

## 社區為本健康體適能促進及教育系列

### 簡介：

要促進市民的健康體適能，首要條件是建立一個關注健康體適能的社區，營造重視健康及樂於運動的氣氛。透過不同程度的社區推動及教育手段，健康體適能概念方能牢記於市民大眾的心中。要將健康體適能概念轉化為行為及行動，當中牽涉到生理、心理、社交、環境、政策及其他因素的相互影響。作為社區內倡導健康體適能的先驅，有系統的健康體適能促進及教育培訓是不可或缺的。另外，擁有良好的演講技巧能確保訊息傳遞的有效性及準確性。此系列適合現職教育、健康體適能專業人士、社福機構負責社區健康推廣的員工及有志投身健康體適能社區推動工作的人士參與。

### 簡介：

要促進市民的健康體適能，首要條件是建立一個關注健康體適能的社區，營造重視健康及樂於運動的氣氛。透過不同程度的社區推動及教育手段，健康體適能概念方能牢記於市民大眾的心中。要將健康體適能概念轉化為行為及行動，當中牽涉到生理、心理、社交、環境、政策及其他因素的相互影響。作為社區內倡導健康體適能的先驅，有系統的健康體適能促進及教育培訓是不可或缺的。此系列適合現職教育、健康體適能專業人士、社福機構負責社區健康推廣的員工及有志投身健康體適能社區推動工作的人士參與。

### 內容：

此系列主要探討及學習基礎的健康促進及健康教育理論，透過邀請社區內不同服務機構及團體的經驗交流及分享，讓學員更加了解社區內的健康體適能文化及社會資源。課題按實際需要增減，以配合發展趨勢。曾經開辦的課題包括：

社區為本健康體適能促進及教育	
抗氧化與運動	如何減低空氣污染對運動的影響
癡呆症與帕金森症患者的運動鍛煉建議	慢性阻塞性肺病患者的運動鍛煉建議
癌症患者及康復者的運動鍛煉建議及心理特質	生態健康對體適能的重要性
中風後長者之運動訓練	解構脊骨與運動工作坊

工作坊(編號)	舉辦日期/ 時間/ 地點	截止日期/ 費用
<p><b>雜耍暨扯鈴基礎技巧體驗工作坊</b>  <b>Introductory Social Basic Circus Experiencing Workshop</b>  <b>(WS/HPHET/140119)</b></p> <p><b>內容：</b>練習雜耍及扯鈴(Diabolo)有助強化身體機能、促進左右腦協調，這與體育運動有相近的地方。此項目近年於香港發展迅速，在短短數年間，賽事及推廣活動此起彼落，更有香港代表揚威海外。本工作坊由專業訓練團隊「香港雜耍之家」負責，簡介雜耍及扯鈴的發展、類別及訓練模式，學習基礎技巧，課程內會按實際情況調整。工作坊特別適合對雜耍練習感興趣的兒童體適能導師及老人健體導師參與。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ <b>解說部分：</b>雜耍及扯鈴項目發展及類別簡介、香港界別發展現況及香港雜耍暨扯鈴總會簡介</li> <li>➢ <b>基礎技巧部分：</b>扯鈴、雜耍轉碟及拋擲雜耍</li> </ul> <p><b>導師：</b>嘉賓講員 黃健文先生                      香港雜耍暨扯鈴總會會長/創辦人                      香港雜耍之家總監                      國際扯鈴協會成員代表                      娛樂表演暨小丑藝術專業證書課程總監</p>	<p><b>14/01/2019</b> (一)</p> <p><b>09:00 – 12:00</b></p> <p><b>官涌體育館</b>                      九龍佐敦                      寶靈街 17 號                      官涌市政大廈                      5-6 樓</p>	<p><b>04/01/2019</b> (五)</p> <p><b>(名額：20 人)</b></p> <p><b>會員：\$320</b>  <b>非會員：\$370</b></p>
<p><b>* 注意 *</b>                      - 由 2018 年開始，所有工作坊、課程及考試的取錄狀況及消息將會以電郵方式發放通知學員。                      - 學員必須出席工作坊，方可獲派課堂筆記及資歷認證 (如適用)。</p>		
<p><b>合作單位：</b>「香港雜耍之家」</p>		