

活動名稱：「動起來」健康校園計劃 2024 Healthy School Program 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

支持單位：健康城市聯盟中國香港支部(TBC)、西貢區家長教師會聯會(TBC)、西貢區校長會(TBC)、西貢及將軍澳中學校長會(TBC)、西貢區津貼小學校長會(TBC)、香港學界體育聯會西貢區小學分會(TBC)

1. 背景

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¹。與此同時，過重及肥胖的學生比例急劇增加至超過三成²。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，

¹ 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>

² 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 10.14.2023

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

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。

2. 目的

- 2.1. 透過**跨專業協作**（醫生、臨床心理學家、註冊護士、註冊社工、物理治療師、職業治療師、營養師及精英運動員等），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。
- 2.2. 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。
- 2.3. 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。

3. 推行日期

2024年9月至2025年8月

4. 申請資助額

\$1,196,977.54

5. 對象

將軍澳及西貢區幼稚園、中小學師生及家長

6. 內容

6.1. 製作及派發計劃小冊子「健康秘笈」

預計派發人次：6000 人次

內容：透過派發計劃「健康秘笈」社區資源小冊子，以身、心、社、靈為主題，為兒童青少年及其他持份者提供健康及社區資源錦囊，提醒大眾關注身心健康，共同建立正向健康的社會。

6.2. 啟動禮暨同樂日

參加對象：幼稚園、中小學師生及家長

預計人次：400 人次

內容：於將軍澳海濱公園揭開計劃序幕，率先帶領師生及家長進行跨灣大橋 5 公里健步行，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宣傳及招募；透過各種攤位，分享身心健康資訊及活動體驗，當中不乏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是多元化及有趣味，藉此推廣身心及社交健康。

6.3. 計劃吉祥物設計比賽

參加對象：中小學學生

預計人次：100 人次

內容：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。

6.4. 守護健康系列

6.4.1. 全校學生 BMI 分析服務

參加對象：中小學學生

預計收集樣本：4000 人

內容：邀請至少 6 間學校，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。

6.4.2. 守護者計劃

參加對象：小學生家長及中學生

預計人次：150 人次 (共 25 節培訓)

內容：在小學家長、中學生間吸納他們成為「守護者」，參與守護蓄訓，並策劃及籌備於健康守航號上舉行的工作坊。小學家長培訓：教授精神健康急救課程，提升家長對兒童常見精神健康疾病的認識及關懷技巧，旨在協助家長及早辨識危機，適時介入及協助。完成整個培訓後將獲發精神健康急救課程證書；中學生培訓：以身、心、社、靈為向度，旨在讓學生全面認識身心健康的重要性及如何推己及人，懷著關懷的心成為同學間的守護者。期盼校方能將守護者精神延續下去，繼續守護學童的身心靈健康。

6.4.3. 健康守航號

參加對象：中小學、幼稚園學生及家長

預計人次：3500 人次

內容：以流動車形式到訪將軍澳及西貢區至少 8 間學校及社區，並由已受培訓的中學生及家長「守護者」協助舉行不同類型的工作坊；以藉鼓勵牆、心靈扭蛋機、單車競賽、反應競技活動等，在校及社區推廣身心健康的訊息及其重要性。

6.4.4. 社區『樂』『力』體驗日

參加對象：中小學學生及家長

預計人次：800 人次（8 小時，每小時 4 個工作坊）

內容：邀請學生及家長到社區會堂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。

6.4.5. 健康知多啲

參加對象：中小學、幼稚園師生或家長

預計人次：1600 人次（共 8 節，每節 1 小時）

內容：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、臨床心理學家、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、中小學師生或家長對青少年及兒童身心健康主題的認識。

6.5 健康練習生系列

6.5.1 學堂篇

參加對象：中小學、幼稚園學生及家長

預計人次：600 人次（共 30 節，每節 1 小時）

內容：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。

6.5.2 出勤篇

參加對象：中小學師生或家長

預計人次：150 人次（共 6 次）

內容：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

7. 推行時間表

活動		舉行月份	預計人次
製作及派發計劃小冊子「健康秘笈」		2024 年 10 月至 2025 年 8 月	6000
啟動禮暨同樂日		2024 年 10 月	400
計劃吉祥物設計比賽		2024 年 10 月至 2024 年 11 月	100
守護 健康 系列	全校學生 BMI 分析服務	2024 年 9 月至 2025 年 1 月	4000
	守護者計劃	2024 年 12 月至 2025 年 2 月	150
	健康守航號	2025 年 2 月至 4 月	3500
	社區『樂』『力』體驗日	2025 年 7 月	800
	健康知多啲	2024 年 10 月至 2025 年 8 月	1600
健康 練習生 系列	學堂篇	2024 年 12 月至 2025 年 8 月	600
	出勤篇	2025 年 7 月至 8 月	150

8. 預計總受惠人次：17,300

9. 預算開支

活動		預算活動支出	預算紀念品或禮物支出
製作及派發計劃小冊子「健康秘笈」		\$24,000	/
啟動禮暨同樂日		\$180,432	\$16,000
計劃吉祥物設計比賽		\$7,800	\$4,000
守護 健康 系列	全校學生 BMI 分析服務	\$0	\$236,000
	守護者計劃	\$46,970	
	健康守航號	\$219,530	
	社區『樂』『力』體驗日	\$39,888	
	健康知多啲	\$23,550	
健康 練習生 系列	學堂篇	\$47,100	\$30,000
	出勤篇	\$12,000	
其他開支		\$2,750	/
中央行政及審計費		\$104,472.5	/
員工開支		\$202,505	/
總計		\$1,196,997.54	