



全港小一生習泳 從小培養運動文化

運動不但強身健體，腦部釋出的安多酚，更令人感到快樂。然而，香港人生活忙碌，有學者引述研究指，成年人不足四成有恆常運動的習慣，能夠達到世衛建議每天運動六十分鐘的中小學生更不足一成。要推廣普及運動文化，讓市民欣賞及愛上運動，需要社區各界共同努力，例如馬會早前宣佈支持五項「普及體育」（Sports for All）的創意項目，當中包括與香港業餘游泳總會推出習泳計劃，冀將現時全港懂得游泳的小一學生比率由50%提升至70%，讓更多同學享受游泳及水上活動的樂趣。

港人運動比率呈「U」型現象

世界衛生組織建議，成年人每周應至少完成 150 分鐘中等強度有氧運動，即每日運動約 30 分鐘，而 5 至 17 歲的中小學生，每天更應至少有 60 分鐘的中等至劇烈強度體能活動。在香港，市民參與運動的比率又如何呢？香港浸會大學體育學系副教授雷雄德博士表示，若將市民分成「老、中、青」三個組群來比較，通常會呈現「U」字型的現象：「中間最底部代表成年人至中年人，他們做運動的比例相對較低，青少年及退休長者則有較多時間運動。」



香港浸會大學體育學系副教授雷雄德博士

他引述康文署及大學的調查指出，本地有恆常運動習慣的成年人不足四成，學童的比例更加低。「本地學童的體質，我們會用『差』來形容，他們的功課繁忙，加上不同的興趣班，只有一成中小學生能做到每日運動 60 分鐘。」



運動計劃加入創意，有助吸引不同年齡人士投入運動。

普及運動 社區個人均得益

運動量不足，對個人以至社會都會帶來負面影響。雷雄德以加拿大研究為例，指出若普及運動全面推行，可以節省的醫療開支等同當地 2.5 個 GDP：「假如將這個數字投射到香港，估計可以節省高達 20 至 30 億港元的醫療開支。若將這筆金錢用於其他地方，經濟效益相當大。」

至於個人方面，恆常運動可以提升生活質素，有助預防慢性病，如心血管疾病、高血壓、糖尿病等。年輕人也可以透過運動，培養毅力、進取精神等正面價值觀。「體育鍛鍊、普及運動在青年發展中非常重要。」

雷雄德認為推動普及運動，需要將體育與文化融合：「體育文化中有一個很重要的元素，就是『欣賞』，例如跑步、體操、跳舞等，大家可以欣賞漂亮的姿勢，成為一種欣賞文化。」

運動習慣 從小培養

馬會早前在「香港賽馬會社群日」宣佈撥捐超過一億五千五百萬元，推出五個「普及體育」創意項目，預計可惠及約二十四萬人，並於每個項目加入有趣的元素，務求令運動變得「好玩」又令人滿足，逐漸將運動變成生活習慣。

參考國際研究數據，小孩若在 12 歲前提升體育素養，包括能力、信心與渴求，他們在 25 歲後會持續運動的比率，較 12 歲前沒有運動的一群高出八倍。因此，馬會提出的普及運動策略中，小朋友是很重要的推廣目標對象，希望他們能夠從小培養運動的習慣，其中「賽馬會小學生習泳計劃」便是其中一項培養小孩運動習慣的大型計劃。



馬會主席葉錫安博士（右三）表示，希望全港市民會愛上、重視及享受運動。圖為葉錫安博士於「香港賽馬會社群日」當天與主禮嘉賓律政司司長袁國強（右二）、勞工及福利局局長張建宗（左三）、馬會行政總裁應家柏（左二），以及慈善及社區事務執行總監張亮（左一），一同競跑，鼓勵全民投入運動。

資助小一生習泳

為期十八個月的「賽馬會小學生習泳計劃」，對象為約 16,500 名不懂泳術的小一學生，來自基層家庭的小一生將獲優先考慮，計劃預計分三期進行，每期教授 5,500 名學生。馬會將與香港業餘游泳總會合作，由總會轄下屬會為參加者提供二十課時的免費游泳和水上安全課程，讓學生學懂基本游泳技巧，並培養出終身愛好游泳的興趣。



香港業餘游泳總會
會長王敏超

參與計劃的香港業餘游泳總會會長王敏超表示，許多沿海地區或國家，每年都有孩子遇溺死亡的個案，當地都會有教授游泳的課程，因此「賽馬會小學生習泳計劃」其實是教曉小學生一項重要的求生技能。香港作為一個沿海城市，懂得游泳的人口卻不足一半，偏低於其他沿海城市及國家，馬會留意到這個社會問題，認為現在是一個好時機，教導本地的小學生基本泳術。

王敏超續指，五至七歲的小朋友，是最容易學懂游泳的年紀，所以選擇小一學生為教授對象，他的目標是希望透過計劃，把全港懂得游泳的小一學生比率，由現時五成提升至七成，並積極爭取把計劃延伸至全港小一學生：「學懂游泳，除了培養游泳及其他水上運動興趣之餘，更減低他們日後溺水的風險，增強他們的求生技能。」

「我很羨慕哥哥懂得游泳，平時也會到泳池看他游水。今次可以參加游泳班很開心，因為我對游泳很感興趣，希望將來能游得像哥哥一樣好。」

林日晴 6 歲



「游水可以令身體更健康，將來可以教其他人或救人。我希望可以在兩堂內學懂游泳，以後自己照顧自己，將來也可以教妹妹游泳。」

賈飛河 7 歲

「今次計劃，學校會有 6 位學生擔任游泳推廣大使，向全校學生推介游泳的好處。學生十分支持這項計劃，因為游泳不單可強身健體，也是重要的求生技能，同時學生也可從刻苦的訓練中磨練意志，學習面對成功與失敗。」

聖公會馬鞍山主風小學
劉凱芝校長



游泳結合環保增樂趣

馬會亦會贊助習泳計劃的參加者一套游泳用品，包括泳衣、泳帽及泳鏡等，讓家長不必擔心額外的開支。計劃完成後，參加者能夠自行游 15 米至 20 米便可畢業。

為加強學生學習游泳的動機及更積極投入參與，計劃還與海洋公園合作，出席率達八成或以上的學生將獲證書，獲證書而表現優秀的，可參加海洋公園特別為計劃設計的海洋保育活動，更有機會與海豚近距離接觸。

馬會亦委託香港大學為計劃進行實證為本的研究，以評估成效，並對本港學童整體的游泳水平及學習游泳的動機進行調查。

創新意念 讓運動更富趣味

除了「賽馬會小學生習泳計劃」，馬會早前宣佈撥捐逾一億五千五百萬港元支持的推廣「普及體育」創意項目還包括：為幼稚園及小學學童而設的「賽馬會學童 Keep-Fit 方程式」、將運動與社會服務結合的「香港青年協會賽馬會社區體育計劃」、結合街頭運動與地區資源配置的「香港中華基督教青年會—賽馬會『起動傳承』社區運動大使計劃」，以及希望吸引長者參與的「聖雅各福群會賽馬會『入伍登陸·大 Show 動』」，期望透過與社區夥伴合作，以創新及有趣味的元素，吸引更多人參與運動，真正做到全民運動、享受運動。



馬會早前宣佈支持五項「普及體育」，涵蓋團體賽跑、籃球、冰上曲棍球、獨木舟及花式跳繩等運動。



香港適合教授游泳的場地不多，泳池設施、課堂學費都是不少的開支。

賽馬會小學生習泳計劃

計劃時間： • 2016年8月至2018年1月
• 分三期舉行，每期半年

計劃內容： • 為學員提供20課時的免費習泳課程
• 免費提供泳衣、泳帽及泳鏡等游泳用品

名額： 每期名額5,500個，分三期獨立申請，合共提供16,500個名額

名額分配： • 社會福利署綜合社會保障援助計劃（綜援）學生將獲優先取錄
• 如申請人數超額，將以抽籤形式分期選拔

參加辦法： • 網上報名 <http://jc-learntoswim.hk/>
• 親身或郵寄報名（地址：九龍觀塘海濱道133號萬兆豐中心26樓J1室）

截止報名日期：第一期：2016年6月26日（星期日）

查詢：電話：2389 0126 / 2389 0127