



主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
馬心用步馬路 RIDING HIGH TOGETHER

協辦機構



大型校園情緒健康教育計劃

學生家長齊喜動 培養情緒好習慣

由香港賽馬會慈善信託基金捐助、心晴行動慈善基金主辦，為期3年的「心晴賽馬會喜動校園計劃」於2019年5月4日舉行閉幕禮。當天接近1,300名師生、家長及長者參與，與喜動大使石修先生及徐子珊小姐，以及眾嘉賓一起大跳專為項目設計的「心晴喜步活力操」，宣揚恆常運動有助長遠強化正面情緒的訊息，為這個大型校園情緒健康教育計劃，劃上圓滿句號。

心晴行動慈善基金於2016年獲香港賽馬會慈善信託基金捐助1,700萬港元，於全港中小學推行「心晴賽馬會喜動校園計劃」，計劃獲得300間中小學、超過九萬名學生、家長和老師參與，並培訓了過千名學生大使，約1,800名社區長者受惠。

3年成效卓著 提升情緒健康認知

心晴行動委託香港大學行為健康教研中心進行調查，並發佈計劃的成效研究結果。研究顯示，參與計劃的中小學生、家長及教師普遍認同校園講座有效減低他們對情緒問題的標籤化，提升對情緒健康的認知及更了解自身情緒，亦助他們認識到更多運動對情緒的好處，從而加強他們建立恆常運動習慣的決心。



校長分享 見證學生成長

香港中文大學校友會聯會張煊昌學校是其中一間參與計劃的「傳送火炬學校」，據校長劉愛民分享，他們的同學因參與「心晴學生大使計劃」而成長了不少，思想變得更正面積極；他們更帶領全校同學一起跳「心晴喜步活力操」，運動促進情緒健康的訊息傳遍學校，體現了「心晴學生大使」的精神。該校計劃於未來會延續「心晴賽馬會喜動校園計劃」的理念，繼續向師生及家長推廣情緒健康，提倡運動對預防情緒病的正面作用，並繼續組織學生義工隊到社區，推動長者多做運動去促進情緒健康。

傳承下去 深化家校合作

「心晴賽馬會喜動校園計劃」雖於本學期結束，但心晴行動推動情緒健康的步伐不會停下來，除鼓勵學校將計劃內講座、工作坊及活力操培訓化為恆常活動外，亦已計劃與學校及家長教師會聯會合作，通過結合戲劇及教育講座的元素，進一步把情緒健康訊息推展到全港18區學校。此外，心晴行動亦計劃開展「到校面談情緒輔導服務」，為學生及家長提供更到位的情緒教育及服務，希望藉此把「心晴賽馬會喜動校園計劃」的五環訊息，薪火相傳，遍及全港學校以至社區。

網址: lovetomove.jmhf.org

喜動大使推動校園情緒健康



陳家豪



勞証顯



歐鎧淳



石修



方力申



王君馨



徐子珊



蔡瀚億



胡子彤



李心怡



項目承傳儀式

代表計劃理念的氣球從台上傳遞會場，標誌計劃的理念薪火相傳，傳遞全港學校。以下嘉賓在台上見證承傳儀式：

- 右四：香港賽馬會慈善事務高級經理(體育及環保) 鄧詠茵小姐
- 右五：心晴行動慈善基金主席 黃綺雯博士
- 右三：教育局首席助理秘書長 黎錦棠先生
- 右二：香港教育大學健康與體育學系系主任及副教授 馬慧穎博士
- 左一：中西區家長教師會聯會會長、香港區家長教師會聯會副主席 丁柏希先生
- 左二：喜動大使 徐子珊小姐
- 左三：喜動大使 石修先生
- 右一：聖雅各福群會持續照顧服務灣仔長者地區中心經理 屠自強先生



心晴喜步活力操

由喜動大使石修和徐子珊，以及喜動教練帶領全場過千人一起跳心晴喜步活力操