

捐助機構
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

支持單位
Support organization:



家庭與學校合作事宜委員會
Committee on Home-School Co-operation





目錄

● ● ● 序

| P.1-2

計劃簡介

「家添好動好戲 FUN」計劃

| P.3-4

愛 + 人：賽馬會和諧社會計劃

| P.5-6

校園巡迴音樂劇《樂力之家》

簡介

| P.7

歌詞

| P.8-9

好戲 FUN 提提你： 5 個「康和樂」健康小智慧

秘訣一：多做「零時間運動」

| P.10-11

秘訣二：日日進食「2+3」

P.12

秘訣三：少吃 Junk Food

P.13

秘訣四：遵守少鹽少糖法則

P.14

秘訣五：學習多讚少彈

P.15-16

● ● ● 鳴謝

| P.17

序

 **家**庭是社會的基本單位，和睦的社會更是建基於和睦的家庭關係之上。我們的目的是透過舉辦不同活動及家庭支援項目，傳遞正面訊息，建構一個正面的社會環境，以促進家庭的健康、快樂及和諧。香港賽馬會慈善信託基金自 2007 年起，與香港大學公共衛生學院攜手推行「愛+人：賽馬會和諧社會計劃」。今次馬會很高興能夠透過「愛+人」計劃與香港小童群益會合作，推出「家添好動好戲 FUN」項目，透過互動音樂劇，鼓勵大家主動向家人表達愛意，並且一同實行多做運動、少鹽少糖的健康生活模式，為香港締造更多「家有康和樂」的家庭。

香港賽馬會慈善及社區事務執行總監
張亮



薪火相傳 再接再勵

香港大學「愛+人」團隊與香港小童群益會於 2012 至 13 年推行的「家添戲FUN」計劃，以公共衛生學理念作為設計的骨幹，首次嘗試結合「最佳的科學」和「最佳的藝術」，以創新互動的校園巡迴音樂劇形式，加強家庭成員間的連繫，促進家庭健康、快樂及和諧（3Hs：Health, Happiness and Harmony）。由於反應熱烈，成效豐盛，今年再度加推「家添好動好戲FUN」計劃，冀望更多的小學生及其家人和廣大的市民分享。衷心感謝各機構及參與小學的合作和配合，「家添戲 FUN」的成功，全賴各方緊密合作、全力以赴。祝「家添好動好戲 FUN」計劃青出於藍。

「愛 + 人」計劃項目首席調查研究員
香港大學公共衛生學院講座教授

林大慶

「家添好動好戲 FUN」計劃主要以互動音樂劇，宣揚健康、快樂及和諧的家庭生活（家有康和樂）的訊息，並將新穎的「零時間運動」、易被遺忘的「二果三菜」及「少鹽少糖」等概念融入劇中。深信兒童及家長透過欣賞輕鬆有趣的音樂劇，更易將健康的小知識和大道理銘記於心，並於生活中實踐，這是我們樂見的果效，亦希望推而廣之。為此，我們現將音樂劇製作成影片，輔以健康資訊小冊子，期望與更多兒童及其家庭成員分享，共同創建「康和樂」的家。

香港小童群益會

「家添好動好戲 FUN」計劃

計劃簡介

「家」對孩子的影響力，是非常重要和不能取代的。
健康、快樂及和諧的家庭，能為孩子成長帶來最強大的支持力量，亦為每一個家庭成員帶來良性的互動及歡樂的氣氛。

香港小童群益會獲香港賽馬會慈善信託基金撥款，與香港大學公共衛生學院賽馬會「愛 + 人」計劃合辦「家添好動好戲FUN」，透過極具吸引力的互動音樂劇，向兒童及其家庭宣揚健康、快樂及和諧的家庭生活（「家有康和樂」）訊息，以「家家好健康」為主題，向小學生及其家長推廣「0-1運動」及健康飲食，並一齊將訊息推展至社區及其他組羣。



計劃目標

♥ 加強參加者及其家庭成員在家庭生活中的健康、快樂及和諧。

♥ 讓參加者及其家庭成員認識多運動及「零時間運動」的好處、加強健康飲食習慣及正向生活態度。

♥ 培訓健康大使，讓參加培訓的朋友成為健康榜樣，並帶動家人以至社區實踐健康生活。



計劃內容

1. 「健康戲 FUN 大使」訓練
2. 開幕禮暨家庭健康起動日
3. 校園巡迴音樂劇演出



4. 音樂劇演出訓練工作坊及社區表演活動
5. 校園巡迴演出影碟 (DVD)
6. 強化活動及網頁分享



7. 好玩運動同樂日
(Physical Exercise Fun Days)
8. 閉幕禮暨成果分享會
9. 學術研究及成效評估



計劃簡介

為協助建構一個和諧社會，香港賽馬會慈善信託基金捐款二億五千萬港元，邀請香港大學公共衛生學院攜手合作推行「愛+人：賽馬會和諧社會計劃」。計劃的基本理念是，傳統的家庭觀念仍適用於現代社會，而且能夠為老、中、青三代帶來健康、快樂及和諧（3Hs: **Health, Happiness and Harmony**）的家庭生活（家有康和樂）。

本計劃透過舉辦不同的地區為本計劃及社區層面活動，推動「家有康和樂」。在宏觀的層面，旨在帶動社會及系統的轉變，如影響家庭和諧的相關服務和政策。在微觀的層面，「愛+人」計劃致力提倡「健康鐵3角」，包括「3好」（好玩、好易、好快見效）；「0-1運動」（零時間、負時間、最少時間（一分鐘））；「3多·3少」飲食習慣（多蔬、多果、多纖維；少糖、少鹽、少脂肪），以及「3正」生活態度（正向心理學）（正向情緒、正向家庭溝通、正向家庭關係）。



我們的理念是採用以社區為本的傳播策略，透過一系列科研項目及推廣活動，並借助傳媒對公眾的影響力，於不同媒體宣傳「家有康和樂」訊息，增加公眾對訊息的認同和關注，提高香港市民對家庭健康、快樂及和諧的意識，建構香港成為一個和諧社區。

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

我們與政府及非政府機構合作，在地區層面推行地區為本參與計劃，透過與地區團體合作將健康、快樂及和諧的家庭生活模式帶入社區，並就社區參與方式對訊息推廣的成效進行嚴謹的評估。其中與香港小童群益會合作推行的「家添戲FUN」計劃，是以話劇形式於 100 間小學巡迴演出，向學生及其家人推廣「家有康和樂」及正面溝通的訊息；第二期的「家添好動好戲FUN」計劃，再次於 100 間小學巡迴演出，期望把訊息推展至其他組羣及社區。



校園巡迴音樂劇《樂力之家》

簡介

「家添好動好戲FUN」音樂劇《樂力之家》，改編自2013年前「家添戲FUN」計劃的音樂劇劇本《樂樂之家》。除於全港100間小學演出，向學生及其家長推廣健康、和諧家庭的訊息及「0-1運動」外，更製作成DVD影碟，期望進一步推廣「家家好健康」訊息，讓更多家庭同享歡樂！

故事簡介

盈盈表姐剛從外國來港，在樂樂家中過暑假。盈盈與樂樂一家的生活和飲食習慣有很大差異，鬧出不少笑話和矛盾。盈盈更發現樂樂心裡藏著一個重大的家人秘密，不知道如何是好。究竟盈盈與樂樂如何解開困惑？樂樂一家，如何達致「家有康和樂」：家庭健康、和諧、快樂？

人物介紹



阿力

哥哥，初中生，好動搞笑，愛邊吃薯片邊聽音樂邊打遊戲機



樂樂

妹妹，小五生，個性單純，關心及愛護家人



盈盈

樂樂的表姐，小六生，剛從外國來港度假，爽朗活潑



媽媽

家庭主婦，喜歡拖地和煮飯，有點情緒化



爸爸

喜歡攤在梳化睇電視，有小肚腩，啤酒不離手，愛護妻子兒女



嬤嬤

喜歡喝汽水，曾學太極，最近沉迷玩「數獨」遊戲，愛錫孫兒

《樂力之家》歌詞重溫

各有各忙（原曲：在森林和原野）*

（填詞：梁建芬、楊康瑤）

每天 上學堂 讀書忙 下課溫書
 數中英通 又操補充 頭痛眼又矇
 亞爹 佢仲忙 早更到 半夜返工
 雨天冬天 夏天打風 做到腰骨痛
 惟有放假聚一堂 行街 high tea 逛商場
 一家親 聚首開心 愉快又難忘

伴我走（原曲：小明上廣州）*

（填詞：黃文彥、黃添盛、余錦芬、黃文澤）

親情是我家 要方法共籌謀 關懷是我家 我心意可知透
 家人要坦率 溝通夠沒眉愁 家人共掛憂 愛傾訴比知心友
 不煙不酒愛運動 一家都 FIT 晒 珍惜身體愛生命 每日休息夠
 一家開心吃晚飯 高興不得了 傾訴心聲訴樂事 溫馨多歡笑咯



和諧家庭成長路（原曲：陪我長大）*

（填詞：林希辰、林仲康、林名亞、陳少寶）

精彩好戲 為你連場播放 共回味 甜辣酸苦
我學會團結 不需擔憂
深知道 要團結 共同奮鬥 相體恤 和諧裡有永久
畫面裡面見到 笑聲滿途 有字句說親恩要報
互相激勵 互相祝禱 家中幸福可找到
跳配搭著的舞步 我願意聽心聲細訴
成長的路 互相修補 甘苦也與共 永遠共舞

今日快樂歌（原曲：生日快樂歌）

（填詞：林大慶）

Happy today to you Happy today to me
Happy today to families Happy today to you
齊齊共尋快樂 齊齊令人快樂
祝你家添快樂 祝你今日快樂
Happy today to you



* 歌詞來自「家添戲 FUN 舊曲新詞創作比賽」得獎作品，並配合音樂劇內容有所修訂

特別鳴謝：

Click Music Ltd (admin by Music Nation Publishing Co Ltd)
EEG Music Publishing Ltd
AL Songs Music Publishing Ltd
Worldstar Music International Limited

好戲 FUN 提提你： 5 個「康和樂」健康小智慧

樂樂一家的成員，無論於生活或飲食方面都有着各自的壞習慣，損害身體健康及家庭和諧，全靠以下五個小秘訣，情況才得以改善！

秘訣一：多做「零時間運動」



哥哥、爸爸及媽媽原本於家中都「長坐不起」，站起來一會兒就腰酸背痛、頸痛腳痺！



做人唔可以太懶，一有機會就要起身郁吓，坐低時多做「零時間運動」，對身體都好有幫助架！

「零時間運動」唔洗錢之餘又隨時隨地可以做，簡單得嚟仲好玩兼好快見效添！等我同阿媽一齊示範幾招，大家快啲跟我地試試下啦！



● 踭踭腳 ●



▲ 可以快、可以慢
可以單腳踭或雙腳踭

● 小馬步 ●



▲ 腰挺直，膝頭微曲
保持至少1分鐘

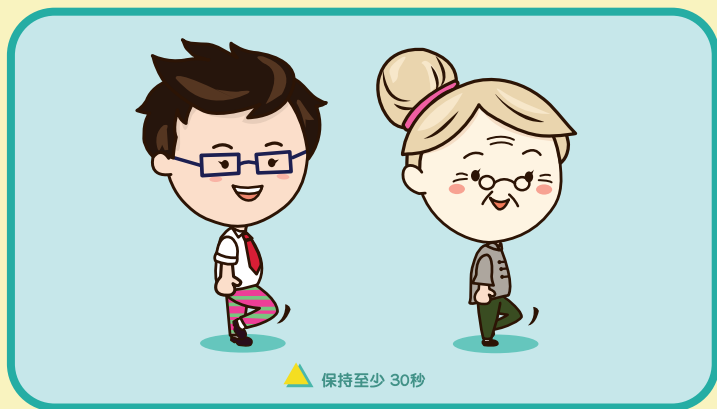
● 枱底提腿 ●



● 踏空氣單車 ●



● 單腳站立 ●



想再學多啲「零時間運動」招式，可
以去 [https://www.family.org.hk/
lang/zh-hk/](https://www.family.org.hk/lang/zh-hk/)，一邊睇 VIDEO 一邊跟
住做，仲可以自創招式，全家人一齊玩！



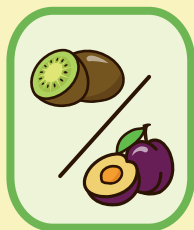
秘訣二：日日進食「2+3」



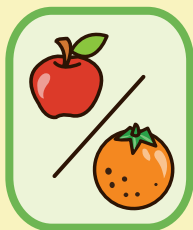
成日食咁多肉，唔夠蔬菜，搞到大家都有便秘問題！多得盈盈表姐提醒，原來每人每日最少要食 2 份水果、3 份蔬菜先夠健康，便秘冇晒，仲可以吸收多種營養素同對抗疾病添！



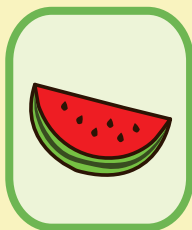
「一份水果」約等於：



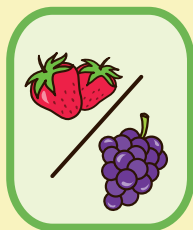
兩個小型水果



一個中型水果

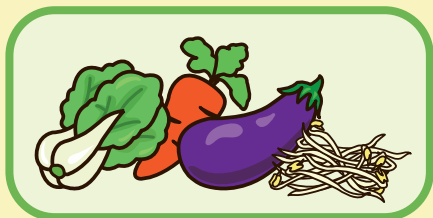


半個大型水果

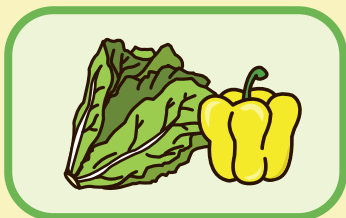


半碗顆粒狀

「一份蔬菜」約等於：



半碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類或菇



一碗未經烹調的蔬菜

秘訣三：少吃 Junk Food



Junk Food 垃圾食物，指不健康或僅含少量營養物質的食品，小朋友最愛吃的糖果、朱古力、曲奇餅、雪糕、薯片、薯條、汽水及其他高糖飲料等等，全部都包括在內！

Junk Food 一般的鹽含量或糖含量都比較高，攝取過多的鈉（鹽）會增加患高血壓和中風的機會，攝取過多的糖亦會導致蛀牙和肥胖，對健康有極大的壞影響！



我一向都好鍾意食零食，特別係薯片！多謝盈盈表妹提醒，為健康著想，呢啲咁嘅 Junk Food 都係少吃為妙嘞！



如果忍唔到口想食零食，可以考慮以健康食品如水果、果仁等等代替 Junk Food，咁咪更加健康囉！



秘訣四：遵守少鹽少糖法則



以每日攝取 2,000 千卡能量嘅人為例，每日嘅糖分攝取量不宜超過 50 克（大概 10 粒方糖）；而鈉（鹽）攝取量方面，每日就應該少於 2,000 毫克（接近 1 茶匙鹽）。



間中食少少零食唔係唔得，不過留意多啲當中成分就對健康更加有保障！



乳酸菌飲品
(100ml)
||
約 3 粒方糖



汽水
(330ml)
||
約 7 粒方糖



檸檬茶
(250ml)
||
約 7 粒方糖



黑加侖子飲品
(330ml)
||
約 9 粒方糖



杯麵
(75g)
||
約 3/4 茶匙鹽



蝦條
(110g)
||
約 1/2 茶匙鹽



即食紫菜
(50g)
||
約 1/4 茶匙鹽



咖喱魚蛋
8 粒 (60g)
||
約 1/4 茶匙鹽

*一粒方糖約為 4.5 至 5 克糖，上述一粒方糖以 5 克計算。

秘訣五：學習多讚少彈



P.15



一家人相處，當然希望可以和和氣氣啦！如果大家可以互相表達多啲讚賞、少啲批評說話，心情好自然爭吵都少啲啦！

試試對着鏡子向自己說以下句子，感受對方接收訊息後的心情：

✗ 又係食呢啲餸，悶唔悶啲呀！

✓ 今晚整咁多好餸，辛苦晒！多謝晒！



✗ 咁都唔識，乜你咁蠢㗎！

✓ 我見到你好努力，非常好！

✗ 畫咁耐都唔知你畫乜！

✓ 幅畫畫得咁畀心機，抵讚！



✗ 個個都要返工架啦，有幾辛苦？

✓ 返左成日工，辛苦你喇爹㗎！

✗ 做乜搞我間房呀？啲嘢擺到亂晒喇！

✓ 媽咪，唔該晒你幫我執房呀！
我以後會自己執，唔使你咁辛苦！



多運用「唔該」、「多謝」等表達謝意的字眼，能令對方感受到正面能量之餘，也有助家庭增添更多好氣氛！



即使係一家人，大家性格唔同難免會有衝突。不過唔使擔心，用以下方法面對，可化解矛盾，又可避免傷害家人之間嘅感情，好有幫助架！

▲ 深呼吸或喝杯水冷靜一下

▲ 針對事，不針對人，
集中解決問題

▲ 稍作迴避，不要為爭一啖氣
而令矛盾激化



▲ 抱著「大家留一線，日後好相見」的心態

▲ 嘗試聆聽對方的想法及背後的動機和好意

▲ 在問題解決不了的時候找其他親友幫助



鳴謝



本計劃得以順利推行，有賴以下團體及人士支持與協助，特此衷心鳴謝（排名不分先後）：

香港賽馬會慈善信託基金

家庭與學校合作事宜委員會

「校園巡迴音樂劇演出及兒童表演培訓項目招標」評審委員

康樂及文化事務署 高級經理（觀眾拓展）

梁世聰先生

香港演藝學院表演藝術教育中心

李俊亮主任

香港資助小學校長會主席

梁兆棠校長, MH

香港小童群益會研究顧問委員會委員

羅慶琮博士

香港大學李嘉誠醫學院公共衛生學院講座教授、
「愛 + 人」計劃項目首席調查研究員

林大慶教授, BBS, JP

香港小童群益會 總幹事

羅淑君太平紳士

「家添好動好戲 FUN」計劃

顧問團

香港大學李嘉誠醫學院公共衛生學院講座教授、
「愛 + 人」計劃項目首席調查研究員

林大慶教授, BBS, JP

香港大學公共衛生學院副教授

何世賢博士

香港大學公共衛生學院、賽馬會「愛 + 人」計劃研究主任

賴婉君博士

香港小童群益會 總幹事

羅淑君太平紳士

香港小童群益會 義務暫代總幹事

游寶榮先生

香港小童群益會 助理總幹事

梁永宜先生

督導委員

香港大學公共衛生學院「愛 + 人」計劃項目行政總監

溫艾狄女士

香港小童群益會服務總監（港島東及九龍城區）

徐漢明先生

工作小組

香港小童群益會 計劃主任

馮婉婷女士

香港小童群益會 助理計劃主任

張皓琳女士

香港小童群益會 研究助理

莫海茵女士

香港小童群益會 行政助理

吳嘉欣女士

子動好戲 FUN - 智慧

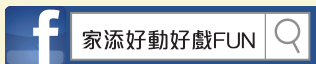
捐助機構：香港賽馬會慈善信託基金



非賣品

The Boys' & Girls' Clubs Association of Hong Kong

網址：www.bqca.org.hk



家添好動好戲 FUN 網頁：<http://familydrama.bqca.org.hk>