

學校健身運動指南



一個由Mind HK 舉辦的社區計劃
讓香港人為精神健康運動
2020年2月1日 - 2月29日



為精神健康 MOVE IT

#MOVEITHK

為精神健康 Move it 是Mind HK舉辦的一個社區計劃，目的是讓大眾知道運動如何有助「身」「心」健康。「身」「心」健康息息相關，但仍有超過一半的香港人沒有達到日常建議運動量。大家都知道運動對身體帶來的許多益處，這次的挑戰希望您為「身」「心」健康而運動，感受它所帶來的不同。Mind HK 希望在新的一年裏支持您，並改善您的健康狀況！

參與挑戰，承諾從2020年2月1至2月29日每日為精神健康 運動30分鐘。請在 www.moveithk.com 了解更多並登記參與。

主要目標：

- 提高大眾意識，認識運動對精神健康帶來的好處
- 鼓勵大家在2020年多做運動
- 支持並為Mind HK 籌款

48%

香港成年人達到建議運動量。
仍然逾半香港人並未達到最低
建議標準。

4.7%

僅有4.7%香港兒童及青少年達到
世界衛生組織建議每日運動一小
時。

為何要參與其中

我們之中，每4個人就有1個人在一生之中會經歷精神健康問題—精神健康問題在香港及全球是導致生活失能的首要成因。

2020年開始，很多人也開始希望變得更健康而運動更多。但有很多時候，我們也忽略了運動對我們的精神健康也有正面影響。

有很多研究證實我們的「身」「心」健康息息相關；運動對於精神健康是不可或缺的，而它亦是其中一種治療精神健康問題的治療方式。運動有助預防抑鬱症、提高自尊感及學業表現、以及減少我們的日常壓力。

透過舉辦一次活動或向身邊的人宣傳及推廣這次的社區挑戰計劃，你將會成為這次運動挑戰的一份子，向大眾展示精神健康的重要性。

參與其中

我們歡迎您的學生與教職員們一起參與這次計劃。您可以參考以下的體育科上課指南，一起參與 #moveithk 計劃。如有查詢，請電郵至 events@mind.org.hk。

1. 讓我們知道

如果您的學校有興趣參與其中，請電郵至 events@mind.org.hk 讓我們知道。我們能提供您所需要的資源，並在我們的網站上把您的學校列入為是次活動的參與者！

2. 設計一節 #MOVEITHK 體育課

3. 鼓勵學生在 WWW.MOVEITHK.COM 登記參與為精神健康MOVE IT 挑戰。

4. 透過向學生與教職員分享運動對精神健康的好處鼓勵他們參與

5. 呼籲參與者計算並記錄她們的運動時間

6. 在社交媒體上分享照片 並 #MOVEITHK

體育課活動計劃

1. 邀請學生為自己的心情評分

- 邀請學生從 1-10 為他們的心情評分（可在下頁尋找問卷）
- 評價他們的快樂指數與活力指數
- 從 1-10 為快樂指數評分，1為最不開心，10為最開心
- 從 1-10 為活力指數評分，1為最沒有活力，10為最有活力
- 可以把問卷列印出來，讓他們能寫下來

2. 舉辦一場有趣競跑或活動

舉行一場賽跑挑戰，不論是圍繞學校賽跑、短跑、接力賽，或舉辦一場遠足活動。選擇一些有足夠資源能進行及適合學生年齡的健身運動。

3. 讓學生再次為自己的心情評分

4. 讓他們比較運動前後的評分

5. 解釋精神健康與身體健康的關連

6. 在社交媒體上分享照片並 **#MOVEITHK**

邀請學生在 **WWW.MOVEITHK.COM** 記錄他們的運動

問卷

姓名:

班別:

日期:

請在 #MOVEITHK 運動前後為你的快樂及活力指數評分。

運動前

快樂指數: _____

(請在 1-10 作出評分，10分為最快樂)

活力指數: _____

(請在 1-10 作出評分，10分為最有活力)

運動後

快樂指數: _____

(請在 1-10 作出評分，10分為最快樂)

活力指數: _____

(請在 1-10 作出評分，10分為最有活力)

你覺得運動對你的身體和精神健康有什麼影響？

#MOVEITHK 的活動建議

您可以以很多不同方式鼓勵學生及教職員參與為精神健康Move it 計劃。除了體育課外，我們也歡迎您舉辦下列的一些建議活動讓您的學校成員一起參與 #moveithk。

- 鼓勵學生在2月1-29日參與 #moveithk。
- 放學後為精神健康遠足
- 放學後組織教職員團體運動班，在做運動期間也能促進同事之間的關係與交流。
- 在午膳或放學時間組織師生閃避球比賽
- 在2月（為精神健康move it活動）期間舉行一場分享有關「身」「心」健康之間的關連的早會
- 午膳時間進行瑜珈班
- 舉行班級競技，看看哪一班能為精神健康運動最多
- 在操場、籃球場、足球場等地方放置一本筆記本，讓學生能在小息期間記錄她們的運動時間
- 在社交媒體使用Hashtags — 邀請學校運動隊在訓練期間或比賽中拍照，並在社交媒體上使用 **#moveithk** 或傳送照片至 **events@mind.org.hk**。
- 向學生解釋運動對精神健康及學業成績的益處
- 為所有學校成員舉辦一場「為精神健康Move it」的跑步或遠足活動
- 鼓勵學生為 **#moveithk** 多走樓梯
- 放置跳繩、呼拉圈、籃球、足球等運動儀器或工具，讓學生能在小息時以更多形式玩耍並且運動。

一些活動建議

4-8歲

障礙跑 — 欄杆、攀爬架、爬隧道、轉5次呼拉圈、找個朋友high 5、大字跳5次，然後跑到終點。

8-11歲

尋寶比賽

11-14歲

選項A: 尋寶比賽

選項B: 接力跑

選項C: 奪旗比賽

14-18歲

選項A: 團體競跑

選項B: 個人競跑

選項C: 尋寶比賽

選項D: 奪旗比賽

運動對精神健康的好處

精神健康的好處

- **減少焦慮和更快樂。**當我們做運動時，我們的腦部化學物質會釋放安多酚而改變（有時候被稱為「快樂荷爾蒙」），有助減少焦慮及改善心情。
- **減輕壓力。**當我們的身體能更好地控制皮質醇水平時，我們可能會感受到自己的壓力減輕了些。
- **頭腦更清晰。**有些人發現做運動能中斷雜亂的思緒。當你身體感到疲倦時，你的思緒亦然，讓你變得更冷靜和更容易清晰地思考。
- **更冷靜的感覺。**抽一些時間做運動能使我們有思考的空間和令我們有更冷靜的思緒。
- **增強自尊感。**當我們的開始見到自己的健康程度提升和身體變得更好，我們的自尊感會大大提升。學習新技能和達到自己的目標所帶來的成就感會令我們的自我感覺更好和改善心情。擁有更高的自尊感可以增加生活滿意度及面對壓力的適應能力的保護作用。
- **減低抑鬱症的風險。**有很多研究指出大多數年齡，不論男女，做更多運動有降低抑鬱症的趨勢。事實上，有研究指出，由完全不做運動增加至最少一個星期運動三次能減少抑鬱症風險接近20%。

社交及情緒上的好處

- **認識新朋友和與他人保持聯繫。**與他人相處對我們的精神健康和社交網絡有益，再加上與其他人一起做運動的好處。你可能會發現社交上的好處和對身體的好處一樣重要。
- **玩得開心。**我們因為覺得開心而享受運動。研究學者證實我們做一些自己享受的事情與整體健康有關聯。當你享受一樣活動時，你會更樂意繼續參與。
- **挑戰污名和歧視。**有些人發現參加一項體育項目能幫助減輕有關他們的精神健康問題的污名。與一些擁有共同興趣的人參與本地項目可以成為一個打破污名和挑戰歧視的好方法。

運動對身體健康的好處

身體健康的好處

- **減少患上一些疾病的風險。**例如，健康專家建議多參與運動能減低中風或患上心臟疾病的風險10%，以及患上2型糖尿病風險達30-40%。
- **因身體習慣承受壓力而減少患上一些身體健康問題的風險。**當我們變得更健康時，我們的身體會較容易控制我們的皮質醇濃度。皮質醇可稱為「壓力荷爾蒙」，是當我們面對焦慮時身體自然產生的荷爾蒙。經過一段長時間後，較高的皮質醇濃度與很多健康問題有關，包括心臟疾病、高血壓、免疫力下降、以及抑鬱和焦慮。
- **更健康的身體器官。**做運動時，我們的身體更活躍，這將會對我們的身體器官有益。例如，一個強壯的心臟會幫助我們降低膽固醇和血壓。
- **骨骼更健康。**負重運動能加強我們的骨骼和增強肌肉，從而減少我們患上骨質疏鬆的機會。
- **控制體重。**如果體重過重，多做運動有助提升耐力和身體質素，從而幫助你開始減重。
- **提升睡眠質素。**很多人發現他們在做提高運動量後有較好的睡眠質素。

「健康不僅是沒有疾病或衰弱，而是保持在身體上、精神上及社會適應方面的良好狀態。」 — 世界衛生組織

個人參與

加入我們一起挑戰每日運動30分鐘

為心理健康 **MOVE IT**

您可以在 moveithk.com 登記，承諾從2月1日到29日為精神健康每日進行30分鐘運動（每週210分鐘）。

做您所享受的！您可以選擇不同種類的運動：午膳時間散散步、行上山頂、上瑜珈班、飛輪課，或上一節武術班，任何對您的「身」「心」健康有好處的運動。

記錄您的運動

在我們的網站下載我們的MOVE IT日曆，方便您記錄您的運動，並記錄您的挑戰過程與感受。到最後，在 www.moveithk.com 記下您的總運動時間，並在社交媒體上分享您的 **#moveithk** 運動！

下載：

前往 www.moveithk.com 點擊「下載我們的日曆」

MOVE IT FOR
MENTAL HEALTH

EXERCISE EVERY DAY FROM FEBRUARY 1-29, 2020 FOR
YOUR MENTAL HEALTH
#MOVEITHK (ENGLISH)




DAY 1 DONE! Mins: Type of workout: How do you feel?	2 Mins: Type of workout: How do you feel?	3 Mins: Type of workout: How do you feel?	4 Mins: Type of workout: How do you feel?	5 Mins: Type of workout: How do you feel?	6 Mins: Type of workout: How do you feel?	7 Mins: Type of workout: How do you feel?	8 Mins: Type of workout: How do you feel?	1/3 OF THE WAY! Mins: Type of workout: How do you feel?	10 Mins: Type of workout: How do you feel?
11 Mins: Type of workout: How do you feel?	12 Mins: Type of workout: How do you feel?	13 Mins: Type of workout: How do you feel?	HALF WAY TO SUCCESS Mins: Type of workout: How do you feel?	15 Mins: Type of workout: How do you feel?	16 Mins: Type of workout: How do you feel?	17 Mins: Type of workout: How do you feel?	18 Mins: Type of workout: How do you feel?	2/3 NEARLY THERE.. Mins: Type of workout: How do you feel?	20 Mins: Type of workout: How do you feel?
21 Mins: Type of workout: How do you feel?	22 Mins: Type of workout: How do you feel?	23 Mins: Type of workout: How do you feel?	24 Mins: Type of workout: How do you feel?	25 Mins: Type of workout: How do you feel?	26 Mins: Type of workout: How do you feel?	27 Mins: Type of workout: How do you feel?	28 Mins: Type of workout: How do you feel?	29 Mins: Type of workout: How do you feel?	YOU DID IT! Log your success

籌款

幫助我們，確保在香港每一個患有精神健康問題的人都不需要獨自面對。

如果您願意透過舉辦活動或自創個人運動為 Mind HK 籌款，請以電郵聯絡 carol.liang@mind.org.hk。為精神健康 MOVE IT 的主要目標是為了提高公眾意識，但我們仍感謝並歡迎在 #moveithk 活動期間的捐款。

以支票形式捐款

請於支票抬頭填寫

"Mind Mental Health Hong Kong Limited"

請把支票郵寄至:

Mind HK,
Unit D, 9/F, One Capital Place,
18 Luard Road,
Wan Chai,
Hong Kong

以銀行匯款方式捐款

銀行名稱: The Bank of East Asia, Limited

分行地址: No. 10 Des Voeux Road Central,
Hong Kong

戶口名稱: Mind Mental Health Hong Kong
Limited

戶口號碼: 015-514-68051040

Swift Code: BEASHKHH

國家/地區: Hong Kong

請注意

所有以網上、以支票或銀行匯款，及現金捐款方式都會以 港幣進行並直接存入 Mind HK ("Mind Mental Health Hong Kong Limited")。Mind HK 是一所受認可的慈善機構，並受管制於《稅務條例》第88條。我們會為超過一百港元的捐款發出正式收據，以作繳稅豁免，透過 Simply Giving 捐款除外。

MIND HK

Mind Hong Kong (Mind HK) 是一所精神健康慈善組織，我們的宗旨是要確保每一個在香港生活，並受精神健康困擾得人得到應有的認同、支持及尊重，並獲得最好、最全面的復原。透過合作、創新與實踐活動、及培訓，協作所有投身及參與改善精神健康的人改善香港精神健康。

Mind HK 的主要使命是為精神健康去污名，並改善及提高公眾意識去確保每個受精神健康問題困擾的人 都能在香港存取最合適的的服務及資源；為促進公眾對精神健康的理解，Mind HK 的網站上 (www.mind.org.hk) 提供英文及繁體中文版本一系列有關精神健康主題的資料及精神健康服務指南，供大眾參閱。除此之外，專業人士將會向大眾、企業、非牟利機構及學校定期舉行以實證為本的培訓課程，包括精神健康急救課程。Mind HK 亦會在國際會議上舉行並分享研究成果，並定期舉辦專業人士領講的座談會、及與本地或國際非牟利機構合辦不同計劃 — 所有活動的目標也是去除香港對精神健康的污名。

**Make your pledge
today.**



#moveithk

了解更多: www.moveithk.com
精神健康資源: www.mind.org.hk
如有任何查詢, 請電郵至 events@mind.org.hk