

青年和家庭

以好玩的戶外運動/活動
來教子女

香港大家庭協會

Alex Fung

快樂

a9

本地

小朋友愛跳跳鞦，有研究亦發現兒童的運動時間愈長愈快樂。香港小童群益會調查發現，雖然整體兒童快樂度比去年微升，但6至8歲兒童感到快樂的分數，由前年的8.04分跌至7.42分。每周運動6至9小時的兒童快樂程度較高，該會建議家長鼓勵及陪伴子女做運動，學校亦應關注學童壓力及功課量，讓他們有更多時間做運動。

am730

2018.4.3 TUE

NEWS.

全港中文免費報章
公信力第一

每周6至9小時最高分

調查：兒童運動愈多愈快樂

該會上月訪問837名6至17歲的兒童，兒童快樂平均分數是7.14分，較去年微升0.1分；六成一兒童表示感到快樂，微升1.6個百分點。29.2%只感「一半一半」，不快樂則有9.1%，較去年分別減少0.4個百分點及1.3個百分點。若以年齡劃分，6至8歲兒童的數值連續兩年下降，顯示初小兒童愈見不快樂。

香港小童群益會管理總幹事黃貴有指，兒童整體感到快樂或受近年社會多關注兒童壓力問題有關。至於初小兒童不快樂，黃指或涉及讀書壓力、睡眠不足，加上家長對兒童讀初小較關心，因而造成壓力。

世衛建議5至17歲的兒童每日最少60分鐘中等至劇烈強度運動，但只有36.9%達標，63.1%人未達水

平，更有逾三成半每周運動少於3小時。

調查發現，達到世衛建議水平運動量，快樂分數為7.44，未達標則只有6.96分。調查亦發現，每周運動6至9小時的兒童快樂程度會較高，即使只是步行有關時數，快樂分數亦有7.47，而體力活動則為7.43分，遠高於每周不足3小時活動時間(6.94分/步行和6.8分/體力活動)。阻礙兒童運動的主因包括功課/學習繁忙(65.1%)、身體健康狀況不好(31.1%)和運動技術不佳(25.9%)等。

浸會大學體育學系副教授雷雄德表示，愈來愈多研究指出運動除有助健康發展，更提升兒童的抗逆力及社交技巧，希望家長適當分配兒童的運動時間，親子運動對家庭健康亦有積極作用。

調查發現逾三成半兒童每周運動少於3小時。(鍾式明攝)



自信 & 抗逆力

小五生：運動添自信

11歲的小五學生楊頌希自評快樂分數有9分，扣了1分因功課太忙少了時間做運動。他表示，每日會花1.5小時做運動，最喜愛的運動是籃球，平日會盡早完成功課，然後去打波，認為運動帶來好朋友，亦令自己更有自信。



楊頌希（左）認為，做運動能令自己更有自信。（李卓成攝）

運動助兒童抗逆力

香港小童群益會團隊挑戰36籌備委員會主席雷維德表示，運動有助訓練兒童紀律性、組織能力、抗逆力等，認為社會應關注餘下約一成「不快樂」的兒童，認為「不快樂」源於不同層面對兒童的「催谷」，例如有家長會安排子女學習游泳，但只為入名校，這只會令他們漸失去對運動的興趣。

建議

- * 參加入不同類型的運動，拓寬興趣，結識更多的朋友
- * 善於使用站立和步行時間，活動身體，減少長時間坐著
- * 學校應該關注和不時評估學生功課量，適時的進行調整
- * 家長應以身作側，陪伴子女一起運動/活動

Alex 大家庭運動/活動

