



香港聖公會愛童行計劃



「愛·家庭」賽馬會成長中心

# 樂在家·學不停

## 齊抗疫 支援服務



「親子一起動起來！」  
協助孩子建立良好的運動習慣



球類技巧促進大肌肉發展



慢活與健康



「讓愛傳出去」—感謝抗疫中的「您」

# 5 期



## 專題：「親子一起動起來！」

### 如何協助孩子建立良好的運動習慣

眾所周知，讓兒童進行恆常體能活動可鍛鍊出良好的體格。根據美國疾病控制及預防中心(2010)一項綜合研究顯示，運動除了強健身心外，亦可改善兒童的專注力，以及對改進課堂上行為問題都有幫助。而根據美國密西根州大學人體運動學系(2012)的研究顯示，**專注力不足/過度活躍症(ADHD)**的兒童在進行運動 20分鐘後，其專注力變得更集中。由今天起，一同為孩子建立良好運動習慣，繼續「樂在家·學不停」！

#### 建立運動習慣小貼士：



家長在家提供安全的活動空間讓孩子玩耍。

例如：

1. 在地上鋪上數塊地墊讓孩子進行翻滾爬行或拉筋運動。
2. 在家中設立小型籃球投擲架，讓孩子投擲小球。



家長可將運動元素融入活動中，例如透過模仿或角色扮演，讓孩子練習基本運動技能，從日常生活中享受運動樂趣。

例如：

1. 扮蟹行路
2. 扮兔子跳
3. 學公主/王子行Catwalk

**專注力不足/過度活躍症(ADHD)**的兒童專注時間較短，建議設計活動時，每次的活動強度及時間不宜太長，內容亦需多樣化，以保持孩子的興趣。

例如：

1. 把不同的玩具綁上繩並吊在不同長度的繩子上，讓孩子扮演籃球小子練習跳躍。
2. 將不同的玩具放在地下，讓孩子扮演士兵繞過障礙物爬行，以鍛鍊其背部肌肉及肢體協調。

# 3



根據孩子身體狀況及年齡，家長每天為孩子安排合理的運動。

## ◆根據衛生署建議

1. 學前兒童每天分段進行並**累積至少180分鐘**(即3小時)的體能活動量。(包括低等強度及中度至強度的體能活動)
2. 小學生則建議每天**累積至少有60分鐘**的中度至強度的體能活動。

家居活動例子

例子1：低等強度的家居活動	例子2：中度至強度的家居活動
靜態玩具：積木、煮飯仔、車	體能元素玩具：迷你保齡球、迷你哥爾夫球、小型籃球投擲架
家務：摺衣服、擺放碗筷、收拾玩具	家務：掃地、抹地
伸展運動：拉筋、熱身運動	帶氧運動：原地步操、開合跳、跳繩
肌肉強化活動：單腿站立、仰臥起坐、站立對著牆做掌上壓	活動：隨音樂律動、用腳「猜程尋」、空中拍汽球
活動：彈琴、唱歌、模仿動物	

# 4



## 日常參與

讓運動成為生活的一部分

例如：

1. 選擇不使用電梯，**多走樓梯**。
2. 限制孩子使用電子產品(如電視、iPad、智能電話)的時間，每天**累積少於1小時**，鼓勵兒童參與體能活動。
3. 為孩子挑選具體能元素的玩具，例如：**迷你保齡球、迷你哥爾夫球、呼啦圈**等。

# 5



## 陪伴與鼓勵

家長以身作則與孩子一起運動，針對孩子的進步給予鼓勵。

例如：

1. 你今日單腳企得定左，你好堅持！
2. 見到你跳起打波好勁，你都好努力繼續做！
3. 你今次跑得比之前快左，好叻仔，繼續努力！



## 親子互動教室-球類技巧

一級物理治療師  
易靖然姑娘

球類技巧是兒童大肌肉發展中重要一環，可鍛鍊上肢肌力，協調及空間感。以下介紹的2個運動，能訓練球類技巧，當中拋、接及工具操作技巧，可改善手眼協調、力度控制、上肢操作技能和專注力，從而提升運動技能，培養健康的體魄。

### 活動1：親子籃球

玩法：

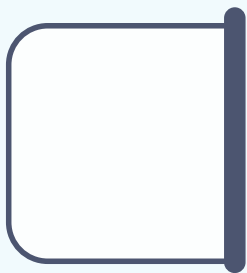
家長用雙臂做成一個環，模仿籃球架。小朋友單手將球舉高，並拋入“籃球架”內。

運動變化：

家長可按小朋友能力，改變“籃球架”的距離及大小。



<https://youtu.be/CJf1jihp0Gs>



### 活動2：簡易哥爾夫球

玩法：

家長先和小朋友以環保紙一同製作紙球。家長準備膠籃放在地上，小朋友用薄書本將紙球撥到膠籃內。

運動變化：

可在地上放上障礙物，繞過障礙物後才將紙球撥入籃內。

家長可一起比賽，如每人負責撥一種顏色的紙球到膠籃內，看誰能最快完成。



<https://youtu.be/6K4rAwqJkLA>

### 物理治療師建議：

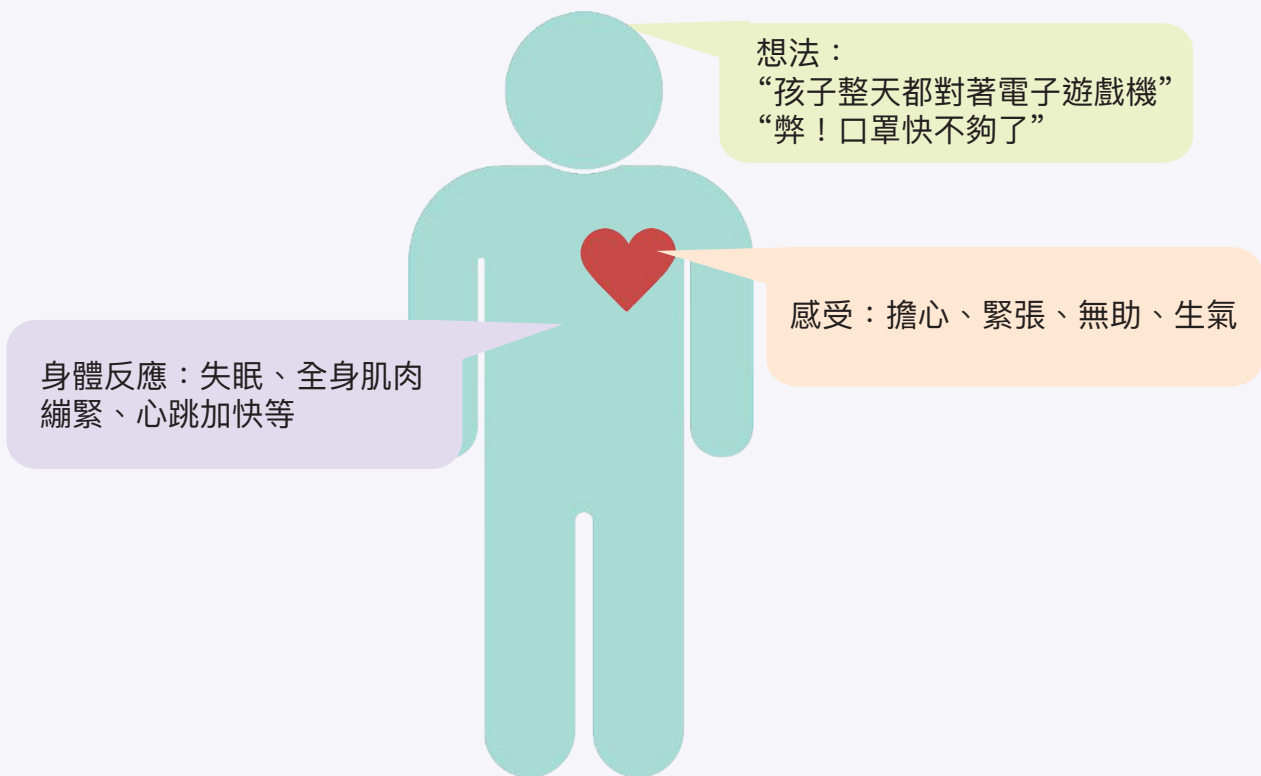
1. 一般而言，3-4歲小朋友能在約5呎距離外用雙手手臂接球，5-6歲小朋友則可掌心向內使用手掌接球。需要時，家長可從後扶著小朋友的手協助接球，以提昇成功感。
2. 注意拋球姿勢，應手肘屈曲，肩膊微微拉後才將球拋前。
3. 拋球時注視前方拋擲方向，可提升準繩度。接球時亦應追視球的位置。



# 慢活與健康

面對疫情持續，令不少家長都措手不及，每天都過著忙忙碌碌的生活。今期的主題是「慢活與健康」，讓我們學習在忙碌中安靜下來，透過進行小練習，建立健康身心靈去面對未來的挑戰。

面對緊張的生活，身心可能會出現的反應：



停一停，做些小練習可以緩和緊張的情緒！

## ◆腹式呼吸練習

1. 坐或躺在舒服的空間裡
2. 合上眼睛，將雙手舒服地放在腹部，注意力放在自己的呼吸
3. 採「鼻吸口呼」方式進行呼吸
4. 先從呼氣開始，嘴巴輕鬆呼氣，感受身體的廢氣由腹部、往胸部、再經嘴巴呼出，同時雙手感受到腹部會慢慢地下降
5. 接著以鼻子緩慢地吸氣，將空氣由鼻子吸入、經過喉嚨、來到胸腔，進入腹部，同時雙手感受到腹部慢慢地鼓起
6. 呼氣，吸氣，呼氣，吸氣，呼氣，吸氣……
7. 持續練習約十分鐘，有助放鬆身心靈的緊繃感

## ◆漸進式肌肉鬆弛練習 (由頭部開始)

### 頭部

頭部盡量後拗  
慢慢將頭部放回原位及放鬆  
頭部盡量向前拗，下顎貼近胸前  
慢慢將頭部放回原位及放鬆

### 膊頭

膊頭用力向上推，盡量貼近耳朵  
慢慢將膊頭放下及放鬆

### 胸部

挺胸收腹，收緊肚子  
盡量擴張胸部  
慢慢放鬆

### 手部

雙手握拳  
雙手屈起，手腕盡量貼近膊頭  
慢慢將雙手放下及放鬆

### 雙腳

腳趾抓緊地面  
慢慢把腳趾跟腳板放鬆

當完成練習後，你可以感謝自己花了幾分鐘時間照顧自己的身心，今天就帶著這份擴闊了的覺察力，繼續享受生活的每一刻。



靜觀小練習

# 號外 「讓愛傳出去」——感謝抗疫中的「您」

新型冠狀病毒疫情已持續了兩個多月，近日疫情更趨嚴重。

抗疫期間，家長不單要絞盡腦汁為孩子安排活動，亦要為疫情或抗疫物資擔憂，甚至影響到自己生活作息及家庭生活，這段時間確實過得一點也不容易！

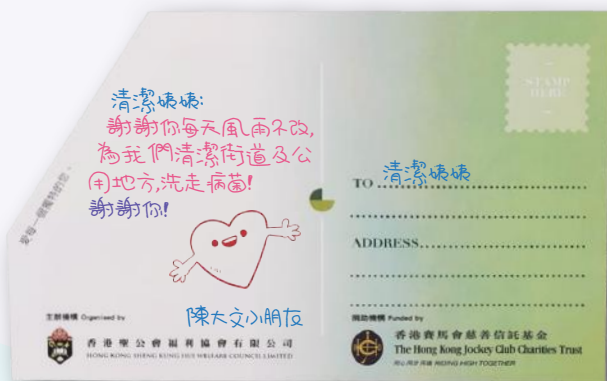
但在這艱難時刻，不同社會人士仍堅守崗位，默默守護著我們，為我們的「家」無條件的付出。



現誠邀大家將愛傳出去，互相集集氣，發放正能量！  
讓我們於「愛·家庭」賽馬會成長中心Facebook專頁與大眾分享。

## 《讓愛傳出去》的步驟

1. 可致電/WhatsApp 至5542-9657與社工袁姑娘聯絡，我們會郵寄「感謝卡套裝」給你
2. 收到「感謝卡套裝」，家長與孩子一起在感謝卡上寫上謝言/祝福



3. 寫好後，家長與孩子可以與感謝卡一齊影相WhatsApp 至5542-9657。
4. 將寫好了的感謝卡送給想感謝的人。

# 立即行動





# “網上問功課平台”


停課期間有無功課唔識做？



「愛·家庭」賽馬會成長中心設立了網上問功課平台，費用全免，為抗疫中的您提供一點支持。

## 詳情

參加方法：

1. 於  whatsapp 把功課以照片形式傳送到 6540-7146
2. 中心將於每星期的網上問功課平台解答（公眾假期除外）

播放形式：

1. 於  Facebook 直播
2. 重溫可瀏覽  「SEN童FUN享」手機程式

日期及時間：逢星期三及五；下午4：00



如有任何查詢，歡迎致電8201 1163聯絡李姑娘或葉姑娘。

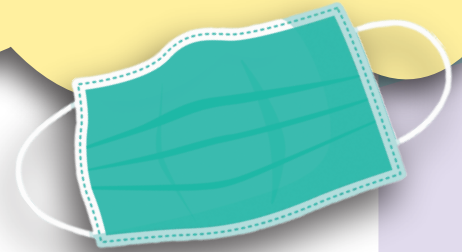
與您攜手抗疫，只需下載應用程式，  
向中心出示便可獲取10個口罩！！

數量有限，送完既止！

備註：前往中心前請先whatsapp 65407146

手機應用程式下載：

「SEN童FUN享」



「SEN 童·FUN享」是一個集好玩、學習及訓練於一身的應用程式。程式的內容均由中心專業團隊所介紹的一些簡單而實用性極高的家居訓練TIPS，適合家長和學童使用。



「訓練教材」

專業訓練短片，應有盡有，  
包括言語治療、物理治療、感統訓練及社交訓練等。



「情緒週記」

一個可讓學童每天記錄自己心情的小天地，每天花一點時間跟學童回顧及記錄當天心情。



「健腦操」

一套簡單易記的身體運動；運動有助提升腦部運作效率、讓學童的專注、記憶及情緒管理得以改善。

Available on the  
App Store

Google Play

地址：馬頭涌道139號聖三一白普理中心3樓

聯絡電話：8201 1163



參考資料：

2010:  
Centers for Disease Control and Prevention (2010).  
The association between school-based physical  
activity, including physical education, and academic  
performance. Atlanta, GA: U.S. Department of Health  
and Human Services.

2012:  
McGlashen, Andy, and Matthew Pontifex. "Exercise  
May Lead to Better School Performance for Kids with  
ADHD." MSUToday, Michigan State University, 16 Oct.  
2012, msutoday.msu.edu/news/2012/exercise-may-  
lead-to-better-school-performance-for-kids-with-  
adhd-1/.