



關注凝動最新動向！

查詢：560 560 13



IHKSports



InspiringHK



inspiringhk.org >>>



我們的願景是以
「體育造就青年」

性別平等

平等學習機會



社會共融



健康生活

2023-2024 年度回顧



直接受惠總人數

5,188



累積運動總時數

101,512



公眾教育活動
總參與人次

5,207

MOVE70! 體育訓練課程 2024-2025



570+
體育培訓受惠人數



13
訓練地區



13
運動項目

攜手扶弱基金



- 社會福利處轄下的攜手扶弱基金會以等額資助方式支持獲商業機構捐助的社福機構，讓項目的規模和影響力倍增
- 於 2020/21 年度至 2023/24 年度期間，本項目已連續 4 年獲得攜手扶弱基金的配對捐款

捐助機構

捷成集團

運動項目

劍擊、街舞、霹靂舞、中國舞、籃球、曲棍球、跆拳道、輕排球、躲避盤、長跑、花式跳繩



捐助機構

華燃集團

運動項目

長跑、街舞

捐助機構

瑞銀集團

運動項目

籃球

捐助機構

Nike

運動項目

籃球、霹靂舞、滑板

捐助機構

起然資本

運動項目

足球

MOVE70! 課程架構

為基層小學生提供專業、價格相宜的長期體育培訓，共70小時的課程涵蓋三大範疇：

60小時體育訓練

- 專業教練：具備專業資歷及豐富教學經驗，必須通過罪行定罪紀錄查核，並簽署本會的《守護兒童政策》同意書，及透過指定學習平台完成共 5 小時的守護兒童網上課程
- 費用相宜：全年費用為 500 港元，已包括裝備、教練費及保險等
- 每周訓練：約 40 節恒常訓練，助學員建立長期運動習慣

2小時或以上比賽、表演或考核

- 安排學員參與公開及友誼比賽、表演或考核

8小時學習經歷活動

- 提供運動訓練以外的學習，透過多元化的活動及工作坊，增加學員對社會的認識
- 例如：歷奇日營、農莊體驗、義工活動等

課程成效評估系統

本會委託豐盛學院，並諮詢香港浸會大學何世健博士及教學顧問楊少榮先生意見，以海外認可及廣泛使用的相關問卷為基礎，設計課程評估系統「SET」評估參加者的量化成效。每名「MOVE 70!」參加者將於課程結束時，在導師指示下填寫SET問卷。

具體評估內容包括：**Sportsmanship 體育精神**：遵守規則、追求卓越

Emotion & Motivation 情緒及動機：尊重他人、抗逆力、情緒覺察、外在及內在動機

Teamwork 團隊合作：朋輩支持、合作、協調

另外，本會設有焦點小組意見收集及安排影片拍攝，展示質性成效。



完場前一
永不放棄



《邨JUMP!》 屋邨籃球聯賽及訓練計劃

計劃特色

- 參與正規5 X 5比賽的機會
- 由籃球名將香振強及卓婷監督的專業培訓
- 與企業義工一同參與社區服務，回饋社會
- 多元學習經歷活動，促進全人發展

- 全港首個以公共屋邨為單位的籃球聯賽及訓練計劃
- 服務基層或居住於公共屋邨的13至18歲青年



12 320+
覆蓋地區 全季比賽數目

28 630
(20男+8女) (490男+140女)
屋邨球隊數目 受惠人數

2024至2025年度
重要數據

始於屋邨・成就無限

冠軍爭霸戰 >>>

從屋邨街場到籃球聖地，用汗水爭取由著名藝術家任哲設計的冠軍獎座、獎牌及指環！



衝出香港 >>>

學員過去曾經到北京、佛山、波士頓等地參與籃球交流活動，亦曾以小記者身份參與杭州亞運。



港納百邨社區運動推廣計劃（2024年）>>>

由騰訊基金會及基滙資本民坊全力支持及驅動的《全民騰飛》慈善運動計劃旗下的項目，通過社區同樂日、流動運動體驗車、家庭運動同樂日、交流團等，為全港市民提供更多運動機會，營造正面的運動氣氛。



馬貝利

NBA及CBA名宿

2024至2025年度合作夥伴（以英文名稱排列）

捐助機構

美國會基金會、貝克·麥堅時律師事務所、黑石慈善基金會、藍池資本、滿紙煙雲文化產業有限公司、嘉泓物流、周大福企業社會方案、大新銀行、Eorta、基滙資本、香港江蘇婦女聯合總會、香港飛機工程有限公司、香港房屋協會、香港游泳學校、盈健醫療、捷成集團、高奧士國際、傳承教育集團、PressLogic、信和集團、太古慈善信託基金、天奧集團、瑞銀集團、偉凱律師事務所、榮利建造工程

場地合作夥伴

香港房屋委員會、香港房屋協會、領展、民坊

訓練夥伴

建龍飛馬

MVPA60HK 邁向2030年目標

我們期望透過各界通力合作，直至2030年，全港有最少16%學童能夠實踐MVPA60*的世界衛生組織建議。

MVPA60HK 指標

自 2019 年起，凝動委託香港大學兒童及青少年科學系進行全港性縱向研究，透過向中小學生派發活動記錄器，統計他們每周的運動時數及強度，並每年公佈研究結果，當中包括「MVPA60HK 指標」，作為本港學童體能活動情況的重要參考。

2023-24 年度「MVPA60HK 指標」為 8%。凝動將繼續每年公佈「MVPA60HK 指標」及相關研究結果，並推動家庭、學校及企業從不同崗位鼓勵兒童及青少年建立運動習慣，共同為下一代的身心靈健康出一分力。



*MVPA60 = 世界衛生組織建議 5 至 17 歲兒童及青少年應在一星期平均每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動。

策略倡議夥伴：
周大福企業社會方案



家庭「一」起動

於 2025 年推出「家長運動大使」計劃，為社會樹立健康家庭的榜樣。

學校「一」起動

積極推動學校於校內推行「每天一小時運動」，包括於 2025 年推出獎勵計劃，鼓勵學校善用科技助學生增加體能活動。



企業「一」起動

即將於 2025 年革新《企業「一」起動》計劃，當中包括表揚資助青少年參與運動及積極推動青少年身心健康發展的企業。這些機構積極履行他們對企業社會責任 (CSR) 和環境、社會及管治 (ESG) 原則的承諾，正面推動未來世代的發展。

桌上遊戲

《激發！凝動小小「桌」越運動家》

由凝動自家研發的創新運動桌上遊戲《厚貓的決意》，讓學生在遊玩的同時也能訓練體能，以一個嶄新的角度體驗運動。本會在此計劃下培訓了 40 多名桌遊大使，於中小學舉辦超過 200 場運動桌遊工作坊，讓 5000 名學生受惠。



兒童繪本

《激發！凝動閱「動」繪本》

兩本以香港運動員真實奮鬥故事作為藍本並融入運動元素的兒童繪本，讓兒童邊讀故事邊做運動，提升他們對運動的興趣，同時啟發他們建立正確的價值觀。



運動挑戰套裝

《激發！凝動「盒」力運動》

受數月曆啟發而製作的「運動挑戰月曆」，讓學生於 21 天內，每日根據任務卡內容進行不同的體能訓練，並記錄自己的進度，藉此鼓勵他們培養做運動的習慣。

以上項目均獲兒童事務委員會兒童福祉及發展資助計劃捐助



網上平台

凝動教練培訓學院

全港首個為體育教育者而設的網上學習及聯繫平台，提供一站式網上學習資源及專家講座，旨在增值個人對體育促進兒童和青少年發展以及守護兒童的相關專業知識。總受惠人數超過1,500人。



有特殊教育需要的兒童

《逆轉勝》特殊教育需要學生體育培訓計劃 2023-2026

捐助機構：周大福慈善基金及攜手扶弱基金配對捐款

一個為特殊教育需要學生及照顧者，紓緩生活壓力及加深親子了解的運動培訓和支援的計劃：

- 特殊學校運動項目
- 親子運動班
- 社區同樂日



#SEN支援



中學生

《山 x 海 x 城》戶外運動旅程 2024-2025

捐助機構：領展資產管理有限公司

為基層青少年提供獨特的運動體驗，當中包括山系、海上及城市運動項目，鼓勵他們自我挑戰，並藉運動建立健康的生活方式及釋放日常壓力。

- 結合「山」系、「海」系、「城」系運動的體驗課程
- 按個人能力及興趣參與進階訓練
- 透過團隊合作，接力完成全程100公里、跨區、跨項目進行的「攀山越嶺挑戰日」



#另類運動體驗



各年齡層

賽馬會好動城市 2023-2026

捐助機構：香港賽馬會慈善信託基金

透過適合新手的短期免費運動班、地區交流比賽等，鼓勵公眾達到世界衛生組織所建議的體能活動量要求，改善整體身心健康。



#全民運動



東涌家庭、基層兒童及青少年

營造東涌3.0 2024-2026

捐助機構：太古集團慈善信託基金

透過運動共建共融東涌社區，計劃為東涌家庭及基層兒童及青少年提供：

- 長期體育訓練班
- 社區家庭運動日
- 東涌社區步行日暨嘉年華



#社區營造



體重不達標兒童

《家家減減！》兒童運動及體重管理課程 2024-2025

捐助機構：Allan & Gill Gray Philanthropies

對象為根據香港生長圖表指標超重或肥胖的學童及其照顧者，計劃項目包括：

- 有趣互動的兒童體適能運動課，配合親子共同參與的健康講座、運動體驗及家居任務，共同建立運動及健康管理習慣
- 將與香港中文大學合作進行隨機對照試驗研究



#健康管理



居於不適切居所的家庭

捷成攜手凝動 — 健康全方位社區計劃 2024-2025

捐助機構：捷成集團及攜手扶弱基金配對捐款

為居住於不適切居所（如劏房、板間房、籠屋及天台屋等）家庭的兒童或青少年建立良好學習及成長環境，並提供：

- 親子運動訓練
- 運動營養知識
- 姿勢改良、傢俱收納工作坊及家居改造機會



#劏房戶支援



邊緣青少年/有特殊教育需要的學生

《Game On Lens》運動攝影計劃 2023-2025

捐助機構：Allan & Gill Gray Philanthropies

結合運動與攝影，由資深攝影師帶領學員參與：

- 運動攝影理論及體驗課程
- 運動職業探索活動
- 體育賽事前線攝影實習
- 相片展覽



#運動攝影



濕疹兒童

《運動心膚Club》兒童運動計劃 2024-2025

捐助機構：香港交易所慈善基金

透過運動改善患有皮膚病、特別是患有濕疹的兒童的心理康復：

- 通過運動來促進心理健康
- 為照顧者建立良好的支援網絡
- 改變公眾對濕疹與運動的看法
- 推廣全面健康管理的方法



#健康管理



中學生

《Youth Run Ventures》長跑訓練及交流計劃 2024-2025

捐助機構：Allan & Gill Gray Philanthropies

為基層青少年提供長跑培訓及海外比賽機會，讓他們免受經濟條件所限，展現潛能：

- 專業訓練及定期技術測試
- 經選拔後，學員有機會參與海外比賽
- 資助學員參與本地賽事
- 體育相關的職業探索活動



#海外比賽機會