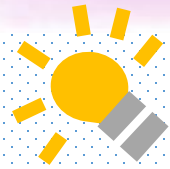




呆在家中，無得放電？如何善用時間？



方法一：利用靜態/動態活動提升孩子的注意力

靜態活動可按孩子的專注時限逐步遞增，動態活動可按孩子的活動量需求編排。兩者可交替進行。

靜態活動

透過簡單鬆弛情緒的靜態活動，逐步改善孩子的抗壓力和控制負面情緒的能力。



- 衛生署學生健康服務：[腹式呼吸法練習](#)



- 衛生署學生健康服務：[漸進式肌肉鬆弛練習](#)



動態活動

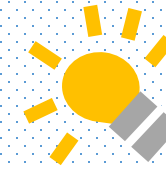
運動可刺激腦神經傳導物質的水平，讓腦部活躍度恢復平衡，減低孩子不安情緒，提升他們的專注力。



- 衛生署衛生防護中心：[十分鐘活力操](#)



- 賽馬會家校童喜動計劃：[Fun Dance](#)



方法二：善用親子活動時間加強溝通

親子活動

透過共同參與的親子活動，讚賞孩子的好行為，加強與孩子溝通，藉以增強親子關係。

- 賽馬會玩學相長計劃：[遊戲寶庫](#)



- 衛生署學生健康服務：[健康食譜](#)

