

「動起來」 健康校園計劃 2024

主辦單位: 基督教靈實協會

合辦單位: 西貢區議會社區參與及文化康樂委員會(TBC)

西貢地區康健站

靈實家庭生活教育組

靈實白普理景林社區健康發展中心

支持機構: 健康城市聯盟中國香港支部(TBC)

西貢區校長會(TBC)

西貢將軍澳中學校長會(TBC)

西貢區津貼小學校長會(TBC)

中國香港學界體育聯會西貢區小學分會(TBC)

西貢區家長教師會聯會(TBC)



即使本港學童的運動量隨全面授課後回升至近新冠疫情前水平，有港大研究指出，只有不到一成的中小學生每天的運動量達到世衛標準，即每天進行最少一小時的中等至高強度身體活動。與此同時，過重及肥胖的學生比例急劇增加至超過三成。亦有本港調查指出，繁重學業和缺乏同伴是減低做運動的原因。這些原因除了會影響他們的身體健康，亦會影響他們的情緒健康和社交。若將多元化而有趣味的活動元素引入校園，相信能吸引中小學及幼稚園學生在平衡學業時，讓他們有更多機會體驗及參與不同的身心健康活動。在促進身體健康的同時，學習以不同的方式釋放情緒及壓力，擴闊社交圈子。

有見及此，「動起來」健康校園計劃2024將延續「動起來」健康校園先導計劃的理念，與西貢區內的幼稚園、中小學校、西貢地區康健站、西貢區議會及西貢民政事務處協作，結合家、校、社及政府的資源，以外展健康服務模式，將全人健康信息帶入校園，宣揚「締造活力校園，點亮健康人生」的理念。是次計劃不但針對中小學生，更會擴展至幼稚園學童；不只關注學童的身體健康，亦同時關注學童的精神及社交健康。透過在校園及社區定期舉辦一系列身心靈健康活動，培養正面及健康的生活習慣，為校園和社區注入更多活力及正向思想，共同實踐健康的生活方式。

發現青少年若在疫情中如多做15分鐘中等或以上強度的體能活動 可助改善睡眠質量 26.9.2022

<https://paed.hku.hk/menu/public/press-release/26%20Sept%20SportsHour%20Research%20Press%20Release.pdf>

港大：92%中小生運動量不足 假日更少 倡「運動消費券」增基層童參與 2023.10.14

https://www.mingpaocanada.com/VAN/htm/News/20231014/hk-goal_r.htm

- 透過**跨專業協作**（醫生、註冊護士、註冊社工、物理治療師、職業治療師、營養師或精英運動員等），以不同角度作介入，利用活動及講座形式，在校園及社區推廣**學童身心健康**的知識，以引起公眾關注。
- 提升幼稚園、中小學師生及家長對學童**身體及精神健康**的認識，鼓勵以多元的活動促進身體健康，同時推廣互助關愛文化，建立正向思維。
- 加強與**區內幼稚園、中小學的聯繫及協作**，跨界別攜手守護西貢及將軍澳區學童的身心健康，以助其全人發展。

推行日期

2024年9月至2025年8月





對象

西貢及將軍澳區
中小學生、幼稚園、家長及老師

預計受惠人次

17,300

01

製作及派發計劃小冊子「健康秘笈」

- 透過派發計劃「健康秘笈」小冊子，以分享身、心、靈的健康訊息，提醒大眾關注兒童及青少年的身心健康，共同建立正向健康的社會。

02

啟動禮暨同樂日

- 為計劃揭開序幕，提升將軍澳及西貢區的師生及家長的健康意識、傳遞計劃錦旗，帶出「締造活力校園，點亮健康人生」的訊息及為計劃內各項活動作宣傳及招募。
- 透過各種攤位，分享健康資訊及活動體驗，當中不乏傳統運動、新興運動及藝術創作，吸引師生及家長參與，令他們明白運動及藝術並非枯燥乏味，而是多元化及有趣味的。

03

計劃吉祥物設計比賽

- 邀請中小學學生設計計劃健康吉祥物代表，得獎者吉祥物會製造成卡通角色、布偶及健康守航號的外觀設計等，藉此貫通各個活動，帶出「締造活力校園，點亮健康人生」的訊息。

守護健康系列

到校身體質量指數(BMI)分析服務

- 收集學生之BMI數據，作出整合、比較及分析，以了解區內或校內學生的健康狀況，因應作出健康活動建議。

守護者計劃

- 吸納小學家長及中學生成為「守護者」，參與線上或線下培訓，學習關懷兒童或青少年的技巧，認識及管理情緒，以及親子管教。在小組間營造互助氣氛，提倡為學生建立身心和諧的成長空間。

健康守航號

- 以流動車形式到訪將軍澳及西貢區學校，由註冊護士帶領，並由已受培訓的中學生及家長「守護者」協助；藉小劇場及運動競賽活動等，在校及社區推廣身心健康的訊息。

社區『樂』『力』體驗日

- 邀請學生及家長參與新興潮流的身心靈健康活動，例如以健康小食、光劍、圓網球、光雕藝術畫及圓圈畫等，打破沉悶，享受其趣味性。同時，藉著食物、運動及藝術提昇快樂元素，達致身心及社交健康。

健康知多啲

- 以不同的角度分享身心健康的主題，邀請跨專業人士，如醫生、精神科及普通科註冊護士、註冊社工、物理治療師、職業治療師、營養師、精英運動員等，透過線上或線下身心健康講座，詳細講解病理、飲食健康、認識情緒、逆境處理及親職管教等議題，全面提高幼稚園、中小學師生或師生家長對青少年及兒童身心健康主題的認識。

內容

05

健康練習生系列

學堂篇

- 針對新興潮流運動及藝術、健康煮食、山藝、親職管教及逆境處理等主題，為中小學、幼稚園學生及家長提供校內或校外實務性的身、心健康小組及工作坊。

出勤篇

- 參觀(1)體育學院及(2)精神健康相關的體驗館，(1)一方面讓中小學學生了解香港精英運動員的體育精神及訓練，從而得到啟發，燃點其運動熱誠，培養抗壓能力。(2)另一方讓他們透過參觀活動，消除對於精神疾病的誤解，並提高對情緒及精神健康的關注。

