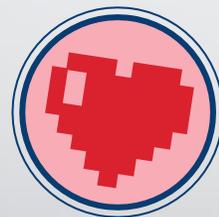




# 身心抗疫小貼士 (學生篇)

衛生署學生健康服務

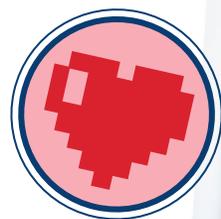


# 前言

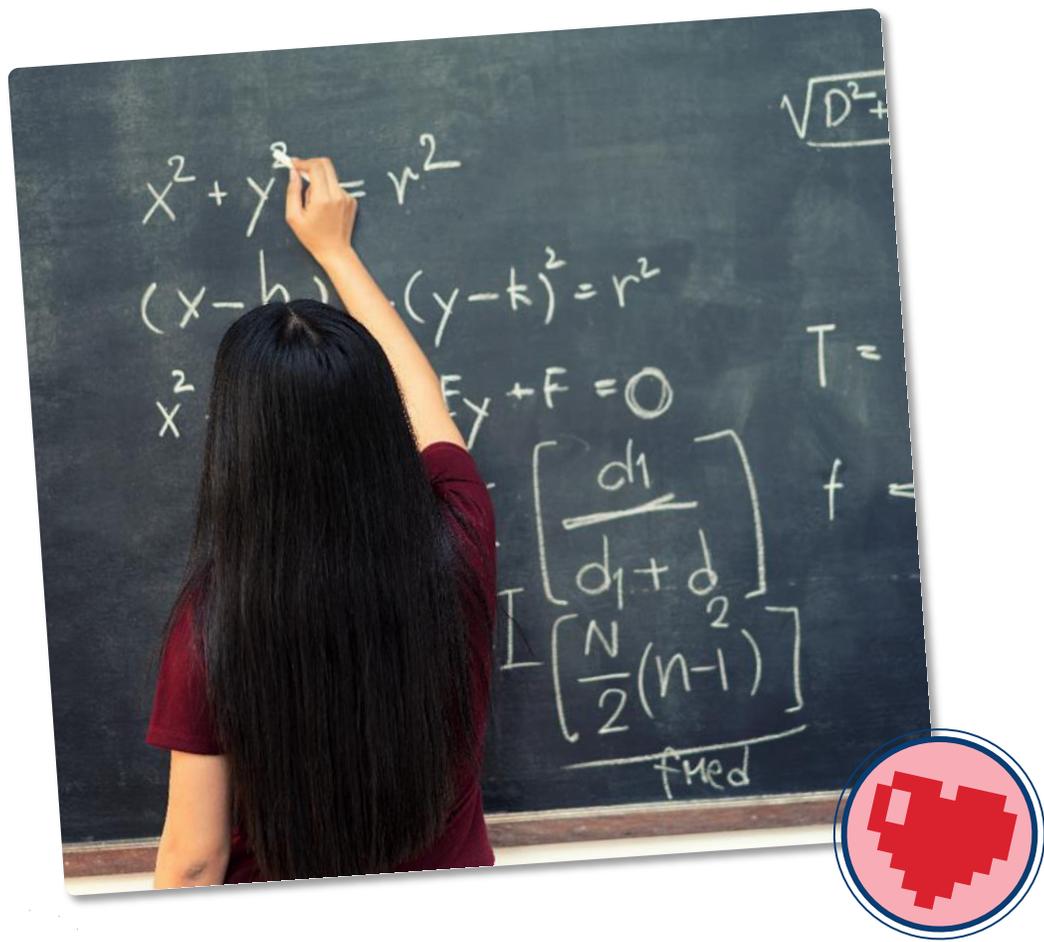
由新型冠狀病毒引致的肺炎疫情每日變化，令不少人措手不及，身心均面對沉重壓力。

面對學校停課、減少社交活動、考試壓力等，都令學生產生不同的負面情緒，包括恐懼、迷惘、擔心、憤怒和不安等。

衛生署學生健康服務設計了「身心抗疫小貼士」學生篇，提供一些抗疫小錦囊，讓學生裝備自己，抵抗疫情。



# 目錄



## 身體抗疫篇

- 體能運動的好處
- 肌力鍛鍊運動
- 體適能遊戲
- 健體舞

## 心靈抗疫篇

- 接收正確資訊
- 尋求心理支援

# 身體抗疫篇

強健體格是身心健康之本。  
社交聚會雖然減少，但就算  
足不出戶，仍然可以透過運  
動，維持良好的身體狀態，  
對抗疫情。



# 體能運動的好處

適當運動是保持身心健康的重要一環。  
經常運動可以**促進身體及精神健康**。

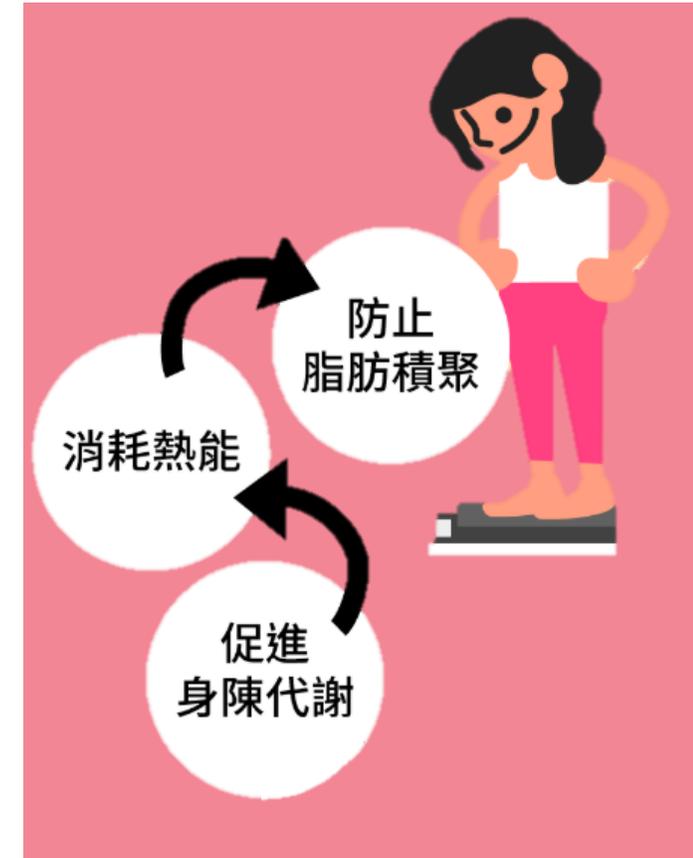
為減低感染的風險，我們減少了外出活動的機會，也要避免到人多擠迫的地方。但就算留在家中，也可以做一些簡單的體能活動，如站立、跳繩、跳舞、行樓梯、做家務等，或做一些伸展運動，如拉筋等。



# 體能運動的好處

促進身體健康：

- 增進心肺功能
- 強壯肌肉
- 增加肌肉的柔韌度，減少受傷機會
- 促進新陳代謝，消耗熱能，防止脂肪積聚
- 增強身體抵抗能力



# 體能運動的好處

促進精神健康：

- 有助舒展身心，消除精神壓力
- 提昇抗逆力
- 減少焦慮及抑鬱徵狀
- 釋放安多酚，令心情輕鬆愉快



# 肌力鍛鍊運動

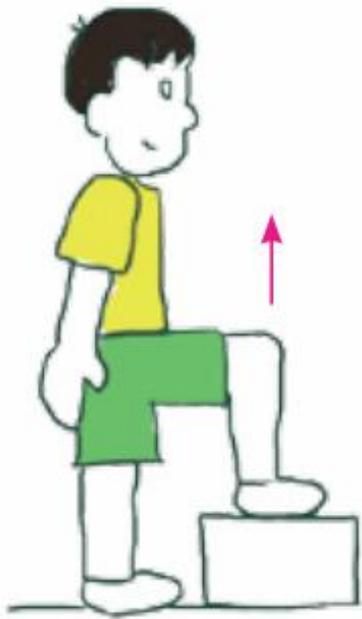
- 不用外出也能鍛鍊身體
- 不需加額外儀器來鍛鍊
- 可強化肌肉的力量和耐力
- 每星期平均做3次；每個動作可依照自己的能力做10至25次；整套動作共做3次
- 在鍛鍊身體之前，記得做熱身運動啊！



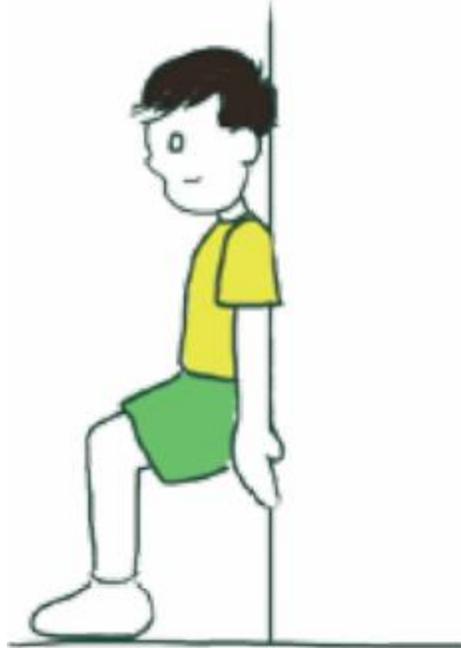
# 肌力鍛鍊運動

## (一) 下肢

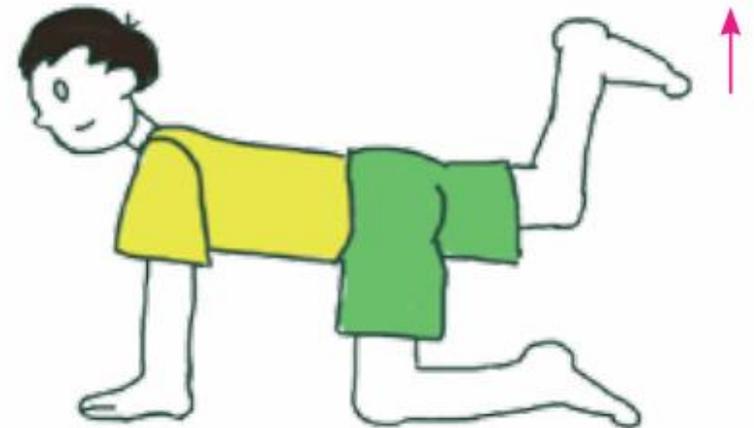
踏梯級



背靠牆，站立至微屈膝，俗稱無形椅

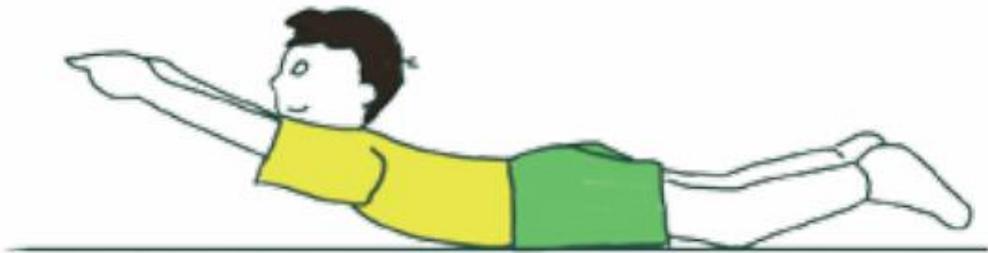


四點跪，屈膝並提高一腿

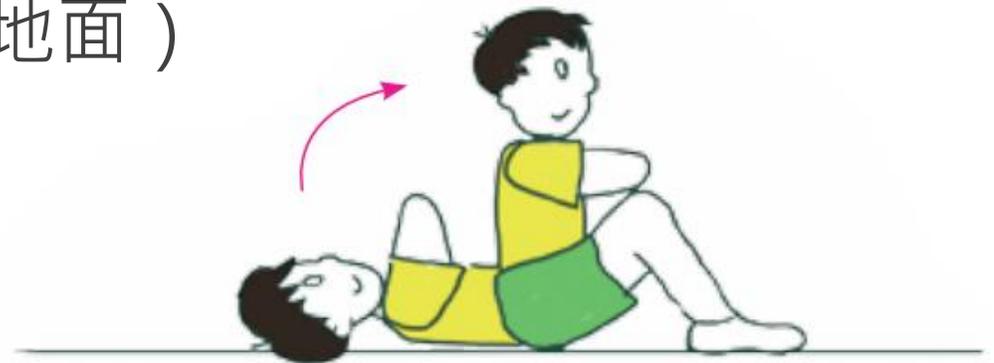


# 肌力鍛鍊運動

(二) 背部俯臥，提升肩膊和雙臂



(三) 腹部，仰臥起坐 ( 屈膝 ) 雙手交叉於胸前，提升頭和肩膊至肩胛骨離開地面 )



(四) 上肢，跪膝掌上壓。若然不夠力，可轉做站立著用手推牆

# 體適能遊戲

## 左放右擺

1. 需維持俯臥撐動作完成整個活動。
2. 先用左手把球由左邊呼拉圈拿起，放到中間呼拉圈。
3. 再以同一方式把球運到右邊呼拉圈。
4. 然後改換右手，以同一方法把球運回左邊呼拉圈。
5. 可安排其他參加者在呼拉圈另一面同步進行，增加競技元素。



[影片連結](#)

資料取材自教育局課程發展處體育組網頁

註：以上只作參考。可調整遊戲以便在家中進行，請確保旁邊有足夠空間及沒有物件會從高處落下。同時，緊記注意個人衛生及避免人多聚集。

# 體適能遊戲

## 左右為難

1. 每人有皮球2個。
2. 在指定空間一手拍球，一手拋接，左右手動作可交替練習。

備註：可嘗試兩手同時分拍兩球。



[影片連結](#)

資料取材自教育局課程發展處體育組網頁

註：以上只作參考。可調整遊戲以便在家中進行，請確保旁邊有足夠空間及沒有物件會從高處落下。同時，緊記注意個人衛生及避免人多聚集。

# 體適能遊戲

## 踩地雷

1. 兩位參加者面對而站，中間放4色飛碟。
2. 收到顏色指令後，參加者立即把腳尖輕觸同色飛碟。

備註：以直臂支撐，配合前後移動，觸碰飛碟。



[影片連結](#)

資料取材自教育局課程發展處體育組網頁

註：以上只作參考。可調整遊戲以便在家中進行，請確保旁邊有足夠空間及沒有物件會從高處落下。同時，緊記注意個人衛生及避免人多聚集。

# 健體舞

- 為照顧學習多樣性，片中各人的動作略有不同，因此，學生可先看影片，再按能力選擇適合自己的舞步作練習
- 熟練後，學生可因應自己的學習進度逐一挑戰，例如自創舞步動作



[影片連結](#)

資料取材自教育局課程發展處體育組網頁

註：以上只作參考。健體舞可在家中進行，請確保旁邊有足夠空間及沒有物件會從高處落下。同時，緊記注意個人衛生及避免人多聚集。

# 心靈抗疫篇

面對疫情帶來的不安與未知，家人和朋友的支援尤其重要。另外，準確掌握疫情資訊亦是有效應對疫症的先決條件。



# 接收正確資訊

要有效應對疫情變化，先要掌握最新及正確的疫情資訊，適時作出應對。

現今網絡系統發達，我們每天經由不同途徑接觸大量資訊，必需理性分析，辨別真偽。



# 接收正確資訊

接收相關資訊時，需要留意：

- 謹慎選擇適當的資訊頻道，多留意衛生署衛生防護中心所發布的最新疫情資訊
- 坊間資訊多而混亂，為免因接收過量資訊而無法消化，應「停一停，諗一諗」；同時亦應避免花太長時間瀏覽
- 小心分辨及查證社交媒體上流傳的消息真偽，不要胡亂轉發，避免造成不必要的恐慌
- 別受未經證實的消息影響，不要盲目作出非理性行為



# 尋求心理支援

面對因疫情而出現的生活變化，容易令人感到恐懼和不安，因而產生心理壓力，繼而影響身體健康。

當你感到憂慮時，你可以：

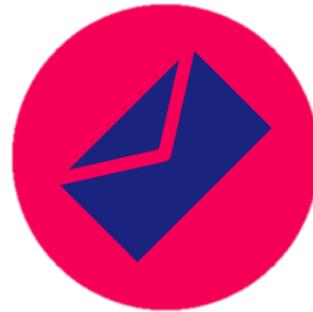
- 與信任的人分享感受，如家長、同學、朋友等
- 進行鬆弛練習，紓緩情緒緊張
- 有需要時，尋求專業協助及輔導



# 尋求心理支援

當你身邊的人感到不安時，你可以：

- 主動關心身邊人，了解他們的需要
- 即使外出聚會減少，亦可透過社交媒體、電話或視訊與家人及朋友維繫感情，互相支持



## 其他資源：

運動前須知：

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90004.html>

開展運動之旅：

[https://www.chp.gov.hk/files/her/2561\\_doh\\_brochure\\_tc.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/her/2561_doh_brochure_tc.pdf)

肌肉鬆弛練習：

[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/relaxation/relaxation.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/relaxation/relaxation.html)

<https://youtu.be/bDb8pUy-Xts>

<https://youtu.be/c5XYTGu5OKA>

身體掃描練習 / 腹式呼吸法練習：

[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/emotional\\_health\\_tips/eht\\_re/eht\\_re.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/eht_re/eht_re.html)

精神健康資源：

[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/emotional\\_health\\_tips/files/Mental\\_Health\\_QR\\_code\\_factsheet.pdf](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/files/Mental_Health_QR_code_factsheet.pdf)