HONG KONG
SPORTS INSTITUTE
香港體育學院

恢复正常 – 香港的经验 (精英运动训练)

李致和博士
香港体育学院
精英训练科技科
助理总监

香港新型冠状病毒状况

2020年12月31日

- 爆发第4波疫情（自2020年12月2日起）
- 8779确诊个案
- 147 死亡个案

https://www.coronavirus.gov.hk/eng/index.html

香港体育学院 (体育学院)

新型冠状病毒病疫情期间

原则：

- 确保体育学院的运动员在清洁及安全的环境下维持训练

事实：

- 世界上其中一间少数仍在运营的精英运动训练中心

严重急性呼吸系统综合症 (SARS) 的教训

- 精研并实践防疫措施
  - Severe Acute Respiratory Syndrome and Sport, Facts and Fallacies (So et al., 2004) (翻译: 严重急性呼吸系统综合症与运动的事实与谬见)
  - 避免接触，注意个人卫生，提高免疫力

- 应对不同级别疫情爆发的指引
  - 香港体育学院有限公司的戒备与行动方案
  - 配合香港特区政府的指引及政策
  - 防疫措施，返港人员，出入控制， 感染控制供应，环境卫生

- 与医学专家检视现况

So, Raymond CH, et al. "Severe Acute Respiratory Syndrome and Sport." *Sports Medicine* 34.15 (2004): 1023-1033.

体院指引的定义

- “Preparedness of suspected/positive cases of the COVID-19 and follow-up guidelines for HKSI”
  (翻译: 香港体育学院就新型冠状病毒病怀疑/阳性个案的预备及跟进指引)
  - 一般预备及警惕级别；
  - 戒备应变级别；
  - 严重应变级别；
  - 紧急应变级别；
  - 危急应变级别；

- 2020年2月17日作出更新；

- 包含各应变级别的预防细节；

- 附录：预防指引、体温报告模版、针对不同级别的特定清洁指引。

体育学院现时对新冠病毒的重点措施

1 每周为运动员、教练及其他人士进行新冠病毒检测

3 封闭式训练营

6 精英训练科技科各个中心直接支援封闭式训练营

17 封闭式训练营的运动项目（>250名运动员&约60名教练）

20 精英训练科技科职员留在体院内提供直接支援

50 同时留在健身训练中心内的运动员人数

香港的新冠疫情状况

- 首宗确诊个案 (1月22日)

- 政府应对措施
  - 升级為紧急响应级别
  - 关闭室内、室外付费休憩设施、水上设施和公共体育中心

- 体育学院应对措施
  - 紧急应变级别
  - 取消所有初級和兼职运动员训练 (1月28日)
  - 非核心职员的在家工作安排 (1月30日)

欧洲及美国的新冠病毒案例较少

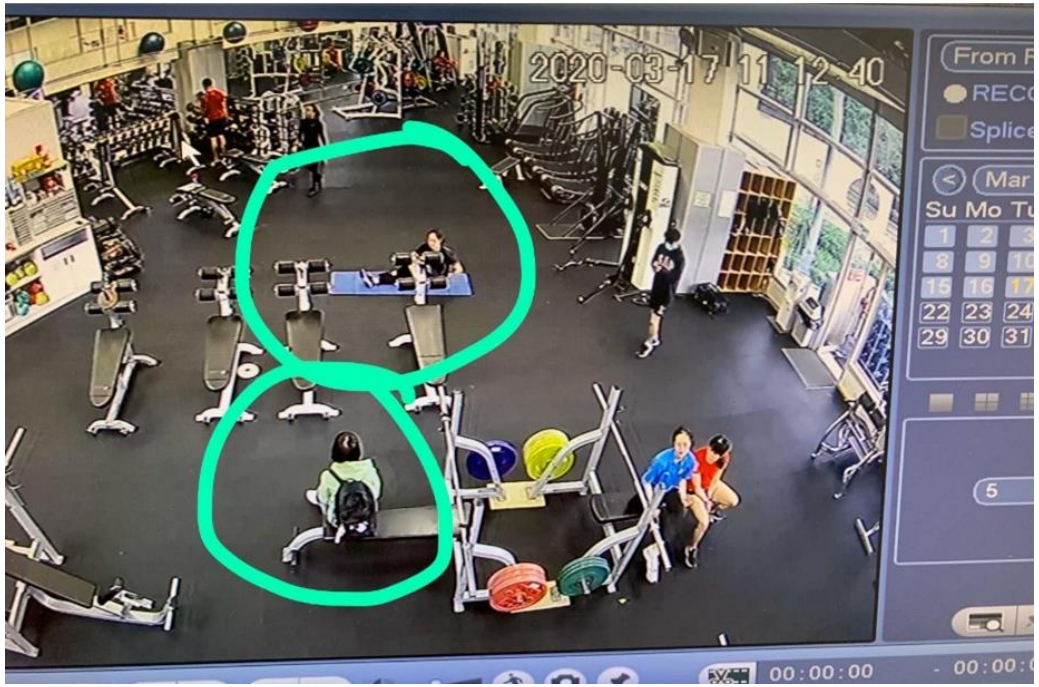
- 体育学院应对措施
  - 鼓励团队和运动员去海外训练
  - 团队和运动员分别处于法国、加拿大、美国、日本

鉴于欧洲和日本疫情爆发

- 政府应对措施
  - 避免非必要的外游（紅色旅游警示）
- 体育学院应对措施
  - 体院运动员 / 职员返港航班出现确诊个案 (政府没有要求任何強制隔离)
  - 为体院的返港运动员 / 职员提供新冠病毒检测

海外团队出现5宗确诊个案

- 体育学院应对措施
  - 体院全面的彻底清洁
  - 追踪密切接触者
  - 启动新冠病毒检测



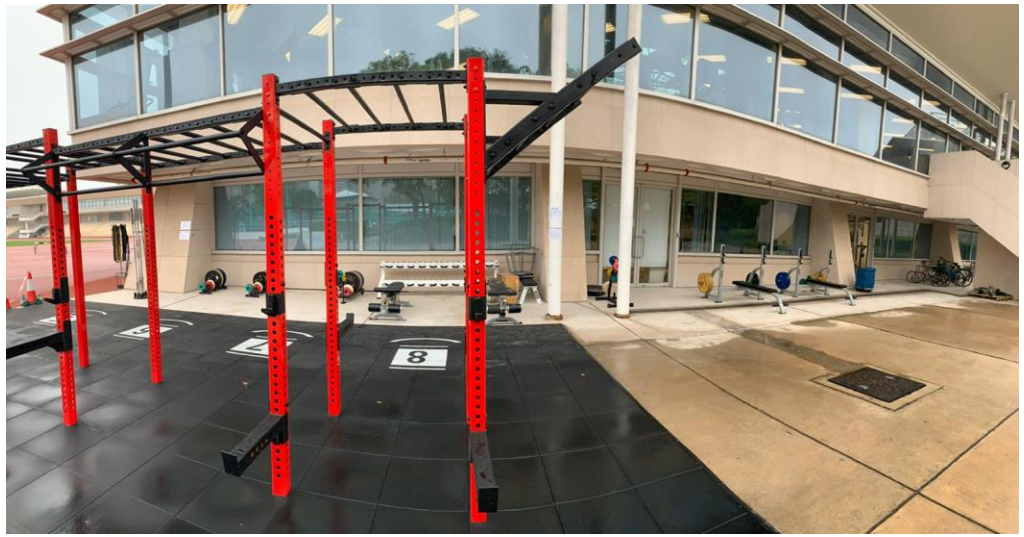
第二波疫情

- 政府应对措施
  - 关闭室内，室外付费休憩设施，水上设施和公共体育中心

- 体育学院应对措施
  - *首次实施封闭式训练营 (3月25日)*
  - *为参与闭营训练的运动员进行检测*
  - 为接替训练营的新入营教练及职员安排检测
  - 完成351次检测，均为阴性

第二波疫情

- 体育学院应对措施 (续)
  - 关闭室内体能训练中心
  - 设立戶外体能训练场地



香港疫情缓和

- 四月中起，17日零本地个案 (>2星期)

- 体育学院应对措施
  - 咨询医学专家意見，检视政策

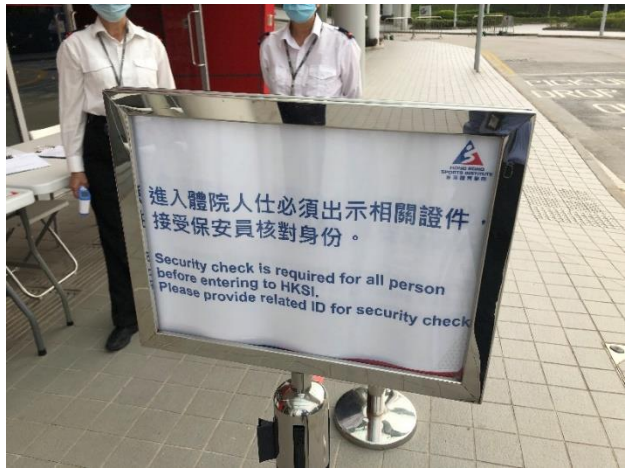
香港确诊数字回落

- 政府应对措施 (五月初)
  - 恢复大部分公共服务及在办公室工作
  - 重开大部分体育设施
  - 按阶段复课
  - 放宽限聚令

- 体育学院应对措施
  - *重开学院及恢复正常训练 (5月8日)*
    - 仅限高级全职运动员及奥运/残奥兼职运动员
    - 逐步开放予初级及其他兼职运动员
    - 约800名运动员 (>80%) 恢复训练

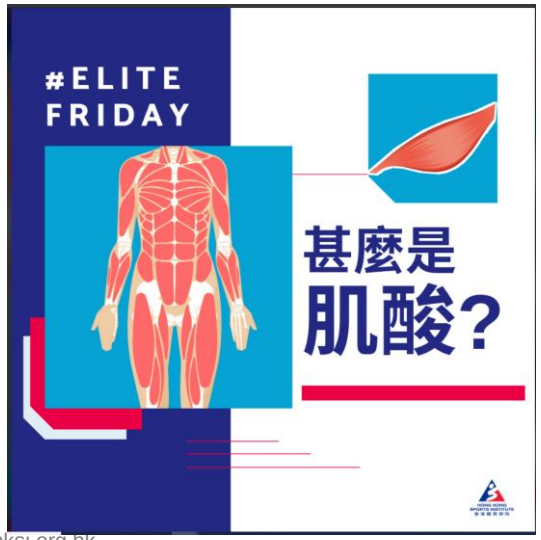
香港确诊数字回落

- 体育学院应对措施 (续)
  - 必须作出健康申报及定期更新健康状况
  - 严格遵守病征的申报程序
  - 持续预防提示
  - 持续检视政策



运动员训练 (训练营外)

- 在疫情期间向运动员提供营养咨讯
- 向运动员提供心理辅导咨讯，帮助运动员克服比赛取消及其他情况
- 在疫情期间向运动员提供有关肌力及体能训练的视频



加強社区互动

JUN

- 在Facebook和Instagram上载运动员鼓舞人心的讲词
- 向大众定期分享运动员健康及健身心得
- 运动员呼吁大众留在家中抗疫

第三波疫情

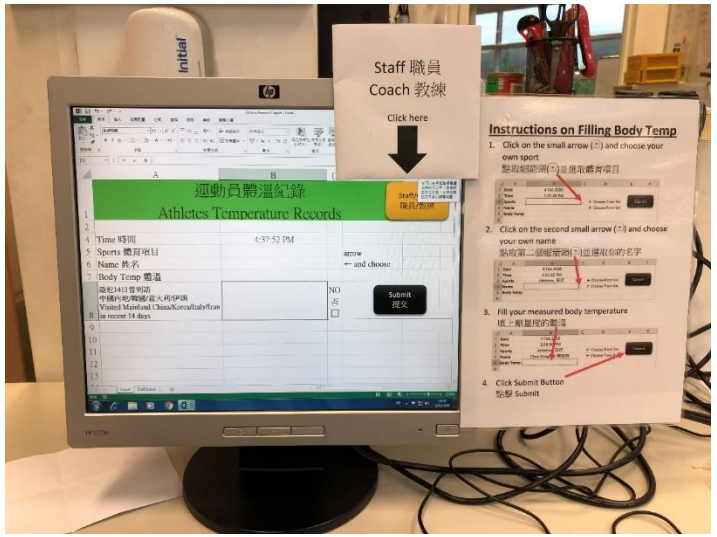
- 14 宗确诊个案 (7月7日)
  - 9宗源头不明新本地个案 (社区爆发危机)

- 政府应对措施
  - 教育局宣布全港学校提早放暑假 (7月10日)
  - 关闭私人健身中心及康文署辖下体育设施 (7月14日)

第三波疫情

JUL

- 体育学院应对措施
  - *为全职及奥运／残奥兼职运动员再次启动封闭式训练营 (7月29日)*
  - 确保运动医学中心定期清洁及消杀
  - 在运动医学中心设置护理床



第三波疫情

JUL

- 体育学院应对措施 (续)
  - 确保体能训练中心定期进行清洁及消毒
  - 训练期间严格遵守社交距离
  - 体能训练中心每节仅供30名运动员使用

本地个案逐渐减少

- 政府应对措施
  - 重开电影院、美容院、部份涉及较少身体接触的活动的户外运动场所
  - 普及社区检测计划接受网上预约 (8月28日)

- 体育学院应对措施
  - 组织专业团队，负责处理在封闭式训练营内与运动员、教练及其他员工的事务及联络工作

本地疫情稳定

- 政府应对措施
  - 普及社区检测计划 (9月1日)
  - 恢复大部份公共服务及在办公室工作
  - 重开大部分体育设施
  - 放宽限聚令
  - 公众仍须配戴口罩

本地疫情穩定

- 体育学院应对措施
  - 所有体院人员需要每周进行测试 (9月14日)
  - *回复开放式训练营並恢复正常训练 (9月18日)*
  - 仅限A级全职运动员
  - 仅遵特区政府要求

本地疫情穩定

- 体育学院应对措施
  - 学院重开放予所有兼职运动员（10月15日）
  - 为所有运动员/教练/职员安排每周一次检测 (每周检测次数>1,300)
  - 管理及跟进检测结果
  - 加強学院清洁及消杀
  - 加强提倡個人卫生
  - 推荐海外训练及比赛

本地个案回升

- 本地个案群組
  - 住宅
  - 老人院
  - 跳舞群组等

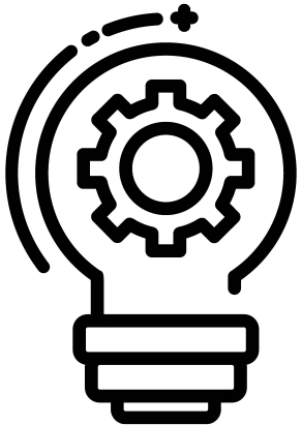
第四波疫情

- 政府应对措施
  - 英国出现具更高传染性的变种病毒
  - 从中国境外來港人士需要隔离21天
  - 入住指定隔离酒店
  - 政府订立使用疫苗规例

- 体育学院应对措施
  - 为全职运动员再次启动封闭式训练营 (12月3日)
  - 为营内运动员及教练安排每周一次检测

未雨绸缪

咨询充足



果断执行

香港体育学院应对新冠疫情的政策

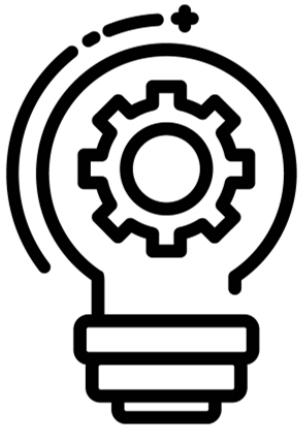
未雨绸缪

- 汲取严重急性呼吸系统综合症 (SARS) 的经验
- 制定並实施全面预防指引
- 持续检视及更新指引

咨询充足

- 特区政府及传媒持续更新疫情资讯
- 根据证据和科學定期检讨政策
  - 组织内部及外部医疗专家团队；定期举行会议
- 与卫生署及卫生防护中心保持沟通
- 更新全球研究结果及各国政策

果断执行



- 确保个人及环境卫生
- 出入控制
- 检测/追踪/隔离
- 封闭式训练营
- 制定工作指引 (确诊个案、追踪密切接触者等)

HONG KONG
SPORTS INSTITUTE
香港體育學院

香港体育学院
精英训练科技科

谢谢各位