



「愛家好友」輔導通訊 「愛孩子·同心身心抗疫」



愛家好友.家長分享



受疫情影響，孩子們一再停課。作為穿梭在家庭主婦和班主任身份之間的媽媽，總會有一些負面情緒。負面情緒會讓自己心情壓抑，脾氣暴躁，還會傷及孩子，影響家庭和諧。在這非常時期，管理好自己的情緒，並關注孩子的情緒變化，引導他們在家作息及學習有規律，這變得更加重要了。

我的兩個孩子，每天呆在家裏已經很不自由了，所以我每天會讓她們選擇想吃的。我會帶領她們學著做，我們會做蛋糕、麵包、包子、餃子、粵菜及川菜。好不好吃另當別論，但過程能讓孩子參與家務，並增加親子互動，最難得還轉移了孩子的無聊情緒，真是一舉三得。我總會認真地讚賞她們的成果，既然不能在校學習知識，趁此機會在家學習生活技能也好。

至於功課，現在有很多網課，但我擔心孩子用眼過度，只選擇了一至兩個課程，鼓勵孩子自學。她們可以找出學習的重點和難點，記下不懂的地方，我會嘗試解答，不懂的就讓她們打電話問同學，或記在本子上，等開學再問老師。讓孩子們帶著疑問再去找答案的這個探索過程，可以提高學習效率。

只要我們保持一顆平常心，凡事都往好處想，把複雜的事情簡單化，讚賞孩子的嘗試、努力及堅持，而不只注重結果，和孩子一起成長，家庭也就變得更和諧快樂了。

五本班柯潤恩家長：宋丹琴女士



我是一位全職主婦及兼職電商，同時是兩個孩子的普通媽媽。感謝學校讓我與大家分享，我非常喜歡『愛·燃亮生命』這個主題，用愛來點燃及照亮生命，是多麼的美好。

教育孩子是畢生學習。我經常跟孩子說「讀書是你們必須做的事，但更重要的是品德，做一個善良的人，樂於助人，不怕吃虧，不要想幫助別人有否回報，而是幫助別人總會帶給自己快樂及欣慰」。我深信先學做人後學做事，只要有好品格，長大了同樣會把事情做好。

由於疫情影響，孩子不能上學，大家都只能留在家，但是我感覺我們的感情更親密了，可說這是一個難得的親子時光。每天，我會讓孩子們做好學校安排的功課，再適當做一些練習，之後會陪她們玩一些親子遊戲，這樣一天很快就過去了。透過學校完善的電子教學課程，孩子們做起功課來又輕鬆又開心，家長的壓力也沒有那麼大，真是皆大歡喜。

在家時間長了，有機會與孩子分享在校當義工的點滴。加入家長義工這個友愛的大家庭內，讓我得著很多。在圖書館工作、在飯堂協助「食得好」蓋印、運動會、注射疫苗……每一次與愛心家長們一起做義工，都會有不一樣的體會。看著學生的歡聲笑語，老師對學生的諄諄教導，實感欣慰。

作為家長最大的願望就是「家校合一」，通過老師的教導、孩子的努力及家長的配合，可以為社會培養出一個又一個棟樑之材。在此特別感謝學校每一位辛勤付出的老師，感謝每一位默默付出的家長，為了我們共同的目標，一起加油！

二心班曹羽嫻、五立班曹雨嫣家長：蔡芊女士



愛·孩子·正面身心抗疫（家長篇）



面對最近突如其來的情況，家長們除了擔心疫情影響家人及自己的健康，更要處理孩子長時間留在家中的學習及空閒時間安排，面對突然的「額外」假期及出外的限制等，家長們實在面對不少壓力和挑戰。請家長們一同學習在疫情中照顧好自己的身心！

面對疫情，你可能會……

感受

擔心、焦慮、驚恐、緊張、忐忑不安……

身體反應

難以入睡、胃口減少、難以集中精神……

想法

- ①屋企啲口罩就嚟用晒，又買唔到，點算？
- ②我屋企人有啲唔舒服，會唔會係受咗感染？
- ③孩子唔駛返學，留喺屋企，都唔知做乜好？
- ④孩子這麼久不上學，學習進度如何追上？……



但面對疫情，作為家長又可以怎麼辦？**最重要的是提升抗逆力！**



讓我們給予家長們少許面對疫情的建議！



1.維持家庭日常生活流程和孩子的學習。

2.保持與親人及朋友在網上或電話之聯繫支援，並主動關心身邊有需要的人。

3.保持充足的睡眠、均衡飲食及適量運動。

4.保持了解疫情最新資訊的同時，亦要分析資訊真偽。

面對壓力，歡歡樂樂建議家長可以：

1. 進行理性思考

①留意自己思想模式有否鑽牛角尖、較負面呢？②考慮其他可能性的正面想法。



3. 進行鬆弛練習：呼吸鬆弛法



慢慢地「吸氣」
吸氣時心裏數三下
肚子慢慢脹起



慢慢地「呼氣」
呼氣時心裏數三下
肚子慢慢收縮

2. 進行感恩練習

感恩就是當我們明白有些事情並非理所當然，就會懷著謙卑的心去珍惜自己擁有的東西。

例如，我們建議家長嘗試與孩子一起寫感恩週記或感謝信。



4. 進行靜觀練習

參考：香港中文大學 學生事務處
學生輔導及發展組
靜觀練習：三分鐘呼吸空間





愛·孩子·正面身心抗疫（孩子篇）



面對疫情，孩子也有可能會出現以下的身心反應！

1. 行為倒退

2. 專注力下降

3. 感到焦慮



讓我們給予家長們一些有助於孩子緩解壓力及情緒的建議吧！



TIPS

正面好建議：



（參考：衛生署 家庭健康服務
親子平台-專家話你知「成為孩子的情緒教練」）



01 察覺孩子情緒變化



02 以同理心去聆聽及了解孩子



03 描述孩子的感受



04 協助孩子解決問題



05 為孩子的行為設規



家長要成為孩子的情緒教練，最重要的是抱著不批判的心情觀察和聆聽孩子的需要，讓孩子感到被了解及認同。不論孩子表達的是正面的或負面的，要把孩子出現情緒的時刻看作為情緒教育的珍貴機會。





愛·孩子·親子活動（抗疫在家篇）

1. 親子共讀

家長可以與孩子一起朗讀/閱讀，朗讀促進孩子的語言發展。家長也可以在共讀期間發問引發孩子追看圖書的問題，並引導孩子思考。

「你估吓故事跟住會點？」

「你點知主角係最好呢？」



2. 弄點心和小吃

透過與孩子一起製作美食，孩子可以學習不同食材及烹調步驟，更可以看見食物的變化，學習珍惜食物。



3. 檯面滾球

①玩法同氣墊球，成人與兒童用手掌把球推給對方。

②手掌只能放檯邊，手掌不能進入檯面的範圍保持球在自己的領域。

③避免球滾下或跳離檯面。



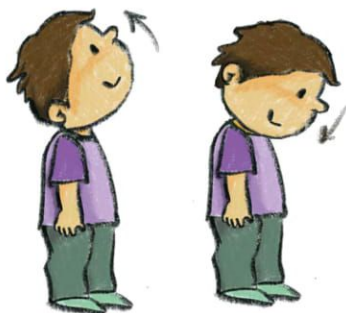
4. 鬆弛肌肉活動

①健頸操

慢慢做，鬆鬆膊頭，
用膊頭畫個大圓圈，
雙手向前拍向後拍，
點頭向前後向後，
先望左再望右。

②健眼操

望上再望下，
望左再望右，
望遠再望近，
然後用眼畫大圓圈：
順時針，逆時針。



5. 釣魚



①自製中文字咭約 30-40 張，每個字重複做 4 張。

②抽出 4-5 張正面放在檯上做「魚池」裏的魚。

③每人派 5-7 張咭，剩下的反轉放在檯上。

④在剩下的那疊字咭裏取 1 張，反轉正面，放在「魚池」裏。輪流釣魚（用自己的字咭釣檯面上相同的字咭）並說出「我釣到…魚」。

⑤若另一方有魚釣，則跟第 4 點，若沒有，則在疊字咭中取 1 張，看能否釣到魚，釣到跟第 4 點，釣不到便把咭放在魚池裏。

⑥最後，數算大家的收穫，多者為勝。



6. 潛「烏龜」

①自製中文字咭，每個字 2 張。

②將字咭洗勻；抽起 1 張咭作烏龜（收藏起來），平均分給各人。

③輪流將手上相同的字咭打出。

④然後，手上持最少咭的人抽順時針的人的咭 1 張，如有相同字咭，便打出來，直至所有人的咭也出現。

⑤手持最後 1 張字咭的便是「烏龜」。



資料來源：「衛生署兒童體能智力測驗服務」

身心抗疫-家長篇 https://www.dhcas.gov.hk/file/Psycho-educational%20booklet_Parent.pdf

身心抗疫小勇士-親子活動篇 https://www.dhcas.gov.hk/file/Psycho-educational%20booklet_Child.pdf