

親子運動班 助養成健康習慣



活動室傳來嬉鬧聲，一班大朋友小朋友你追我逐。父母與孩子組成隊伍，孩子拿著豆袋跑向家長，家長接過豆袋後奮力完成餘下路線。教練之後把活動室佈置成障礙賽場地，跑道上設下不同的障礙物，每隊依指示完成各個關卡。這些看起來好像是簡單的競技活動，其實是寓運動於遊戲，除了鬥快，也是鍛鍊肌肉、強身健體的好機會。

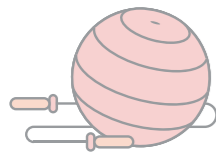
上述是由香港聖公會麥理浩夫人中心舉辦的親子運動班，又名「同樂日」。負責該項目的香港聖公會麥理浩夫人中心家庭活動及資源中心

助理服務幹事陳舒諤 Sophia 表示，中心每季都會舉辦跑步、田徑、籃球等不同競技活動予葵涌區居民參與，並會定期把這些活動整合為 1.5 小時的運動班，讓孩子嘗試把學過的技能綜合應用出來。

香港聖公會麥理浩夫人中心家庭活動及資源中心助理服務幹事陳舒諤。



香港聖公會麥理浩夫人中心定期舉辦「同樂日」，助區內家長與小孩培養運動習慣。



阿冰稱與女兒一起參與運動班後，母女關係更勝從前。



阿冰與女兒參與「同樂日」的接力比賽。

狹窄家居難活動 母女齊到中心做運動

全職家庭主婦阿冰和六歲女兒去年中開始參加中心的親子運動班。阿冰表示自己以往很少做運動，疫情下更加減少了外出，活動量大減。「本身家居環境太逼，沒有心情活動身體。與老爺奶奶同住三百多呎的單位，一家五口，放了四張床，家中已沒有位置跑跑跳跳。即使有瑜伽墊，也無法找空位把它完全打開。」直至去年在朋友介紹下，阿冰兩母女來了中心參與各式各樣運動，甚至是歷奇體驗。「以前很少會花時間做運動，自從去年參加陳姑娘的運動班後，真的令我多了做運動。女兒都變得開心了，活潑了很多。」

家居環境擠迫影響活動空間，不少人、特別是基層家庭，也面對好像阿冰一家般的處境。尤其在疫情下，兒童經常留家，缺乏活動，難免影響身心發展。Sophia 分享，有一位家長在疫情前經常與其幼兒參與不同運動班，但疫情肆虐期間，中心也無奈要暫停服務，結果幼兒常常困在家中，少運動，「家居空間狹窄，家長稱其小朋友不時撞傷入醫院」。直至疫情稍為緩和，中心爭取機會恢復服務，舉辦親子體適能班，教授肌肉鍛鍊、平衡力、手腳協調等練習，讓家長學習後回家與小朋友練習。「家長很開心跟我們分享其小孩做過體適能訓練後有很大進步，連學校老師也讚其小孩身體發展較同齡快，沒有發展緩慢問題。」

運動 + 講座雙管齊下 提升居民健康意識

中心推行健康項目至今已有數年，回想推行的初衷，Sophia 強調「身體都是好有用的資源！」，深信當人人能更掌握自己身體狀況，管理好自己健康的話，有助培養正面的生活態度，達至身心靈健康。因此，中心除了提供運動訓練，還與醫療、復康等界別合作，舉辦疾病知識等健康教育活動，包括邀請營養師、醫生等專業人士，講解各類長期病患或保健知識，例如骨質疏鬆、乳房檢查、護眼方法等，期望服務使用者透過講座吸收知識，及早預防疾病。另外亦推出靜觀、頌鉢、瑜伽等，提升服務使用者關注精神健康的需要。

