

青山天主教小學

抗疫小點子



在停課期間，你
去了什麼地方？

在停課期間，你
有什麼活動／節
目？



停課期間，家人盡量都不讓我出門

我感到_____。



繪本時間：《為什麼不能出門？》

為什麼不能出門？

Why can't I go out?



繪本作者A卡蘇微信

繪本時間：《為什麼不能出門？》



爸爸媽媽突然取消了春節聚餐，還不讓我出門，為什麼？

Mum & Dad cancelled new year dinner. They also forbid me from going outside. Why is that?



因為出現了新型冠狀病毒。這種病毒可能會導致很嚴重的發燒，甚至需要住院。

That is because a new virus, known as 2019-nCoV, is spreading around. This virus may possibly cause severe symptoms, such as high fever, and may require hospitalization.

繪本時間：《為什麼不能出門？》



如果一個攜帶新型冠狀病毒的人，站在我對面跟我說話，他說話時嘴巴里濺出的飛沫，會傳染我。

If a person with 2019-nCoV talks to me, his virus may spread through the tiny droplets and infect me.



如果一個攜帶新型冠狀病毒的人，摸了門把手，我也摸了同一個門把手，摸完吃手、揉眼睛、摳鼻子、掏耳朵，那麼我也會被傳染。

If a person with 2019-nCoV touches something, like a doorknob, and I touch the same thing later, I may get infected if I lick my fingers, rub my eyes, pick my nose, clean my ears, etc.

繪本時間：《為什麼不能出門？》



感染了新型冠狀病毒的人，可能會發燒，而且胸悶、憋氣、胸痛、呼吸困難

People infected by the new virus may possibly have severe symptoms, such as fever, chest tightness, chest pain, shortness of breath, etc.



可是很多感染了新型冠狀病毒的人，沒有明顯的症狀，他們自己也不知道自己已經被傳染了，這些人去到公共場所，會傳染給更多的人。

However, some people with the virus do not have those symptoms and hence have no idea that they are infected. When they go to public places, they may infect more people.

繪本時間：《為什麼不能出門？》



正因為這樣，為了更好地保護我自己，我盡量減少出門，避免到人多的地方。

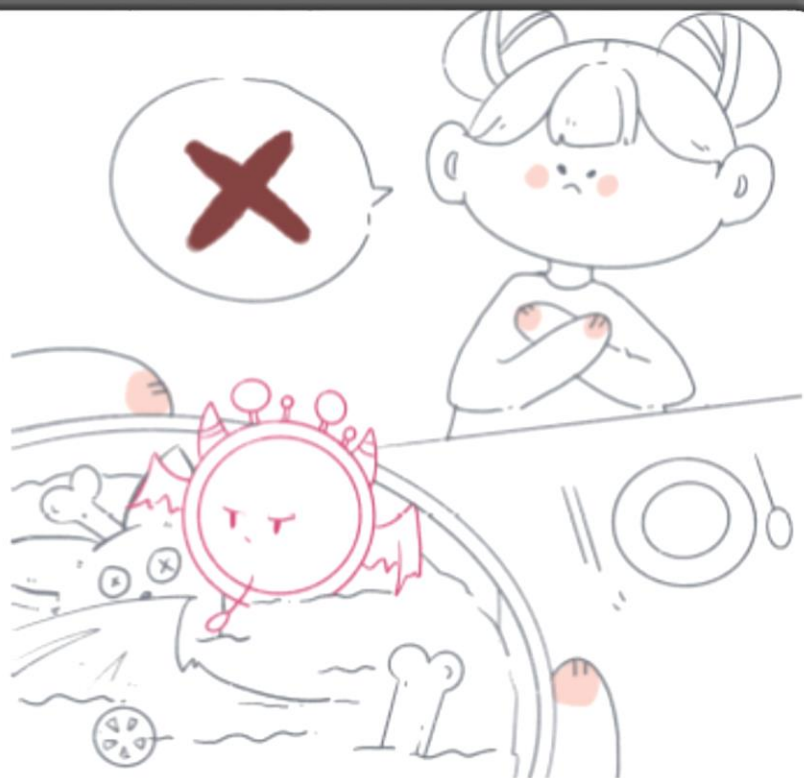
That's why I should stay at home and keep away from crowds to protect myself and others.



新型冠狀病毒是從哪裡來的呢？是有人吃了野生動物，由野生動物傳播給我們人類的。

Where does the virus come from? It comes from wild animals when some people eat them.

繪本時間：《為什麼不能出門？》



野生動物是人類的好朋友，我們應該和平相處，要從小拒絕吃野生動物。

Wild animals are our friends. I should not eat wild animals.



如果有特殊情況，需要出門，出門的時候，必須讓爸爸媽媽幫我戴好口罩。

If I have to go outside, I will wear a mask with the help of Mum and Dad.

我們該做什麼去
遠離新型冠狀病毒？



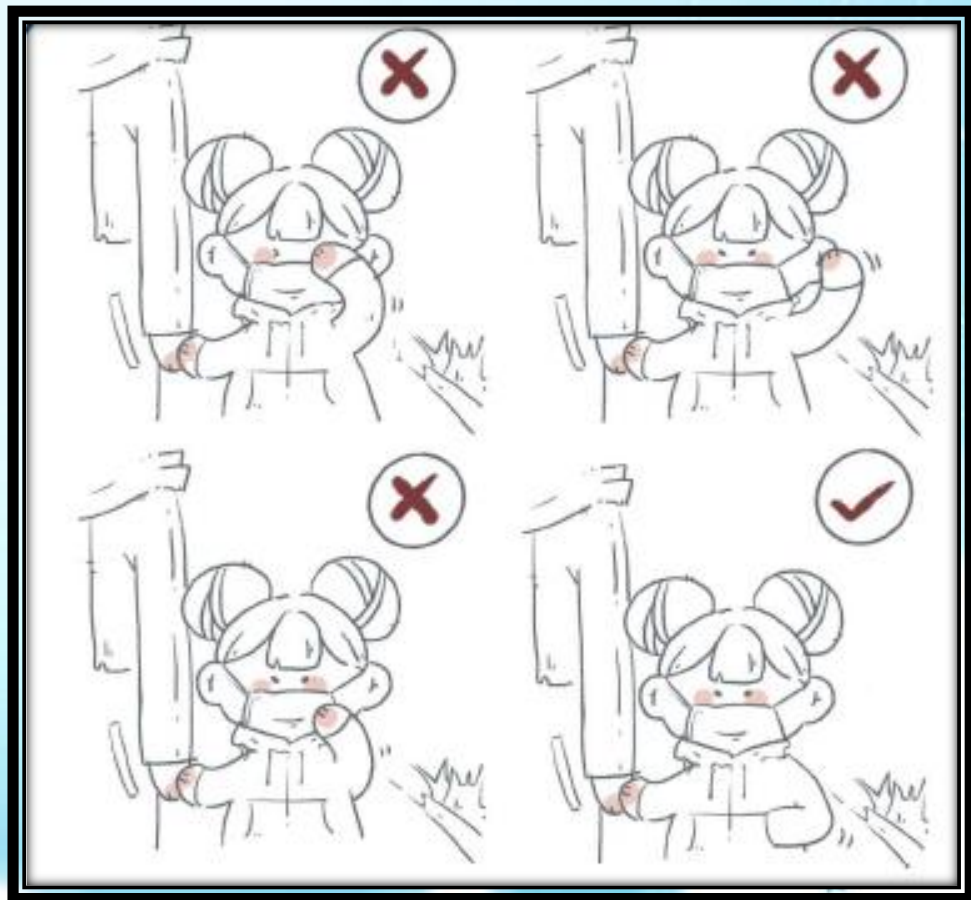
遠離新型冠狀病毒（一）

不摸口

不揉眼睛

不掏耳朵

不摸任何其他東西



戴口罩後的注意事項：四不

遠離新型冠狀病毒（二）

多喝水
多做運動
多充足睡眠
多注意衛生
多吃蔬菜及水果



提高免疫力的方法：**五多**

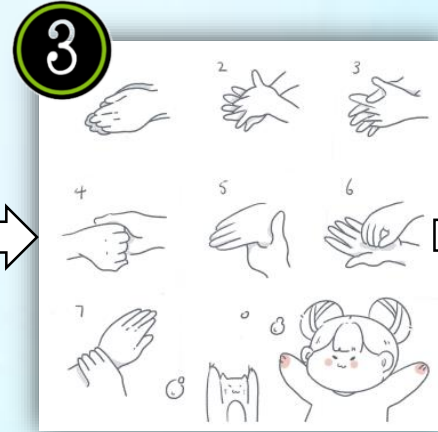
遠離新型冠狀病毒（三）



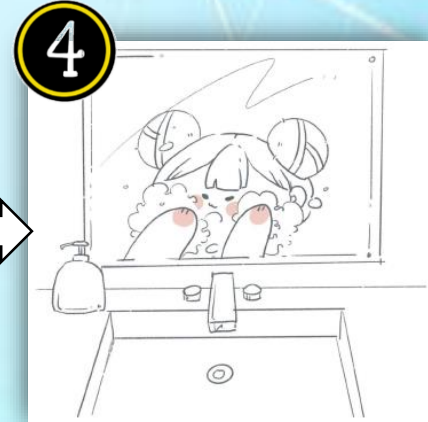
脫掉衣
服鞋子



脫掉口罩
並棄置在
有蓋垃圾筒內

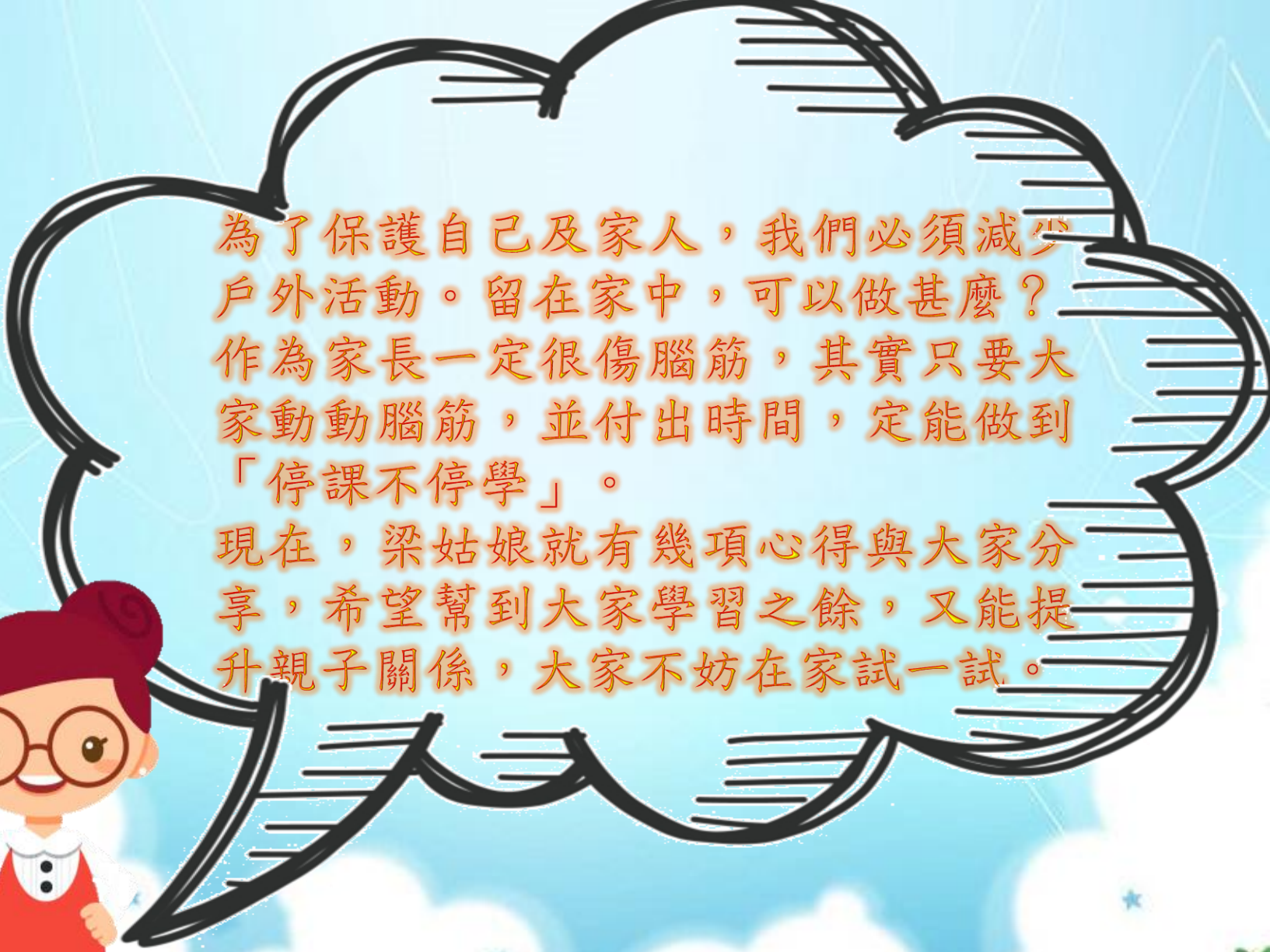


使用七步洗手法
認真洗手20秒



洗臉
及洗澡

回家四步曲



為了保護自己及家人，我們必須減少戶外活動。留在家中，可以做甚麼？作為家長一定很傷腦筋，其實只要大家動動腦筋，並付出時間，定能做到「停課不停學」。

現在，梁姑娘就有幾項心得與大家分享，希望幫到大家學習之餘，又能提升親子關係，大家不妨在家試一試。



建議(一):自訂時間表

原則：

1. 與孩子一起商量制定
2. 完成了可有獎勵時間
3. 每節時間不超過1小時
4. 每天要平衡溫習、娛樂、運動等
5. 作息必須定時



建議(二): 齊來動動手

平時小朋友忙於學習，根本沒有時間可以參與家中事務，就趁這段時間，讓他們參與一些家務作為小任務，既可提升自理能力，又可訓練大小肌發展，簡直是一舉兩得。



原則：

1. 按小朋友的年齡及能力分配任務
2. 詳細講解任務的要求，有需要時可示範
3. 完成後，一定要讚賞他們的付出
4. 不批評結果

建議(三): 齊來動動口

除了做家务，入廚也是很難得的機會，若能親自煮食，既可體會家長的辛勞，也能提升成就感。

快快準備親子入廚樂。

原則：

1. 講解入廚的安全守則
2. 按能力給予任務或菜式
3. 開始前，與孩子分享食物的由來
4. 完成後，可分享過程的付出



建議(三): 齊來動動口

任務推介:

準備篇:

砌瓜、洗菜、洗米、搓麵粉

煮食篇:



煎雞蛋、班戟、三文治、沙律、
包餃子、湯圓、焗麵包及曲奇餅



建議(四): 齊來動腦袋

在家中是不是很悶，不如一齊設計一些有深度又有趣的活動，其中科學實驗是不錯的選擇，梁姑娘有一些建議與大家分享，你地又想一想有沒有其他實驗，回校後可以與我分享。不過做實驗時，記得同家長一起進行，確保安全。



建議(四): 齊來動腦袋



梁姑娘也在家做了一個實驗「杯子裡的毛巾」，做法很簡單，只要將毛巾放入玻璃杯內，然後把玻璃杯垂直放進水盆裡，杯子裡的毛巾就不會濕。大家知道原因嗎？下次見面再話我知啦！



其他活動建議可參考以下網址:

每天都要一起玩 Everyday We Play

365STEAM X Play

<https://www.everydayweplay365.com/single-post/2019/09/27/arvindguptatoys>



建議(五): 齊來讀繪本



如何做到停課不停學？大家除了記得完成老師的網上功課外，也可以利用網上資源繼續看書，在書本中增進知識，最重要是有家長在旁伴讀，更能提升親子關係。大家可以參考以下網頁。

參考資料:

1. 兒童文化館：<https://children.moc.gov.tw/index>
2. Miss Carol 木子老師 YouTube Channel bit.ly/misscarolstorytime
3. <http://learnenglishkids.britishcouncil.org/>
4. 公共圖書館電子資源：<https://www.hkpl.gov.hk/tc/e-resources/e-databases/home/all/1>
5. 慢慢說故事館
<https://www.youtube.com/channel/UCXQUXIDPd1uLjFV4ygrBpDg>

建議(六): 齊來玩Board Game



除了學習，保持學習的態度外，玩樂對兒童也很重要，正所謂「遊戲時遊戲，玩樂就要盡情」，不過有家長陪伴，玩任何遊戲也是開心的。

參考桌上遊戲:

1. UNO
2. 大富翁
3. 波子棋
4. 飛行棋
5. 塔寶
6. 配對遊戲



以上只是部份的活動建議，希望可幫助家長與子女在停課期間度過一個既有規律，又有意義的生活。

此外，電視、手機等上癮性活動仍要管制，避免過分沉迷。建議先讓子女完成指定任務後，才可玩有限時的電子產品。

這段時間，家長與子女多了時間相處，難免會出現衝突或管教的問題，亦增加了家長的管教壓力，所以作為家長，我們也要懂得照顧個人的心理狀態，才可好好管教孩子，以下會介紹一些資源。



家長舒壓方法：

1. 讓自己有獨處時間
2. 讓自己有放鬆時間
3. 讓自己做喜歡的事情



1. 聽歌
2. 做伸展運動
3. 瑜伽
4. 閱讀



香港大學賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動聯同香港輔導教師協會，設計了一個靜觀資源套《「疫」境中的靜觀空間》，請按以下的連結免費下載：
<http://www.jcpanda.hk/ms2020/>

讓家長一起學習在逆境中創造靜觀的空間，好好照顧自己的身心健康。

建議：

- 每天都安排**10-15**分鐘的獨處時間，讓每位家庭成員也放下手上的事情，讓自己安靜下來。
- 可播放音樂。
- 開始前，先與子女講述安靜時間的規則，並提醒他們多留意自己的呼吸。



梁姑娘，如果我在家與家人有衝突，那我應該怎辦？

等我介紹下「處理衝突紅綠燈」來幫下你。



紅燈：先停止與他人的衝突

黃燈：再以可行方法平伏心情

綠燈：最後想方法解決衝突



若仍未能解決，就要找交通警察來幫手。
交通警察：尋求調解人





梁姑娘，如果我在家感到不開心，除了與家人分享外，還有其他方法嗎？

“ ”

人人都會有不開心的時間，但我們要以恰當方法來平伏心情。等我介紹下「平伏心情三原則」。

三「不」：

1. 不傷害自己
 2. 不傷害別人
 3. 不破壞物件
- ”





平伏心情的方法：

深呼吸

默數1-20

唱歌

將心事寫下

祈禱

飲水

做運動

離開現在冷靜

小朋友亦可以致電3161-0000與小耳朵兒童輔導服務專線的社工聯絡，與他們分享你的困難及不開心，不論是學業上、交友上或與家人的話題，都可以找他們分享。

「小耳朵兒童輔導服務」網頁 <http://kids.caritas.org.hk>

家長管教網上資源：

POPA Channel

<https://www.youtube.com/channel/UCSyx5kioFlaj2VlkX631i-g>

香港青年協會 家長全動網會

<http://psn.hkfyg.hk/>

家長會Net

<https://www.parent.edu.hk/>

聖雅各福群會 Rachel Club

<https://www.youtube.com/channel/UCMceg5ZTnaZNs0durizVckg/featured>



以上只是部份建議，大家亦可到網上找找其他資源。
如果家長在這段時間，有任何管教上或情緒上的需要，你們仍可致電2457 4634留言給梁姑娘，我會盡快回覆大家。
願主祝大家平安喜樂健康！



讓我們一起透過「除疫主保聖羅格」向天父轉禱

聖人羅格除疫主保誦



公教報・喜樂少年 製圖

天主，祢曾垂允聖羅格懇切之祈求，

恩賜他作瘟疫之主保，使凡因聖人之名，求他保佑者，俱得免疫症之害；

我們懇求祢，恩賜我們因紀念聖羅格和他的功勞，賴他的轉求，除免我們神形諸疫。

以上所求是我靠我們的主基督。亞孟。

大聖羅格，請為我們祈禱。

資料來源:

1. 《為什麼不能出門》繪本作者A卡蘇微信
2. POPA Channel. <https://www.youtube.com/channel/UCSyx5kioFlaj2VlkX631i-g>
3. 香港大學賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動:「疫」境中的靜觀空間》
4. 秦綦博士.(2/2/2020)「停課抗疫小朋友留家的五大錦囊」.香港01
5. 每天都要一起玩 Everyday We Play 365STEAM X Play
<https://www.everydayweplay365.com/single-post/2019/09/27/arvindguptatoys>
6. 兒童文化館：<https://children.moc.gov.tw/index>
7. Miss Carol木子老師 YouTube Channel bit.ly/misscarolstorytime
8. British Council <http://learnenglishkids.britishcouncil.org/>
9. 公共圖書館電子資源：<https://www.hkpl.gov.hk/tc/e-resources/e-databases/home/all/1>
10. 慢慢說故事館 <https://www.youtube.com/channel/UCXQUXIDPd1uLJfV4ygrBpDg>
11. POPA Channel <https://www.youtube.com/channel/UCSyx5kioFlaj2VlkX631i-g>
12. 香港青年協會 家長全動網會 <http://psn.hkfyg.hk/>
13. 家長會Net <https://www.parent.edu.hk/>
14. 「小耳朵兒童輔導服務」網頁 <http://kids.caritas.org.hk>
15. 聖雅各福群會 Rachel Club
<https://www.youtube.com/channel/UCMceg5ZTnaZNs0durizVckg/featured>