



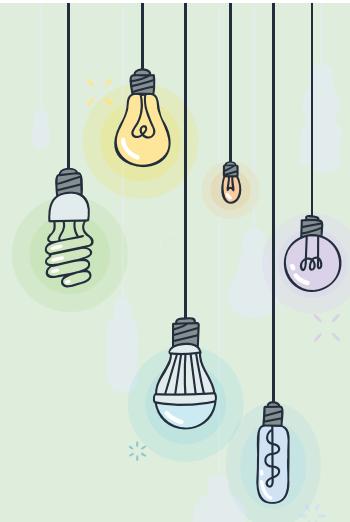
保良局
PO LEUNG KUK

童心抗“疫” --- 疫下支援幼兒工作坊
家長實用系列(五)：

健康身心靈 · 疫下快樂親子時間

臨床心理學家
鄭詠霖姑娘

教育心理學家
曾靖兒姑娘



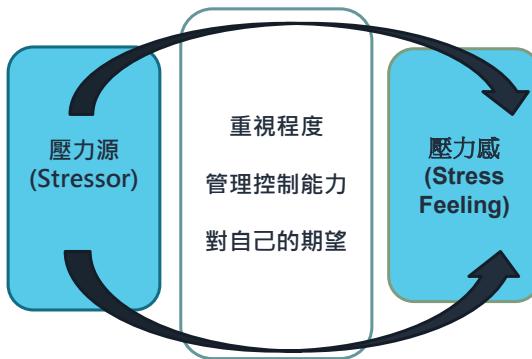
講座將於下午2:30正式開始，為令講座流暢進行，所有參加者將設定為靜音。如有問題，歡迎大家在聊天室或致電21164244發問。

1



保良局
PO LEUNG KUK

✿ 壓力理論：



3



保良局
PO LEUNG KUK

✿ 壓力警號：

情緒
<ul style="list-style-type: none"> ● 紧張 ● 焦慮 ● 煩躁 ● 憤怒 ● 失望 ● 抑鬱 ● 挫敗

身體反應
<ul style="list-style-type: none"> ● 心跳加速 ● 手心冒汗 ● 肌肉緊張 ● 頭痛 ● 失眠 ● 疲倦 ● 腸胃不適或腹瀉 ● 月經周期紊亂

行為
<ul style="list-style-type: none"> ● 煩躁不安的行為，坐立不安、經常嘆氣 ● 出現不自覺的小動作：咬/摳手指、拔頭髮

認知/思想
<ul style="list-style-type: none"> ● 覺得自己無能和無價值，孩子不可教 ● 其他人漠不關心 ● 注意力難以集中 ● 對身邊的事物不再感興趣

4



保良局
PO LEUNG KUK

✿ 腹式呼吸練習：

- + 放鬆地坐低，背脊靠著椅背，雙腳微微分開，平放於地上面
- + 可以慢慢合上眼睛，將注意力放在自己的呼吸
- + 可以將雙手輕輕地放在腹部上面，感受一下你的肚皮隨著呼吸的一起一伏
- + 吸氣的時候，肚皮脹起
- + 呼氣的時候，肚皮縮入去



保良局
PO LEUNG KUK

✿ 安回當下練習：

- + 坐在一個舒適的位置，雙腳平行並平放地下，雙手放在大腿上面或兩側
- + 做3個深呼吸
- + 腳趾抓著地下（維持3秒再慢慢放開），感覺腳趾抓著地下的感覺，重複1次
- + 最後再做3個深呼吸



保良局
PO LEUNG KUK



保良局
PO LEUNG KUK

✿ 更新思想：

- + 停一停想一想，不要過分憂慮
 - ✖ 面對的問題是否一定要處理或急須處理？
- + 挑戰負面思想
 - ✖ 經常想著最差的可能性、誇大負面的事情、忽略美好的事物、認為自己一定要和應該做的事，可能會自責或責備他人
 - ✖ 家長可嘗試挑戰自己的想法，例如為管教孩子而煩惱時，家長可反問自己：「是否一定要這樣做，別無他法？」、「孩子測驗得70分，是否代表自己十分不稱職？」





保良局
PO LEUNG KUK

✿ 更新思想：

- ✿ 建立合理和正向想法：
 - ✖ 調節期望（對自我及別人）
 - ✖ 接納自己也會犯錯
 - ✖ 學會欣賞自己



保良局
PO LEUNG KUK

強化親子關係及 協助孩子學習活動



保良局
PO LEUNG KUK

✿ 內容：

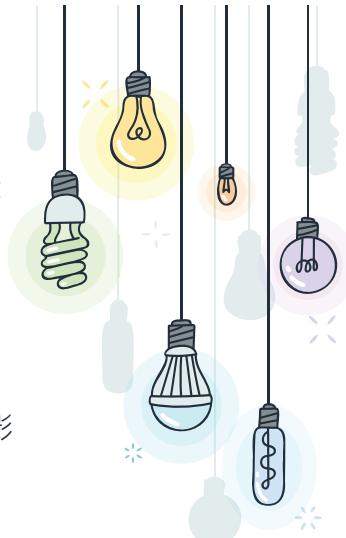
- ✿ 支援幼兒發展範疇及目標
- ✿ 居家遊戲及活動
- ✿ 遊玩的重要性
- ✿ 居家遊戲舉隅



保良局
PO LEUNG KUK

✿ 全人發展

- ✿ 文獻表示，孩子的全人發展主要分三大範疇：
 - ✓ 體能 (Physical)
 - ✓ 認知 (Cognitive)
 - ✓ 情緒及社交 (Emotional and Social)
- ✿ 各範疇都會影響其他範疇，又或比其他範疇影響發展的速度。



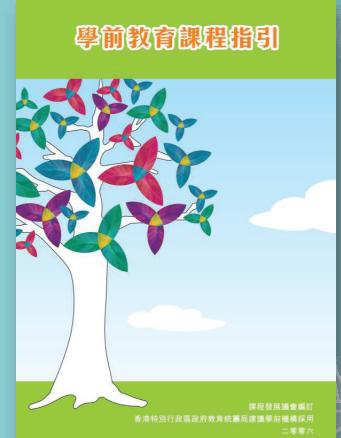


保良局
PO LEUNG KUK

適用於學前教育階段的基本能力簡介和舉隅

	簡介 (適用於學前教育階段)	舉隅
自我管理能力	處理情緒，遵守規則，計畫自己活動的時間和進行方式的能力。	懂得上洗手間、收拾書包，在活動完畢後收拾所用的物件等。
溝通能力	語言及非語言（如手勢、表情、眼神等身體語言）的表達能力。	能對同學或教師說出自己的想法和需要。
協作能力	提出自己意見或貢獻所能與他人合作，完成工作或任務的能力。	進行小組活動時，積極參與討論，與同學分工合作，完成工作。
分析能力	分析、比較所溝資料，理解含義，並作出判斷的能力。	聽故事時懂得分析和判斷，或會提出問題和就問題作出適當的回答。
創造力	提出原創意念，陳述應變，從不同角度思考和欣賞事物的能力。	在音樂、舞蹈、假想遊戲和故事演講活動中，能運用想像力，能以不同方式表達和創作。
運用資訊媒體能力	初步懂得從兒童圖書、繪本、影音學習資料和其他資訊媒體尋找資料的能力。	懂得運用適當的圖書或其他參考資料，藉此加深對某個問題的認識。
運算能力	應用數字、分類等數前概念的能力。	能利用簡單的圖表進行分類活動。
解決問題能力	運用思維解決困難的能力。	在進行研習活動缺乏某種用具時，懂得想辦法以其他用具代替，完成工作。
研習能力	懂得運用學習策略，例如：搜集、理解及整理資料，並能對特定的課題進行研究的能力。	進行兒童設計活動時，懂得就選取的課題尋找、整理和總結所得資料。

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/pre-primaryguide-net_tc.pdf



保良局
PO LEUNG KUK

實際遊戲/活動舉隅

保良局
PO LEUNG KUK

大肌肉的遊戲



盪鞦韆

到公園玩攀架/
跳繩

好處：

訓練協調能
力及平衡感

促進身體平衡、
靈活度及情緒的
發展



保良局
PO LEUNG KUK

提升體能發展的遊戲



13



14

15

16



保良局
PO LEUNG KUK

訓練大肌肉的遊戲

走直線

在地上貼上白色的粗線條，或沿著階磚的直線，請孩子沿著線條走路

訓練大肌肉、平衡感、眼睛與肢體協調等能力。



保良局
PO LEUNG KUK

訓練小肌肉的遊戲

穿珠仔/搓泥膠



用筷子夾東西



好處：

- 訓練小肌肉
- 訓練手眼協調及專注力
- 訓練孩子手眼協調、小肌肉發展與手腕靈活度

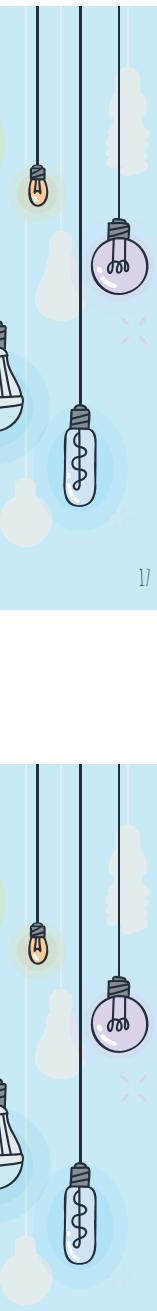


保良局
PO LEUNG KUK

寫字前練習

斟水
→提升穩定性

使用夾子，擰開水樽，玩水槍
→增強寫字的手指肌



保良局
PO LEUNG KUK

透過自理訓練



Montessori Practical Life Lesson - Tying Frame

<https://www.youtube.com/watch?v=aozljXGY8>

*為同班同學服務 > 增加練習機會



保良局
PO LEUNG KUK

幼兒重點社交技巧

自我調控

等待、忍耐、調控不快情緒等

同理心

知道對方感受、想法

遊戲/交友技巧

加入/離開遊戲

合作遊戲時的溝通

正面社交行為 (禮讓、幫助別人等)



21



保良局
PO LEUNG KUK

日程中角色扮演

- 融入日常生活中，使幼兒在進行常規時更有趣味

✓ 學習模仿成人的方式處理及解決問題

✓ 家長可加入處境問題，讓孩子學習解難



做家課



吃飯

23



保良局
PO LEUNG KUK

攤位遊戲

(例：手指足球，「捉彩虹」)

➤ 利用家中的廢物，和小孩一起製造道具

- ✓ 訓練小手肌的控制
- ✓ 激發幼兒的創意
- ✓ 促進親子關係
- ✓ 學習面對輸贏
(例：體育精神)



22



保良局
PO LEUNG KUK

重點是方法，不只是答案

解難最重要是過程，答案是次要步驟：

1. 發生了什麼問題？
2. 你/對方覺得怎樣？(情緒)有甚麼後果？
3. 想一個解決方法
4. 再想多一個
5. 預測方法是否有效 (公平？開心？安全？)



24



保良局
PO LEUNG KUK

優質時間 Quality Time



保良局
PO LEUNG KUK

優質時間 Quality Time

- 每日10-20分鐘
- 與孩子共享的愉快時光
- 不評價、不教導
- 由孩子主導
- 講求共同專注、雙向交流
- 最佳入手點: **玩!**



26

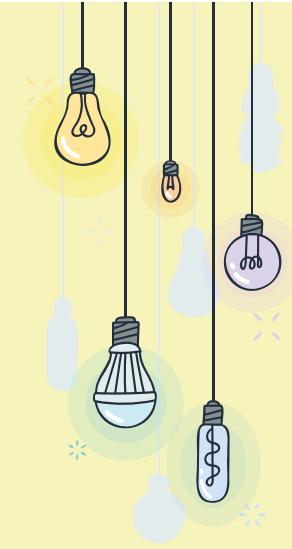


保良局
PO LEUNG KUK

遊戲的好處

遊戲幫助孩子發展他們的創意力，肌肉靈巧度，體能，認知，和情緒調控的能力。遊玩對腦部發展有着深遠的影響。

遊戲讓幼兒能夠在早期便有機會和外界產生互動，從而創造和探索一個他們能夠掌握的世界。在遊戲中孩子透過模仿成人以征服各種恐懼；時而與同輩或成人合作應付問題，時而獨立處理不同狀況。



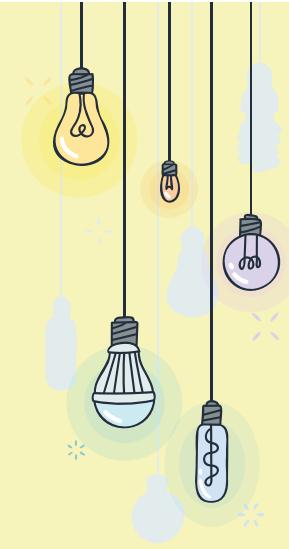
27



保良局
PO LEUNG KUK

小心！

- 反客爲主
- 要求回應: 不停問
- 管教、設限（“唔係、唔準、唔好”）



28

<https://publications.aap.org/pediatrics/article/119/1/182/70899/The-Importance-of-Play-in-Promoting-Healthy-Child-Development>
Shonkoff JP, Phillips DA, eds. *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*. Washington, DC: National Academy Press; 2000.
Frost JL. Neuroscience, play and brain development. Paper presented at: IPA/USA Triennial National Conference; Longmont, CO; June 18–21, 1998. Available at: www.eric.ed.gov/ERICdocs/data/ericdocs2/content_storage_01/0000000b/80/11/56/d6.pdf. Accessed June 22, 2006.
Tamis-LeMonda CS, Shannon JD, Cabrera NJ, Lamb ME. Fathers and mothers at play with their 2- and 3-year-olds: contributions to language and cognitive development. *Child Dev*.2004;75:1806–1820 Hurwitz SC. To be successful: let them play! *Child Educ*. 2002/2003;79:101–102.



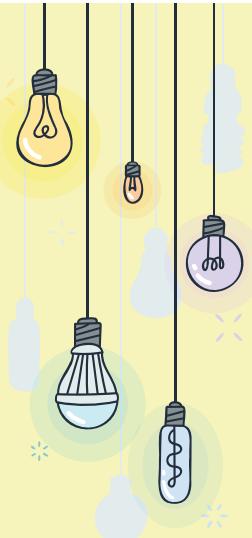
保良局
PO LEUNG KUK

訓練活動生活化：



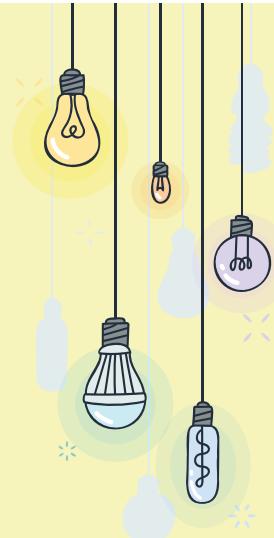
讓孩子學會適應生活的技能，將訓練的項目帶回孩子日常生活，以達至類化(generalization)所學技能。

能增加對訓練的興趣及引起參與的動機。



保良局
PO LEUNG KUK

遊戲舉隅



保良局
PO LEUNG KUK

飲管：



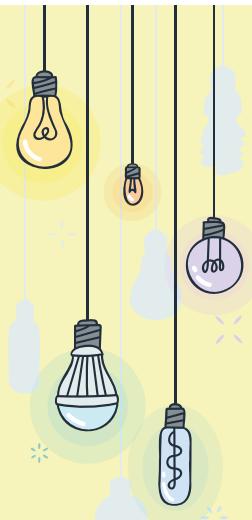
吹紙球



串手鏈



繪畫



保良局
PO LEUNG KUK

紙箱：



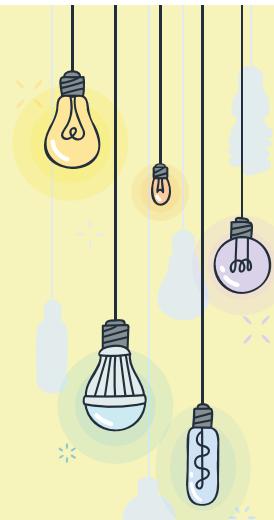
紙皮車



行車隧道



障礙賽





保良局
PO LEUNG KUK

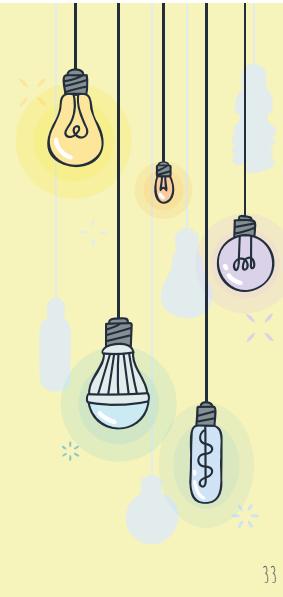
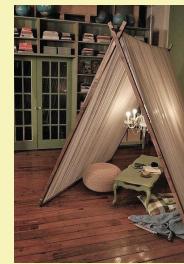
舊床單：



模擬超人



模擬露營



保良局
PO LEUNG KUK

膠袋：



塑膠風箏



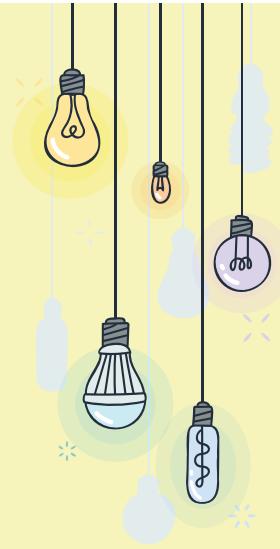
塑膠降落傘



塑膠金魚



33



保良局
PO LEUNG KUK

- ✓ 發揮小宇宙，把生活融入訓練
- ✓ 不知不覺讓小孩學習及重覆練習
- ✓ 提升親子間的親密感，
享受遊玩和共享的時光



保良局
PO LEUNG KUK

謝謝! 😊



保良局幼兒服務 2022
版權所有 不得轉載

61



36