



香港保護兒童會  
Hong Kong Society for the Protection of Children



# 抗疫百「保」袋

香港保護兒童會 幼兒駐校社工服務製作

# 親愛的家長， 近日疫情持續...



可能您正疲於緊貼每日的新聞報導以及每秒更新的網上資訊；

又或憂心無法購得防疫用品，如口罩、酒精搓手液、漂白水等等... 甚至連日常用品如食糧及廁紙亦要多花心神購買；


您在日常「家頭細務」及工作以外，又要苦苦思量子女停課留家的照顧安排，子女之間或親子之間亦可能多了磨擦...



有見及此，我們準備了管教的小技巧、放鬆情緒的小貼士和與幼兒一同進行的親子活動介紹，希望與家長們在停課的時期一起輕鬆面對，齊齊抗疫！

# 停課期間，親子相處時間多了， 你和孩子最近的相處怎樣？





## 處理幼兒行為小技巧： 設定限制(ACT)

1. 指出幼兒的感受、盼望和想法 (Acknowledge Feelings or desires)

例子：我知道你不開心，想繼續玩電話的遊戲。

2. 要說出限制、理由、規定 (Communication Limits)

例子：玩電話太長時間會傷害你的眼睛。

3. 提供另外可行的途徑 (Target Alternatives)

例子：我們可以嘗試玩姑娘介紹的小遊戲。

最後限制：指出不合作的結果

- 例如：如果你選擇繼續玩，你就是選擇今天沒有看電視的時間。





## 與情緒共舞的 5個「舞步」



1. 覺察及接納自己的情緒，  
以及隨之而來的身體反應
2. 暫時放下手機，先讓自己休息
3. 欣賞自己在逆境中的付出，並接納生活限制
4. 深呼吸、靜觀、聽音樂等幫助心境平和的方法
5. 找朋友、家人傾訴感受，亦可聯絡駐校社工

- 關於肺炎的負面資訊不斷，如果覺得資訊太多太雜亂，可先放下手機，暫時不瀏覽社交媒體，讓自己休息一下
- 可以特別留意正面的消息，例如港大正研發疫苗，「在比較悲情、令人不安的日子裏，這些消息是曙光」



放下手機休息

留意正面消息

建議摘自臨牀心理學家陳雅文接受明報之[訪問內容](#)



# 小法寶：親子活動

不如媽咪同你  
玩d遊戲丫！



媽咪，  
留係屋企  
好悶呀！



# 親子操(1)：小猴子摘水果



家長裝作一棵大樹，手掌是水果，放在不同位置，左手可放高一點，右手可放低一點，家長可自由發揮，由低至高也可以。幼兒則扮演採摘水果的人，需要與家長擊掌。



適合年紀：N3-N4







適合年紀：N3-N4

## 親子操(2)：親子跳跳鬆

### 玩法：

1. 家長打開雙腳坐地上，  
幼兒打開雙手面對面合腳站立
2. 家長雙手扶在幼兒腋下身體位置。  
家長數1, 2, 3, 抱起幼兒，幼兒跳起，  
家長合上雙腿，同時幼兒打開雙腳成大字形後，  
家長合上雙腳
3. 家長將幼兒降落在地上大字形站好。重複5次



可以訓練  
小朋友  
跳躍力呀！



適合年紀：N3-N4



## 親子操(2)：親子跳跳鬆(II)

### 玩法：

1. 家長伸直雙腳坐地上，  
幼兒與家長面對面，  
拖著手，幼兒站在家長雙腿的左邊
2. 家長數1, 2, 3跳，  
幼兒需合腳跳往家長雙腿的右邊，  
來回重複5次

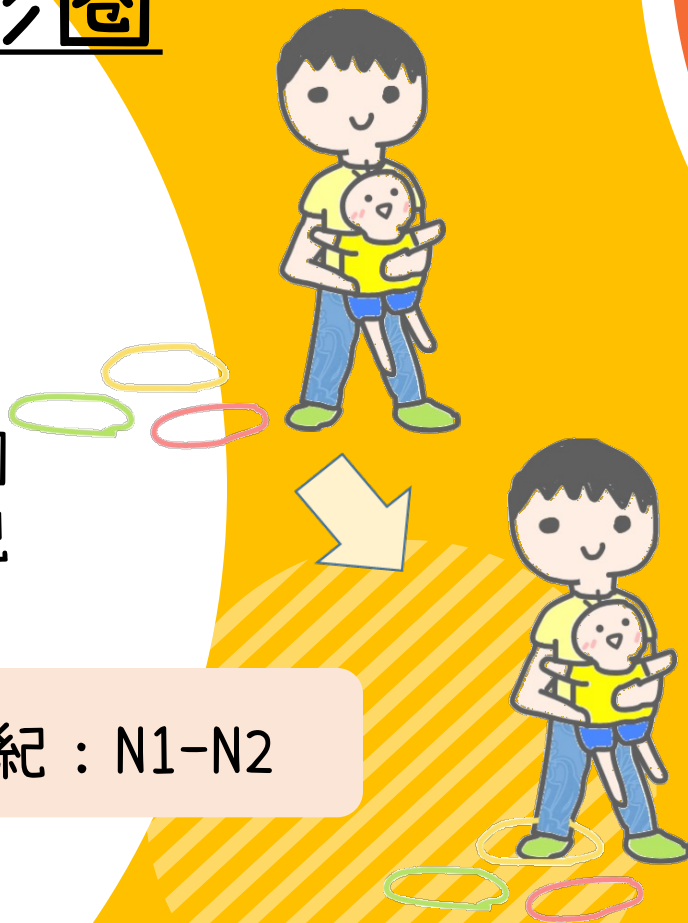
## 親子操(3)：跳進七彩圈

玩法：

1. 地上放著不同大小的彩色圈圈/  
顏色廢紙
2. 家長要幼兒指出「紅色」的圈圈
3. 幼兒成功指出後，家長抱起幼兒  
一同跳進去



適合年紀：N1-N2



可以用  
彩色廢紙  
代替圈圈





幼校d小朋友整架！



材料：

2杯中筋麵粉， 1/2杯鹽巴，  
2杯清水， 2大匙植物油， 食用色素數滴



## 親子手工(1)： 創作麵粉黏土

製作方法：

1. 請把中筋麵粉，鹽巴倒入盆中混合均勻
2. 將水倒入碗中，再滴下你想要的色素先攪拌均勻後，才加入植物油繼續攪拌一下
3. 將混合好的液體倒入粉類的盆中，攪拌成為柔軟的麵團

\*若太過黏手，可加入更多麵粉，直至理想效果。

★ 如果想弄成不同顏色，  
可以先將水和油加到粉類盆中，  
最後揉成數個波波，每個波波逐一加入少許色素。



## 親子手工(2)：製作冷靜瓶

### 製作方法：

1. 把水加進瓶裏，大約裝至3/4滿
2. 加入膠水  
(\*膠水越多，閃粉沉澱的時間越久)
3. 加入少許閃粉 (建議以「銀粉」+ 另一種顏色的閃粉)
4. 用UHU膠水在瓶口邊塗上一層膠水，以避免漏水
5. 完成☺

綠色字=所需材料



適合年紀：N3-N4



# 親子手工(3)： 製作專注迷宮

## 製作方法：

1. 在紙箱的蓋子上畫上線條
2. 在線條上黏上雪條棍
3. 可在不同地方黏上障礙物
4. 放上彈珠，讓小朋友移動迷宮，使彈珠滾動到「出口」/幼兒用手指，
5. 在不碰到雪條棍的情況下移動手指至出口

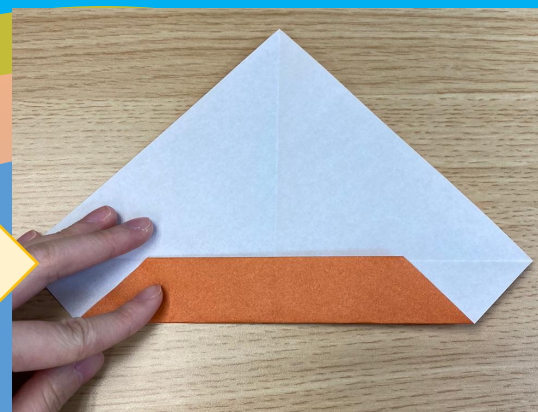
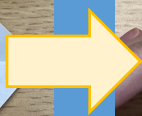
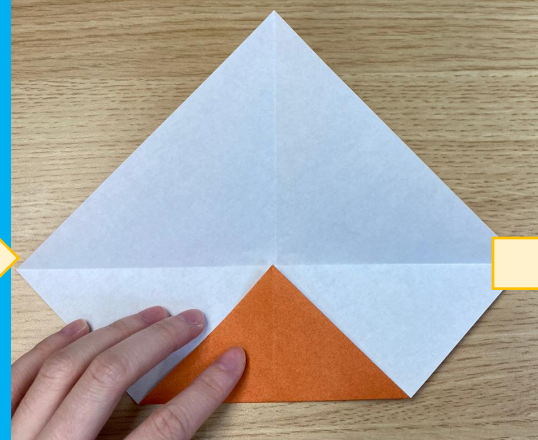
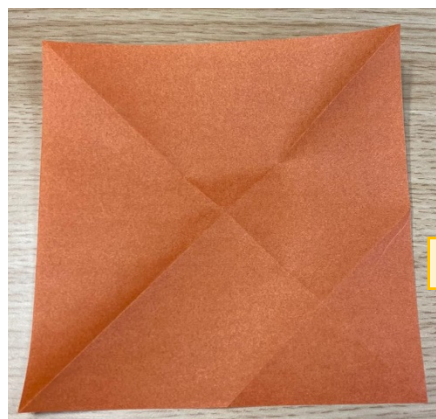
適合年紀：N3-N4



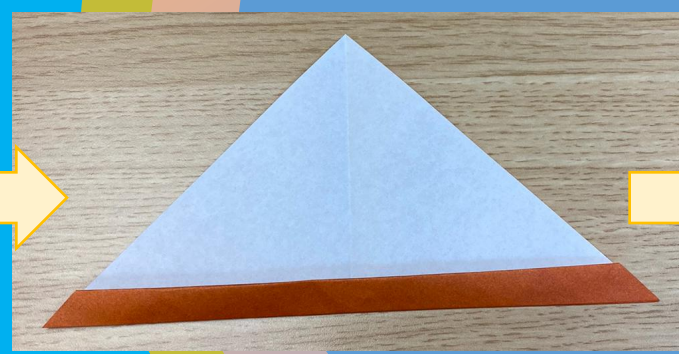
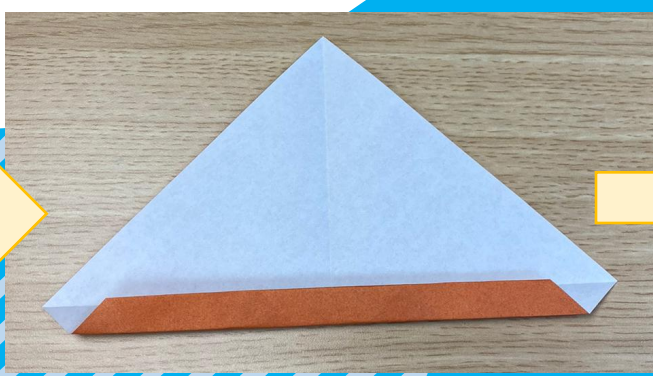
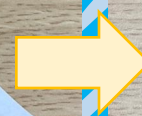


# 親子手工(4)：環型紙飛機

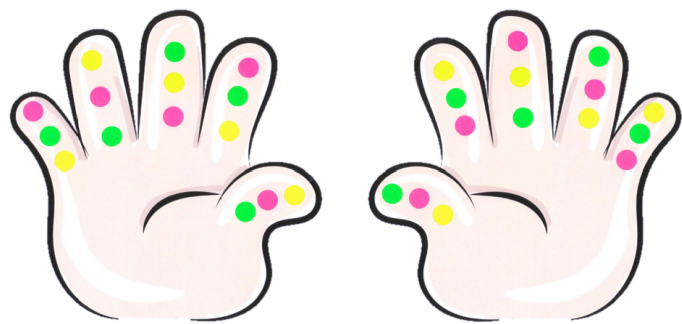
對摺出十字痕



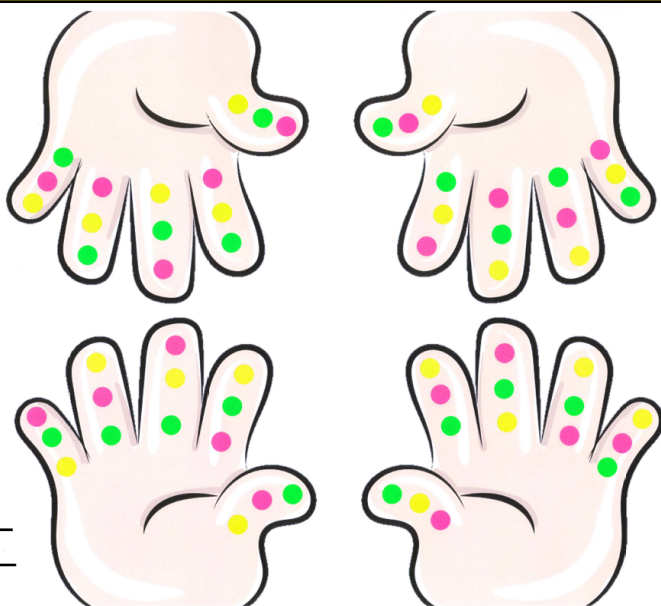
用膠紙黏著



完成啦!



圖一



圖二

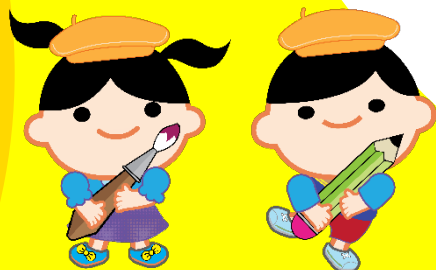
# 親子遊戲(1)：手指動動樂

## 遊戲玩法：

1. 幼兒將雙手放在圖一的遊戲卡上
2. 家長說出需要幼兒移動的手和手指名稱，以及觸碰的顏色，如「左手」、「尾指」、「綠色」

\*圖一為單人遊戲卡；圖二為親子對戰遊戲卡

☺如有需要，可列印附件一及二的遊戲卡。



人數：2-3人  
適合年紀：3-6歲

遊戲鍛鍊幼兒的聽覺專注力及手指協調能力。  
透過遊戲亦可讓幼兒認識及鞏固手、手指及顏色名稱。



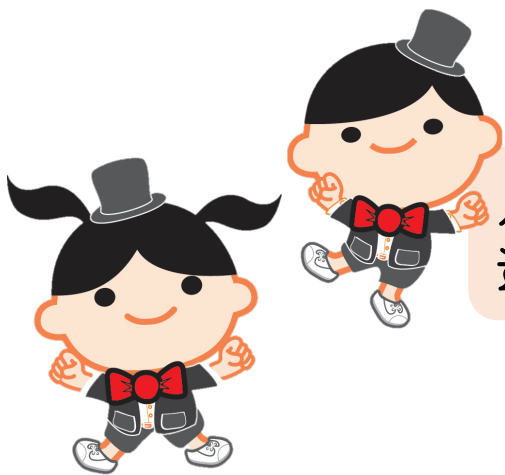


## 親子遊戲(2)：快速疊疊樂

### 遊戲玩法：

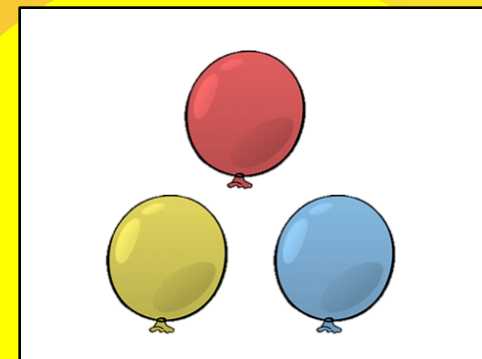
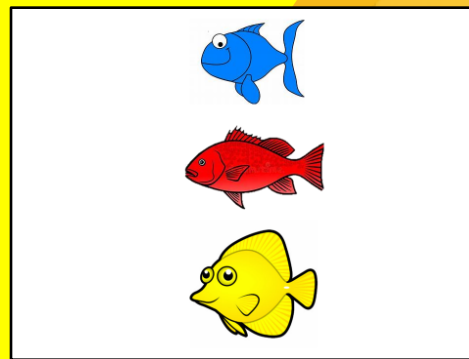
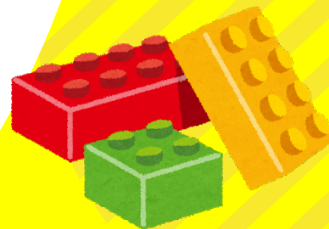
1. 根據遊戲卡內的圖案顏色，排列或疊起相對顏色的速疊杯

☺如有需要，可列印附件三至六的遊戲卡。



人數：不限  
適合年紀：3-6歲

可用紙杯  
/Lego  
代替速疊杯



遊戲鍛鍊幼兒的視覺專注力

# 親子遊戲(3)：猜猜我是誰

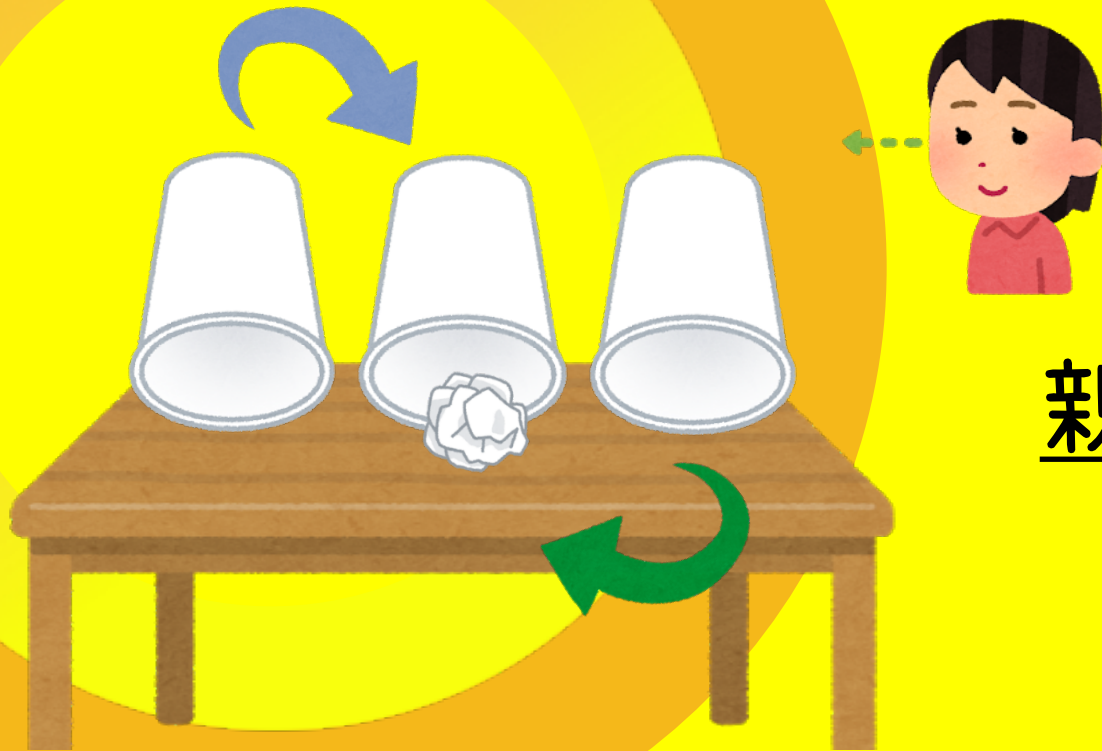
## 遊戲玩法：

1. 家長準備家中常見物件，例如杯子、鎖匙、紙巾等
2. 說出該件物件的特性，但不能說出其名稱為，請孩子找出相關的物件來（家長想孩子找紙巾，家長便需要說：這物件是很軟、很白、可以幫助清潔的）
3. 最後，孩子也可以出題目讓家長猜猜

人數：不限  
適合年紀：3-6歲



遊戲透過細心聆聽家長的描述及找出相應的物件，這能訓練孩子的專注力、觀察及表達能力。



## 親子遊戲(4)：神奇移動的紙杯

### 遊戲玩法：

1. 家長可以準備三個相同的紙杯，把紙杯反轉
2. 用其中一個紙杯蓋住紙球，並不停移動三個紙杯
3. 孩子需要專心留意蓋住紙球的紙杯之移動，並在家長停移動紙杯時，指出紙球的所在

遊戲能訓練孩子的視覺追蹤

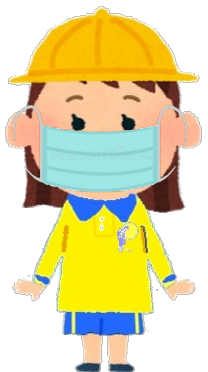


人數：不限  
適合年紀：3-6歲

家長可根據幼兒  
能力調節速度



家長處理孩子負面情緒和行為，  
一定承擔了不同程度的壓力，  
歡迎大家致電你的駐校社工傾訴  
或尋求意見！（電話：2760-8111）



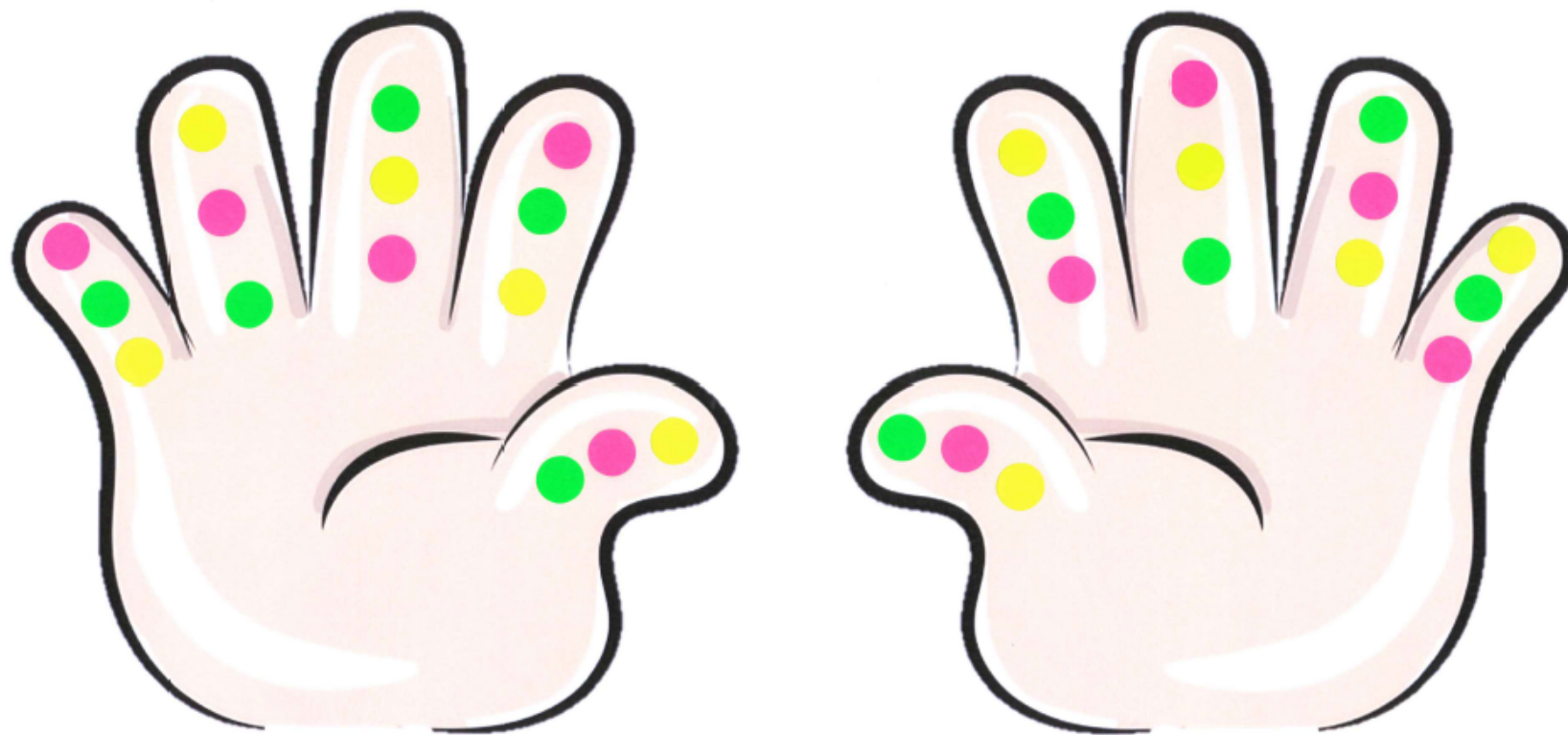
香港保護兒童會  
兒童及家庭服務中心（九龍城）  
地址：九龍九龍城馬頭涌道107號地下  
電話：27608111  
傳真：27601799

照顧自己，  
也是照顧家人的方法

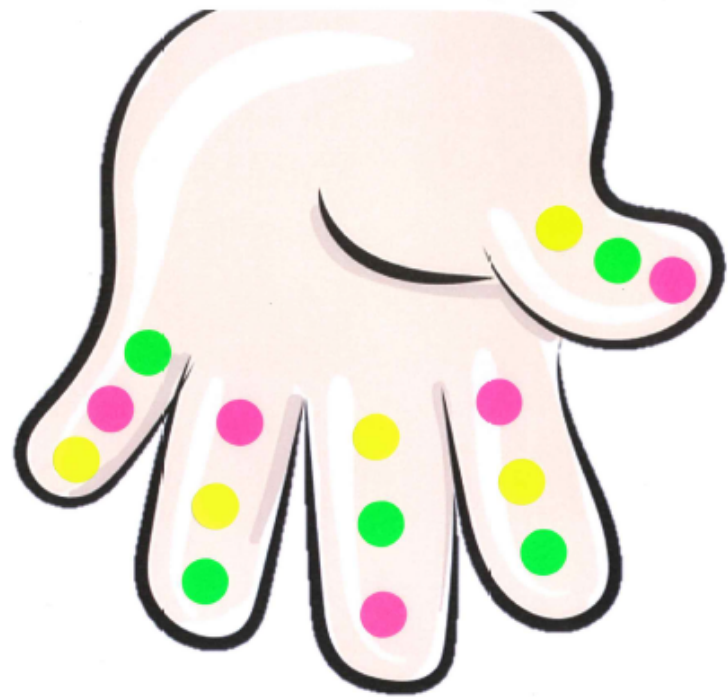


附件頁

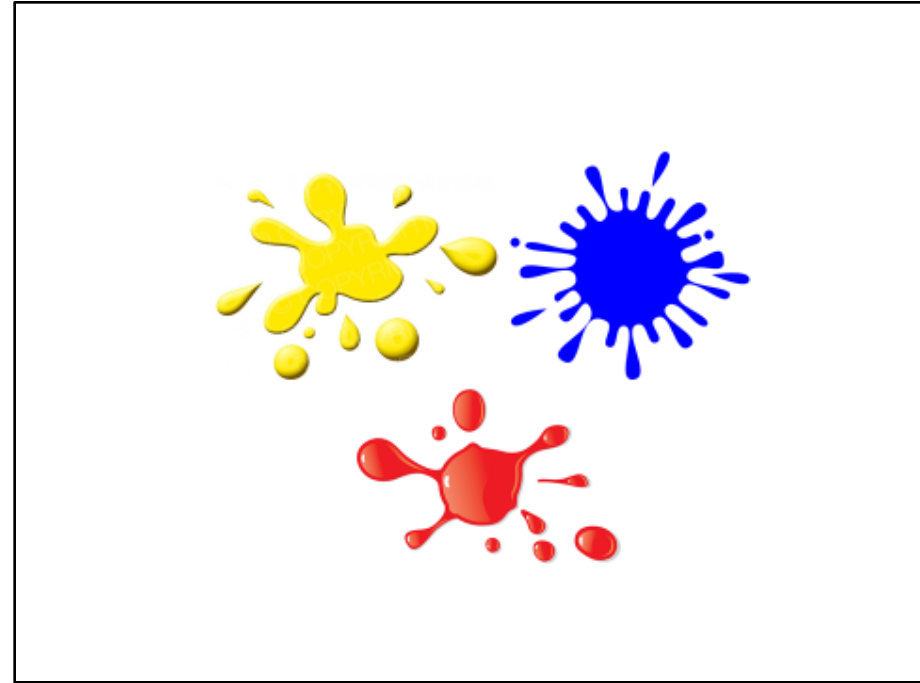
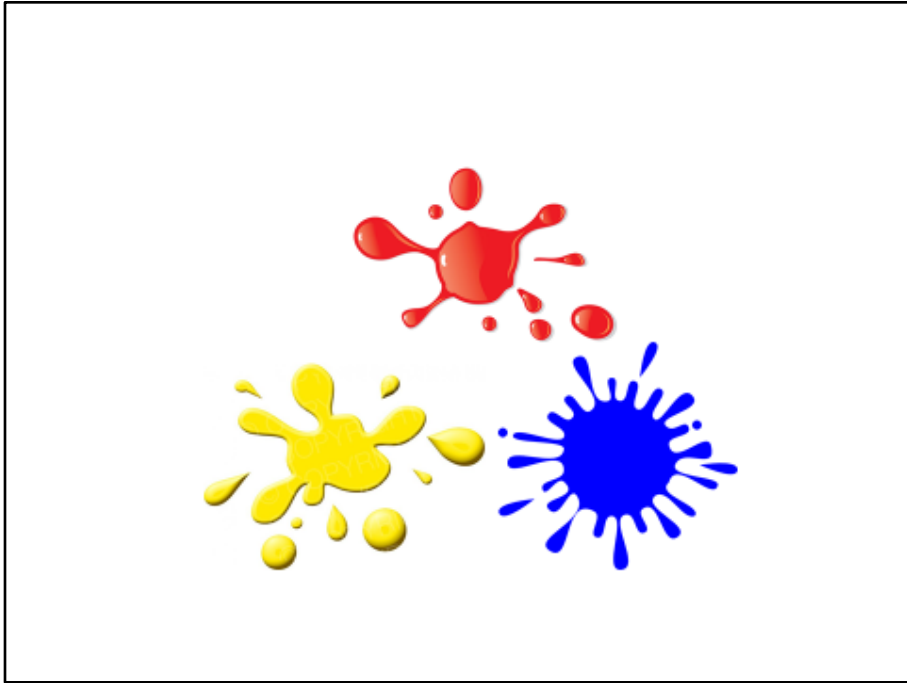
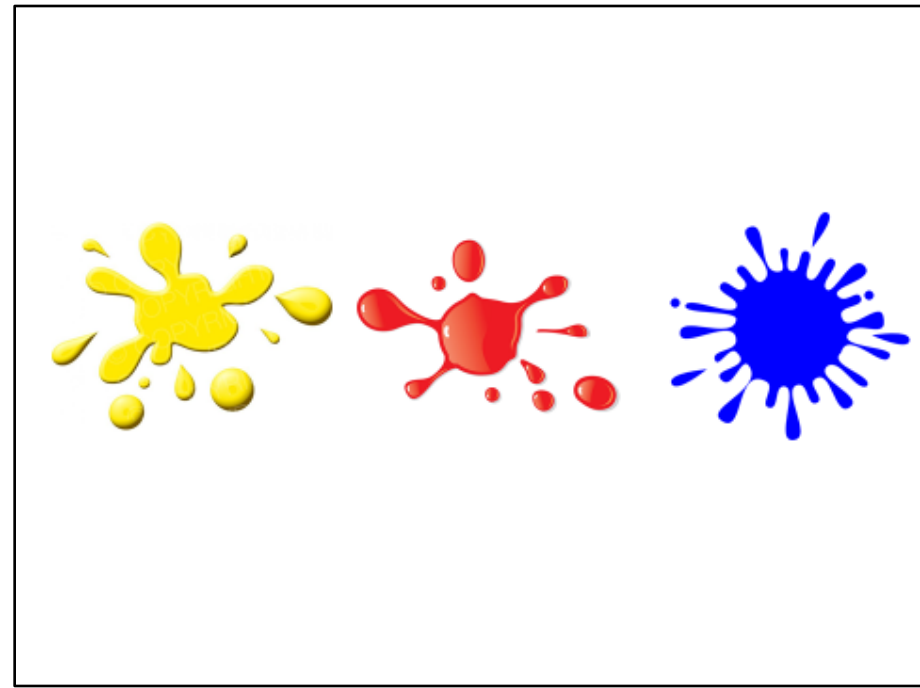
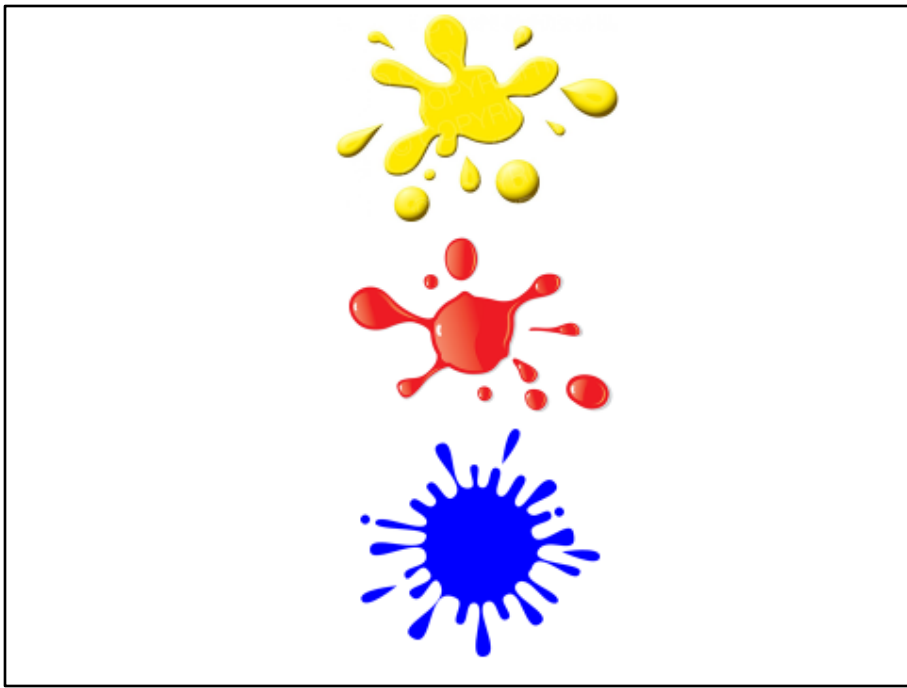
附件(一)：



附件(二)：

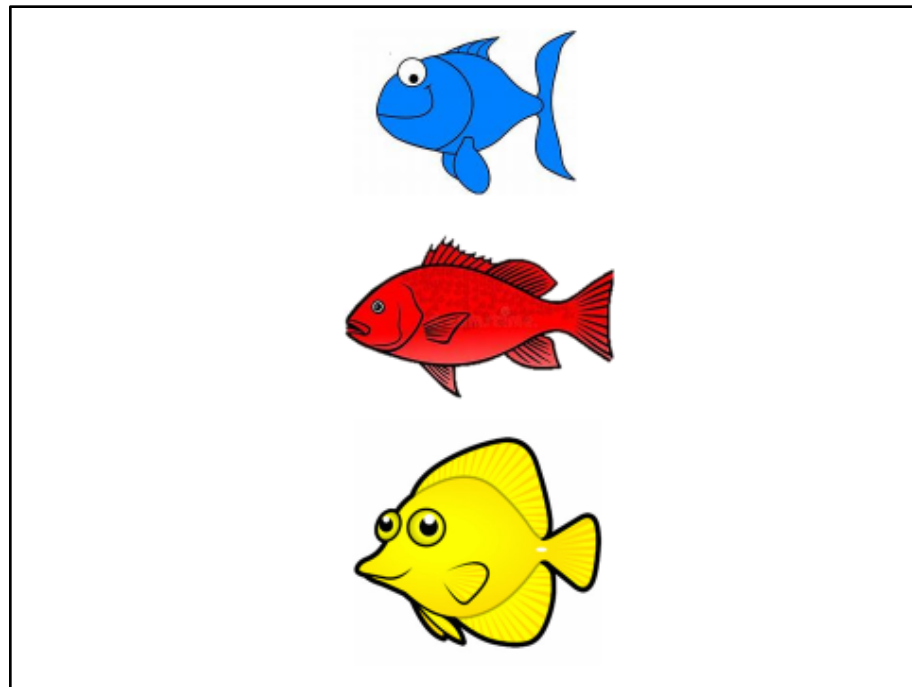
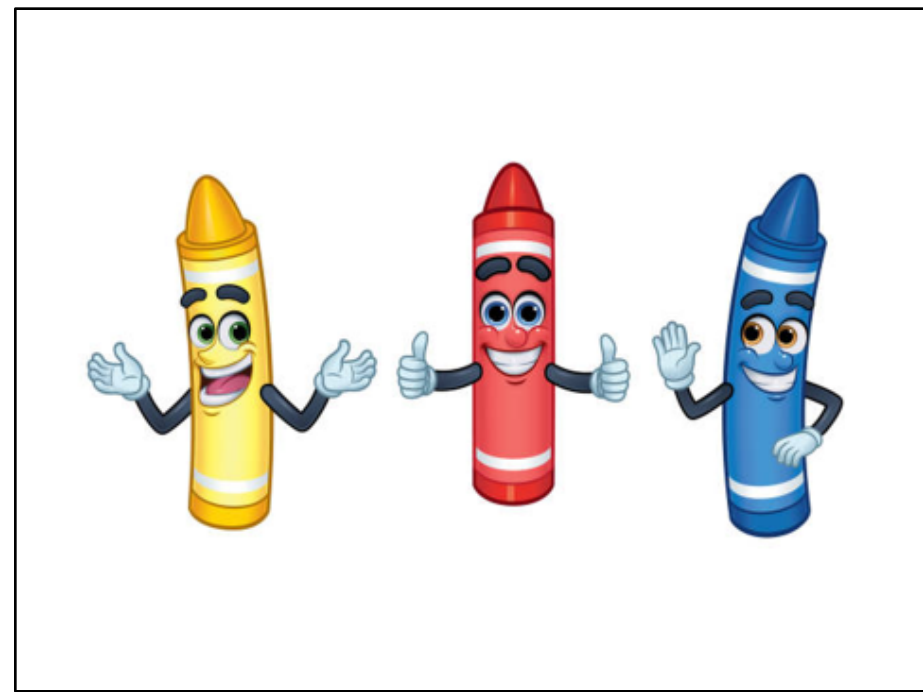
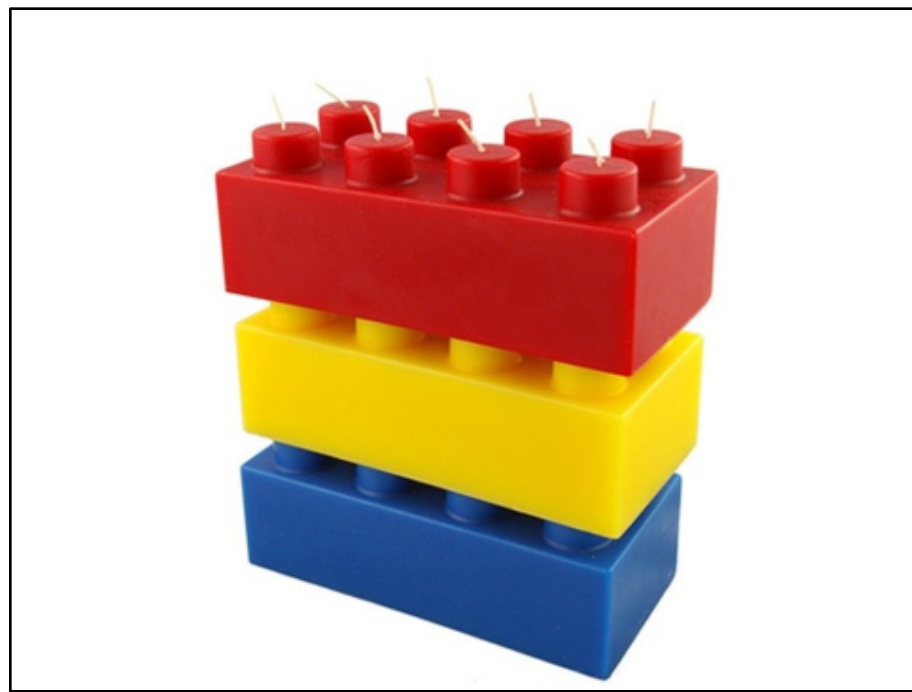


附件(三)：

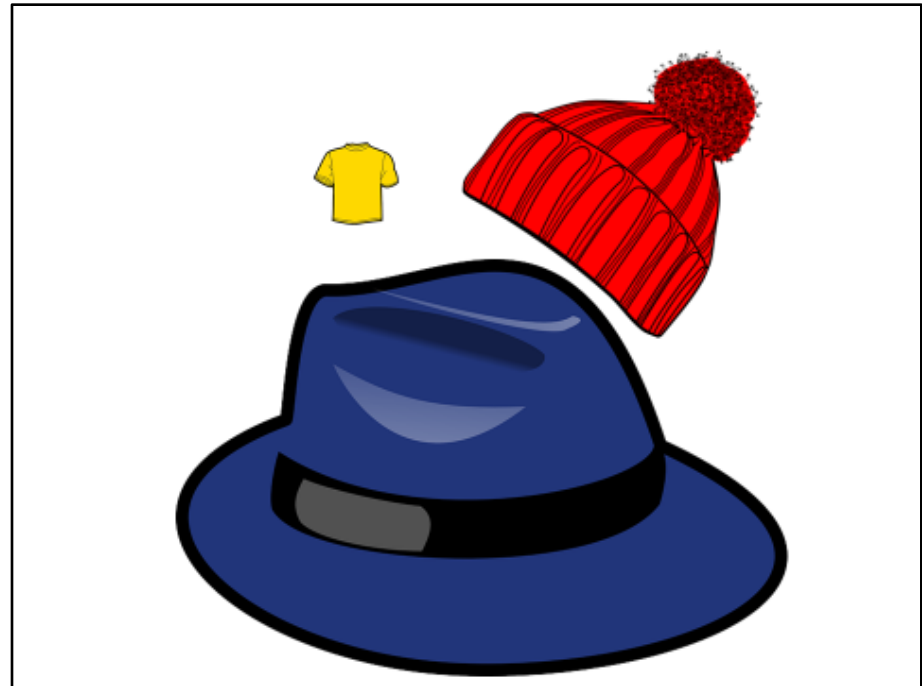
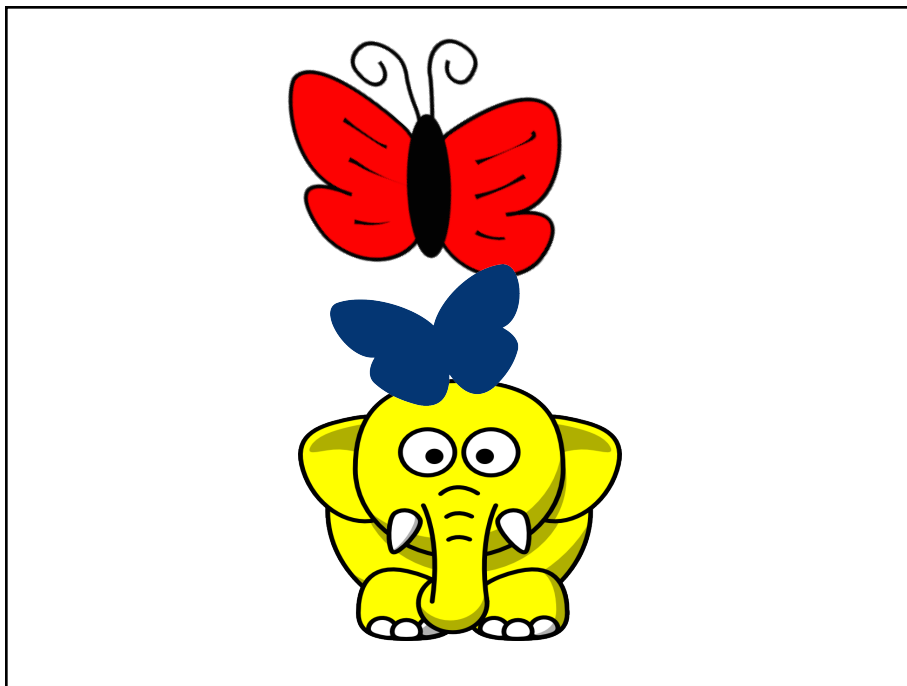
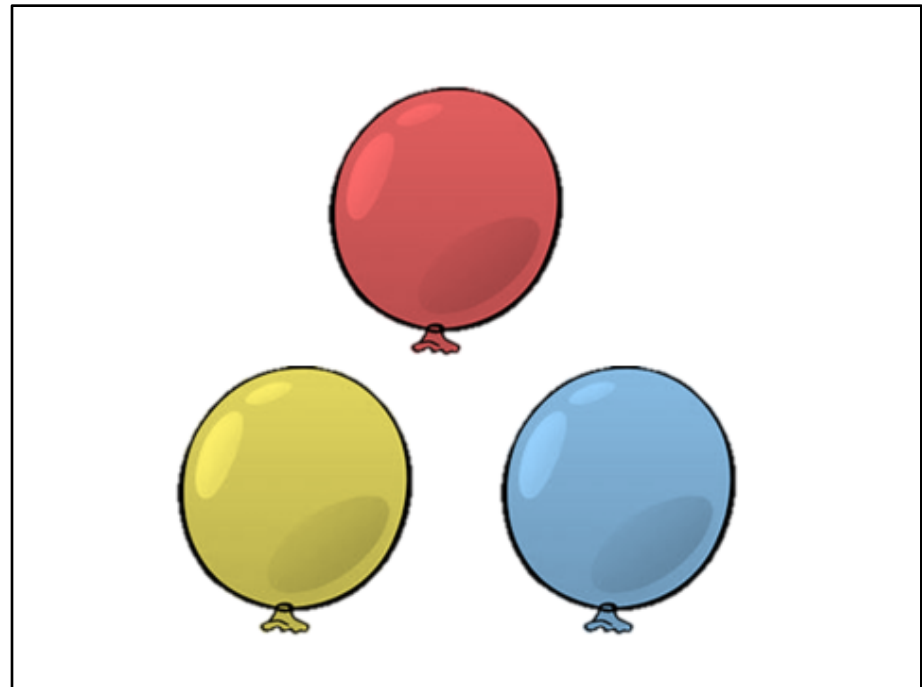
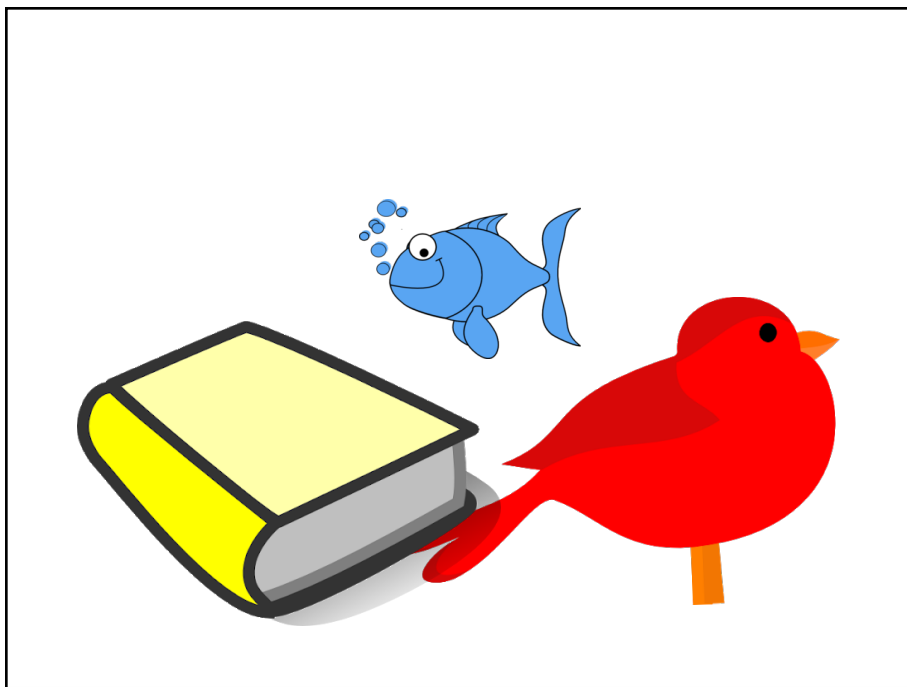




附件(四)：



附件(五) :



附件(六)：

