

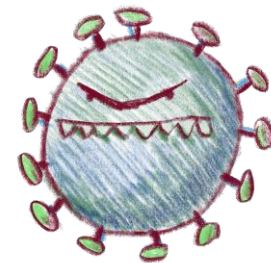
榆青暖心——身心抗疫居家亲子活动手册



适合4岁或以上之儿童 建议家长陪同儿童浏览以下内容

榆青暖心专家志愿者团队 编

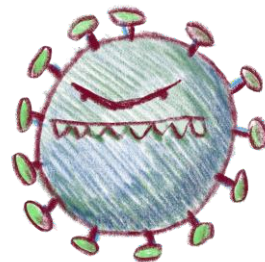
目录



- 新型冠状病毒对小朋友情绪的影响
- 积极面对疫情的方法
- 处理情绪的方法
- 家居活动
 - 语言方面
 - 小肌肉及手眼协调方面
 - 体能方面
 - 文字学习方面
- 完结篇



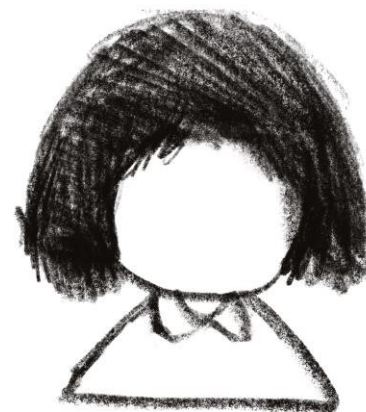
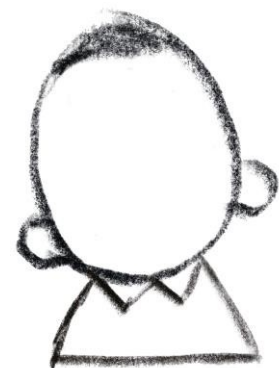
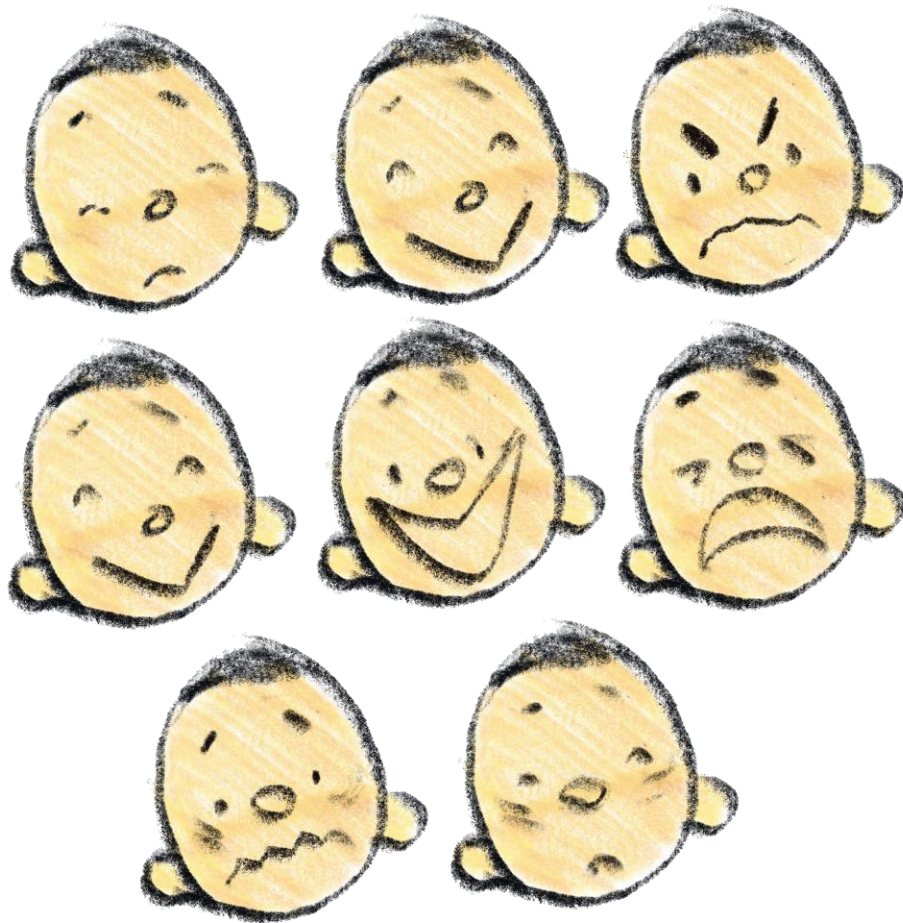
自从新型冠状病毒来了之后……



「不能去上学，天天呆在家里，都不知道做什么好？」
「不知道什么时候才能让我返学？」
「为什么爸爸妈妈总是很紧张要我必须戴口罩？发生什么事情了呢？……」
「我能不能我去公园玩？」
「大人突然拦住我不让去，烦死人！」
「天天呆在家里，又没有人陪我玩！」

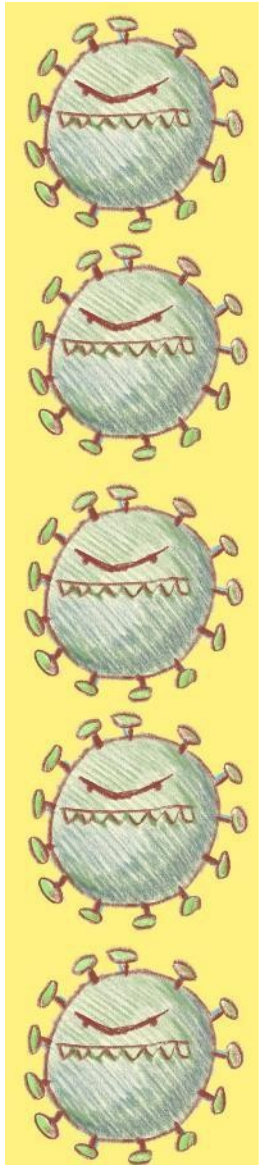


小朋友，自从新型冠状病毒来了之后，你的感觉是……



*家长可引导孩子画出感受及想法，并加以肯定
例如：「嗯……原来你有这样的担心」

还有……



*家长可引导孩子说出其他感受及想法，并加以肯定
例如：「嗯……原来你有这么多不开心」

小朋友，试画出你心目中的新型冠状病毒



小朋友在抗疫时期或会出现不愉快或焦虑的情绪，这些情绪都是可以理解的。

对抗疫情虽然困难，但小朋友们也可以积极面对，做个抗疫小勇士！



抗疫小勇士会……

1、注意个人卫生，保护自己及他人

- 戴上口罩
- 勤洗手 / 洁手 (饭前、上厕所后等)
- 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾覆盖口鼻，然后小心弃掉纸巾到有盖垃圾桶，再彻底洗手



2、维持家庭日常生活流程，确保生活有规律，饮食定时，睡眠充足



现在就来订立一个作息时间表吧！



时间	活动（例子）
8:00	起床、洗脸、刷牙
8:15	洗手20 秒 及早餐（孩子可和家长一起制作早餐）
	桌面工作（温习、写作、艺术创作等）
	小休
	室内运动时段
12:00	洗手20 秒 及午饭
	休闲时段（孩子可选择自己喜欢的活动）
	家务时间（协助清洁、晒干衣物等）
3:30	洗手20 秒 及茶点时间
	小肌肉协调活动
	休闲时段（孩子可选择自己喜欢的活动）
	洗澡
7:00	洗手20 秒 及晚餐
	亲子时间
	梳洗
9:30	上床睡觉

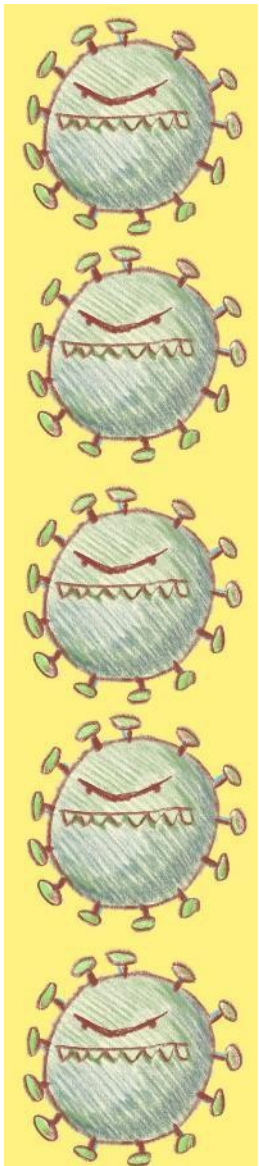
家长可以鼓励孩子跟从作息时间表作息

记得适时洗手，每次20秒

小勇士的作息时间表

时间	活动
	起床、洗脸、刷牙
	早餐
	洗手20 秒 及午饭
	洗手20 秒 及茶点时间
	洗手20 秒 及晚餐
	上床睡觉

*家长可与孩子一同制订作息时间表



抗疫小勇士还会……

3、与亲人及同学保持联络

- 列出想联络的亲友和同学
- 想一想可以用什么方法问候对方 表达关心



想一想用甚么方法联络亲友和同学：

「OK」代表可以透过该方法联络亲友

「X」代表不可以透过该方法联络亲友

可联络的亲友	微信	电话	电子邮件	其他:
1. 例:祖父母	OK	OK	X	
2.				
3.				
4.				
5.				



此外，小勇士也可以制作心意卡，把想说的话用文字或图画表达出来，再寄给亲友。这也不失为一个好方法呢！

*家长可与孩子一同列出联络清单

小勇士还需要……

均衡饮食



适量运动



充足的睡眠



当小勇士感到担心或紧张时，你可以运用呼吸松弛大法

为甚么身体紧张时会出现各种不适的反应？那是因为当我们面对恐惧的事物、感到害怕或有危险时，身体机能会加快运作，方便我们逃走(或作出抵抗)。所以如果能用方法减慢身体的运作，便能纾缓紧张的感觉。



慢慢地「吸气」吸
气时心里数三下
肚子慢慢胀起



慢慢地「呼气」呼
气时心里数三下
肚子慢慢收缩



小勇士闲在家不知做些甚么？ 你可以考虑以下的家居活动……



语言活动



小肌肉及手
眼协调活动



体能活动



学习活动



其他活动



有助提升语言能力的家居活动



由言语治疗师建议



1. 亲子共读

家长与孩子一起捧着图书朗读能够促进孩子的语言发展。家长可以发问问题（例如：你估计接下来会怎么办呢？），引发孩子追看图书的兴趣。

家长也可以利用问题引导孩子思考（例如：你怎么知道猪小弟是最勤劳的呢？）。





2. 弄点心和小吃

除了亲子共读外，家长与孩子一起弄点心和小吃也不失为一个好活动。

透过此活动，孩子可以学习不同食材的名称，可以学习烹调的步骤，还可以看见食物的变化。

最重要是可以品尝美味的点心和小吃呢！





3. 角色扮演游戏

透过与孩子玩角色扮演游戏，家长让孩子明白玩游戏并不需要大量的玩具，而是需要合作性，投入游戏和运用丰富的想象力。

在这个过程中，家长可能会发现孩子的兴趣、喜好，甚至是他的才能呢！



有助提升小肌肉及手眼协调的家居活动



由心理咨询师建议



小勇士如每天参与以下家务便能增强小肌肉协调能力。

1. 用衣夹夹衣服
及放衣夹收衣服
2. 帮忙准备食材，
如洗水果、
摘菜、洗米等



3、帮忙折叠衣物，例如学习三种叠袜的方法：

(1)波浪法



(2)十字法



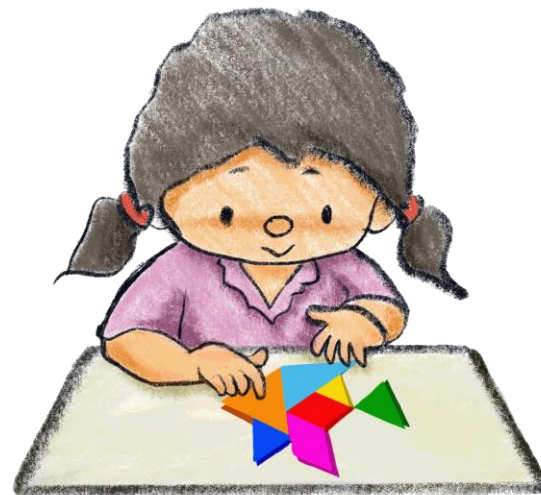
(3)长条法



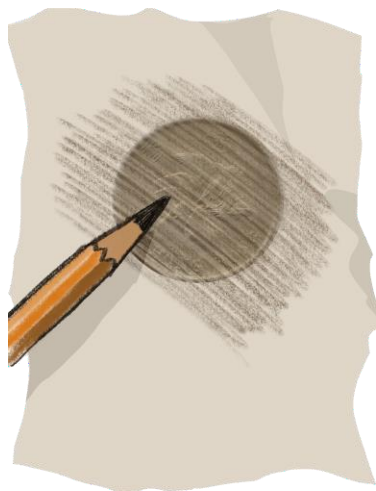
小勇士，你懂得应用这些叠法到其他衣物吗？

其他小肌肉活动

1. 画迷宫
2. 用间尺连点
3. 砌拼图、七巧板等



4. 将纸覆盖在钱币或有凹凸面的物件上，用铅笔拓印出图案来



5. 双手用力搓纸球，然后用纸球作不同的游戏（如用手指弹纸球斗远、用勺子运送纸球等）

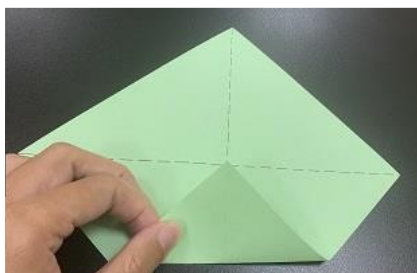


其他小肌肉活动

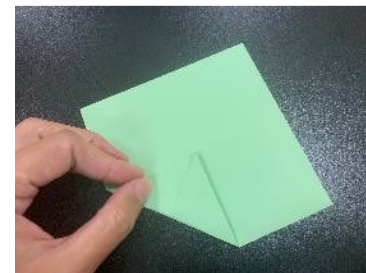
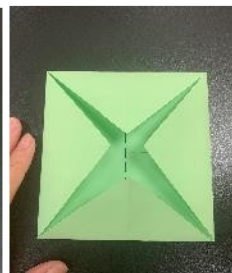
6. 趣味摺纸，如「东南西北」，完成后孩子可以用手指开合，以增加手指灵活性



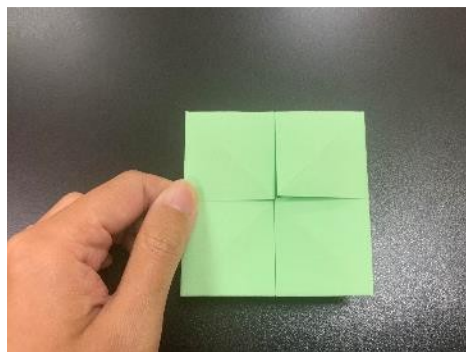
1. 正方形手工纸一张



2. 四角往中间摺

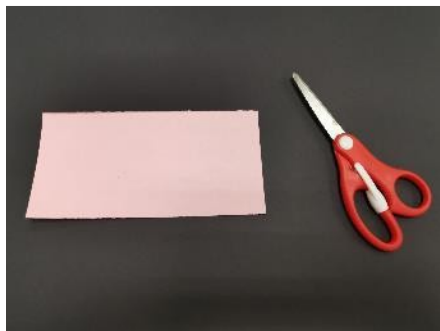


3. 翻转，再将四角往中间摺

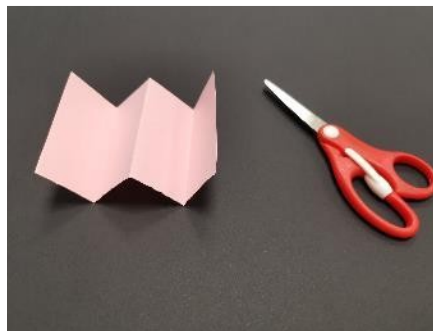


4. 再翻转，并写上东南西北，而入面写上不同活动（例如兔仔跳）

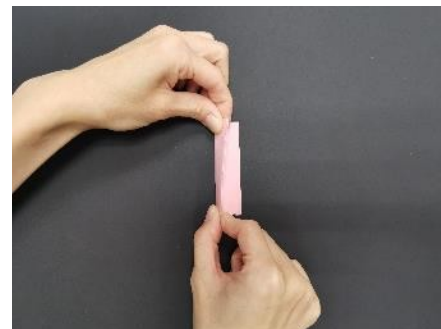
7. 剪纸游戏，例如「一串心」



1. 准备长方形纸



2. 摺四格



3. 再对摺



4. 画半个心形



5. 沿线剪



6. 一串心



小勇士，你也可运用这剪纸技巧
来创作其他剪纸游戏呢！





有助提升体能的家居活动



由心理咨询师建议





注意事项：

在家居环境中，空间有限，要注意安全，留意凸出的台角和墙角，地面也不可湿滑，免至滑倒。

在家长或成人陪同下，一起进行以下活动。





球类活动：

- 与孩子玩「空中拍汽球」
- 孩子抛小型网球进家长或成人手上的器皿中
(可使用胶盒或胶桶作容器。建议使用较深的容器，避免网球弹出。若没有小型网球，可用其他柔軟的物料，例如废纸造纸球取代)
- 家居曲棍球、家居保龄球、掷飞标(纸球)

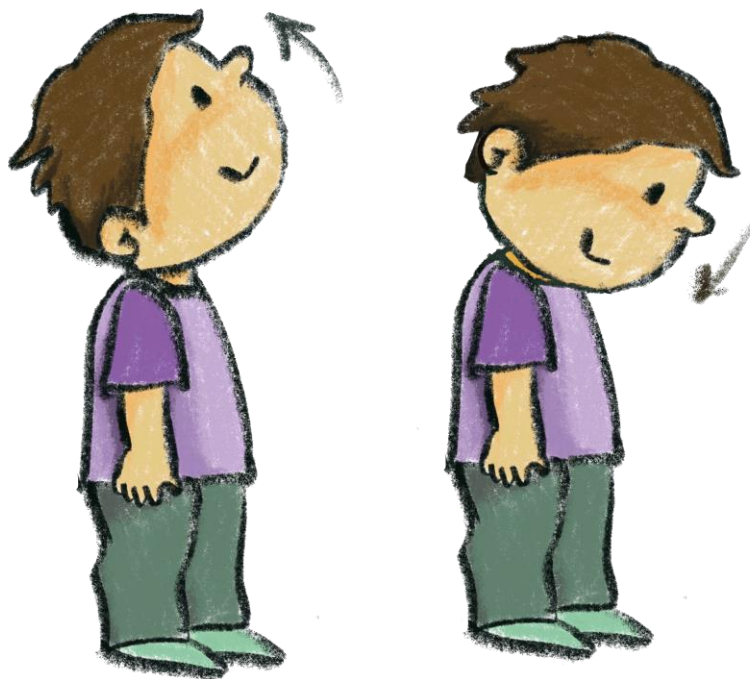




避免长时间玩手机游戏，玩手机游戏后，可做以下简单的松弛活动：

1. 健颈操

慢慢做，松松肩膀，
用肩膀画个大圆圈，
双手向前拍向后拍
点头向前向后，
先望左再望右



2. 健眼操

望上再望下，
望左再望右，
望远再望近
然后用眼画大圆圈：顺时针，逆时针





台面滚球(1)

成人与儿童站在台的对面，成人把球滚向儿童，
儿童手持器皿预备

当球在台边沿滚下时，儿童须要用器皿接球，手不
能碰球

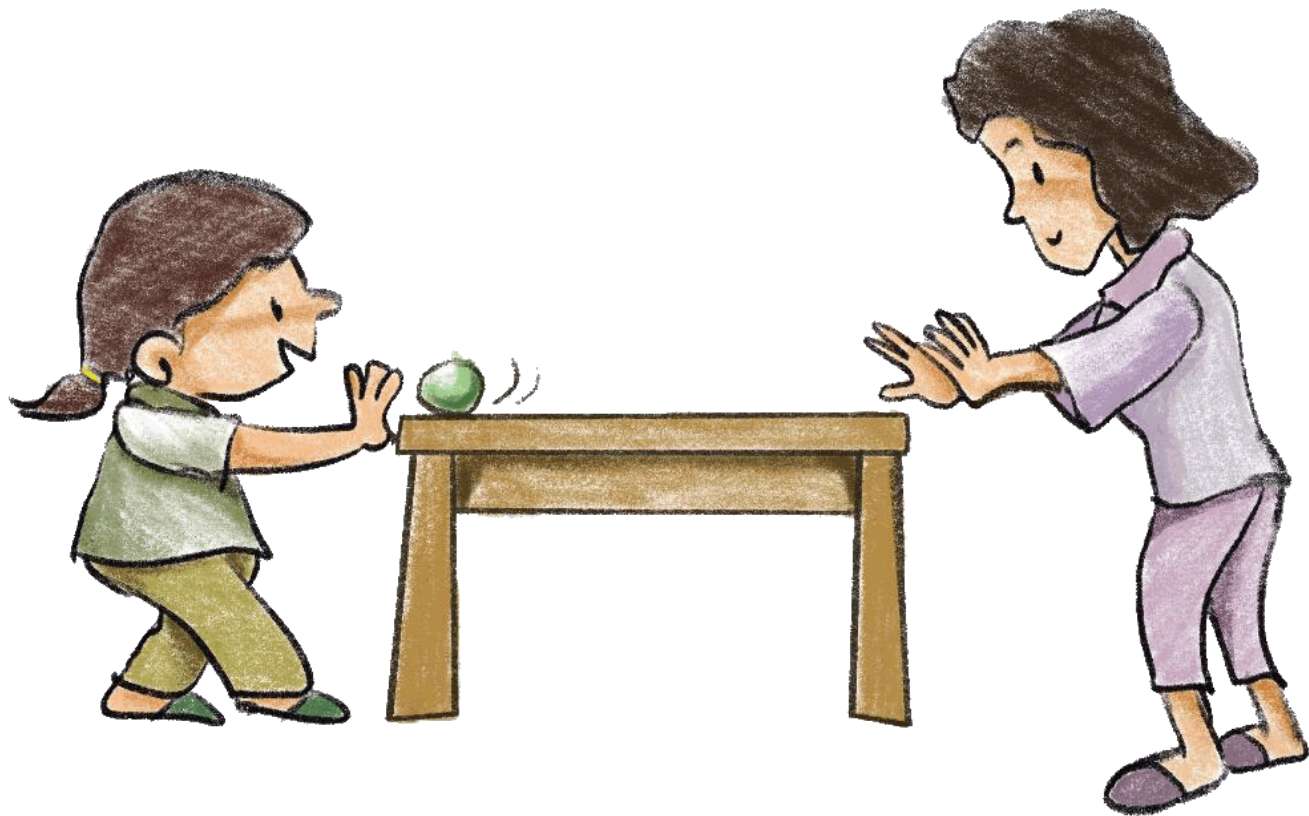
用不同大小的球和器皿，增加趣味





台面滚球(2) (适合较年长的小勇士)

玩法同气垫球，成人与儿童用手掌把球推给对方，
手掌只能放台边，手掌不能进入台面的范围
保持球在自己领域，避免滚下或跳离台面





其他有趣的活动和游戏：

1. 脚之「剪刀石头布」：跳起后做不同的动作

(剪刀脚一前一后、石头脚双脚并拢、布脚打开双脚)



2. 扮动物：抽签后，小勇士用身体以动作扮动物，让对手猜，轮流比赛
3. 做律动：可于网上搜寻一些儿童音乐律动短片，和孩子一起跟着做



其他家居活动

小勇士可以利用这段时间处理过往未有时间完成的事务，例如执拾衣柜、旧相片、玩具等

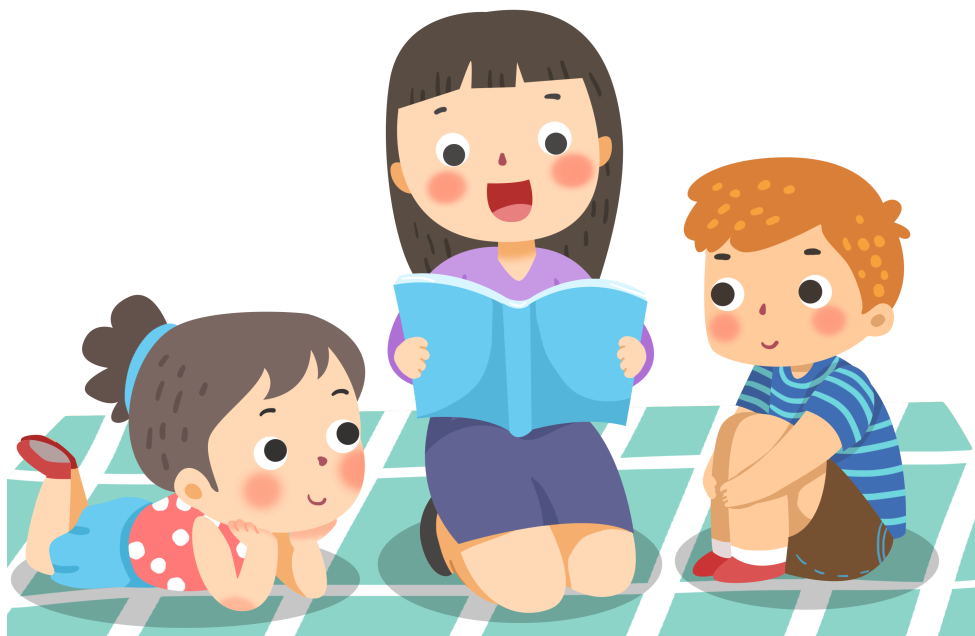


**完成了！ 恭喜抗疫小勇士成功完成所有任务！
多谢你为对抗疫情出一分力，请接受勇气徽章！**



你亦可与亲友分享你的经验，互相勉励！

本小册子之活动均是建议性，家长可发挥创意，与孩子一同创作有意义的家居活动，让不用上学的日子也能变得充实！



身心·抗疫·小·勇士 – 亲子活动篇

榆林市青少年社工协会
榆青暖心--疫情心理援助线上志愿服务专家组编