

保良局朱正賢小學 家長教師會通告

【祖父母日常生活與體力活動研究】

檔號：19-21 PTA-024號

致親愛的家長會員：

為關注家庭運動文化，本會參與賽馬會家校童喜動「祖父母日常生活與體力活動研究」。由香港中文大學教育學院體育運動科學系夏秀禎教授指導的博士生黃穎現正在開展一項關於香港五十歲以上祖父母、外祖父母體力活動量及習慣的調查研究。研究調查結果將會為今後如何應對老齡化社會、提高成年人體力活動量等提供重要參考。研究團隊會以電話訪問形式進行是次調查，問卷內容涵蓋日常體力活動、生活滿意度等方面，約需二十分鐘。

現誠邀符合條件的祖父母、外祖父母參與本研究（同一家庭可有多位祖父母參與）。完成是次電話問卷調查的參與者將獲得本計畫精美小禮品一份，並獲邀到香港中文大學運動教育學及身體活動評估實驗室進行一次免費相關檢查並獲得報告一份。

檢查項目包括：

- 1 身體成分分析（身高、體重、體脂率等）
- 2 骨質密度（專業骨質測試儀 DEXA 測試左右前臂、足根骨的骨質密度）
- 3 體適能測試評估（上下肢肌肉力量、柔韌性、平衡能力等）
- 4 跌倒風險評估

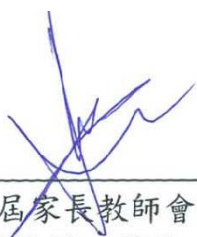
【招募對象】

同時滿足以下三個條件的祖父母、外祖父母：

- 五十歲及以上（1970 年及以前出生）
- 已經退休或沒有全職、兼職工作
- 身體活動能力健全，有能力參與低至中強度體力活動

【報名方式】

隨通告附家長招募信一封，可由家長將其轉述予符合條件的祖父母，由家長或祖父母直接用手機掃描家長信 QR code 報名且提供聯絡方式。有興趣參與之家長請於 1 月 29 日(星期五)或之前 報名。在開展是次問卷調查工作時所取得的個人資料將會絕對保密。如有任何查詢，請聯絡香港中文大學黃穎小姐（電話：3943 6098；WhatsApp/WeChat: 5126 2406）



第十三屆家長教師會主席
姚美婷 謹啟

二零二零年一月十九日