



秀茂坪天主教小學家長教師會  
2017-2018 年度「親子體力活動研究計劃」家庭招募

各位親愛的家長：

世界衛生組織和香港衛生署指出，為了學童的健康與身心均衡發展，學童每天應參與三十至六十分鐘適量運動，但近年研究顯示，只有少數香港學童能達到此建議水平。研究亦發現本地家長對子女在課餘時間參與體力活動的支持度不足，忽略了體力活動為學童帶來的好處，例如：提升專注力、改善學習的動力和自信心、減少焦慮的情緒和減低身體過重或過輕的現象等。專家指出學童參與適量體力活動與家長對活躍生活模式的正面價值和支持有正面的關係，所以除了加強家長與學童對體力活動的益處之認識外，增加親子體力活動的機會，能更有效地令學童與家長的體力活動量提升，惠及家庭健康。

有見及此，香港中文大學教育學院體育運動科學系及教育心理學系，聯同澳洲紐卡斯爾大學和澳洲天主教大學創建一項研究計劃（由大學教育資助委員會資助），目的是以家庭為中心，透過一系列專為父、母親和學童而設的互動工作坊和親子活動課，加深家長和學童對健康生活模式的認識和實踐，以一個適切的運動計劃一起投入活躍健康的生活模式。

計劃現招募合共 **30** 名於 **2017/18** 學年就讀於小學二至四年級之學生及其父母參與此計劃（每一位學童需要由一位家長陪同參與）。計劃將於 **2018 年 9 月** 正式展開，共 **11 節** 互動工作坊和親子活動課（每節約兩小時，時間預為逢星期五下午 3:30 至 5:30），參與家庭均須參與 **3 次** 體力活動評估。於 2018 年 9 月完成首次體力活動評估後，**30 個** 參與家庭將會隨機分成實驗組或對照組，兩組活動相同。

計劃費用全免，參與家庭更可免費獲贈：**(1) 基礎活動能力測試報告、(2) 適用於本計劃的簡易運動器具乙套** 以及**(3) 由專業導師指導之活動課程**。此外，參與家庭每次出席活動均可獲交通津貼；每次完成體力活動評估可獲精美禮物乙份；出席率達八成或以上則會授予證書（互動工作坊和親子活動課共 11 節；體力活動評估共 3 次）。

參與之家庭請務必出席「親子體力活動研究計劃」之簡介會，簡介會將於 **2018 年 7 月 4 日(三) 上午 11 時至正午 12 時**於學校舉行。是項計劃名額有限，多於指定名額將抽籤決定。請家長閱畢通告後，於 2018 年 6 月 8 日或之前簽覆回條，俾憑辦理。

若有任何查詢，可致電本校 2348 4218 與陳凱欣老師或楊頌華主任聯絡。

家長教師會



張春麗 謹啟  
(張春麗)

主曆二零一八年六月六日

敬覆者：

本人已知悉有關 2017-2018 年度「親子體力活動研究計劃」招募的詳情。

本人 有意 / 無意 參加「親子體力活動研究計劃」，並聲明本人及敝子弟健康狀況良好，適宜參加是項活動。並將出席參與「親子體力活動研究計劃」，將出席於 7 月 4 日(星期三)上午 11 時舉行是項計劃之簡介會。(家長出席人數：\_\_\_\_\_人)

此覆

秀茂坪天主教小學家長教師會

\_\_\_\_\_年級\_\_\_\_\_班

學生姓名：\_\_\_\_\_ ( )

家長／監護人簽署：\_\_\_\_\_

家長／監護人姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

主曆 二零一八年六月 \_\_\_\_\_ 日