



我是關愛小寶寶

(教師用)



- 自2020年年初開始，新型冠狀病毒病於全球各地肆虐。面對疫情，市民日常生活和工作都受到影響，學校亦需停課，幼兒也會感受到社會沉重的氣氛，部分或許會產生負面的情緒。
- 教師可參考以下資料，以了解幼兒面對疫情時，在情緒方面所需要的支援；亦可將相關資訊提供給家長，以培育子女關愛他人和積極面對逆境的態度。
- 活動設計如涉及屏幕活動，教師和家長應參考衛生署對幼兒使用電子屏幕產品的建議，為他們提供適切的指導及安排。有關網址如下：

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/report/report.html



衛生署兒童體能智力測驗服務

《身心抗疫小勇士 - 親子活動篇》小冊子



內容簡介：

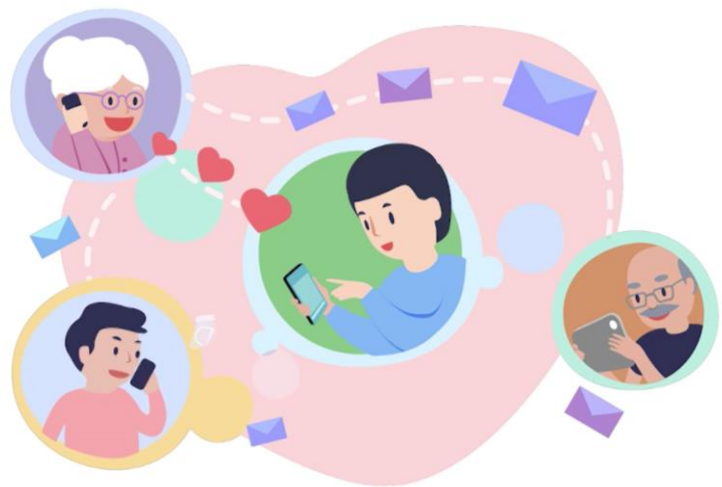
- ✧ 新型冠狀病毒病對小朋友情緒的影響
- ✧ 積極面對疫情的方法
- ✧ 處理情緒的方法
- ✧ 家居活動

網址：

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/psycho-educational_booklet_child.pdf



感恩 珍惜 積極 樂觀





關愛小勇士

✧ 在抗疫期間，幼兒可以擔當「關愛小勇士」，主動關懷身邊的人，並傳遞正能量。

✧ 教師及家長可以鼓勵幼兒於日常生活中，實踐以下的關愛好行為：

- 打電話給祖父母、外祖父母及親友，表達慰問
- 製作心意卡，年紀較大的幼兒可繪畫圖畫或書寫簡單的問候說話、祝福語句等，鼓勵及支持教師和同學
- 協助保持家居清潔及社區環境衛生，主動分擔一些簡單的家務





感恩小天使



- ✧ 疫症爆發以來，無論是醫護人員、清潔工人，甚至每一位市民，也一起同心抗疫，保護香港。幼兒可擔當「感恩小天使」，向身邊的人表達謝意。
- ✧ 教師及家長可以鼓勵幼兒於日常生活中，實踐以下的感恩行動：
 - 每星期與家人分享一至兩件覺得感恩的事，亦可將事件繪製成「親子日記」
 - 自製心意卡或小禮物，送給曾幫助我們的人，以表達謝意

✧ 教師及家長可以和幼兒一起誦讀兒歌，並創作配合的動作

兒歌(一)：

我是關愛好寶寶
家居清潔一起做
致電親友問句好
互相關懷做得到



兒歌(二)：

醫生護士謝謝你
工作辛勞沒退避
人人健康真歡喜



✧ 在疫情期間，教師及家長亦需注意自己的情緒健康，適時放鬆，並以積極態度面對負面的情緒，為自己及幼兒增加正能量。

教育局製作了共十輯『疫流停課・不停「愛」』心理教育短片，供教師及家長參考：

The screenshot shows the YouTube HK interface. The left sidebar contains navigation links: 首頁, 發燒影片, 觀看記錄, 訂閱 YouTube Premium, YOUTUBE 精選 (Music, Sports, Games, Movies, News, Live, Fashion, 360度影片), and 瀏覽頻道. The main content area displays a playlist titled '疫流停課・不停「愛」' (Suspending Classes without Suspending Love). The playlist includes three visible video thumbnails with titles in Chinese and English, and a table of contents on the right.

Video Title	Duration
【疫流停課・不停「愛」】家長篇 (一)：關愛自己	3:38
【疫流停課・不停「愛」】教師篇 (一)：關愛自己	3:57
【疫流停課・不停「愛」】家長篇 (五)：正面迎復課	3:38

「教育局YouTube 頻道」

【疫流停課・不停「愛」】教師篇（二）

關愛學生之輔導基本功



網址：

https://www.youtube.com/watch?v=cpQwXOW35I0&list=PLsNQuY6XoSaDOgUtaiTr_kRjyOODO1J7u&index=3

【疫流停課・不停「愛」】家長篇（二）

關愛子女之輔導基本功



網址：

https://www.youtube.com/watch?v=9W3Dxirhj8I&list=PLsNQuY6XoSaDOgUtaiTr_kRjyOODo1J7u&index=4



親子資訊



親子活動

1. 父母童心 正向家長 吉祥物設計大激想

✧ 與子女一起瀏覽「家長智Net」網頁，跟插畫師學畫吉祥物，並可參加吉祥物設計活動

✧ 網頁路徑如下：

<https://www.parent.edu.hk/article/positiveparent>





主題

吉祥物的設計應以正向家長教育為主題。優勝作品將有機會獲採用為「正向家長運動」公眾教育活動的親善大使。

重要日子

2020年8月28日(星期五)

事項

截止報名

2020年10月30日(星期五)

公布比賽結果

組別

比賽分為以下四個組別：

- 幼稚園組 (幼稚園或幼稚園暨幼兒中心學生或與其家長/監護人)
- 小學組 (小學學生或與其家長/監護人)
- 中學組 (中學學生或與其家長/監護人)
- 公開組 (年滿18歲的香港居民)

獎項及獎品

評審團會在各組選出冠軍、亞軍和季軍各一名、傑出獎五名和優異獎十名；各得獎者獲頒發以下獎品：

幼稚園組、小學組、中學組和公開組 (每組獎項)

冠軍 (1名)	獎狀及港幣3,000元禮券
亞軍 (1名)	獎狀及港幣2,000元禮券
季軍 (1名)	獎狀及港幣1,000元禮券
傑出獎 (5名)	獎狀及港幣500元禮券
優異獎 (10名)	獎狀及港幣100元禮券

查詢

Whatsapp查詢

 6284 7278

查詢電話

 3698 4376

一齊上「家長智Net」網站
跟插畫師學畫吉祥物



比賽詳情請瀏覽活動網站或掃描左方二維碼
For English version, please visit event website or scan the QR code on the left.

家長智Net (活動網站) Smart Parent Net (Event Website)
<https://www.parent.edu.hk/article/positiveparent>

✧ 與孩子一起玩遊戲

「家長智NET」網頁

1. 「創意遊戲」影片

- ✧ 介紹一些在家中進行的有趣親子遊戲



[https://www.parent.edu.hk/article/\(影片\)-創意遊戲](https://www.parent.edu.hk/article/(影片)-創意遊戲)

2. 「遊戲實驗室」影片

- ✧ 內容講述家長與子女玩耍時要注意的地方及技巧



[https://www.parent.edu.hk/article/\(影片\)-遊戲實驗室](https://www.parent.edu.hk/article/(影片)-遊戲實驗室)

3. 足不出戶的「親子遊樂園」短文

https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/30143.html



衛生署

足不出戶的「親子遊樂園」



除了因延遲的疫情常常留在家中，不知如何打發時間？以下活動建議是衛生署衛生健康服務網頁「專家話你知」的相關文章，你也可以透過QR Code查閱全文，參考文內的小貼士，讓孩子足不出戶也過得愉快充實。

動態篇

- ☆ 用咕咕或枕頭，做成障礙或隧道，讓孩子在之間爬行或穿越
- ☆ 吹泡泡
- ☆ 夾羽毛，讓羽毛盡量不落在地上
- ☆ 面對面坐，輪流模仿對方的動作
- ☆ 一起聽音樂跳舞
- ☆ 模仿動物的動作 (例如人象、蛇、鴨子)
- ☆ 利用廢紙捲成圓球玩拋接或投籃
- ☆ 尋寶遊戲
- ☆ 試試「統籌運動校園計劃」推介的親子體操遊戲



靜態篇

- ☆ 塗鴉
- ☆ 填顏色
- ☆ 捲紙膠
- ☆ 利用舊紙張及廢紙自製書或心意卡送給親友
- ☆ 摺紙
- ☆ 種植：記錄植物的生長變化
- ☆ 系銀子
- ☆ 扮歌聲
- ☆ 親子共讀
- ☆ 與孩子一起創作故事
- ☆ 利用舊紙子自製簡單的字偶，一起說故事



家務/自理篇

- ☆ 幫忙派筷子或擺放餐具
- ☆ 月曆後將碗筷拿到廚房、抹枱
- ☆ 一起下廚
- ☆ 將洗淨的衣服按物主分類
- ☆ 摺毛巾
- ☆ 擲洗衣物



留意事項

- 安排的活動應與日常作息配合，保持規律
- 大致訂立常規和活動時間；不宜太緊湊，要有彈性
- 建議完結前給予預告；如收場可繼續下一個活動
- 讓孩子有自主空間
- 慎防長者有喘息空間



➤ 足不出戶的「親子遊樂園」單張

✧ 與孩子進行親子共讀，引發幼兒的閱讀興趣，讓他們喜愛閱讀，學會閱讀

「教育局」網頁提供「品德教育」、「健康生活」等主題的建議書目，網頁路徑如下：

「教育局」網頁(<https://www.edb.gov.hk/tc/index.html>) > 課程發展 > 四個關鍵項目 > 從閱讀中學習 > 主題閱讀



主題閱讀

● 建議書目

為協助學校推廣閱讀，教育局分別就幼稚園、小學及中學，提供主題閱讀建議書目，供學校參閱。

2018/19學年的建議閱讀主題包括：

● 中國歷史和中華文化

幼稚園

小學

中學

● 健康生活

幼稚園

小學

中學

● 品德教育

幼稚園

小學

中學

● 大自然與生活 [適用於幼稚園]

幼稚園

網址：

<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/reading-to-learn/contribution-of-book-titles/index.html>

與「關愛」、「感恩」有關的建議書目：

1. 《還能多擠一個人嗎？》
2. 《小獅子多多》
3. Reach Out and Give

衛生署學生健康服務網頁

「情緒健康小錦囊」

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/emotional_health_tips.html



The screenshot displays the official website of the Student Health Service, Government of the Hong Kong Special Administrative Region. The header includes the organization's name in Chinese and English, along with navigation links for 'GovHK', 'Simplified Chinese', and 'English'. A search bar and links for 'Page Guide' and 'Email' are also present.

The left sidebar contains a vertical menu with the following items: 主頁 (Home), 關於我們 (About Us), 中心資料 (Centre Information), 參加表格及資料 (Forms and Information), 預防2019冠狀病毒病的健康建議 (新增) (Health Advice for Preventing COVID-19 (New)), 2019/2020年度政府防疫注射計劃 (2019/2020 Government Vaccination Plan), 健康資訊 (Health Information), 健康促進學校計劃 (Health Promotion School Plan), 情緒健康小錦囊 (新增) (Emotional Health Tips (New)), 健康地使用互聯網及電子屏幕產品 (Healthy Use of Internet and Electronic Screen Products), 學生登入 (Student Login), 相關網頁 (Related Websites), 《彩橋》通訊 (The Rainbow Bridge Newsletter), 工具下載 (Download Tools), 健康食譜 (Healthy Recipes), 漸進式肌肉鬆弛練習 (Progressive Muscle Relaxation Exercises), 聯絡我們 (Contact Us), and 對學生健康服務的意見 (Feedback on Student Health Services).

The main content area features a yellow banner for '親子防疫攻略' (Parent-Child COVID-19 Prevention Strategy) and a green banner for '加強心理健康的建議' (Advice on Strengthening Mental Health). Below these are two blue boxes for '身心抗疫小貼士 (學生篇)' (Mental and Physical Anti-Epidemic Tips for Students) and '身心抗疫小貼士 (家長篇)' (Mental and Physical Anti-Epidemic Tips for Parents). The 'Emotional Health Tips' section is highlighted in red text.

《親子防疫攻略》單張

疫情下的親子時間

學校停課或令家長和孩子的情緒處於繃緊狀態。但我們可以善用這段時間與孩子建立更親密的關係。發揮你的創意，照顧孩子也可以變得有趣

預留時間給孩子

- 問問孩子他們想做什麼，讓孩子選擇有趣的家居親子活動
- 關掉電視和手機，把注意力放在孩子身上，享受共處的時間
- 親子時間宜安排在每天的同一時間，令孩子能有所期待



可以和幼童一起做的事

- 一起閱讀故事書、看照片
- 一起畫畫、做手工、砌模型
- 隨着音樂跳舞或唱歌
- 一起做家务，將打掃變成遊戲



可以和青少年一起做的事

- 談論他們感興趣的事情
- 一起準備喜歡的菜式
- 聽着喜歡的音樂，一起做運動
- 一起玩桌上遊戲、下棋、砌圖



二零二零年四月



抗疫下的為人父母

在家工作和照顧孩子真是不容易。如家長多給孩子正面的指引，讚賞孩子的良好行為，孩子便會較容易合作

直接指出你希望孩子做到的事

用正面的語言來告訴孩子應該做什麼

- 「不要把地方弄得亂七八糟」 → 「請把你的衣服收拾好」
- 「不准再打機」 → 「不如暫停一下，休息完再玩」
- 「當我講電話的時候不要大叫」 → 「請保持安靜15分鐘」

讚賞孩子良好的表現

留意孩子的好行為，讚賞他們做得好的地方

- 「我留意到你在吃飯前有洗手，這是一個好習慣！」
- 「你能夠保持書桌整潔，做得很好！」



幫助孩子與外界保持聯繫

- 鼓勵孩子與親友保持聯繫，例如透過視像通話



- 鼓勵青少年和朋友透過電話或社交媒體維持社交接觸

二零二零年四月



疫境下的新常規

建立有規律的起居和作息時間可以讓孩子更有安全感，減少不安和壓力

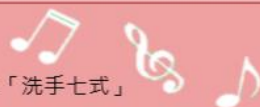
建立規律

- 與孩子一起制定有規律和健康的日程
 - 保持正常的作息時間
 - 維持健康的飲食習慣，定時飲食
 - 保持良好的衛生習慣
 - 每天做運動
 - 安排一些玩樂的時間
- 保持適量的屏幕時間，確保有足夠的休息



讓防疫措施變得更加有趣

- 在洗手的時候可以唱一首20秒的歌
- 可以考考孩子是否可在洗手時，正確做出「洗手七式」
- 當孩子勤洗手的時候，應該讚賞他們



成為孩子的好榜樣

- 保持社交距離
- 良好的衛生習慣
- 關心家人
- 善待其他有需要的人



二零二零年四月



學生健康服務
Student Health Service



衛生署
Department of Health

抗疫減壓法

先好好照顧自己，才能照顧孩子

尋求支援

- 透過社交媒體、電話或視訊與家人及朋友保持聯繫
- 向一些可以信任的人傾訴
- 與其他家庭成員輪流照顧孩子



獲取正確資訊

- 留意疫情發展的同時，也要避免接收過量的資訊
- 只從可靠的渠道獲取資訊，避免被不實的報道影響情緒



適時休息一下

- 按自己的喜好做一些輕鬆的活動
- 避免以飲酒或藥物來紓緩負面情緒和睡眠問題



二零二零年四月



學生健康服務
Student Health Service



衛生署
Department of Health

和孩子討論疫情

當觀察到孩子的情緒或行為有些異樣，選擇避而不談並不能幫助孩子，以開放的態度去討論反而更能紓緩孩子的擔憂

保持開明，細心聆聽

- 讓孩子暢所欲言，多問一些開放式問題
- 細心聆聽孩子的感受，讓他們明白擔心是可以理解的



坦誠討論

- 以孩子能夠明白的方式或語言如實回答
- 不知道答案也不用介懷，可借此機會和孩子一起尋找答案
- 提醒孩子要小心分辨及查證網上資訊的真偽，並從可靠的途徑獲取資訊



向歧視說「不」

- 向孩子解釋，2019冠狀病毒病和人的外貌、來自什麼地方或說什麼語言都沒有關係
- 告訴孩子我們要善待和關心有需要的人



分享正面訊息

- 分享有關照顧病人、努力對抗疫情的正面故事

以積極的互動結束對話

- 在對話的過程中留意孩子的反應，告訴孩子可以隨時再找你傾談和分享
- 然後和孩子一起去做一些有趣的事情

二零二零年四月



網址：

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/covid19_parenting.html

《漸進式肌肉鬆弛練習》動畫

- ✧ 幼兒可以跟著片中卡通人物，一起進行鬆弛肌肉的練習來消除緊張



網址:

<https://www.youtube.com/watch?v=c5XYTGu5OKA&feature=youtu.be> 22

- ✧ 在停課期間，幼兒使用電子屏幕產品的機會增加，以下由教育局與衛生署聯合製作的『「健康網絡由你創」短片系列 (家長篇) 第四集 - 身體健康』短片，透過醫生的分享，讓家長認識子女使用電子產品的健康小貼士



網址：

https://youtu.be/Tmilx9QG_7M?list=PLy8zN7QI_1rbMMWkq21afTWy_rwWDpwbW1



祝身心安康！

