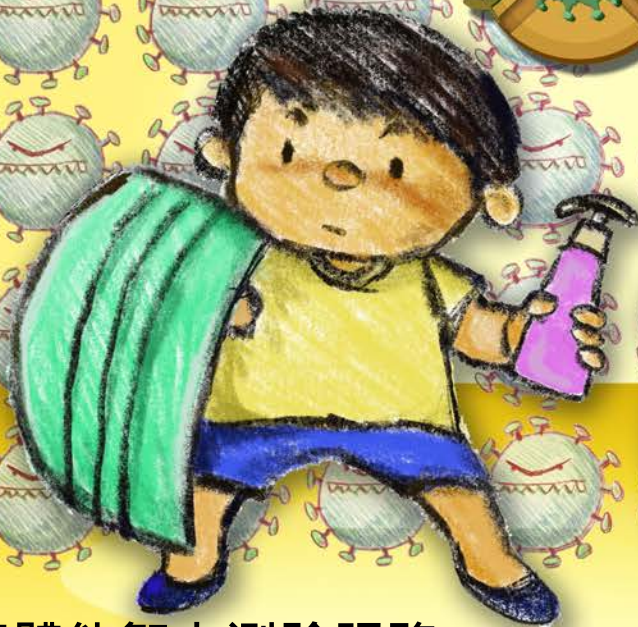


身心抗疫小勇士

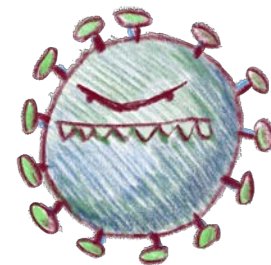
親子活動篇



衛生署兒童體能智力測驗服務

適合4歲或以上之兒童
建議家長陪同兒童瀏覽以下內容

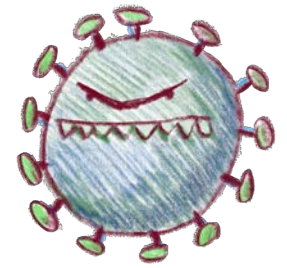
目錄



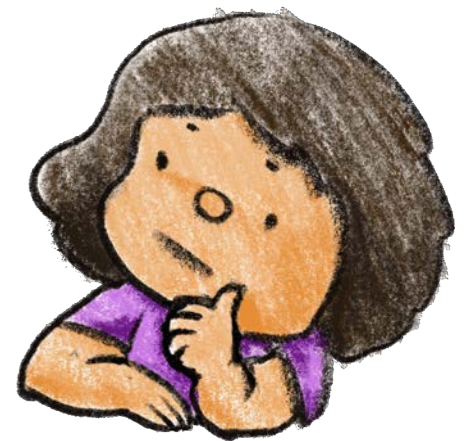
- 新型冠狀病毒對小朋友情緒的影響
- 積極面對疫情的方法
- 處理情緒的方法
- 家居活動
 - 語言方面
 - 小肌肉及手眼協調方面
 - 體能方面
 - 文字學習方面
- 完結篇



自從新型冠狀病毒來了之後.....



- 「唔駛返學，日日留喺屋企，都唔知做乜好？」
- 「做乜唔畀我返學？」
- 「點解爸爸媽媽咁緊張要我戴口罩？發生左咩事.....」
- 「點解唔畀我去公園玩？」
- 「大人突然咩都唔畀做，煩死人！」
- 「喺屋企，又冇人同我玩！」



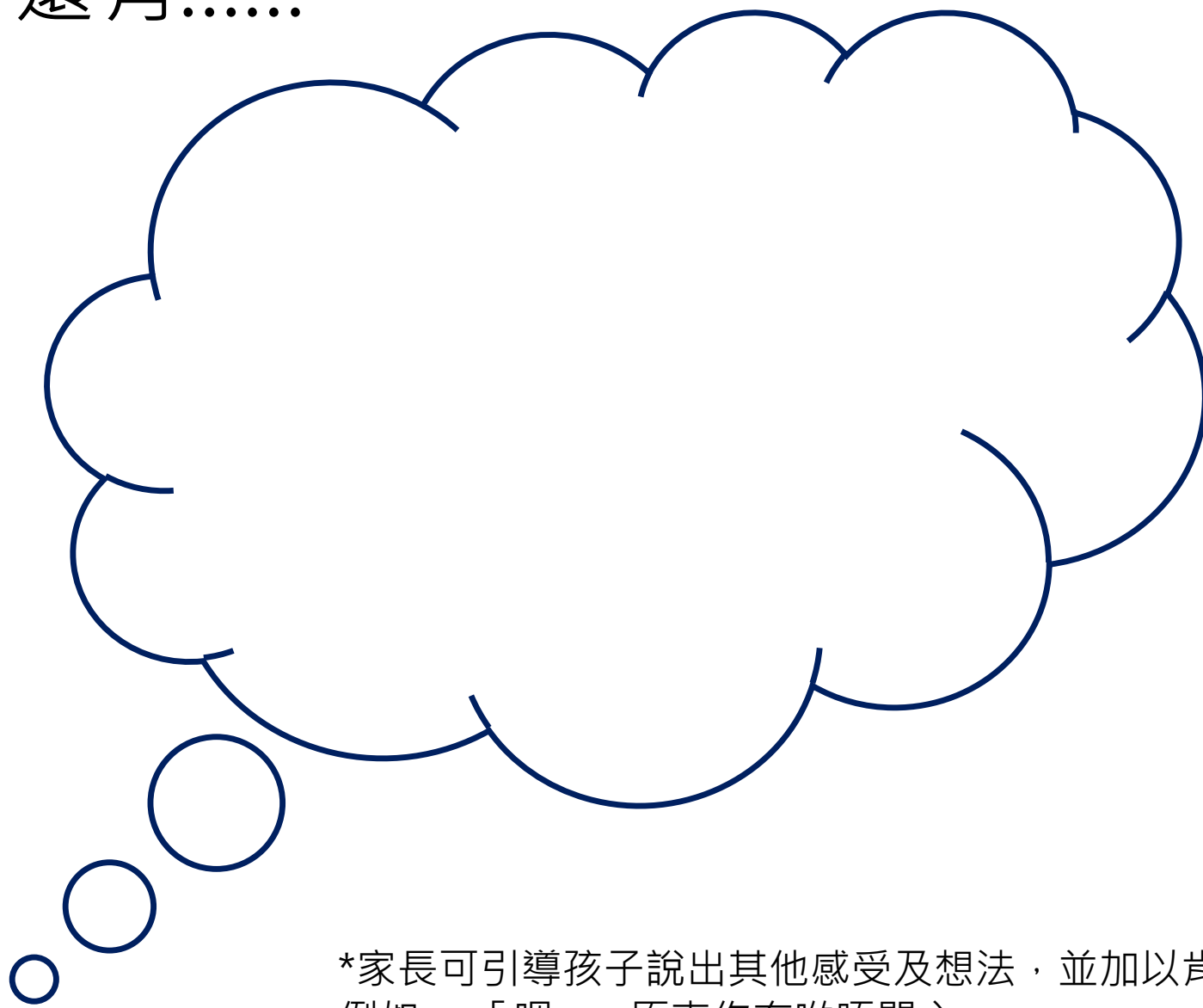
小朋友，自從新型冠狀病毒來了之後，
你的感覺是.....



*家長可引導孩子畫出感受及想法，並加以肯定
例如：「嗯..... 原來你有啲擔心」



還有.....



*家長可引導孩子說出其他感受及想法，並加以肯定
例如：「嗯..... 原來你有啲唔開心」



小朋友，試畫出你心目中的新型冠狀病毒



小朋友在抗疫時期或會出現不愉快或焦慮的情緒，這些情緒都是可以理解的。

對抗疫情雖然困難，但小朋友們也可以極積面對，做個抗疫小勇士！



抗疫小勇士會.....

1. 注意個人衛生，保護自己及他人

- 戴上口罩
- 勤洗手 / 潔手 (飯前、上廁所後等)
- 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾覆蓋口鼻，然後小心棄掉紙巾到有蓋垃圾桶，再徹底洗手



2. 維持家庭日常生活流程，確保生活有規律，飲食定時，睡眠充足



現在就來訂立一個作息時間表吧！

時間	活動 (例子)
8:00	起床、洗臉、刷牙
8:15	洗手20秒及早餐 (孩子可和家長一起製作早餐)
	桌面工作 (溫習、寫作、藝術創作等)
	小休
	室內運動時段
12:00	洗手20秒及午飯
	休閒時段 (孩子可選擇自己喜歡的活動)
	家務時間 (協助清潔、曬乾衣物等)
3:30	洗手20秒及茶點時間
	小肌肉協調活動
	休閒時段 (孩子可選擇自己喜歡的活動)
	洗澡
7:00	洗手20秒及晚餐
	親子時間
	梳洗
9:30	上床睡覺

家長可利用
獎勵以鼓勵
孩子跟從作
息時間表



記得適時洗手，每次20秒

小勇士的作息時間表

時間	活動
	起床、洗臉、刷牙
	早餐
	洗手20秒及午飯
	洗手20秒及茶點時間
	洗手20秒及晚餐
	上床睡覺

*家長可與孩子一同制訂作息時間表



抗疫小勇士還會.....

3. 與親人及同學保持聯絡

- 列出想聯絡的親友和同學
- 想一想可以用什麼方法問候對方
表達關心



想一想用甚麼方法聯絡親友和同學：

「OK」代表可以透過該方法聯絡親友

「X」代表不可以透過該方法聯絡親友

可聯絡的親友	Whatsapp	電話	電郵	其他： 如視像通話
1. 例:祖父母	OK	OK	X	
2.				
3.				
4.				
5.				



此外，小勇士也可以製作心意卡，把想說的話用文字或圖畫表達出來，再寄給親友。這也不失為一個好方法呢！

*家長可與孩子一同列出聯絡清單



小勇士還需要.....

均衡飲食



適量運動



充足的睡眠



當小勇士感到擔心或緊張時，你可以運用呼吸鬆弛大法

為甚麼身體緊張時會出現各種不適的反應？那是因為當我們面對恐懼的事物、感到害怕或有危險時，身體機能會加快運作，方便我們逃走(或作出抵抗)。所以如果能用方法減慢身體的運作，便能紓緩緊張的感覺。



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



也可以跟卡通人物一起練習鬆弛技巧



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



小勇士閒在家不知做些甚麼？
你可以考慮以下的家居活動.....



語言活動



小肌肉及手
眼協調活動



體能活動



文字學習活動



其他活動





有助提升語言能力的家居活動



由言語治療師建議





1. 親子共讀

家長與孩子一起捧着圖書朗讀能夠促進孩子的語言發展。家長可以發問問題（例如：你估跟住會點呢？），引發孩子追看圖書的興趣。

家長也可以利用問題引導孩子思考（例如：你點知道豬小弟係最勤力呢？）。





2. 弄點心和小吃

除了親子共讀外，家長與孩子一起弄點心和小吃也不失為一個好活動。

透過此活動，孩子可以學習不同食材的名稱，可以學習烹調的步驟，還可以看見食物的變化。

最重要是可以品嚐美味的點心和小吃呢！





3. 角色扮演遊戲

透過與孩子玩角色扮演遊戲，家長讓孩子明白玩遊戲並不需要大量的玩具，而是需要合作性，投入遊戲和運用豐富的想像力。

在過程中，家長可能會發現孩子的興趣、喜好，甚至是他的才能呢！





有助提升小肌肉及手眼協調的家居活動



由職業治療師建議





小勇士如每天參與以下家務便能增強小肌肉協調能力。

1. 用衣夾夾衣服
及放衣夾收衣服
2. 幫忙準備食材，
如「搥」橙、
「摘」菜、洗米等





3. 幫忙摺疊衣物，例如學習三種摺襪的方法：

(1) 波波法



(2) 十字法



(3) 長條法



小勇士，你懂得應用這些摺法到其他衣物嗎？

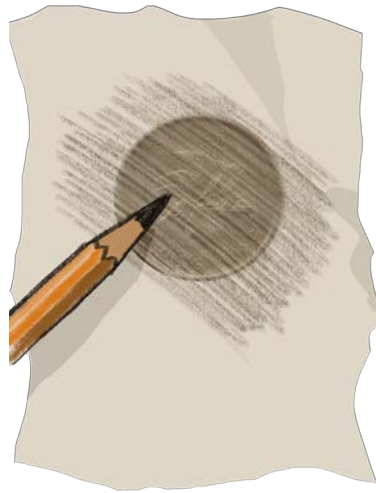


其他小肌肉活動

1. 畫迷宮
2. 用間尺連點
3. 砌拼圖、七巧板等



4. 將紙覆蓋在錢幣或有凹凸面的物件上，用鉛筆拓印出圖案來



5. 雙手用力搓紙球，然後用紙球作不同的遊戲（如用手指彈紙球鬥遠、用羹運送紙球等）



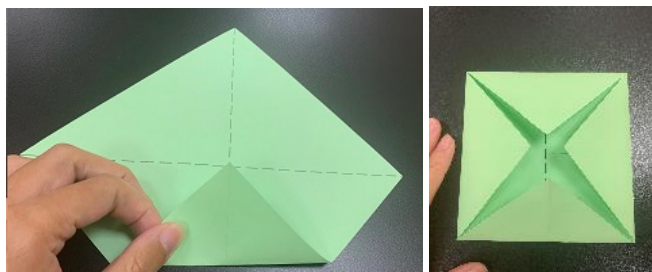


其他小肌肉活動

6. 趣味摺紙，如「東南西北」，完成後孩子可以用手指開合，以增加手指靈活性



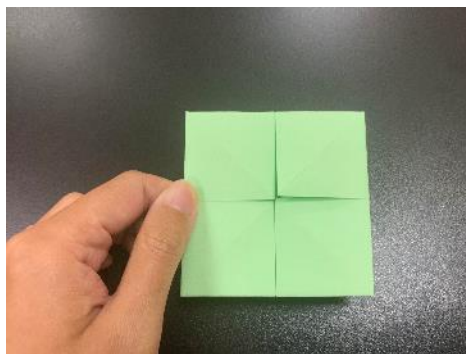
1. 正方形手工紙一張



2. 四角往中間摺



3. 翻轉，再將四角往中間摺

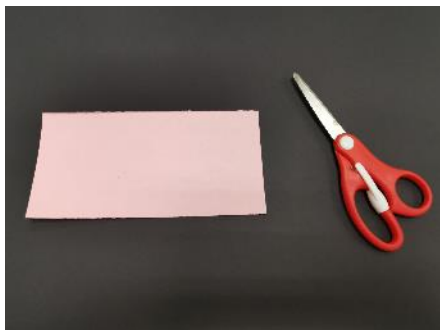


4. 再翻轉，並寫上東南西北，而入面寫上不同活動（例如兔仔跳）

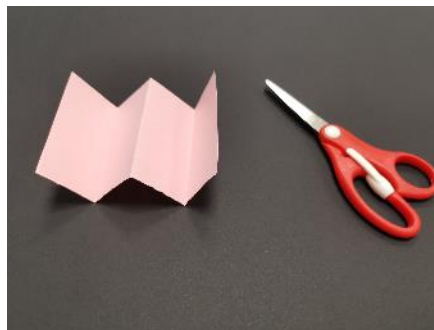




7. 剪紙遊戲，例如「一串心」



1. 準備長方形紙



2. 摺四格



3. 再對摺



4. 畫半個心形



5. 沿線剪



6. 一串心



小勇士，你也可運用這剪紙技巧
來創作其他剪紙遊戲呢！





有助提升體能的家居活動



由物理治療師建議





注意事項：

在家居環境中，空間有限，要注意安全，留意凸出的檯角和牆角，地面也不可濕滑，免至滑倒。

在家長或成人陪同下，一起進行以下活動。





球類活動：

- 與孩子玩「空中拍汽球」
- 孩子拋小型網球進家長或成人手上的器皿中
（可使用膠盒或膠桶作容器。建議使用較深的容器，避免網球彈出。若沒有小型網球，可用其他柔軟的物料，例如廢紙造紙球取代）
- 家居曲棍球、家居保齡球、擲飛標（紙球）

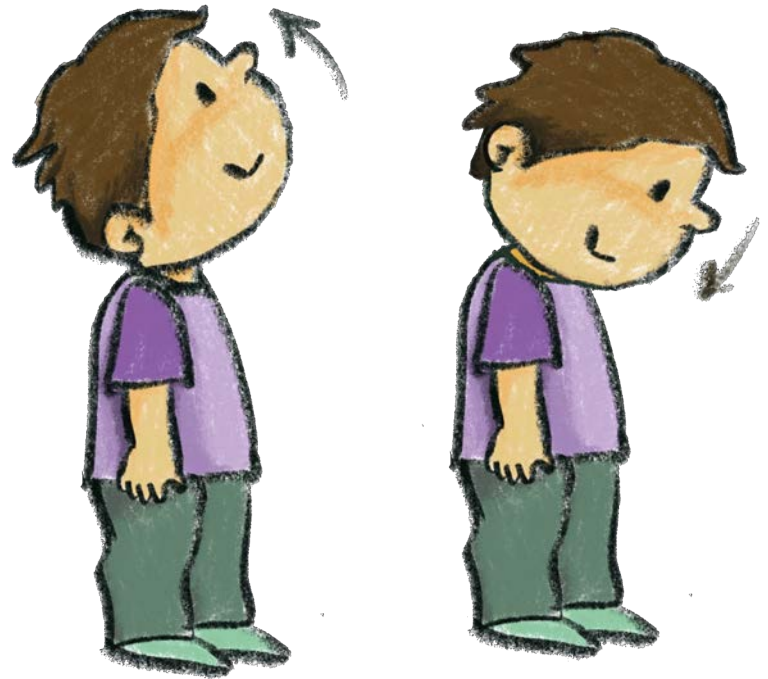




避免長時間玩手機遊戲，玩手機遊戲後，可做以下簡單的鬆弛活動：

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





檯面滾球(1)

成人與兒童站在檯的對面，成人把球滾向兒童，
兒童手持器皿預備

當球在檯邊沿滾下時，兒童須要用器皿接球，手不
能碰球

用不同大小的球和器皿，增加趣味





檯面滾球(2) (適合較年長的小勇士)

玩法同氣墊球，成人與兒童用手掌把球推給對方，手掌只能放檯邊，手掌不能進入檯面的範圍，保持球在自己領域，避免滾下或跳離檯面





其他有趣的活動和遊戲：

1. 腳之「猜程尋」：跳起後做不同的動作
(鉸剪腳、合起腳、打開腳)



2. 扮動物：抽籤後，小勇士用身體以動作扮動物，讓對手猜，輪流比賽
3. 做律動：可於網上搜尋一些兒童音樂律動短片，和孩子一起跟著做





有助提升文字學習的家居活動



出棉胎的玩法:

1



自製文字 (約20-30張)
同一個字可製2-3個

2



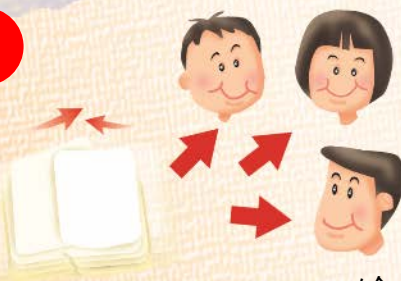
2-3人一起玩

4



選定一人先開始

3



將字咭洗勻後平均分給
玩遊戲的人

5

小鳥在天上飛

預先抽出選定中文字 (約5-7
個), 有次序地排放在檯上。





輪流將手中的字咭正面放在檯上，同時按次序讀出已選定的中文字串。



假如放出的字咭與讀出的「音」配合，大家便鬥快把手放在字咭上。最快的贏，最慢的輸。



輸了的要接收檯上的咭



遊戲繼續，直至有一方將手上的咭全部送走，便算勝出。

(英文字母可作同樣的玩法。而數讀次序則可以用A-Z順序來讀。)



釣魚的玩法:

1



自製中文字咭約30-40張，
每個字重複做四張。

2



抽出4-5張(或更多張)正面放在
檯上作「魚池」裏的魚。

3



每人派5-7張字咭，剩下的反轉放在檯上。





4

我釣到「天」魚



輪流釣魚 (用自己的字咁釣檯面上相同的字咁) 並說出「我釣到『X』魚」, 『X』指咁的字。

然後在剩下的那疊字咁裏取一張, 反轉正面, 放在「魚池裏」。



5 另一方如有魚釣, 則跟第(4)點。

無魚釣



另一方如沒有魚釣, 則在檯上的疊字咁中取一張, 看能否釣到魚, 釣得到便跟第(4)點, 釣不到便把咁放在魚池裏。



6



最後, 數算大家的收穫, 多者為勝。



「潛」烏龜的玩法:

1



自製中文字咭，每個字要有2張。如可用的字太少，可以用可同顏色筆來寫字，即同一個字有兩張「藍」字的咭，兩張「紅」字的咭，兩張「綠」字的咭...

2



將字咭弄亂次序，即「洗咭」。

3

將其中一張字咭抽出，收藏起來。



4



把其餘的字咭依次序派給各兒童。





5



首先著兒童將手上所有相同的字讀出，然後把一對對的字咭放在檯中央。

6



配對好自己的字咭之後，便輪流順序潛別人的咭，若找到相同的而又可以讀出該字的話，就可把該對字咭放在檯中央。



7



手持最後一張字咭的便是「烏龜」。

其他家居活動

小勇士可以利用這段時間處理過往未有時間完成的事務，例如執拾衣櫃、舊相片、玩具等



完成了！ 恭喜抗疫小勇士成功完成所有任務！
多謝你為對抗疫情出一分力，請接受勇氣徽章！



你亦可與親友分享你的經驗，互相勉勵！



本小冊子之活動均是建議性，家長可發揮創意，與孩子一同創作有意義的家居活動，讓不用上學的日子也能變得充實！



身心抗疫小勇士 – 親子活動篇

編寫：衛生署兒童體能智力測驗服務
臨床心理學家團隊

活動建議：言語治療師、職業治療師及物理治療師團隊

鳴謝：趙錦誠先生為本小冊子繪畫插圖

出版日期：2020年2月



本小冊子版權為衛生署兒童體能智力測驗服務所有