

# 「VERB」鼓勵孩童活動的計畫已初見

## 成效

駐洛杉磯辦事處文化組提供

吳迪珣摘要

2002 年美國疾病控制預防中心（CDC）為了鼓勵九至十三歲的孩童增加日常體能活動量，減少看電視或上網打電玩的時間，特別投入約一億兩千五百萬元的經費積極推廣『VERB』兒童健康計畫。透過多種語言（含中文）報紙及電視媒體的強力宣傳，將兒童每天應進行如跑步、游泳、舞蹈或球類等規律的體能活動至少一小時的訊息傳達出去，以提升孩童的基本體能，培養自尊、提供情緒抒發的管道，並建立社交及領導技巧，有助於孩童健康順利的成長。

『VERB』推廣計畫同時呼籲家長及其他具有影響力的成年人，如老師及照護人，齊力協助改變兒童的行為。加上各類媒體的幫助，以及與各社區組織、聯邦和州政府、不同公司組織的合作，共同來創造更健康的下一代，使他們能準備好迎接未來的機會和挑戰。

為了實際評估一年下來『VERB』執行的成效如何，此計畫的研究人員約談了 3200 個孩童和他們的父母，調查在孩童自由活動的時間裡，從事一些與體能相關活動所佔的比率。同時他們也選取另外 3200 個在『VERB』信念強力推銷地區的父母與孩童為對照組。研究結果發現九到十歲年齡區的小孩，的確有普遍增加活動量的跡象，尤其在『VERB』信念強力推銷地區的孩童，可以看見日常體能活動量明顯的成長。但在十歲到十三歲年齡區青少年的體能活動量，則仍是有待加強。相關『VERB』資訊可參考下列網站 [www.cdc.gov/VERB](http://www.cdc.gov/VERB) (資料來源：2.17.2004/今日美國報及星島日報廣告綜合摘述)