



地址：九龍衛理道33號

電話：2384 6904/2771 1695

傳真：2770 9664

網頁：<http://www.kwwclpms.edu.hk>

## 校訊



校長的  
話

## 以數據帶動運動，

## 以運動拉近關係

林嘉康校長



BEE自家教練計劃

九龍婦女福利會李炳紀念學校一直致力於提升學生的身心健康，並且重視家校關係的建立。為了實現這一目標，學校積極運用教育局提供的各項資源，包括「一筆過家長教育津貼」、「家長學生好精神一筆過津貼」、「校園好精神一筆過津貼」及「支援學校推動校園體育氛圍及MVPA60一筆過津貼」等，構思出「以數據帶動運動，以運動拉近關係」計劃，希望以運動作為主軸，提升各持分者的身心健康之餘，同時透過運動拉近學校、學生、家長及校友之間的關係。

### 與家長相關的活動

1. BEE自家教練計劃：由社會企業「全城街馬」主辦及策劃，一個為期約三個月的計劃，逢星期五晚上家長到校上課。項目以「家」為核心概念，鼓勵參與家庭派出一位代表成員參加一系列以「運動、飲食、休息、溝通」四大元素設計的培訓工作坊。課堂內容知識及實踐並重，務求讓家長成為「自家教練」，將學習所得帶進家庭，推動家人一同建立健康習慣。此計劃參與人數和投入程度均超出預期，這主要歸功於計劃提供的高品質指導和個人化關注。家長們在這個活動中不僅享受到運動的樂趣，還能透過與其他家長的互動，加強學校和家長之間的聯繫。
2. 家長瑜珈班：我們邀請了獲得專業導師牌照的本校教師來指導家長瑜珈班。這個活動不僅有助改善家長的身體及精神的健康，還能幫助他們減壓、放鬆心情，提升生活品質。同時，這也是一個促進家長之間交流和建立友誼的好機會。
3. 「鼓棍帶氧Pound Fit Dance」家長運動班：這個活動已經成功推行至第二期，頗受家長們歡迎。通過這種獨特的運動形式，以音樂節奏、鼓棍擊打帶動運動能量，提升家長對運動興趣。這個活動不僅讓家長們能夠保持健康的身體，還能透過集體的訓練時間加深家長之間的友誼和增加互相交流及支持的機會。



家長瑜珈班



鼓棍帶氧Pound Fit Dance