

盧森堡推出全民一起在家動起來之線上平臺

駐歐盟兼駐比利時代表處教育組

為了有效抑制新冠肺炎疫情的擴散，盧森堡政府下令限制民眾非必要的外出及減少與他人接觸的機會。而在這實施封閉令的情況下，很難繼續維持對每個人身心健康皆有益的體能活動及運動。

因此，體育部及國民教育、兒童暨青少年部共同推出線上平臺(www.aktivdoheem.lu)，並由國立體育學校(ENEPS)和國家青少年服務處(SNJ)執行。該平臺，顧名思義在幫助減輕當前局勢帶來的某些影響，並鼓勵所有民眾就算待在家也應保持身心活躍。

平臺上所發佈的一系列體能活動練習針對各式各樣的領域(健身、舞蹈、瑜珈、放鬆...等)劃分成四個不同的類別：父母陪伴的孩童、年輕人、老年人以及每日最新挑戰。該平臺也固定每日更新內容。

無論是獨自一人、與子女或伴侶相伴，還是透過虛擬的社交媒體與朋友們保持聯繫，即使待在狹窄的空間裡也能有許多保持活躍和運動的方法。

該平臺涵蓋了另一個「連結」部分，讓用戶在封閉令期間可藉由醫療建議的體能活動及運動之相關網站獲得更多有用資訊，以及引導用戶在家從事體能活動等其他網站。

該平臺及連結目前皆以盧森堡語及法語為主。以上資訊由體育部和國民教育、兒童暨青少年部共同提供。

補充說明：該平臺把一些體能活動或遊戲點子以短片的方式呈現，並每日按照四個不同的類別發布新的錄製內容，讓用戶可以單獨，或是與子女、伴侶同樂。由於組織和時間上的關係，目前無法將每個影片錄製或翻譯成該國的三個官方語言（盧森堡語、法語、德語）。已上傳的影片皆以盧森堡語錄製為主，但相關單位近期將盡力錄製法語影片。

譯稿人：劉厚諄

資料來源：2020年4月3日，Lancement de la plateforme en ligne aktivdoheem.lu
<http://www.men.public.lu/fr/actualites/articles/communiqués-conference-presse/2020/04/03-aktivdoheem/index.html>