

跑跳鍛煉 心肺功能

跑跑跳跳從來都是小朋友喜愛的「放電」活動，但困在家裏有如何能做到？雷雄德建議家長，「可買小型彈網回家讓孩子在家進行彈跳活動。」若家裏安全情況許可，也可讓孩子跳沙發或牀，作為替補辦法。而小學生可嘗試跳繩，每次跳五至十分鐘。

怕家裏空間不夠大，雷雄德指，不少屋苑樓下也有很大的活動空間，家長可選擇沒甚麼人的時間，讓孩子到樓下跳繩，「又或善用公園內或屋邨內的跳飛機設施也可。」

由於中小學生的建議運動時間為每天最少一小時，他認為學生可累積運動量，不用一次過完成。「例如早、午、黃昏分別活動二十分鐘。」雷雄德補充指，跑跳運動可鍛煉心肺功能，對血液循環和內分泌、免疫系統及呼吸系統皆有幫助。



若家裏空間足夠，又或人少時可帶小朋友到公園跳繩，保持着做帶氧運動。

協調性運動 學控制肌肉

另一類雷雄德建議學生可在家中做的，是跟投擲和拋接相關的運動，如投籃、擲豆袋等，可鍛煉協調性。「可在家中裝上籃框，針對幼童的話，可以遊戲方式進行，用海綿球代替籃球，讓他們做拋接及投擲的動作，家

長亦可以跟孩子在家玩拋接豆袋或海綿球飛鏢等。」中學生則可以打真的籃球。雷雄德留意到有些戶外籃球場仍開放，「就算學生為避免人多聚集而不組隊比賽，亦可自己去投籃，也是不錯的運動。」雷雄德指出，協調性運動能助更好控制肌肉。



閒時在家可跟孩子玩拋豆袋，可鍛煉手眼和肌肉等協調性。



跳彈網可鍛煉平衡，強健心肺功能。

靜觀減壓思想變正面

除保持身體健康外，心靈健康同樣重要，香港大學社會科學學院賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動準備了資源套，讓家長跟孩子可在這段抗疫時期學習在逆境中創造靜觀的空間，好好照顧自己的身心。

靜觀，即是「靜」心地「觀」察此時此刻的經驗，期間不添加任何批判的觀察，因帶着批判眼光看世界，情緒會受到干擾，不能靜下來，觀察也變得不清晰。有研究顯示正規的八周靜觀課程能助應付焦慮、壓力和抑鬱等問題，練習靜觀更可令人變得正面，有助提升專注和記憶力。

家長若想孩子在家學習變得事半功倍，不妨抽時間跟孩子一起進行靜觀練習，網址：<http://www.jcpanda.hk/ms2020/>。



學習靜觀可令人變得正面，減輕親子面對抗疫所帶來的壓力。