

# 「童」發問 家長和孩子的23個疑問



香港聖公會小學輔導服務處「童」發問 家長和孩子的23個疑問

抗疫期間，孩子停課、興趣班暫停、課外活動暫停，連最愛的公園「放電」時間都沒有了，面對突如其來的改變，

**孩子心事有誰知？**

部分家長「留家工作」，親子相處時間多了，家長在照顧孩子方面可能遇上不少疑難，

**爸媽煩惱又有誰知？**







## 孩子有疑問

在這段日子，孩子日常生活受到影響，心中有萬般疑問，爸媽可以如何回應？

### 家長回應原則



先聽「心情」，  
後答「事情」



積極聆聽，  
不作批判



言詞淺白，  
不作誇大



正面回應，  
適量指導





## 爸媽篇 第19問

子女經常為咗一件玩具爭來爭去，點樣可以教識佢哋分享？

**秘訣一：**深呼吸，保持平靜，不用責罵。同自己講：「小朋友唔識分享好正常呀！係必經階段，可以教㗎！」

**秘訣二：**玩夠便會放手，不分享並非自私，不要太早判斷。適時介入，為每位孩子設定享受時限，先學懂輪流玩耍，才能領略分享的好處

**秘訣三：**「一齊食更好食，一齊玩更好玩。」由爸媽做起，平日多提倡分享行為







## 爸媽篇 第20問

唔使返學嘅日子，阿仔阿女夜晚唔肯瞓，早上又唔願起身，生活作息混亂，點算好？

**秘訣一：**保持彈性：「唔使返學梗喺想玩夜啲，偶然一兩次係可以接受嘅！」

**秘訣二：**玩樂作息有時序，相約睡前聚一聚。制定日常玩樂、學習、作息時間表。爸媽以身作則，約定每晚睡前家人溫馨分享時段，鼓勵早睡

**秘訣三：**睡眠環境要安靜，手機電視都要停





## 爸媽篇 第21問

停課後，阿仔阿女全日在家篤手機、玩電腦，可以點算好？

**秘訣一：**深呼吸，喝杯水，保持冷靜，明白打機不是罪

**秘訣二：**「玩之有道無問題，底線清晰唔亂嚟。」約法三章，堅定地重申使用時段、可瀏覽的應用程式及網頁。切實執行逾時使用後果，即時讚賞合作行為

**秘訣三：**多元遊戲樂趣多，爸媽參與少囉嗦！提供多種有趣吸引的玩樂模式選擇，例如桌遊、砌積木等





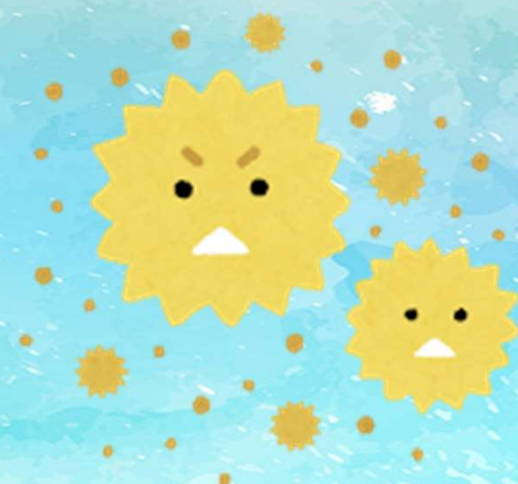
## 爸媽篇 第22問

新聞講病毒傳染力強，社區有隱形帶菌者，我擔心自己每日放工回家播菌，點算？

**秘訣一：**深呼吸，保持心境平和，同自己講：「擔心都好正常，返屋企即刻洗手、沖涼同換衫。」想想解決方法，「唔好自己嚇自己！」

**秘訣二：**正面情緒好重要，學習感恩不可少。「心情靚啲，身體又會好啲」

**秘訣三：**吃好、睡好、心情好。我好，你就好！照顧自己，多與家人朋友分享傾訴







## 爸媽篇 第23問

面對今次前所未有嘅疫情，我好擔心！有時好焦慮不安，咁可以點？

**秘訣一：**深呼吸，保持心境平和，同自己講：「呢個時候，應該無咩人唔擔心，隔離黃師奶都買10包米喺屋企啦！」接納自己出現任何情緒反應

**秘訣二：**「謊言謠傳滿天飛，查證嘅真先好信。」資訊爆炸，不要自亂陣腳，認清消息來源才可信

**秘訣三：**珍惜相處好時機，攞攞錫錫笑咪咪。多與家人表達關心，做自己喜歡的事

**秘訣四：**「適時搵人傾一傾，你嘅心情我好明。」若焦慮情緒影響日常胃口、睡眠等情況，且持續兩星期以上，與學校社工傾一傾





# 抗疫心法齊分享

- 心法 ① 接納生活限制。深呼吸，保持心境平和，同自己講：「辦法總比困難多，無飯食麵一樣囉！」
- 心法 ② 多欣賞自己在「疫境」中付出的努力。看看窗外的風景，回想自己都「好醒」！
- 心法 ③ 照顧自己，常存感恩。聽聽音樂停一停，感恩我有好心情！



# 抗疫養生湯水齊分享

## 雪梨南瓜粟米瘦肉湯

南瓜、粟米、雪梨及瘦肉，可補中益氣、益脾暖胃

## 紅蘿蔔竹蔗雪梨煲豬橫脷

雪梨滋陰潤燥、紅蘿蔔健脾化滯、竹蔗清熱潤燥，可清熱除煩燥，健脾明目

## 羅漢果水

羅漢果味甘性涼，有潤肺止咳，生津止渴的功效，適用於肺熱或肺燥咳嗽、百日咳及暑熱傷津口渴等，老中青皆可飲用





# 抗疫健康食物齊分享

## 維他命D：可減低呼吸道感染機會

兒童攝取足夠維他命D，能減少呼吸道感染機會和嚴重程度。含豐富維他命D的食物，包括：黑木耳、鮭魚、秋刀魚、經日曬之乾香菇、鴨肉、鮮香菇、雞蛋等



## 維他命C，可減低患肺炎風險

攝取200毫克以上維他命C，能縮短感冒時間50%，更可減低患肺炎風險至80%。含豐富維他命C的食物，包括：番石榴、紅黃青燈籠椒、苦瓜、金奇異果、西蘭花等





# 抗疫健康食物齊分享

## 胡蘿蔔素

胡蘿蔔素能幫助上呼吸道黏膜分泌，讓細菌難以入侵。可保持口腔、呼吸道、胃部及腸道健康。含豐富胡蘿蔔素的食物，包括：螺旋藻、枸杞子、西蘭花、綠茶、紅蘿蔔、芒果、番茄等



## Omega3脂肪酸

Omega3脂肪酸能增加體內白血球，加強免疫細胞的細胞膜，抵抗外來感染。含豐富Omega3脂肪酸的食物，包括：黃花魚、三文魚、罐頭沙甸魚、銀鱈魚、紅衫魚、蝦等





如有其他疑問，  
歡迎致電聯絡  
學校社工

