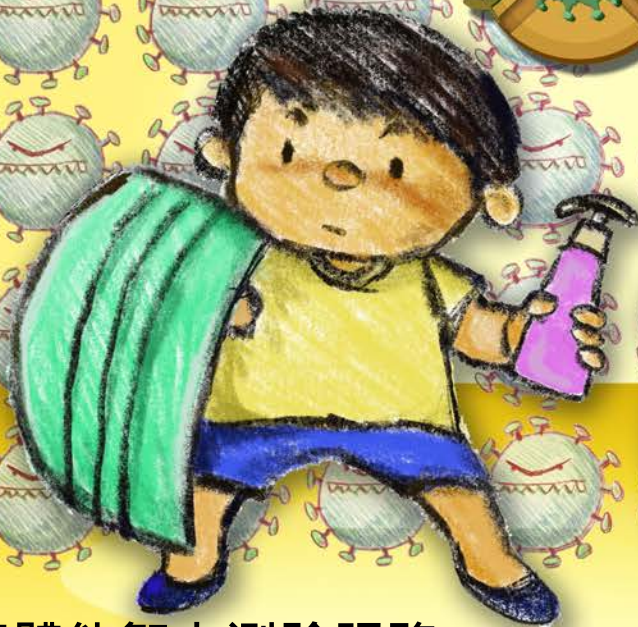


# 身心抗疫小勇士

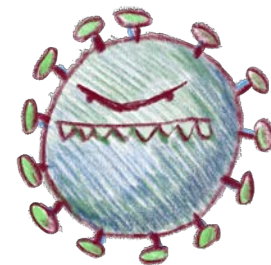
## 親子活動篇



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

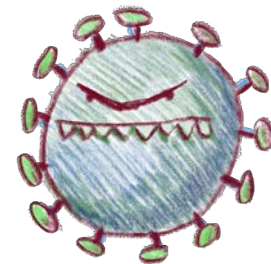
# 目錄



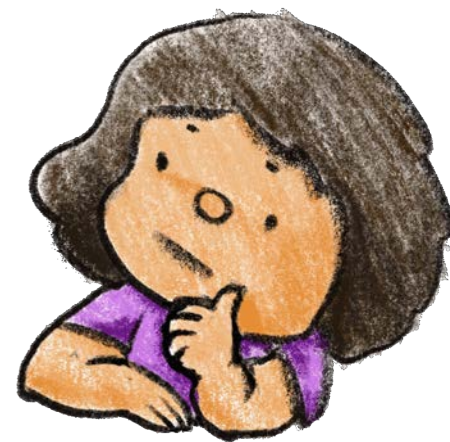
- 新型冠狀病毒對小朋友情緒的影響
- 積極面對疫情的方法
- 處理情緒的方法
- 家居活動
  - 語言方面
  - 小肌肉及手眼協調方面
  - 體能方面
  - 文字學習方面
- 完結篇



# 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！」



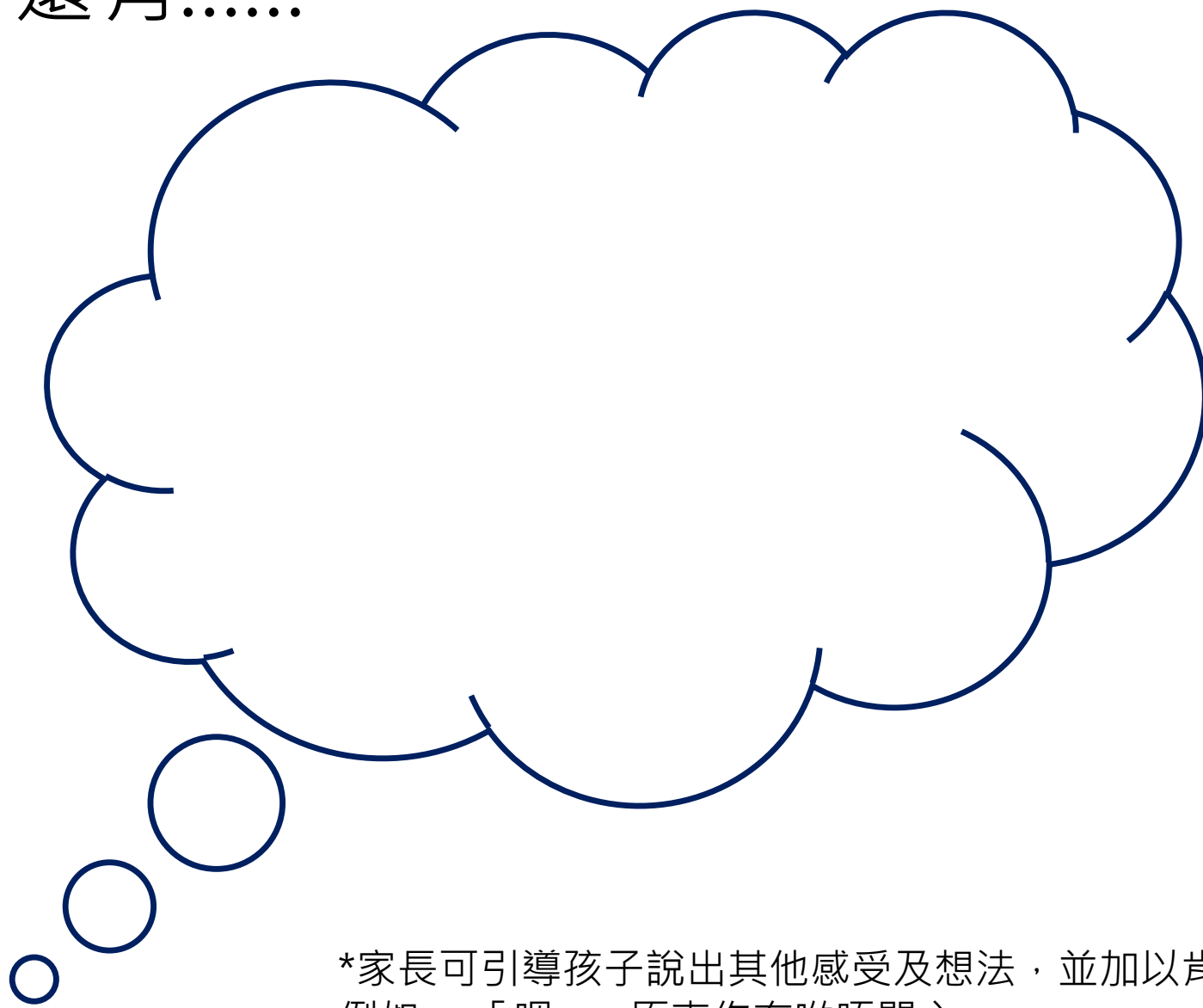
小朋友，自從新型冠狀病毒來了之後，  
你的感覺是.....



\*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」



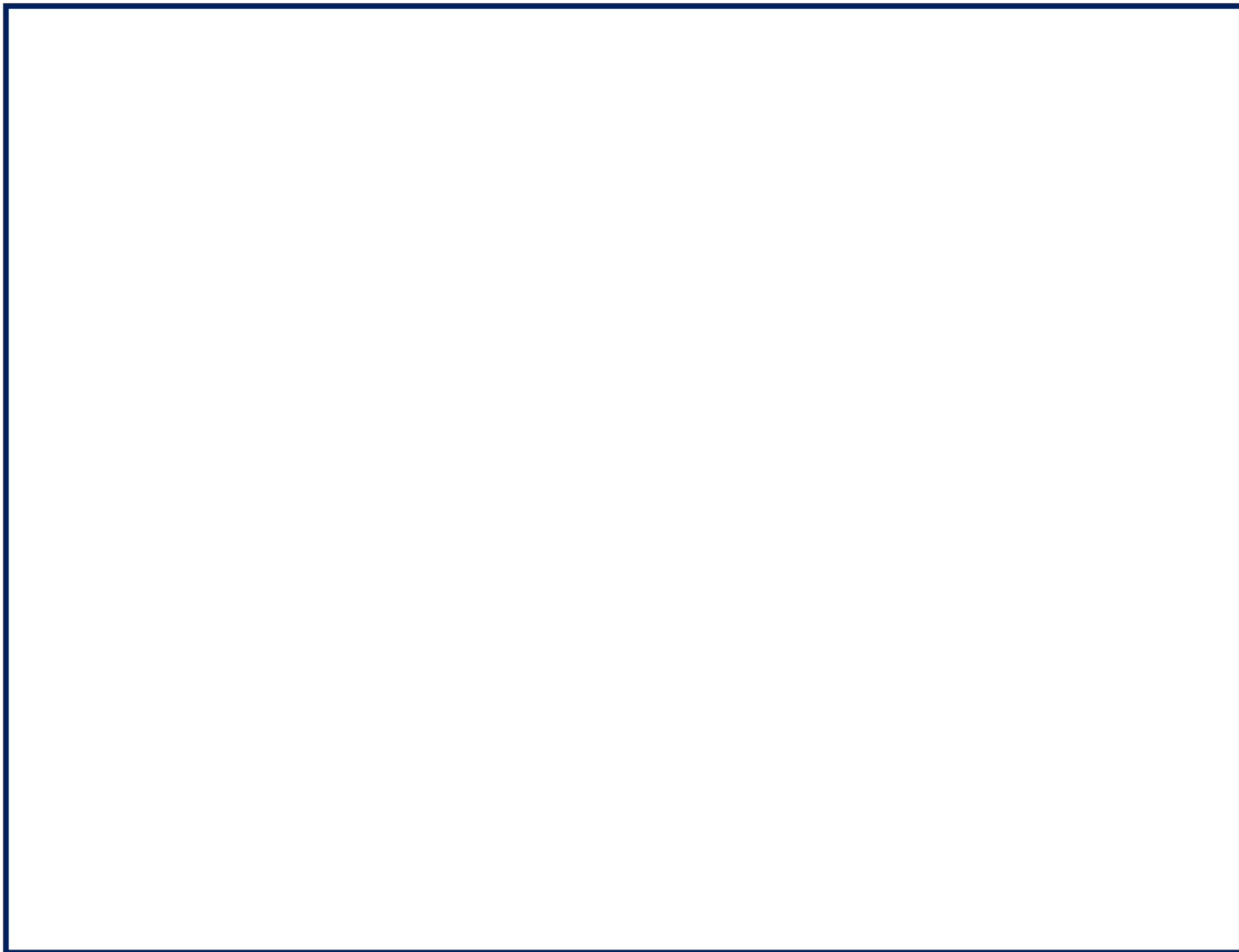
還有.....



\*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





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？



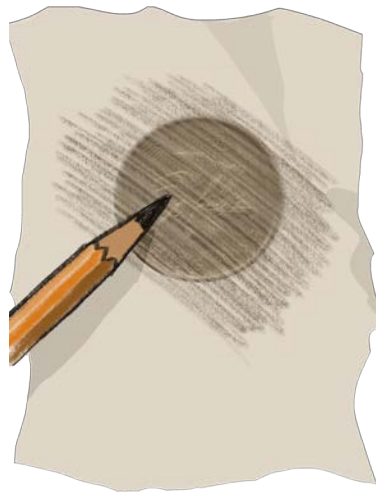


## 其他小肌肉活動

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）



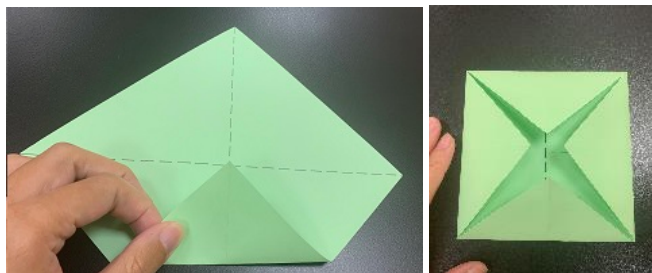


## 其他小肌肉活動

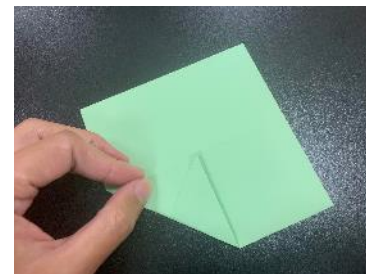
6. 趣味摺紙，如「東南西北」，完成後孩子可以用手指開合，以增加手指靈活性



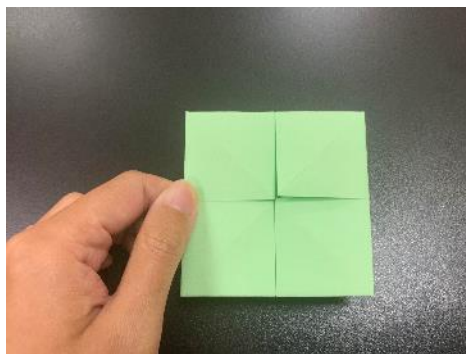
1. 正方形手工紙一張



2. 四角往中間摺



3. 翻轉，再將四角往中間摺

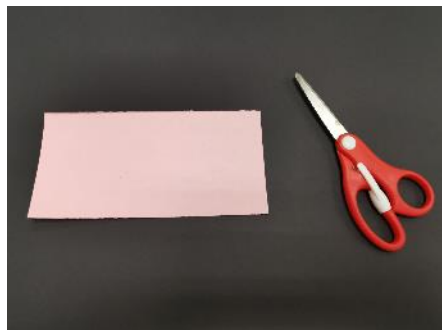


4. 再翻轉，並寫上東南西北，而入面寫上不同活動（例如兔仔跳）

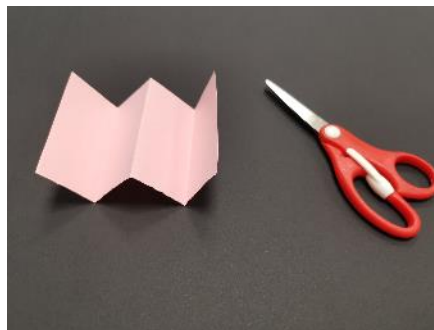




## 7. 剪紙遊戲，例如「一串心」



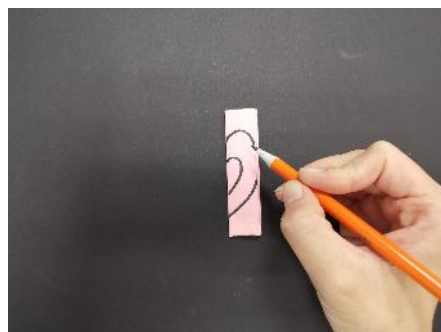
1. 準備長方形紙



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）

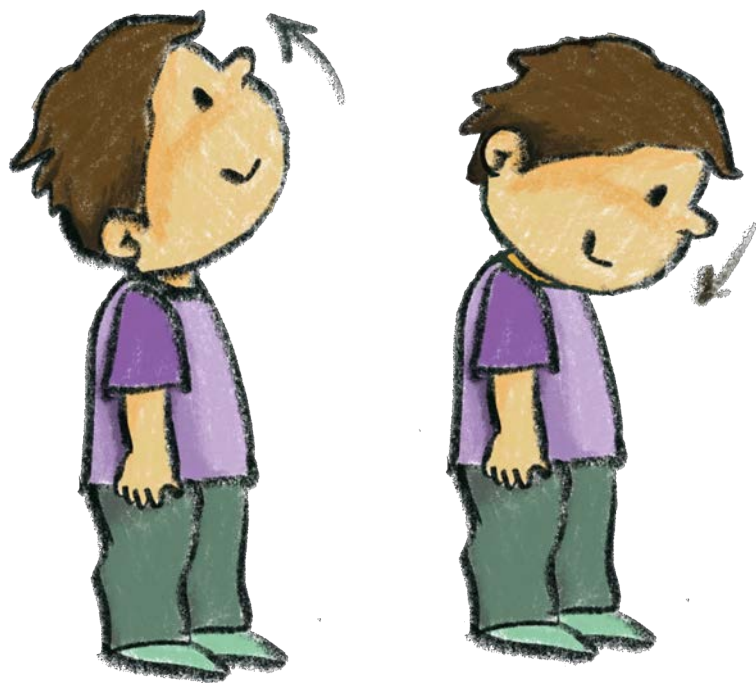




避免長時間玩手機遊戲，玩手機遊戲後，可做以下簡單的鬆弛活動：

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



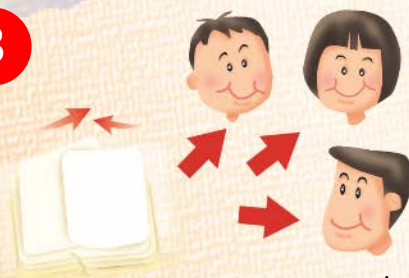
2-3人一起玩

4



選定一人先開始

3



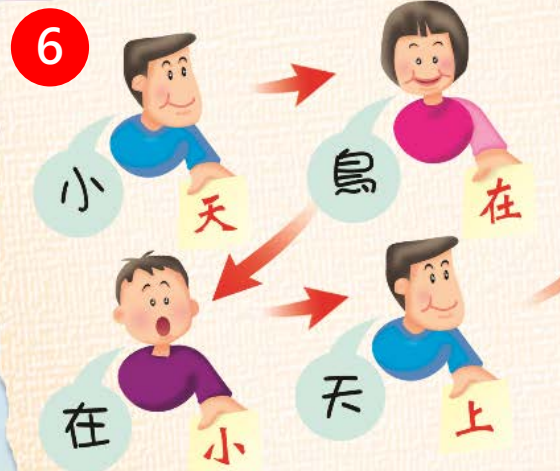
將字咭洗勻後平均分給  
玩遊戲的人

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