

天主教香港教區
「跳繩強身心·建堂頌主恩」同樂日安排

日期：28/06/2024（星期五）（後備日--04/07/2024，星期四）
時間：08:30（報到）09:00-12:00（典禮及活動時段）
地點：瑪利諾中學（觀塘安秀道27號）
對象：天主教學校（教區、修會及明愛）--每校必須派出一名老師及兩名學生代表參加
主辦單位：（排名不分先後）

教區籌募建堂及發展基金委員會、天主教教育事務處、香港天主教教區學校聯會、香港天主教修會學校聯會、香港明愛及天主教香港教區教區籌募建堂

支持機構：（排名不分先後）

香港新界獅子會、港島獅子會、香港北區獅子會、荃灣獅子會、香港太子獅子會、香港一帶一路獅子會、香港灣仔獅子會、香港渣甸山獅子會、金馬倫山獅子會、香港仔獅子會、香港城市獅子會、香港油尖旺獅子會、香港中華傳統文化獅子會、香港行樂獅子會、沙田工商業聯合會

1. 活動目的：

舉辦「跳繩強身心·建堂頌主恩」同樂日活動，一方面鼓勵學生多做運動，培養恆常運動習慣，藉此建立健康的生活模式；另一方面，團結教區各屬校，加強彼此聯繫，支持教區發展，獻出一份力，延續天主的大愛。

2. 活動流程：

時間	項目
8:15-8:45	嘉賓報到
9:00-10:00	開幕典禮： （大會將透過YOUTUBE直播） <ol style="list-style-type: none"> 1. 主禮嘉賓進場及上台就座 2. 周守仁樞機帶領祈禱及致開幕辭 3. 「教區籌募建堂及發展基金委員會」主席陳志明神父致謝辭 4. 致送感謝狀予下列單位代表： 獅子會代表、中國香港跳繩體育聯會代表、 瑪利諾中學、跳繩表演運動員 5. 頒發感謝狀予捐款贊助是次活動的贊助人 6. 進行開幕儀式 7. 中國香港繩聯港隊代表與滾軸運動員表演 8. 講解「建堂耀主·百校繩飛」創世界紀錄活動安排
10:00-10:15	分組及準備
10:15-10:45	「建堂耀主·百校繩飛」創世界紀錄 世界紀錄要求見附件：「建堂耀主·百校繩飛」創SDG世界紀錄活動
10:45-11:15	宣布世界紀錄及頒發證書
11:15-12:00	攤位遊戲及體育活動： 嘉賓及各學校師生代表留步參與同樂日之攤位遊戲及體育活動。

攤位遊戲

活動內容	地點	地點(雨天方案)
單車機	G/F 健身室	G/F 健身室
划艇機	1/F 多用途活動室	1/F 多用途活動室
反應燈	1/F 多用途活動室	1/F 多用途活動室
AI詠春	G/F 音樂室	G/F 音樂室
跳繩機	G/F 雨天操場	G/F 雨天操場
足毬	G/F 雨天操場	G/F 禮堂
地壺	G/F 雨天操場	G/F 演講廳

3. 同樂日報名表格及資訊

報名表格



活動資訊



4. 活動直播安排：

各校師生需於09:00-10:45透過youtube 觀看開幕禮及「建堂耀主·百校繩飛」創世界紀錄活動直播

YouTube link : <https://youtube.com/live/6oc9cnKRHmA?feature=share>



5. 教區創SDG世界紀錄活動Zoom連結：

時間：10:00-11:00

會議ID: 834 4405 4247

密碼：2625

登入連結：<https://us02web.zoom.us/j/83444054247?pwd=czZvaUF3dXJ4cFZTS90ZWZTWnJ5Zz09>



6. 特別天氣安排：

- 如天文台於活動當日 06:00 或以前懸掛八號或以上熱帶氣旋警告、紅色或黑色暴雨警告生效、又或是教育局因惡劣天氣而宣布停課，活動將會延至後備日(04/07/2024，星期四)相同時間舉行。
- 如遇天雨，跳繩活動則改到有蓋操場或室內如期舉行。
- 各校代表到場後請先到禮堂就座，然後再遵從大會之安排，參與當天各項環節。

7. 場地位置及交通指南

場地位置：觀塘安秀道27號，瑪利諾中學



乘小巴(89A, 89B)至安泰邨盛泰樓小巴總站，沿安茵街東行，轉入安秀道南行。

乘巴士(11C, 13D, 23M, 619)或小巴(48, 89C, 90B)至寧波第二中學，沿順安道北行，搭乘順天邨升降機及安泰邨升降機前往安泰邨，沿安茵街東行，轉入安秀道南行。

乘巴士(88, 213D, 213X, 214, 613)至安泰邨錦泰樓，使用行人過路設施橫過安秀道。

詳細交通指南

<https://www.maryknoll.edu.hk/storage/app/uploads/public/62e/5e8/a4d/62e5e8a4d25b2618403137.pdf>

8. 泊車安排：

由於車位有限，所有泊車位只供嘉賓及工作人員使用，其他人士請使用鄰近的停車場泊車。車位分為兩個場地：

- A. 瑪利諾中學(只供嘉賓及工作人員)
- B. 安秀道露天收費停車場及安泰邨停車場

「建堂耀主·百校繩飛」創SDG世界紀錄活動

世界紀錄標題：(Most Persons Rope Skipping Simultaneously)

申請記錄保持者單位：天主教香港教區

SDG目標三：確保健康的生活方式及促進各年齡階層人士的福祉，降低非傳染性疾病導致的死亡率，推廣身心健康。

配合SDG目標三口號：跳繩強健身心靈 持續運動身體好

(一) 背景：

2015年9月25日教宗方濟各在聯合國可持續發展特別峰會上發表演講，呼籲採取空前措施改變生活，而通過2030年可持續發展之議程包括17個可持續發展目標(17SDGs)，是世界充滿希望的重要標志。以致力消除貧窮、實現平等和應對氣候變化。各國領袖必須盡可能確保所有人能夠擁有基本物質和精神以過上有尊嚴的生活，並建立家庭。

由天主教香港教區主辦，中國香港跳繩體育聯會及多個香港獅子會分會協辦向可持續發展世界紀錄香港認證機構申辦「建堂耀主·百校繩飛」創Sustainable Development Goals(SDG)世界紀錄活動以推廣可持續發展目標三「確保健康及促進各年齡層之福祉」。

(二) 任務：

共創五千人同時間進行20分鐘跳繩、熱身及緩和活動世界紀錄 (SDG：可持續發展目標三)

(三) 目的：

1. 配合香港中小學教育的七個學習宗旨之一“建立健康的生活方式”，透過學校提倡跳繩強身心，培育兒童及青年恆常做運動，共推廣至家庭，促進各年齡層也注重健康生活，珍惜生命。
2. 透過教區內各堂區、機構及學校宣揚「各年齡層持續做運動實踐健康生活與福祉」的正面訊息。
3. 團結天主教學校籌款建堂，為香港社區提供身心靈健康服務。

(四) 參與對象：

神長、嘉賓、校長、老師、家長、校友、學生及天主教機構內各人士也歡迎一同參與

(五) 創世界紀錄必須達至的要求：

1. 訊息宣傳
2. 不少於五千人同時間參與 20 分鐘的跳繩活動 (事前大會提供示範短片)
 - 熱身運動：護脊操 5 分鐘
 - 跳繩運動：個人跳繩 3 分鐘 (不用連續跳，可休息再跳)、跳大繩 7 分鐘(可分組)
 - 緩和運動：拉筋 5 分鐘

備註：動作毋須完全一樣，稍後大會提供示範影片

3. 主場地發出 ZOOM 連結予各參與學校之場地用 ZOOM 帳號登入，如學校分別用兩個或三個場地同步進行破世界紀錄活動，則每個小場地也要獨立用一個 ZOOM 帳號登入，方便 SDG 世界紀錄官方認證機構即場進行驗證。(zoom 毋須播放，只供查核用途)
4. 主場地及各參與學校之場地也需在 App Store 下載「今日水印相機—時間地點經緯度打卡拍照」App 進行即時錄影，此 App 功能會顯示錄影真實日期，時間及地點，以方便認證。而各場地需要由不少於兩部 I phone 或 I pad 確保錄影整個 20 分鐘的破紀錄過程。
5. ZOOM 及攝錄也可提早預備，如早五分鐘進行攝錄。
6. 主場地及各校校長以信件形式列出參與創世界紀錄的嘉賓、老師、家長及學生名單(中英文姓名)。
7. 副場地負責老師透過現場直播同步各場地內之參與者發號施令，跟主場地同步進行活動(如場地並沒有屏幕，也可由各場地主持老師用 ipad 收看主場地直播，並依主場地指示進行活動及攝錄過程)

(六) 參與人數：

1. 主場地每校須派出 2 名學生出席主場地之啟動禮及同樂日攤位活動，亦邀請天主教香港教區主教周守仁樞機、各位神長、校長及嘉賓一同參與，齊創紀錄。
2. 副場地人數要求(由於各校校舍及班數也各異，請按校本情況盡量貼近人數要求。)
 - 2.1 若沒有下雨：請學校盡用空間(例如禮堂、有蓋操場及露天場地)同步進行創世界紀錄活動。

中學及小學參與人數：

校舍較大：150人或以上

校舍較小：80人或以上

幼稚園：20人或以上

- 2.2 若下雨：請學校盡用空間(例如禮堂及有蓋操場)同步進行創世界紀錄活動。

中學及小學參與人數：

校舍較大：100人或以上

校舍較小：30人或以上

幼稚園：10人或以上

備註：各校要先分別預備兩份(非下雨及下雨)參與破世界紀錄人士之名單

(七) 事前宣傳健康訊息的工作：

1. 大會將宣傳訊息及海報上載籌委會及公教報網頁及 FB
2. 將大會提供之訊息及海報在學校網頁、FB 及 IG 發放及進行分享
3. 各校須在校內進行宣傳

4. 大會將健康口號製作成手拿宣傳板送到學校，並於5月及6月份內進行拍照，並交予大會

(八) 物資要求

請各校按人數預備足夠的繩子

(九) 同樂日及創SDG世界紀錄簡介會

日期：2024年5月30日

時間：15:30

地點：油蔴地天主教小學(海泓道)四樓禮堂

對象：體育科及資訊科技老師各一名代表，每校不多於三名代表。

(十) 申請世界紀錄證書：

如成功創SDG世界紀錄，各參與學校及機構會由SDG香港認證機構發出官方的SDG世界紀錄證書，學校及機構均免費獲取。而參與者之個人證書則要收取創世界紀錄之行政費用為港幣80元正。請各校在發出通告安排嘉賓、老師、家長及學生參與時也請列明他們會否會申請相關證書，亦請代為收取有關款項，**待日後交予大會代辦**。

要特別注意學校及機構需要有最少10人參與該校及機構方可獲認證

學校證書版本(範例)



個人證書版本(範例)

