

路德會沙崙學校

【健康孩子 塑造未來】聯校家長講座 暨

【沙崙開心學習之旅】

為服務社區及推廣家長教育，本校每年舉辦聯校家長講座，廣受區內外的幼稚園家長歡迎。今年我們很榮幸邀請到香港中文大學醫學院李大拔教授擔任主講嘉賓，主題為：【健康孩子 塑造未來】，現誠邀 貴校 K1-K3 家長出席。詳情如下：

日期：2024年12月14日（星期六）
時間：下午2:30 - 4:30
地點：路德會沙崙學校禮堂
九龍大角咀櫻桃街18號
主題：【健康孩子 塑造未來】
嘉賓講者：香港中文大學醫學院李大拔教授



講座內容：

「香港孩子好眼瞓？唔夠瞓又矮，又抑鬱？」

早年已有調查顯示，逾半學童每天睡眠時間只有七、八小時，遠低於標準的9至11小時；33%受訪兒童遊戲時間不足，近一成人更完全無玩樂時間。

香港中文大學研究團隊曾為本港兒童及青少年的體力活動作評估，並與全球37個國家及地區數據比較，發現香港少於半數兒童及青少年可達到每天進行一小時體力活動的國際標準，體能亦越來越差。另一香港表現較差的指標是「家庭支持」，只有約三成兒童及青少年每周最少一次和父母一起運動。香港兒童肥胖問題亦日益嚴重，大約每5名小學生便有1名屬於過重或肥胖。另一方面，44%受訪初小學生平日每天花兩小時或以上做功課，而香港不少兒童每天看電子螢幕超過兩小時，電子產品過度使用，導致近視及眼睛問題日益嚴重。很多學生都在家中做了宅男、宅女，影響了個人發展和身體健康。世界衛生組織(WHO)指出體育活動對健康很重要，希望家長明白即使子女成績好，但是身體垮了，成年後也難以彌補。WHO亦指出：「沒有心理健康就沒有健康。」而香港受過去三年疫情的影響下，學童的身心健康受到頗大的負面影響。

健康孩子是塑造未來的基石。透過這次專家講座，期望幫助家長認識到孩子健康發展的重要性，並共同創造一個有利於孩子成長的環境，為孩子的美好明天而努力！

李大拔教授簡介：

- 香港中文大學醫學院 賽馬會公共衛生及基層醫療學院專業顧問及榮休教授
- 健康教育及促進健康中心總監，專注推廣兒童及青少年健康
- 顧問醫生
- 家庭醫學專科醫生
- 香港中文大學醫學博士

本校為「健康促進學校」，近日更榮獲「全校園健康計劃卓越學校獎」、「國際啟發潛能教育學校大獎」、「最傑出開心校園大獎」。是日除安排專家講座外，亦會分享本校推動全校園健康的策略。

為讓家長能專心參與講座，本校將安排是日陪同家長出席之兒童(4歲或以上幼稚園生)參加特色的【沙崙開心學習之旅】，到不同的學習站進行活動，包括：

English Music Zone、探索STEM世界、創意藝術天地、
小小運動家、沙崙電影院及導賞

有意參加是次講座之家長及幼稚園生，可透過網上報名參加。如有查詢，請聯絡本校校務處何先生(電話：2392 0221)。



網上報名連結：<https://bit.ly/sls20241214>