



## 「AIA健康校園計劃」 簡介

AIA  
healthiest  
schools

健康校園計劃



## 計劃概覽

「AIA健康校園計劃」將從課堂開始，在5至16歲學生中推廣健康飲食、積極生活、心理健康以及可持續發展，同時為教師提供與課程相關的免費素材，啟發學生採取行動，實現更健康的生活。

# 背景及目標

友邦保險的目標是幫助數以百萬計大眾實踐健康、長久、好生活。為踐行此目標，友邦保險在數個地區推出「AIA健康校園計劃」。

計劃以在澳洲、香港、泰國及越南進行的研究為基礎，深入了解有關身心健康的態度和行為。研究結果顯示，學校應優先關注下列四大關鍵主題：

## 健康飲食



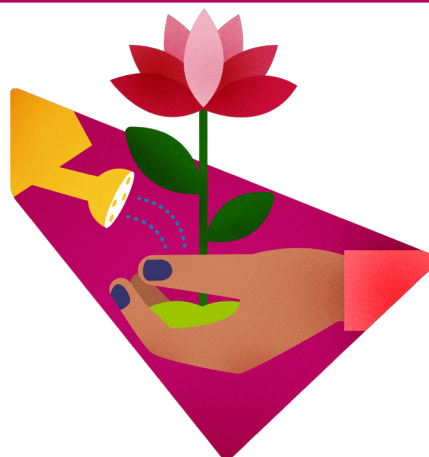
## 積極生活



## 心理健康



## 健康與可持續發展



# 素材



「AIA健康校園計劃」將為教師提供有趣、易用、與課程相關的素材，容易應用於現行的教學規劃。該等素材由教育工作者設計，幫助教師推動學生參與改善整個學校社群身心健康的行動。

該等素材備有英文和當地語言版本，可於本計劃網站免費下載。素材包括：

## 介紹影片



## 靈活活動



## 教案

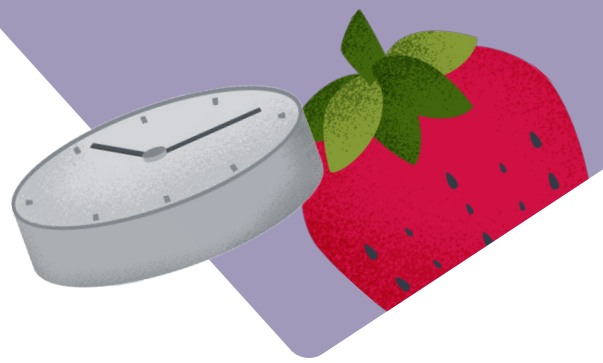


## 趣味遊戲



作為托定咸熱刺足球會的全球主要合作夥伴，我們欣然邀請該球會的球員和教練分享他們在運動、食譜和個人健康方面的建議，以教育、啟發和激勵學生。





## 課堂及材料

本計劃透過為5至16歲學生設計的不同課程，探討四大主題。該等課程各備有PowerPoint演示文稿和活動表。教師亦將收到包含課程連結、設備要求以及最佳實踐指引的指導說明，助其更為有效地開展課程。

此外，教師將獲取早會材料、學生日誌及趣味短片，以介紹本計劃的四大主題。



## 活動例子

每個課堂都設有趣味活動，學生可以選擇在課堂中或課餘時間參與活動。舉例如下：

### 小學



透過靜心之旅向學生介紹簡單而實用的工具，幫助建立情緒知識和復原能力，例如倒數冷靜法、瑜伽姿勢骰子遊戲、正念繪畫等！

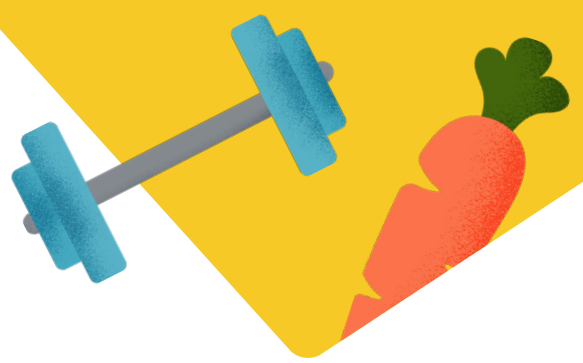
### 中學



我們如何保護環境和自己的健康？請學生一同調查、計劃和設計一個可持續發展的健康城市。學生可以採取什麼行動來改善自己的社區？



# 計劃的好處



學校可透過註冊參與「AIA健康校園計劃」，讓學生及廣大的社區學習：

- ✓ 如何作出更健康、更可持續發展的選擇
- ✓ 良好營養的重要性和價值
- ✓ 活躍的生活方式，及建立活躍習慣的創新方法
- ✓ 如何管理感受和情緒
- ✓ 睡眠的重要性
- ✓ 地球健康的重要性

參與本計劃的學校亦可參與「AIA健康校園」比賽，有機會贏取獨家獎項。





# 「AIA健康校園」比賽

我們將於2023年8月推出全新的地區比賽，學校有機會參與其中，展示其促進健康的舉措，並贏取獨家獎項。

友邦保險將在每個地區各選出一間獲勝小學和獲勝中學（香港地區僅限小學）。獲勝學校將合共獲得總值高達100,000美元（香港地區獎項總值為50,000美元）的獎品。此外，獲選學校亦將獲得獎品。

各地區的獲勝學校將自動晉級至跨地區比賽，最終會在小學及中學組別各選出一位總冠軍。跨地區獲勝學校將獲得更多學校獎項。

## 參賽機制

參賽流程非常簡單，分為兩個步驟：您須輸入註冊資料登入，然後填妥網上表格的所有問題。您亦可提交影像資料作為參賽材料（非必須）。

教師將獲得額外素材，以幫助學生構思讓校園更健康的項目創意，包括如何登記參賽的提示。

其中包括：

- 創意生成器
- 參賽指南



# 主要日期

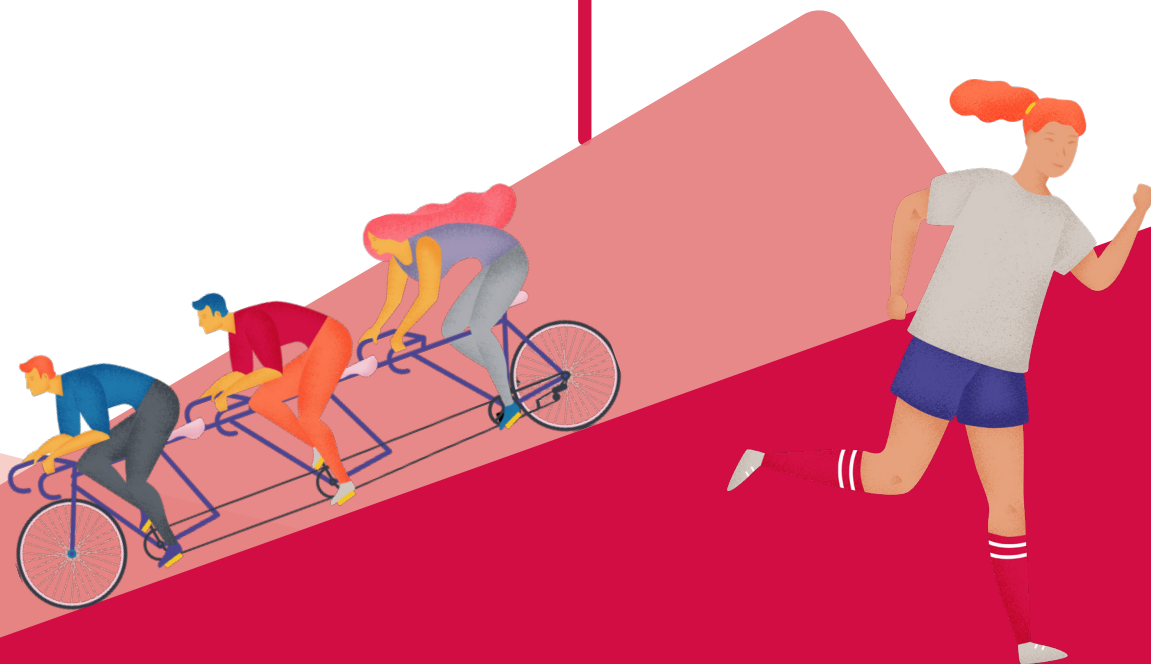
→ **2023年8月29日**  
推出計劃及比賽

**2024年3月8日** ←  
比賽結束

**2024年5月8日** ←  
宣佈本地獲勝學校

**2024年6月26日** ←  
宣佈地區獲勝學校

友邦保險誠邀您參與「AIA健康校園計劃」和比賽，為改善下一代的身心健康帶來持久改變。



# 友邦保險簡介

友邦保險是最大的泛亞地區獨立上市人壽保險集團，覆蓋18個亞洲區內市場。

在過去一個多世紀，友邦保險一直致力為我們在亞洲區內的客戶及社區帶來顯著的正面影響。友邦保險幫助數以百萬計大眾實現健康、長久、好生活的目標進一步鞏固了這份承諾。

此目標亦將引領友邦保險的各種企業決策及行動，幫助大眾認識和管理健康，以及滿足他們在長期儲蓄和保障兩方面的需要。友邦保險深信現在及未來，能為社區所做最重要及最有價值的其中一項工作，就是幫助創建一個更健康的亞洲。

