



香港學生輔助會有限公司

《家庭能量》

愛的能量

親親我一家



- 批評中成長的孩子，畏縮恐懼；
- 羞辱中成長的孩子，內疚自責；
- 讚賞中成長的孩子，欣賞感恩；
- 安定中成長的孩子，學會信任；
- 激勵中成長的孩子，充滿信心。

♥ 快樂家庭升呢清單 ♥

只要每天堅持做以下的事，快樂指數及親子關係定會更進一步

多向孩子 微笑 <input type="checkbox"/>	常說 「我愛你」 <input type="checkbox"/>	答應 孩子的事 會完成 <input type="checkbox"/>	15分鐘 專注溝通時間 <input type="checkbox"/>
常常 擁抱孩子 <input type="checkbox"/>	與孩子分享你的 生活及想法 <input type="checkbox"/>		要求孩子 的同時 自己以身作則 <input type="checkbox"/>
專心 陪伴玩耍 <input type="checkbox"/>	告訴孩子很高興 成為他的父母 <input type="checkbox"/>		一同輪流 說出感恩的事 <input type="checkbox"/>
具體 讚賞孩子 <input type="checkbox"/>	做錯時 主動道歉 <input type="checkbox"/>	合理情況下 讓孩子 自行選擇 <input type="checkbox"/>	接納孩子 不同的情緒 <input type="checkbox"/>

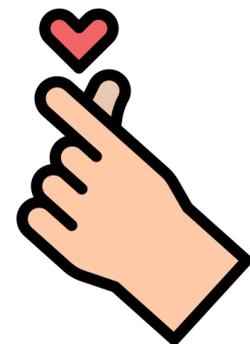
你是
我心中的
英雄，



所以我會模仿你、學習成為像你一樣的人。

親子相處小貼士

5個愛的語言



愛的服務



讓孩子一同參與家務活動，除了提升孩子自理能力，也可讓他為家人服務。（選擇家務時，當然需要按孩子的年齡及記得：「我們有很多時間留在家，可以讓孩子慢慢學哦~」）

愛的讚賞



當孩子完成功課/任務後，家長們可以大力拍手讚賞孩子，讓孩子知道他們做了好事，他們下次才會繼續努力！

愛的禮物



除了口頭讚賞外，家長也可以給孩子一些小禮物，但緊記不可以太多太大，也不可以隨便給予。否則禮物就變得不矜貴了~

參考資料：蓋瑞·巧門《愛的五種語言》

愛的時光



細細聲告訴你：比起禮物，孩子更喜歡可以與家長一同玩耍。每天找點時間和孩子玩耍、傾心事吧！

愛的擁抱



當我們擁抱時，我們會感到受保護及被照顧。沒有時間時，就簡單的攬著孩子或讓他坐在我們腳上，讓他們知道：「你是我想照顧的人」吧~



[想了解更多
請去片](#)

參考資料：蓋瑞·巧門《愛的五種語言》

我有做對，我有做錯，
但從沒有減少
對你無限的愛。



增進親子關係推介(一)

親子遊戲

遊戲是兒童發展智力、求知慾及創造力的重要活動，親子遊戲不但促進孩子的發展，同時增強親子之間的親近感和親密性，又能於輕鬆的遊戲下沖淡不良情緒，建立良好的親子關係。



遊戲

爸爸孩子遊戲室-協康會

<https://www.heephong.org/services-and-programmes/families/smart-fathers-club-smart/father-child-play-room>

遊戲

家中繼續玩-智樂Playright

<https://www.playright.org.hk/category/%E5%AE%B6%E4%B8%AD%E7%B9%BC%E7%BA%8C%E7%8E%A9%E7%B3%BB%E5%88%97/>

手工

親子小手工-新城教育

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLyXwDXNoRqxmV-lPtKxJNaRl78blJHplN>

運動

親子在家運動-腦練FitBrain

https://www.youtube.com/watch?v=mKZ6sgsnKJc&list=PLq84bayBYCkcgEOjJHMTTfXSj_yEbZO_K&index=3



A decorative graphic consisting of a large pink heart shape. Inside the pink heart is a smaller, solid pink heart. To the left of the pink heart is a green outline heart. To the right are three orange outline hearts of varying sizes, arranged in a cluster.

謝謝你給我一個溫暖的家，
你是我一生中
最信任的人。



[學習](#)
[共讀技巧](#)，
[請去片](#)



增進親子關係推介(二)

親子共讀

溝通和閱讀都能提升兒童的表達能力、專注力與想像力，親子共讀就是把這兩個元素美妙地結合，讓父母與子女一起看書，在過程中互動溝通、互相分享想法、共度親子時光。共讀的重點並非由父母擔當「講故事」的角色，而是像「火車頭」般帶領孩子走入故事的世界，讓孩子自我思考。

香港圖書館

香港圖書館(需使用圖書證/身份證登記)

<https://www.hkpl.gov.hk/tc/e-resources/e-books/description/89392/hyread-ebook>

疫情相關 圖書推介



肥皂超人出擊!

其他圖書推介



愛, 要用對方需要的方式, 不是你想給的方式

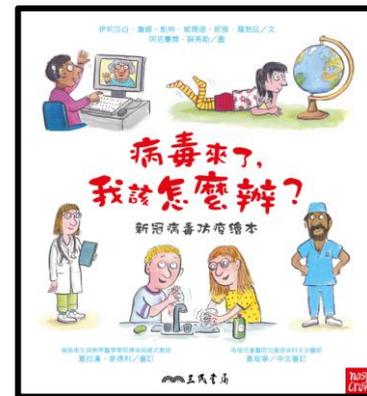


雖然捨不得你離開, 但是我知道愛永遠都在

其他疫情相關圖書推介



Covid-19
兒童心理指南



病毒來了, 我該
怎麼辦?



有你陪伴
是我一輩子
最幸福的事。



🔄 疫情下親子相處網站



<https://www.hkfws.org.hk/news/latest-news/virus-help>

[香港家庭福利會-「逆流而上 家添愛」](https://www.hkfws.org.hk/news/latest-news/virus-help)

<https://www.eduhk.hk/ccfs/knowledge-exchanges/take-a-sip/>

[香港教育大學 - 父母「童」行 Take a SIP](https://www.eduhk.hk/ccfs/knowledge-exchanges/take-a-sip/)

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/covid19_parenting.html

[衛生署學生健康服務-「親子防疫攻略」](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/covid19_parenting.html)

<https://bgcacovid19info.padlet.org/caregiver/parentchildsupport>

[香港小童群益會親子及家庭支援系列](https://bgcacovid19info.padlet.org/caregiver/parentchildsupport)

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

[教育局-「家長智 Net」](https://www.parent.edu.hk/)

https://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/parents-related/parent-info/childrens_growth.html

[教育局- 幼稚園階段家長教育資訊](https://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/parents-related/parent-info/childrens_growth.html)

安靜情緒小貼士

用不同的方式（包括視像通話、電話等）與親朋好友聯繫。

主動關心身邊的家人、鄰舍，看看他們有什麼需要

當有負面情緒時，找人傾訴（[點擊參考上一期「強身能量」](#)）

實行本期建議的方法，建立親親一家

與人連繫，

讓愛走動



情緒支援熱線

明愛向晴熱線

18288

生命熱線

2382 0000

香港心理衛生會

『疫』有需要
情緒支援熱線

2528 2997



香港紅十字會

Shall We Talk
心理支援服務
(Whatsapp)

5164 5040

撒瑪利亞會熱線

2896 0000

香港紅十字會

抗疫同行熱線

3628 1185