



「AIA健康校園計劃」簡介

AIA
healthiest
schools



計劃概覽

「AIA健康校園計劃」旨在從課堂出發，向5至16歲學生推廣健康飲食、積極生活、心理健康，以及健康與可持續發展。本計劃為教師提供與課程相關的免費素材，啟發學生採取行動以實現更健康的生活。

背景與目標

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，友邦保險在多個地區推出「AIA健康校園計劃」。

本計劃以在澳洲、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



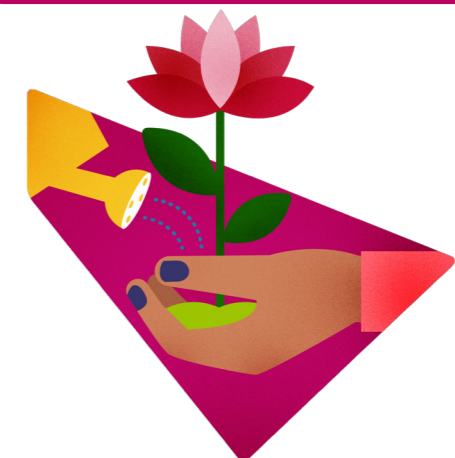
積極生活



心理健康



健康與可持續發展



教學資源

「AIA健康校園計劃」為教師提供有趣、易用、與課程相關的資源，可靈活融入現行的教學規劃。有關資源由教育工作者設計，幫助教師有效推動學生參與，改善整個校園社群的身心健康。

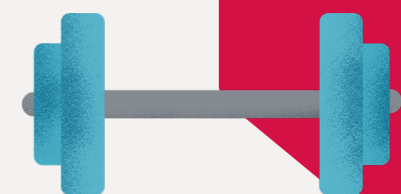


所有資源均可於本計劃網站免費下載，提供英文及當地語言版本，內容包括：

介紹影片



靈活活動

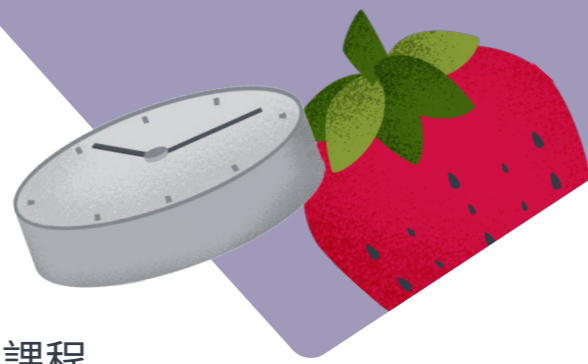


課程教案



趣味遊戲





課程與教材

本計劃透過為5至16歲中小學生設計的不同課程探討四大主題。不同課程均備有PowerPoint簡報及活動工作紙。

教師亦將收到引人入勝的影片、結合課程的教學指引、所需設備清單，以及最佳實踐指引，以協助更有效地開展課程。



活動示例

每個課堂均設有趣味活動，學生可在課堂內或課後進行活動。以下為部分示例：

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，例如冷靜倒數、瑜伽姿勢骰子遊戲、正念繪畫等！

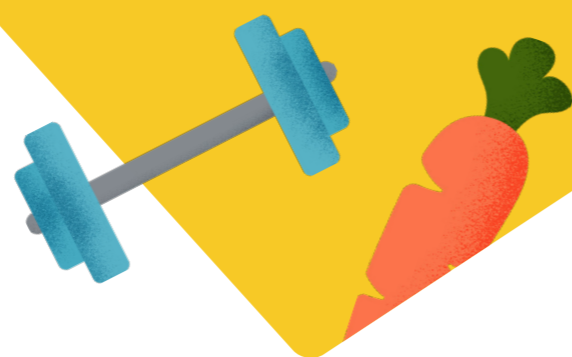
中學



我們可以如何保護環境和自身健康？引導學生分組調查、計劃並設計一個可持續發展的健康城市。學生可以採取哪些行動來改善自己的社區？



計劃效益



報名參與「AIA健康校園計劃」的學校，將能讓學生及廣大社區學習：

- ✓ 如何作出更健康、更可持續發展的選擇
- ✓ 良好營養的重要性與價值
- ✓ 透過創新方法建立活躍的生活方式和積極的習慣
- ✓ 如何管理情緒與感受
- ✓ 睡眠的重要性
- ✓ 地球健康的重要性

參與本計劃的學校亦可報名參加「AIA健康校園」比賽，有機會贏取獨家獎項。



「AIA健康校園」比賽

學校透過「AIA健康校園」比賽將有機會展示其推動健康的舉措，並贏取獨家獎項。

「AIA健康校園計劃」的所有參與學校均可參賽，並加入全球創變者的社群。

友邦保險將於每個地區選出一所優勝小學及一所優勝中學（部分地區僅設小學組）。優勝學校將合共獲得總值高達100,000美元（僅設小學組的地區為50,000美元）的獎品。其他獲選學校亦會獲得獎品。

所有地區的優勝學校將自動晉級至跨地區比賽，並於小學及中學組選出總冠軍。跨地區優勝學校將獲得更豐富的獎品。

報名流程

報名流程非常簡單，僅需兩個步驟：透過註冊資料登入，然後填妥網上表格的問題。你亦可以提交證明文件以協助報名參賽（非必須）。

比賽資源

教師將獲提供額外資源，協助學生構思參賽計劃。

當中包括：

- 靈感構思盒
- 參賽指南

評審將依據以下標準進行評分：

- ♥ 參與度
- 🏆 影響力
- 📄 活動廣度
- 🎯 未來規劃

重要日期

- **8月**
開放參賽
(新西蘭及澳洲除外，詳情請參閱官方網站)
- **翌年3月**
截止參賽

← **4月**
地區評選

→ **5月**
公佈地區優勝學校

← **6月**
跨地區評選

→ **7月**
公佈跨地區優勝學校

← 實際日期可能有所調整，
請以AHS官方網站公佈為準。



關於友邦保險

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泛亞地區的客户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。

