

新聞稿、調查結果及圖片可於以下網頁下載：

<https://drive.google.com/open?id=1x51JgCvneZSQ6XRxCc2CJPxit6x9y07H>

香港精英運動員協會促請學校增加學童在校體育活動時間

香港精英運動員協會於今年 6 月至 7 月期間在本地 10 間小學進行體育活動參與度調查，包括向 613 名學生及家長進行問卷調查，並抽樣對學生及家長作面談訪問。

I. 本港學童在校內每日平均只有約 30 分鐘的體育活動

調查結果顯示本港學童在校內每日平均只有約 30 分鐘的體育活動，遠低於世界衛生組織建議的每日 60 分鐘體能運動。當中只有少於一半學童表示對學校的體育課(括體育課堂、小息活動及課後活動等)感興趣。本港的小學課程中，體育課堂有單堂 (35-45 分鐘) 或相連堂 (75-80 分鐘)。調查結果同時指出，學校的相連堂體育課中只有不足一半受訪學童對課堂感興趣。這結果也大大影響到學童在校外時間參與體育活動的動機。本港學童每日平均只有 30 分鐘參與體育運動。調查亦發現家長對學童的體力活動參與度扮演重要角色。學童如果在家長的陪同下，週末的動態活動 (自主玩耍) 時間可達 45 分鐘，這比起日常平均的自主玩耍時間多出接近 4 倍。

II. 體育活動能有助提升學童身心健康

超過九成受訪學童表示參與體育活動能有助提升身體質素、精神健康、邏輯思維及溝通技巧。根據衛生署的學生健康服務調查顯示，本港小學生每 5 人當中便有 1 人屬於肥胖，近 5 至 10 年肥胖情況更有年輕化趨勢，小朋友愛好吃甜品，飲用高糖飲品時容易吸收過量糖分，參與體育運動是有效的改善方法。

III. 學童享受參與體育活動的程度高於家長的期望

學童享受參與體育活動，程度更高於家長的期望，調查顯示體育活動能提升學童身心健康，特別是專注力、自信心及睡眠質素均有明顯改善，體育活動對學童有著積極正面的效果。整體而言，學校和家長應盡力為學童在校內及校外提供參與體育活動的機會。

新界沙田美林邨美楓樓 B 座地下 36 及 38 號

Unit 36 & 38, G/F, Block B
Mei Fung House, Mei Lam Estate
Shatin, New Territories
電話 Tel : (852) 2688 0486
傳真 Fax : (852) 2688 0496

Website: www.hkelite.org E-mail: info@hkelite.org

精英運動員慈善基金 Elite Athlete Charitable Trust

主席	<i>Chairman</i>
許晉奎太平紳士	Mr HUI Chun Fui, Victor GBS MBE JP
基金委員	<i>Trustees</i>
胡經昌太平紳士	Mr WU King Cheong, Henry BBS JP
郭家明太平紳士	Mr KWOK Ka Ming BBS MBE JP
葉恩明太平紳士	Dr IP Yan Ming, JP
倪文玲太平紳士	Ms NGAI Man Lin, Malina JP
陳念慈太平紳士	Ms CHAN Lim Chee, Amy BEM JP
李忠民先生	Mr LEE Chung Man, Ron
鄒偉常先生	Mr CHAU Wai Sheung, Mario

香港精英運動員協會 Hong Kong Elite Athletes Association

名譽贊助人	<i>Hon. Patron</i>
李寧先生	Mr LI Ning
名譽會長	<i>Hon. President</i>
許晉奎太平紳士	Mr HUI Chun Fui, Victor GBS MBE JP
名譽副會長	<i>Hon. Vice-President</i>
吳守基太平紳士	Mr NG Sau Kei, Wilfred SBS JP
會長	<i>President</i>
胡經昌太平紳士	Mr WU King Cheong, Henry BBS JP
副會長	
倪文玲太平紳士	Ms NGAI Man Lin, Malina JP
義務法律顧問	<i>Hon. Legal Advisor</i>
洪珀姿女士	Ms Barbara HUNG
義務核數師	<i>Hon. Auditor</i>
梁士豪先生	Mr LEUNG Shi Ho, Jake
義務顧問	<i>Hon. Advisors</i>
陳亞瓊女士	Ms CHAN Ah King
陳尚齡女士	Ms CHAN Chiu Ling, Ophelia BBS
陳尚來先生	Mr CHAN Sheung Loi, Owen
洪松蔭先生	Mr HUNG Chung Yam
郭家明太平紳士	Mr KWOK Ka Ming BBS MBE JP
林俊英先生	Mr LAM Chun Ying, Martin MH
李德能先生	Mr LI Tak Nang
鍾建民先生	Mr CHUNG Kin Man MH

執行委員會 Executive Committee

主席	<i>Chairman</i>
陳念慈太平紳士	Ms CHAN Lim Chee, Amy BEM JP
副主席	<i>Vice-Chairman</i>
李忠民先生	Mr LEE Chung Man, Ron
鄒偉常先生	Mr CHAU Wai Sheung, Mario
義務秘書	<i>Hon. Secretary</i>
李穎詩女士	Ms LEE Ying Shih, Vivian
義務司庫	<i>Hon. Treasurer</i>
李致和先生	Mr LEE Chi Wo
委員	<i>Members</i>
李麗珊博士	Dr LEE Lai Shan, MBE SBS
陳丹蕾女士	Ms. CHAN Tan Lui, Danielle
陳敬然先生	Mr. CHAN King Yin
張小倫先生	Mr. CHEUNG Siu Lun
趙詠賢女士	Ms. CHIU Wing Yin, Rebecca
李嘉文女士	Ms. LEE Ka Man
鄧漢昇先生	Mr. TANG Hon Sing, Henry
湯振傑先生	Mr. TONG Chun Kit, Jonathan

香港精英運動員協會主席陳念慈小姐和副主席李忠民先生於 10 月 16-20 日獲邀出席於歐洲匈牙利布達佩斯舉行的 MoveCongress，向全球超過 63 個國家及地區介紹動感校園及動感社區項目，並公佈是次調查結果，協會期望與歐洲地區加強合作，協助提升香港學童參與體育活動的時間。



香港精英運動員協會主席陳念慈小姐和副主席李忠民先生出席於歐洲匈牙利布達佩斯舉行的 MoveCongress。



新界沙田美林邨美楓樓 B 座地下 36 及 38 號

Unit 36 & 38, G/F, Block B
Mei Fung House, Mei Lam Estate
Shatin, New Territories
電話 Tel : (852) 2688 0486
傳真 Fax : (852) 2688 0496

Website: www.hkelite.org E-mail: info@hkelite.org

**精英運動員慈善基金
Elite Athlete Charitable Trust**

主席 Chairman
許晉奎太平紳士 Mr HUI Chun Fui, Victor GBS MBE JP

基金委員 Trustees
胡經昌太平紳士 Mr WU King Cheong, Henry BBS JP
郭家明太平紳士 Mr KWOK Ka Ming BBS MBE JP
葉恩明太平紳士 Dr IP Yan Ming, JP
倪文玲太平紳士 Ms NGAI Man Lin, Malina JP
陳念慈太平紳士 Ms CHAN Lim Chee, Amy BEM JP
李忠民先生 Mr LEE Chung Man, Ron
鄭偉常先生 Mr CHAU Wai Sheung, Mario

**香港精英運動員協會
Hong Kong Elite Athletes Association**

名譽贊助人 Hon. Patron
李寧先生 Mr LI Ning

名譽會長 Hon. President
許晉奎太平紳士 Mr HUI Chun Fui, Victor GBS MBE JP

名譽副會長 Hon. Vice-President
吳守基太平紳士 Mr NG Sau Kei, Wilfred SBS JP

會長 President
胡經昌太平紳士 Mr WU King Cheong, Henry BBS JP

副會長
倪文玲太平紳士 Ms NGAI Man Lin, Malina JP

義務法律顧問 Hon. Legal Advisor
洪珀姿女士 Ms Barbara HUNG

義務核數師 Hon. Auditor
梁士豪先生 Mr LEUNG Shi Ho, Jake

義務顧問 Hon. Advisors
陳亞瓊女士 Ms CHAN Ah King
陳尚齡女士 Ms CHAN Chiu Ling, Ophelia BBS
陳尚來先生 Mr CHAN Sheung Loi, Owen
洪松蔭先生 Mr HUNG Chung Yam
郭家明太平紳士 Mr KWOK Ka Ming BBS MBE JP
林俊英先生 Mr LAM Chun Ying, Martin MH
李德能先生 Mr LI Tak Nang
鍾建民先生 Mr CHUNG Kin Man MH

執行委員會 Executive Committee

主席 Chairman
陳念慈太平紳士 Ms CHAN Lim Chee, Amy BEM JP

副主席 Vice-Chairman
李忠民先生 Mr LEE Chung Man, Ron
鄭偉常先生 Mr CHAU Wai Sheung, Mario

義務秘書 Hon. Secretary
李穎詩女士 Ms LEE Ying Shih, Vivian

義務司庫 Hon. Treasurer
李致和先生 Mr LEE Chi Wo

委員 Members
李麗珊博士 Dr LEE Lai Shan, MBE SBS
陳丹蕾女士 Ms. CHAN Tan Lui, Danielle
陳敬然先生 Mr. CHAN King Yin
張小倫先生 Mr. CHEUNG Siu Lun
趙詠賢女士 Ms. CHIU Wing Yin, Rebecca
李嘉文女士 Ms. LEE Ka Man
鄧漢昇先生 Mr. TANG Hon Sing, Henry
湯振傑先生 Mr. TONG Chun Kit, Jonathan



新界沙田美林邨美楓樓 B 座地下 36 及 38 號

Unit 36 & 38, G/F, Block B
Mei Fung House, Mei Lam Estate
Shatin, New Territories
電話 Tel : (852) 2688 0486
傳真 Fax : (852) 2688 0496

Website: www.hkelite.org E-mail: info@hkelite.org

**精英運動員慈善基金
Elite Athlete Charitable Trust**

主席 Chairman
許晉奎太平紳士 Mr HUI Chun Fui, Victor GBS MBE JP

基金委員 Trustees
胡經昌太平紳士 Mr WU King Cheong, Henry BBS JP
郭家明太平紳士 Mr KWOK Ka Ming BBS MBE JP
葉恩明太平紳士 Dr IP Yan Ming, JP
倪文玲太平紳士 Ms NGAI Man Lin, Malina JP
陳念慈太平紳士 Ms CHAN Lim Chee, Amy BEM JP
李志民先生 Mr LEE Chung Man, Ron
鄧偉常先生 Mr CHAU Wai Sheung, Mario

**香港精英運動員協會
Hong Kong Elite Athletes Association**

名譽贊助人 Hon. Patron
李寧先生 Mr LI Ning

名譽會長 Hon. President
許晉奎太平紳士 Mr HUI Chun Fui, Victor GBS MBE JP

名譽副會長 Hon. Vice-President
吳守基太平紳士 Mr NG Sau Kei, Wilfred SBS JP

會長 President
胡經昌太平紳士 Mr WU King Cheong, Henry BBS JP

副會長
倪文玲太平紳士 Ms NGAI Man Lin, Malina JP

義務法律顧問 Hon. Legal Advisor
洪珀姿女士 Ms Barbara HUNG

義務核數師 Hon. Auditor
梁士豪先生 Mr LEUNG Shi Ho, Jake

義務顧問 Hon. Advisors
陳亞瓊女士 Ms CHAN Ah King
陳尚齡女士 Ms CHAN Chiu Ling, Ophelia BBS
陳尚來先生 Mr CHAN Sheung Loi, Owen
洪松蔭先生 Mr HUNG Chung Yam
郭家明太平紳士 Mr KWOK Ka Ming BBS MBE JP
林俊英先生 Mr LAM Chun Ying, Martin MH
李德能先生 Mr LI Tak Nang
鍾建民先生 Mr CHUNG Kin Man MH

執行委員會 Executive Committee

主席 Chairman
陳念慈太平紳士 Ms CHAN Lim Chee, Amy BEM JP

副主席 Vice-Chairman
李志民先生 Mr LEE Chung Man, Ron
鄧偉常先生 Mr CHAU Wai Sheung, Mario

義務秘書 Hon. Secretary
李穎詩女士 Ms LEE Ying Shih, Vivian

義務司庫 Hon. Treasurer
李致和先生 Mr LEE Chi Wo

委員 Members
李麗珊博士 Dr LEE Lai Shan, MBE SBS
陳丹蕾女士 Ms. CHAN Tan Lui, Danielle
陳敬然先生 Mr. CHAN King Yin
張小倫先生 Mr. CHEUNG Siu Lun
趙詠賢女士 Ms. CHIU Wing Yin, Rebecca
李嘉文女士 Ms. LEE Ka Man
鄧漢昇先生 Mr. TANG Hon Sing, Henry
湯振傑先生 Mr. TONG Chun Kit, Jonathan



香港精英運動員協會主席陳念慈小姐介紹動感校園及動感社區項目。



「動感校園」計劃的宗旨是培養我們的孩子能夠在一個開心快樂的環境下健康成長。

(此新聞稿由動力國際代表香港精英運動員協會發佈)

如有任何查詢，歡迎於辦公時間（上午 10 時至下午 1 時及下午 2 時至 5 時）致電 2688 0486，或電郵至 jacqueline@hkelite.org 查詢