

主辦：



香港兒科基金  
Hong Kong Paediatric Foundation

香港小童群益會  
The Boys' & Girls' Clubs Association of Hong Kong

康健國際控股有限公司特約：

# 第45屆全港兒童健康比賽

## 頒獎禮暨一家人齊創 「氣功健力士紀錄」



日期：2009年11月29日(星期日)

時間：上午10時 至 11時20分

地點：香港中華基督教青年會烏溪沙青年新村草地足球場

協辦：



香港兒科醫學會



伊利沙伯醫院  
QUEEN ELIZABETH HOSPITAL  
兒科部、物理治療部、職業治療部



香港中文大學醫學院兒科學系



THE HONG KONG  
POLYTECHNIC UNIVERSITY  
香港理工大學



## 第45屆全港兒童健康比賽

### 香港兒科基金 Hong Kong Paediatric Foundation 董事局主席致辭



香港兒科基金為非牟利機構，隸屬香港兒科醫學會，於1994年3月24日正式成立。董事局成員來自香港兒科醫學會資深兒科醫生及社會知名人士，獨立於香港兒科醫學會，主要負責一般籌款及教育工作。我們的使命是致力提高本地兒童健康及護理質素，加市民對兒童疾病的認識，並且提倡由聯合國於1989年提出之兒童權益憲章。所以自成立以來，基金透過不同渠道和方法，以各種方式及媒介，如講座、座談會、書刊、網頁健康訊息、健康普查及發佈、兒童活動等形式，把兒童及青少年健康訊息傳遞到社會各階層。

近期，基金分別進行了有關肺炎鏈球菌疫苗及兒童家居安全之調查。前者更成功說服政府於今年將肺炎球菌疫苗納入兒童免疫接種計劃，令香港在這方面成為亞洲地區之典範。兒童家居安全之調查結果顯示，七成以上的家居意外是可以避免的，我們希望政府不但要正視這個問題的嚴重性，並透過對家庭及學生之健康教育去促進家居安全，讓兒童可以在健康及安全的環境中成長。另外，基金目前正進行一項針對兒童肥胖的研究項目，目的在探討過去十年社會上各種不同控制兒童體重方法(例如：節食、營養學、運動及生活習慣等)之成效。稍後，我們希望與社會各界分享我們的研究成果，從而幫助整個社會改善兒童肥胖的問題。

除此之外，基金亦大力支持推行「兒童發展基金」、「兒童身心全面發展服務」、「香港兒童醫院」、「兒童事務委員會」等項目，這些項目對成功推動兒童健康有著莫大的影響。

全港兒童健康比賽是我們與香港小童群益會合辦之年度活動，亦是本地推動兒童健康之重點活動之一。今年我們為慶祝45周年，特別舉辦了一連串創新及有意義的活動紀念這個特別的日子。

香港兒科基金之成功實在有賴香港各界人士、公民團體及政府的支持。有著大家的鼓勵及幫助，我們得以創造一個更美好的環境讓兒童健康地成長及擁有一個全面發展的機會，「健康兒童、健康世界！」是我們一貫的目標及理想。

謝謝！祝願各位身體健康！

香港兒科基金董事局主席  
陳作耘醫生

# 第45屆全港兒童健康比賽

## 香港小童群益會 總幹事致辭

The Boys' & Girls' Clubs Association of Hong Kong

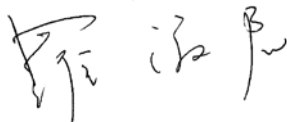


培育兒童健康及快樂成長，一直是香港小童群益會的使命。根據世界衛生組織的定義，健康不單指沒病沒痛或體魄強壯，亦包括精神、心理及社交方面均達到理想狀態。根據衛生署資料，每五個香港小學生中，就有一個體重超出標準；香港小童群益會今年五月一項調查顯示，7.2%小學生的焦慮/抑鬱情緒達臨床邊界範圍或臨床水平，以全港共有36萬5千多名小學生估計，即有約26,000名小學生有明顯焦慮/抑鬱情緒。此外，調查又發現有7%的家長可能患有經常焦慮症，情況令人關注。

家長的態度、和諧的家庭關係，以及家長本身的健康狀況，對培育兒童健康成長相當重要。因此，我們在籌備「全港兒童健康比賽」時，一直堅守這個信念。今年比賽踏入第45屆，我們在宣傳及進行比賽時，都強調一家人齊做運動的重要性，今日更邀請了超過二千個小朋友及家庭成員，在大自然中一起耍氣功，推動家長更積極地關注子女的成人發展及建立健康生活習慣。

今年是香港小童群益會第九次和香港兒科基金合辦「全港兒童健康比賽」。我們很榮幸有這個長期合作伙伴，亦很高興一直得到香港兒科醫學會、伊利沙伯醫院、中文大學醫學院及香港理工大學等協辦單位的支持。現今社會急速發展，兒童面對的問題愈趨複雜，我們更加需要與不同專業跨界別合作，讓資源、專業及愛心能互相配合，更有效地幫助下一代。

在此祝願二千多名家長和小朋友，享受耍氣功樂趣及大自然美景，渡過一個快樂又健康的上午！



香港小童群益會總幹事  
羅淑君女士

# 第45屆全港兒童健康比賽

## 籌備委員會聯席主席致辭

社會的將來，有賴兒童能夠健康地成長，我們相信父母對兒童健康成長有著很重要的影響。得到父母悉心照顧的兒童，無論在心理或生理方面都有較穩定及良好的發展，所以一直以來我們希望為孩子們建立一個良好的成長環境，以達到關懷創明天的目標。

由香港兒科基金及香港小童群益會合辦的每年一度全港性大型活動「全港兒童健康比賽」是我們重點活動之一。比賽目的為喚起各界人士對營造一個兒童健康成長環境的關注、增強家長對孩子的身心健康之重視和認知，以及鼓勵兒童健康積極地生活。活動舉辦至今已有了45個年頭，為慶祝這個別具意義的日子，今年特別齊集超過2000位家長及小朋友一同齊創「氣功十八式」健力士紀錄。

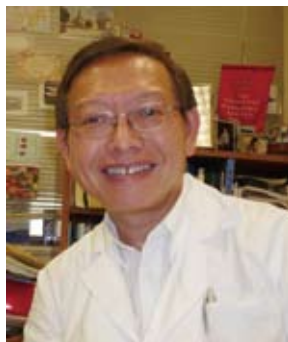
在此，我們代表香港兒科基金及香港小童群益會特別感謝行政會議非官守議員召集人梁振英GBS太平紳士及立法會醫學界議員梁家駒醫生出席是次活動擔任大會主禮嘉賓。另外，我們亦要特別鳴謝本屆的冠名贊助機構「康健國際控股有限公司」。除此之外，我們亦十分感謝出席活動之各嘉賓友好，包括本會健康大使蔡曉慧小姐、健力士紀錄創舉見証人、客席氣功導師及藝人嘉賓，當然少不了超過2000位身體力行參與齊創「氣功十八式」健力士紀錄的參加者。最後，我們亦要感謝一班勞苦功高的籌委會成員，各贊助商、協辦機構及各界團體的大力支持。全賴有您們每一位的鼎力贊助及支持，得使第45屆全港兒童健康比賽得以成功舉行。

最後，我們謹代表籌委會再次衷心感謝各位的支持。謝謝！



鍾志平

香港兒科基金董事局董事  
香港小童群益會執行委員會主席  
鍾志平博士太平紳士



吳彥明

香港兒科基金董事局董事及義務秘書  
香港小童群益會執行委員會副主席  
吳彥明醫生

## 頒獎禮暨一家人齊創 「氣功健力士紀錄」

日期：2009年11月29日(星期日)

時間：上午10時至11時20分

地點：香港中華基督教青年會烏溪沙青年新村草地足球場

- 主禮嘉賓：行政會議非官守議員召集人梁振英GBS 太平紳士、立法會議員(醫學界)梁家騮醫生
- 「氣功十八式」健力士創舉公證人：行政會議非官守議員召集人梁振英GBS 太平紳士、香港醫務委員會執照醫生協會理事及國際武術A級裁判及國際教練陸慧心醫生
- 「氣功十八式」健力士創舉客席氣功導師：鄭美華女士
- 健康大使：香港游泳好手蔡曉慧小姐
- 特別嘉賓：藝人方力申先生



### 程序

- |       |   |
|-------|---|
| 10:00 | 頒獎禮開始<br>致歡迎辭：香港兒科基金主席陳作耘醫生<br>主禮嘉賓致辭：行政會議非官守議員召集人梁振英GBS 太平紳士<br>主禮嘉賓致辭：立法會議員(醫學界)梁家騮醫生<br>致謝辭：香港小童群益會總幹事羅淑君女士          |
| 10:10 | 頒發「第45屆全港兒童健康比賽」各獎項<br>• 各組最佳才藝獎 冠、亞、季軍<br>• 各組優異獎<br>• 各組總冠軍<br>• 最積極參與學校獎及最優秀表現學校獎<br>「全港兒童健康比賽」籌委會聯席主席鍾志平博士致送紀念品予各嘉賓 |
| 10:25 | 才藝表演：「第45屆全港兒童健康比賽」最佳才藝獎金獎得獎者<br>宣佈及頒發「爸媽寶貝餅印大賽」最相似大獎及入圍獎   |
| 10:45 | 特別嘉賓方力申先生及健康大使蔡曉慧小姐分享運動心得<br>齊創「氣功十八式」健力士紀錄：預演及啟動儀式   |
| 11:00 | 齊創「氣功十八式」健力士紀錄：<br>氣功導師鄭美華女士帶領全場2000名參加者做氣功10分鐘   |
| 11:10 | 公證人宣佈完成「氣功十八式」健力士創舉及證書簽署儀式<br>集體遊戲  |
| 11:20 | 典禮完結  |



(廣告)



**KCP 九龍城廣場**  
帶給你全新體驗

九龍城賈炳達道128號

查詢電話：2383 3608

www.**KCP**.hk

主辦機構：



香港體檢及醫學診斷控股有限公司 全資附屬公司

# 星期二慈善體檢日

慈善基金查詢熱線：

2212 1196

慈善基金網址：

<http://charity.hkhealthcheck.com>

惠顧慈善體檢日之顧客可獲得紀念襟章乙枚。

另外，顧客亦可以港幣48元（原價港幣78元）換領

《健康書籍·健康身體·由我做起及港幣200元體檢現金券》



	原價	優惠價
慈善日-標準健康檢查 (CFSTP) (55項檢查及測試)	\$ 2,340	\$990
*慈善日-男士全面健康檢查 (CFCPM) 推薦給年齡 40 歲以下的男士 (62項檢查及測試)	\$ 3,500	\$2,530
*慈善日-女士全面健康檢查 (CFCPF) 推薦給年齡 35 歲以下的女士 (64項檢查及測試)	\$ 4,240	\$3,100
*慈善日-男士尊貴健康檢查 (CFPIM) 推薦給年齡 40 歲或以上的男士 (73項檢查及測試)	\$ 7,530	\$4,300
*慈善日-女士尊貴健康檢查 (CFPIF) 推薦給年齡 35 歲或以上的女士 (75項檢查及測試)	\$ 9,115	\$4,800
慈善日-男士癌症預防檢查 (CFCAM) (28項檢查及測試)	\$ 2,960	\$1,950
慈善日-女士癌症預防檢查 (CFCAF) (28項檢查及測試)	\$ 2,970	\$1,950
*慈善日-心臟檢查 (CFCDP) (15項檢查及測試)	\$ 3,160	\$2,000
慈善日-男士婚前檢查 (CFPMH) (45項檢查及測試)	\$ 2,030	\$1,270
慈善日-女士婚前檢查 (CFPMF) (45項檢查及測試)	\$ 2,000	\$1,250
慈善日-長者健康檢查 (CFEDP) (62項檢查及測試)	\$ 3,530	\$1,600

- 所有驗身服務均由註冊醫生解析檢查結果，保證專業準確
- 不可與其他優惠同時使用
- 關於此優惠之使用細則，本中心保留一切最終決定權

- \* 請注意：低密度膽固醇(間接)會受其他檢查項目結果所影響，有機會使結果「無效」。如對檢查結果有任何疑問，請與本中心職員聯絡。

## 九龍

佐敦彌敦道348號地庫二層

電話：3678 8288

佐敦彌敦道301-309號廣青大廈14樓1402-3A室

電話：2770 9822

觀塘協和街133號仁富大廈地下F舖

電話：2951 9816

黃埔花園3期地下9號舖

電話：2392 5382

## 新界

沙田希賢頓中心3樓46A舖

電話：2601 0368

元朗水車館街28號萬金中心19-20號舖

電話：2117 0168

## 香港

銅鑼灣惠平道44-48號惠平中心14樓

電話：2576 3023

[www.hkhealthcheck.com](http://www.hkhealthcheck.com)

立即致電預約：3678 8288



# 第45屆全港兒童健康比賽

## 氣功十八式



1. 起勢調息



2. 開闊胸懷



3. 揮舞彩虹



7. 肩前托球



8. 轉體望月



9. 轉腰推掌



13. 飛鴿展翅



14. 伸臂冲拳



15. 大雁飞翔



第45屆全港兒童健康比賽



4. 輪臂分雲



5. 定步倒卷肱



6. 湖心劃船



10. 馬步雲手



11. 撈海觀天



12. 推波助浪



16. 環轉飛輪



17. 踏步拍球



18. 按掌平氣



# 第45屆全港兒童健康比賽

## 齊來做個健康兒童 十大健康小貼士



1. 三歲以上兒童最好每年量度血壓。
2. 飲食方面，少鹽(不可過鹹)。
3. 養成良好飲食習慣：兒童六個月大開始吃固體後，是固體食物使儘以適量進食。最好是給小孩吃切碎的生果、蔬菜，讓他們有足量的維他命C，多了由小便排走。不要以果汁代替水果，因為果汁最大部份是糖份，太多糖份會減低食慾、胃口，嬰兒便少吃了牛奶，兒童也吃少了較為有營養的食物。如果要喝鮮果汁，只可喝半杯(請參閱美國兒科醫學會AAP fruit juice)。不要讓子女養成愛喝果汁、紙包裝或罐裝飲品的習慣，容易導致肥胖、血壓高、糖尿和心臟病各後遺症。(參考兒童健康問題「理」想知, p.57)
4. 每天遊戲、運動30分鐘至1小時。揀選一種運動如足、網、籃、兵、羽、排球等作為終身嗜好，可以鍛煉身心。
5. 常感到父母愛護關懷 --每天抽空和孩子相談。
6. 依時打預防疫苗。
7. 小朋友每天飲兩、三杯牛奶。
8. 預防家居陷阱，減少家居意外。兒童安危，成人所為。  
(參考www.hkpf.org.hk的家居陷阱)
9. 眼睛：兒童四歲時，應約見兒科醫生、視光師或眼科醫生，為眼睛作一次全面檢查。教導兒童不要直視陽光，夏天陽光下應儘量戴上太陽眼鏡。
10. 多閱讀，教導孩子揀選好的書籍。儘量減少看電視、玩遊戲機和上網的時間。



# 第45屆全港兒童健康比賽



香港兒科基金  
Hong Kong Paediatric Foundation

香港兒科基金為非牟利機構，隸屬於香港兒科醫學會，於1994年3月24日正式成立，主要成員來自香港兒科醫學會及社會知名人士。我們的使命是致力提高本地兒童健康及護理質素，並加強市民對兒童疾病的認識。

基金亦肩負起顧問的角色，一直致力向公眾提供適切的兒童健康資訊，亦不時就有關兒童的政策作出評論。基金歷年來舉辦多個新聞發佈會，透過傳媒的力量將資訊傳送予廣大市民，令公眾正視有關兒童的課題，曾探討的題材包括：

- 兒童受傷預防
- 香港家長如何處理患病兒童
- 防疫注射對兒童的重要性
- 傳染病如諾沃克病毒及腸胃炎
- 香港學生對健康的看法
- 兒童沉迷成癮

另外，基金亦為專業人士及香港市民提供多項活動及工作項目，以達到以下目標：

- 促使大眾關注及積極參與改善兒童健康問題；
- 確保所有兒童都可享有達致健康和成長所需的生活條件；
- 推廣健康生活方式，及致力減少可避免的死亡、殘障、意外受傷及疾病；
- 培育對兒童提供支援的家庭、護理員及社羣；
- 為兒童提供一個安全、持續性及優質的生理及心理環境；
- 提供一個以加強健康教育及護理為本，而且是全面和具成本效益的政策、計劃及服務網絡。

網址：<http://www.hkpf.org.hk>

  
香港小童群益會  
The Boys' & Girls' Clubs Association of Hong Kong

「培育新一代·攜手創未來」是香港小童群益會的使命。我們一直以建立兒童為本的社會為前提，以專業的態度及手法，為兒童、青少年及其家庭提供服務，協助他們打好基礎、促進健康成長，擁抱未來。

香港小童群益會創立於1936年，當時主要服務流連街上的失學貧童。本會其後於1951年正式登記成註冊團體，至今發展成為具規模的服務機構。由30年代衣、食、住方面的照顧，至70年代提供基本教育、課餘活動及康樂輔導，到近年關注兒童的身心發展及精神健康；本會一直緊隨社會步伐和兒童及青少年的需要，銳意求新。

隨著社會發展，香港兒童所面對的問題亦日益複雜。香港小童群益會的角色在於協助社會上各階層的兒童及青少年，推展多項創新計劃，在身心發展、公民意識、家庭教育等方面協助他們建設成長資產並提昇抗逆力，迎接社會的挑戰。本會同時致力倡議兒童友好的社會環境，提昇社會對兒童問題的關注，並鼓勵各界攜手培育社會的未來棟樑。

本會現時於全港各區及廣州共有73個服務單位，服務對象為3至35歲人仕及其家長，登記會員超過5萬人。服務包括：綜合服務中心、營地、課餘託管及學前教育、幼稚園、兒童之家、邊青服務、青年就業輔導服務、家庭生活教育、駐校社工、到校支援服務、熱線及輔導服務等。

網址：<http://www.bgca.org.hk>

冠名贊助



黃金贊助



大會指定飲品



贊助



鳴謝贊助宣傳品印刷



鳴謝贊助宣傳品設計

