

親子加油站(疫情篇)

各位親愛的家長：





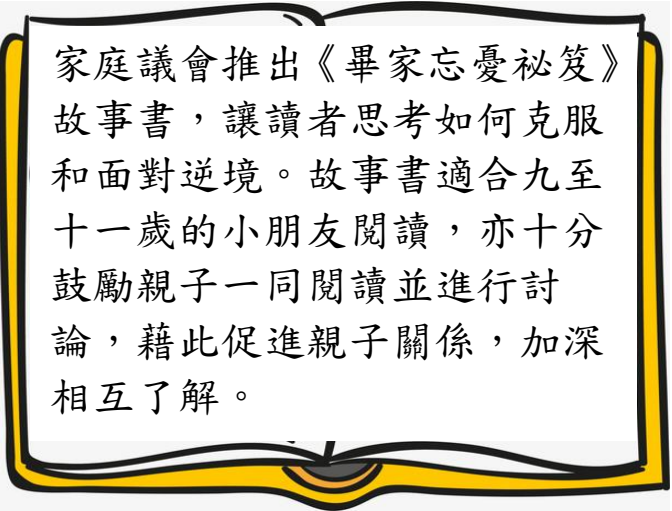

現時香港疫情仍然十分嚴峻，政府不斷呼籲市民盡量留在家中，避免外出，你們有否想過如何善用這個漫長的特別假期，為孩子創造更多愉快及難忘的親子時光呢？你們又有否想過先要照顧好自己的心靈健康，保持正向態度，才能有力量照顧孩子呢？

在此，我們向各位推介一些校外資源和親子活動，讓你們可以從中選用，與子女分享及共同參與。





活動名稱	內容	連結
齊來運動鬆一 ZONE	這是免費在家運動 APPS，同學們可以透過手機或 IPAD 以遊戲做運動 	連結 
停課不停玩	家居遊戲推介 	連結 






活動名稱	內容	連結
兒童繪本短片 (1)	 <p>如果我需要在醫院 隔離，我該怎麼辦？</p>	連結 
兒童繪本短片 (2)	 <p>我在家中隔離後 康復了！</p>	連結 
《畢家忘憂祕笈》故事書	 <p>家庭議會推出《畢家忘憂祕笈》故事書，讓讀者思考如何克服和面對逆境。故事書適合九至十一歲的小朋友閱讀，亦十分鼓勵親子一同閱讀並進行討論，藉此促進親子關係，加深相互了解。</p>	連結 

相處篇



活動名稱	內容	連結
抗疫家庭(上集) - 溝通技巧	問題天天多：防疫期間，你們會遇上甚麼家庭問題？可以如何解決？	連結 
抗疫家庭(下集) - 調解教室	日日留在家親子矛盾易深化？親子調解五部曲幫到你	連結 



解壓篇

活動名稱	內容	連結
停一停， 鬆一鬆	體驗「停一停，給自己一個呼吸空間」 	連結 
正向居家 小錦囊	北山堂正向教育團隊製作了一系列「正向居家小錦囊」(PosEd Strategies Playbooks)： <ul style="list-style-type: none">● 結合正向心理學實證理論● 緊貼大家居家情境● 提供簡單、易用的建議及練習● 包含即印即用的素材● 免費報名參與網上互動環節	連結 



活動名稱	內容	連結
停課資源整合	香港心理學會教育心理學部整合了一些實用的公眾網站連結，並把它們分為以下七個類別(心理支援、學習資源及習慣、靜觀練習、自閉症、讀寫困難/障礙、專注力不足/過度活躍症及其他)	連結 
賽馬會網樂童行家庭支援計劃	SENS 家長抗疫影片 <ul style="list-style-type: none">● 家居運動示範● 管教技巧● 健康飲食● 機械人 Rabi 訓練短片	連結 

五邑鄒振猷學校謹啟



二零二二年三月十一日