

全家動起來

全家齊探索



封面、插圖：鮑紅
排版：Miranda
訪問：鮑紅、秀穎

在過去幾年的疫情中，大人孩子都無法如常自由活動，格外辛苦，婉婷一家也不例外。不過，他們靈活變通，在悶局中開闢出一條探索之路。

婉婷的一對子女都是在疫情中長大，特別是小兒子，他整個幼兒園階段都是在疫情中渡過。由於每個人都要留家上課，使他們缺乏了群體生活，沒能到學校裡跟同學彼此互動，一起玩。於是，婉婷夫婦盡量營造一家人一起玩的時間，常常帶著孩子去郊外玩，跟他們一起去探索，讓孩子能在健康的環境和氛圍中成長。在大自然的環境裡，一家人更多時間相處，彼此認識也更深了。

一段時間過後，很多地方都去過了，一些農莊都已玩過幾次。有一天，婉婷突發奇想，想去探索新地方。於是，她印出一張

香港地圖，放在家裡。每次他們預留外出的那天，就讓孩子隨意在地圖上指一個地方，然後馬上向那裡出發。這樣，每次外出都充滿驚喜，心中好奇會遇見什麼新事，充滿期待。有一次，他們指到大嶼山東涌，於是就上車去了，看看那裡的公園，走走那裡的街道，全都是新體驗。玩完之後，下起雨來，他們又在地圖上一指，下一站來到九龍的一間商場裡，也是第一次去。他們就在那裡的戲院看電影。沒有既定的計劃，不設框框限制，自由地探索，又靈活又新奇，讓他們和孩子都非常開心。

在這幾年中，他們一起出去探索新事物，去過西貢、清水灣、長洲、愉景灣等很多沒去過的地方，過程好像拆禮物一樣，驚喜不斷，喜樂連連，成為整個家庭的黃金記憶！[好](#)

很想看見孩子活潑健康、開心成長？作為父母的你，絕對能幫助他們！從玩遊戲、散步，到逛街、行山，甚至旅行、露營等等，只要帶領孩子積極投入，全家一齊動起來，必會家庭升溫、樂趣無窮！

全家齊運動



Gary 從小喜歡運動，常常跟朋友一起踢足球。大約十年前，同事參加長跑賽事，他就跟著一起去了。第一次跑步非常業餘，沒有練習，也沒有裝備，但給他留下深刻的印象，因為有人在身邊打氣，跑完又有小禮物，並且跟很多人一起跑，非常開心。後來，他漸漸愛上跑步，因為覺得很自由，空間又大，不用很多的技術和要求，喜歡跑去哪裡、跑快跑慢都行，沒有很特定的規限。

後來他結了婚，也想把身體要健康的觀念帶進家庭，所以鼓勵太太一起跑，他們更一起參加馬拉松賽事。後來女兒 Abby 出生後，他們覺得孩子不能總是呆在室內讀書，都需要戶外活動。每逢週末上午，他們一家先出去做運動，孩子溫書或其他活動都排到之後再說。他們三個常常是媽媽跑步，父女就一起騎單車，樂也融融。現在 Abby 已是小四的學生，除了跟爸爸媽媽跑步、騎單車，還喜歡跳繩、打籃球、打羽毛球、游泳。

前兩年在疫情中，他們也一起爬山。Abby 印象最深刻的是，有一次爬五公里的山，她非常疲累，爸爸把腳放在石頭上讓她坐，她坐在「私人沙發」上，又開心又舒服。還有一次在山頂上，他們已筋疲力盡，食物都已吃光，突然在背包裡發現還剩了一點兒乾糧，喜出望外。靠著這一點點的乾糧，他們繼續前行，最後行畢全程。爬山除了鍛鍊個人的毅力、不輕言放棄外，他們沿途也看見大自然的美景，可以欣賞花草樹木，甚至常常看見猴子、野豬等動物，並且一家人一起共渡美好時光，也是好得無比。

Gary 很著意要把運動的這一份傳承給孩子，因為深知在香港讀書面對很大的壓力，週末出去運動一下，舒展身心，出完一身汗，壓力也得以抒發。他希望女兒長大後，自己也會透過運動紓解壓力，並且從中認識一群朋友，更健康、更開心。[好](#)



全家齊露營



Daniel 從小喜歡就露營，後來夢想長大後有自己的家庭時，可以帶著太太和孩子一起露營。感恩長大後，真的夢想成真了！

第一次帶著太太去露營，她覺得不方便、不舒服，但慢慢地與大自然接觸多了，能夠放下平時繁忙的工作，感受到完全的放鬆和自由，讓她越來越喜歡。後來有了孩子，他們就全家一起去露營。遠在野外，手機無法收到訊號，不能接觸電子產品，非常原始。他們一起撿柴燒火，晚上圍著營火，一起聊天唱歌，吃東西，天氣雖然冷，但心裡暖烘烘的，親情洋溢。

露營會有種種不便，蚊子多，廁所有限，他們都一一克服，例如穿長袖衣服，帶流動廁所等等。他們有時也會另設帳棚去廁所，去完撒上凝固劑，變成啫喱狀，離營時包好、扔進垃圾筒即可。洗澡就很難了，如果到了很冷的地方，就燒柴煮水，擦擦身、泡泡腳了事。每次露營，他們每人都

要背一個大袋子，又用手推車推一大堆裝備，包括睡袋、帳棚、日常用品、水杯、吹氣墊、凳子、桌子、煤氣爐、鍋子等等，因為這樣住得舒服些，孩子們玩得更開心。

女兒們覺得一切都很新奇有趣，平時打開水龍頭就有水，現在要去溪邊打水；平時開爐就有火，現在要砍樹枝燒柴。原來很多事情不是必然的，孩子和大人要付出。不過，最後一起享受付出後的成果，也覺得特別甘甜。有一次，大女兒學校有生活體驗營，做戶外烹飪，她在小組成為老手，其他同學都很驚訝，為什麼她懂這麼多，又不怕骯髒。孩子從小跟父母體驗過環境上的艱辛，生命裡多了一份堅強，非常寶貴。

露營帶帶給孩子畢生難忘的黃金回憶，並且除了一家人更加親密，他們還會連結其他家庭一起玩，互相照顧幫助，濃濃的親情友情，讓人回味無窮。[好](#)

歡迎來到長洲伊甸園

大人孩子齊來盡享露營的樂趣！這裡的營地有綠野晴空，有鳥語花香，並且露營設備一應俱全，敬請期待！

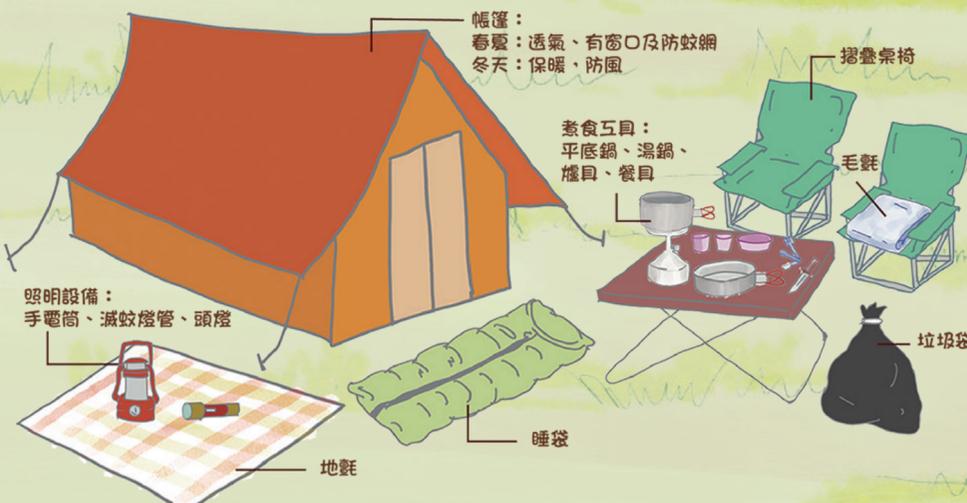


露營背囊收拾

基本順序收拾：1) 方便取用 2) 上重下輕 3) 左右平行盡用空間 4) 盡用空間



野外露營基本必備用品

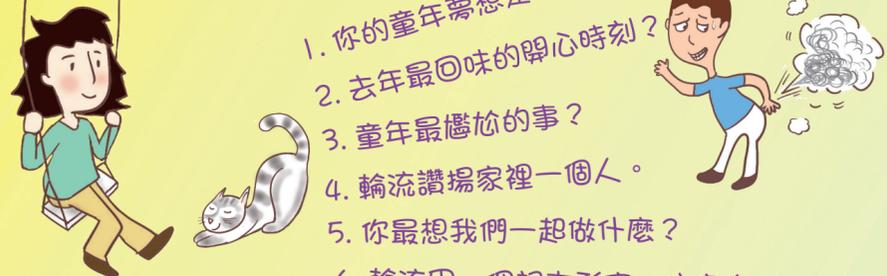


全家聊聊天

插圖：Miranda

除了戶外活動，一家人在家裡也可以全家動起來，一起聊聊天，加深認識，促進關係。下面的話題給大家參考，每次聊一個，也是不錯的親子時間呢！

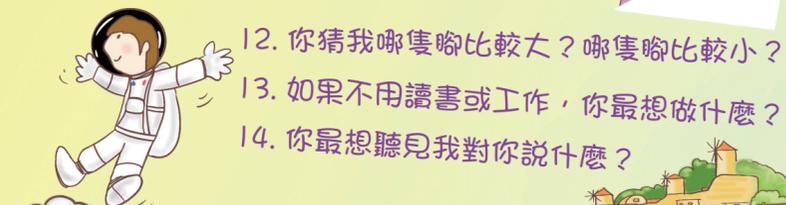
1. 你的童年夢想是什麼？
2. 去年最回味的開心時刻？
3. 童年最尷尬的事？
4. 輪流讚揚家裡一個人。
5. 你最想我們一起做什麼？
6. 輪流用一個詞來形容一位家人，不要重複啊！



7. 童年最深刻的一件事。
8. 分享你最覺得被愛的一刻。



9. 什麼最容易激怒你？
10. 你傳承了父母或長輩的哪些優點？
11. 你最想去哪裡玩或旅行？



12. 你猜我哪隻腳比較大？哪隻腳比較小？
13. 如果不用讀書或工作，你最想做什麼？
14. 你最想聽見我對你說什麼？



15. 假如家裡可以養寵物，你最想養什麼？



專家說法

「低頭族」看過來



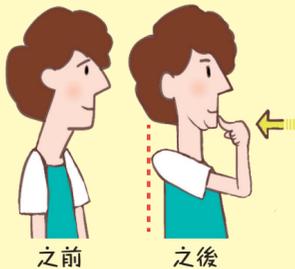
Jackson
註冊運動生理學家

隨著手機、手提電腦、平板電腦的廣泛應用，現代人從大人到孩子都漸漸成為「低頭族」，帶來身體上的不良狀況。今天特別跟大家分享簡單保健一式，能改善肌肉繃緊疼痛，父母可以帶領孩子一起跟著做。

當我們低頭看手機或看電腦的時候，頭部自然向前傾出(Head protrusion)，長時間維持這個姿勢，會導致頸部後面的肌肉繃緊，維持肩頸姿勢的肌肉失衡，導致頸背疼痛，甚至頭痛。

要改善姿勢及舒緩這些肩頸背痛，我們需要透過做相反的动作(Neck retraction)，也就是一個刻意突出雙下巴的動作。

初期學習做這個動作時，可以跟著以下簡單的幾個步驟去做：



1. 挺起頸項，與身軀呈一條直線
2. 嘗試用指尖按下巴，向頸部貼靠

這時後頸的肌肉會感到拉扯(stretching)。若後頸還未有這個感覺，可以用兩隻手指輕輕按在下巴上面，逐漸增加壓力直到後頸感到有拉筋的感覺。保持這個後頸拉筋的動作 10-15 秒為之一下，放鬆後再重複 3-5 下。

每天次數不限，特別鼓勵低頭族可以多次頻密地這樣拉筋。如果需要長時間使用電話或電腦，建議每 60 分鐘做 3-5 下這個拉筋動作。

大多數人開始做這個拉筋動作之後，一個星期內肩頸痛已經有明顯的進步，持續做 2-3 個月，更加會帶來姿勢的改進。

希望這個簡單的拉筋動作可以幫助一家大小改善肌肉疼痛，一起健康起來！

動起來

插圖：Miranda



一齊動起來！

父母帶孩子全家一齊動起來，是無比美好的事，因為在相同的活動裡，有話題可以閒聊，又有彼此溝通和互助的機會，接觸多了，親子關係就自然緊密起來！

全家動起來並非遙不可及，簡單的一起買菜煮飯、玩玩桌遊已經很開心，或者一起外出看場電影、逛逛街，還有打球、郊遊、旅行等等，一家人有許多多活動可以一起參與，為大家留下快樂的黃金記憶。

這期訪問的三個家庭都經歷了一起玩的樂趣：婉婷夫婦帶著一對兒女四處探索，發掘新地方，帶來無窮驚喜；Gary 把跑步的興趣帶進家庭，帶著太太和女兒一起跑，又一起行山，不但關係更好，而且身體也健康起來；Daniel 一家四口則常常去露營，親親大自然，並且孩子從中學習克服困難，更多了一份堅毅。這些都成為他們的寶貴經驗，甚至能一生回味無窮。

家長們，今天就行動吧，與孩子規劃一項活動，使全家動起來，給生活添上姿彩，並讓親子關係馬上升溫！

全家動起來

