

達至身心健康的五種方法 - 親子活動參考資源

照顧自己的心理健康非常重要。達至身心健康的五種方法是每天都可以做的簡單事情，可以幫助我們感到更快樂和更積極。

與人聯繫

動一動身

好奇留意

持續學習

施予恩惠

此資源提供了一些有趣的活動作參考，鼓勵兒童和家長參與「達至身心健康的五種方法」。

以下是一些參考例子：

"與人聯繫"：與家人/朋友保持聯繫，一起玩遊戲，聽聽令您想起特別時刻的音樂，分享舊照片/回憶。

"動一動身"：散步、跳舞、慢跑、球類活動、玩捉迷藏、做家務、去公園。

"好奇留意"：每天花時間在戶外，觀察大自然，或仰望星空，觀察家人睡覺時/做事時的表情。

"持續學習"：看一部新的電影、讀一本書、學習新知識、烹飪或烘焙、分享小技能、嘗試不同的東西。

"持續學習"：安排放鬆的時間，幫助某人完成某件事，打電話問候某人，給某人一個擁抱。

活在當下 靜觀練習

<https://www.youtube.com/watch?v=oheovjlgHcE>

賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動

<https://www.youtube.com/@jcpanda/videos>

小青蛙愛靜坐 <https://www.youtube.com/watch?v=oheovjlgHcE>

今期內容 (一) 爸爸活力行動篇 (二) 爸爸的話
(三) 男色花絮 (四) 爸爸成長學習平台

(一) 爸爸活力行動篇

活動名稱	日期/時間	地點	對象	名額	費用	內容
痛症 ByeBye 治療篇	八月篇 19/8/23(六) 下午 5:00-6:00	海富中心 或 ZOOM 網上平台	中心家長 (爸爸出席優先)	10名	\$50	【肩頸痛】，現代人個個都是低頭族，並且有電腦肩的問題，不少人都伴隨肩頸酸痛、頸緊膊痛等等苦痛，令人煩躁焦慮、苦不堪言！究竟肩頸痛的成因為何？為什麼你會有肩頸痛？有什麼急救紓緩肩頸痛的方法跟頸痛運動？原來一直忽略肩頸痛可能會導致手麻、頭暈、頸椎生骨刺及壓壞神經，絕對不應小覷肩頸痛的危害！ 導師：註冊痛症專員及伸展治療師 備註：家長可選擇實體或 ZOOM 上課。
健康養生拉筋	九月篇 23/9/23(六) 下午 5:00-6:00			10名	\$50	拉筋的好處：@增加肢體靈活度 如果平時筋骨不軟、肌肉僵硬的話，可以透過拉筋，來增加柔軟度；當筋骨柔軟之後，你就會發現很多日常活動，做起來都更輕鬆了，也能及早預防因為衰老所導致的行動不便。 i. 增加肢體活動的幅度 ...提高健身的表現 ... ii. 增加流向肌肉的血液 ...改善姿勢 ... iii. 幫助治療並預防背部痛症 ... iv. 幫助緩解壓力 ...讓大腦平靜 導師：註冊痛症專員及伸展治療師 備註：家長可選擇實體或 ZOOM 上課。
	十月篇 28/10/23 (六) 下午 5:00-6:00			10名	\$50	
	十一月篇 25/11/23 (六) 下午 5:00-6:00			10名	\$50	
	十二月篇 16/12/23 (六) 下午 5:00-6:00			10名	\$50	



(二) 爸爸的話

放暑假對孩子來說是大解脫，自由自在地玩、自由自在地吃、自由自在地放任……暑假快結束了，在回歸校園前，有一個值得反思的學問 - 禮貌和分享。

【禮貌】不僅是為別人著想，當我們為了嚴謹守禮而犧牲一些自由、一些利益，我們同時贏得崇高的人性尊嚴。因此，禮貌本身就是對自己身份的一種尊重。有些父母一邊提醒孩子要把「請」、「謝謝」、「對不起」等字詞掛在嘴邊；一邊卻在餐廳裡放任孩子四處亂竄。父母是孩子的啟蒙老師，身教對孩子非常重要，應該時刻以身作則，成為孩子的模範，我們應該讓孩子學習尊重自己和別人，從小培養應有的待人接物態度和守時觀念，好能瞭解禮貌的重要性和深層意義。

【禮貌】既是美德又是生活藝術，是人與人之間的一道橋，因此不該只是蒼白無力的口號。假如社會上每個人都能身體力行，我們的世界將會更美好。

【幫助孩子懂得知足和感恩】

分享是發自內心的，不單是社會責任，透過思想教育而昇華愛的分享。開拓孩子的視野，讓孩子看到悲情世界的一面，也看到幸福世界的一面，讓孩子明白幸福不是必然的，以自己身處「佳境」而知足和感恩。

常跟子女一起觀看寫實的紀錄片或新聞，例如印度的童養媳和童工、柬埔寨的街童、患罕有病的病童、戰火中的孤兒等；讓他們細觀幸福孩子的世界，使他們懂得知足和感恩。從淺入深教導他們這個世界為何會這樣，從而帶出人性美善和分享的重要。

(三) 男色花絮



嘩！好忍得，多做多練，多勞多得好體魄！

Keep On!
加油!

好腰力！
好厲害！



《超人招式》
動一動、伸一伸，舒服晒！



「健康」、「養生」、「拉拉筋」