



教育局局長楊潤雄先生(左七)、香港考試及評核局委員會主席容永祺先生(左五)及浸大校長錢大康教授(右七)擔任主禮嘉賓,為「傳承行動:全城健康」項目揭開序幕。



各位嘉賓非常專心聆聽專家分享。



江蘇香港文化促進會會長陳慧鈺女士移交支票予香港浸會大學校長錢大康教授,全力贊助「傳承行動:全城健康」項目。

香港浸會大學推動「傳承行動全城健康」

以大學生朋輩力量向中學生提倡健康生活的項目

香港浸會大學(浸大)全人教育教與學中心推動以學生為主導的活動-「傳承行動:全城健康」,希望通過朋輩影響力,向中學生提倡健康生活模式(Healthy Lifestyle)。

浸大早前(3月16日)舉辦「傳承行動:全城健康」啟動儀式,邀請教育局局長楊潤雄先生、香港考試及評核局委員會主席容永祺先生及浸大校長錢大康教授擔任主禮嘉賓,為活動揭開序幕。啟動禮當日還邀請了四位海外及本地的講者,從醫學、音樂、環保及農業規劃四方面,詳談健康生活的重要性,並作出專業建議。

項目首輪活動於三月至五月舉行,在導師的指導下,約200名浸大學生先設計教學活動,隨後再到訪全港16所中學,為合共約1700名中學生進行相關的教學活動。這個項目不單更有效地將相關訊息傳遞給中學生,大學生同樣可以在活動過程中,領略到保持身心健康的重要性。項目獲江蘇香港文化促進會贊助。



四位資深講者遠道而來分享醫學、音樂、環境及農業規劃對健康生活的重要性。



是次活動獲得多所中學一同參與,定能將健康生活模式帶進中學生生活中。

香港考試及評核局委員會主席容永祺先生



活動由大學生把健康生活訊息「傳承」到中學,並藉此散播「全城」,主題巧妙地運用「傳承」及「全城」兩詞,真是別具意義!

香港浸會大學校長錢大康教授



此項目意義甚大,不僅是學生的課堂功課,而是運用相關的學術知識設計與健康生活有關的活動,藉此將訊息傳達給中學生,亦希望透過朋輩交流達至互相學習的效果。

江蘇香港文化促進會會長陳慧鈺女士



人生中最重要就是「知己」-「認知自己」,從小學習基本健康知識並加以應用,才能好好愛惜自己的身體。

啟動儀式籌備委員會主席吳德龍先生



以一顆紅色的心及燈泡作為是次項目的標誌,心臟代表著生命,燈泡代表著知識,紅色則代表著歡樂喜悅。設計重點是讓光亮的燈泡照亮生命,將心腦健康訊息宣揚開去。

浸大集合七個學系(生物、化學、中醫藥、傳播、音樂、體育及運動學、視覺藝術)的跨學科優勢,並以「心腦健康六大要素」為主軸,推動健康生活訊息。六大要素分別為:

體能運動

通過運動提升學習能力、記憶力和情緒



營養與環境

通過謹慎選擇食物,以保持環境的可持續發展



積極人生觀

訂定適當目標,以作出更佳選擇,敢於表現自我



睡眠與休息

通過充分而優質的睡眠與休息,以提升學習能力、記憶力和情緒



思維鍛煉

發展智力、創造力和邏輯思維



人際互動

自尊自重;建立良好友誼和人際關係

