

第一期

親子加油站

(一) 開心成長在每天



《資訊來源：救助兒童會》

(二) 如何提昇詞彙技巧

什麼是詞彙？

- 在語言裡可以單獨運用或組成句子
- 有語音，語意

隨著學童年齡增長，詞彙的數目與日俱增，學童要明白詞彙的意思，並可以正確的運用詞彙才可以造句子或寫篇章。

學童常見的詞彙問題？

1. 很難學會新詞彙
2. 很少詞彙變化
3. 詞不達意



- 令人不明白學童在說什麼
- 令人誤解
- 影響學習能力
- 影響社交技巧

增強學生的詞彙能力活動建議

家長可利用以下方法訓練學童思考和學習不同的詞語

1. 詞語分類

A. 擴展性思維

- 擴散性思維即是兒童能根據物件類別從而想像屬於該物件類別的例子

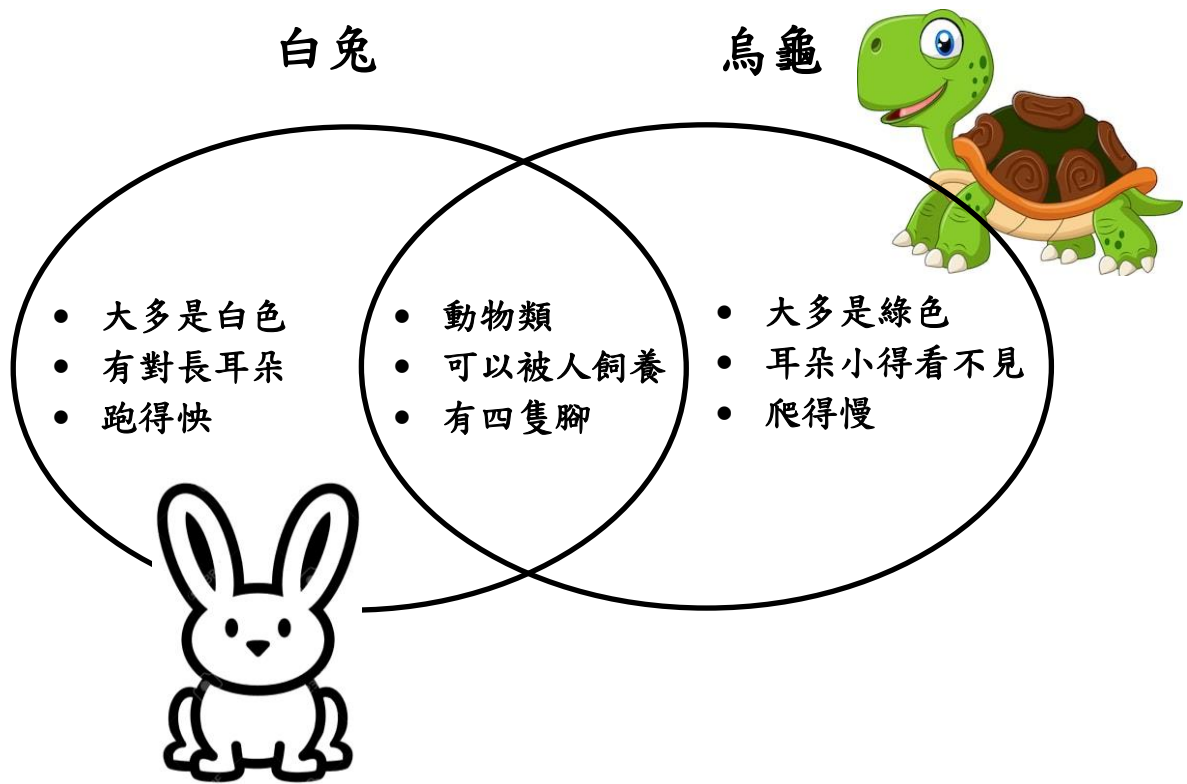
例： 一分鐘之類說出 → 形容心情的詞語
→ 生果名

B. 歸納性思維

- 能提升學生字詞分類能力
- 「猜謎語」比賽 → 先把一些歸類詞彙寫在紙上，然後與學童輪流抽出一張詞彙卡並鬥快說出所屬類別的詞彙，較快的得一分。
- 例：
生果類、黃色的、好大個、又酸又甜的是什麼 → 菠蘿

2. 詞義比較（比較兩個詞語之間的相同及不同之處）

例：



3. 詞語聯想

A) 字詞聯想

- 家長首先選幾個單字然後將每一張字咭寫上一個單字
- 家長與學生可以輪流說出含有目標單字的詞語
 - 例：心情，開心，小心。。。。

B) 字詞接龍

遊戲：選一個詞語作開始，輪流將詞語最尾的一個字音與另外一個詞語的首字音配相同。

例：學校 → 校長 → 長輩 → 背心

4. 同義詞／反義詞

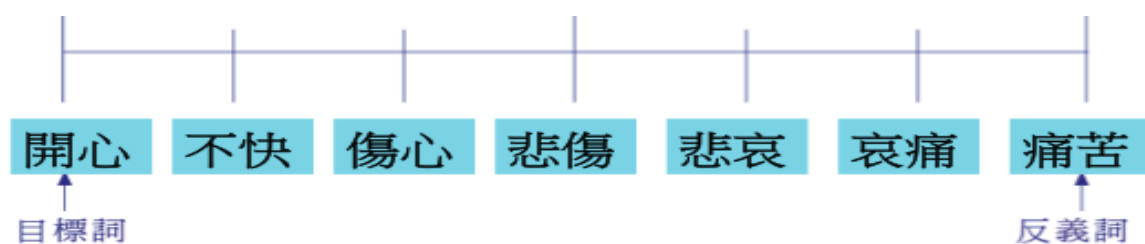
詞語對對碰

- 把同義詞／反義詞作配對

例：反義詞

- 美麗 VS 醜陋
- 模糊 VS 清晰
- 黑暗 VS 光明

詞義連續圖



(三) 預防手足口病

病原體

手足口病是一種常見於兒童的疾病，通常由腸病毒如柯薩奇病毒和腸病毒 71 型引起。在香港，手足口病的高峰期一般為五月至七月，亦有機會於十月至十二月出現較小型的高峰期。

病徵

大部份患者病徵輕微並在 7-10 天內自行痊癒。病發初期通常會出現發燒、食慾不振、疲倦和喉嚨痛。發燒後 1-2 天，口腔可能會出現疼痛的水疱，這些水疱初時呈細小的紅點，然後會形成潰瘍。潰瘍通常位於舌頭、牙肉以及口腔的兩腮內側。另外，手掌及腳掌，甚至臀部及／或生殖器亦會出現不痕癢及有時會帶有小水疱的紅疹。手足口病患者亦可能沒有病徵，或者只出現皮疹或口腔潰瘍等病徵。

傳播途徑

手足口病主要透過接觸患者的鼻或喉嚨分泌物、唾液、穿破的水疱或糞便，或觸摸受污染的物件而傳播。患者在病發首星期最具傳染性，而病毒可經由其糞便排放達數星期。

潛伏期

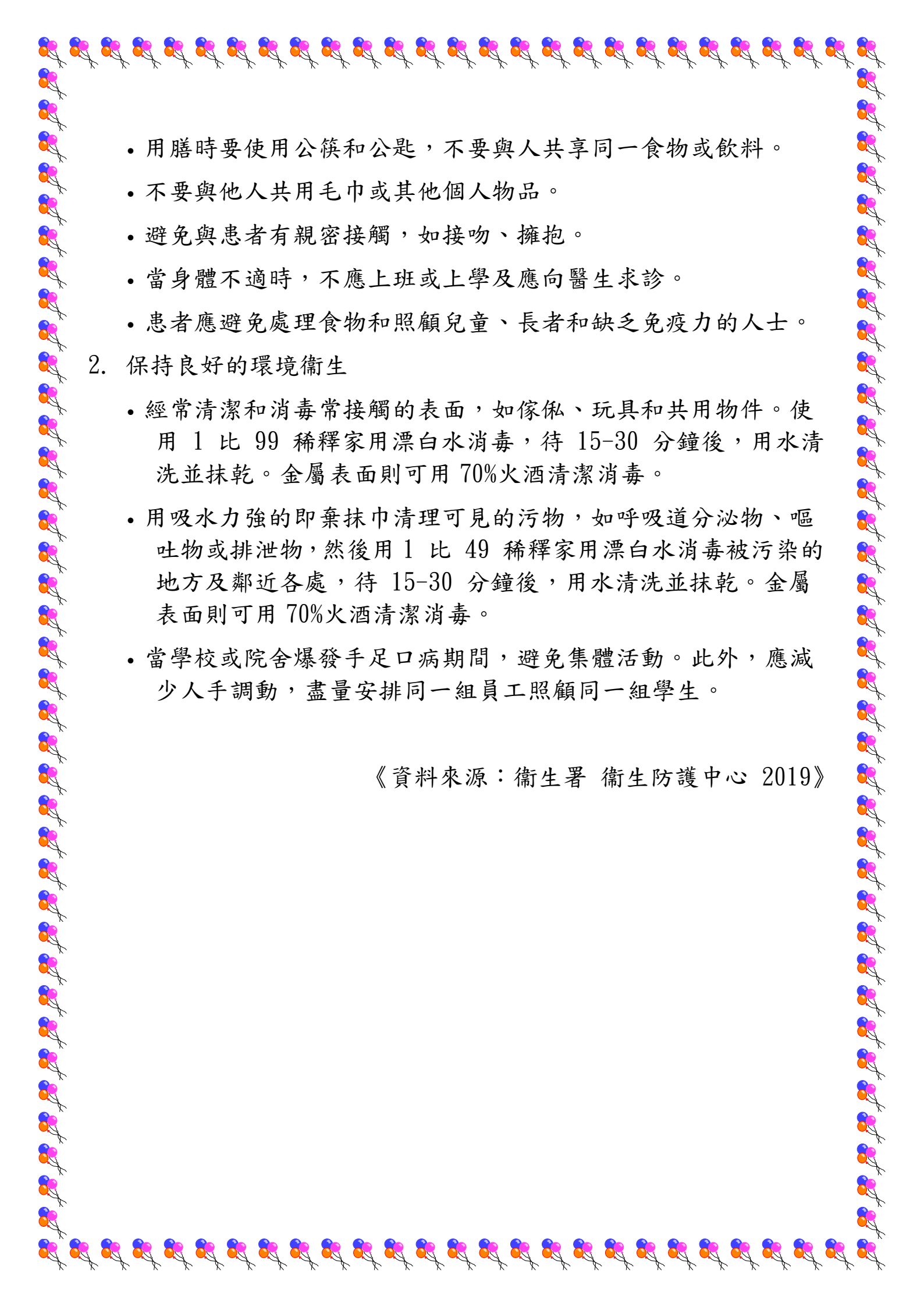
潛伏期約為 3 — 7 天。

預防方法

現時仍未有疫苗可有效預防手足口病。要有效預防感染，保持良好的個人及環境衛生最為重要。

1. 保持良好的個人衛生

- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前，進食及處理食物前，接觸水疱後，及如廁後。
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙或乾手機弄乾。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含 70 至 80% 的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。

- 
- 用膳時要使用公筷和公匙，不要與人共享同一食物或飲料。
 - 不要與他人共用毛巾或其他個人物品。
 - 避免與患者有親密接觸，如接吻、擁抱。
 - 當身體不適時，不應上班或上學及應向醫生求診。
 - 患者應避免處理食物和照顧兒童、長者和缺乏免疫力的人士。

2. 保持良好的環境衛生

- 經常清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。使用 1 比 99 稀釋家用漂白水消毒，待 15-30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70%火酒清潔消毒。
- 用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，如呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物，然後用 1 比 49 稀釋家用漂白水消毒被污染的地方及鄰近各處，待 15-30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70%火酒清潔消毒。
- 當學校或院舍爆發手足口病期間，避免集體活動。此外，應減少人手調動，盡量安排同一組員工照顧同一組學生。

《資料來源：衛生署 衛生防護中心 2019》