香港聖公會福利協會有限公司

HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛·孩子-在學前單位提供社工服務先導計劃

童學同樂@Homeschooling

盼望彼此在停課、抗疫期間互相守望，陪伴孩子成長

童學同樂@Homeschooling

目的

1. 支援家長面對疫情的心理狀態，提供不同的舒壓方法
2. 提供網上學習資源，鼓勵幼兒停課不停學
3. 增進親子之間的互動，讓家長與幼兒享受親子時光
4. 讓幼兒對新型冠狀病毒有正確的理解

內容

1. 家長舒壓方法…… P. 3-5
2. 幼兒學習資源…… P. 6-9
3. 親子活動…… P. 10-24
4. 抗疫資訊…… P. 25-29

第一部份
家長舒壓方法
支援家長面對疫情的心理狀態，提供不同的舒壓方法

1. 放鬆練習

照顧家庭，家長也需要讓自己放鬆

1. **給予自己放鬆時間**
   在這個時期，我們更要善待自己的身體和情緒，不妨試試每天給自己十分鐘的沉澱時間，進行靜觀練習，放鬆呼吸。

2. **給予自己傾心時間**
   找適合的親友傾談，嘗試互相聆聽、扶持關心和抒發情感。

3. **給予愛自己時間**
   保持規律的作息生活，按時進食，避免煙酒和咖啡因的攝取，給自己一個放鬆的空間。

掃瞄或點擊QR Code即可連結至
十分鐘靜觀練習錄音

資料來源：
陳凱昇(臨床心理學家)
香港聖公會輔導服務處

2. 家長管教網上資源

如對於管教上感到有壓力與困難，鼓勵你多與朋友、家人傾訴，
亦可以透過以下網上資源，了解更多有效的管教辦法

仔女鬧情緒，家長點應對？	電子刊物《偕同》	電視真人Show 超級奶爸
POPA Channel製作	愛·孩子 - 在學前單位提供社工服務先導計劃製作	慈慧幼苗製作
圖片及資料來源：https://www.youtube.com/watch?v=qfYG1GFc-ho	圖片及資料來源：https://drive.google.com/file/d/19651ITghHK38gdZ97C3kh6HCfYW-4YUd/view?usp=sharing	圖片及資料來源：https://www.youtube.com/playlist?list=PL6qrtfVx5_boCqcXQZdqtBjtp1iLIzRVF

第二部份
幼兒學習資源
讓幼兒停課不停學

1. 製作孩子在家活動時間表

家長可以與子女一同訂立在家時間表，有系統地安排活動，生活更有規律

製作孩子活動時間表的原則

1. 父母與孩子共同設計時間表，聆聽及尊重孩子的想法和意見
2. 鼓勵孩子完成已訂立的流程，協議共同遵守
3. 家長可參考本資源冊的親子活動建議，**每日恆常地安排律動、親子遊戲、幼兒學習的時間**，讓幼兒在家中也有規律的學習生活

四大秘訣

1. 以圖像化形式表達，讓孩子更易理解及提升獨立能力
2. 家長初時可多作提醒及預告，讓孩子慢慢適應時間表
3. 持之以恆(堅持實行時間表、親子共同探討未能遵行之原因及作針對性措施，如使用獎勵計劃及使用適切後果)
4. 家長常保持開放的心、覺察個人情緒，盡量保持冷靜

點擊時間表即可
連結下載原圖

資料來源：
《偕同》創刊號

2. 幼兒學習網分享

家長可透過以下網站下載合適子女的教材，在家中學習

學習工作紙

1. 幼稚園中文工作紙

www.beasmartc9.com

2. 幼稚園英文、數學工作紙

www.kindergartenworksheets.net
www.worksheetfun.com

3. 習字工作紙及詞語卡

http://hkkids.updatednet.com/download/main.htm

遊戲工作紙

4. 填色工作紙

https://www.justcolor.net/kids/

5. 迷宮

https://www.printablemazes.net/category/simple

網上教室

6. 停課不停學! 嘉芙姐姐

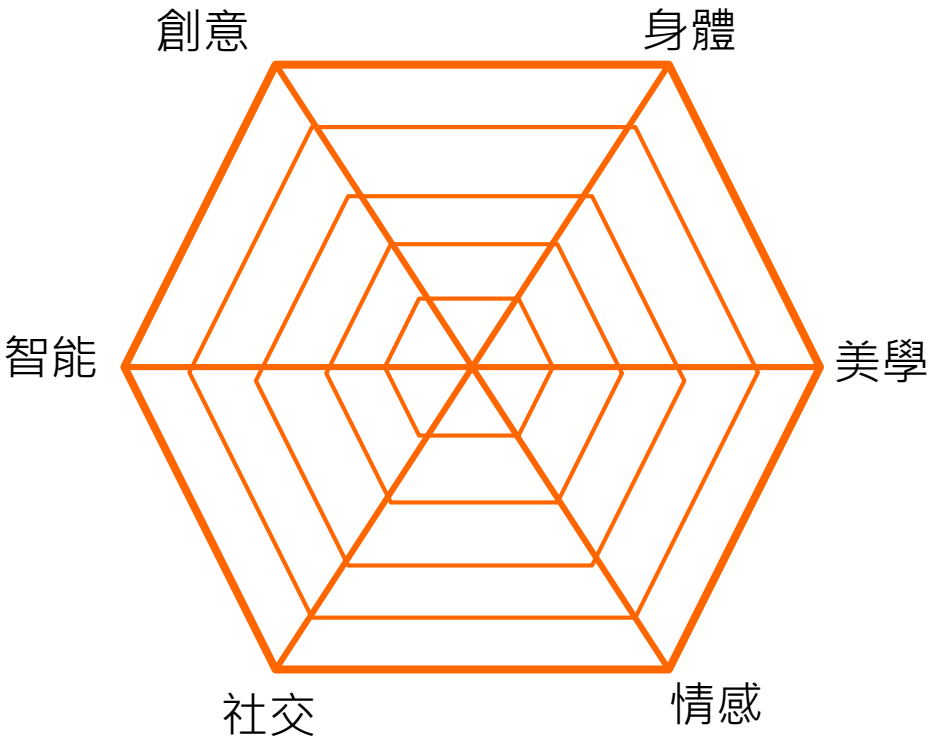
https://www.youtube.com/watch?v=CZCIq4g2wKQ

*每天更新課堂

第三部份
親子活動
讓家長增進親子之間的互動，與幼兒享受親子時光

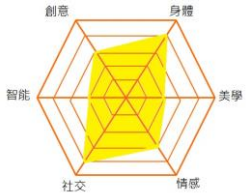
親子活動

幼兒成長健康導向



1. 親子律動

家長可運用以下網上片段，與幼兒每天在家中一起做體操



親子律動好處

- ✓ 鍛鍊肌肉、骨骼
- ✓ 促進感覺統合發展
- ✓ 提升平衡力、身體協調及肌肉耐力的發展
- ✓ 互動動作有助社交及合群性

親子小貼士

不要輕看互相拍手、對望這些互動動作，都是**增進感情**的好方法

幼兒喜動操

https://www.youtube.com/watch?v=D4dYJyQuVVo&t=6s

由衛生署衛生防護中心提供

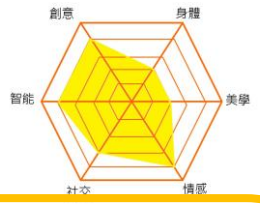
跳一跳@嘉芙姐姐 粵語廣東話兒歌

https://www.youtube.com/watch?v=j8YZoPu6IzE

由嘉芙姐姐音樂小教室提供

2. 親子伴讀

家長可運用以下網上資源或手機Apps，與幼兒進行親子閱讀



親子伴讀好處

- ✓ 增進親子關係
- ✓ 提升閱讀興趣
- ✓ 提升語文能力
- ✓ 增進課外知識
- ✓ 加強專注力
- ✓ 發揮創意思維

網上圖書資源

公共圖書館電子資源
https://www.hkpl.gov.hk/tc/e-resources/e-books/home/129937

童心愛主(聖經聲畫故事)
http://www.rerc.org.hk/lgssc/stories_hk.html
(由宗教教育中心提供)

手機APPS

FunPark童書夢工廠

親子小貼士

在過程中或完成故事後，家長可透過提問**增加與幼兒的互動、提升幼兒理解與表達能力**

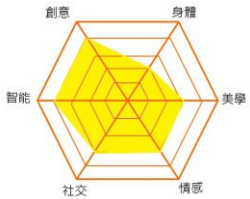
例子

- 故事主角發生了什麼事？
- 你有沒有試過相同的情況？
- 你當時的心情是怎樣?
- 你認為有什麼方法解決？

不要輕看簡單的提問，都是讓家長更**了解幼兒的想法**好機會

3. 親子烹飪—免焗朱古力燕麥曲奇

家長可參考以下食譜，與幼兒一同製作小食



材料

- ✓ 1/2杯無鹽牛油
- ✓ 2杯砂糖
- ✓ 1/2杯牛奶
- ✓ 1 茶匙可可粉
- ✓ 1/2杯花生醬
- ✓ 3杯快熟麥皮

做法

1. 將牛油、糖、牛奶及可可粉放在平底鑊煮沸約一分鐘
2. 加入花生醬、麥皮拌勻
3. 在牛油紙上將朱古力麥皮醬用匙羹分成曲奇餅大小，以匙羹輕輕壓平
4. 放置10至15分鐘冷卻即可

幼兒角色

- ✓ 量度食材
- ✓ 放食材到平底鑊 *(需家長陪同)*
- ✓ 攪拌食材等
- ✓ 用匙羹壓平朱古力麥皮醬的工序

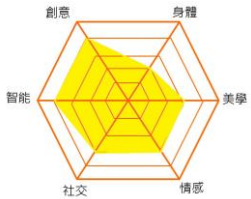
好處

- ✓ 藉此教導煮食的安全意識
- ✓ 加強幼兒的手眼協調
- ✓ 提升小手肌的能力
- ✓ 在過程中透過**欣賞幼兒的努力，增進彼此的關係**

圖片及資料來源：https://sugarapron.com/2016/07/30/no-bake-chocolate-oatmeal-cookies/

4. 親子烹飪—蛋沙律三文治

家長可參考以下食譜，與幼兒一同製作小食



材料

- ✓ 2塊方包
- ✓ 2隻雞蛋
- ✓ 1湯匙沙律醬
- ✓ 少許牛油

做法

1. 將2隻雞蛋放入水內煮熟，剝殼後，將蛋白及蛋黃分開後備用
2. 蛋黃加入一湯匙沙律醬拌均
3. 蛋白切碎粒加入(2)及1湯匙沙律醬拌均
4. 方包抹上牛油及放上蛋沙律做成三文治

幼兒角色

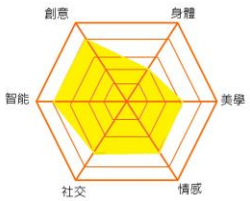
- ✓ 協助剝蛋殼
- ✓ 以膠刀切蛋白
- ✓ 拌均食材
- ✓ 抹上牛油

好處

- ✓ 加強幼兒的手眼協調
- ✓ 提升小手肌的能力
- ✓ 在過程中透過**欣賞幼兒的努力，增進彼此的關係**

圖片及資料來源：www.daydaycook.com/daydaycook/hk/website/recipe/details.do?id=928

5. 親子烹飪



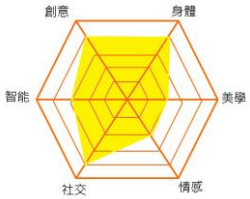
家長可參考以下其他簡單親子無火小食食譜，與幼兒一同製作小食

健康椰子芝麻脆餅	草莓乳酪杯	得意冬甩	士多啤梨布甸
圖片及資料來源 Facebook專頁: 毛孩與諾諾	圖片及資料來源 Facebook專頁: 毛孩與諾諾	圖片及資料來源 Facebook專頁: 和牛B的成長日記	圖片及資料來源 Facebook專頁: 軒晞 與 Lee's family

*按圖即可連結至食譜

6. 親子遊戲

家長善用家中已有的用品，與幼兒玩玩遊戲、做做手工



飲管吹氣迷宮

好處

- ✓ 鍛鍊幼兒口肌
- ✓ 訓練幼兒專注力
- ✓ 自行設計迷宮路線，增強幼兒創造力

道具

- ✓ 泥膠
- ✓ 飲管
- ✓ 乒乓球

玩法

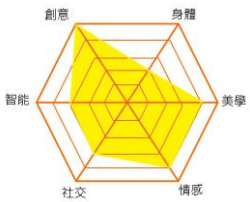
1. 在桌子以泥膠設計出迷宮的路線(如右圖)
2. 指示幼兒迷宮的出入口
3. 請幼兒用飲管吹氣令乒乓球由入口滾至出口，期間手不可觸碰乒乓球

親子小貼士

邀請**幼兒設計路線**，由家長玩，增加互動性，亦讓幼兒在活動中有**成就感**

7. 親子遊戲

家長善用家中已有的用品，與幼兒玩玩遊戲、做做手工



簡易印章畫心意卡製作

好處

- ✓ 鍛鍊幼兒小手肌的力度及靈活度

道具

- ✓ 膠樽蓋
- ✓ 彩麗皮貼紙
- ✓ 印台
- ✓ 畫紙

玩法

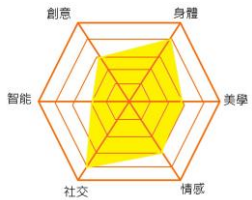
1. 彩麗皮貼紙固定在膠樽蓋上造成印章
2. 即可用印章在畫紙上印出不同圖案
3. 可用廣告彩取代|印台，顏色的選擇會更多

親子小貼士

- ✓ 完成畫作後，家長可以與幼兒一同寫上祝福句，送給鄰居/親友，**傳達關懷**
- ✓ 要預先與幼兒協議好只在畫紙上蓋印

8. 親子遊戲

家長善用家中已有的用品，與幼兒玩玩遊戲、做做手工



室內對打球

好處

- ✓ 訓練幼兒手眼協調
- ✓ 親子互動對打增進彼此的合拍度

道具

- ✓ 紙碟
- ✓ 雪條棒
- ✓ 氣球
- ✓ 膠紙

玩法

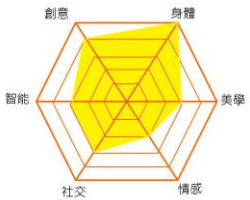
1. 把雪條棒以膠紙固定在紙碟上，做成球拍(如右圖)
2. 按幼兒的能力與幼兒訂定遊戲規則，如二人合作不讓氣球著地，或以對打形式進行；
3. 可邀請孩子在紙碟上繪畫，做出獨一無二的球拍

親子小貼士

- ✓ 家長與幼兒進行對打球挑戰，**增進感情**
- ✓ 疫情放緩後可邀請鄰居或親友一起玩耍，**學習分享及合群性**

9. 親子遊戲

家長善用家中已有的用品，與幼兒玩玩遊戲、做做手工



水樽保齡球

好處

- ✓ 訓練幼兒身體協調
- ✓ 鍛鍊幼兒的前臂肌肉力量

道具

- ✓ 膠樽
- ✓ 水
- ✓ 廣告彩/ 水彩
- ✓ 皮球

玩法

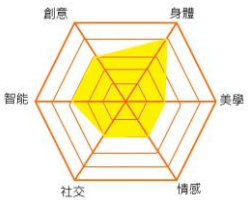
1. 在膠樽內注入適量的水，按喜好加入少量顏料，搖勻令水染色在 (如右圖)
2. 將皮球滾至膠樽
3. 玩法多變，可以定為要推倒某種顏色的樽；可以在樽上貼上數字或生字，指示每局要推倒的樽；也可以是推倒愈多樽愈高分

親子小貼士

- ✓ 可邀請幼兒為每局定題目，**增加互動趣味**

10. 親子遊戲

家長善用家中已有的用品，與幼兒玩玩遊戲、做做手工



拋圈圈考眼界

好處

- ✓ 訓練幼兒手眼協調
- ✓ 年紀較小的幼兒藉此強化學習顏色的概念

道具

- ✓ 紙碟
- ✓ 廣告彩/其他顏料
- ✓ 水筆
- ✓ 美工刀 (即是鍘刀)
- ✓ 數個廁紙筒
- ✓ 適量膠紙

玩法

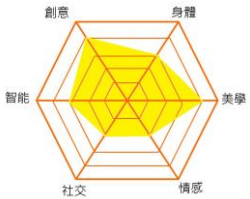
1. 把廁紙筒以膠紙連接起，做成柱
2. 取一個紙碟，中間剪開一個洞，剛好能穿過(1)的柱
3. 把紙碟反轉，插入(1)的柱，以膠紙固定，做成底座
4. 其餘的紙碟中間剪開，形成環狀
5. 將紙環上色，如幼兒年齡較小，可以蠟筆代替廣告彩

親子小貼士

- ✓ 家長可與幼兒挑戰，發指令予幼兒拋出特定的顏色，**增加趣味和互動**

11. 親子遊戲

家長善用家中已有的用品，與幼兒玩玩遊戲、做做手工



紙皮卡片積木

好處

- ✓ 發揮幼兒的想像力
- ✓ 學習形狀概念

道具

- ✓ 數張紙皮
- ✓ 適量廣告彩
- ✓ 剪刀

玩法

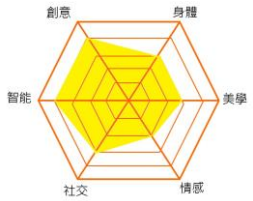
1. 將紙皮剪成小卡片，每片紙皮的四邊都剪開一個小口
2. 將小卡片塗上喜歡的顏色，待乾
3. 按喜好剪成不同的形狀，豐富積木的變化

親子小貼士

- ✓ 製作卡片時可邀請幼兒說出想要製作的形狀，家長協助剪成不同形狀的卡片，豐富積木的變化
- ✓ 砌積木時可以邀請幼兒猜猜父母正在砌什麼，提升幼兒**想像力**及**語言表達能力**

12. 親子遊戲

家長善用家中已有的用品，與幼兒玩玩遊戲、做做手工



釣魚遊戲

好處

- ✓ 加強幼兒的手眼協調能力

道具

- ✓ 色紙
- ✓ 剪刀
- ✓ 2枝飲管/鉛筆
- ✓ 2塊磁石
- ✓ 2條繩

玩法

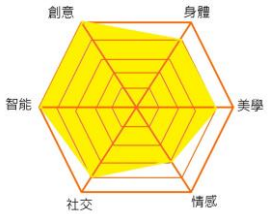
1. 把卡紙剪成魚的形狀，每條魚的口部都夾一個萬字夾
2. 將磁石用繩繫在飲管/竹簽上做出魚桿
3. 如家中沒有磁石，也可以用有鐵線的毛絨條，在魚的口部穿成圈，並做出釣桿的勾形

親子小貼士

- ✓ 邀請幼兒設計魚的外貌，**讚賞幼兒的創意**
- ✓ 幼兒進行釣魚遊戲時，家長在旁打氣鼓勵，也是**增進親子感情的方法**

在家遊戲不設限

創意遊戲齊分享



相信家長和小朋友也擁有屬於自己創意無限的遊戲方法，邀請你透過文字或圖畫和我們分享。復課後，交回給駐校的幼稚園社工，參加者將獲神秘小禮物一份。

遊戲名稱：

道具：

玩法：

我的感受：

第四部份

抗疫資訊

讓幼兒對新型冠狀病毒有正確理解

1. 教導幼兒個人衛生

步步龍家族提提你

資訊及圖片由Facebook 專頁
<九龍城主題步行徑>躍變龍城提供

2. 教導幼兒正確洗手方法

洗洗手 @
嘉芙姐姐
粵語廣東話兒歌

*點擊圖片即可播放歌曲

3. 做個家居清潔小幫手

家長可以邀請小朋友協助處理簡單的家務，按幼兒的年紀參與清洗/抹乾的步驟

小朋友能力提升要點

1. 幼兒的自理能力
2. 加強幼兒的責任心
3. 加強幼兒衛生意識

小幫手任務建議

1. 協助清潔玩具
2. 把穿完的衣物自行放進污衣籃
3. 飯後把用完的餐具放回廚房
4. 飯後協助抹好用餐的位置

4. 繪本分享

家長可透過這些繪本，向幼兒解釋現時受新型冠狀病毒影響的情況

解釋要點

1. 讓幼兒了解停課或不能外出的原因
2. 減低幼兒因疑惑所產生的不安感
3. 讓幼兒明白衛生清潔的重要

《為什麼不能出門?》

資料來源：A卡蘇微信
作者：A卡蘇

《抗疫小夥伴》

資料來源：Dumo.art
作者：李揚立之醫生

*按圖即可連結至繪本

喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。

箴言 17:22

願我們靠著上帝的恩典互相守望與同行，祝福成長。

特別鳴謝

(排名不分先後)

宗教教育中心童心愛主(聖經聲畫故事)
《抗疫小夥伴》繪本作者李揚立之醫生
《為什麼不能出門》繪本作者A卡蘇微信
慈慧幼苗《超級奶爸》
嘉芙姐姐音樂小教室
Facebook專頁：毛孩與諾諾
Facebook專頁：和牛B的成長日記
Facebook專頁：軒晞 與 Lee’ s family
POPA Channel
香港聖公會輔導服務處陳凱昇(臨床心理學家)
Facebook 專頁：<九龍城主題步行徑>

童學同樂@Homeschooling

香港聖公會福利協會
愛·孩子 – 在學前單位提供社工服務先導計劃
電話：2111 2055
地址：九龍紅磡馬頭圍道37-39號紅磡商業中心A座12樓06室