

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**<sup>♡</sup>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，冀望與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，輔以這本智慧錦囊，期望與更多兒童及其家庭成員分享，共同創建「康和樂」的家。

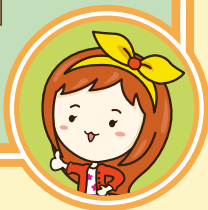
香港小童群益會

# 「家添好動好戲 FUN」計劃

## 計劃簡介

「家」對孩子的影響力，是非常重要的和不能取代的。  
**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。




# 愛 + 人：賽馬會和諧社會計劃


## 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 2012 至13 年與香港小童群益會合作推行的「家添戲FUN」計劃，是以音樂劇形式於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；而現推行「家添好動好戲FUN」計劃，再次於100間小學巡迴演出，期望把訊息進一步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及受惠！

## 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，如何達成「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，愛錫孫孫

## 《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  
 兩天冬天 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 忘掉悲憂  
 愛下去 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」唔使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，大家快啲跟我哋試下啦！



### ● 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

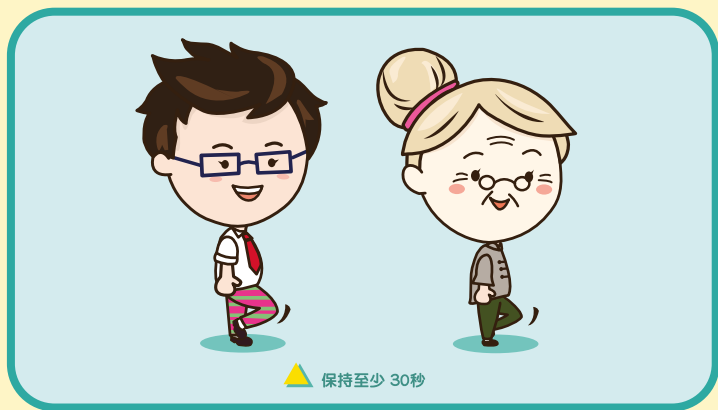
## ● 枱底提腿 ●



## ● 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/>，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」



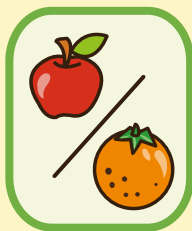
成日食咁多肉，唔夠蔬菜，搞到大家都有便秘問題！多得盈盈表姐提醒，原來每人每日最少要食2份水果、3份蔬菜先夠健康，便秘冇晒，仲可以吸收多種營養素同對抗疾病添！



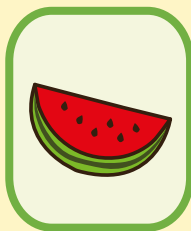
## 「一份水果」約等於：



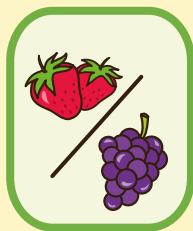
兩個小型水果



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

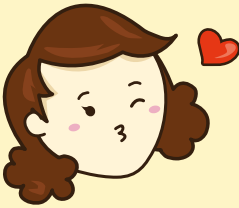


咖喱魚蛋  
8 粒 (60g)  
||  
約 1/4 茶匙鹽

\*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



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：

✗ 又係食呢啲餅，悶唔悶啲呀！

✓ 今晚整咁多好餅，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！

✗ 個個都要返工㗎啦，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

本計劃得以順利推行，有賴以下團體及人士支持與協助，特此衷心感謝（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

