9.7	171	8.5	325	12.2
	澳門婦女聯合會	48	3	132	6.5	180	6.7
	澳門宣道堂慈善會	130	8.2	97	4.8	227	8.5
	澳門工會聯合總會	44	2.8	140	6.9	184	6.9
	澳門街坊會聯合總會	81	5.1	12	0.6	93	3.5
	志願者協會	6	0.4	14	0.7	20	0.7
	漁民協會	5	0.3	7	0.3	12	0.4
	其他	359	22.6	502	24.9	861	32.3
	<b>總計</b>	<b>1095</b>	<b>69.0</b>	<b>1572</b>	<b>77.9</b>	<b>2667</b>	<b>100.0</b>

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-3-1-3-2

成年人職業分佈情況

類別	職業	男		女		合計	
		樣本量	百分率(%)	樣本量	百分率(%)	樣本量	百分率(%)
非 體 力	立法機關成員、公共行政高級官員、社區領導人員及經理	57	3.6	39	1.9	96	5.6
	專業人員	227	14.3	283	14	510	29.8
	技術員及輔助專業人員	336	21.1	253	12.5	589	34.5
	文員	162	10.2	352	17.4	514	30.1
<b>總計</b>		<b>782</b>	<b>49.2</b>	<b>927</b>	<b>45.8</b>	<b>1709</b>	<b>100.0</b>
體 力	服務、銷售及同類工作人員	196	12.3	318	15.8	514	27.1
	漁農業熟練工作者	10	0.6	2	0.1	12	0.6
	工業工匠及手工業工人	66	4.2	42	2.1	108	5.7
	機台、機器操作員、司機及裝配員	124	7.8	8	0.4	132	7.0
	非技術工人	160	10.1	175	8.7	335	17.6
	其他	252	15.8	546	27.1	798	42.0
<b>總計</b>		<b>808</b>	<b>50.8</b>	<b>1091</b>	<b>54.2</b>	<b>1899</b>	<b>100.0</b>

表4-3-1-3-3 體力和非體力勞動者居住地所屬堂區人數百分率 (%)

性別	所屬堂區	體力勞動者	非體力勞動者	合計
男	花地瑪堂	38.1	26.8	32.6
	花王堂	20.5	17.4	19.0
	望德堂	8.2	17	12.5
	聖方濟各堂	1.2	0.4	0.8
	聖嘉模堂	9.5	16.5	12.9
	風順堂	14.5	12.7	13.6
	大堂	7.9	9.3	8.6
女	花地瑪堂	41.5	29.4	35.1
	花王堂	19.8	17.4	18.5
	望德堂	12.9	14.6	13.8
	聖方濟各堂	0.2	0.4	0.3
	聖嘉模堂	7.4	15.3	11.6
	風順堂	10.1	13.1	11.6
	大堂	8.1	9.9	9.0

表4-3-1-3-4 成年人各年齡組出生地人數百分率 (%)

性別	出生地	20~24歲	25~29歲	30~34歲	35~39歲	40~44歲	45~49歲	50~54歲	55~59歲	合計
男	中國大陸	21.8	44.0	47.9	31.3	33.3	40.3	46.4	56.0	40.1
	澳門	71.8	47.6	42.3	56.3	57.7	51.1	41.1	34.2	50.3
	香港	4.8	5.8	7.2	5.2	1.5	0.9	1.4	1.1	3.4
	葡萄牙	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5	0.0	0.5	1.1	0.3
	其他	1.6	2.6	2.1	7.3	7.0	7.8	10.5	7.6	5.9
女	中國大陸	21.1	51.4	50.5	48.1	46.4	46.9	49.5	56.3	46.5
	澳門	68.3	44.1	41.4	42.5	47.0	44.9	41.7	33.9	45.3
	香港	9.0	4.1	5.5	3.3	1.2	3.1	1.4	2.6	3.5
	葡萄牙	0.0	0.5	0.5	0.0	0.9	0.3	0.0	0.0	0.3
	其他	1.5	0.0	2.3	6.1	4.5	4.8	7.4	7.3	4.4

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-3-1-3-5 成年人各年齡組受教育程度人數百分率 (%)

性別	學歷	20~24歲	25~29歲	30~34歲	35~39歲	40~44歲	45~49歲	50~54歲	55~59歲	合計
男	小學以下	0.0	0.0	0.0	0.5	4.5	4.3	5.3	6.5	2.7
	小學	6.9	3.7	10.3	14.1	25.4	30.3	33.0	31.5	19.8
	中學	54.8	29.3	35.6	40.1	40.8	51.1	51.7	51.1	44.5
	專上教育	36.7	58.6	47.9	36.5	21.4	8.7	8.1	9.8	27.8
	碩士	1.6	8.4	5.7	8.3	8.0	5.6	1.4	1.1	5.0
	博士	0.0	0.0	0.5	0.5	0.0	0.0	0.5	0.0	0.2
女	小學以下	0.0	0.5	0.9	1.9	4.5	8.2	10.2	15.1	5.4
	小學	4.0	2.7	6.8	16.8	21.7	26.3	39.6	42.7	21.1
	中學	35.7	24.1	28.2	43.0	48.8	50.8	39.2	31.8	39.3
	專上教育	59.8	64.1	58.2	29.9	20.2	12.4	10.6	10.4	30.4
	碩士	0.5	8.6	5.9	8.4	4.8	2.3	0.4	0.0	3.8
	博士	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表4-3-1-3-6 成年人各年齡組工作環境人數百分率 (%)

性別	工作環境	20~24歲	25~29歲	30~34歲	35~39歲	40~44歲	45~49歲	50~54歲	55~59歲	合計
男	戶外	15.4	12.0	10.8	18.2	28.4	37.7	33.0	27.2	23.3
	戶內自然通風	20.7	13.1	18.6	14.1	28.9	26.8	30.1	35.9	23.6
	戶內空氣調節	63.8	74.9	70.6	67.7	42.8	35.5	36.8	37.0	53.1
女	戶外	1.0	3.6	2.7	2.8	4.8	8.2	6.7	3.6	4.6
	戶內自然通風	17.6	17.3	20.5	25.2	30.7	40.1	52.7	63.0	34.0
	戶內空氣調節	81.4	79.1	76.8	72	64.6	51.7	40.6	33.3	61.4

表4-3-1-3-7 成年人各年齡組平均每週工作時間人數百分率 (%)

性別	工作時間(小時)	20~24歲	25~29歲	30~34歲	35~39歲	40~45歲	45~49歲	50~54歲	55~59歲	合計
男	不工作	10.1	2.1	0.5	1.0	2.0	5.6	6.7	10.3	4.8
	20以下	9.6	2.1	1.5	1.0	2.0	2.6	4.3	4.9	3.5
	20~35	12.8	3.7	3.1	2.1	5.0	6.5	6.2	6.0	5.7
	35~40	19.7	29.3	35.6	46.4	40.3	32.9	34.0	31.0	33.7
	40~50	33.0	39.3	32.5	37.5	33.8	34.2	33.5	29.3	34.2
	50及以上	14.9	23.6	26.8	12.0	16.9	18.2	15.3	18.5	18.2
女	不工作	6.0	4.5	5.9	11.7	19	20.9	33.2	49.5	19.2
	20以下	8.5	1.4	4.1	3.7	4.8	4.0	6.7	7.8	5.0
	20~35	16.1	2.3	6.4	8.4	7.1	7.1	6.0	5.7	7.2
	35~40	15.1	32.3	31.8	28.5	21.1	22.0	17.7	10.4	22.3
	40~50	38.7	48.2	34.1	31.8	32.4	27.4	20.5	21.9	31.3
	50及以上	15.6	11.4	17.7	15.9	15.5	18.6	15.9	4.7	14.9

## (二) 生活方式的基本情況

表4-3-1-3-8

平均每天睡眠時間的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	6小時以下	6~9小時	9小時及以上
男	20~24	188	10.1	82.4	7.4
	25~29	188	8.9	89.5	1.6
	30~34	194	14.4	85.1	0.5
	35~39	192	6.8	90.6	2.6
	40~44	201	11.4	86.6	2.0
	45~49	231	10.8	85.7	3.5
	50~54	209	17.7	74.6	7.7
	55~59	184	15.2	82.6	2.2
女	20~24	199	7.5	87.9	4.5
	25~29	220	7.3	89.1	3.6
	30~34	220	13.2	84.1	2.7
	35~39	214	12.1	83.2	4.7
	40~44	336	10.7	87.2	2.1
	45~49	354	16.9	78.0	5.1
	50~54	283	22.3	74.2	3.5
	55~59	192	25.0	72.4	2.6
男女合併		3605	13.4	83.1	3.5

表4-3-1-3-9

睡眠質量的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	睡眠質量差	睡眠質量一般	睡眠質量好
男	20~24	188	4.8	69.1	26.1
	25~29	188	8.9	72.3	18.8
	30~34	194	4.6	68.6	26.8
	35~39	192	8.3	67.2	24.5
	40~44	201	4.0	64.2	31.8
	45~49	231	8.7	56.7	34.6
	50~54	209	6.7	57.9	35.4
	55~59	184	6.5	59.2	34.2
女	20~24	199	11.1	67.3	21.6
	25~29	220	7.3	72.7	20.0
	30~34	220	10.9	70.0	19.1
	35~39	214	9.8	71.0	19.2
	40~44	336	11.3	65.8	22.9
	45~49	354	11.9	63.8	24.3
	50~54	283	15.2	59.4	25.4
	55~59	192	18.2	56.8	25.0
男女合併		3605	9.6	65.0	25.4

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-3-1-3-10 日常生活中平均每天步行時間的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	30分鐘以下	30~60分鐘	1~2小時	2小時及以上
男	20~24	188	34.6	36.2	14.4	14.9
	25~29	191	40.8	44.5	11.0	3.7
	30~34	194	54.1	29.9	8.8	7.2
	35~39	192	40.6	40.1	10.9	8.3
	40~44	201	35.3	39.8	11.4	13.4
	45~49	231	29.0	28.6	19.9	22.5
	50~54	209	29.2	36.4	13.9	20.6
	55~59	184	21.2	50.0	15.8	13.0
女	20~24	199	49.2	40.7	5.5	4.5
	25~29	220	49.5	37.7	8.2	4.5
	30~34	220	55.0	25.9	9.5	9.5
	35~39	214	48.1	29.4	10.3	12.1
	40~44	336	36.6	25.6	18.2	19.6
	45~49	354	27.7	30.5	18.1	23.7
	50~54	283	17.0	32.9	24.4	25.8
	55~59	192	19.3	26.6	22.9	31.3
<b>男女合併</b>		<b>3608</b>	<b>36.1</b>	<b>33.9</b>	<b>14.5</b>	<b>15.5</b>

表4-3-1-3-11 平均每天坐姿活動累計時間的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	3小時以下	3~6小時	6~9小時	9~12小時	12小時及以上
男	20~24	188	5.3	39.9	31.4	18.1	5.3
	25~29	191	8.4	30.9	33.0	15.7	12.0
	30~34	194	19.1	37.1	26.8	13.4	3.6
	35~39	192	10.9	44.3	30.2	13.0	1.6
	40~44	201	20.4	38.3	26.4	10.4	4.5
	45~49	231	26.0	44.6	18.6	8.7	2.2
	50~54	209	22.0	40.7	22.5	12.4	2.4
	55~59	184	16.3	50.0	23.9	9.2	0.5
女	20~24	199	6.5	33.7	27.6	23.6	8.5
	25~29	220	5.0	35.9	30.5	20.0	8.6
	30~34	220	9.5	30.9	32.7	19.5	7.3
	35~39	214	12.1	36.9	26.2	17.3	7.5
	40~44	336	18.2	41.7	23.5	13.4	3.3
	45~49	354	21.8	39.5	22.9	12.7	3.1
	50~54	283	23.0	50.9	17.7	7.1	1.4
	55~59	192	28.6	45.3	16.7	6.8	2.6
<b>男女合併</b>		<b>3608</b>	<b>16.4</b>	<b>40.2</b>	<b>25.2</b>	<b>13.7</b>	<b>4.5</b>



表4-3-1-3-12

閒暇時間活動的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	體育鍛煉	玩棋牌	遊玩	聚會	視聽娛樂	做家務	補充睡眠	其他
男	20~24	188	36.2	9.6	43.1	43.6	75.5	5.3	35.1	11.2
	25~29	191	44.0	8.9	36.6	36.6	79.6	8.4	39.3	10.5
	30~34	194	33.5	12.4	34.5	37.1	68.6	21.6	34.5	11.9
	35~39	192	29.7	6.3	41.7	37.0	66.7	23.4	28.6	11.5
	40~44	201	40.8	10.0	16.9	22.4	61.7	36.3	29.4	18.9
	45~49	231	39.4	7.4	22.9	22.5	62.3	38.1	29.4	13.9
	50~54	209	36.8	7.2	19.6	12.9	68.4	42.1	24.9	16.3
	55~59	184	30.4	8.7	15.8	18.5	65.2	33.2	15.2	15.8
女	20~24	199	10.6	1.0	33.2	47.2	79.4	17.6	56.3	16.1
	25~29	220	15.0	1.4	28.6	45.9	74.5	29.1	56.4	14.5
	30~34	220	21.4	2.7	23.2	43.6	65.5	48.2	47.7	15.0
	35~39	214	22.0	4.2	16.8	33.6	60.7	68.2	37.4	12.1
	40~44	336	23.8	5.7	13.1	28.9	61.9	73.5	33.3	12.2
	45~49	354	29.4	3.1	11.0	16.1	64.4	80.5	25.7	9.3
	50~54	283	38.2	3.2	7.8	19.4	67.5	84.8	16.3	11.0
	55~59	192	41.1	5.2	6.3	23.4	67.2	82.3	9.9	9.9
男女合併		3608	30.5	5.8	21.8	29.6	67.6	47.2	32.1	12.9

表4-3-1-3-13

現在吸煙人群吸煙量的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	現在吸煙人數	每天10支以下	每天10~20支	每天20支以上
男	20~24	188	54	75.9	24.1	0.0
	25~29	191	61	60.7	39.3	0.0
	30~34	194	47	48.9	42.6	8.5
	35~39	192	54	55.6	29.6	14.8
	40~44	201	39	30.8	41.0	28.2
	45~49	231	65	38.5	40.0	21.5
	50~54	209	58	20.7	58.6	20.7
	55~59	184	58	39.7	37.9	22.4
女	20~24	199	18	83.3	16.7	0.0
	25~29	220	29	69.0	20.7	10.3
	30~34	220	11	63.6	36.4	0.0
	35~39	214	9	44.4	44.4	11.1
	40~44	336	8	87.5	12.5	0.0
	45~49	354	8	87.5	12.5	0.0
	50~54	283	4	50.0	50.0	0.0
	55~59	192	1	100.0	0.0	0.0
男女合併		3608	524	50.8	36.6	12.6

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-3-1-3-14 吸煙人群煙齡的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	吸煙總人數	5年以下	5~10年	10~15年	15年及以上
男	20~24	62	56.5	35.5	8.1	0.0
	25~29	70	41.4	32.9	17.1	8.6
	30~34	58	12.1	27.6	34.5	25.9
	35~39	65	16.9	13.8	24.6	44.6
	40~44	58	15.5	22.4	17.2	44.8
	45~49	81	11.1	11.1	12.3	65.4
	50~54	76	2.6	10.5	15.8	71.1
	55~59	76	5.3	9.2	17.1	68.4
女	20~24	19	57.9	42.1	0.0	0.0
	25~29	32	40.6	34.4	25.0	0.0
	30~34	16	56.3	18.8	25.0	0.0
	35~39	9	11.1	22.2	33.3	33.3
	40~44	10	40.0	10.0	20.0	30.0
	45~49	11	45.5	18.2	36.4	0.0
	50~54	5	20.0	20.0	20.0	40.0
	55~59	1	0.0	0.0	0.0	100.0
<b>男女合併</b>		<b>649</b>	<b>23.1</b>	<b>20.8</b>	<b>18.5</b>	<b>37.6</b>

表4-3-1-3-15 戒煙人群的百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
男	吸煙總人數	62	70	58	65	58	81	76	76
	戒煙2年以下	8.1	5.7	13.8	1.5	1.7	0.0	6.6	3.9
	戒煙2年以上	4.8	7.1	5.2	15.4	31.0	19.8	17.1	19.7
女	吸煙總人數	19	32	16	9	10	11	5	1
	戒煙2年以下	0.0	3.1	6.3	0.0	0.0	9.1	0.0	0.0
	戒煙2年以上	5.3	6.3	25.0	0.0	20.0	18.2	20.0	0.0

表4-3-1-3-16

飲酒史的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
男	樣本量	188	191	194	192	201	231	209	184
	飲酒比例	50.5	44.5	44.8	49.0	50.7	51.1	49.3	45.7
女	樣本量	199	220	220	214	336	354	283	192
	飲酒比例	30.2	24.5	20.9	16.4	14.9	15.3	14.1	9.9

表4-3-1-3-17

飲酒次數的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	飲酒人數	1次/月	1~2次/周	3~4次/周	5~7次/周
男	20~24	95	50.5	40.0	5.3	4.2
	25~29	85	61.2	30.6	8.2	0.0
	30~34	87	59.8	31.0	6.9	2.3
	35~39	94	46.8	35.1	11.7	6.4
	40~44	102	43.1	31.4	14.7	10.8
	45~49	118	32.2	32.2	18.6	16.9
	50~54	103	29.1	32.0	15.5	23.3
	55~59	84	34.5	40.5	13.1	11.9
女	20~24	60	68.3	26.7	1.7	3.3
	25~29	54	68.5	25.9	1.9	3.7
	30~34	46	82.6	13.0	0.0	4.3
	35~39	35	62.9	31.4	5.7	0.0
	40~44	50	68.0	20.0	8.0	4.0
	45~49	54	75.9	16.7	3.7	3.7
	50~54	40	70.0	15.0	12.5	2.5
	55~59	19	73.7	10.5	5.3	10.5
男女合併		1126	52.6	29.7	9.7	8.0

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-3-1-3-18

飲酒種類的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	飲酒人數	烈酒	啤酒	黃酒	米酒	葡萄酒或果酒	混合酒
男	20~24	95	0.0	89.5	0.0	0.0	9.5	1.1
	25~29	85	1.2	84.7	0.0	1.2	10.6	2.4
	30~34	87	1.1	67.8	0.0	4.6	23.0	3.4
	35~39	94	0.0	63.8	0.0	33.0	3.2	0.0
	40~44	102	3.9	72.5	0.0	3.9	12.7	6.9
	45~49	118	1.7	67.8	0.8	3.4	17.8	8.5
	50~54	103	1.0	66.0	1.0	10.7	10.7	10.7
	55~59	84	2.4	66.7	1.2	3.6	19.0	7.1
女	20~24	60	6.7	73.3	0.0	0.0	13.3	6.7
	25~29	54	1.9	72.2	0.0	0.0	25.9	0.0
	30~34	46	2.2	45.7	2.2	0.0	45.7	4.3
	35~39	35	0.0	62.9	0.0	5.7	22.9	8.6
	40~44	50	0.0	42.0	0.0	2.0	46.0	10.0
	45~49	54	0.0	48.1	1.9	3.7	33.3	13.0
	50~54	40	2.5	32.5	2.5	5.0	52.5	5.0
	55~59	19	0.0	0.0	36.8	5.3	42.1	15.8
<b>男女合併</b>		<b>1126</b>	<b>1.6</b>	<b>65.7</b>	<b>1.2</b>	<b>5.9</b>	<b>19.8</b>	<b>5.9</b>

表4-3-1-3-19

平均每週體育鍛煉次數的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	參加鍛煉人數	1次以下	1~2次	3~4次	5次及以上
男	20~24	188	130	31.5	43.1	20.8	4.6
	25~29	191	131	39.7	45.0	10.7	4.6
	30~34	194	138	39.9	39.1	10.1	10.9
	35~39	192	129	34.9	39.5	18.6	7.0
	40~44	201	139	26.6	30.2	26.6	16.5
	45~49	231	156	10.9	38.5	26.3	24.4
	50~54	209	132	12.9	29.5	22.7	34.8
	55~59	184	119	15.1	31.9	26.1	26.9
女	20~24	199	106	64.5	29.0	3.7	2.8
	25~29	220	128	54.7	35.2	9.4	0.8
	30~34	220	133	42.1	39.8	12.0	6.0
	35~39	214	121	33.9	36.4	19.0	10.7
	40~44	336	193	27.5	34.2	19.7	18.7
	45~49	354	215	17.2	27.4	31.2	24.2
	50~54	283	193	11.4	23.8	24.4	40.4
	55~59	192	132	9.1	23.5	18.9	48.5
<b>男女合併</b>		<b>3608</b>	<b>2295</b>	<b>28.0</b>	<b>33.7</b>	<b>19.6</b>	<b>18.7</b>

表4-3-1-3-20 平均每次體育鍛煉時間的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	參加鍛煉人數	30分鐘以下	30~60分鐘	60分鐘及以上
男	20~24	130	21.5	42.3	36.2
	25~29	131	27.5	48.9	23.7
	30~34	138	39.1	42.0	18.8
	35~39	129	31.0	56.6	12.4
	40~44	139	41.7	41.0	17.3
	45~49	156	39.1	48.1	12.8
	50~54	132	33.3	50.8	15.9
	55~59	119	42.9	48.7	8.4
女	20~24	106	49.5	42.1	8.4
	25~29	128	48.4	43.8	7.8
	30~34	133	46.6	42.9	10.5
	35~39	121	56.2	36.4	7.4
	40~44	193	45.6	39.9	14.5
	45~49	215	39.1	40.9	20.0
	50~54	193	31.1	46.6	22.3
	55~59	132	24.2	45.5	30.3
<b>男女合併</b>		<b>2295</b>	<b>38.4</b>	<b>44.6</b>	<b>17.0</b>

表4-3-1-3-21 體育鍛煉時自我感覺的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	參加鍛煉人數	呼吸、心跳 變化不大	呼吸、心跳 略有加快， 微微出汗	呼吸急促、 心跳明顯加快， 出汗較多
男	20~24	130	9.2	59.2	31.5
	25~29	131	5.3	56.5	38.2
	30~34	138	10.1	48.6	41.3
	35~39	129	16.3	48.1	35.7
	40~44	139	18.0	54.7	27.3
	45~49	156	27.6	53.8	18.6
	50~54	132	25.0	55.3	19.7
	55~59	119	28.6	63.0	8.4
女	20~24	106	8.5	58.5	33.0
	25~29	128	7.8	64.8	27.3
	30~34	133	8.3	59.4	32.3
	35~39	121	14.0	70.2	15.7
	40~44	193	20.2	64.2	15.5
	45~49	215	32.6	51.2	16.3
	50~54	193	28.0	61.1	10.9
	55~59	132	28.8	64.4	6.8
<b>男女合併</b>		<b>2295</b>	<b>19.0</b>	<b>58.1</b>	<b>22.8</b>

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-3-1-3-22 堅持體育鍛煉時間的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	參加鍛煉人數	6個月以下	6~12個月	1~3年	3~5年	5年及以上
男	20~24	130	30.8	19.2	13.8	10.0	26.2
	25~29	131	35.1	15.3	15.3	6.1	28.2
	30~34	138	44.9	13.0	13.0	8.0	21.0
	35~39	129	26.4	19.4	20.9	9.3	24.0
	40~44	139	27.3	10.8	16.5	10.1	35.3
	45~49	156	27.6	8.3	11.5	12.2	40.4
	50~54	132	17.4	6.1	12.1	7.6	56.8
	55~59	119	16.8	12.6	15.1	15.1	40.3
女	20~24	106	72.6	8.5	5.7	7.5	5.7
	25~29	128	59.4	14.1	11.7	4.7	9.4
	30~34	133	57.1	16.5	8.3	5.3	12.0
	35~39	121	48.8	17.4	14.9	4.1	14.9
	40~44	193	42.0	15.0	17.6	6.7	18.7
	45~49	215	27.9	10.2	27.9	12.6	21.4
	50~54	193	18.7	11.9	26.9	13.5	29.0
	55~59	132	13.6	12.9	19.7	16.7	37.1
<b>男女合併</b>		<b>2295</b>	<b>34.4</b>	<b>13.1</b>	<b>16.5</b>	<b>9.6</b>	<b>26.4</b>

表4-3-1-3-23 體育鍛煉目的的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	參加鍛煉人數	防病治病	改善運動能力	減肥、健美	減輕壓力 調節情緒	社交	其他
男	20~24	130	36.2	79.2	20.8	51.5	24.6	18.5
	25~29	131	46.6	78.6	28.2	71.8	18.3	6.9
	30~34	138	54.3	68.1	25.4	59.4	15.9	12.3
	35~39	129	50.4	63.6	27.1	58.1	15.5	13.2
	40~44	139	60.4	61.2	26.6	45.3	11.5	10.8
	45~49	156	69.9	46.2	17.9	53.2	8.3	14.7
	50~54	132	72.7	53.8	11.4	43.9	13.6	18.2
	55~59	119	77.3	46.2	8.4	49.6	4.2	8.4
女	20~24	106	34.6	43.0	66.4	57.9	18.7	8.4
	25~29	128	53.9	37.5	54.7	72.7	23.4	9.4
	30~34	133	52.6	51.9	60.9	55.6	7.5	11.3
	35~39	121	60.3	41.3	62.8	59.5	9.9	6.6
	40~44	193	68.9	42.0	49.7	53.4	7.3	9.8
	45~49	215	73.5	37.2	39.1	39.5	7.9	7.9
	50~54	193	80.8	37.3	22.3	40.9	11.9	7.3
	55~59	132	81.1	41.7	21.2	30.3	17.4	12.1
<b>男女合併</b>		<b>2295</b>	<b>62.4</b>	<b>50.8</b>	<b>33.7</b>	<b>51.8</b>	<b>13.0</b>	<b>10.8</b>

表4-3-1-3-24 體育鍛煉主要場所的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	參加鍛煉人數	體育場館	公園	辦公室 居室	空地	公路 街道	俱樂部	其他
男	20~24	130	64.6	27.7	7.7	23.8	11.5	20.8	18.5
	25~29	131	60.3	29.8	7.6	28.2	17.6	18.3	17.6
	30~34	138	46.4	43.5	13.8	30.4	23.2	7.2	17.4
	35~39	129	39.5	47.3	7.8	24.0	27.9	10.9	14.0
	40~44	139	36.0	48.2	8.6	19.4	36.0	8.6	15.1
	45~49	156	20.5	48.1	14.1	20.5	34.0	7.1	15.4
	50~54	132	22.9	54.2	19.8	24.4	27.5	3.1	14.5
	55~59	119	22.7	60.5	14.3	22.7	25.2	6.7	10.1
女	20~24	106	43.9	49.5	25.2	29.0	14.0	13.1	11.2
	25~29	128	37.5	50.0	13.3	23.4	20.3	16.4	10.9
	30~34	133	31.6	54.1	21.8	21.1	8.3	18.8	14.3
	35~39	121	23.1	56.2	32.2	21.5	12.4	11.6	12.4
	40~44	193	19.7	61.7	23.3	16.1	13.0	11.4	11.4
	45~49	215	16.7	62.8	17.2	19.5	12.6	9.3	11.2
	50~54	193	26.9	57.0	22.3	19.2	8.8	4.7	8.3
	55~59	132	30.3	67.4	15.2	9.1	12.9	6.8	6.8
<b>男女合併</b>		<b>2295</b>	<b>32.6</b>	<b>51.9</b>	<b>16.7</b>	<b>21.6</b>	<b>18.7</b>	<b>10.6</b>	<b>12.9</b>

表4-3-1-3-25 體育鍛煉主要項目的人數百分率 (%)

性別	年齡組(歲)	參加 人數	項目																
			跑步	游泳	步行	球類	登山	自行 車	器械 健身	健身 操	武術 氣功	拳擊	劍擊	瑜珈	柔道	跆拳道	空手 道	其他	
男	20~24	130	68.5	21.5	20.8	68.5	7.7	1.5	25.4	0.0	3.8	1.5	0.0	0.0	0.0	2.3	2.3	3.8	
	25~29	131	59.5	20.6	24.4	67.2	6.1	3.1	20.6	3.1	3.8	2.3	0.0	0.8	0.8	0.8	1.5	4.6	
	30~34	138	57.2	37.0	31.9	55.8	10.9	10.1	11.6	1.4	2.9	2.9	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	3.6	
	35~39	129	62.0	38.0	34.1	35.7	9.3	10.9	16.3	0.0	3.9	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.8	4.7	
	40~44	139	59.0	30.2	47.5	27.3	5.0	11.5	11.5	3.6	5.0	1.4	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	2.9	
	45~49	156	50.6	27.6	55.8	22.4	13.5	16.0	8.3	3.8	5.1	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	5.1	
	50~54	132	46.2	28.0	48.5	17.4	12.9	16.7	9.8	5.3	12.1	1.5	0.0	1.5	0.0	0.0	0.8	8.3	
	55~59	119	33.6	22.7	59.7	14.3	8.4	17.6	2.5	2.5	15.1	0.8	0.0	0.8	0.0	0.0	0.8	6.7	
女	20~24	106	53.3	29.9	43.9	46.7	4.7	6.5	12.1	8.4	0.0	0.9	0.9	4.7	0.0	0.9	0.0	9.3	
	25~29	128	46.9	35.2	57.0	35.9	10.2	7.8	9.4	10.2	2.3	0.8	0.0	10.2	0.0	0.0	0.8	3.9	
	30~34	133	45.1	23.3	56.4	31.6	10.5	12.0	12.8	14.3	3.0	0.0	0.0	17.3	0.0	0.0	0.0	7.5	
	35~39	121	38.8	24.0	66.9	16.5	8.3	13.2	5.8	19.0	5.0	0.0	0.0	16.5	0.0	0.0	0.8	9.9	
	40~44	193	26.9	22.3	67.9	16.1	11.9	9.3	5.7	19.7	6.7	0.0	0.0	15.0	0.0	0.0	0.0	7.8	
	45~49	215	21.9	19.1	61.4	14.9	11.6	5.6	3.7	27.4	12.6	0.0	0.0	10.7	0.0	0.0	0.0	8.4	
	50~54	193	14.5	18.1	59.1	3.6	14.5	4.7	4.1	30.1	19.2	0.0	0.0	13.5	0.0	0.0	0.0	4.7	
	55~59	132	6.8	17.4	68.2	2.3	11.4	2.3	1.5	30.3	22.7	0.0	0.0	11.4	0.0	0.0	0.0	10.6	
<b>男女合併</b>		<b>2295</b>	<b>41.3</b>	<b>25.4</b>	<b>51.3</b>	<b>28.0</b>	<b>10.2</b>	<b>9.1</b>	<b>9.6</b>	<b>12.5</b>	<b>8.2</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>7.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>6.4</b>	

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-3-1-3-26

球類運動首選項目的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	參加人數	籃球	排球	足球	乒乓球	羽毛球	網球	高爾夫球	檯球
男	20~24	89	36.3	4.4	28.8	7.5	8.8	5.0	0.0	9.4
	25~29	89	28.7	1.2	24.4	15.2	18.3	4.3	0.6	7.3
	30~34	77	13.6	1.5	24.2	21.2	23.5	11.4	0.8	3.8
	35~39	46	24.3	2.7	24.3	18.9	12.2	12.2	0.0	5.4
	40~44	38	10.6	0.0	27.3	21.2	27.3	10.6	1.5	1.5
	45~49	37	16.1	0.0	28.6	28.6	21.4	1.8	1.8	1.8
	50~54	23	21.2	3.0	21.2	30.3	18.2	0.0	3.0	3.0
	55~59	18	4.8	4.8	14.3	38.1	4.8	9.5	0.0	23.8
女	20~24	49	21.3	7.5	2.5	17.5	42.5	6.3	0.0	2.5
	25~29	46	11.0	6.8	1.4	17.8	49.3	13.7	0.0	0.0
	30~34	43	8.8	7.4	0.0	16.2	51.5	13.2	1.5	1.5
	35~39	20	3.7	3.7	0.0	14.8	55.6	18.5	3.7	0.0
	40~44	31	6.4	0.0	0.0	27.7	51.1	12.8	2.1	0.0
	45~49	32	6.8	4.5	0.0	22.7	56.8	9.1	0.0	0.0
	50~54	7	0.0	0.0	0.0	45.5	54.5	0.0	0.0	0.0
	55~59	3	0.0	0.0	0.0	0.0	100	0.0	0.0	0.0
<b>男女合併</b>		<b>648</b>	<b>18.4</b>	<b>3.3</b>	<b>16.6</b>	<b>19.0</b>	<b>29.1</b>	<b>8.4</b>	<b>0.8</b>	<b>4.4</b>

表4-3-1-3-27

體育鍛煉主要障礙的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	沒興趣	惰性	身體很好不用參加	身體弱不宜參加	體力工作多不必參加	缺乏時間	缺乏場地設施	缺乏指導	缺乏組織	經濟條件限制	怕受嘲笑	其他
男	20~24	188	7.4	53.2	2.1	2.7	8.5	55.9	39.4	8.0	16.5	6.4	3.2	4.3
	25~29	191	13.1	51.3	2.6	1.6	6.8	60.7	32.5	12.6	18.3	1.0	0.0	5.8
	30~34	194	6.7	55.2	2.1	2.6	12.4	63.4	27.3	8.8	9.8	2.6	2.1	8.2
	35~39	192	14.1	49.5	2.6	0.0	13.5	56.3	27.1	9.4	7.8	1.0	0.5	7.8
	40~44	201	10.9	35.8	3.5	2.5	11.9	55.2	17.4	12.9	6.0	1.0	0.0	13.4
	45~49	231	15.6	31.6	4.8	3.9	17.7	48.1	11.7	4.3	6.9	4.3	0.0	21.2
	50~54	209	14.4	24.4	4.3	3.8	14.8	44.5	12.0	6.7	6.2	2.4	0.0	20.1
	55~59	184	9.8	29.3	3.3	6.5	9.2	41.3	9.8	8.2	6.0	3.3	0.5	21.2
女	20~24	199	24.1	69.3	1.5	6.5	5.5	63.8	25.6	8.0	13.6	2.5	0.5	7.0
	25~29	220	18.2	66.4	1.4	5.0	3.6	60.5	23.2	10.5	15.9	2.7	1.8	5.5
	30~34	220	15.0	61.4	2.3	5.0	4.5	62.3	22.3	9.1	10.0	2.7	0.5	5.0
	35~39	214	16.8	48.1	1.4	1.9	7.9	55.6	21.0	18.2	7.9	2.3	1.4	6.5
	40~44	336	15.5	45.8	2.1	3.3	7.4	57.1	12.8	10.1	6.5	2.1	0.9	11.0
	45~49	354	13.3	38.1	2.0	4.2	9.9	50.6	9.9	9.3	6.5	2.3	0.3	15.8
	50~54	283	12.4	31.8	2.5	6.4	7.4	48.4	9.5	8.8	6.7	1.4	0.4	23.3
	55~59	192	9.9	32.8	1.0	5.2	5.2	42.2	7.8	7.3	2.6	2.1	1.0	32.3
<b>男女合併</b>		<b>3608</b>	<b>13.7</b>	<b>44.7</b>	<b>2.5</b>	<b>3.9</b>	<b>9.1</b>	<b>54.0</b>	<b>18.3</b>	<b>9.5</b>	<b>8.9</b>	<b>2.5</b>	<b>0.8</b>	<b>13.3</b>



表4-3-1-3-28

經常觀賞的體育項目的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本 量	籃 球	排 球	足 球	體 操	游 泳	武 術	拳 擊	乒 乓 球	檯 球	高爾 夫球	羽 毛 球	水 球	棒 球	壘 球	舉 重	擊 劍	摔跤 柔道	其 他
男	20~24	188	51.1	6.4	61.2	8.5	10.1	9.0	5.9	9.0	16.0	0.0	8.5	2.1	0.0	0.0	1.6	0.0	5.3	18.1
	25~29	191	42.4	12.6	63.9	7.9	11.0	6.8	6.8	16.8	13.6	0.5	6.8	2.1	1.0	0.0	0.5	0.0	7.3	18.3
	30~34	194	28.9	13.9	58.8	10.3	17.0	7.2	12.4	16.0	10.3	0.0	10.8	0.0	2.6	0.0	1.0	0.5	1.5	25.3
	35~39	192	25.0	8.9	55.2	13.5	17.2	10.9	8.9	21.4	7.3	1.0	8.9	0.0	0.0	0.0	2.1	0.0	3.1	24.5
	40~44	201	20.9	10.4	54.2	12.9	16.9	10.9	5.5	10.9	4.0	0.5	8.5	0.5	0.0	0.0	2.0	1.0	2.0	28.4
	45~49	231	29.4	12.1	55.8	6.9	16.9	13.4	7.8	13.9	7.8	0.9	6.1	0.9	0.0	0.0	0.9	0.4	0.4	26.8
	50~54	209	25.8	12.9	57.9	10.0	14.8	18.2	12.0	13.9	4.8	0.5	4.3	0.0	0.0	0.0	0.5	1.0	1.9	25.8
	55~59	184	20.1	15.8	45.7	15.2	11.4	13.0	5.4	10.9	8.2	0.5	4.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	2.2	28.8
女	20~24	199	31.7	30.7	19.1	18.1	30.2	2.0	1.0	10.1	2.5	0.0	14.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	33.2
	25~29	220	18.6	33.2	20.0	25.0	29.5	2.3	1.4	9.1	0.5	0.0	18.2	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	1.8	32.7
	30~34	220	17.3	31.4	20.9	34.5	35.0	3.2	0.9	15.0	0.5	1.8	17.3	0.9	0.0	0.0	0.5	0.5	0.0	32.3
	35~39	214	11.2	23.8	22.4	24.3	28.5	1.9	1.4	10.3	0.5	1.4	15.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	38.8
	40~44	336	14.3	22.3	19.9	25.0	29.8	6.3	0.9	13.7	1.2	0.9	8.6	0.3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.6	37.8
	45~49	354	12.1	16.9	15.8	24.6	25.7	7.6	0.0	8.5	0.6	0.6	6.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	44.6
	50~54	283	9.5	11.0	17.7	26.5	24.0	11.3	0.0	8.8	0.4	0.7	4.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	46.6
	55~59	192	9.4	10.9	15.1	19.8	21.4	9.9	0.5	4.2	0.5	0.5	4.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	54.2
男女合併		3608	21.7	17.4	35.4	18.6	22.0	8.3	4.0	11.9	4.4	0.6	9.1	0.4	0.2	0.0	0.5	0.2	1.7	33.0

表4-3-1-3-29

近五年患過病的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
男	樣本量	188	191	194	192	201	231	209	184
	患病比例	21.3	25.1	24.7	24.0	22.9	35.5	35.9	44.0
女	樣本量	199	220	220	214	336	354	283	192
	患病比例	27.1	22.7	24.5	23.8	33.0	35.9	43.1	57.8

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-3-1-3-30 近五年患病情況的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	患病人數	腫瘤	心腦血管	呼吸系統	意外傷害	消化系統	高血壓	內分泌	泌尿生殖	糖尿病	其他
男	20~24	40	0.0	0.0	37.5	40.0	15.0	0.0	0.0	0.0	0.0	17.5
	25~29	48	2.1	2.1	33.3	22.9	22.9	2.1	0.0	6.3	0.0	31.3
	30~34	48	6.3	2.1	18.8	20.8	33.3	12.5	2.1	4.2	2.1	25.0
	35~39	46	2.2	4.3	19.6	21.7	39.1	17.4	8.7	4.3	2.2	13.0
	40~44	46	2.2	6.5	26.1	13.0	17.4	17.4	8.7	10.9	6.5	21.7
	45~49	82	2.4	8.5	14.6	12.2	28.0	30.5	1.2	4.9	6.1	18.3
	50~54	75	9.3	14.7	8.0	12.0	32.0	32.0	4.0	6.7	6.7	17.3
	55~59	81	7.4	11.1	13.6	7.4	24.7	43.2	2.5	8.6	9.9	24.7
女	20~24	54	1.1	1.1	28.7	28.7	27.7	1.1	3.2	3.2	0.0	25.2
	25~29	50	4.1	1.0	29.6	21.4	35.7	1.0	5.1	9.2	0.0	20.4
	30~34	54	7.8	4.9	23.5	14.7	36.3	5.9	6.9	8.8	2.0	18.6
	35~39	51	8.1	4.0	22.2	15.2	35.4	10.1	9.1	8.1	1.0	18.2
	40~44	111	8.3	4.5	19.7	6.4	24.2	15.9	12.1	12.7	3.8	21.0
	45~49	127	8.6	5.7	12.4	12.4	25.4	38.2	9.1	7.7	5.3	15.8
	50~54	122	11.2	8.6	7.1	8.1	26.9	36.5	4.6	9.6	4.6	22.3
	55~59	111	6.3	10.9	11.5	5.7	24.0	42.2	5.2	6.3	9.4	27.6
男女合併		1146	6.4	6.5	17.7	13.9	27.5	23.9	5.6	7.5	4.5	21.1

表4-3-1-3-31 聽說過和參加過“體質測定”的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
男	樣本量	188	191	194	192	201	231	209	184
	聽說過“體質測定”比例	50.0	51.8	56.2	56.3	52.7	51.9	47.8	34.8
	參加過“體質測定”比例	16.5	10.5	13.4	14.6	15.9	20.3	18.2	12.5
女	樣本量	199	220	220	214	336	354	283	192
	聽說過“體質測定”比例	59.3	51.4	59.5	57.9	54.8	54.8	51.6	44.3
	參加過“體質測定”比例	24.1	11.4	11.8	12.6	18.5	22.6	20.1	26.6

表4-3-1-3-32

對“體質測定”不同認識的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	瞭解自己的 體質狀況	認識體育鍛 煉的重要性	增長科學 健身知識	無意義
男	20~24	188	92.6	45.7	37.8	8.5
	25~29	191	94.2	52.9	44.0	5.8
	30~34	194	96.4	55.7	44.3	2.6
	35~39	192	92.7	52.1	37.5	4.7
	40~44	201	93.5	45.8	35.3	2.5
	45~49	231	89.2	43.7	38.1	5.2
	50~54	209	94.7	45.0	34.4	2.4
	55~59	184	96.2	41.3	31.5	1.6
女	20~24	199	98.0	53.8	35.2	1.5
	25~29	218	98.6	54.5	30.9	1.4
	30~34	220	96.8	52.7	38.2	0.5
	35~39	214	97.2	55.1	40.7	1.4
	40~44	336	96.1	53.3	39.9	1.5
	45~49	354	98.3	44.9	37.0	0.6
	50~54	283	93.6	49.5	36.4	3.9
	55~59	192	95.3	51.6	27.6	5.7
男女合併		3606	95.3	49.8	36.9	2.9

(三) 身體形態的基本狀況

表4-3-2-3-33 身高 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	170.7	5.37	160.6	164.0	167.6	170.4	174.1	177.4	182.3
	25~29	191	169.5	5.15	160.6	162.8	166.0	169.0	173.2	176.0	179.0
	30~34	194	168.6	5.14	159.3	162.0	165.2	168.3	172.4	175.1	179.0
	35~39	192	168.6	5.91	156.0	161.9	164.7	168.2	172.0	177.2	179.0
	40~44	201	167.2	5.80	157.4	159.4	163.3	166.9	171.0	175.4	178.6
	45~49	231	166.5	5.81	156.5	159.2	162.4	166.2	170.0	173.7	178.0
	50~54	208	166.3	5.91	155.4	159.4	162.3	166.1	170.1	173.4	178.7
	55~59	184	165.8	5.30	156.1	158.8	162.2	165.8	169.3	172.5	176.9
女	20~24	199	158.6	5.53	147.6	151.3	155.1	158.5	162.2	166.3	169.9
	25~29	220	157.6	5.27	148.9	151.5	153.7	157.1	161.2	164.5	168.5
	30~34	220	157.0	5.60	147.0	149.5	152.4	156.8	161.5	164.4	167.4
	35~39	214	156.9	5.25	148.4	150.2	153.1	156.6	160.5	164.5	167.5
	40~44	336	156.0	5.52	145.0	148.9	152.3	155.8	160.0	163.0	166.4
	45~49	354	155.2	5.28	144.6	148.3	151.7	155.3	158.5	162.4	165.2
	50~54	283	154.7	5.26	144.2	147.7	151.3	154.6	158.0	161.1	164.6
	55~59	192	154.4	5.39	143.7	147.3	151.2	154.3	157.7	161.6	165.3

表4-3-2-3-34 坐高 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	91.5	2.89	86.2	87.6	89.2	91.8	93.6	95.4	96.4
	25~29	191	91.1	2.77	86.5	88.0	89.0	90.8	93.2	95.2	96.1
	30~34	194	91.2	2.85	84.7	87.6	89.5	91.2	92.8	94.7	96.8
	35~39	192	91.1	3.14	85.3	87.0	89.1	90.9	93.2	95.5	96.9
	40~44	201	90.6	3.27	84.5	86.7	88.4	90.8	92.8	94.2	97.2
	45~49	231	90.2	2.86	85.0	86.4	88.3	90.2	92.3	94.1	95.5
	50~54	208	90.1	3.09	84.1	86.5	88.2	89.8	92.1	94.3	96.9
	55~59	184	89.8	3.03	84.3	86.4	87.8	89.8	91.8	93.5	95.4
女	20~24	199	86.1	2.86	80.4	82.7	84.0	86.1	88.2	89.7	91.0
	25~29	220	85.9	2.72	81.3	82.8	84.1	85.8	87.8	89.2	91.7
	30~34	220	85.5	2.86	80.6	81.6	83.5	85.3	87.4	89.1	90.9
	35~39	214	85.5	2.71	80.6	82.1	83.6	85.5	87.1	88.8	90.9
	40~44	336	85.3	3.15	79.7	81.7	83.4	85.5	87.4	89.2	90.8
	45~49	354	84.8	2.72	79.5	81.6	83.0	85.0	86.6	88.1	90.2
	50~54	283	84.1	3.27	78.7	80.3	82.2	84.2	86.4	88.0	89.3
	55~59	192	84.0	2.86	78.3	80.6	81.9	84.1	86.0	87.5	89.4

表4-3-2-3-35

足長 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	24.9	0.97	23.0	23.8	24.2	24.8	25.6	26.2	26.7
	25~29	191	24.7	1.06	22.6	23.2	24.0	24.7	25.3	26.0	26.7
	30~34	194	24.7	0.96	23.0	23.3	24.2	24.8	25.3	26.0	26.5
	35~39	192	24.7	1.10	22.7	23.3	24.0	24.8	25.6	26.1	26.7
	40~44	201	24.5	1.00	22.8	23.2	23.8	24.4	25.2	25.9	26.6
	45~49	231	24.4	1.09	22.4	23.1	23.7	24.2	25.1	25.9	26.6
	50~54	209	24.3	1.07	22.2	23.0	23.7	24.3	25.0	25.8	26.5
	55~59	184	24.6	1.05	22.8	23.3	24.0	24.6	25.2	26.1	26.8
女	20~24	199	22.8	0.98	20.8	21.5	22.1	22.7	23.5	24.0	24.6
	25~29	220	22.6	0.91	20.9	21.5	22.0	22.7	23.2	23.8	24.2
	30~34	220	22.5	1.03	20.5	21.2	21.8	22.5	23.2	24.0	24.4
	35~39	214	22.6	0.93	20.9	21.4	22.0	22.5	23.3	23.9	24.4
	40~44	336	22.6	0.97	20.8	21.4	22.0	22.6	23.3	23.9	24.6
	45~49	354	22.5	0.98	20.7	21.3	21.9	22.5	23.2	23.9	24.4
	50~54	283	22.6	1.08	20.7	21.3	21.9	22.5	23.2	23.9	24.3
	55~59	192	22.6	0.97	20.8	21.3	22.0	22.6	23.4	24.0	24.5

表4-3-2-3-36

體重 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	62.8	10.08	47.9	51.5	55.3	60.6	69.0	78.3	85.6
	25~29	191	63.9	9.37	51.9	54.0	58.0	62.8	67.7	74.9	89.1
	30~34	194	66.8	10.09	51.4	54.5	59.9	65.8	72.5	80.6	85.8
	35~39	192	67.2	9.95	49.9	54.4	60.2	66.8	72.8	81.8	88.0
	40~44	201	65.9	8.57	49.6	53.1	60.4	66.3	71.6	75.8	82.2
	45~49	231	65.5	9.70	49.4	54.4	59.6	64.5	71.7	77.2	85.6
	50~54	208	65.8	9.85	49.5	53.6	60.4	64.9	70.3	79.0	85.2
	55~59	184	65.1	8.67	48.9	53.0	59.0	65.3	71.7	76.2	79.4
女	20~24	199	50.3	7.26	40.2	42.0	45.2	49.3	54.0	58.0	68.0
	25~29	220	50.8	7.21	40.8	43.3	46.2	49.5	53.7	60.3	71.7
	30~34	220	52.1	8.29	39.9	43.4	46.8	51.0	55.7	61.6	73.9
	35~39	214	54.2	8.37	42.2	45.4	48.7	52.9	58.6	64.7	71.0
	40~44	336	55.4	8.67	43.2	45.3	49.5	54.5	59.5	65.9	79.6
	45~49	354	54.9	8.44	41.6	45.0	48.9	54.0	59.2	65.8	75.2
	50~54	283	55.8	7.43	43.7	47.1	50.7	55.1	60.0	66.5	71.7
	55~59	192	56.8	9.49	42.4	44.9	49.7	56.1	62.4	68.2	76.4

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-3-2-3-37

BMI

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	21.5	3.16	17.3	18.0	19.1	21.0	22.8	26.4	29.2
	25~29	191	22.3	3.07	18.1	18.9	20.3	21.9	23.4	26.7	30.2
	30~34	194	23.5	3.41	18.0	19.4	20.8	23.3	25.8	28.4	29.8
	35~39	192	23.6	3.14	18.2	19.7	21.7	23.4	25.6	28.0	31.1
	40~44	201	23.6	2.64	17.7	19.8	22.0	23.8	25.3	26.7	28.3
	45~49	231	23.6	3.07	17.8	19.9	21.7	23.6	25.4	27.4	29.7
	50~54	208	23.8	3.07	18.4	19.8	22.0	23.7	25.4	27.8	29.7
	55~59	184	23.6	2.69	18.5	20.0	22.1	23.6	25.7	27.0	28.9
女	20~24	199	20.0	2.55	16.3	17.2	18.3	19.6	20.6	23.0	26.5
	25~29	220	20.4	2.67	16.8	17.6	18.6	20.0	21.5	23.2	28.3
	30~34	220	21.1	3.00	16.8	17.8	19.0	20.7	22.4	25.3	29.3
	35~39	214	22.0	3.17	18.1	18.7	19.9	21.6	23.7	25.3	27.3
	40~44	336	22.7	3.20	17.9	19.3	20.6	22.2	24.5	26.4	30.5
	45~49	354	22.8	3.15	17.5	19.2	20.7	22.3	24.3	26.7	30.6
	50~54	283	23.3	2.91	18.6	19.7	21.3	23.1	25.1	27.5	29.5
	55~59	192	23.8	3.59	18.5	19.5	21.2	23.4	25.6	28.0	31.2

表4-3-2-3-38

BMI人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	偏輕	正常	超重	肥胖
男	20~24	188	14.9	67.6	10.1	7.4
	25~29	191	5.2	73.8	16.2	4.7
	30~34	194	4.6	53.6	29.4	12.4
	35~39	192	3.6	55.7	30.7	9.9
	40~44	201	4.0	53.2	38.3	4.5
	45~46	231	4.3	50.6	38.1	6.9
	50~54	208	3.8	48.8	38.8	8.1
	55~59	184	2.7	53.3	40.2	3.8
	合計	1589	5.3	56.8	30.6	7.2
女	20~24	199	28.6	63.3	6.0	2.0
	25~29	220	22.7	69.5	5.0	2.7
	30~34	220	16.8	69.5	10.0	3.6
	35~39	214	6.5	72.0	19.2	2.3
	40~44	336	5.1	65.2	23.8	6.0
	45~46	354	6.5	63.6	24.0	5.9
	50~54	283	2.1	59.0	31.1	7.8
	55~59	192	2.6	52.1	35.4	9.9
	合計	2018	10.4	64.3	20.2	5.2

表4-3-2-3-39

胸圍 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	87.7	6.43	79.0	80.3	82.9	86.0	90.6	98.4	101.6
	25~29	191	89.4	6.41	79.9	82.3	85.3	89.1	91.8	96.2	107.4
	30~34	194	92.2	6.90	81.0	82.9	87.2	91.5	96.5	101.5	107.3
	35~39	192	92.7	6.40	81.0	85.2	88.3	91.9	96.6	101.8	106.9
	40~44	201	92.0	6.04	79.7	84.7	88.4	92.0	96.0	99.4	102.6
	45~49	231	92.1	6.56	80.5	83.8	87.8	91.6	96.3	99.6	107.4
	50~54	209	92.2	6.45	81.3	84.2	88.0	91.8	95.9	100.2	105.1
	55~59	184	92.0	5.51	81.3	84.3	88.0	92.4	95.6	98.8	102.5
女	20~24	199	81.0	5.78	73.0	74.8	77.2	80.2	83.5	87.5	95.7
	25~29	220	81.3	5.65	73.7	75.2	78.0	80.5	83.7	87.0	97.5
	30~34	220	83.1	6.66	72.8	75.6	79.1	82.3	86.0	91.0	99.8
	35~39	214	84.9	6.61	74.5	77.0	80.5	84.5	88.7	93.0	100.3
	40~44	336	86.5	6.66	75.5	78.5	82.0	86.0	90.1	94.5	99.8
	45~49	354	86.5	7.42	74.9	78.0	81.3	86.0	90.2	96.0	104.0
	50~54	283	88.4	7.15	77.0	79.5	83.2	88.0	93.0	97.6	103.5
	55~59	192	89.3	7.09	77.4	79.5	84.7	88.8	94.0	98.2	102.0

表4-3-2-3-40

腰圍 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	76.9	9.01	64.2	67.3	70.0	74.8	81.3	91.5	98.0
	25~29	191	79.6	8.77	65.4	69.6	74.3	78.7	83.5	91.7	101.0
	30~34	194	83.6	9.18	68.7	71.7	75.7	84.0	89.7	95.9	100.6
	35~39	192	84.5	8.75	70.8	73.2	77.2	84.9	90.1	95.1	104.5
	40~44	201	84.3	7.20	69.4	75.1	80.0	84.6	89.1	93.4	97.9
	45~49	231	85.2	9.06	68.4	73.2	79.7	84.8	91.1	94.7	107.8
	50~54	209	85.9	9.13	67.6	73.7	80.2	85.0	91.9	97.6	101.1
	55~59	184	86.6	8.44	69.8	75.5	81.7	86.0	91.8	97.7	103.2
女	20~24	199	68.1	6.44	57.7	61.2	63.5	67.4	71.0	76.0	82.5
	25~29	220	69.2	6.66	59.8	62.5	64.6	67.9	72.3	78.5	87.2
	30~34	220	71.8	8.34	59.6	63.4	66.3	70.4	75.4	83.1	92.1
	35~39	214	74.4	7.93	63.1	65.3	68.3	73.7	79.0	84.0	92.1
	40~44	336	76.2	8.45	63.2	66.2	70.0	75.7	81.4	86.6	94.9
	45~49	354	76.8	9.03	61.5	66.1	70.9	76.0	82.2	88.4	97.7
	50~54	283	79.4	8.32	64.4	69.0	73.6	78.5	85.0	91.5	97.1
	55~59	192	81.7	9.80	66.5	69.4	74.5	81.0	88.5	94.4	102.7

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-3-2-3-41

臀圍 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	90.7	5.89	81.7	83.8	86.4	90.1	94.0	99.2	103.8
	25~29	191	91.2	5.59	82.9	85.3	88.1	90.5	93.8	98.2	105.9
	30~34	194	92.9	6.09	83.2	85.9	88.4	92.4	96.9	100.8	105.4
	35~39	192	92.7	5.60	80.5	85.9	88.9	92.5	96.5	100.6	103.3
	40~44	201	92.6	5.16	81.6	85.2	89.2	92.8	96.0	99.0	101.9
	45~49	231	91.9	5.36	82.1	85.3	88.4	91.6	95.0	98.2	102.4
	50~54	209	92.4	5.59	82.2	85.5	89.5	92.4	95.4	98.4	102.2
	55~59	184	92.0	4.99	81.9	84.3	88.9	92.4	95.2	98.6	100.3
女	20~24	199	88.3	5.29	80.0	82.5	84.7	88.0	90.8	93.7	102.5
	25~29	220	88.3	5.07	80.5	82.7	85.0	87.6	90.5	94.8	100.4
	30~34	220	89.1	5.78	79.5	82.1	84.7	88.9	92.3	96.0	102.1
	35~39	214	90.4	6.27	82.0	84.0	86.5	89.6	93.5	96.5	102.1
	40~44	336	90.8	6.21	80.5	83.5	87.0	90.0	94.3	98.5	105.2
	45~49	354	90.9	5.88	82.0	83.6	87.0	90.0	94.2	98.6	104.4
	50~54	283	91.8	5.40	82.6	85.5	88.1	91.4	95.0	99.0	103.6
	55~59	192	92.5	7.09	81.8	84.7	87.2	91.5	97.1	102.3	106.0

表4-3-2-3-42

腰臀比

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	0.846	0.054	0.764	0.782	0.805	0.836	0.882	0.918	0.967
	25~29	191	0.871	0.057	0.775	0.809	0.835	0.868	0.908	0.940	1.004
	30~34	194	0.899	0.053	0.802	0.830	0.860	0.904	0.931	0.957	1.003
	35~39	192	0.910	0.055	0.809	0.845	0.868	0.909	0.949	0.988	1.018
	40~44	201	0.909	0.048	0.817	0.844	0.881	0.910	0.943	0.968	0.987
	45~49	231	0.925	0.063	0.809	0.845	0.880	0.925	0.968	0.997	1.034
	50~54	209	0.928	0.060	0.806	0.851	0.893	0.930	0.972	1.001	1.031
	55~59	184	0.940	0.061	0.832	0.860	0.906	0.936	0.974	1.030	1.067
女	20~24	199	0.771	0.045	0.700	0.714	0.737	0.767	0.800	0.830	0.864
	25~29	220	0.783	0.053	0.697	0.724	0.749	0.776	0.809	0.852	0.894
	30~34	220	0.804	0.058	0.719	0.738	0.761	0.795	0.842	0.887	0.931
	35~39	214	0.822	0.054	0.721	0.753	0.783	0.816	0.856	0.898	0.918
	40~44	336	0.838	0.061	0.735	0.764	0.797	0.835	0.876	0.908	0.967
	45~49	354	0.844	0.065	0.733	0.758	0.800	0.839	0.886	0.932	0.969
	50~54	283	0.863	0.066	0.753	0.781	0.817	0.859	0.917	0.951	0.986
	55~59	192	0.882	0.068	0.760	0.796	0.834	0.873	0.928	0.984	1.020



表4-3-2-3-43

肩寬 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	38.8	1.68	35.5	36.3	37.7	39.0	40.0	40.6	41.9
	25~29	191	39.1	1.59	36.3	37.0	38.0	39.0	40.0	41.2	42.0
	30~34	194	38.9	1.45	36.0	37.0	38.0	39.0	40.0	40.5	41.7
	35~39	192	38.9	1.54	35.9	37.0	37.8	38.9	40.0	40.9	41.5
	40~44	201	38.4	1.81	35.5	36.3	37.2	38.5	40.0	40.4	41.6
	45~49	231	38.2	1.86	34.6	36.0	37.0	38.2	39.2	40.0	41.6
	50~54	209	38.0	1.89	34.2	35.6	37.0	38.1	39.3	40.2	41.0
	55~59	184	37.8	1.72	34.5	35.3	36.8	38.0	39.0	40.1	41.0
女	20~24	199	34.7	1.78	31.1	32.2	33.4	35.0	35.8	37.1	37.9
	25~29	220	34.7	1.49	31.5	32.7	33.8	34.8	35.7	36.5	37.3
	30~34	220	34.9	1.71	31.9	32.7	33.5	34.9	35.9	37.0	38.2
	35~39	214	34.7	1.65	31.8	32.5	33.5	34.7	35.6	37.0	38.3
	40~44	336	34.5	1.86	30.9	32.3	33.4	34.6	35.7	37.0	38.1
	45~49	354	34.4	1.77	30.9	32.2	33.3	34.3	35.5	36.6	38.0
	50~54	283	34.3	1.69	31.0	32.1	33.1	34.2	35.4	36.4	37.5
	55~59	192	34.2	1.82	31.0	31.9	32.9	34.1	35.5	36.4	37.7

表4-3-2-3-44

骨盆寬 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	27.0	1.46	24.4	25.2	25.9	27.0	28.0	28.9	30.0
	25~29	191	27.2	1.56	24.8	25.3	26.4	27.0	28.0	29.2	31.1
	30~34	194	27.5	1.57	24.4	25.8	26.8	27.3	28.7	29.3	30.2
	35~39	192	27.9	1.69	25.2	26.0	26.8	27.6	29.0	30.3	31.4
	40~44	201	27.8	1.40	25.3	26.1	27.0	27.8	28.7	29.5	30.5
	45~49	231	27.8	1.77	25.0	25.7	26.8	27.7	28.6	29.6	31.9
	50~54	209	28.0	1.55	24.9	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0
	55~59	184	28.1	1.67	25.1	26.0	26.5	28.2	29.2	30.2	31.1
女	20~24	199	26.5	1.51	24.1	24.8	25.6	26.4	27.4	28.5	29.2
	25~29	220	26.7	1.38	24.5	25.0	25.9	26.7	27.6	28.5	29.3
	30~34	220	26.8	1.58	24.0	25.0	25.7	26.7	28.0	28.9	30.0
	35~39	214	27.2	1.67	24.1	25.0	26.3	27.1	28.1	29.3	30.4
	40~44	336	27.4	1.87	24.5	25.4	26.2	27.2	28.4	29.6	31.1
	45~49	354	27.5	1.63	24.4	25.4	26.4	27.4	28.5	29.4	30.7
	50~54	283	27.8	1.43	25.0	26.1	26.9	27.8	28.7	29.6	30.6
	55~59	192	28.2	1.80	24.8	25.8	26.9	28.1	29.4	30.2	32.2

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-3-2-3-45

上臂部皮褶厚度 (毫米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	11.3	5.22	4.8	5.5	7.0	10.0	14.0	18.0	24.8
	25~29	191	12.6	6.37	4.5	5.5	8.0	11.5	15.0	23.0	28.0
	30~34	194	14.7	6.12	4.9	8.0	10.4	14.0	18.5	22.5	27.6
	35~39	192	14.0	5.67	4.9	7.0	9.6	13.0	18.0	22.4	25.0
	40~44	201	12.8	4.78	5.0	6.6	9.0	12.0	16.0	19.4	22.9
	45~49	231	11.9	5.01	4.5	6.0	8.0	11.0	15.0	19.0	22.0
	50~54	209	12.8	5.09	4.7	6.5	9.3	12.0	16.0	19.5	24.7
	55~59	184	12.6	4.53	5.3	7.0	9.0	12.5	16.0	18.8	22.0
女	20~24	199	18.4	5.54	9.5	12.0	14.0	18.0	21.5	25.5	28.0
	25~29	219	18.7	5.18	9.7	11.7	15.1	18.5	22.0	25.0	29.9
	30~34	220	19.3	6.12	9.3	12.0	15.0	18.7	24.5	28.0	31.0
	35~39	214	20.8	5.93	11.2	14.0	16.7	20.0	24.5	29.0	34.5
	40~44	336	21.8	6.22	11.4	14.3	17.0	21.1	25.6	30.4	34.9
	45~49	354	21.6	6.16	11.0	14.0	17.0	21.1	25.1	29.8	35.0
	50~54	283	22.3	6.06	10.3	16.0	18.0	21.8	26.0	30.0	35.9
	55~59	192	23.5	6.91	13.0	15.0	19.0	22.2	28.2	32.2	37.7

表4-3-2-3-46

肩胛部皮褶厚度 (毫米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	15.6	7.07	7.3	8.5	10.5	13.5	19.0	26.6	33.0
	25~29	191	17.9	7.70	7.0	10.0	12.5	16.5	21.5	27.0	38.1
	30~34	194	21.3	8.51	7.5	11.3	14.4	20.3	27.0	31.0	40.2
	35~39	192	21.0	7.81	8.4	11.0	15.0	20.0	26.4	32.5	35.6
	40~44	201	20.3	7.28	8.0	10.5	14.3	20.0	26.0	30.0	35.0
	45~49	228	20.3	8.03	8.0	10.0	15.0	19.5	25.0	31.0	38.3
	50~54	209	21.1	7.77	7.2	11.0	15.0	21.0	26.5	31.0	35.0
	55~59	184	21.2	7.73	8.5	10.3	14.6	21.5	26.0	30.8	37.7
女	20~24	199	18.9	6.53	9.5	11.3	14.0	18.0	22.5	27.5	34.0
	25~29	220	19.0	6.43	10.1	12.0	14.2	17.9	22.5	28.0	33.2
	30~34	219	21.4	7.67	8.6	11.3	15.5	21.0	26.0	31.5	37.7
	35~39	214	23.0	7.71	10.4	13.3	17.5	22.3	28.0	33.3	38.4
	40~44	336	24.6	7.67	11.4	15.0	18.6	24.5	29.5	34.0	40.5
	45~49	354	24.4	8.47	9.8	14.2	18.5	23.8	30.0	35.5	41.7
	50~54	282	25.8	8.27	10.7	15.0	20.0	25.5	32.1	37.0	42.2
	55~59	191	26.9	8.95	10.8	15.1	20.5	26.5	32.5	39.0	46.3

表4-3-2-3-47

腹部皮褶厚度 (毫米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	17.8	9.30	4.8	8.0	10.5	15.5	22.4	30.1	39.3
	25~29	191	21.5	10.19	5.4	7.1	15.0	21.0	26.5	36.5	40.2
	30~34	194	25.1	9.77	6.4	13.0	17.9	25.8	32.0	38.0	45.0
	35~39	192	24.3	9.40	7.9	11.5	18.1	22.8	31.0	36.0	43.4
	40~44	201	23.4	7.71	9.0	12.6	18.0	23.5	28.8	33.4	36.9
	45~49	225	23.9	8.72	7.3	12.0	18.3	24.0	30.0	34.7	40.6
	50~54	208	23.6	8.45	7.0	11.5	18.1	23.5	29.9	34.0	39.0
	55~59	180	25.0	9.17	7.2	13.6	20.0	24.3	30.0	36.5	46.1
女	20~24	199	24.3	8.17	11.2	14.0	19.0	23.1	29.0	34.0	40.0
	25~29	220	23.6	7.87	11.7	14.0	17.7	22.5	28.5	34.5	40.7
	30~34	220	24.2	9.45	8.4	11.5	16.5	23.5	30.9	38.0	43.1
	35~39	214	25.8	9.05	9.5	14.7	19.5	25.5	32.0	37.0	44.7
	40~44	336	28.0	8.69	12.8	16.9	22.0	28.0	33.5	40.0	44.4
	45~49	354	28.0	8.88	11.5	16.3	22.0	28.2	34.1	38.9	45.1
	50~54	283	31.2	8.54	13.9	20.0	25.5	32.0	36.5	41.0	48.0
	55~59	192	32.3	8.24	15.9	21.7	27.6	32.0	37.4	42.6	47.0

表4-3-2-3-48

體脂率 (%)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	17.0	5.59	10.2	11.6	12.7	15.3	20.0	26.1	31.7
	25~29	191	18.7	6.41	9.7	12.0	13.7	17.4	21.8	28.5	35.0
	30~34	194	21.3	6.62	10.0	12.9	16.2	20.7	25.9	29.6	36.9
	35~39	192	20.8	6.14	10.8	13.2	16.0	19.9	25.3	30.1	32.3
	40~44	201	19.9	5.26	10.4	13.0	15.8	19.8	23.6	26.8	30.0
	45~49	228	19.4	5.79	10.2	12.7	15.1	18.8	23.3	27.1	31.4
	50~54	209	20.3	5.73	10.0	12.3	16.0	20.5	23.9	27.1	31.9
	55~59	184	20.3	5.46	11.2	12.7	15.4	20.9	23.6	27.3	30.7
女	20~24	199	25.3	6.39	15.7	17.8	20.4	24.5	28.7	32.9	37.1
	25~29	219	25.5	5.92	16.6	18.0	21.5	24.5	28.2	33.6	40.0
	30~34	219	27.2	7.35	15.4	17.6	21.7	26.6	31.9	37.4	42.2
	35~39	214	29.0	7.18	17.9	20.3	23.6	28.1	33.3	38.5	44.9
	40~44	336	30.5	7.37	18.9	21.4	25.2	29.6	35.5	39.8	45.9
	45~49	354	30.3	7.60	17.7	21.1	24.6	29.8	34.8	39.6	47.1
	50~54	282	31.5	7.57	17.5	22.0	26.1	31.0	36.0	41.9	46.4
	55~59	191	32.8	8.69	18.9	23.2	26.1	31.9	37.4	44.2	50.7

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-3-2-3-49

瘦體重 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	51.7	5.83	42.0	44.3	47.0	51.7	55.2	60.1	63.2
	25~29	191	51.5	4.84	43.1	45.4	48.4	51.3	54.3	56.7	61.0
	30~34	194	52.1	5.80	41.8	45.9	47.9	51.0	56.4	59.5	64.8
	35~39	192	52.8	5.91	42.8	45.2	48.1	52.3	56.8	60.7	64.7
	40~44	201	52.6	5.70	41.9	45.9	48.8	51.9	56.4	60.6	63.8
	45~49	228	52.1	5.29	42.2	45.3	48.8	52.0	55.6	59.0	62.3
	50~54	208	52.1	5.68	42.4	44.8	48.4	51.5	55.4	58.1	61.7
	55~59	184	51.6	5.31	43.0	45.2	47.5	50.8	54.6	60.0	62.0
女	20~24	199	37.2	3.54	31.5	32.7	34.6	36.9	39.9	41.7	44.6
	25~29	219	37.5	3.53	30.4	33.0	35.4	37.2	39.2	42.1	45.6
	30~34	219	37.5	4.10	30.6	32.7	34.7	37.4	39.9	42.7	46.4
	35~39	214	38.0	3.73	31.4	33.6	35.4	37.6	40.3	43.1	45.2
	40~44	336	38.1	4.55	30.9	33.3	35.1	37.7	40.2	43.7	47.9
	45~49	354	37.8	3.97	31.1	32.8	34.9	37.5	40.2	43.1	46.4
	50~54	282	37.9	4.29	30.2	32.8	35.0	37.5	40.7	43.2	47.7
	55~59	191	37.6	4.52	30.1	32.3	34.5	36.8	40.7	43.5	46.2

#### (四) 身體機能的基本狀況

表4-3-2-3-50

安靜脈搏 (次/分)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	75.3	9.06	60.0	64.0	68.5	74.0	82.0	88.0	92.7
	25~29	191	74.6	8.61	60.0	64.0	70.0	74.0	80.0	86.0	94.5
	30~34	194	77.4	9.50	61.0	66.0	72.0	78.0	82.0	88.0	96.9
	35~39	192	77.6	9.79	60.0	64.0	72.0	78.0	84.0	89.4	98.4
	40~44	201	77.2	10.58	58.0	64.0	70.0	78.0	82.0	88.0	100.0
	45~49	231	77.3	11.14	58.0	62.0	70.0	76.0	86.0	90.0	100.1
	50~54	209	77.3	10.03	58.0	64.0	70.0	78.0	84.0	90.0	98.0
	55~59	184	76.7	8.35	61.0	66.0	71.3	78.0	82.0	88.0	93.4
女	20~24	199	77.1	8.47	62.0	66.0	70.0	78.0	82.0	88.0	98.0
	25~29	220	79.0	10.49	62.0	68.0	72.0	78.0	84.0	92.0	102.0
	30~34	220	78.6	9.26	64.0	68.0	72.0	78.0	84.0	91.8	96.1
	35~39	214	79.0	9.00	62.0	68.0	72.0	80.0	84.0	89.0	98.2
	40~44	336	77.1	9.44	60.0	66.0	70.0	76.0	84.0	88.6	100.0
	45~49	354	76.5	9.73	60.0	64.0	70.0	76.0	82.0	90.0	98.0
	50~54	283	74.7	9.20	58.0	62.8	68.0	74.0	80.0	88.0	93.0
	55~59	192	74.9	8.28	58.0	66.0	70.0	74.0	80.0	85.4	94.0

表4-3-2-3-51

收縮壓 (毫米汞柱)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	117.5	8.93	100.0	107.8	110.0	118.0	123.8	130.0	136.0
	25~29	191	116.5	10.63	98.0	104.0	110.0	116.0	122.0	130.0	140.0
	30~34	194	120.0	12.19	100.0	106.0	112.0	118.0	128.0	138.0	148.0
	35~39	192	120.8	13.82	98.0	102.0	112.0	120.0	130.0	139.4	150.0
	40~44	201	123.5	14.01	100.0	110.0	114.0	120.0	130.0	140.0	150.0
	45~49	231	125.6	13.49	100.0	110.0	116.0	126.0	134.0	140.0	152.1
	50~54	209	126.2	15.00	100.0	110.0	118.0	124.0	135.5	148.0	154.4
	55~59	184	131.3	15.86	100.0	111.0	120.0	130.0	140.0	150.0	166.0
女	20~24	199	104.6	10.33	85.0	90.0	98.0	104.0	110.0	120.0	124.0
	25~29	220	104.4	11.32	80.0	90.0	98.0	104.0	110.0	120.0	128.7
	30~34	220	105.3	11.89	87.0	90.0	98.0	104.0	112.0	120.0	130.0
	35~39	214	108.8	11.99	90.0	94.0	100.0	109.0	120.0	126.0	132.0
	40~44	336	115.3	15.62	90.0	96.0	104.0	114.0	123.5	136.0	155.8
	45~49	354	119.0	16.69	91.0	100.0	108.0	120.0	128.5	140.0	158.7
	50~54	283	123.0	17.91	90.0	100.8	110.0	120.0	130.0	142.0	160.0
	55~59	192	127.7	18.17	94.0	102.0	116.0	126.0	140.0	152.0	162.4

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-3-2-3-52

舒張壓 (毫米汞柱)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	76.0	7.69	60.0	66.0	70.0	76.0	82.0	86.0	90.0
	25~29	191	75.1	7.86	60.0	65.2	70.0	76.0	80.0	84.0	90.0
	30~34	194	78.7	10.13	60.0	68.0	70.0	78.0	84.0	90.0	100.3
	35~39	192	79.8	10.77	60.0	66.0	72.0	80.0	86.0	90.0	105.3
	40~44	201	82.2	10.07	62.0	70.0	76.0	80.0	90.0	95.6	100.0
	45~49	231	82.9	9.78	64.0	70.0	78.0	80.0	90.0	96.0	100.1
	50~54	209	82.9	9.89	66.0	70.0	77.0	82.0	90.0	94.0	101.4
	55~59	184	83.1	10.17	63.0	70.0	78.0	82.0	90.0	96.0	100.9
女	20~24	199	67.3	8.52	52.0	58.0	60.0	68.0	72.0	80.0	86.0
	25~29	220	68.2	8.36	50.0	60.0	62.0	68.0	72.0	80.0	86.0
	30~34	220	69.5	9.23	56.0	60.0	60.0	70.0	76.0	80.0	90.0
	35~39	214	71.9	8.94	58.0	60.0	64.8	70.0	80.0	82.0	88.0
	40~44	336	75.4	10.52	60.0	60.0	70.0	74.0	80.0	90.0	99.8
	45~49	354	76.7	10.55	60.0	64.0	70.0	76.0	84.0	90.0	98.0
	50~54	283	78.7	10.79	60.0	66.8	70.0	78.0	84.0	93.2	101.9
	55~59	192	79.1	10.20	60.0	68.0	70.0	80.0	85.8	90.0	100.4

表4-3-2-3-53

脈壓差 (毫米汞柱)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	41.5	8.89	23.3	30.0	36.0	42.0	48.0	52.0	60.0
	25~29	191	41.4	9.76	25.0	30.0	34.0	42.0	46.0	53.6	66.0
	30~34	194	41.4	9.54	25.7	30.0	35.0	40.0	48.0	54.5	60.3
	35~39	192	41.4	10.15	25.6	30.0	35.0	40.0	46.0	53.4	64.0
	40~44	201	41.2	10.49	24.1	30.0	34.0	40.0	46.0	54.0	63.8
	45~49	231	42.7	10.07	25.9	30.0	36.0	42.0	50.0	55.8	62.0
	50~54	209	43.4	11.37	26.6	30.0	36.0	40.0	50.0	60.0	68.8
	55~59	184	48.6	12.22	28.0	35.0	40.0	48.0	54.0	64.5	74.0
女	20~24	199	37.3	8.37	22.0	28.0	32.0	37.0	42.0	50.0	56.0
	25~29	220	36.3	8.79	20.0	24.0	30.0	36.0	40.0	48.0	54.4
	30~34	220	35.8	8.24	20.0	26.0	30.0	36.0	40.0	46.0	52.7
	35~39	214	36.9	8.28	22.0	26.0	30.0	38.0	42.0	48.0	53.1
	40~44	336	39.9	9.64	24.0	28.0	34.0	40.0	44.0	52.0	61.8
	45~49	354	42.3	11.07	24.0	30.0	36.0	40.0	48.0	56.0	66.0
	50~54	283	44.3	12.36	25.0	30.0	36.0	44.0	50.0	60.0	71.0
	55~59	192	48.6	12.88	28.0	32.6	40.0	47.5	58.0	68.0	74.4

表4-3-2-3-54

肺活量 (毫升)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	3901.7	669.48	2888.0	3060.5	3373.8	3900.0	4313.8	4760.0	5131.3
	25~29	191	3942.7	839.80	2639.0	2985.0	3395.0	3900.0	4335.0	4990.0	5903.4
	30~34	194	3766.6	691.80	2734.0	2990.0	3272.5	3707.5	4182.5	4532.5	5335.0
	35~39	192	3782.5	817.34	2639.0	2980.0	3175.0	3635.0	4207.5	4728.0	5721.7
	40~44	201	3617.5	724.49	2279.0	2832.0	3175.0	3505.0	4082.5	4499.0	5072.9
	45~49	231	3498.6	752.37	2333.0	2729.0	3040.0	3420.0	3800.0	4412.0	5240.4
	50~54	209	3283.9	693.67	2030.0	2475.0	2867.5	3180.0	3740.0	4230.0	4814.0
	55~59	184	3167.6	669.94	2036.0	2430.0	2788.8	3122.5	3457.5	4000.0	4808.7
女	20~24	199	2761.2	486.28	1880.0	2148.0	2445.0	2795.0	3005.0	3325.0	3755.0
	25~29	220	2801.6	510.92	1980.0	2250.5	2486.3	2757.5	3092.5	3380.0	3821.3
	30~34	220	2703.2	593.33	1483.0	2026.0	2366.3	2652.5	3008.8	3379.5	3905.0
	35~39	214	2658.7	584.97	1667.0	1990.0	2293.8	2602.5	2938.8	3407.5	3879.0
	40~44	336	2534.8	556.85	1441.0	1887.0	2190.0	2530.0	2840.0	3170.0	3723.5
	45~49	354	2446.6	548.85	1445.0	1735.0	2110.0	2455.0	2761.3	3105.0	3648.7
	50~54	283	2252.6	496.72	1368.0	1602.0	1915.0	2250.0	2555.0	2890.0	3289.4
	55~59	191	2140.8	513.47	1134.0	1485.0	1795.0	2115.0	2510.0	2809.0	3103.0

表4-3-2-3-55

肺活量/體重 (毫升/千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	63.0	11.31	39.5	48.5	56.5	63.3	70.6	77.6	83.3
	25~29	191	62.3	13.47	41.2	46.4	52.9	62.3	68.6	78.3	90.7
	30~34	194	57.3	11.75	36.5	41.0	50.2	58.1	64.6	71.7	78.5
	35~39	192	57.0	12.94	36.4	42.9	48.0	55.4	63.8	70.8	81.9
	40~44	201	55.4	11.22	35.4	40.5	47.6	54.9	62.7	69.8	77.9
	45~49	231	54.3	12.56	32.4	39.8	47.9	53.0	61.0	69.0	83.0
	50~54	208	50.8	12.03	29.2	36.1	42.7	50.0	58.1	64.1	75.8
	55~59	184	49.3	11.08	29.4	35.4	41.7	47.4	57.2	64.3	73.6
女	20~24	199	55.6	10.48	32.5	43.7	50.1	55.5	61.9	68.3	75.4
	25~29	220	55.7	9.94	37.9	44.6	49.6	55.1	60.8	67.2	76.4
	30~34	220	52.5	11.81	28.4	38.0	45.7	52.4	59.1	66.1	77.2
	35~39	214	49.7	11.51	29.6	37.0	42.8	48.8	55.7	63.0	75.4
	40~44	336	46.4	10.96	27.5	33.3	39.5	46.0	52.8	59.9	67.7
	45~49	354	45.4	11.32	27.0	31.4	37.5	44.9	52.3	59.4	70.0
	50~54	283	40.9	10.29	24.3	28.7	33.9	40.2	46.8	54.5	63.7
	55~59	191	38.5	10.50	19.0	25.8	31.1	38.4	44.2	52.0	60.4

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-3-2-3-56

臺階指數

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	52.3	6.88	41.0	44.3	47.7	51.1	56.2	62.1	66.8
	25~29	191	52.4	6.81	41.6	43.9	47.9	51.7	56.6	62.0	67.9
	30~34	190	50.1	8.38	33.9	41.9	46.1	50.6	54.9	59.6	65.6
	35~39	188	52.4	7.80	39.6	44.5	46.9	50.6	56.3	61.7	70.3
	40~44	197	57.1	10.32	42.0	46.8	50.6	56.3	61.2	71.5	81.2
	45~49	222	58.6	12.25	42.5	46.9	50.8	56.4	64.7	74.2	84.6
	50~54	199	57.7	10.19	44.1	47.6	51.1	55.9	62.1	72.0	84.9
	55~59	172	54.1	11.62	24.4	44.4	48.7	53.1	60.8	68.2	76.8
女	20~24	198	53.5	7.31	42.2	44.5	48.1	52.8	57.8	63.5	66.8
	25~29	220	54.4	8.78	42.1	45.2	49.0	53.6	59.6	62.9	73.2
	30~34	219	55.6	10.49	38.7	45.7	50.3	55.2	62.1	67.7	74.6
	35~39	213	56.3	9.69	41.9	46.2	50.1	55.4	60.6	68.2	75.0
	40~44	324	57.4	10.07	39.8	47.0	51.7	56.8	63.3	69.5	77.8
	45~49	339	60.3	9.86	45.5	48.9	52.9	59.2	66.2	72.6	83.2
	50~54	267	61.9	11.04	43.5	50.3	54.9	60.8	68.2	75.1	84.8
	55~59	174	60.3	11.35	36.9	46.2	53.8	60.0	66.2	76.9	83.7



## (五) 身體素質的基本狀況

表4-3-2-3-57

縱跳 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	38.8	6.27	25.9	31.1	35.2	38.6	42.2	46.5	50.5
	25~29	191	37.3	6.33	26.0	29.0	32.9	37.0	41.0	45.7	49.9
	30~34	194	35.4	5.94	23.7	27.9	31.4	35.7	39.4	42.2	47.4
	35~39	191	34.2	5.64	21.4	26.8	30.5	34.7	37.7	40.7	44.8
女	20~24	199	24.6	4.37	17.5	20.0	21.2	24.1	26.9	30.0	35.3
	25~29	220	24.0	3.88	17.1	19.3	21.4	24.0	26.4	29.2	32.3
	30~34	219	23.2	4.59	15.8	17.7	20.1	22.8	25.9	29.2	31.8
	35~39	206	22.1	3.79	15.4	17.6	19.7	21.8	24.6	26.9	29.1

表4-3-2-3-58

俯臥撐 (男) / 一分鐘仰臥起坐 (女) (次)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	24.2	10.23	7.0	12.0	18.0	22.0	30.0	38.0	48.4
	25~29	191	22.7	10.14	4.0	11.0	15.0	21.0	30.0	38.0	44.0
	30~34	194	19.7	9.62	5.0	9.0	13.0	19.0	24.3	32.0	42.2
	35~39	190	18.3	9.56	5.0	8.0	11.0	16.0	23.0	31.0	40.3
女	20~24	198	22.2	7.50	2.0	12.9	18.0	22.0	27.3	31.0	38.0
	25~29	220	21.6	6.67	10.0	12.1	17.0	22.0	26.0	30.0	33.0
	30~34	218	18.7	8.45	2.0	7.0	14.0	19.0	24.0	30.1	33.4
	35~39	207	15.5	8.09	0.0	5.0	10.0	16.0	20.0	27.2	31.0

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-3-2-3-59

握力 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	42.3	6.30	30.3	34.3	38.2	42.1	46.8	50.2	54.3
	25~29	191	42.2	6.92	29.1	32.9	38.1	42.1	46.6	50.3	56.0
	30~34	194	43.2	7.16	30.2	34.9	38.7	42.4	48.3	53.4	58.2
	35~39	192	43.7	6.33	31.5	35.8	39.1	43.9	48.2	51.1	55.8
	40~44	201	42.9	7.66	27.0	32.5	38.1	42.8	48.2	52.3	56.1
	45~49	231	42.7	6.62	30.6	34.1	38.1	42.9	47.3	51.1	55.0
	50~54	209	40.8	7.72	26.8	29.3	36.5	40.8	45.4	50.1	55.6
	55~59	184	39.7	6.64	28.9	30.8	34.6	39.8	44.7	48.8	52.1
女	20~24	199	24.0	5.40	16.9	18.6	20.3	23.7	26.4	29.3	33.7
	25~29	220	24.9	4.61	16.4	18.5	21.8	25.2	28.2	31.0	32.7
	30~34	220	25.0	4.96	16.3	19.1	21.6	24.6	28.1	31.9	35.7
	35~39	214	25.8	4.64	17.3	19.5	22.6	25.9	28.9	31.6	34.2
	40~44	336	25.1	5.05	17.1	18.6	21.4	24.8	28.4	31.3	36.4
	45~49	354	24.7	4.36	16.8	19.3	21.9	24.5	27.5	30.6	33.4
	50~54	283	23.7	4.71	15.5	17.8	20.0	23.6	26.5	30.2	33.1
	55~59	192	22.6	4.17	14.1	17.4	20.0	22.5	25.0	28.2	31.2

表4-3-2-3-60

背力 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	119.2	21.36	83.0	93.8	104.0	118.0	137.0	147.0	160.0
	25~29	191	118.7	23.09	79.0	92.0	103.0	119.0	132.0	148.0	165.2
	30~34	194	122.5	23.96	83.0	92.0	107.8	123.0	138.0	154.0	166.2
	35~39	190	118.7	19.65	84.0	95.1	104.0	117.0	134.3	147.0	154.3
女	20~24	199	62.4	15.97	29.0	42.0	53.0	61.0	72.0	84.0	95.0
	25~29	220	64.6	14.19	39.0	47.0	54.0	63.5	74.0	83.8	92.5
	30~34	220	66.4	16.24	37.0	44.0	54.0	67.5	77.0	87.0	95.4
	35~39	206	70.0	18.03	34.0	45.7	58.8	72.0	82.0	91.0	102.0

表4-3-2-3-61

坐位體前屈 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	3.4	8.25	-13.0	-7.5	-1.1	3.8	8.8	13.7	18.0
	25~29	190	2.3	7.62	-11.1	-8.6	-3.1	2.9	6.4	12.1	16.9
	30~34	193	1.7	8.10	-14.2	-9.4	-4.1	3.0	7.3	12.1	15.5
	35~39	191	2.5	7.71	-12.4	-8.0	-3.5	3.4	8.0	12.0	17.4
	40~44	200	2.7	8.14	-12.5	-7.9	-3.8	3.5	8.3	12.5	18.1
	45~49	229	2.6	8.90	-16.6	-9.5	-2.6	2.6	9.1	13.6	19.2
	50~54	208	1.4	9.63	-15.0	-11.4	-6.4	1.3	7.7	14.7	20.0
	55~59	184	0.3	7.83	-15.0	-10.1	-6.4	1.4	5.7	10.3	14.2
女	20~24	199	5.4	7.90	-11.1	-3.8	-0.1	6.0	10.2	14.6	20.0
	25~29	220	6.0	7.82	-9.5	-3.3	0.7	5.3	11.1	16.6	21.0
	30~34	220	6.9	8.83	-11.5	-5.0	0.8	7.5	13.1	17.1	23.6
	35~39	214	5.8	7.73	-9.2	-4.8	0.7	5.7	11.2	15.6	20.1
	40~44	334	5.7	8.20	-9.5	-5.4	0.0	5.6	11.7	17.0	20.2
	45~49	353	5.8	8.96	-13.6	-5.8	-0.1	6.3	12.3	17.1	20.3
	50~54	281	6.0	8.07	-11.1	-4.8	1.0	6.2	11.6	16.2	20.1
	55~59	188	6.2	8.24	-11.7	-4.1	1.6	6.7	12.1	16.6	20.1

表4-3-2-3-62

選擇反應時 (秒)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	0.39	0.042	0.32	0.34	0.37	0.39	0.42	0.44	0.49
	25~29	191	0.41	0.045	0.33	0.34	0.38	0.41	0.43	0.46	0.51
	30~34	194	0.40	0.051	0.31	0.34	0.37	0.40	0.44	0.47	0.50
	35~39	192	0.41	0.048	0.32	0.35	0.38	0.40	0.44	0.48	0.52
	40~44	201	0.43	0.070	0.33	0.36	0.38	0.42	0.46	0.50	0.57
	45~49	231	0.43	0.068	0.34	0.36	0.39	0.42	0.47	0.53	0.59
	50~54	209	0.44	0.072	0.34	0.37	0.40	0.43	0.47	0.51	0.60
	55~59	184	0.45	0.069	0.35	0.38	0.41	0.44	0.49	0.52	0.62
女	20~24	199	0.42	0.048	0.34	0.36	0.39	0.42	0.45	0.48	0.54
	25~29	220	0.43	0.053	0.35	0.37	0.39	0.42	0.46	0.50	0.54
	30~34	220	0.43	0.052	0.35	0.37	0.40	0.43	0.47	0.50	0.55
	35~39	214	0.44	0.054	0.34	0.37	0.40	0.43	0.47	0.51	0.57
	40~44	336	0.45	0.057	0.36	0.38	0.41	0.45	0.48	0.52	0.58
	45~49	354	0.46	0.065	0.37	0.39	0.41	0.45	0.49	0.55	0.61
	50~54	283	0.48	0.068	0.38	0.40	0.43	0.47	0.51	0.56	0.64
	55~59	192	0.50	0.087	0.38	0.41	0.44	0.49	0.54	0.63	0.73

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-3-2-3-63

閉眼單腿站立 (秒)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	188	48.3	51.2	4.0	10.0	15.0	28.0	64.0	120.1	181.6
	25~29	191	42.4	42.8	3.8	8.0	12.0	26.0	58.0	98.0	150.0
	30~34	194	30.7	32.0	3.0	5.0	10.0	18.0	42.0	72.0	126.3
	35~39	192	34.8	48.1	3.0	6.0	9.3	15.5	38.5	97.3	178.2
	40~44	201	24.2	24.1	3.0	5.0	7.0	16.0	31.0	56.8	89.6
	45~49	231	20.7	25.7	3.0	4.0	6.0	12.0	22.0	50.8	106.0
	50~54	209	17.7	17.5	3.0	4.0	6.0	10.0	23.0	42.0	56.7
	55~59	183	17.9	21.4	3.0	4.0	6.0	10.0	20.0	40.0	77.9
女	20~24	199	46.1	52.2	4.0	8.0	12.0	26.0	60.0	111.0	190.0
	25~29	220	43.5	51.7	3.0	6.0	11.0	25.0	52.3	110.0	183.1
	30~34	220	32.2	34.9	3.0	4.0	9.0	21.0	36.0	80.5	131.1
	35~39	214	27.6	34.4	3.0	4.0	7.0	16.0	31.3	65.5	143.7
	40~44	335	24.5	32.6	3.0	4.0	6.0	14.0	29.0	60.0	98.0
	45~49	354	18.7	24.4	3.0	4.0	6.0	12.0	21.3	43.0	70.0
	50~54	283	14.3	14.8	3.0	3.0	5.0	8.0	19.0	34.0	49.9
	55~59	192	12.1	14.2	3.0	3.0	4.0	8.0	13.0	27.8	57.0

## (六) 聽力的基本情況

表4-3-2-3-64

聽力異常檢出率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	左耳異常檢出率	右耳異常檢出率
男	20~24	188	0.0	0.0
	25~29	191	0.0	0.0
	30~34	194	0.5	0.0
	35~39	192	0.0	0.0
	40~44	201	0.5	0.5
	45~49	231	0.0	0.4
	50~54	209	1.0	0.0
	55~59	184	1.6	0.5
女	20~24	199	0.0	0.0
	25~29	220	0.0	0.0
	30~34	220	0.0	0.0
	35~39	214	0.9	0.0
	40~44	336	0.3	0.3
	45~49	354	0.8	0.8
	50~54	283	0.7	0.4
	55~59	192	1.6	0.0

## 四、老年人

### (一) 監測對象的基本情況

表4-4-1-4-1

老年人分佈和抽樣機構

抽樣片	抽樣機構 (長者服務機構)	男		女		合計	
		樣本量	百分率 (%)	樣本量	百分率 (%)	樣本量	百分率 (%)
北片	馬黑祐坊會頤康中心	1	0.5	7	2.4	8	1.6
	北區臨屋頤康中心	5	2.5	5	1.7	10	2.1
	青州明愛老人中心	7	3.5	22	7.7	29	6.0
	伯大尼安老院	8	4.0	1	0.3	9	1.9
中片	聖安多尼堂頤老之家	0	0	5	1.7	5	1.0
	新橋坊會頤康中心	2	1.0	8	2.8	10	2.1
	三巴門坊眾互助會頤康中心	7	3.5	16	5.6	23	4.7
南片	街總海傍老人中心	4	2.0	26	9.1	30	6.2
	崗頂明愛老人中心	2	1.0	9	3.1	11	2.3
	基督教港澳信義會恩善中心	5	2.5	10	3.5	15	3.1
	康暉長者日間護理中心	2	1.0	20	7.0	22	4.5
其他	北片之後補監測點	37	18.5	65	22.7	102	21.0
	中片之後補監測點	63	31.5	67	23.4	130	26.7
	南片之後補監測點	57	28.5	25	8.7	82	16.9
合計		200	100	286	100	486	100

註：其他中北片之後補監測點主要包括：澳門菜農合群社康年之家、工聯望廈老人中心及綠楊長者日間護理中心；中片之後補監測點主要包括：提柯坊會頤康中心及工聯松柏之家；南片之後補監測點則主要包括：南區四會頤康中心、下環坊會頤康中心、十月初五街坊會、街總頤康中心、海島市居民群益會頤康中心、四廟及氹仔社區中心。

表4-4-1-4-2 老年人居住地所屬堂區人數百分率 (%)

所屬堂區	男	女	合計
花地瑪堂	30.5	36.0	33.7
花王堂	19.0	22.0	20.8
望德堂	9.5	8.4	8.8
聖方濟各堂	2.5	3.1	2.9
聖嘉模堂	15.5	10.5	12.6
風順堂	12.0	9.1	10.3
大堂	11.0	10.8	10.9

表4-4-1-4-3 老年人各年齡組出生地人數百分率 (%)

性別	出生地	60~64歲	65~69歲	合計
男	中國大陸	68.3	68.7	68.5
	澳門	19.8	20.2	20.0
	香港	2.0	6.1	4.0
	其他	9.9	5.1	7.5
女	中國大陸	66.9	80.3	73.1
	澳門	21.4	14.4	18.2
	香港	1.9	0.8	1.4
	其他	9.7	4.5	7.3

表4-4-1-4-4 老年人各年齡組受教育程度人數百分率 (%)

性別	學歷	60~64歲	65~69歲	合計
男子	小學以下	8.9	26.3	17.5
	小學	37.6	36.4	37.0
	中學	44.6	20.2	32.5
	專上教育	7.9	17.2	12.5
	博士	1.0	0	0.5
女子	小學以下	33.1	59.1	45.1
	小學	35.7	28.8	32.5
	中學	28.6	9.8	19.9
	專上教育	2.6	2.3	2.4

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-4-1-4-5 老年人各年齡組退休前職業特徵人數百分率 (%)

性別	類別	退休前職業	60~64歲	65~69歲	合計	
男	非體力	立法機關成員、公共行政高級官員、社區 領導人員及經理	5.0	0	2.5	
		專業人員	9.9	10.1	10.0	
		技術員及輔助專業人員	5.0	2.0	3.5	
		文員	4.0	3.0	3.5	
		體力	服務、銷售及同類工作人員	12.9	29.3	21.0
		漁農業熟練工作者	1.0	4.0	2.5	
		工業工匠及手工業工人	21.8	15.2	18.5	
		機台、機器操作員、司機及裝配員	6.9	6.1	6.5	
		非技術工人	21.8	16.2	19.0	
		其他	11.9	14.1	13.0	
	女	非體力	立法機關成員、公共行政高級官員、社區 領導人員及經理	2.6	0	1.4
			專業人員	4.5	3.0	3.8
			技術員及輔助專業人員	5.2	3.0	4.2
文員			3.2	3.0	3.1	
體力			服務、銷售及同類工作人員	26.0	29.5	27.6
		漁農業熟練工作者	0.6	1.5	1.0	
		工業工匠及手工業工人	21.4	19.7	20.6	
		機台、機器操作員、司機及裝配員	0.6	2.3	1.4	
		非技術工人	24.0	22.7	23.4	
		其他	11.7	15.2	13.3	



表4-4-1-4-6 老年人各年齡組退休前工作環境人數百分率 (%)

性別	退休前工作環境	60~64歲	65~69歲	合計
男	戶 外	33.7	22.2	28.0
	戶內自然通風	44.6	50.5	47.5
	戶內空氣調節	21.8	27.3	24.5
女	戶 外	12.3	17.4	14.7
	戶內自然通風	50.6	64.4	57.0
	戶內空氣調節	37.0	18.2	28.3

表4-4-1-4-7 老年人各年齡組平均每週工作時間人數百分率 (%)

性別	工作時間 (小時)	60~64歲	65~69歲	合計
男	不工作	47.5	86.9	67.0
	20以內	5.9	5.1	5.5
	20~35	5.9	0	3.0
	35~40	14.9	1.0	8.0
	40~50	12.9	0	6.5
	50及以上	12.9	7.1	10.0
女	不工作	70.1	79.5	74.5
	20以內	8.4	10.6	9.4
	20~35	3.9	4.5	4.2
	35~40	6.5	0.8	3.8
	40~50	2.6	2.3	2.4
	50及以上	8.4	2.3	5.6

(二) 生活方式的基本情況

表4-4-1-4-8 平均每天睡眠時間的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	6小時以下	6~9小時	9小時及以上
男	60~64	101	6.9	85.1	7.9
	65~69	99	20.2	71.7	8.1
女	60~64	154	27.9	67.5	4.5
	65~69	132	25.8	66.7	7.6
<b>男女合併</b>		<b>486</b>	<b>21.4</b>	<b>71.8</b>	<b>6.8</b>

表4-4-1-4-9 睡眠質量的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	差	一般	好
男	60~64	101	9.9	58.4	31.7
	65~69	99	16.2	57.6	26.3
女	60~64	154	21.4	46.8	31.8
	65~69	132	21.2	40.2	38.6
<b>男女合併</b>		<b>486</b>	<b>17.9</b>	<b>49.6</b>	<b>32.5</b>

表4-4-1-4-10 日常生活中平均每天步行時間的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	30分鐘以下	30~60分鐘	1~2小時	2小時及以上
男	60~64	101	10.9	30.7	28.7	29.7
	65~69	99	8.1	27.3	35.4	29.3
女	60~64	154	7.1	31.2	29.2	32.5
	65~69	132	7.6	32.6	30.3	29.5
<b>男女合併</b>		<b>486</b>	<b>8.2</b>	<b>30.7</b>	<b>30.7</b>	<b>30.4</b>

表4-4-1-4-11 平均每天坐姿活動累計時間的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	3小時以下	3~6小時	6~9小時	9~12小時	12小時及以上
男	60~64	101	26.7	52.5	12.9	5.9	2.0
	65~69	99	23.2	54.5	18.2	2.0	2.0
女	60~64	154	27.3	57.1	12.3	2.6	0.6
	65~69	132	41.7	47.0	10.6	0.8	0.0
男女合併		486	30.2	52.9	13.2	2.7	1.0

表4-4-1-4-12 吸煙情況的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	吸煙總人數	每天10支以下	每天10~20支	每天20支及以上	戒煙2年以下	戒煙2年及以上
男	60~64	101	48	27.1	39.6	2.1	6.3	25.0
	65~69	99	34	29.4	32.4	5.9	2.9	29.4
女	60~64	154	6	66.7	33.3	0	0	0
	65~69	132	4	25	50	25	0	0
男女合併		486	92	30.4	37.0	4.3	4.3	24.0

表4-4-1-4-13 吸煙人群煙齡的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	吸煙總人數	5年以下	5~10年	10~15年	15年及以上
男	60~64	48	0.0	4.2	6.3	89.5
	65~69	34	5.9	2.9	2.9	88.2
女	60~64	6	16.7	0	0	83.3
	65~69	4	0	0	0	100
男女合併		92	3.3	3.3	4.3	89.1

表4-4-1-4-14 飲酒情況的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	不飲	飲
男	60~64	101	63.4	36.6
	65~69	99	64.6	35.4
女	60~64	154	92.2	7.8
	65~69	132	87.1	12.9
男女合併		486	79.2	20.8

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-4-1-4-15

飲酒次數的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	飲酒人數	1次/月	1~2次/周	3~4次/周	5~7次/周
男	60~64	37	40.5	24.3	5.4	29.7
	65~69	35	45.7	14.3	8.6	31.4
女	60~64	12	58.3	16.7	0	25
	65~69	17	47.1	29.4	0	23.5
男女合併		101	45.5	20.8	5.0	28.7

表4-4-1-4-16

飲酒種類的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	飲酒人數	烈酒	啤酒	黃酒	米酒	葡萄酒 果酒	混合酒
男	60~64	37	18.9	54.1	0.0	5.4	18.9	2.7
	65~69	35	0.0	37.1	0.0	25.8	20.0	17.1
女	60~64	12	0.0	16.7	0.0	16.7	41.6	25.0
	65~69	17	0.0	0.0	11.8	64.6	11.8	11.8
男女合併		101	6.9	34.7	2.0	23.8	20.8	11.9

表4-4-1-4-17

閒暇時間安排方式的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	體育鍛煉	玩棋牌	遊玩	聚會	視聽娛樂	做家務	補充睡眠	其他
男	60~64	101	42.6	10.9	12.9	32.7	57.4	42.6	6.9	26.7
	65~69	99	45.5	15.2	5.1	34.3	56.6	45.5	9.1	26.3
女	60~64	154	46.1	7.8	9.7	37.7	51.3	84.4	7.1	7.8
	65~69	132	52.3	10.6	5.3	45.5	48.5	84.1	6.8	9.8
男女合併		486	46.9	10.7	8.2	38.1	52.9	67.7	7.4	16.0

表4-4-1-4-18 平均每週體育鍛煉次數的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	參加鍛煉人數	1次以下	1~2次	3~4次	5次及以上
男	60~64	101	75	2.7	24.0	18.7	54.7
	65~69	99	82	2.4	4.9	12.2	80.5
女	60~64	154	119	2.5	8.4	13.4	75.6
	65~69	132	110	4.5	5.5	8.2	81.8
男女合併		486	386	3.1	9.8	12.7	74.4

表4-4-1-4-19 平均每次體育鍛煉時間的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	參加鍛煉人數	30分鐘以下	30~60分鐘	60分鐘及以上
男	60~64	75	21.3	48	30.7
	65~69	82	22.0	47.6	30.5
女	60~64	119	16.0	49.6	34.5
	65~69	110	21.8	45.5	32.7
男女合併		386	19.9	47.7	32.4

表4-4-1-4-20 體育鍛煉時自我感覺的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	參加鍛煉人數	呼吸、心跳 變化不大	呼吸、心跳 略有加快， 微微出汗	呼吸急促、 心跳明顯加快， 出汗較多
男	60~64	75	33.3	60.0	6.7
	65~69	82	43.9	53.7	2.4
女	60~64	119	36.1	53.8	10.1
	65~69	110	42.7	50.9	6.4
男女合併		386	39.1	54.2	6.7

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-4-1-4-21 堅持體育鍛煉時間的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	參加鍛煉人數	6個月以下	6~12個月	1~3年	3~5年	5年及以上
男	60~64	75	10.7	5.3	20.0	12.0	52.0
	65~69	82	3.7	6.1	23.2	15.9	51.2
女	60~64	119	4.2	5.0	23.5	19.3	47.9
	65~69	110	2.7	8.2	14.5	12.7	61.8
<b>男女合併</b>		<b>386</b>	<b>4.9</b>	<b>6.2</b>	<b>20.2</b>	<b>15.3</b>	<b>53.4</b>

表4-4-1-4-22 體育鍛煉目的的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	參加鍛煉人數	防病治病	改善運動能力	減肥健美	減輕壓力調節情緒	社交	其他
男	60~64	75	80.0	44.0	6.7	26.7	16.0	16.0
	65~69	82	86.6	59.8	6.1	17.1	15.9	4.9
女	60~64	119	91.6	43.7	8.4	25.2	14.3	7.6
	65~69	110	90.9	50.0	7.3	16.4	18.2	5.5
<b>男女合併</b>		<b>386</b>	<b>88.1</b>	<b>49.0</b>	<b>7.3</b>	<b>21.2</b>	<b>16.1</b>	<b>8.0</b>

表4-4-1-4-23 體育鍛煉場所的人數百分率 (%)

性別 年齡組 (歲)	男		女		男女合併
	60~64	65~69	60~64	65~69	
參加鍛煉人數	75	82	119	110	386
體育場館	24.0	11.0	21.0	13.6	17.4
公園	60.0	79.3	71.4	73.6	71.5
辦公室或居室	5.3	19.5	16.0	16.4	14.8
空地	14.7	19.5	10.9	10.0	13.2
公路或街道	25.3	13.4	7.6	12.7	13.7
俱樂部	0.0	3.7	8.4	7.3	5.4
其他	9.3	3.7	5.9	7.3	6.5

表4-4-1-4-24

參加體育鍛煉項目的人數百分率 (%)

性別 年齡組 (歲)	男		女		男女合併
	60~64	65~69	60~64	65~69	
參加鍛煉人數	75	82	119	110	386
跑步	13.3	12.2	6.7	3.6	8.3
游泳	18.7	9.8	9.2	11.8	11.9
步行	54.7	81.7	61.3	68.2	66.3
球類	9.3	4.9	3.4	5.5	5.4
登山	8.0	7.3	4.2	0.0	4.4
自行車	6.7	2.4	1.7	0.0	2.3
器械健身、力量練習	0.0	3.7	6.7	10.0	5.7
健身操 (舞)、秧歌	13.3	8.5	37.8	33.6	25.6
武術、健身氣功	9.3	24.4	33.6	29.1	25.6
其他	9.3	8.5	7.6	5.5	7.5

表4-4-1-4-25

體育鍛煉主要障礙的人數百分率 (%)

性別 年齡組 (歲)	男		女		男女合併
	60~64	65~69	60~64	65~69	
樣本量	101	99	154	132	486
沒興趣	11.9	8.1	5.2	7.6	7.8
惰性	21.8	17.2	19.5	14.4	18.1
身體很好，不用參加	1.0	2.0	1.3	2.3	1.6
身體弱，不宜參加	3.0	10.1	8.4	11.4	8.4
體力工作多，不必參加	10.9	1.0	5.2	0.8	4.3
缺乏時間	34.7	20.2	31.8	23.5	27.8
缺乏場地設施	10.9	0.0	3.2	2.3	3.9
缺乏指導	3.0	3.0	2.6	2.3	2.7
缺乏組織	5.9	2.0	3.2	3.0	3.5
經濟條件限制	0.0	2.0	0.0	0.0	0.4
其他	37.6	51.5	45.5	53.0	47.1

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-4-1-4-26 經常觀賞體育項目的人數百分率 (%)

性別 年齡組 (歲)	男		女		男女合併
	60~64	65~69	60~64	65~69	
樣本量	101	99	154	132	486
籃球	24.8	20.2	16.2	6.8	16.3
排球	14.9	13.1	8.4	3.8	9.5
足球	45.5	36.4	18.2	12.1	25.9
體操	5.9	4.0	7.1	11.4	7.4
游泳	18.8	9.1	9.1	14.4	12.6
武術	9.9	8.1	3.9	6.1	6.6
拳擊	5.9	0.0	0.0	0.0	1.2
乒乓球	7.9	11.1	7.8	2.3	7.0
檯球	1.0	0.0	0.6	0.0	0.4
高爾夫球	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2
羽毛球	3.0	0.0	2.6	3.8	2.5
棒球	0.0	1.0	0.0	0.0	0.2
壘球	0.0	1.0	0.0	0.0	0.2
摔跤與柔道	4.0	0.0	0.6	0.0	1.0
其他	37.6	47.5	61.0	68.2	55.3

表4-4-1-4-27 近五年患過病的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	患病	沒患病
男	60~64	101	59.4	40.6
	65~69	99	77.8	22.2
女	60~64	154	58.4	41.6
	65~69	132	67.4	32.6
<b>男女合併</b>		<b>486</b>	<b>65.0</b>	<b>35.0</b>



表4-4-1-4-28

近五年患病情況的人數百分率 (%)

性別 年齡組 (歲)	男		女		男女合併
	60~64	65~69	60~64	65~69	
患病人數	60	77	90	89	316
腫瘤	3.3	3.9	4.4	2.2	3.5
心腦血管疾病	15.0	13.0	14.4	18.0	15.2
呼吸系統疾病	6.7	9.1	3.3	5.6	6.0
意外傷害	3.3	6.5	1.1	4.5	3.8
消化系統疾病	8.3	7.8	14.4	12.4	11.1
高血壓	53.3	54.5	54.4	49.4	52.8
內分泌系統疾病	10.0	1.3	7.8	1.1	4.7
泌尿、生殖系統疾病	8.3	7.8	5.6	2.2	5.7
糖尿病	11.7	14.3	16.7	13.5	14.2
其他	16.7	35.1	36.7	39.3	33.2

表4-4-1-4-29

聽說過和參加過“體質測定”的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	聽說過“體質測定”比例	參加過“體質測定”比例
男	60~64	101	26.7	11.9
	65~69	99	19.2	12.1
女	60~64	154	26.6	26.0
	65~69	132	28.8	28.8
男女合併		486	25.7	21.0

表4-4-1-4-30

對“體質測定”不同認識的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	無意義	瞭解自己的 體質狀況	認識體育鍛 煉的重要性	增長科學 健身知識
男	60~64	101	3.0	94.1	40.6	31.7
	65~69	99	1.0	98.0	50.5	20.2
女	60~64	154	5.8	95.5	38.3	18.8
	65~69	132	8.3	92.4	36.4	13.6
男女合併		486	4.9	94.9	40.7	20.4

(三) 身體形態的基本狀況

表4-4-2-4-31 身高(釐米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	101	164.5	5.55	155.0	157.1	160.6	163.8	168.5	173.0	176.9
	65~69	99	163.1	6.29	149.5	155.5	159.7	163.0	167.7	170.5	174.4
女	60~64	154	152.7	5.26	143.2	145.1	149.6	152.4	155.7	159.3	163.8
	65~69	132	150.7	5.65	140.8	143.4	147.0	150.3	154.8	158.2	162.3

表4-4-2-4-32 坐高(釐米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	101	88.7	2.83	82.7	85.2	87.0	88.6	90.1	92.4	95.2
	65~69	99	87.4	3.62	78.3	82.8	86.0	88.0	89.8	91.7	93.7
女	60~64	154	82.7	2.88	77.0	79.3	80.6	82.5	84.6	86.6	88.6
	65~69	132	81.3	3.17	74.2	77.6	79.5	81.3	83.6	85.0	87.2

表4-4-2-4-33 足長(釐米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	101	24.3	1.05	22.4	22.9	23.4	24.4	25.1	25.8	26.0
	65~69	99	24.1	1.03	22.0	23.0	23.4	24.2	25.0	25.4	26.0
女	60~64	154	22.5	1.09	20.3	21.1	21.7	22.6	23.2	23.8	24.5
	65~69	132	22.3	0.89	20.7	21.2	21.6	22.3	22.9	23.6	24.0

表4-4-2-4-34 體重(千克)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	101	63.0	9.15	46.0	51.3	57.2	63.1	68.5	75.6	82.3
	65~69	99	62.2	9.90	44.8	50.1	55.4	61.2	68.4	74.2	85.4
女	60~64	154	56.5	8.87	41.1	45.9	50.5	56.1	62.5	68.3	75.9
	65~69	132	55.4	8.57	37.4	44.0	49.6	55.6	61.2	66.2	72.4

表4-4-2-4-35

BMI

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	101	23.3	3.01	17.0	19.4	21.4	23.3	25.5	26.9	29.2
	65~69	99	23.4	3.27	16.5	19.7	21.7	23.4	25.0	27.5	30.8
女	60~64	154	24.2	3.49	18.1	20.5	21.9	23.9	26.6	29.0	32.1
	65~69	132	24.4	3.65	18.1	19.1	21.9	24.4	26.9	29.1	32.0

表4-4-2-4-36

BMI人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	偏輕	正常	超重	肥胖
男	60~64	101	7.9	51.5	36.6	4.0
	65~69	99	7.1	55.6	30.3	7.1
	合計	200	7.5	53.5	33.5	5.5
女	60~64	154	3.9	47.4	34.4	14.3
	65~69	132	4.5	41.7	38.6	15.2
	合計	286	4.2	44.8	36.4	14.7

表4-4-2-4-37

胸圍 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	101	91.4	6.25	78.5	82.6	87.8	90.7	95.1	100.5	102.9
	65~69	99	89.6	6.02	80.1	81.9	85.5	89.3	94.0	98.0	100.5
女	60~64	154	90.6	7.68	76.3	81.0	85.0	90.5	96.2	101.1	105.7
	65~69	132	90.4	8.19	73.5	79.7	84.5	90.0	96.0	100.9	106.0

表4-4-2-4-38

腰圍 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	101	85.5	8.73	65.7	73.7	80.3	86.7	90.3	96.8	102.0
	65~69	99	86.4	9.89	66.0	72.0	82.0	87.0	92.8	98.3	104.5
女	60~64	154	85.0	9.76	68.0	73.0	78.4	84.1	91.0	99.5	105.5
	65~69	132	86.4	10.40	65.8	72.5	79.6	87.0	93.4	99.5	104.5

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

表4-4-2-4-39 臀圍 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	101	90.6	5.08	81.3	83.4	87.0	90.8	94.1	97.0	99.2
	65~69	99	90.2	5.63	79.5	83.0	86.4	90.0	93.2	97.5	102.5
女	60~64	154	92.3	6.66	81.2	85.0	88.0	91.3	96.0	101.5	109.2
	65~69	132	91.7	7.35	80.0	82.3	87.0	92.0	95.0	101.0	111.0

表4-4-2-4-40 腰臀比

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	101	0.943	0.061	0.813	0.864	0.900	0.957	0.985	1.011	1.051
	65~69	99	0.956	0.064	0.817	0.861	0.927	0.965	0.994	1.031	1.078
女	60~64	154	0.920	0.072	0.799	0.832	0.867	0.922	0.959	1.029	1.061
	65~69	132	0.942	0.076	0.792	0.833	0.884	0.956	0.991	1.031	1.080

表4-4-2-4-41 肩寬 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	101	37.4	1.87	33.5	34.9	36.1	37.7	38.5	39.7	41.0
	65~69	99	37.3	1.76	34.0	35.0	36.0	37.8	38.4	39.3	40.0
女	60~64	154	34.0	1.60	31.1	31.8	32.9	34.1	35.0	36.3	37.0
	65~69	132	33.6	1.72	29.8	31.6	32.3	33.5	34.9	35.9	36.7

表4-4-2-4-42 骨盆寬 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	101	27.9	1.57	25.4	26.2	26.7	27.7	29.0	30.0	31.1
	65~69	99	27.9	1.50	24.9	26.0	27.0	28.0	28.8	29.7	30.5
女	60~64	154	28.2	1.73	25.5	26.2	27.0	28.1	29.3	30.0	31.7
	65~69	132	28.0	1.71	24.9	26.1	27.0	27.8	29.2	30.0	31.3

表4-4-2-4-43

上臂部皮褶厚度 (毫米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	101	12.3	4.53	4.6	6.5	9.0	12.0	15.0	18.0	21.8
	65~69	99	12.7	5.30	5.0	7.0	9.0	12.0	15.5	20.0	23.5
女	60~64	154	22.2	6.06	12.8	15.0	18.3	21.5	25.8	30.0	35.0
	65~69	132	20.7	6.07	8.9	12.2	16.8	20.2	24.9	28.2	32.0

表4-4-2-4-44

肩胛部皮褶厚度 (毫米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	100	20.6	6.91	7.5	10.1	16.6	20.0	26.0	30.0	34.0
	65~69	99	20.5	7.57	6.5	9.5	16.0	20.5	26.0	30.0	35.0
女	60~64	154	23.7	7.77	9.3	14.8	18.9	23.0	28.5	34.0	41.4
	65~69	132	22.3	7.81	8.0	12.2	16.6	21.3	27.8	33.0	38.0

表4-4-2-4-45

腹部皮褶厚度 (毫米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	100	23.2	7.91	5.5	12.6	19.0	23.3	29.1	33.4	33.4
	65~69	99	24.1	9.15	6.0	10.0	18.0	24.5	29.0	37.0	37.0
女	60~64	154	31.5	8.07	16.0	21.5	26.0	32.0	37.0	42.0	42.0
	65~69	132	31.1	8.41	9.5	19.7	27.0	32.5	36.4	40.9	40.9

表4-4-2-4-46

體脂率 (%)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	100	19.8	5.05	10.2	13.0	16.7	19.3	23.0	26.5	28.8
	65~69	99	20.0	5.73	9.7	12.3	15.5	19.8	24.1	28.1	30.1
女	60~64	154	30.2	7.43	17.0	21.9	25.3	29.1	35.0	39.9	46.4
	65~69	132	28.5	7.36	14.6	19.6	23.7	27.4	33.6	38.4	42.7

表4-4-2-4-47

瘦體重 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	100	50.2	5.81	40.6	42.8	46.1	50.4	54.0	57.8	62.4
	65~69	99	49.3	5.50	39.2	42.7	45.5	48.7	53.1	56.3	60.8
女	60~64	154	39.0	4.63	31.2	33.1	35.9	38.6	42.3	45.1	49.0
	65~69	132	39.1	4.41	31.0	33.3	36.0	38.8	42.2	45.1	48.0

(四) 身體機能的基本狀況

表4-4-2-4-48 安靜脈搏 (次/分)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	101	76.0	12.05	54	62	68	74	84	92	104
	65~69	99	76.4	10.15	60	62	68	76	82	90	94
女	60~64	154	77.3	9.72	60	65	72	76	82	90	97
	65~69	132	75.9	9.22	60	64	70	76	82	89	94

表4-4-2-4-49 收縮壓 (毫米汞柱)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	101	131.7	16.53	108.0	110.0	120.0	130.0	140.0	150.0	175.6
	65~69	99	132.1	16.17	104.0	110.0	120.0	130.0	144.0	154.0	164.0
女	60~64	154	130.8	20.36	96.0	107.0	115.5	130.0	144.0	159.0	176.7
	65~69	132	130.9	21.19	100.0	106.0	112.0	130.0	144.0	160.0	180.0

表4-4-2-4-50 舒張壓 (毫米汞柱)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	101	81.9	9.77	68.0	70.0	74.0	80.0	90.0	96.0	103.8
	65~69	99	78.1	9.39	64.0	68.0	70.0	80.0	84.0	90.0	100.0
女	60~64	154	78.6	10.41	60.0	66.0	70.0	78.0	84.0	90.0	104.7
	65~69	132	74.9	9.77	60.0	60.0	70.0	74.0	80.0	89.4	94.1

表4-4-2-4-51 脈壓差 (毫米汞柱)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	101	49.9	13.66	30.0	34.4	40.0	48.0	58.0	69.6	80.0
	65~69	99	54.0	12.93	30.0	38.0	44.0	55.0	62.0	72.0	82.0
女	60~64	154	52.2	16.31	26.0	32.0	40.0	50.0	62.0	72.0	82.8
	65~69	132	56.1	18.74	28.0	35.3	42.5	54.5	68.0	75.0	100.1

表4-4-2-4-52

肺活量 (毫升)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	99	2890.4	654.02	1295	2100	2425	2920	3320	3710	4040
	65~69	98	2525.7	648.03	1324	1802	2004	2515	2975	3457	3799
女	60~64	154	1932.7	437.60	1098	1390	1650	1918	2186	2548	2742
	65~69	132	1783.6	427.88	974	1303	1521	1710	2079	2356	2655

表4-4-2-4-53

肺活量/體重 (毫升/千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	101	49.3	25.66	22.6	35.7	40.7	45.3	53.3	60.3	78.8
	65~69	99	42.4	16.76	23.0	26.4	33.0	40.7	49.6	55.1	62.9
女	60~64	154	35.0	9.43	19.1	23.1	28.8	34.4	40.2	48.5	55.5
	65~69	132	32.7	8.00	17.1	22.2	27.5	31.3	37.9	43.2	49.1

### (五) 身體素質的基本狀況

表4-4-2-4-54

握力 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	101	37.1	7.78	12.7	28.9	32.5	37.7	41.7	46.8	51.0
	65~69	97	33.1	7.98	14.0	21.2	29.1	34.4	38.3	42.6	46.9
女	60~64	154	22.2	4.59	13.6	16.3	18.8	21.8	25.3	28.3	32.3
	65~69	127	20.5	4.38	11.8	14.4	17.3	20.7	23.3	26.1	29.3

表4-4-2-4-55

坐位體前屈 (釐米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	99	-0.6	9.24	-20.0	-14.5	-7.6	0.2	5.9	11.7	15.9
	65~69	95	-4.2	9.08	-20.2	-16.6	-11.0	-3.8	1.3	9.0	16.6
女	60~64	153	7.7	8.31	-11.5	-2.9	1.9	9.2	13.6	17.3	22.5
	65~69	129	5.0	8.03	-12.1	-5.1	-0.1	5.6	9.2	15.2	19.8

表4-4-2-4-56 選擇反應時 (秒)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	101	0.51	0.163	0.47	0.38	0.42	0.47	0.54	0.64	0.85
	65~69	97	0.55	0.167	0.52	0.41	0.44	0.52	0.58	0.71	0.88
女	60~64	154	0.57	0.138	0.55	0.44	0.48	0.55	0.62	0.74	0.93
	65~69	132	0.68	0.196	0.63	0.48	0.55	0.63	0.76	0.93	1.20

表4-4-2-4-57 閉眼單腿站立 (秒)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	101	10.6	11.95	3.0	3.0	4.5	6.0	11.0	18.0	56.4
	65~69	96	8.1	8.01	2.0	3.0	3.0	6.0	10.0	15.3	29.3
女	60~64	154	8.4	7.59	2.0	3.0	4.0	6.0	10.0	17.5	30.0
	65~69	127	6.1	5.90	2.0	2.0	3.0	4.0	7.0	12.0	19.2





**第五部份**

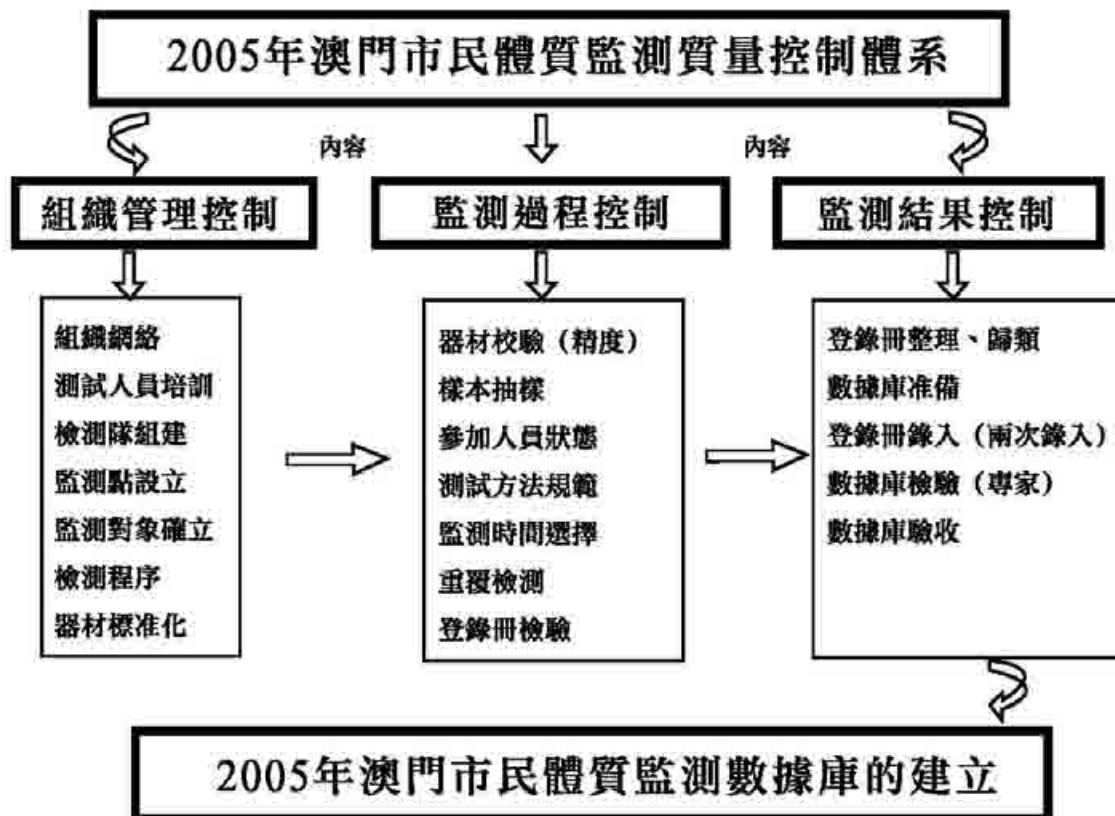
**附 錄**

第五部份 附 錄

附件1：質量控制

監測質量控制是監測工作的核心之一，它不僅是保障監測工作科學性的基礎，而且也是確保監測順利完成的條件；更為重要的是，質量控制體系的內容和實施辦法是本次監測的工作準則。

2005年澳門市民體質監測質量控制是指採用切實可行的手段和方法，從組織、管理、程式、過程和結果等方面，為了確保監測數據的準確性，對監測各環節所實施的規定；其主要內容包括：組織管理控制、監測過程控制和監測結果控制；其實施步驟和工作流程包括監測前控制、監測中控制和監測後控制（附圖-1）



附圖-1 2005年澳門市民體質監測質量控制體系和實施步驟

## 一、組織管理質量控制

### (一) 組織網絡

#### 1、構成

澳門市民體質監測組織網絡由市民體質監測中心和監測點組成。機構組成如下：

領導小組：由澳門體育發展局牽頭，協調有關部門共同組成領導小組。

澳門市民體質監測中心：設在澳門體育發展局運動醫學中心。

監測點：根據抽樣框的原則建立，設為被抽取的幼稚園、學校、工作單位和長者服務機構。

#### 2、職責和任務

(1) 領導小組的職責：負責協調澳門特區政府相關部門；領導、負責和組織制訂監測實施方案；以及對澳門市民體質監測工作中重大事件作出決策。

(2) 澳門市民體質監測中心的任務：聯合國家體育總局科研院所，負責制訂2005年澳門市民體質監測工作方案和實施細則；落實2005年體質監測所需要的器材；製作監測數據登錄冊、工作手冊和數據錄入軟件；培訓監測工作人員和檢測人員；組建測試隊；監測樣本的組織和協調；檢查、驗收、匯總、統計運算監測數據；以及研究、分析和完成澳門市民體質監測報告、研究報告等；

監測中心下設研究組和測試隊；其中，研究組由國家體育總局科研院所和澳門市民體質監測中心的技術人員共同組成。

(3) 監測點的任務：配合監測中心的抽樣工作和測試工作。具體負責受試者的組織，落實測試計劃和測試現場的組織和管理等。

### (二) 測試隊的培訓和組建

#### 1、人員培訓

測試人員在參加測試工作前，由澳門市民體質監測中心和國家體育總局科研院所負責培訓。在2004年，澳門市民體質監測中心負責組織人員和日程安排；國家體育總局科研院所完成《體質測量與評價》培訓教材的編寫，並負責理論課教學和技術培訓。

測試人員經過兩輪培訓，經考試合格後，方能參加工作。考核包括理論考試與測試操作考核兩部分。

理論考試採取閉卷形式，試題從國民體質監測培訓考試題庫中隨機抽取，考試時間100分鐘。

測試操作考核採取每人隨機抽測4~6個檢測指標的形式進行。

理論考試與測試操作考核均合格者，獲得2005年澳門市民體質監測測試人

員培訓合格證書。

### 2、測試隊組建

澳門市民體質監測中心根據工作需要，組建三個測試隊，測試人員須持有2005年澳門市民體質監測測試人員培訓合格證書。各測試隊需要填寫體質監測測試隊員登記表（附表-1）。

測試隊組成根據測試指標、儀器和測試人員“三固定”的原則進行分工。具體要求如下：

(1) 每一個測試隊分為5個專業組，即問卷調查組、形態組、機能組、素質組、健康組。

(2) 成員包括隊長1名，隊員至少由25人組成。需要特別注意是，女性不少於4名，問卷調查人員3名、檢驗人員2名、專業醫務人員1名。

附表-1                      2005年澳門市民體質監測測試隊員登記表

測試隊：

姓 名	性 別	年 齡	工 作 單 位	學 歷	專 業	測 試 指 標 / 工 作 內 容	備 註

### 3、任務

(1) 隊長：負責全隊的組織、協調和技術監督，及測試質量把關。

(2) 專業組：承擔和完成相應指標的測試。其中，體重、圍度和皮褶厚度指標由同性別測試人員測試。

(3) 檢驗人員：負責測試現場質量的檢查，對數據登錄冊的驗收、整理和歸類。

(4) 醫務人員：負責測試現場的醫務保障工作，並能在意外事故發生時及時處理。

#### (三) 監測點的建立

監測點的建立由澳門市民體質監測中心負責完成。

澳門市民體質監測中心和測試隊要負責收集、整理、匯總監測點的信息。

#### (四) 檢測流程

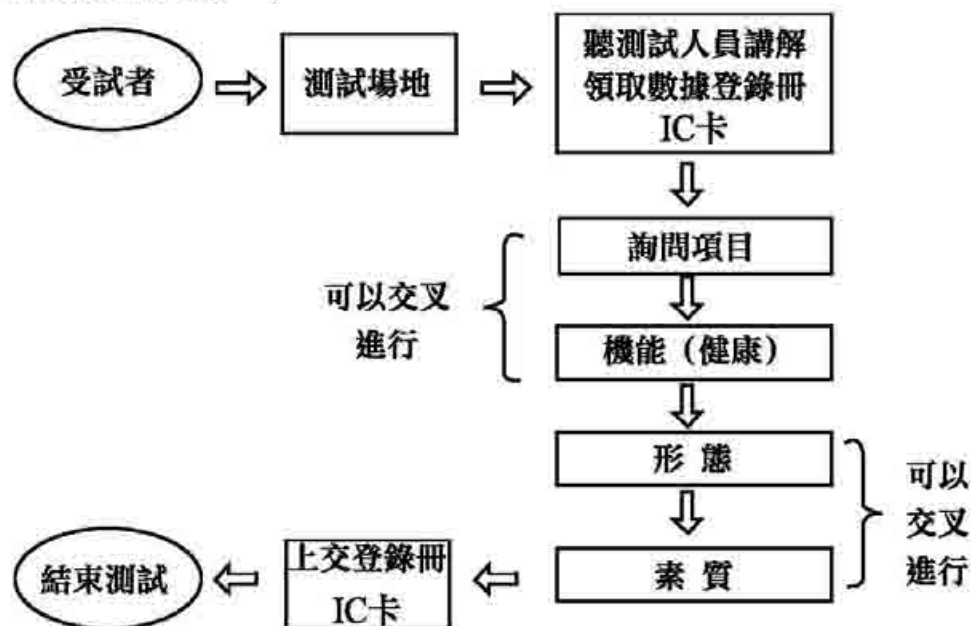
測試流程是影響監測質量的主要因素之一，所以，各測試隊要嚴格按照流程完成測試。

測試流程按照“詢問→機能（和健康）→形態→素質”的順序進行（附圖-2）。

如完成上述程序確有困難，可在確保檢測脈搏（心率）的前提下，健康、形態和素質可以交叉進行。

原則上，在一個工作日內，每個測試隊測試總人數不超過200人。

數據登錄冊由檢驗人員負責回收，回收同時要對其進行檢查（具體要求見“測試過程質量控制”）。



附圖-2 檢測流程示意圖

## 二、測試過程質量控制

### （一）測試前準備

#### 1、器材準備和校驗

##### （1）器材準備

- ①2005年澳門市民體質監測器材與內地國民體質監測器材一致。
- ②測試前，確保器材到位；並安裝、調試和試運轉。
- ③消耗品（如口嘴、酒精等）要提前準備充足的數量。

##### （2）器材校驗

###### ①身高計

測試人員使用150釐米長的標準鋼尺進行校驗。首先，將鋼尺的“0”點放在身高計的底板上，並使鋼尺緊靠身高計立柱。然後，將身高計水平壓板向下滑動至鋼尺上端，比較身高計的測試數值與鋼尺的額定長度，誤差不超過0.1釐

米為符合要求。

#### ②體重秤

測試人員打開電源開關，待儀器進入正常工作狀態後，將備用的10、20、30千克重的標準砝碼或等重標定物，分別放置在體重計的量盤上，如果顯示幕上顯示的數值與砝碼重量相同，表示儀器準確。然後，再將備用的100克重的標準砝碼加到量盤上，如果顯示幕上顯示的數值增加了0.1千克，表示儀器靈敏度符合要求。

#### ③尼龍卷尺

使用標準鋼尺與之對比，如果每米誤差不超過0.2釐米，表明帶尺準確，符合要求。

#### ④直角規

使用前應檢查直角規兩觸角相接觸時，其刻度是否為0；刻度尺採用標準鋼尺校準，誤差不得超過0.1釐米。

#### ⑤電子肺活量計

測試人員打開電源開關，待儀器進入正常工作狀態後，使用 2000毫升容量的氣體容積測量器，對肺活量計進行校驗。先拉動測量器的活塞到最大刻度，再將測量器的出氣口與肺活量計的進氣口緊密連接，然後，緩慢地推動活塞將測量器內的氣體全部注入到肺活量計中（附圖-3）。如果肺活量計的刻度值在2000毫升±40毫升區間內，表明肺活量計符合要求。



附圖-3 肺活量計的校驗

#### ⑥秒錶

按照北京時間對秒錶行校驗，如果每分鐘誤差不超過0.2秒，表明秒錶準確，符合要求。

#### ⑦血壓計

檢查橡膠球、橡膠管、氣閥旋鈕是否能夠正常使用。

#### ⑧皮褶厚度計

調整“0”位：將皮褶厚度計上下兩臂接點合攏，檢查指針是否指在“0”位，如不在“0”位，輕輕轉動刻度盤，使指標對準“0”位。

校正壓力：在皮褶厚度計下側臂頂端的小孔上掛校驗砝碼（200克），使下側臂的根部與該臂頂端的接點呈水平線，如指針處在15~25毫米（紅色區域）

範圍內，說明鉗口壓力符合要求，無需調節旋鈕。如指標位於25毫米以上，說明壓力偏低，須卸下砝碼，向左側方向轉動旋鈕；如指標位於15毫米以下，說明壓力偏高，須卸下砝碼，向右側方向轉動旋鈕，直至指針調至符合要求為止（附圖-4）。



附圖-4 皮褶厚度計校驗

### (3) 場地準備

測試前，測試隊選擇望廈體育館作為室內測試場地，該測試場地由多個房間組成，包括受試者登記大廳、問卷調查室、形態指標測試室（男女各一）、機能測試室（含心率、血壓測試室和肺活量測試室、臺階實驗測試室）、素質指標測試室（含3個），每間房間面積約為100~150平方米。室內測試室地面平坦、寬敞、明亮，利於測試儀器的擺放、人員的組織和分流。

學生跑步項目指標的測試選擇以蓮峰球場為室外場地(400米標準田徑場)。

## (二) 測試中質量控制

### 1、對測試人員的要求

- (1) 提前30分鐘進入測試現場，做好檢查、校正儀器等各項準備工作。
- (2) 測試前，向受試者介紹測試要求。
- (3) 及時複查數據，以便現場補測。
- (4) 嚴格執行監測的各項要求，不得擅自改變監測內容、測試方法及檢驗的質量要求。

### 2、對受試者的要求

- (1) 測試前12小時內，應避免劇烈運動或重體力勞動。
- (2) 保持測試現場安靜。
- (3) 須按各項測試要求盡力認真完成每項測試。
- (4) 測試著裝要求：穿運動衣、褲、鞋。其中，形態測量時，男性穿短褲，女性穿短褲、背心或短袖衫。
- (5) 素質測試前要做好準備活動，測試後做好整理活動，以免受傷。
- (6) 原則上每位受試者的所有檢測指標應在一天內完成，若遇特殊情況也必須在一周內完成。學生測試分兩天完成。

### 3、數據登錄冊的檢驗

測試隊指派2~3名熟悉業務、工作細心的專業人員擔任檢驗員，全權負責對現場測試結果的檢驗。

### (1) 全面檢查

①檢驗人員在每位受試者測試結束時，都要逐項檢查數據登錄冊的分類編碼、問卷和檢測指標的記錄和書寫方式是否符合規定，字跡是否清楚等。對不符合規定者應及時向測試人員提出，並當場改正。如果發現缺、誤、疑數據，應補測或重測，保證數據無缺、無誤、無疑。

②按《複測參考表》（見《2005年澳門市民體質監測工作手冊》）要求，逐項檢查各指標的檢測數據。凡是形態、機能指標測試值超出《複測參考表》範圍的，如果數據登錄冊上未註明已複測或病殘等原因，則視為可疑數據，必須複測，即由原測試人員當場再測一次。複測後如有誤則改正，無誤則在數據登錄冊的該項目前註明“已複測”。

③素質指標超出《複測參考表》者，視為可疑數據，應結合其他有關指標進行邏輯檢驗，排除疑點，防止錯記和誤記，一般不再複測；實在無法判斷時，應將其剔除，不參加統計。凡有缺項的，應及時補測。

④觀察受試者，視其情況推測可疑數據。例如受試者明顯身材瘦小，但體重數據很大，則視為可疑，應複測。

### (2) 隨機複測檢驗

#### ①複測檢驗方法

檢驗員每天隨機抽取當日受試者總人數的5%，對形態指標進行複測，檢驗測試誤差。具體步驟如下：

■收回原數據登錄冊，另發一張複測卡片（附表-2），由原測試人員按原測試程序和方法，將全部形態指標重新複測一遍。

■複測完畢後，受試者將複測卡片交付檢驗員，由檢驗員將原數據登錄冊中的指標測量值填入複測卡片相應的項目中（務必細心核對）。將原數據登錄冊交還受試者，受試者繼續持原數據登錄冊完成其餘指標的檢測。

■由檢驗員和監測隊長共同計算檢驗誤差，將複測卡片中每一測試指標的原測值減去複測值，其差數即是兩次檢測的誤差。統計每一抽測對象的測試誤差超出允許範圍（見形態指標測試允許誤差值）的項目數。

■檢驗人員應每3天計算1次抽樣複測卡片測試誤差超出允許範圍的指標發生率。並填寫複測誤差統計表（附表-3）。誤差發生率按下列公式計算：

$$P = \frac{\sum n}{AN}$$



其中， $\Sigma n$ 為複測卡片中測試誤差超出允許範圍的總項次數；A為每張複測卡片形態指標數的總和；N為複測卡片數（抽測人數）。

附表-2 複測卡

姓名 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_ 年齡 \_\_\_\_\_ 單位 \_\_\_\_\_

樣本類別：請在以下相應選項上劃“√”

幼兒	小學生	中學生	大學生	成年體力勞動	成年非體力勞動	老年

1·測試日期 \_\_\_\_\_ 2·出生日期 \_\_\_\_\_

3·堂區 \_\_\_\_\_ 4·測試序號 \_\_\_\_\_

指標	原測試值	複測值	差值 (原測值-複測值)	是否超出誤差範圍
身高(cm)				
坐高(cm)				
體重(kg)				
胸圍(cm)				
腰圍(cm)				
臀圍(cm)				
上臂部皮褶厚度(mm)				
肩胛下角皮褶厚度(mm)				
腹部皮褶厚度(mm)				
肩寬 (cm)				
骨盆寬 (cm)				
足長 (cm)				
項次累計				

附表-3 複測誤差統計表

				_____ 測試隊
檢驗日期	檢測總人數	複測人數	誤差發生率	檢驗員簽名
合計				

②複測檢驗標準

■測試當日

測試當日如發現某項形態指標的測試誤差超出允許範圍，應及時與測試人員研究，找出原因和改進方法，及時改進，直至符合要求，並複測全部受試者的該項指標。

■測試三天內

若測試三天內測試誤差發生率大於5%，應及時查找原因並改進，對不合格的測試人員要進行隊內重新培訓考核，合格後方能重新參加工作。

若發生率大於10%，則全部被檢測數據組的數據無效，必須組織所有已測受試者對所有形態指標進行重測。

③形態指標測試誤差允許標準

身高：±0.5釐米；坐高：±0.5釐米；體重：±0.1千克；胸圍、腰圍、臀圍：±1.0釐米；皮褶厚度：±2.0毫米；肩寬、骨盆寬：±0.5釐米；足長：±0.2釐米。

(三) 器材校驗維護

每一測試單元開始時，須按器材校驗方法對形態和機能的測試器材進行校驗。對超出測量誤差的器材須及時進行校正、維修或更換，並填寫器材校驗維護記錄表(附表-4)。

附表-4 器材校驗維護記錄表 \_\_\_\_\_ 測試隊

校驗時間	儀器名稱	誤差值	處理方式	簽名

### 三、測試後質量控制

#### (一) 數據登錄冊的驗收

各測試隊測試結束後，要組織專人對數據登錄冊進行認真的整理、歸類和檢驗，具體內容如下：

1、確認數據登錄冊是否合格。一本數據登錄冊如果出現1項分類編碼不合格或3個數據項目不合格，即為不合格數據登錄冊。

無法確認又無法複測、補測的數據登錄冊將被剔除。

2、填寫數據登錄冊驗收統計表（附表-5）。各測試隊均須要填寫。

3、填寫數據登錄冊分類記錄表（附表-6）。各測試隊均須要填寫；如果樣本量不足，須及時補充。

附表-5

數據登錄冊驗收統計表

\_\_\_\_\_ 測試隊

組別(歲)	數據登錄冊總數	不合格數據登錄冊總數	現存數據登錄冊數	合格率
3				
4				
5				
6				
合計				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

19				
20				
21				
22				
合計				
20~24				
25~29				
30~34				
35~39				
合計				
40~44				
45~49				
50~54				
55~59				
合計				
60~64				
65~69				
合計				
總計				

注：現存數據登錄冊數＝數據登錄冊總數－不合格數據登錄冊數

合格率＝現存數據登錄冊數/數據登錄冊總數×100%

附表-6                      2005年澳門市民體質監測數據登錄冊分類記錄表

測試隊：

檢測對象：

組別(歲)	男	女	合計	備註
3				
4				
5				
6				
合計				
6				
7				
8				
9				
10				

11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
合計				
20~24				
25~29				
30~34				
35~39				
合計				
40~44				
45~49				
50~54				
55~59				
合計				
60~64				
65~69				
合計				
總計				

## (二) 澳門市民體質監測中心對數據登錄冊的驗收

為了保證測試數據的準確可靠，澳門市民體質監測中心要對各測試隊送交的數據登錄冊和各類統計表進行嚴格的抽查。驗收方法如下：

- 1、登錄冊是否按類別、性別、年齡組歸屬，每個年齡組的樣本量是否達到規定數額。
- 2、隨機抽查。男女各類受試者隨機抽出2個年齡組，進行如下檢查：

(1) 各性別、年齡組的數據冊是否夠規定樣本數。不夠數者要補齊。

(2) 對抽出各組的數據冊逐張檢驗。數據登錄冊中各項目是否還存在有誤、缺、疑及字跡潦草模糊、無法辨認的現象；如果有，視為不合格數據冊。如果不合格冊超過5%，則要求對該測試隊的全部測試冊重新進行整理，然後再次驗收。

(3) 對登錄冊上的個別可疑數據，可進行邏輯推理；或由原測試隊複測。無法確認的有可疑數據的登錄冊應予剔除，不參加錄入。

### (三) 數據錄入

數據錄入採用雙重數據錄入方法，並由電腦進行自行比對。數據錄入的出錯率控制在萬分之五以下。對出錯的數據及時復核。如超過萬分之五，則應停止該錄入人員的錄入工作，待培訓合格後再參加工作，並對把錄入的數據刪除，重新錄入。

### (四) 數據驗收

#### 1、讀操作檢驗

依照數據登錄冊驗收中的方法與要求，對數據登錄冊與其相應的數據庫中的數據進行兩人逐項比對。若兩者數據不一致，則按數據登錄冊修改數據庫。

#### 2、邏輯檢驗

編制檢驗程式，由電腦將超過複測範圍上下限的數據列印出來。檢驗人員將這些可疑數據與原始數據登錄冊核對，對超出複測範圍參考表的數據需進行邏輯檢驗，排除疑點，實在無法判斷時，應將其剔除。

### (五) 監測點信息檢驗

監測點信息檢驗採取電話回訪的方式進行。在每個年齡組中隨機抽取1人進行電話回訪，確認監測點及個人有關監測信息。電話回訪率為總樣本的0.5%。

## 附件2：檢測指標的測試方法

### 一、形態指標

#### (一) 身高

測試儀器：身高坐高計。

測試方法：

受試者赤足，背向立柱站立在身高計的底板上，軀幹自然挺直，頭部正直，兩眼平視前方(耳屏上緣與眼眶下緣最低點呈水平位)；上肢自然下垂，兩腿伸直；兩足跟併攏，足尖分開約 $60^\circ$ ；足跟、骶骨部及兩肩胛間與立柱相接觸，成“三點一線”站立姿勢(附圖1)。此時，測試人員單手將水平壓板沿立柱向下滑動至受試者頭頂；讀數時，測試人員雙眼與水平壓板平面等高。記錄以釐米為單位，精確到小數點後1位。

注意事項：

- ① 身高計應選擇平坦地面，靠牆放置。
- ② 測試人員移動水平壓板時，必須手握“手柄”。
- ③ 嚴格執行“三點靠立柱”、“兩點呈水平”的測量要求。
- ④ 水平壓板與頭部接觸時，鬆緊要適度，頭髮蓬鬆者要壓實；妨礙測量的髮辮、發結要放開，飾物要取下。
- ⑤ 讀數完畢，立即將水平壓板輕輕推向安全高度，以防碰壞。



附圖1 身高

#### (二) 坐高

測試儀器：機械式身高坐高計。

測試方法：受試者坐于身高坐高計的座板上，使骶骨部、兩肩胛間靠立柱，軀幹自然挺直，頭部正直，兩眼平視前方，以保持耳屏的上緣與眼眶下緣呈水平位；上肢自然下垂，雙手不得撐壓座板；兩腿併攏，雙足平踏在地面上，大腿與地面平行並與小腿呈直角(根據受



附圖2 坐高

試者小腿長度，適當調節踏板高度以保持正確測量姿勢）（附圖2）。測試人員站在受試者右側，將水平壓板沿立柱下滑至受試者頭頂，兩眼與壓板呈水平位進行讀數。記錄以釐米為單位，精確到小數點後1位。

注意事項：

①測量時，受試者應先彎腰使骶骨部緊靠立柱後再坐下，以保證測試姿勢正確。

②較矮的幼兒應選擇高度適宜的踏板，避免測量時身體向前滑動。

③其他注意事項同身高。

### （三）體重

測試儀器：電子體重計。

測試方法：

測試人員打開電源開關，按“按鍵”，顯示幕上出現閃爍信號；定格在“0.0”時，表明體重計已進入工作狀態。

受試者穿短衣褲、赤足，自然站立在體重計量盤中央，保持身體平穩（附圖3）。待顯示幕上顯示的數值穩定後，測試人員記錄顯示的數值。記錄以千克為單位，精確到小數點後1位。

注意事項：

①測量時，體重計應放置在平坦地面上。

②受試者應盡量減少著裝。

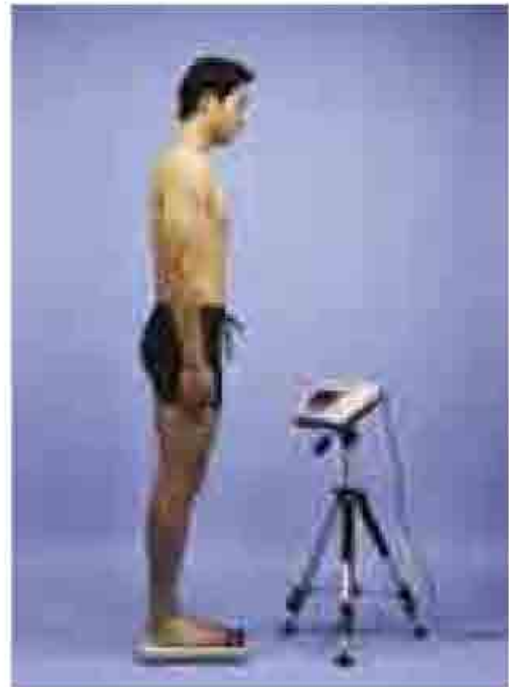
③上、下體重計時，動作要輕緩。

### （四）胸圍

測試儀器：尼龍帶尺。

測試方法：受試者自然站立，雙肩放鬆，兩臂自然下垂，兩足分開與肩同寬，保持平靜呼吸。

測試人員面對受試者，將帶尺上緣經背部肩胛下角下緣至胸前圍繞一周。男性和未



附圖3 體重



附圖4 胸圍



發育的女性，帶尺下緣在胸前沿乳頭上緣(附圖4)；已發育的女性，帶尺在乳頭上方與第四肋骨平齊。帶尺圍繞胸部的鬆緊度應適宜(使皮膚不產生明顯凹陷)。帶尺上與“0”點相交的數值即為測量值。測試人員在受試者呼氣末時讀取數值，記錄以釐米為單位，精確到小數點後1位。

注意事項：

①測量時，注意受試者姿勢是否正確，如有低頭、聳肩、挺胸、駝背等狀況，要及時糾正。

②測試人員應嚴格控制帶尺的鬆緊度。

③如觸摸不到肩胛下角，可讓受試者擴胸，待觸摸清楚後，受試者應恢復正確測量姿勢。

④如兩側肩胛下角高度不一致，以低側為準。

#### (五) 腰圍

測試儀器：尼龍帶尺。

測試方法：受試者自然站立，兩肩放鬆，雙手交叉抱於胸前。測試人員面對受試者，將帶尺經臍上0.5~1釐米處(肥胖者可選擇腰部最粗處)水平繞一周(附圖5)。帶尺圍繞腰部的鬆緊度應適宜(使皮膚不產生明顯凹陷)。帶尺上與“0”點相交的數值即為測量值。記錄以釐米為單位，精確到小數點後1位。

注意事項：

①測試人員應嚴格控制帶尺的鬆緊度。

②測量時，受試者的被测部位應充分裸露。

③測量時，受試者不能有意識地挺腹或收腹。

#### (六) 臀圍

測試儀器：尼龍帶尺。

測試方法：受試者自然站立，兩肩放



附圖5 腰圍



附圖6 臀圍

鬆。雙手交叉抱於胸前。測試人員立于受試者側前方，將帶尺沿臀大肌最突起處水平圍繞一周（附圖6）。帶尺圍繞臀部的鬆緊度應適宜（使皮膚不產生明顯凹陷）。帶尺上與“0”點相交的數值即為測量值。記錄以釐米為單位，精確到小數點後1位。

注意事項：

- ①測試人員應嚴格控制帶尺的鬆緊度。
- ②測量時，男性受試者只能穿短褲，女性受試者穿短褲、背心或短袖衫。
- ③測量時，受試者不能有意識地挺腹或收腹。

### （七）皮褶厚度

測試儀器：皮褶厚度計。

測試部位：上臂部、肩胛部和腹部。

測試方法：受試者自然站立，充分裸露被測部位。測試人員用左手拇指、食指和中指將被測部位皮膚和皮下組織捏提起來，測量皮褶捏提點下方1釐米處的厚度（附圖7）。共測試3次，取中間值或兩次相同的值。記錄以毫米為單位，精確到小數點後1位。

上臂部測量點：右上臂肩峰後面與鷹嘴連線中點處。沿上肢長軸方向縱向捏提皮褶。

肩胛部測量點：右肩胛骨下角下方1釐米處。與脊柱成45°方向捏提皮褶。

腹部測量點：臍水平線與右鎖骨中線交界處。沿軀幹長軸方向縱向捏提皮褶。

注意事項：

①受試者自然站立，肌肉放鬆，體重平均落在兩腿上。

②測試時，要把皮膚與皮下組織一起捏提起來，但不能把肌肉捏提起來。



上臂部

肩胛部

腹部

附圖7 皮褶厚度

③測試時，皮褶厚度計的鉗口連線應與皮褶走向垂直。

④測試過程中，皮褶厚度計的刻度盤和鉗口壓力應經常校正。

### (八) 肩寬

測試儀器：直角規。

測試方法：受試者自然站立，兩腿分開與肩同寬，兩肩放鬆。測試人員站在受試者背面，先用兩手的食指沿肩胛岡向外觸摸到肩峰外側緣最向外突出點，即肩峰點。用直角規測量兩肩峰



附圖8 肩寬

點間的距離（附圖8）。記錄以釐米為單位，精確到小數點後1位。

注意事項：

- ①受試者兩肩必須自然放鬆，不能緊張或聳肩。
- ②測試人員要找準確肩峰點後再固定直角規，手法不宜過重或過輕。

### (九) 骨盆寬

測量儀器：直角規。

測量方法：受試者自然站立，雙腿分開與肩同寬，兩肩放鬆。測試人員站在受試者的側前方，先用兩手的食指向外觸摸到受試者兩髂脊外緣最寬處，即髂脊點。用直角規測量左右兩髂脊點間的直線距離（附圖9）。記錄以釐米為單位，精確到小數點後1位。

注意事項：

- ①受試者不能彎腰、曲腿，軀幹不能旋轉。
- ②測試人員先摸清髂棘點後再固定直角規，手法不宜過重或過輕。

### (十) 足長

測量儀器：足長測量儀。

測量方法：受試者自然站立，右腳（赤足）踩在足長測量儀上。腳後跟抵在測量儀的固定擋板上，足底緊貼底板，足的外側緣緊靠側板。測試人員移動滑板直至趾尖，測量跟結節至趾骨尖最大距離（附圖10）。記錄以釐米為單位，精確到小數點後1位。

注意事項：

- ①測試時，受試者，腳趾不能屈曲。
- ②足的長軸與測量儀應保持平行。



附圖9 骨盆寬



附圖10 足長

## 二、機能指標

### (一) 安靜脈搏 (心率)

測試儀器：秒錶和醫用聽診器。

測試方法：受試者取坐位，右前臂平放在桌面，掌心向上。測試人員坐在右側，以食指、中指和無名指的指端觸壓受試者手腕部的橈動脈，測量脈搏。測量幼兒心率時，取平臥位，聽診器的聽診頭放置在心前區（左鎖骨中線與第五肋間交界處）（附圖11）。

測量脈搏前應先確定受試者為安靜狀態（即以10秒鐘為單位，連續測量三個10秒鐘的脈搏，若其中兩次測量值相同並與另一次相差不超過一次時，即可認為受試者處於相對安靜狀態；否則應適當休息，直至符合要求），然後測量30秒鐘的脈搏，所得數值乘以2即為



附圖11 安靜脈搏 (心率)

測量值。記錄以次為單位。

心率的測量和記錄方法同脈搏。

注意事項：

- ①測試前1~2小時內，受試者不要進行劇烈的身體活動。
- ②成人和老年人測試前，要靜坐10分鐘以上才能進行測試。
- ③幼兒測試可于午睡後進行。

## (二) 血壓

測試儀器：立柱式水銀血壓計、醫用聽診器。

測試方法：受試者取坐位，右臂自然前伸，平放在桌面，掌心向上。血壓計零位與受試者心臟和右臂袖帶應處於同一水平。測試人員捆紮袖帶時，應平整、鬆緊適度，肘窩部要充分暴露。摸准肱動脈的位置，將聽診器的聽診頭放置其上，使聽診頭與皮膚密切接觸，但不能用力緊壓



附圖12 血壓

或塞在袖帶下。然後打氣入帶，使水銀柱急速上升，直到聽不到肱動脈搏動聲時，再升高20至30毫米汞柱（mmHg）。隨後緩緩放氣，當聽到第一個脈跳聲時，水銀柱高度值即為收縮壓；繼續放氣，脈跳聲經過一系列變化，脈跳聲消逝瞬間的水銀柱高度值為舒張壓（附圖12）。血壓測試力求一次聽准，否則重新測量。分別記錄收縮壓、舒張壓，以mmHg為單位。

注意事項：

- ①測試前1~2小時內，受試者不要進行劇烈的身體活動。
- ②測試前受試者靜坐10~15分鐘，穩定情緒，接受測試。
- ③測試前應檢查血壓計水銀柱是否在“0”位，若不在“0”位應予於校正。應觀察水銀柱有無氣泡，如有氣泡應予排除。測試時，上衣袖帶不應緊壓上臂。
- ④袖帶下緣應在肘窩上2.5釐米處。
- ⑤需重測時，應等待血壓計水銀柱下降至“0”位後再進行。
- ⑥血壓重測者，必須再休息10~15分鐘後，方能進行。對血壓持續超出正常範圍者，要及時請現場醫務人員觀察其情況。

### (三) 肺活量

測試儀器：電子肺活量計。

測試方法：測試人員打開電源開關，按“按鍵”，顯示幕上出現閃爍信號“8888”，當定格在“0”時，表明肺活量計已進入工作狀態。

測試人員首先將口嘴裝在文式管的進氣口上，交給受試者。受試者手握文式管手柄（導



附圖13 肺活量

壓軟管在文式管上方)，頭部略向後仰，盡力深吸氣直到不能再吸氣為止，然後，將嘴對準口嘴緩慢地呼氣，直到不能呼氣為止（附圖13）。此時，顯示幕上顯示的數值即為肺活量值。測試2次，測試人員記錄最大值，以毫升為單位，不計小數。

注意事項：

- ①測試應使用一次性口嘴。如果需重複使用時，必須嚴格消毒。
- ②測試前，測試人員應向受試者講解測試要領，做示範演示，受試者可試吹一次。
- ③測試時，受試者呼氣不可過猛，防止漏氣；且必須保持導壓軟管在文式管上方。
- ④受試者在呼氣過程中，不能再進行吸氣。
- ⑤測試人員要及時糾正受試者用鼻呼氣的錯誤動作。如果無法糾正，可讓受試者帶上鼻夾或用手捏住鼻子，防止鼻呼氣。
- ⑥下一次測試開始前，須按“按鍵”，回到“0”位。

### (四) 臺階試驗

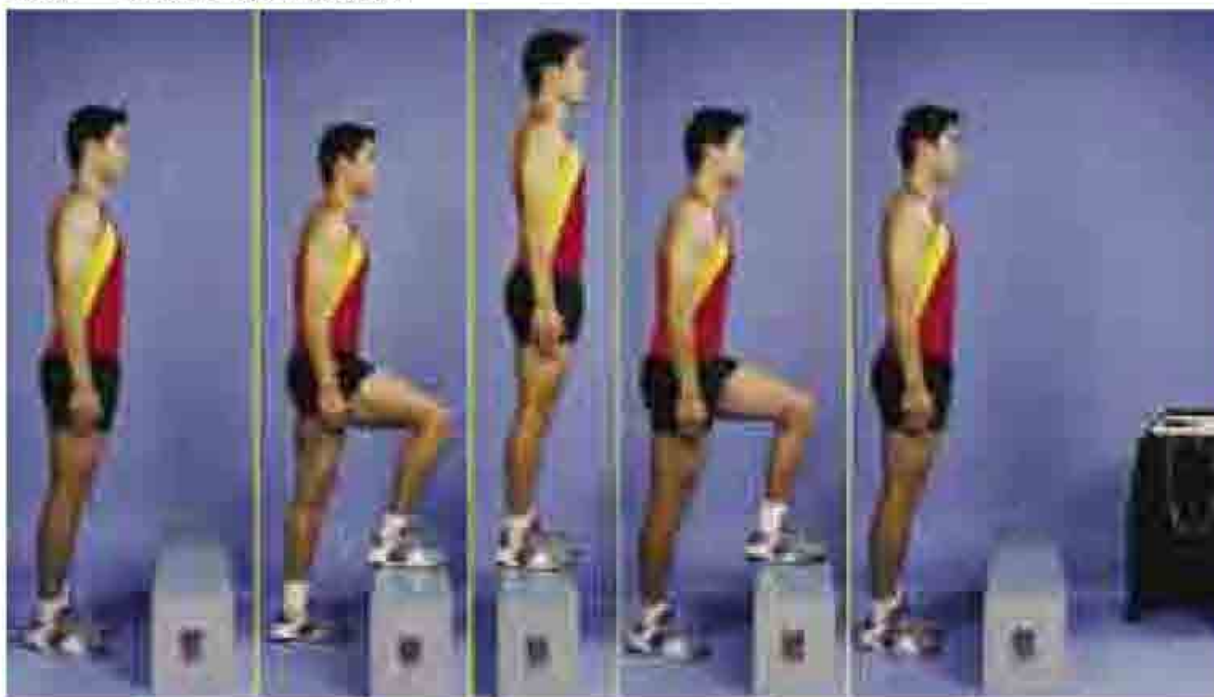
測試儀器：臺階若干（男台高：30釐米；女台高：25釐米），電子臺階試驗儀、秒錶（備用）。

測試方法：受試者自然站立在臺階前方，做好準備。測試人員打開臺階試

驗儀的電源開關，顯示幕出現閃爍信號；按“啟動”鍵，使臺階試驗儀進入工作狀態；在臺階試驗儀的蜂鳴器發出3次預備聲後，受試者按照蜂鳴器發出的提示音開始進行上下臺階運動。

當蜂鳴器發出第一次聲響時，一隻腳踏上臺階；第二次聲響時，另一隻腳踏上臺階，雙腿伸直，呈站立姿勢；第三次聲響時，先踏上臺階的腳下臺階；第四聲響時，另一隻腳下臺階。持續運動3分鐘（附圖14）。當蜂鳴器發出一聲長鳴後，受試者結束上下臺階運動，立刻靜坐，前臂前伸，掌心向上，手指自然分開，呈彎曲狀。測試人員隨後將指脈夾夾在受試者中指或食指的遠節指骨，感測器貼緊指腹。

臺階試驗儀開始測量運動後3次脈搏。當儀器發出結束提示音後，表明測試結束。測試人員按“功能”鍵，依次記錄運動時間、運動後第1分鐘末、第2分鐘末、第3分鐘末30秒脈搏。



附圖14 臺階試驗

在測試過程中，如果受試者不能堅持運動或受試者連續3次不能按規定頻率上下臺階，測試人員應立即讓受試者停止運動，同時按下相應的“功能”鍵，並為受試者夾上指脈夾，使試驗儀進入脈搏測量程序。

注意事項：

- ①心臟功能不良或患有心臟疾病者，不能進行此項測試。
- ②受試者在測試前不得從事任何劇烈活動。
- ③受試者在每次登上臺階時，腿必須伸直，膝關節不得彎曲。
- ④受試者必須嚴格按照提示音的節奏完成上下臺階運動。

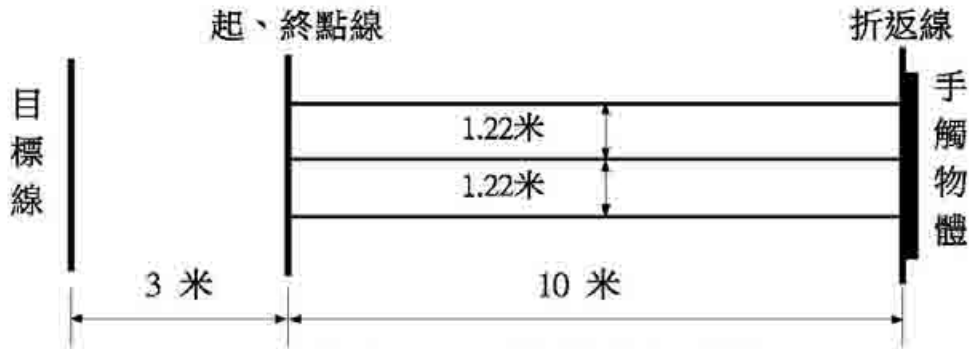
⑤測試人員在儀器測量脈搏時，應經常用手指觸壓橈動脈搏動，與試驗儀進行對比，如果10次脈搏相差超過2次，可視為儀器不准，及時改用人工的方法測量脈搏。

⑥人工測試脈搏的方法：測量運動停止後1分到1分半鐘、2分到2分半鐘、3分到3分半鐘的3次脈搏數。

### 三、身體素質

#### (一) 10米折返跑 (幼兒)

場地器材：在平坦的地面（地質不限）上畫長10米、寬1.22米的直線跑道若干條。一端為起、終點線，另一端為折返線。在起、終點線外3米處畫一條目標線，在折返線處設一手觸物體（木箱或牆壁）（附圖15）。秒錶若干塊。



附圖15 10米折返跑場地示意圖

測試方法：受試者至少兩人以上一組，兩腿前後分開，站立在起跑線後；當聽到起跑信號後，立即起跑，直奔折返線，用手觸摸到物體（木箱或牆壁）後轉身跑向目標線（附圖16）。發令員站在起跑線的斜前方發令，在受試者起跑的同時，開表計時。當受試者胸部到達終點線垂直面時停錶。測試1次。記錄往返後通過終點的時間，以秒為單位，精確到小數點後1位。小數點後第2位數，按非“0”進“1”的原則進位。

注意事項：

①測試前，測試人員要明確告訴受試者要全速直線跑，途中不得串道。

②起跑前，受試者不得踩、跨起跑線。

③起跑時，如受試者未聽到起跑信號，測試人員可輕推受試者的後背，促



附圖16 10米折返跑



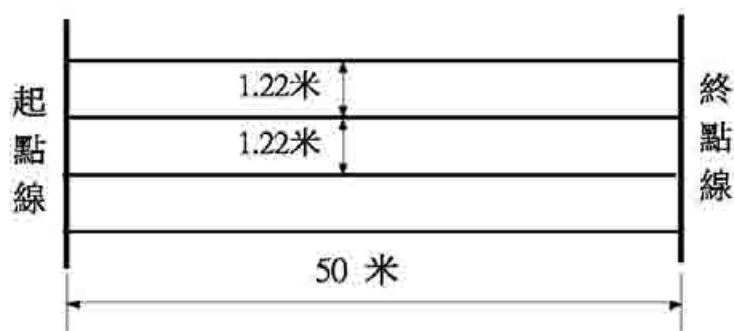
其起跑。

④受試者通過起、終點線後方可減速。

⑤在目標線處，要安排專人對受試者進行保護，防止摔倒發生意外。

## (二) 50米跑 (學生)

場地器材：在平坦的地面（地質不限）上畫長50米、寬1.22米的直線跑道若干條。設一端為起點線，另一端為終點線（附圖17）。發令旗一面，發令哨一個，秒錶若干塊。



附圖17 50米跑場地示意圖

測試方法：受試者至少2人一組，採用站立式起跑；當聽到起跑信號後，立即起跑，全力跑向終點線。發令員站在起點線的側面，在發出起跑信號的同時，要揮動發令旗。計時員位於終點線的側面，視發令旗揮動的同時，開表計時；當受試者胸部到達終點線的垂直面時停錶（附圖18）。記錄以秒為單位，保留小數點後1位。小數點後第二位數按非“0”進“1”的原則進位。



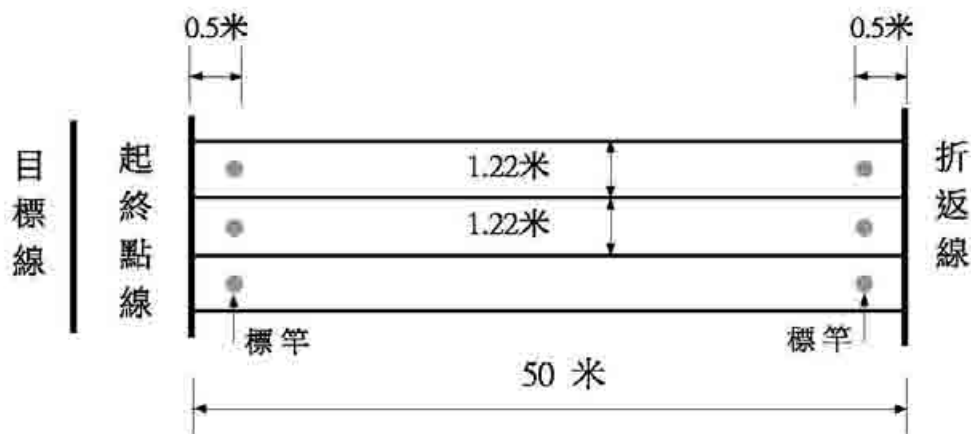
附圖18 50米跑

注意事項：

- ①測試前，測試人員要明確告訴受試者要全速直線跑，途中不得串道。
- ②起跑前，受試者不能踩、跨起跑線；如搶跑，應將其召回，重跑。
- ③測試時，受試者應穿運動鞋或膠鞋，但不能穿釘鞋。
- ④測試時，如遇風，一律順風跑。

### (三) 50米×8往返跑 (學生)

場地器材：在平坦的地面（地質不限）上畫長50米、寬1.22米的直線跑道若干條，設一端為起、終點線，另一端為折返線；在起、終點線外3米處畫一條目標線，在距起、終點線和折返線0.5米處的跑道中央，各設立一高度為1.2米的標杆（附圖19）。發令旗一面，發令哨一個，秒錶若干塊。



附圖19 50米×8往返跑場地示意圖

測試方法：受試者至少2人一組，採用站立式起跑；當聽到起跑信號後，立即起跑，全力跑向折返線；在到達折返線時，按逆時針方向繞過標杆後跑回起、終點線，再按逆時針方向繞過標杆後跑向折返線，為完成一圈；共跑4圈。折返時不得碰杆或用手扶杆。發令員站在起、終線側面發令，在受試者起跑的同時，開表計時。當受試者胸部到達終點線垂直面時停錶（附圖20）。測試1次。記錄往返後通過終點線的時間，以秒為單位，保留小數點後1位。小數點後第2位數按非“0”進“1”的原則進位。

注意事項：

- ①測試前，測試人員應明確告訴受試者途中不得串道。



附圖20 50米×8往返跑

②起跑前，受試者不能踩、跨起跑線；如搶跑，應將其召回，重跑。

③測試時，要及時向受試者報告所剩下的重複圈數，以免跑錯距離。

④測試時，受試者應穿運動鞋和膠鞋，但不得穿釘鞋。

⑤受試者通過起終點線後方可減速。

#### (四) 800米(女生)或1000米跑(男生)

場地器材：地面平坦的田徑跑道。發令旗一面，發令哨一個，秒錶若干塊。

測試方法：受試者至少兩人一組，採用站立式起跑；當聽到起跑信號後，立即起跑，全力跑向終點線。發令員站在起點線的側面，在發出起跑信號的同時，要揮動發令旗。計時員位於終點線的側面，視發令旗揮動的同時，開表計時；當受試者跑完全程，胸部到達終點線的垂直面時停錶(附圖21)。測試1次。記錄跑完全程的時間，以秒為單位，保留小數點後1位。小數點後第2位數按非“0”進“1”的原則進位。

注意事項：同50米×8往返跑。

#### (五) 立定跳遠

測試儀器：電子立定跳遠計。

測試方法：測試人員打開電源開關，按“按鍵”，顯示幕上出現閃爍信號；當受試者站在起跳線後，數字定格在“0”時，表明立定跳遠計已進入工作狀態。

根據受試者的能力選擇起跳線。受試者兩腳自然分開，站立在起跳線後，然後擺動雙臂，雙腳蹬地盡力向前跳(附圖22)。雙腳落地約3秒後，顯示幕顯示測試值。測試2次，測試人員記錄最好成績，以釐米為單位，不計小數。

注意事項：

①受試者起跳前，雙腳均不能踩線、過



附圖21 800米或1000米跑



附圖22 立定跳遠

線。

- ②犯規時成績無效，繼續測試直至取得成績為止。
- ③起跳時，不能有墊跳、助跑、連跳等動作。
- ④每次測試前，須待儀器自動清空回零或按“按鍵”清空回零。

### (六) 網球擲遠 (幼兒)

場地器材：在平坦的場地畫一長20米，寬6米的長方形，設一端為投擲線，在投擲線後每間隔0.5米處畫一條橫線（附圖23）。卷尺和標準網球若干個。

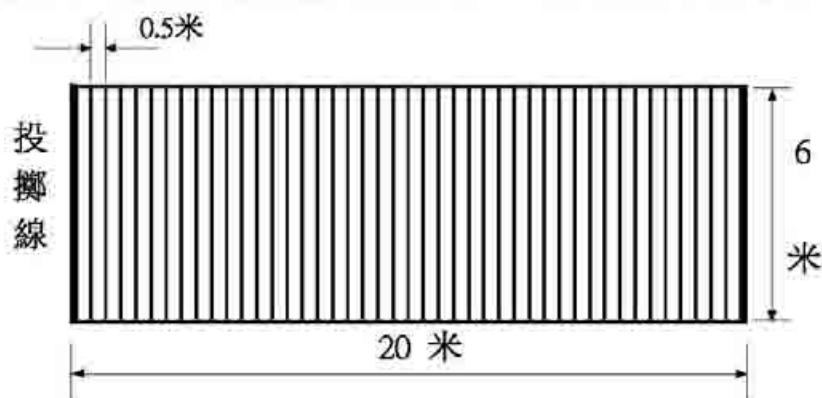


圖23 網球擲遠場地示意圖

測試方法：受試者站在投擲線後，兩腳前後分開，單手持球，將球從肩上方投出，球出手時後腳可以向前邁出一步，但不能踩線或過線（附圖24）。一位測試人員站在投擲線側前方位置發令；另一位測試人員觀察球的落點，並記錄成績。測試2次，取最好成績。以米為單位，精確到小數點後1位。



附圖24 網球擲遠

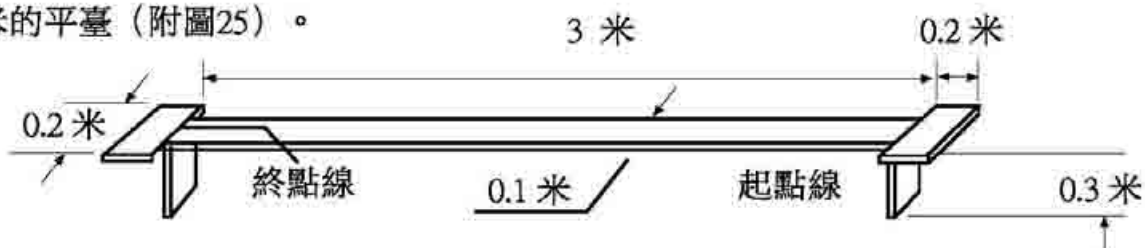
記錄方法：如果球的落點在橫線上，則記錄該線所標示的數值；如果球的落點在兩條橫線之間，則記錄靠近投擲線的橫線所標示的數值；如果球的落點已超出20米長的測試場地，可用卷尺丈量實際距離；如果球的落點超出6米寬的場地，受試者要重新投擲。

注意事項：

- ①測試時，測試人員應注意觀察球的落點。
- ②受試者投擲時，腳不能踩線、過線。不能助跑投球。

### (七) 走平衡木 (幼兒)

場地器材：高30釐米，寬10釐米，長3米的平衡木一副，設一端邊線為起點線，則另一端邊線為終點線。兩端外各加一塊與平衡木等高的寬20釐米、長20釐米的平臺（附圖25）。



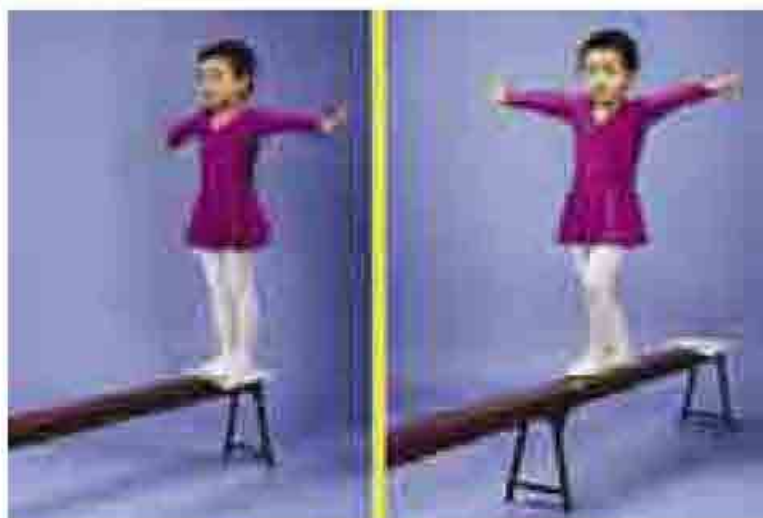
附圖25 平衡木器材示意圖

測試方法：受試者站在“起點線”後的平臺上，面向平衡木，雙臂側平舉，當聽到“開始”的口令後，兩腳交替向“終點線”前進（附圖26）。測試人員在受試者的側前方發令，在受試者起動的同時開表計時，並跟隨受試者向“終點線”前進，同時注意觀察受試者的動作，防止發生意外。當受試者任意一個腳尖超過“終點線”時，立即停錶。測試2次，取最好成績。記錄以秒為單位，精確到小數點後1位。小數點後第二位數，按非“0”進“1”的原則進位。

完成形式：雙腳交替前進完成者記錄“1”；挪步橫走者記錄“2”；不能完成者記錄“3”。

注意事項：

- ①測試前，受試者腳尖不得超過“起點線”。
- ②中途落地者須重新測試。
- ③測試人員要注意保護受試者。



附圖26 走平衡木

### (八) 雙腳連續跳 (幼兒)

場地器材：卷尺，秒錶，軟方包（長10釐米，寬5釐米，高5釐米）10個。在平地上按直線每間隔50釐米放置一個軟方包，距離第一塊軟方包20釐米處畫一條“起跳線”（附圖27）。



附圖27 雙腳連續跳場地示意圖

測試方法：受試者兩腳併攏站在“起跳線”後，聽到“開始”的口令後，雙腳起跳，連續跳過10個軟方包停止（附圖28）。在受試者起跳的同時，測試人員開表計時，當受試者跳過第10個軟方包雙腳落地時停錶。測試2次，記錄最好成績，以秒為單位，精確到小數點後1位。小數點後第二位數，按非“0”進“1”的原則進位。



附圖28 雙腳連續跳

注意事項：

①如果受試者出現跨越軟方包、腳踩在軟方包上、將軟方包踢亂或兩次單腳起跳等情況立即停止測試，重新開始。

②如果一次跳不過軟方包，可以兩次跳過。

### (九) 坐位體前屈

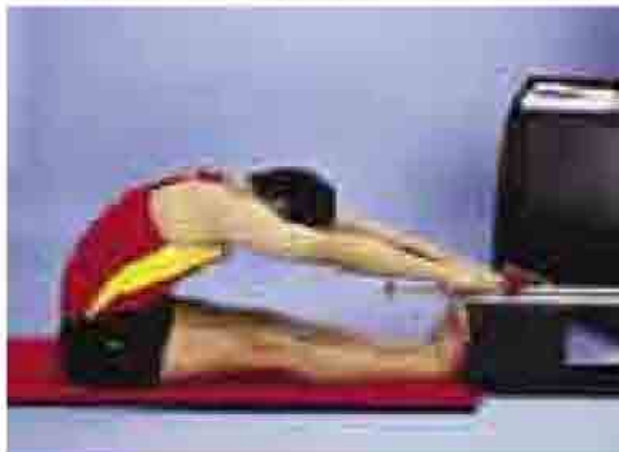
測試儀器：電子坐位體前屈計

測試方法：測試人員打開電源開關。將游標推到導軌近端，當顯示幕上顯示出“-20.0釐米”或以下數值時，表明坐位體前屈計進入工作狀態。

受試者面向儀器，坐在墊子上，雙腿向前伸直；腳跟併攏，蹬在測試儀的擋板上，腳尖自然分開。測試人員調整導軌高度使受試者腳尖平齊游標下緣。測試時，受試者雙手併攏，掌心向下平伸，膝關節伸直，上體前屈，用雙手中指指尖推動游標平滑前進，直到不能推動為止（附圖29）。此時，顯示幕上顯示的數值即為測試值。測試2次，測試人員記錄最大值，以釐米為單位，精確到小數點後1位。

注意事項：

- ①測試前，受試者應做好準備活動。
- ②測試時，受試者雙臂不能突然前振，不能用單手前推游標，膝關節不能彎曲。
- ③每次測試前，測試人員要將游標推到導軌近端位置。
- ④測試人員要正確填寫受試者測試值的“+”、“-”號。
- ⑤如果受試者測試值小於“-20.0釐米”，按“-20.0釐米”記錄。



附圖29 坐位體前屈

#### (十) 斜身引體 (男生)

場地器材：可以調節高度的低單杠一付或備有不同高度的低單杠若干，杠的粗細以受試者手能握住為準。

測試方法：測試人員調節或選用高度適宜的低單杠，使杠面高度與受試者胸部（乳頭）齊平。受試者面向單杠，自然站立，兩手分開與肩同寬，正握杠，兩腿前伸，兩腳著地並由同伴壓住兩腳，保持兩臂與軀幹呈 $90^\circ$ ，身體斜向下垂；然後做屈臂引體，當下頷能觸到或超過橫杠時，伸臂復原，為完成



附圖30 斜身引體

一次（附圖30）。測試人員記錄受試者完成的次數，以次為單位。

注意事項：

- ①受試者屈臂引體時，身體要保持挺直，不得塌腰和挺腹。若出現兩腳移動或借用塌腰、挺腹力量引體或下頷未到達橫杠時，該次屈臂引體不計。
- ②受試者每次屈臂引體前，必須恢復到預備姿勢。

③單杠下可鋪墊子，測試人員應站在其後側方注意保護。

### (十一) 引體向上 (男生)

場地器材：高單杠或高橫杠若干，杠的粗細以受試者手能握住為準。

測試方法：受試者面向單杠，自然站立；然後，向後擺動雙臂，跳起，雙手分開與肩同寬，正握杠，身體呈直臂懸垂姿勢。待身體停止晃動後，兩臂同時用力，向上引體（身體不得有任何附加動作）；當下頷超過橫杠上緣時，還原，呈直臂懸垂姿勢，為完成1次（附圖31）。測試人員記錄受試者完成的次數。以次為單位。

注意事項：

①若受試者身高較矮，不能自己跳起握杆時，測試人員可以提供幫助。

②測試時，受試者要保持身體挺直，不得屈膝、挺腹等；若借助身體擺動或其他附加動作完成引體時，該次不計數。

③測試時，應有相應的保護措施，防止傷害事故的發生。



附圖31 引體向上

### (十二) 縱跳

測試儀器：電子縱跳計。

測試方法：測試人員打開電源開關，按“按鍵”後，顯示幕上出現閃爍信號，蜂鳴器發出聲響，表明縱跳計進入工作狀態。受試者踏上縱跳板，雙足自然分開，呈直立姿勢，準備測試。當看到顯示幕上顯示出“0.0”時，開始測試。受試者屈膝半蹲，雙臂盡力後擺，然後向前上方快速擺臂，雙腿同時發力，盡力垂直向上跳起（附圖32）。當受試者落回縱跳板後，顯示幕顯示出測試數值。測試2次，記錄最大值。以釐米為單位，精確到小數點後1位。

注意事項：



- ①起跳時，受試者雙腿不能移動或有墊步動作。
- ②起跳後至落地前，受試者不能出現屈髖、屈膝等動作。
- ③如果受試者沒有落回到縱跳板上，測試失敗，重新測試。
- ④每次測試前，須待儀器自動清空回零或按“按鍵”清空回零。



附圖32 縱跳

### (十三) 握力

測試儀器：電子握力計。

測試方法：測試前，受試者用有力手握住握力計內外握柄，另一隻手轉動握距調整輪，調至到適宜的用力握距，準備測試。測試人員打開電源開關，顯示幕上出現閃爍信號，最後定格在“.0”數值上，表明握力計進入工作狀態。測試時，受試者身體直立，兩腳自然分開，與肩同寬，兩臂斜下垂，掌心向內，用最大力緊握內外握柄（附圖33）。測試2次，測試人員記錄最大值，以千克為單位，精確到小數點後1位。

注意事項：

①測試時，禁止擺臂、下蹲或將握力計接觸身體。

②如果受試者不能確定有力手，可雙手各測試2次，記錄最大數值。

③每次測試前，須按“按鍵”清空回零。



附圖33 握力

#### (十四) 背力

測試儀器：電子背力計

測試方法：打開電源開關，按“按鍵”，顯示幕上出現閃爍信號，最後定格在“0”數值上，表明背力計進入工作狀態。

受試者兩腳尖分開約15釐米，直立在背力計的底盤上，兩臂和兩手伸直下垂於同側大腿的前面。測試人員將背力計握柄與受試者兩手指尖接觸，背力計握柄至底盤感測器掛鈎的距離即為背力計拉鏈的長度。測試時，受試者兩臂伸直，掌心向內緊握握柄，兩腿伸直，上體繃直抬頭，盡全力做背伸動作（附圖34）。測試2次，測試人員記錄最大值，以千克為單位，不計小數。

注意事項：

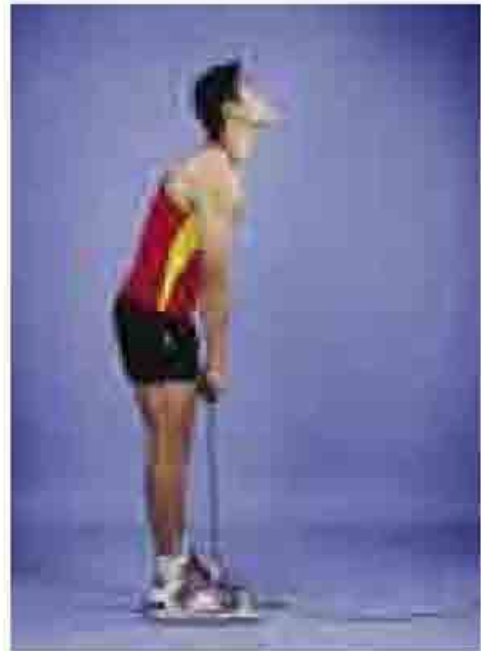
- ①測試前，受試者應做好準備活動。
- ②測試時，受試者不能屈肘、屈膝。
- ③每次測試前，須按“按鍵”清空回零。

#### (十五) 閉眼單腳站立

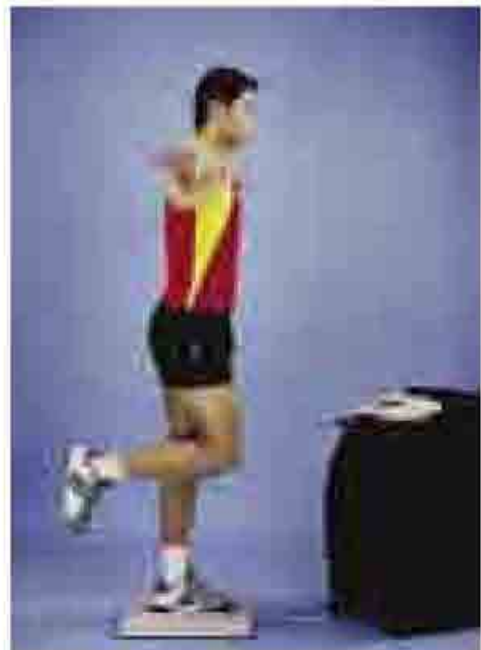
測試儀器：電子閉眼單腳站立測試儀。

測試方法：測試人員打開電源開關，按“按鍵”後，顯示幕上出現閃爍信號，蜂鳴器發出聲響，表明測試儀進入工作狀態。受試者雙腳依次踏上測試板，其中習慣支撐腳站在中間踏板上，另一隻腳站在周邊踏板上，顯示幕上顯示“0”，同時蜂鳴器發出聲響；受試者閉眼，抬起周邊踏板上的腳同時，蜂鳴器停止發聲，測試儀開始計時（附圖35）。當受試者的支撐腳移動或抬起腿著地時，蜂鳴器發出聲響，表明測試結束，顯示幕上顯示測試值。測試2次，測試人員記錄最好成績。記錄以秒為單位，不計小數。

注意事項：



附圖34 背力



附圖35 閉眼單腳站立

- ①測試前，雙足要依次踏上測試台，站穩後，方可進行測試。
- ②在測試過程中，受試者都不能睜眼。
- ③測試人員要注意保護受試者。
- ④每次測試前，須待儀器自動清空回零或按“按鍵”清空回零。

### (十六) 選擇反應時

測試儀器：電子反應時測試儀。

測試方法：測試人員打開電源開關，顯示幕上顯示出“FYS”字樣，表明測試儀進入工作狀態。開始測試時，受試者五指併攏伸直，用中指遠節按住“啟動”鍵，當任意一個“信號”鍵發出信號時（聲、光同時發出），用同一只手以最快速度按向該“信號”鍵；然後，再次按住“啟動鍵”，等待下一個信號的發出，每次測試須完成5個信號的應答（附圖36）。當所有“信號”鍵都同時發出聲、光信號時，表示測試結束，顯示幕上顯示測試值。測試2次，測試人員記錄最小值，保留小數點後2位。

注意事項：

- ①測試時，受試者不要用力拍擊“信號”鍵。
- ②受試者按住“啟動”鍵一直要等到“信號”鍵發出信號後，才能鬆手，否則，測試無法正常進行。
- ③按“啟動”鍵開始下一次測試。



附圖36 選擇反應時

### (十七) 俯臥撐（男）

測試儀器：電子俯臥撐測試儀。

測試方法：測試前，受試者雙臂伸直，分開與肩同寬，手指向前，雙手撐在測試板上，軀幹伸直，兩腿向後伸直。測試人員調節上下兩對紅外發射接收

器和反射器的高度，使其在受試者身體處在撐起標準姿勢時，能阻斷上端的紅外信號；且使身體處在下降標準姿勢時，能阻斷下端的紅外信號。然後，打開電源開關，顯示幕上顯示“0”時，表明測試儀進入工作狀態。此時，測試人員按下測試板上的紅色按鈕。受試者聽到蜂鳴器“嘀”的一聲響後，屈臂使



附圖37 俯臥撐

身體平直下降至肩與肘處在同一平面上；然後，將身體平直撐起，恢復到開始姿勢，為完成一次俯臥撐動作（附圖37）。受試者須連續不斷的重複此動作，當完成一次俯臥撐動作的時間超過5秒，或在某一個姿勢停留超過3秒時，測試儀將自動終止測試。測試人員直接記錄顯示幕上顯示的數值。以次為單位。

注意事項：

①測試時，如果出現受試者身體未保持平直或身體未下降至肩與肘處在同一水平面的情況時，該次俯臥撐動作不計數。

②按紅色按鈕開始下一次測試。

### （十八）一分鐘仰臥起坐（女）

測試儀器：電子仰臥起坐測試儀。

測試方法：測試前，受試者兩手手指交叉抱於腦後，兩腿稍分開，仰臥於測試板上。測試人員調節托膝架和攔腳板位置，使受試者屈膝呈90°，並調節紅外發射接收器和反射器的高度，使受試者在上體坐直時能阻斷其紅外信號。測試人員打開電源開關，顯示幕上顯示出“0”時，表明測試儀進入工作狀態；然後，將托膝架移開，按下測試板上的紅色開始鍵。受試者聽到蜂鳴器“嘀”的一聲響後，雙手抱頭、收腹使軀幹完成坐起動作，雙肘關節觸及或超過雙膝後，還原至開始姿勢，為完成一次仰臥起坐動作（附圖38）。受試者須連續不斷地重複此動作，持續運動1分鐘。當受試者聽到結束提示音後，測試結束。測試人員直



附圖38 一分鐘仰臥起坐

接記錄顯示幕上顯示的數值。以次為單位。

注意事項：

①測試時，如果受試者借用肘部撐起或臀部上挺後下壓的力量完成起坐，或雙肘未觸及或未超過雙膝，該次仰臥起坐不計數。

②測試中，測試人員要隨時向受試者報告已完成次數。

③按紅色按鈕開始下一次測試。

#### 四、健康指標

##### (一) 齲齒

測試器材：平面口鏡，五號探針。

檢查方法：按象限順序逐牙檢查，對牙齒的點、隙、窩、溝等齲病的好發部位要用探針做重點檢查，必須經探診後方可做出診斷。

診斷標準：

①無齲：無充填體，也無需充填者。

②齲齒：牙的點隙、裂溝或光滑面有色、形、質改變，以形、質改變為診斷的主要依據。釉質托礦、崩解以至成為洞為“形”的改變；當探針插入感到洞壁或洞底有軟化為“質”的改變。如釉質上有白堊色斑點或有著色、粗糙的斑點、點隙或窩溝能卡住探針當無軟化，此時不診斷齲。乳牙齲符號為d，恒牙齲符號為D。

③齲失：未到替換年齡因齲失掉的乳牙符號為m，因齲拔除的恒牙符號為M。診斷時應注意排除非齲丢失，如生理性替換。

④已充填牙，無原發齲（齲壞與充填體不連結者）或繼發齲，乳牙符號為f，恒牙符號為F。

⑤已充填牙合併原發齲或繼發齲，均按齲齒計。

記錄方式：將診斷結果逐牙填入象限圖，分別把d、D、m、M、f、F牙數記入相應方格：

(1) 卡片中的象限圖採用16個方格表示，分別表示“上”牙和“下”牙，要求測試人員將患有齲齒的牙，按照位置和齲齒類型（如乳牙齲，恒牙齲等）的代碼填寫到相應的方格中。

(2) 齲齒代碼後面的方格填寫受試者患有不同齲齒的累計總數。採用阿拉伯數字表示。

注意事項：

①必須由口腔專業人員進行檢查。

②對已充填牙，應注意其他牙面是否有新原發齲，充填體下是否有繼發齲。

- ③每只探針檢查人數不超過60人次。
- ④每檢查一個受試者後，所用器械應高溫徹底消毒。

## (二) 視力

使用器材：標準對數視力表（附圖39）。懸掛高度應使視力表5.0行視標與多數受試者的雙眼呈水平位置。視力表的照度約為500勒克斯。

檢查方法：

①受試者距視力表5米處站立，用遮眼板將左眼輕輕遮上，先查右眼，後查左眼，均為裸眼視力。

②可先從5.0一行視標認起。如果看不清楚再逐行上查，如辨認無誤則逐行下查。要求每個視標的識別時間不超過5秒。規定4.0~4.5各行視標中每行不能認錯1個，4.6~5.0各行視標中每行不能認錯2個，5.1~5.3各行中每行不能認錯3個。超過這一規定就不再往下檢查，而以本行的上一行記為該受試者的視力。

③如5米處不能辨認視力表最上一行視標時，令受試者站立於距視力表2.5處或1米處進行檢查。所得視力值應分別減去校正數值0.3或0.7後，記為該受試者的視力（附圖40）。

例如：某受試者在5米處不能辨認最上一行視標，令其在2.5米處檢查。所得視力為4.2，則 $4.2 - 0.3 = 3.9$ ，該受試者視力即為3.9。

例如：某受試者在5米和2.5米處不能辨認最上一行視標，令其在1米處檢查。所得視力為4.2，則 $4.2 - 0.7 = 3.5$ ，該受試者視力即為3.5。

④凡裸眼視力大於或等於5.0者，在屈光不正後面的方格中填寫“正常=0”的代碼，表明受試者視力屬於正常範圍（不屬於屈光不正）；並不再進行串鏡的校正檢查。

⑤凡裸眼視力小於5.0者即為視力低下。其中，小於5.0大於4.8為輕度；4.6~4.8為中度；4.5及4.5以下為重度視力低下。對視力低下者，使用串鏡檢查，判斷有無屈光不正。如正片視力下降、負片視力進步者為近視，反之為遠視。串鏡檢查視力不進步者為其他原因。

⑥視力記錄方式：將受試者的左、右眼裸眼視力分別記入相應的方格內。

例如：某受試者的左、右眼裸眼視力分別為5.0和4.6，應在與“左”同行的方格內填入，

5	0
---	---

而在與“右”同行的方格內填入

4	6
---	---

⑦串鏡校正和屈光不正記錄方式：以↓代表視力下降，以↑代表視力提高，以0代表視力無變化，將串鏡校正結果劃在左、右相應橫線上，並將相應代碼記入屈光不正所對應的“左”、“右”方格內。代碼為“正常=0”，“近視=1”，“遠視=2”，“其他=3”。

例如：某受試者視力不良，經串鏡檢查後左、右眼都呈正片視力下降，負片視力進步，則在於串鏡校正的“左”、“右”同行內，在正片處都應註上“↓”，負片處都註上“↑”。因左、右均判斷為“近視”。故在屈光不正的“左”、“右”同行方格內，都應填入1。

例如：某受試者視力不良，經串鏡檢查後左眼呈正片視力進步，負片下降，判斷為“遠視”；右眼則用正、負片視力都無變化，判斷為“其他”。所以，應在串鏡校正的“左”同行內，在正片處註上“↑”，負片處註上“↓”；在“右”同行內，在正、負片處都註上0。故在屈光不正的“左”、“右”同行方格內，應分別填上2（遠視）和3（其他）。



附圖39 標準對數視力表



附圖40 視力

注意事項：

①檢查視力前，應向受試者講解檢查視力的目的、意義和方法，取得他們合作，摘去可能配戴的眼鏡，檢查裸眼視力。

②檢查如果採用自然光線，應選擇晴天，固定時間和地點進行，以便前後對比。

③檢查前不要揉眼，檢查時不要眯眼或斜著看。測試人員應隨時注意監督。

④用遮眼板時要提醒受試者，不要壓迫眼球，以免影響視力。

⑤由檢測隊指定專人檢查視力。

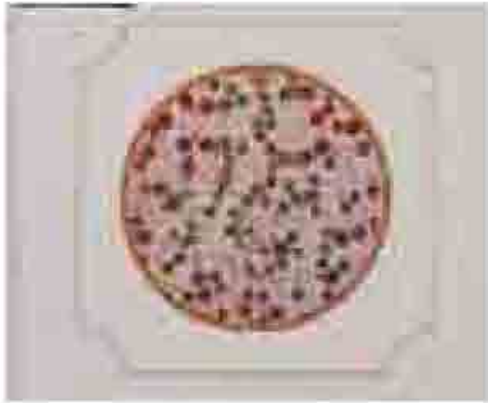
⑥不宜在緊張視近工作、劇烈運動或體力勞動後即刻檢查視力。至少要休息10分鐘以後再做檢查。檢查若在室內進行，受試者從室外進入後也應有10分鐘以上的適應時間。

### (三) 辨色力

測試器材：色覺檢查圖 第二版（人民衛生出版社，王克長繪編，2004年）（附圖41）。

測試方法：在明亮彌散自然光線下（日光不能直接照射到圖上），或在日

光燈下展開圖譜。受試者取坐姿，雙眼距離圖面40~80釐米。先以第一張圖（示教圖）教以正確方法，再從圖2~8的7幅圖中任選3幅（附圖42），受檢者順利通過即為色視覺正常，其他均為不正常。記錄為“正常”或“不正常”。代碼“正常”=1；“不正常”=2。



附圖41 色覺檢查圖



附圖42 辨色力

注意事項：

- ①面不可受日光直接照射。
- ②用後隨手將圖合起來。
- ③讀圖時，避免唾沫落在圖上。
- ④檢查者和受檢者，都不能用手指接觸圖面，以免汗損。必須指點時，可用小棒代替。
- ⑤不宜在長時間用眼、劇烈運動或體力勞動後即刻檢查色覺。至少要休息十分鐘以後再做檢查。受檢者從室外進入後也應有10分鐘以上的適應時間。
- ⑥檢查前不要揉眼、檢查時不要眯眼或斜著看。檢測人員應隨時注意監督。

#### (四) 聽力

測試器材：512Hz音叉。

測試方法：在安靜的環境下，被檢查者需閉目並背向醫生坐于椅子上。醫生持發出聲音的音叉，先後放在距離被檢測者的左或右耳廓5-10cm的距離，持續10秒，讓受試者判斷：

- ①哪一側聽到音叉發出的聲音；
- ②兩側聽到音叉發出聲音的音量是否相同？若不相同，哪一側的音量較低？

測試標準：正常的聽力是兩側都應聽到音叉發出的聲音，並且音量是相同



的。

記錄方式：“正常”或“不正常”。代碼“正常”=1；“不正常”=2。

## 五、手持IC卡寫卡器的使用

2005年澳門市民體質監測將對參加測試的每一位受試者按《國民體質測定標準》進行體質評價。受試者在測試前領取1張IC卡。測試人員通過手持IC卡寫卡器將表1中檢測指標的測試值寫入IC卡。受試者在全部指標檢測完畢後，將IC卡交回。測試人員通過《國民體質測定標準》電腦應用系統（軟件）為受試者提供體質評價及健身指導。

使用方法：測試人員打開電源開關，“寫卡”指示燈開啟；按IC卡上箭頭所示方向將IC卡插入卡槽，“卡況”指示燈開啟；按數位鍵輸入測試值後，按“確認”鍵將數據寫入。需要測試2次的指標，按上述步驟重複進行。完成數據寫入後，將IC卡取出（附圖43）。如輸入過程中有誤操作，按“清除”鍵，重新輸入該次測試值。



附圖43 手持IC卡寫卡器

## 2005年澳門特別行政區市民體質監測報告

檢測指標		幼兒	兒童青少年(學生)			成年人		老年人
		3~6歲	6~12歲	13~18歲	19~22歲	20~39歲	40~59歲	60~69歲
形態	身高	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
	體重	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
機能	肺活量		▲	▲	▲	▲	▲	▲
	臺階試驗					▲	▲	
素質	10米折返跑	▲						
	斜身引體		▲					
	引體向上			▲	▲			
	握力		▲	▲	▲	▲	▲	▲
	一分鐘仰臥起坐(女)		▲	▲	▲	▲		
	俯臥撐(男)					▲		
	立定跳遠	▲	▲	▲	▲			
	網球擲遠	▲						
	縱跳					▲		
	雙腳連續跳	▲						
	50米跑		▲	▲	▲			
	50米×8往返跑		▲					
	800米/1000米跑			▲	▲			
	坐位體前屈	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
	選擇反應時					▲	▲	▲
	走平衡木	▲						
	閉眼單腳站立					▲	▲	▲

註：▲表示該年齡段有此項檢測指標

附件3：2005年澳門市民體質監測數據登錄冊

一、幼兒


**M**

**2 0 0 5 年**  
**澳門市民體質監測數據登錄冊**  
**幼 兒 ( 3 ~ 6 歲 )**

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2005  
Registo de dados  
Crianças entre os 3 e 6 anos



Nome	_____
Sexo	_____
Idade	_____
Endereço	_____
Profissão	_____
Outros	_____

 澳門特別行政區政府衛生局  
Instituto de Promoção de Saúde - Administração Especial de Macau

歡迎閣下參加2005年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查。請閣下認真、如實的填寫問卷和參加測試，我們保證對您的個人信息保密，您的個人信息不會獨立出現或使用，它將是整體信息的組成部分。對您的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育發展局運動醫學中心查詢！

電話：810896,8934566,8934540

Meu voto é Avaliação do Conselho Técnico da População de Macau 2005. Este é um relatório da grande escala realizada pelo Governo da RAEM com vista a (determinar o) (diagnóstico para todos. Agradecemos que promova o presente questionário com o (maior) (gratuito) e se (ajuda) (a) (seu) (complementares). Garantimos que todas as suas informações pessoais serão sempre mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante (a) (conjunto de) (informações) (desta) (Avaliação), nunca serão utilizadas para outros fins. Agradecemos imenso a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do questionário ou dos testes, poderá obter mais informações ao Centro de Medicina Desportiva de Instituto de Desporto.

Telefones: 810896, 8934566, 8934540

### 問卷填寫方法：

填表時請將選擇答案的序號填入相應的方格中，如選答案(1)，則在方格內填1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為(11)，則將11填入同一方格，即填為11。在填寫多項選擇題時，如只備選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填0。

### Instruções para preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no Quadrado correspondente, como por exemplo, para escolher a resposta (1), deve escrever "1" no Quadrado dado; quando o número representativo da resposta tem dois algarismos, estes dois devem ser preenchidos no mesmo Quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "11" devem aparecer no mesmo Quadrado, ou seja, 11. E, no caso de múltiplas opções, e quando só parte de opções forem escolhidas, deverá preencher "0" nos restantes Quadrados.

### 一、分類編碼（由幼兒家長填寫）

Codificação (a preencher pelo encarregado com os dados do criança)

1. 幼兒專門醫院身份證號碼  
Número de identificação do Hospital  

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
2. 幼兒居住地址字樣  
Número de identificação do endereço da criança  

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
3. 幼兒性別 ( ) 男 ( ) 女  
Sexo: Masculino      Feminino
4. 幼兒出生日期  
Data de nascimento: 

--	--	--

 / 

--	--	--

 / 

--	--	--
5. 幼兒住地由誰人負責照顧  
Responsabilidade de quem cuida do crescimento da criança: 

--	--	--

 / 

--	--	--

 / 

--	--	--
6. 幼兒由誰人負責照顧 ( ) 由誰人負責  
Responsabilidade de quem cuida do crescimento da criança: 

--	--
7. 幼兒住址 ( ) 由誰人負責  
Endereço de residência da criança ( ) 由誰人 responsável: 

--	--
8. 幼兒居住地址專門字樣 ( )  
Número de identificação do endereço da criança:

## 二、問卷調查（由幼兒家長填寫）

Questionário de pesquisa pelo acompanhante da criança

### （一）幼兒本人資料

Informações da criança

1. 出生地

Localidade

(1) 中國大陸

China

(2) 澳門

Macao

(3) 香港

Hong Kong

(4) 廣東省

Guangdong

(5) 其他

Outro

2. 居住城市區

Residência urbana

(1) 雙方得悉並同意(括號)

Acordo de ambos os lados (parêntese)

(2) 暫無權並能進行

Indeterminado e não possível

(3) 無所愛護

Indiferença

(4) 次愛護

Indiferença secundária

(5) 在主要城市區(小學區)

Residência em zona urbana

(6) 郊區

Residência em zona rural

(7) 在地區區

Residência em zona suburbana

3. 出生時體重(kg) (包括出生前週計 - 請填個位)

Peso do recém-nascido (kg) (incluindo a semana pré-natal - preencher o dígito)

4. 出生時身長(cm) (包括出生前週計 - 請填個位)

Altura do recém-nascido (cm) (incluindo a semana pré-natal - preencher o dígito)

5. 出生時胎齡

Período de gestação

(1) 小於正常胎齡(早產)

Menor do normal (prematuridade)

(2) 正常胎齡(足月)

Normal, termo (gestação normal)

(3) 大於正常胎齡(過期)

Superior do normal (gestação prolongada)

6. 出生後4個月內餵養方式

Forma de alimentação no primeiro mês de vida da criança

(1) 母乳餵養

Amamentação

(2) 人工餵養

Artificial

(3) 混合餵養

Mista

7. 紀錄的嬰兒胎齡數(個) (如無 - 請填0)

Número de episódios de cólicas (n.º) (se não - preencher 0)

8. 紀錄的兒童便秘事件次數 (如無 - 請填0)

Quantidade de episódios de constipação registados até ao fim do primeiro mês de vida da criança

9. 這一年的感冒 - 發燒的次數

Quantidade de episódios de gripe - febre no decorrer do primeiro ano

(1) 無

Nenhuma

(2) 1-2次

1 a 2 vezes

(3) 3-5次

3 a 5 vezes

(4) 6次或以上

mais de 6

10. 此兒童是否同時患有 (輕型) 腹瀉(由你填寫) (選擇“無”者請寫在空白處填寫)

Se a criança tem, também, outro episódio (leve) de diarreia (a preencher por si mesmo, desde não se encontre “sem”)

(1) 有

Sim

(2) 無

Não

91. 您與課程人員透過以下哪些方式聯繫，最多可選兩項：

*Quelle des moyens de contact utilisés (maximum deux réponses)*

- |                        |                                  |                                       |                                   |
|------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| (1) 傳真<br>Fax          | (2) 郵寄<br>Postale                | (3) 電話<br>Téléphone                   | (4) 短訊<br>SMS                     |
| (5) 直接與<br>Directement | (6) 行動通訊<br>Communication mobile | (7) 見面<br>Personnellement             | (8) 錄音<br>Enregistrement          |
| (9) 電子郵件<br>E-mail     | (10) 網頁<br>Site Web              | (11) 學習輔助工具<br>Outils d'apprentissage | (12) 學習輔助數位字<br>Outils numériques |
| (13) 傳真<br>Fax         | (14) 郵寄<br>Postale               | (15) 直接與<br>Directement               | (16) 短訊<br>SMS                    |

請根據您最近半年的情況回答以下問題

*Répondez en indiquant la durée pendant laquelle vous avez répondu aux questions*

92. 您出外工作的時間（包括準備）

*Temps passé en voyage pour des raisons de travail*

- |                                |                             |                                  |
|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| (1) 8小時以下<br>Moins de 8 heures | (2) 9-10小時<br>8 à 10 heures | (3) 10小時或以上<br>10 heures ou plus |
|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|

93. 您的婚姻狀況

*Situation de votre mariage*

- |                        |                    |                      |                           |
|------------------------|--------------------|----------------------|---------------------------|
| (1) 未結<br>Non marié(e) | (2) 未婚<br>Marié(e) | (3) 分居<br>Divorcé(e) | (4) 曾離<br>Mariage de fait |
|------------------------|--------------------|----------------------|---------------------------|

94. 您家的看護人

*Personne de confiance à domicile pour des raisons de travail*

- |                   |                 |                              |                          |
|-------------------|-----------------|------------------------------|--------------------------|
| (1) 父母<br>Parents | (2) 家人<br>Autre | (3) 看護<br>Personne rémunérée | (4) 其他<br>Autre personne |
|-------------------|-----------------|------------------------------|--------------------------|

95. 您的時間是如何被消耗的？最多選3項：

*Manière de consacrer son temps libre (maximum 3 réponses)*

- |                               |                               |                       |                  |
|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------|------------------|
| (1) 去學校<br>Aller à l'école    | (2) 教育課程<br>Cours éducatifs   | (3) 文化活動<br>Éducation | (4) 休閒<br>Loisir |
| (5) 音樂、舞蹈<br>Musique et danse | (6) 技術、藝術<br>Technique et art | (7) 其他<br>Autre       |                  |

96. 您每週又作何活動（包括在空閒時間及課餘時間的戶外活動）其計時間

*Activité hebdomadaire (incluant les activités de loisir et de plein air pendant les heures de travail)*

- |                                   |                                       |                             |                                |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| (1) 20分鐘以下<br>Moins de 20 minutes | (2) 20分鐘-45分鐘<br>20 minutes à 1 heure | (3) 45-90分鐘<br>1 à 2 heures | (4) 90分鐘以上<br>2 heures ou plus |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|

97. 平均每天看電視、錄影、從電腦瀏覽的總計時間

*Temps total par jour de regarder la télévision, de regarder des vidéos et de consulter l'ordinateur*

- |                                   |                                      |                           |
|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| (1) 20分鐘以下<br>Moins de 20 minutes | (2) 20分鐘-1小時<br>20 minutes à 1 heure | (3) 1-2小時<br>1 à 2 heures |
| (4) 2-3小時<br>2 à 3 heures         | (5) 3小時或以上<br>Plus de 3 heures       |                           |

14. 體育訓練的主要項目 (最多選3項)

- Principal training items (Maximum 3 items)
- |                          |                      |  |                      |                                |
|--------------------------|----------------------|--|----------------------|--------------------------------|
| (1) 游泳<br>Swimming       | (2) 足球<br>Football   | (3) 排球<br>Volleyball                   | (4) 體操<br>Gymnastics | (5) 跑步、騎車<br>Jogging / Cycling |
| (6) 體操<br>Gymnastics     | (7) 網球<br>Tennis     | (8) 武術、跆拳道<br>Martial Arts / Taekwondo | (9) 跆拳道<br>Taekwondo | (10) 其他<br>Other               |
| (11) 乒乓球<br>Table Tennis | (12) 桌球<br>Billiards | (13) 其他<br>Other                       |                      |                                |

(二) 幼兒父親資料

Father's personal data of the child

1. 出生日期

Date of birth

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. 居住地

Residence

- (1) 中國大陸 (2) 澳門 (3) 香港 (4) 新加坡 (5) 其他
- China Macau Hong Kong Singapore Other

3. 居住於澳門的年限 (年)

Period of living in Macau (years)

--	--	--

4. 身高 (cm)

Height (cm)

--	--	--	--	--

4. 體重 (kg)

Weight (kg)

--	--	--	--	--

5. 學歷

Education level

- (1) 小學程度以下 (2) 小學 (3) 中學 (4) 專上教育  
Below primary school Primary school Secondary school Tertiary education
- (5) 碩士 (6) 博士  
Master's degree Doctorate

6. 目前從事職業

Present occupation

- (1) 立法機關成員 - 公共行政局官員、社團領導人員及顧問 (2) 專業人士  
Members of the legislative body - public administration officials, community leaders and consultants Professionals
- (3) 律師及執業專業人士 (4) 文員 (5) 教職 - 編外及兼職工作人員  
Lawyers and professional practitioners Clerical staff Teachers - part-time and contract staff
- (6) 服務業伴隨工作人員 (7) 工業工人及手工藝工人  
Service industry attendant staff Industrial workers and craftsmen
- (8) 種植、種植操作員、設備安裝配員 (9) 管理級工人 (10) 其他  
Planting, planting operators, equipment installation staff Management level workers Other

7. 平均每週參與體育訓練次數 (約選擇答案(1) - 約平均每週2或3次)

Average number of sports training sessions per week (Choose answer (1) - about 2 or 3 times per week on average)

- (1) 不超過 (2) 1次以下 (3) 1-2次 (4) 3-4次 (5) 5次或以上  
Not more than Less than 1 time 1-2 times 3-4 times 5 or more times



9. 經常進行體育訓練的工作種類 (請勾選1項)

- 
- (1) 足球 (2) 游泳 (3) 跑步 (4) 排球
- (5) 登山 (6) 自行車 (7) 網球/羽球、力量練習 (8) 健身操(舞)、瑜珈
- (9) 武術、健身氣功 (10) 拳擊 (11) 劍擊 (12) 保齡
- (13) 桌球 (14) 跆拳道 (15) 空手道 (16) 其他

10. 每天進行體育訓練的時間

- 
- (1) 30分鐘以下 (2) 30-60分鐘 (3) 60分鐘及以上

(三) 幼兒母親資料

1. 出生日期     年     月     日

2. 出生地

- (1) 中國大陸 (2) 澳門 (3) 香港
- (4) 東南亞 (5) 其他

3. 居住在香港的年限(年)

4. 最高(年)

5. 學歷(年)

6. 學歷

- (1) 小學或以下 (2) 小學 (3) 中學

- (4) 高中程度 (5) 碩士 (6) 博士

V. 資料來源的職業

- (1) 立法機關成員 - 公共行政機構官員、社區服務人員及經理 (2) 專業人員  
 (3) 知識及技術的專業人員 (4) 文員 (5) 服務、銷售及同職工作人員  
 (6) 多職能兼職工作者 (7) 工業及辦公室下層工人  
 (8) 機台、機器操作員、司機及裝配員 (9) 尋找頭工人 (10) 其他

VI. 資料來源的年齡組別的分數 (包括所有第 IX 項) - 請在以下兩個方格內

- (1) 1-20歲 (2) 21-30歲 (3) 31-40歲 (4) 41-50歲 (5) 51歲或以上

VII. 資料來源的體育活動的次數 (最多選擇 3 項)

- (1) 跑步 (2) 游泳 (3) 登山 (4) 球類  
 (5) 散步 (6) 自行車 (7) 網球/健身 - 力量練習  
 (8) 健身操 (舞) - 秧歌 (9) 武術 - 體育舞蹈 (10) 拳擊  
 (11) 棋類 (12) 瑜伽 (13) 康樂 (14) 跆拳道  
 (15) 其他 (16) 其他

VIII. 資料來源的體育活動時間

- (1) 30分鐘以下 (2) 30-60分鐘 (3) 60分鐘或以上

### 三、檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Aplicaciones de prácticas de generación de estadísticas en línea de Arroyos

1. 庫高 (mm) Alto (mm)	<input type="text"/>	2. 水深 (mm) Profundidad (mm)	<input type="text"/>
3. 樹高 (mm) Alto árbol	<input type="text"/>	4. 樹圍 (mm) Circunferencia árbol	<input type="text"/>
5. 露葉 (mm) Alto hoja extendida hoja	<input type="text"/>	6. 葉面 (mm) Superficie de la hoja extendida hoja	<input type="text"/>
7. 上臂葉位階序值 (mm) Eje hoja extendida árbol (mm)	<input type="text"/>	8. 葉位階序位階序值 (mm) Eje hoja árbol (mm)	<input type="text"/>
9. 葉位階序值 (mm) Eje hoja árbol extendida hoja	<input type="text"/>	10. 葉高 (mm) Longitud hoja árbol (mm)	<input type="text"/>
11. 葉寬 (mm) Anchura hoja árbol (mm)	<input type="text"/>		
12. 葉長 (mm) Circunferencia árbol (mm)	<input type="text"/>		
13. 葉齡 (mm) (2000) Eje hoja árbol (mm)	<input type="text"/>		
14. 葉位階序 (mm) Eje hoja árbol (mm)	<input type="text"/>		
15. 葉位階序 (mm) Anchura hoja árbol (mm)	<input type="text"/>		
16. 葉位階序 (mm) Eje hoja árbol (mm)	<input type="text"/>		
17. 葉位階序 (mm) Circunferencia árbol (mm)	<input type="text"/>		
18. 單葉完成形式 Forma de desarrollo de la hoja completa	<input type="checkbox"/>		
19. 新葉 Hoja nueva	(2) 穩定 Estable	(3) 未完成 Incompleta	
完成時間 (秒) Tiempo para completar desarrollo hoja	<input type="text"/>		
19. 特別標識 (mm) [新標識不能完成 - 請填時間] Identificación especial (mm) [Identificación especial - tiempo para completar]	<input type="text"/>		
20. 統計 Cálculo estadístico	<input type="text"/>		

d  D  m  M  f  F

頁數  
Página

二、兒童青少年（學生）



歡迎閣下參加2005年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查。請閣下認真、如實的填寫問卷和參加測試，我們保證對您的個人信息保密，您的個人信息不會獨立出現或使用，它將是整體信息的組成部分。對您的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育發展局運動醫學中心垂詢！

電話：810896, 8934566, 8934540

Com vista à Avaliação de Condição Física da População de Macau 2005, faz-se um convite de grande ênfase promovido pelo Governo de Macau com vista a desenvolver o desporto para todos. Agradecemos que apresente a presente inquirição com o maior rigor possível e se adira às regras complementares, garantindo que todas as suas informações pessoais serão sempre mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de informações desta avaliação, nunca serão utilizadas para outros fins. Agradecemos também a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquirição ou dos testes, poderá pedir mais informações ao Centro de Medicina Desportiva do Instituto de Desporto.

Telefone: 810896, 8934566, 8934540

問卷填寫方法：

填表時請將選擇答案的序號填入相應的方格中。如選答案(1)，則在方格內填1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為(11)，則將11填入同一方格，即填為11。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填0。

Instruções para preenchimento do questionário:

Preencha o número representativo de sua resposta no Quadrado correspondente, como por exemplo, para escolher a resposta (1), deve escrever "1" no Quadrado dado; quando o número representativo da resposta tem dois algarismos, estes dois devem ser preenchidos no mesmo Quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "11" deve aparecer no mesmo Quadrado, ou seja 11. E, no caso de múltiplas opções, e quando só parte de opções forem escolhidas, deverá preencher "0" nos restantes Quadrados.

一、分類編碼（小學生可由家長協助填寫）

(Classificação de dados que frequentem o ensino primário devem ser feitas pela família, com o apoio do investigador do estudo.)

1. 澳門居民身份證號碼 (Número do cartão de identificação)	<input type="text"/>
2. 第三類志十號碼 (Número do cartão dos dados dos alunos do ensino)	<input type="text"/>
3. 澳門特別行政區教育系統員工證號碼 (Número do cartão de identificação do IES)	<input type="text"/>
4. 性別 Male (男)      Female (女)	<input type="checkbox"/>
5. 出生日期 (Data de nascimento)	<input type="text"/>
6. 學校分期（由調查人員填寫） (Divisão da escola em anos de frequência)	<input type="text"/>
7. 學校名稱（由調查人員填寫） (Nome de identificação da escola (a preencher pelo investigador))	<input type="text"/>

8. 課程形態（有數項可選擇）

Formas de organização de conteúdos de aprendizagem ministradas ao estudante

--	--	--	--

9. 居住地點的類別（選）

Tipos de locais de residência

--	--

二、問卷調查（小學生可由家長協助填寫）

Questionário (Preencher em conjunto com o estudante e, sempre possível, com o pai/mãe do estudante)

1. 居住地

Residência

(1) 中國大陸

China

(2) 澳門

Macao

(3) 香港

Hong Kong

(4) 葡萄牙

Portugal

(5) 其他

Outro

2. 居住地點類別

Tipos de residência

(1) 聖方濟各堂區（路環）

Santa Maria da Fátima (Ilha da Amizade)

(2) 聖嘉德聖堂（氹仔）

Santa Catarina (Ilha da Lapa)

(3) 馬禮遜區

Paróquia de S. Lourenço

(4) 大堂區

Paróquia do Espírito Santo

(5) 大堂區（聖安多尼堂區）

Paróquia de São António

(6) 聖嘉芙蓮

Paróquia de S. Catarina

(7) 勿拉雅區

Paróquia de Nossa Senhora do Carmo

3. 過去半年是否曾修讀（或參加培訓的課程）（選擇“無”者請在附加表格填寫）

Terá participado nos últimos seis meses em algum curso de formação? (Se a resposta for negativa, preencher o formulário anexo)

(1) 是

Sim

(2) 無

Não

4. 研習科目（請與主修士課程作一總括性填寫）

Matérias de estudo em áreas curriculares, por áreas de formação, em conjunto com o aluno

--	--	--	--

(1) 理科/自然科學

Matemática

(2) 歷史

História

(3) 資訊科

Informática

(4) 地理

Geografia

(5) 音樂科

Música

(6) 公民教育

Educação Cívica

(7) 英語

Inglês

(8) 其他

Outro

(9) 體育

Educação Física

(10) 藝術

Artes

(11) 學校課程以外

Fora do currículo

(12) 社會服務/社區工作

Serviço Social

(13) 閱讀科

Leitura

(14) 戲劇

Teatro

(15) 身心健康

Saúde Mental

(16) 其他

Outro

8. 有去遊歷郊外(區) ( ) (加碼, 請填寫)

Visitar de excursão

(Se não for, escreva "N")

9. 在公園或綠地中步行鍛煉 ( ) (加碼, 請填寫)

Correr de recreio em parques ou áreas verdes (em áreas verdes, parques, etc)

請根據學生近半年的情況回答以下問題

Responda de acordo com a situação regular e habitual do aluno nos últimos seis meses

10. 上學時操課

Praticar exercícios

(1) 不上

Não frequenta

(2) 常上

Frequente

(3) 全上

Toda a aula

(4) 無從

Incerto

11. 每天上學時做學期定業文簿方式

Forma habitual de fazer o trabalho de casa durante o período de aulas

(1) 多行

Muita

(2) 較多常事

Muitas vezes

(3) 全式英文簿

Fazer todo o trabalho

(4) 無從回答

Incerto

12. 每天在家做學期定業文簿的次數和時間

Frequência e duração habitual de fazer o trabalho de casa em casa

(1) 1-20分鐘

1-20 minutos

(2) 30分鐘-1小時

30 minutos a 1 hora

(3) 1-2小時

1 a 2 horas

(4) 2小時或以上

2 horas ou mais

13. 在假期期間, 每週上幾次體育課(如游泳課(池)、舞蹈課等類課程)

Quantidade habitual de aulas por semana no período de férias (aulas de natação (piscina), dança, etc)

(1) 1次

1 vez

(2) 2次

2 vezes

(3) 3次

3 vezes

(4) 4次或以上

4 vezes ou mais

14. 練習上體育課時, 是否經常有暴曬

Frequência de exposição à luz solar

(1) 經常 - 上課時比平常

Frequente durante o período de aulas comparativamente

(2) 有時 - 上課時較平常 - 微濕出汗

Às vezes e o período de aulas é mais quente e húmido comparativamente

(3) 有曬太陽, 心靜得無感覺, 33-34°C

Às vezes há exposição à luz solar sem sentir calor, temperatura 33-34°C



13. 在課外，參加每星期內任何次數的舞蹈

- |                                |                                      |                           |
|--------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| (1) 30分鐘以下<br>Below 30 minutes | (2) 30分鐘-1小時<br>30 minutes to 1 hour | (3) 1-2小時<br>1 to 2 hours |
| (4) 2小時或以上<br>2 hours or more  |                                      |                           |

13. 參加任何非進修、興趣、或電腦遊戲的舞蹈課程

- |                                |                                      |                           |
|--------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| (1) 30分鐘以下<br>Below 30 minutes | (2) 30分鐘-1小時<br>30 minutes to 1 hour | (3) 1-2小時<br>1 to 2 hours |
| (4) 2-3小時<br>2 to 3 hours      | (5) 3小時或以上<br>3 hours or more        |                           |

14. 在課外，參加任何種類的棋 (最多選3項)

- |                 |                                 |                                    |
|-----------------|---------------------------------|------------------------------------|
| (1) 象棋<br>Chess | (2) 國際象棋<br>International Chess | (3) 文藝棋類<br>Other board games      |
| (4) 棋類<br>Other | (5) 其他 - 象棋<br>Other - Chess    | (6) 其他 - 棋類<br>Other - Board games |
| (7) 其他<br>Other |                                 |                                    |

15. 在課外，平均每周參加體育訓練或比賽 (包括遠足/ 游泳/ 單車/ 釣魚)

- |                          |                                |                          |
|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| (1) 不超過<br>Not more than | (2) 7次或7次以下<br>7 times or less | (3) 1-3次<br>1 to 3 times |
| (4) 3-4次<br>3 to 4 times | (5) 6次或以上<br>6 times or more   |                          |

16. 在課外，與任何組織或機構的主要職員 (最多選3項)

- |                          |                                     |                              |
|--------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| (1) 政治<br>Political      | (2) 法律<br>Legal                     | (3) 經濟<br>Economic and trade |
| (4) 教育<br>Education      | (5) 文化 - 藝術<br>Culture - Arts       | (6) 體育<br>Sports             |
| (7) 傳媒<br>Media or press | (8) 政治 - 選舉<br>Political - Election | (9) 政治/ 軍事<br>Political      |
| (10) 環境<br>Environment   | (11) 文學/ 藝術<br>Literature           | (12) 其他<br>Other             |
| (13) 其他<br>Other         |                                     |                              |

16. 有甚麼運動特別有趣

What is the most interesting sport for you?

(1) 足球  
Football

(2) 排球  
Volleyball

(3) 籃球  
Basketball

(4) 羽毛球  
Badminton

(5) 乒乓球  
Table Tennis

(6) 網球  
Tennis

(7) 高爾夫球  
Golf

(8) 越野  
Off-road

17. 每天參加體育訓練的時間

How long do you spend on sports training every day?

(1) 30分鐘以內  
Below 30 minutes

(2) 30分鐘-1小時  
30 minutes to 1 hour

(3) 1-2小時  
1 to 2 hours

(4) 2小時或以上  
2 hours or more

18. 每天參加體育訓練時，是否會覺得疲勞

Do you feel tired when you do sports training every day?

(1) 唔嘅，心曠神怡不欠

(I don't feel tired, I feel relaxed and energetic)

(2) 好嘅，心曠神怡但欠

(I feel relaxed but I sometimes feel tired)

(3) 好嘅，心曠神怡但欠，且伴動多

(I feel relaxed but I sometimes feel tired, and I have a lot of movement)

19. 常規程度在游泳或課餘在運動的次數

How often do you go swimming or do sports in your spare time?

(1) 30分鐘以內  
Below 30 minutes

(2) 30分鐘-1小時  
30 minutes to 1 hour

(3) 1-2小時  
1 to 2 hours

(4) 2-3小時  
2 to 3 hours

(5) 3小時或以上  
3 hours or more

20. 平時每天睡醒的時間(包括在舖)

How long do you usually sleep every day (including in the shop)?

(1) 6小時以下  
Below 6 hours

(2) 6-10小時  
6 to 10 hours

(3) 10小時或以上  
10 hours or more

### 三・檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Indicadores de avaliação de poluição pelo transcurso do tempo de monitorização

1. 風高 (cm) Wind gust	<input type="text"/>	2. 風高 (cm) Wind gust (average)	<input type="text"/>
3. 風速 (km) Wind speed	<input type="text"/>	4. 風向 (cm) Wind direction	<input type="text"/>
5. 霧量 (cm) Fog amount	<input type="text"/>	6. 霧量 (cm) Fog amount	<input type="text"/>
7. 土壤溫度深度 (cm) Soil surface temperature	<input type="text"/>	8. 土壤溫度深度 (cm) Soil surface temperature	<input type="text"/>
9. 濕度溫度深度 (cm) Humidity temperature	<input type="text"/>	10. 濕度 (cm) Humidity	<input type="text"/>
11. 長度 (cm) Length	<input type="text"/>	12. 高度 (cm) Height	<input type="text"/>
13. 旋轉速度 (次/分) Rotation speed	<input type="text"/>	14. 旋轉速度 (cm/分) Rotation speed	<input type="text"/>
15. 旋轉速度 (cm/分) Rotation speed	<input type="text"/>	16. 溫度 (cm) Temperature	<input type="text"/>
17. 溫度 (cm) Temperature	<input type="text"/>	18. 溫度 (cm) Temperature	<input type="text"/>
19. 溫度 (cm) Temperature	<input type="text"/>	19. 溫度 (cm) Temperature	<input type="text"/>
20. 溫度 (cm) Temperature	<input type="text"/>	20. 溫度 (cm) Temperature	<input type="text"/>
21. 溫度 (cm) Temperature	<input type="text"/>	21. 溫度 (cm) Temperature	<input type="text"/>
22. 溫度 (cm) Temperature	<input type="text"/>	22. 溫度 (cm) Temperature	<input type="text"/>
23. 溫度 (cm) Temperature	<input type="text"/>	23. 溫度 (cm) Temperature	<input type="text"/>
24. 溫度 (cm) Temperature	<input type="text"/>	24. 溫度 (cm) Temperature	<input type="text"/>
25. 溫度 (cm) Temperature	<input type="text"/>	25. 溫度 (cm) Temperature	<input type="text"/>



三、成年人



歡迎閣下參加2005年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查。請閣下認真、如實的填寫問卷和參加測試，我們保證對您的個人信息保密，您的個人信息不會獨立出現或使用，它將是整體信息的組成部分。對您的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育發展局運動醫學中心垂詢！

電話：810896, 8934566, 8934540

*Este estudo é Avaliação de Condição Física da População de Macau 2005. Este é um inquérito de grande escala promovido pelo Governo de RAEM com vista a desenvolver o Desporto para todos. Agradecemos que entenda o presente inquérito como o maior ecológico possível e se auxilie nos finais compromissos, garantindo que todos os seus informações pessoais serão sempre mantidas em total confidencialidade e que serão parte integrante do conjunto de informações desta Avaliação, nunca sendo utilizadas para outros fins. Agradecemos também a sua disponibilidade e colaboração!*

*Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, poderá pedir mais informações ao Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto.*

*Telefone: 810896, 8934566, 8934540*

### 問卷填寫方法：

填表時請將選擇答案的序號填入相應的方格中，如選答案(1)，則在方格內填1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為(11)，則將11填入同一方格，即填為 $\overline{11}$ 。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填0。

### Instruções para preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no Quadrado correspondente, como por exemplo, para escolher a resposta (1), deve escrever "1" no Quadrado dado; quando o número representativo da resposta tem dois algarismos, estes dois devem ser preenchidos no mesmo Quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "11" deve aparecer no mesmo Quadrado, ou seja  $\overline{11}$ . E, no caso de múltiplas opções, e quando só parte de opções forem escolhidas, deverá preencher "0" nos restantes Quadrados.

### — 分類編碼 Codificação

1. 澳門居民身份證號碼  
Número do B.P. ou N.I.P.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. 居住地址十位碼  
Número de identificação da morada do residente

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3. 性別 (1) 男 (2) 女  
Sexo (1) Masculino (2) Feminino

--

4. 出生日期  
Data de nascimento

				年				月				日
--	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	---

5. 居住日期  
Data de entrada

				年				月				日
--	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	---

6. 工作單位編號 (附屬別人名稱)  
Código de identificação única atribuído às entidades pelo estabelecimento de negócios

--	--

7. 活動序號 (附屬別人名稱)  
Número de identificação único atribuído às entidades pelo estabelecimento de negócios

--	--	--

8. 居住在澳門的年限 (年)  
Tempo de residência em anos

--	--

9. 工作類別 (1) 體力勞動 (2) 非體力勞動  
Categoria profissional (1) Trabalho manual (2) Trabalho não manual

--

## 二、問卷調查

### 1. 出生地

Localidade

(1) 中國大陸  
China

(2) 澳門  
Macau

(3) 香港  
Hong Kong

(4) 東南亞  
Southeast Asia

(5) 其他  
Other

### 2. 居住村/區名稱

Designação do bairro

(1) 東方澳居屋區(綠環)  
Residência de Habitação Social (Linha Verde)

(2) 東望洋屋區(綠環)  
Residência Social (Linha Verde) de São Lourenço

(3) 其他屋區  
Outras Residências

(4) 八寶區  
Residência de São Paulo

(5) 花王堂區(雙喜中心屋區)  
Residência de São Francisco

(6) 雙喜屋區  
Residência de São Francisco

(7) 其他屋區  
Outras Residências (Linha Verde de São Paulo)

### 3. 學歷

Nível de escolaridade

(1) 小學程度以下  
Abaixo do ensino primário

(2) 小學  
Ensino primário

(3) 中學  
Ensino secundário

(4) 專上教育  
Ensino superior

(5) 碩士  
Mestrado

(6) 博士  
Doutoramento

### 4. 目前工作性質或職業

Atividade laboral

(1) 司法機關職員、公共行政機關官員、財團機構人員及評議  
Funcionários de órgãos administrativos do poder executivo ou legislativo, funcionários de organismos públicos, de empresas ou organizações sociais de interesse público

(2) 專業人員  
Profissionais

(3) 技術員及輔助專業人員  
Técnicos e profissionais auxiliares

(4) 文員  
Empregados de escritório

(5) 服務 - 銷售及市場工作人員  
Serviços - vendas e pessoal de marketing

(6) 製造及熟練工作員  
Operários de indústria

(7) 工業工匠及手工藝工人  
Oficiais industriais ou artesãos

(8) 輔工、輕體操代員、司機及車配員  
Operários de serviços auxiliares, operadores de máquinas, condutores de veículos

(9) 非技術工人  
Operários não especializados

(10) 其他  
Outros

### 5. 工作環境

Local de trabalho

(1) 戶外  
Ar livre

(2) 室內 (自然環境)  
Interior (ambiente natural)

(3) 戶外 (人造環境)  
Interior (ambiente construído)

6. 過去一年是否服用藥物 (如藥劑或化驗劑) (選擇“無”係選擇沒有服用藥物)  
Tomou algum medicamento ou substância química durante o último ano (selecione “sem” se não tomou nenhum medicamento)

(1) 無  
Sem

(2) 有  
Com



7. 患病種類 (患病種類可填多項，最多可填6項)

Tip: Anzelskaq ofiçer çarxarlar, qorqunlar, qorqunlar, qorqunlar, qorqunlar

- |                                     |                                       |                                    |
|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| (1) 腫瘤<br>Tumor                     | (2) 心臟血管疾病<br>Dəyişiklik qorqunlar    | (3) 呼吸系統疾病<br>Dəyişiklik qorqunlar |
| (4) 腦力過度<br>Mədəqorqunlar           | (5) 消化系統疾病<br>Dəyişiklik qorqunlar    | (6) 風濕症<br>Riizmatizm              |
| (7) 內分泌系統疾病<br>Dəyişiklik qorqunlar | (8) 皮膚、生殖系統疾病<br>Dəyişiklik qorqunlar | (9) 糖尿病<br>Diyabət                 |
| (10) 其他<br>Digər                    |                                       |                                    |

請根據近半年的情況回答以下問題

Əsasən, aşağıdakı suallara öz arada və ya son aylar əvvəl cavab verin.

8. 平均每週工作時間

Tip: İşlədiyiniz həftənin ortalama saatları

- |                           |                                |                                  |
|---------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| (1) 不工作<br>İşləməyirəm    | (2) 20小時以下<br>20 saatdan azdır | (3) 20-35小時<br>20-35 saat        |
| (4) 35-40小時<br>35-40 saat | (5) 40-50小時<br>40-50 saat      | (6) 50小時或以上<br>50 saatdan çoxdur |

9. 平均每週睡眠時間 (包括午睡)

Tip: Həftənin ortalama saatları, yemək istirahəti daxil

- |                                |                           |                                  |
|--------------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| (1) 20小時以下<br>20 saatdan azdır | (2) 20-30小時<br>20-30 saat | (3) 30小時或以上<br>30 saatdan çoxdur |
|--------------------------------|---------------------------|----------------------------------|

10. 婚姻狀況

Tip: Evlilik vəziyyəti

- |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| (1) 是<br>Bəli | (2) 否<br>Xeyr | (3) 離<br>Tərk |
|---------------|---------------|---------------|

11. 在過去半年中平均每天使用電視的時間 (包括電視、電腦、手提電視機、手提電視)

Tip: Televiziya, kompüter, əl telefonu, əl telefonu, əl telefonu, əl telefonu

- |                                |                           |                       |                                |
|--------------------------------|---------------------------|-----------------------|--------------------------------|
| (1) 30分鐘以下<br>30 saatdan azdır | (2) 30-40分鐘<br>30-40 saat | (3) 1-2小時<br>1-2 saat | (4) 2小時或以上<br>2 saatdan çoxdur |
|--------------------------------|---------------------------|-----------------------|--------------------------------|

12. 平均每天步行或騎腳踏車的時間 (包括上班、休閒時、散步、購物、運動、工作、辦事等)

Tip: İşə getməyə, istirahətə, gəzintiyə, alışverişə, idman üçün, işə getməyə, işə getməyə

- |                                 |                                    |                           |
|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| (1) 30分鐘以上<br>30 saatdan çoxdur | (2) 30-60分鐘<br>30-60 saat          | (3) 60-90分鐘<br>60-90 saat |
| (4) 90-120分鐘<br>90-120 saat     | (5) 120分鐘或以上<br>120 saatdan çoxdur |                           |

13. 飲酒情況

Tip: İstehlak

- |  |  |  |
|--|--|--|
| (1) 從不飲酒<br>İçməyirəm                        | (2) 每天10次以下<br>Hər gün 10-10 dəfədən azdır | (3) 每天10-20次<br>Hər gün 10-20 dəfədən çoxdur |
| (4) 每天20次或以上<br>Hər gün 20-20 dəfədən çoxdur | (5) 每週2次以下<br>Hər həftə 2-2 dəfədən azdır  | (6) 每週2次或以上<br>Hər həftə 2-2 dəfədən çoxdur  |

14. 煙癮 (不論是否戒煙)

Tip: Qorqunlar, qorqunlar, qorqunlar, qorqunlar, qorqunlar, qorqunlar

- |                      |                      |                        |                                    |
|----------------------|----------------------|------------------------|------------------------------------|
| (1) 未戒煙<br>İçməyirəm | (2) 5-10年<br>5-10 il | (3) 10-15年<br>10-15 il | (4) 15年或以上<br>15 il və daha çoxdur |
|----------------------|----------------------|------------------------|------------------------------------|

15. 最近的人知詳情 (1) - 4 器具指出國家種類)

Tip: Qorqunlar, qorqunlar, qorqunlar, qorqunlar, qorqunlar, qorqunlar

- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| (1) 不知道<br>Bilmirəm | (2) 是<br>Bəli |
|---------------------|---------------|

16. 飲食計劃
- (1) 不定時 (2) 1-2次/周 (3) 3-4次/周 (4) 5-7次/周  
 Irregularly 1-2 meals per week 3-4 meals per week 5-7 meals per week
17. 常飲的烹調種類
- (1) 煎炒 (2) 焗燉 (3) 煮湯  
 Aguardar Cozido Sopa cozida
- (4) 清蒸 (5) 當煎清蒸魚 (6) 豉汁蒸  
 Fritar ao vapor Fritar com óleo de salteado Escaldar
18. 運動時從速高項目 (最多選3項)
- (1) 體育設備 (2) 無障礙 (3) 步行 (4) 聲音  
 Instalação de equipamento Ausência de barreiras Caminhada Som
- (5) 高闊視野 (6) 綠化帶 (7) 綠化園林 (8) 其他  
 Espaço aberto para a circulação de pessoas Faixas verdes Jardins Outros
19. 經常練習的體育項目 (每項填於多少種選2項)
- (1) 籃球 (2) 排球 (3) 足球 (4) 體操  
 Basquetebol Voleibol Futebol Ginástica
- (5) 游泳 (6) 田徑 (7) 拳擊 (8) 跆拳道  
 Natacao Atletismo Boxe Taekwondo
- (9) 棒球 (10) 高爾夫球 (11) 羽毛球 (12) 網球  
 Beisebol Golf Ténis Tênis
- (13) 排球 (14) 桌球 (15) 單車 (16) 擊劍  
 Voleibol Boliche Ciclismo Esgrima
- (17) 保齡球運動 (18) 釣魚  
 Boliche Pescaria
20. 平均每週閱讀雜誌的次數 (新聞紙(1) + 雜誌(包括第20題))
- (1) 不閱讀 (2) 1次以下 (3) 1-2次  
 Não lê 1 ou menos vezes 1 ou 2 vezes
- (4) 3-4次 (5) 5次及以上  
 3 ou 4 vezes 5 ou mais vezes
21. 平均每次閱讀雜誌的時間
- (1) 30分鐘以下 (2) 30-60分鐘 (3) 60分鐘或以上  
 Menos de 30 minutos 30 a 60 minutos 60 minutos ou mais
22. 每日體育活動時間
- (1) 1個鐘以下 (2) 1-1.5個鐘 (3) 1.5-2個鐘 (4) 2-3個鐘 (5) 3個鐘或以上  
 Menos de 1 hora 1 a 1,5 horas 1,5 a 2 horas 2 a 3 horas 3 horas ou mais
23. 遊歷博覽館的頻率 (對學童而言)
- (1) 定期出席 (2) 經常參加的次 (3) 間斷 - 很少  
 Participa regularmente Participa frequentemente Participa pouco
- (4) 偶爾出席 - 很少 (5) 社會 (6) 其他  
 Participa pouco - pouco Participa pouco Socialmente Outros

24. 體育訓練的主要項目（最多選3項）（如無選擇了A）→ 必選的答第25題！

- |  |                               |   |                       |
|--|-------------------------------|---|-----------------------|
| (1) 跑步<br>Correr                         | (8) 游泳<br>Nadar               | (15) 排球<br>Jogar basquetebol                        | (4) 其他<br>Outros      |
| (2) 登山<br>Aperturar                      | (9) 自行車<br>Ciclismo           | (16) 田徑比賽、力量練習<br>Maratona e outros testes de força |                       |
| (3) 健身操（舞）、舞蹈<br>Exercícios de ginástica | (10) 武術、跆拳道等<br>Artes de luta | (17) 拳擊<br>Boxeio                                   | (11) 劍擊<br>Esgrima    |
| (12) 網球<br>Tênis                         | (13) 柔道<br>Judo               | (14) 田徑賽<br>Corridos                                | (18) 跆拳道<br>Taekwondo |

--	--

25. 體育訓練的器材器材（最多選2項）

- |                               |                         |                    |                             |
|-------------------------------|-------------------------|--------------------|-----------------------------|
| (1) 籃球<br>Bola de basquetebol | (8) 排球<br>Bola de vôlei | (15) 足球<br>Futebol | (4) 足球球<br>Bola de futebol  |
| (2) 羽毛球<br>Bola de tênis      | (9) 網球<br>Tênis         | (16) 重量器材<br>Pesos | (18) 棒球<br>Bola de beisebol |

--	--

26. 體育訓練的主要場所（最多選2項）

- |                                 |                            |  |
|---------------------------------|----------------------------|--|
| (1) 體育場地<br>Estádio de esportes | (2) 公園<br>Parque           | (15) 體育室或室內<br>Espaço de recreio fechado |
| (4) 空地<br>Espaço aberto         | (6) 公園或廣場<br>Praça pública | (8) 俱樂部<br>Clube desportivo              |
|                                 |                            | (17) 其他<br>Outros                        |

--	--

27. 體育訓練時的設備

- |  |  |
|--|--|
| (1) 標槍、鉛球、鐵餅、標槍<br>Lança, disco, martelo e dardo               | (2) 排球、足球、籃球、排球、網球<br>Bola de vôlei, futebol, basquetebol, bola de futebol e tênis |
| (3) 標槍、鉛球、鐵餅、標槍、自行車<br>Lança, disco, martelo, dardo, bicicleta |  |

--

28. 參加體育訓練的主要原因（最多選3項）

- |   |   |   |
|---|---|---|
| (1) 強身健體<br>Fortalecer o corpo                                    | (2) 消遣<br>Lazer                                 | (3) 興趣愛好、消磨時間<br>Interesse pessoal, tempo livre |
| (4) 身體好、學習更好<br>Aprender a estudar, melhorar o rendimento escolar | (6) 體力工作、平心靜氣<br>Trabalhar melhor, relaxar      |   |
| (5) 缺乏時間<br>Falta de tempo  | (7) 缺乏器材設備<br>Falta de materiais e equipamentos | (8) 缺乏場地<br>Falta de espaço                     |
| (9) 缺乏興趣<br>Falta de interesse                                    | (10) 經濟條件限制<br>Restrições econômicas            | (11) 怕苦怕累<br>Medo de ser cansado                |
|   |   | (12) 其他<br>Outros                               |

--	--	--

29. 在此之前，是否知道過“體育訓練”

- |              |              |
|--------------|--------------|
| (1) 是<br>Sim | (2) 否<br>Não |
|--------------|--------------|

--

30. 在此之前，是否知道過“體育訓練”

- |              |              |
|--------------|--------------|
| (1) 是<br>Sim | (2) 否<br>Não |
|--------------|--------------|

--

31. 對“體育訓練”的認識（最多選3項）

- |   |   |
|---|---|
| (1) 體育課<br>Educação física                              | (2) 課餘自由的體育訓練<br>Atividade física livre           |
| (3) 課餘體育訓練的必要性<br>Necessidade de atividade física livre | (4) 體育對身體的知識<br>Conhecimento sobre o corpo humano |

--	--	--



18. 能力 (Ag)

Ability (ability)

--	--	--	--

19. 能力 (Ag)

Ability (ability)

--	--	--	--

20. 能力 (Ag)

Ability (ability)

--	--	--	--

21. 能力 (Ag) / 能力 (Ag) (C)

Ability (ability) / Ability (ability) (C)

--	--

22. 能力 (Ag)

Ability (ability)

--	--	--	--

23. 能力 (Ag)

Ability (ability)

--	--

24. 能力 (Ag)

Ability (ability)

--	--	--	--

25. 能力 (Ag)

Ability (ability)

26. 能力 (Ag)

Ability (ability)

(1) 正解

Correct

(2) 正在解

Answer

姓名

Name

\_\_\_\_\_

M

# 2 0 0 5 年 澳門市民體質監測數據登錄冊 成年人 (40 - 59 歲)

Avaliação da Condicion Física da População de Macau 2005

Registro de dados

ADULTOS, ENTRE 40 E 59 ANOS



姓名	_____
性別	_____
年齡	_____ (歲)
身高	_____
體重	_____
學歷	_____
職業	_____
地址	_____
電話	_____
其他	_____

 澳門特別行政區衛生局  
Instituto do Desporto de Região Administrativa Especial de Macau

歡迎閣下參加2005年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查。請閣下認真、如實的填寫問卷和參加測試，我們保證對您的個人信息保密，您的個人信息不會獨立出現或使用，它將是整體信息的組成部分。對您的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育發展局運動醫學中心垂詢！

電話：810896,8934586,8934540

Bem-vindos à Avaliação da Condicion Física da População de Macau 2005. Esta é um trabalho de grande escala promovido pelo Governo da R.A.M. com vista a fomentar e incentivar para todos. Agradecemos que preencha o presente questionário com a maior fidelidade possível e se submeta aos testes correspondentes, garantindo que todos as suas informações pessoais serão sempre mantidas em sua confidencialidade e que serão parte integrante do conjunto de informações desta Avaliação, nunca sendo utilizadas para outros fins. Agradecemos também a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do questionário ou dos testes, poderá obter mais informações ao Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto.

Telefone: 810896; 8934586; 8934540

問卷填寫方法：

填表時請將選擇答案的序號填入相應的方格中。如選答案(1)，則在方格內填1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為(11)，則將11填入同一方格，即填為 [11]。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填0。

Instruções para preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no Quadrado correspondente, como por exemplo, para escolher a resposta (1), deve aparecer "1" no Quadrado dado; quando o número representativo da resposta tem dois algarismos, estes dois devem ser preenchidos no mesmo Quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "11" deve aparecer no mesmo Quadrado, ou seja [11]. E, no caso de múltiplas opções, e quando só parte de opções forem escolhidas, deverá preencher "0" nos restantes Quadrados.

一、分類編碼

Classificação

1. 澳門居民身份證號碼 Número do DNI do residente	<input type="text"/>
2. 出生地 Local de nascimento	<input type="text"/>
3. 性別 Sexo	(1) 男 <input type="checkbox"/> (2) 女 <input type="checkbox"/>
4. 出生日期 Data de nascimento	<input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日
5. 測試日期 Data de teste	<input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日
6. 工作單位編號 (由監測人員填寫) Código de identificação da unidade de trabalho (a preencher pelo observador)	<input type="text"/>
7. 測試次數 (由監測人員填寫) Número de vezes em que se realizou o teste (a preencher pelo observador)	<input type="text"/>
8. 居住澳門的年份 (年) Número de anos de residência em Macau	<input type="text"/>
9. 工作類別 Tipo de profissão	(1) 體力勞動 <input type="checkbox"/> (2) 非體力勞動 <input type="checkbox"/>



## 二、問卷調查

### 1. 用途

(1) 中國大陸

(2) 澳門

(3) 香港

(4) 無用途

(5) 其他

### 2. 項目使用範圍

(1) 警方調查受審(執照)

(2) 業區樓宇維修

(3) 其他用途

(4) 未定議

(5) 業主委託(樓宇管理處)

(6) 建築業員

(7) 其他用途

Particular for Special Commission of Enquiry

### 3. 學歷

(1) 小學程度以下

(2) 小學

(3) 中學

(4) 高中程度

(5) 碩士

(6) 博士

### 4. 目前之職位的職責

(1) 立法機關成員 - 包括行政區議員、社團幹事人員及經理

(2) 專業人員

(3) 持牌維修師傅

(4) 文員

(5) 僱主 - 指僱用有關工作人員

(6) 物業管理處工作

(7) 工業界及其他之職工人

(8) 特約 - 持牌維修師傅 - 即樓宇維修處

(9) 裝修工人

(10) 其他

Particular for contractor

### 5. 工作地點

(1) 內地

(2) 內地(其他地區)

(3) 內地(香港/澳門)

### 6. 過去五年內擔任任何職位(包括現時的工作)(請填“是”或“否”(包括沒有擔任任何職位)

(1) 是

(2) 否

8. 運動種類 (專科者限填三項, 無專項填0項)

Tipos de desporto (Para maiores de 15 anos, apenas 3 tipos de desportos)

--	--	--

- |                                  |   |                                    |
|----------------------------------|---|------------------------------------|
| (1) 健體<br>Gymnasia               | (2) 心曠神怡式游<br>Desporto contemplativo            | (3) 射擊及結構游<br>Desporto estruturado |
| (4) 球拍運動<br>Desporto por raqueta | (5) 高化水球式游<br>Desporto de alta-pressão aquática | (6) 高強度<br>Hipertónico             |
| (7) 內陸運動或武術<br>Desporto interior | (8) 武藝、擊地式球式游<br>Desporto performance           | (9) 體操<br>Gymnasia                 |
| (10) 其他<br>Outros                |   |                                    |

請根據近半年的情況回答以下問題

Responda às seguintes perguntas de acordo com a realidade nos últimos meses

9. 平均每週工作時數

Tempo médio de trabalho por semana

- |                              |                                 |                                 |                          |
|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| (1) 不工作<br>Não trabalha      | (2) 20小時以下<br>Menos de 20 horas | (3) 20-30小時<br>20 a 30 horas    | <input type="checkbox"/> |
| (4) 30-40小時<br>30 a 40 horas | (5) 40-60小時<br>40 a 60 horas    | (6) 60小時或以上<br>60 horas ou mais | <input type="checkbox"/> |

10. 平均每天睡眠時間 (包括午睡)

Tempo médio de sono, incluindo a sesta

- |                               |                          |                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| (1) 8小時以下<br>Menos de 8 horas | (2) 8-9小時<br>8 a 9 horas | (3) 9小時或以上<br>9 horas ou mais | <input type="checkbox"/> |
|-------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|

11. 婚姻狀況

Quê situação é casado

- |              |              |                |                          |
|--------------|--------------|----------------|--------------------------|
| (1) 否<br>Não | (2) 是<br>Sim | (3) 詳<br>Outro | <input type="checkbox"/> |
|--------------|--------------|----------------|--------------------------|

12. 日常生活平均每天花去的時間 (包括工作時間及上學時間)

Tempo médio de actividades por dia, incluindo o tempo de trabalho e de estudo

- |                                   |                                |                          |                               |                          |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| (1) 30分鐘以下<br>Menos de 30 minutos | (2) 30-60分鐘<br>30 a 60 minutos | (3) 1-2小時<br>1 a 2 horas | (4) 2小時或以上<br>2 horas ou mais | <input type="checkbox"/> |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|

13. 平均每天參與活動的預計時間 (包括上學、看电视、散步、休閒活動、閱讀、聽音樂)

Tempo médio de actividades previstas diárias (incluindo estudo, televisão, caminhada, actividades de lazer, leitura e música)

- |                               |                                 |                          |                          |
|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| (1) 3小時以下<br>Menos de 3 horas | (2) 3-6小時<br>3 a 6 horas        | (3) 6-9小時<br>6 a 9 horas | <input type="checkbox"/> |
| (4) 9-12小時<br>9 a 12 horas    | (5) 12小時或以上<br>12 horas ou mais |                          |                          |

14. 吸烟情況

Fuma

- |  |  |  |                          |
|--|--|--|--------------------------|
| (1) 完全不吸<br>Não fuma                       | (2) 每天10支以下<br>Fuma menos de 10 cigarretos por dia | (3) 每天10-20支<br>Fuma 10 a 20 cigarretos por dia  | <input type="checkbox"/> |
| (4) 每天20支或以上<br>Fuma 20 cigarretos ou mais | (5) 戒煙2年以上<br>Deixou de fumar há mais de 2 anos    | (6) 戒煙3年或以上<br>Deixou de fumar há 3 anos ou mais |                          |

15. 聽於下段描述不同意

Estou em desacordo com a seguinte descrição

- |                               |                            |                              |                                 |                          |
|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| (1) 5級以下<br>Menos de 5 pontos | (2) 5-10級<br>5 a 10 pontos | (3) 10-15級<br>10 a 15 pontos | (4) 15級或以上<br>15 pontos ou mais | <input type="checkbox"/> |
|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------|

16. 飲酒量 (請選擇(1)或(2)表示同意或不同意)

Consumo de álcool (Escolha (1) ou (2) para concordar ou discordar)

- |              |              |                          |
|--------------|--------------|--------------------------|
| (1) 是<br>Sim | (2) 否<br>Não | <input type="checkbox"/> |
|--------------|--------------|--------------------------|

16. 語言次數

*Indiquez le nombre de fois :*

- (1) 1次/月 (2) 2-3次/月 (3) 3-4次/月 (4) 5-6次/月  
 1 fois par mois 2 à 3 fois par semaine 3 à 4 fois par semaine 5 à 6 fois par semaine

17. 英語課主要課程

*Quels sont les thèmes abordés en classe d'anglais ?*

- (1) 文法 (2) 聽力 (3) 會話  
 Grammaire Compréhension Oral  
 (4) 閱讀 (5) 電影或音樂 (6) 文化課  
 Lecture Cinéma ou musique Culture

18. 閱讀材料主要形式 (最多選3項)

*Quels types de textes lisez-vous le plus ?*

- (1) 雜誌/報章 (2) 小說 (3) 雜誌 (4) 故事  
 Revue, journal Roman Magazine Contes  
 (5) 雜誌/報章 (6) 電影 (7) 雜誌/報章 (8) 其他  
 Documentaire ou journal Cinéma Revue, journal Autre

19. 如果對目的語言無知 (針對目的語言多選5項)

*Si vous ne connaissez pas l'objectif langue, indiquez votre préférence en 5 réponses maximum :*

- (1) 聽力 (2) 視聽 (3) 會話 (4) 閱讀  
 Compréhension Audio Vidéo Oral Lecture  
 (5) 詞法 (6) 文法 (7) 會話 (8) 詞法  
 Morphologie Grammaire Prononciation Morphologie  
 (9) 視聽 (10) 視聽/聽力 (11) 詞法 (12) 視聽  
 Audio Vidéo Audio Vidéo Morphologie  
 (13) 視聽 (14) 會話 (15) 會話 (16) 會話  
 Audio Oral Oral Oral  
 (17) 詞法/會話 (18) 其他  
 Morphologie Oral Autre

20. 平日每週練習英語的次數 (請選擇(1) - 最接近實際次數)

*Indiquez le nombre de fois par semaine que vous pratiquez l'anglais (1) : indiquez le nombre le plus proche de :*

- (1) 1次/日 (2) 2-3次/日 (3) 3-4次/日  
 1 fois par jour 2 à 3 fois par jour 3 à 4 fois par jour  
 (4) 5-6次/日 (5) 7次或更多  
 5 à 6 fois par jour 7 fois ou plus

21. 平日每次練習英語的時間

*Indiquez le temps moyen consacré, en minutes :*

- (1) 30分鐘以下 (2) 30-40分鐘 (3) 40分鐘或以上  
 Moins de 30 minutes 30 à 40 minutes 40 minutes ou plus

22. 星期練習英語的時間

*Indiquez le temps consacré, en minutes :*

- (1) 4個月以下 (2) 5-10個月 (3) 1-2年 (4) 3-5年 (5) 6個月或以上  
 Moins de 4 mois 4 à 10 mois 1 à 2 ans 3 à 5 ans 6 mois ou plus

23. 參加語言訓練的目的 (最多選3項)

*Indiquez les buts à l'origine de votre apprentissage :*

- (1) 旅遊目的 (2) 提高演說能力 (3) 訓練/專業  
 Pour des raisons touristiques Améliorer sa communication Professionnel / études  
 (4) 減輕壓力、調節情緒 (5) 社交 (6) 其他  
 Réduire le stress, réguler l'humeur Communiquer Autre

24. 體育訓練的主要項目 (最多選3項) (如無選擇(4) + 必填該項數目)

1.7) 跑步 (1.8) 游泳 (1.9) 球類 (4) 球類  
 Corrida Natation Futebol Handebol Voleibol

1.8) 登山 (1.9) 自行車 (1.9) 游泳訓練、力量練習  
 Alpinismo Ciclismo Natacao e potenciacao de força

1.9) 健身操(舞)、秧歌 (1.9) 武術、體育舞蹈 (1.9) 拳擊 (1.9) 網球  
 Ginnastica aerobica Danca Taekwondo e dança Fitness Boxe Ténis

1.2) 足球 (1.3) 足球 (1.4) 網球 (1.5) 羽毛球 (1.6) 其他  
 Futebol Futebol Ténis Badminton Basquetebol Outros

25. 將來參加的球類項目 (如無正式程序 + 最多選3項)

1.7) 籃球 (1.8) 排球 (1.9) 足球 (4) 其他球  
 Basquetebol Voleibol Futebol Outros

1.8) 羽毛球 (1.9) 網球 (1.9) 拳擊其他 (1.9) 其他  
 Badminton Ténis Boxe Outros

26. 體育訓練的主要場所 (最多選3項)

1.1) 體育場館 (1.2) 公園 (1.3) 辦公室或單位  
 Estadio ou ginásio Parque Gabinete ou local de trabalho

1.4) 空地 (1.5) 公園或廣場 (1.6) 俱樂部 (1.7) 其他  
 Espaço aberto Parque ou praça Clubes Outros

27. 體育訓練時的感受

1.1) 特別 + 心臟部位不大 (1.2) 特別 + 心臟跳動有力 + 體能提升  
 Especialmente + coração não muito grande Especialmente + coração bem batido + aumento de capacidade

1.3) 特別 + 心臟跳動有力 + 出汗較多  
 Especialmente + coração bem batido + suor mais abundante

28. 參加體育訓練的注意事項 (最多選3項)

1.1) 少訓練 (1.2) 慎性 (1.3) 身體很好 + 不必參加  
 Pouco treino Precaução Muito bem + não precisa

1.4) 持續性 + 不能持久 (1.5) 體內工作多 + 不必參加  
 Continuidade + não dura muito Trabalho dentro de casa + não precisa

1.6) 缺乏時間 (1.7) 缺乏場地設施 (1.8) 缺乏指導  
 Falta de tempo Falta de instalações Falta de orientação

1.9) 缺乏組織 (1.10) 經濟條件限制 (1.11) 怕麻煩 (1.12) 其他  
 Falta de organização Restrições económicas Medo de ser complicado Outros

29. 在此之前，是否曾通過“體育測試”

1.1) 是 (1.2) 否  
 Sim Não

30. 在此之前，是否參加過“體質測試”

1.1) 是 (1.2) 否  
 Sim Não

31. 對“體質測試”的認識 (最多選3項)

1.1) 無認識 (1.2) 瞭解它的意義和狀況  
 Não conhece Conhece o significado e situação

1.3) 知道體育訓練的重要性 (1.4) 知道科學健身知識  
 Conhece a importância do treino Conhece o conhecimento científico de saúde

### 三、檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parcours de contrôle à compléter par les techniciens en bord de chantier

1. 直徑 (mm) Diamètre				
2. 直徑 (mm) Diamètre (au plus nominal)				
3. 重量 (kg) Poids net				
4. 長度 (mm) Longueur nominale				
5. 重量 (kg) Diamètre nominal				
6. 重量 (kg) Diamètre nominal				
7. 上彎筋直徑厚度 (mm) Épaisseur de la barre supérieure				
8. 下彎筋直徑厚度 (mm) Épaisseur de la barre inférieure				
9. 彎筋直徑厚度 (mm) Épaisseur de la barre inférieure				
10. 重量 (kg) Poids net nominal				
11. 彎直徑 (mm) Longueur de la barre				
12. 重量 (kg) Diamètre nominal				
13. 安裝日期 (及分) Date de pose (année/mois)				
14. 直徑 (mm) Poids nominal				
15. 重量 (mm) Poids nominal				
16. 重量 (mm) Quantité (mm)				
17. 運動時間 (秒) Temps de traitement (secondes)				
1. 分鐘心跳 (次) Batttements par minute				
2. 分鐘心跳 (次) Batttements par minute				
3. 分鐘心跳 (次) Batttements par minute				

Table 1.1: Physical Fitness Test Results (Sample) (Table 1.1)

18. 體力 (kg)	Physical strength								
19. 肺活量 (litre)	Vital capacity (litre)								
20. 仰臥舉重 (kg)	Back muscle strength (kg)								
21. 坐位體前屈 (cm)	Abdominal muscle flexibility (cm)								
22. 體態檢查	Body posture	合格	不合格						
(A) 合格	合格								
(B) 不合格	不合格								

Author: \_\_\_\_\_

#### 四、老年人



歡迎閣下參加2005年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查。請閣下認真、如實的填寫問卷和參加測試，我們保證對您的個人信息保密，您的個人信息不會獨立出現或使用，它將是整體信息的組成部分。對您的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育發展局運動醫學中心查詢！

電話：810896,8934566,8934540

Bem vindo à Avaliação de Condição Física da População de Macau 2005. Esta é um trabalho de grande escala promovido pelo Governo de MACAU com vista a proporcionar a dados para todos. Agradecemos sua presença e presença regular com o maior nível possível e se submeter aos testes complementares, garantindo que todos os seus informações pessoais serão sempre tratados em total confidencialidade e que, sendo parte integrante da consulta de informações desta Avaliação, nunca serão utilizadas para outros fins. Agradecemos também a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre a realização do trabalho em dia, poderá pedir mais informações ao Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto.

teléfono: 810896, 8934566, 8934540



### 問卷填寫方法：

填寫時請將選擇答案的序號填入相應的方格中，如選答案(1)，則在方格內填1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為(11)，則將11填入同一方格，即填為11。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填0。

### Instruções para preenchimento do questionário.

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no Quadrado correspondente, como por exemplo, para escolher a resposta (1), deve escrever "1" no Quadrado dado, usando o número representativo da resposta tem duas alternativas, estes dois devem ser preenchidos no mesmo Quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "11" devem aparecer no mesmo Quadrado, ou seja, 11. E, no caso de múltiplas opções, e quando só parte de opções forem escolhidas, deverá preencher "0" nos restantes Quadrados.

## 一、分類編碼

Classificação

1. 澳門居民身份證號碼

Número de identificação do residente

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. 出生類別十位碼

Número de código de classe de nascimento

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3. 性別

(A) 男

(B) 女

(2) 女

(3) 男

Sexo

Female

Male

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4. 出生日期

Data de nascimento

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5. 出生地點

Lugar de nascimento

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6. 填報老人中心編碼(由電腦人員填寫)

Código de identificação do centro de idosos, a ser preenchido pelo computador

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

7. 居住序號(由電腦人員填寫)

Número de identificação do domicílio, a ser preenchido pelo computador

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8. 居住地址澳門門牌(字)

Número da morada em Macau

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

二、問卷調查 (請將選擇答案的序號填入相應的方格中)

Questiönario (Preenche a caixa de resposta e indique de resposta escolhida no respectivo quadrado)

1. 居住地

Residência

(1) 中國大陸

(China)

(2) 澳門

(Macau)

(3) 香港

(Hong Kong)

(4) 倫敦

(London)

(5) 其他

(Outro)

2. 居住地區環境

Residência ambiente

(1) 聖地亞哥區(路環)

(Santarém do Estoril (Ilhas))

(2) 聖馬里亞區(氹仔)

(Santarém do Estoril (Ilhas))

(3) 馬禮遜區

(Martim de Freitas)

(4) 大堂前

(Antes do Estoril)

(5) 杜拉家園(聖安多利亞家園)

(Moradia de São António)

(6) 望德聖母

(Mãe de Deus)

(7) 在境區外

(Fora do Estoril)

3. 學歷

Nível de escolaridade

(1) 小學程度以下

(Abaixo do ensino primário)

(2) 小學

(Ensino primário)

(3) 中學

(Ensino secundário)

(4) 無上教育

(Sem escolaridade)

(5) 博士

(Doutor)

(6) 博士

(Doutor)

4. 過往的主要工作類別

Profissão a que se dedicou antes de trabalhar

(1) 以法律顧問、法律行政專員、紅十字會人員等

(Advogado, advogado, advogado, advogado, advogado, advogado, advogado, advogado, advogado, advogado)

(2) 專業人員

(Profissional)

(3) 持牌首飾師或珠寶人員

(Profissional de joalheria)

(4) 文員

(Empregado de escritório)

(5) 經理、銷售及市場工作人員

(Empregado de gestão de vendas)

(6) 生產資料廠之工人

(Trabalhador de indústria)

(7) 工業或服務業之工人

(Trabalhador de indústria ou comércio)

(8) 輪船、機器修造及機械師或配員

(Trabalhador de reparação de navios, máquinas ou mecânico)

(9) 有經驗工人

(Trabalhador experiente)

(10) 其他

(Outro)

5. 過往主要從事的工作方式

Forma de trabalho a que se dedicou

(1) 體力勞動

(Trabalho físico)

(2) 非體力勞動

(Trabalho não físico)

6. 您平时的主要工作领域

Actividad de trabajo principal de su actividad

(1) 室内  
Indoor

(2) 室内（自然通风）  
Indoor (natural ventilation)

(3) 室内（机械通风）  
Indoor (mechanical ventilation)

7. 您是否经常进行锻炼（包括瑜伽或气功）（选择“是”表示最近6个月曾锻炼）

¿Realiza ejercicio físico con regularidad (incluyendo yoga o Tai Chi) (seleccione "sí" si ha ejercitado en los últimos 6 meses)

(1) 是  
Sí

(2) 否  
No

8. 您属哪种（或多种）主义倾向（最多可填取3项）

¿Qué es su ideología política o ideología en general (puede elegir más de una)

(1) 无倾向  
None

(2) 左翼或保守派  
Left or conservative

(3) 环境主义倾向  
Environmentalist

(4) 自由主义  
Liberalism

(5) 绿色或环保主义  
Green or environmentalist

(6) 其他  
Other

(7) 自由主义或传统  
Liberalism or traditional

(8) 宗教、传统或保守派  
Religion, tradition or conservative

(9) 其他  
Other

(10) 其他  
Other

请描述近半年的时间您有以下问题

Describe la frecuencia con la que experimenta los síntomas con el siguiente cuadro (últimos 6 meses)

9. 您的最高工作负荷

¿Cuál es su nivel de estrés en su trabajo

(1) 无工作  
None working

(2) 20小时以内  
Below 20 hours

(3) 20-30小时  
20 to 30 hours

(4) 30-40小时  
30 to 40 hours

(5) 40-50小时  
40 to 50 hours

(6) 50小时及以上  
50 hours or more

10. 您为每天睡眠时间（包括午睡）

¿Cuánto tiempo duerme por día (incluyendo si siesta)

(1) 6小时以下  
Below 6 hours

(2) 6-8小时  
6 to 8 hours

(3) 8小时及以上  
8 hours or more

11. 您的睡眠质量

¿Cuál es su calidad de sueño

(1) 差  
Bad

(2) 一般  
Average

(3) 好  
Good

12. 您每天从工作中醒来时的时间（包括任何休息、小睡或午睡）（选择“是”表示最近6个月曾醒来）

¿Cuánto tiempo tarda en despertar por la mañana (incluyendo cualquier descanso, siesta o siesta) (seleccione "sí" si ha despertado en los últimos 6 meses)

(1) 30分钟以下  
Below 30 minutes

(2) 30-60分钟  
30 to 60 minutes

(3) 60分钟  
1 hour

(4) 2小时及以上  
2 hours or more

13. 平均每天從事活動的累計時間 (包括工作、學習、烹飪、購物、交通、遊戲、康樂等)

(1) 3-6小時以下  
Below 6 hours

(2) 3-6小時  
6-9 hours

(3) 6-9小時  
9-12 hours

(4) 9-12小時  
12-15 hours

(5) 12小時及以上  
15 hours or more

14. 閱讀情況

(1) 每天讀報  
Daily reading

(2) 每天10次以下  
Daily, 10 times or less

(3) 每天10-20次  
Daily 10-20 times

(4) 每週20次及以上  
Weekly 20 times or more

(5) 每週2次以下  
Weekly 2 times or less

(6) 每週4年及以上  
Weekly 4 years or more

15. 參加任何地區性活動

(1) 5年以下  
5 years or less

(2) 5-10年  
5-10 years

(3) 10-15年  
10-15 years

(4) 15年及以上  
15 years or more

16. 飲酒之習慣 (1) - 酒精摄入量(100cc)

(1) 不飲  
Not

(2) 飲  
Yes

17. 飲酒次數

(1) 2次以下  
2 or less times

(2) 3-2次之間  
3-2 times between

(3) 3-4次之間  
3-4 times between

(4) 5-7次之間  
5-7 times between

18. 常飲酒之種類

(1) 烈酒  
Alcoholic

(2) 啤酒  
Beer

(3) 葡萄酒  
Wine

(4) 米酒  
Rice wine

(5) 藥酒或保健酒  
Medicinal or health wine

(6) 其他  
Others

19. 常飲酒之主要成分 (最多者)

(1) 糖質酒精  
Sugar alcohol

(2) 酒精  
Alcohol

(3) 甜味  
Sweet

(4) 果糖  
Fructose

(5) 酒精酒精  
Alcohol alcohol

(6) 甜味  
Sweetness

(7) 糖質酒精  
Sugar alcohol

(8) 其他  
Others

20. 您常聽說的語言來自 / 所聽覺的來自城市區(填)

Quelle(s) langue(s) entendez-vous le plus souvent / de quelle(s) ville(s) entendez-vous le plus souvent ?

--	--	--

- |                                 |                        |                       |                           |
|---------------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------------|
| (1) 英語<br>Anglais               | (2) 法語<br>Français     | (3) 西語<br>Espagnol    | (4) 葡語<br>Portugais       |
| (5) 德語<br>Allemand              | (6) 武隆<br>Walon        | (7) 荷蘭<br>Néerlandais | (8) 亞拉姆<br>Arabe syriaque |
| (9) 羅馬<br>Roumain               | (10) 波蘭/英語<br>Polonais | (11) 羅馬尼亞<br>Roumain  | (12) 其他<br>Autre          |
| (13) 其他<br>Autre                | (14) 其他<br>Autre       | (15) 其他<br>Autre      | (16) 其他<br>Autre          |
| (17) 其他語言<br>Autre(s) langue(s) | (18) 其他<br>Autre       |                       |                           |

21. 平均每週對勞動的工作和環境 (1) = 滿意程度(填)

Quelle est votre satisfaction moyenne hebdomadaire par rapport à votre travail et à votre environnement ?

--

- |                          |                             |                        |
|--------------------------|-----------------------------|------------------------|
| (1) 不滿意<br>Non satisfait | (2) 1-2次<br>1 à 2 fois      | (3) 1-2次<br>1 à 2 fois |
| (4) 3-4次<br>3 à 4 fois   | (5) 5次或以上<br>5 fois ou plus |                        |

22. 平均週工作時間(填)

Quelle est votre durée moyenne hebdomadaire de travail ?

--

- |                                   |                                |                                   |
|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| (1) 15分鐘以下<br>Moins de 15 minutes | (2) 15-30分鐘<br>15 à 30 minutes | (3) 30分鐘或以上<br>30 minutes ou plus |
|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|

23. 設計學習環境的時間

Me temps consacré à concevoir ?

--

- |                              |                              |                       |
|------------------------------|------------------------------|-----------------------|
| (1) 4個月以下<br>Moins de 4 mois | (2) 6-12個月<br>De 6 à 12 mois | (3) 1-2年<br>1 à 2 ans |
| (4) 3-6年<br>3 à 6 ans        | (5) 6年以上<br>6 ans ou plus    |                       |

24. 參加體育訓練的目的 (最多選3項)

Pourquoi avez-vous pratiqué des activités sportives ?

--	--	--

- |   |   |                                |
|---|---|--------------------------------|
| (1) 提高健康<br>Améliorer sa condition de santé               | (2) 提高運動能力<br>Améliorer ses capacités physiques | (3) 減肥 - 健美<br>Perdre du poids |
| (4) 減輕壓力、消除情緒<br>Réduire son stress, améliorer son humeur | (5) 社交<br>Socialiser                            | (6) 其他<br>Autre                |

25. 您目前使用的電腦語言 (最多選3項)

Quelle(s) langue(s) utilisez-vous pour votre ordinateur ?

--	--	--

- |  |  |  |                 |
|--|--|--|-----------------|
| (1) 國語<br>Français                                       | (2) 西語<br>Espagnol                             | (3) 法語<br>Néerlandais                                    | (4) 其他<br>Autre |
| (5) 其他<br>Autre  | (6) 其他<br>Autre                                | (7) 其他語言 - 其他種類<br>Autre(s) langue(s) - autre(s) type(s) |                 |
| (8) 其他語言 (其他) - 其他<br>Autre(s) langue(s) (autre) - autre | (9) 其他 - 其他語言<br>Autre(s) - autre(s) langue(s) | (10) 其他<br>Autre   |                 |

26. 體育訓練的參與程度 (最多選2項)

Participação em actividades desportivas (máximo de 2 opções)

--	--

- |                                    |                      |   |
|------------------------------------|----------------------|---|
| (1) 體育訓練<br>Atividades desportivas | (2) 武術<br>Taekwondo  | (3) 擊劍擊球遊戲<br>Hóquei em patins / hóquei |
| (4) 足球<br>Futebol                  | (5) 跆拳道<br>Taekwondo | (7) 其他<br>Outro                         |

27. 體育訓練目的的原因

Objetivo e motivos para fazer desporto

--

- |   |   |
|---|---|
| (1) 興趣、志願會比不大<br>Interesse e vontade não são grandes                                | (2) 興趣、志願會比不大，但會出外<br>Interesse e vontade não são grandes, mas saio para fora |
| (3) 興趣低，志願則強過他，出外較多<br>Interesse não é grande, mas vontade é maior, saio mais vezes |   |

28. 參加體育訓練的中文課程 (最多選2項)

Participação em cursos de língua portuguesa

--	--

- |   |   |                                  |
|---|---|----------------------------------|
| (1) 以英語<br>Em inglês                                | (2) 葡語<br>Português                         |                                  |
| (3) 自修自訂，不用參加<br>Autodidacta, não participo         | (4) 自修自訂，不用參加<br>Autodidacta, não participo |                                  |
| (5) 擔任工作表，不必參加<br>Cursos de trabalho, não participo | (6) 缺乏時間<br>Falta de tempo                  |                                  |
| (7) 缺乏場地設備<br>Falta de instalações                  | (8) 缺乏指導<br>Falta de orientação             | (9) 缺乏組織<br>Falta de organização |
| (10) 經濟或種族限制<br>Limitações económicas ou raciais    | (11) 怕坐地鐵<br>Medo de andar de metro         | (12) 其他<br>Outro                 |

29. 在此之前，是否曾填過“體質測試”

Até agora, já se fez teste de aptidão física?

--

- |              |              |
|--------------|--------------|
| (1) 是<br>Sim | (2) 否<br>Não |
|--------------|--------------|

30. 在此之前，是否參加過“體質測試”

Até agora, já se participou em teste de aptidão física?

--

- |              |              |
|--------------|--------------|
| (1) 是<br>Sim | (2) 否<br>Não |
|--------------|--------------|

31. 對“體質測試”的認識 (最多選2項)

Reconhecimento do teste de aptidão física (máximo de 2 opções)

--	--

- |   |   |
|---|---|
| (1) 無認識<br>Não reconheço  | (3) 瞭解其已創購買狀況<br>Conheço a situação de aquisição do teste           |
| (2) 知道體育訓練的學費<br>Conheço o valor da inscrição de uma atividade desportiva | (4) 瞭解何時應再知道<br>Conheço a situação de quando voltar a fazer o teste |

### 三、檢測指標(由監測人員在監測現場填寫)

Resumo de medições propostas para distribuição no local de trabalho

1. 濕度 (cm)	<input type="text"/>	2. 濕度 (cm)	<input type="text"/>
3. 靜風 (kg)	<input type="text"/>	4. 濕度 (cm)	<input type="text"/>
5. 濕度 (cm)	<input type="text"/>	6. 靜風 (cm)	<input type="text"/>
7. 上層靜風速度 (cm)	<input type="text"/>	8. 靜風速度 (cm)	<input type="text"/>
9. 靜風速度 (cm)	<input type="text"/>	10. 靜風 (cm)	<input type="text"/>
11. 靜風 (cm)	<input type="text"/>	12. 靜風 (cm)	<input type="text"/>
13. 靜風 (cm)	<input type="text"/>		
14. 靜風 (cm)	<input type="text"/>		
15. 靜風 (cm)	<input type="text"/>		
16. 靜風 (cm)	<input type="text"/>		
17. 靜風 (cm)	<input type="text"/>		
18. 靜風 (cm)	<input type="text"/>		
19. 靜風 (cm)	<input type="text"/>		
20. 靜風 (cm)	<input type="text"/>		

日期  
Análisis