

「鍾意郁」社區推廣計劃

香港非傳染病防控行動

2011

郁 郁 郁, 齊齊郁!



衛生署
Department of Health

結伴參與 促進健康



任何年齡的人士要促進健康，其中一種最好的方法就是多運動。運動毋須劇烈，只要**每天累積不少於三十分鐘中等強度的體能活動**，例如：快步行、行樓梯、做家务、踏單車等，持之以恆，足以對健康有益。



計劃目的

計劃旨在透過形象好動活躍的吉祥物「鍾意郁」，推廣恆常運動的訊息，鼓勵市民將運動融入日常生活中。計劃由房屋署屋邨管理諮詢委員會提供資助，衛生署提供專業支援，藉此協作平台，鼓勵非政府機構籌辦屋邨健康推廣活動，攜手合作，促進市民健康。

計劃對象

屋邨居民



計劃日期

2011年4月至2012年3月



計劃內容

宣傳教育	透過舉辦多元化的活動，如專題講座、巡迴展覽、派發單張、張貼海報、問答遊戲等，提高居民對運動的認識。
環境配合	選擇社區內合適的設施如樓梯及步行徑（請參考表一及表二），張貼行樓梯及健步行的提示標籤，吸引居民多行樓梯及步行。
活動體驗	設計「行樓梯」或「健步行」實踐獎勵計劃，舉辦各項運動訓練班，增加居民參與運動的機會。
計劃評估	為確保整項計劃按照原意實行，評估範圍可包括： <ul style="list-style-type: none"> - 每項活動的參加人數； - 參加者對活動的滿意程度及意見。
經驗分享	透過屋邨通訊報道參加者實踐恆常運動的經驗及心得，彼此學習，提升居民的運動意識。



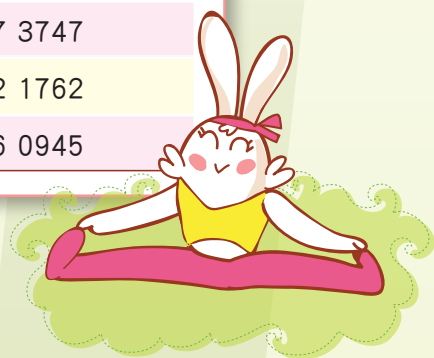
表一：樓梯選址準則

樓梯必須符合以下準則，方能推廣行樓梯運動
1. 樓梯與電梯/自動扶梯距離不遠
2. 梯級及地面防滑
3. 樓梯有扶手設備
4. 光線充足-每層設有燈泡/光管
5. 空氣流通
6. 清潔衛生
7. 通道沒有阻塞
8. 梯間沒有隱蔽的角落
9. 場地24小時有保安員當值
10. 電梯門/自動扶梯及樓梯有足夠位置貼上標籤

表二：全港適合的步行徑例子



地區	場地	地址	查詢電話
葵青區	青衣公園	青衣青綠街	2435 0533
北區	北區公園	上水馬會道	2679 2863
	百福田心遊樂場	粉嶺百和路	2675 6925
西貢區	將軍澳寶翠公園	將軍澳毓雅里	2703 7231
沙田區	沙田公園	沙田源禾路2號	2695 9253
	馬鞍山公園	馬鞍山鞍駿街12號	2643 5320
屯門區	屯門公園	屯門鄉事會路	2451 1144
	屯門海濱花園	屯門碼頭側	2451 0304
大埔區	梅樹坑遊樂場	大埔梅樹坑路	3183 9020
荃灣區	荃灣海濱公園	荃灣怡康街2A號	2212 9702
元朗區	天水圍公園	元朗天瑞路6號	2445 5792
	元朗公園	元朗公園北路	2473 6511
中西區	香港公園	中環紅棉路	2853 2566
灣仔區	跑馬地遊樂場	跑馬地體育道	2895 1523
東區	鰂魚涌公園	鰂魚涌太古城道	2564 2264
觀塘區	麗港公園	茶果嶺偉業街與偉發道交界	2727 3747
油尖旺區	九龍公園	尖沙咀柯士甸道22號	2302 1762
深水埗區	荔枝角公園第三期	荔枝角荔灣道1號	2386 0945



資料來源：康樂及文化事務署



欲查詢「鍾意郁」社區推廣計劃2011，歡迎聯絡馬素玲女士（電話：2125 2058）。

有關體能活動的更多資料，請瀏覽衛生署及康樂及文化事務署的專題網站：

www.chp.gov.hk/tc/tnedt/e/462/390/390/399.html

stairclimbing.cheu.gov.hk

www.change4health.gov.hk/tc/physical_activity/index.html

www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/active.php