



敬啟者：

「My Fitness Challenge」運動計劃（2025/26 學年）（中一至中三）

I. 背景

為了建立學生健康的生活習慣，健康教育組與體育科共同舉辦「My Fitness Challenge」運動計劃。本計劃利用人工智能應用程式，透過科技檢視和改善學生的運動表現，以協助他們建立規律的運動習慣，同時減少疲倦、肥胖和精神不佳等亞健康問題。

本校本學年安排 貴子女參與為期 8 個月的簡易體能訓練計劃，同學將可以免費在家中使用由香港科學園成員公司，Raphai Health Technology Limited（下簡稱「Raphai 公司」）自家研發的人工智能應用程式（FlexMSK）進行運動訓練。當使用該應用程式時，學生需要使用流動裝置的前置鏡頭以調整運動姿勢，並按照本校體育老師的指示按時完成運動練習。根據 Raphai 公司與本校協議：在使用應用程式的過程中，鏡頭僅用於監測學生的運動表現及判斷其運動姿勢是否正確，Raphai 公司亦承諾整個 FlexMSK 系統不會進行攝錄或收集運動數據以外的其他個人資料，以確保使用者的隱私和資料安全；Raphai 公司亦承諾會根據《個人資料（私隱）條例》確保一切符合本港法規要求。

上述計劃旨在提升同學們的運動量至最少每日 20 分鐘，佔全年體育科分數的百分之十，期望能幫助同學達到世界衛生組織對 5-17 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建議。

II. 計劃詳情

本計劃的活動詳情如下：

活動		時間	地點
1.	應用程式簡介會（中一至中三）	2025 年 9 月 12 日（全人發展課）	禮堂
2.	My Fitness Challenge 啟動	2025 年 9 月 12 日至 4 月 30 日	/
3.	My Fitness Challenge 成果發放日	2025 年 5 月	網上發放

所有參加者需自備流動裝置（智能手機或平板電腦）參與，並遵從老師的指導。參加者不得把應用程式的戶口轉交予第三者使用；惟就 Raphai 公司所提供的技術支援服務質素，本校概不負責。如家長欲了解 Raphai 公司詳情，可瀏覽網頁（<https://raphaihealth.com/zh-hant/>）；如對「計劃」有查詢，可致電本校 3507 6400 聯絡樊高奇老師。

此致

貴家長



崇真書院校長區國年博士



謹啟

二零二五年九月九日



崇真書院
TSUNG TSIN COLLEGE
9 LEUNG CHOI LANE, TUEN MUN, N.T.
新界屯門良才里9號



校務處：3507 6400 網址：www.ttc.edu.hk 電郵：ttc@ttc.edu.hk 傳真：2463 7535

回條

敬覆者：

「My Fitness Challenge」運動計劃（2025/26 學年）（中一至中三）

就學校有關「My Fitness Challenge」運動計劃事宜，本人已知悉，並回覆如下：

1. 本人 _____ *同意／不同意敝子女參加「My Fitness Challenge」運動計劃，並願意承擔此計劃可能帶來的潛在風險¹。
2. 本人同意，在敝子女的個人隱私及資料不被公開的情況下，所獲得的運動數據可用於學術研究及發表。
3. 本人明白，Raphai Health Technology Limited 所提供的專業服務／技術品質，與 貴校無關。

此覆

區校長

中 _____ 級 _____ 班學生：_____ ()

家長簽署：_____

二零二五年 _____ 月 _____ 日

*刪去不適用者



¹本校為學生購買的人生意外保險並不承保學生於非學校範圍內在沒有老師實體陪同下進行任何形式的活動而出現任何性質的受傷。