

# AIA healthiest schools

从早上上课到放学，再加上课外活动，本地学生在学校度过的时间围绕在7个小时左右。若以一年180个上课天的估算，学生可能在校园度过多达1260个小时。因此，学校是他们长时间停留的地方之一，而教师在他们的校园生活里扮演重要的角色，左右着他们的身心成长。

## 保健融入教育 建立健康校园

众所周知，马来西亚国民的肥胖率一直呈上升趋势，特别是儿童与青少年，我国在东盟国家当中排名第二。全国健康及病发率调查报告显示，年龄介于13至17岁的少年群体超重与肥胖率于2022年增加至30.5%。

这一代超重或过胖的年轻人缺乏足够的运动，长时间注视电视、电视等媒体中，增加了患病风险，同时对心理健康也带来潜在的负面影响。

根据2019年全国健康及病发率调查报告，我国有多达42.4万名儿童患有心理健康问题。前卫生部长扎丽哈早前指出，儿童与少年也属于心理健康问题高风险群体，尤其他们的心智还不成熟，未必有能力自行解决问题。

校园内的肥胖问题和儿童与少年的心理与情绪健康，对教育、社会、经济，甚至国家整体发展都具有一定的影响与负担。

### 涵盖四大方面

为鼓励学生维持健康的生活习惯，友邦保险配合其环境、社会和治理（ESG）策略，打造了AIA最健康学校（AIA Healthiest Schools）计划，推广健康饮食、积极活跃的生活方式、心理健康，以及健康与可持续发展的相关知识。

AIA最健康学校计划获得马来西亚教育部的支持，并开放给所有公立、私立和国际的中小学，主要是针对年龄介于5至16岁的学生，以期望能够对区域内的儿童健康创造更多正面的影响。

教师能够通过AIA最健康学校网站注册，然后免费下载附有多种语言的教学资源，以轻松地应用与融入他们现有的教育企划里，即透过课堂有效地为学生介绍健康与保健的概念。

### 关注全面健康

全国各地的教育工作者近期更齐聚于AIA最健康学校工作坊，以更深入了解AIA最健康学校计划，以及如何在学校里综合入保健概念。

此工作坊是由马来西亚友邦保险（AIA Malaysia）与合作伙伴LeapEd携手举办；后者是一所积极推动校园全面转型和以学生为核心教学模式的机构。

AIA最健康学校工作坊的出席者参与了各种活动与讨论会，以多方面探讨健康的学校与环境，特别深入探究全面的健康，意味不只是专注在体适能（physical fitness），还包含了心理与情感健康（emotional wellbeing）。

此外，工作坊也让出席的教师们掌握到轻松应用的技巧或实用方案，如把方法融入到日常生活、加强健康饮食习惯等一系列可行的方案，以进一步打造一个更健康的校园。



### 听听工作坊出席者如何看待 AIA最健康学校计划……

沙亚南SK Seksyen 24  
Muhammad Daneil Faliq Akmal

教育工作者能够在工作坊中取得所需的配备与资源，以有效推动一系列以健康为主的活动。它鼓励学校社群善用资源去打造极具影响力的倡议。AIA最健康学校计划提供丰富的线上教学资源，为教育工作者提供一站式的工具和指南，助力学生及更大的学校社群培养健康的生活习惯。

吉隆坡蕉赖REAL Schools  
Mackenzie Yap

以剖析健康学校的概念为起点，工作坊强调了平衡身心健康的重要性，它深入探究各种课题如个人发展、卫生习惯和心理健康等主题，认识到情绪、精神和社交因素在培养健康学校社群中的相互关联。

Beaconhouse Sri Murni  
Qistina Artini

工作坊的其中一个亮点是提供教师与不同学校的教育工作者互相交流的机会，催生更多点子 and 经验分享。教师之间能够分享看法，互相学习，以及从中获取新的观点，同时也建立一个良好的合作环境，带动更多可促进校园健康的创新方案。

### 参与AIA最健康学校比赛！

为鼓励学校展示他们如何影响与成功带动学生变得更健康，AIA最健康学校计划特别举办了一项比赛，以表彰展示最佳方案的学校。那些在推动健康方面表现最佳的学校将有机会赢取总价值为10万美元（约46万3550令吉）的奖品。

这项比赛也是让学校建立社群的平台，以分享最好的方案和激发出更多创意去带动学生与校园的健康。

在这里呼吁教师们，即刻加入AIA最健康学校计划的行列，并积极抓住这个难得的机会，记得在2024年3月8日前提交参赛作品！



请扫描二维码，  
了解更多参赛详情

