



# 保良局 學生輔導服務

## 「疫」境同行計劃 親子同樂 (一)





新型冠狀肺炎的疫情持續，大家都盡量留在家中，避免外出交叉感染。但整日沒有活動或學習，身心始終會感到難受，或者長時間沉迷某樣活動或電子產品等亦會影響健康。

在教學方面，教育局、學校或坊間都想盡辦法，利用網上進行教學，讓學生能夠停課不停學。而在活動身心方面，我們一班學生輔導服務的同工則透過搜集網上資源及個人經驗分享，編寫了一些親子活動的例子，希望對大家有一些靈感的啟發。也歡迎大家與身邊的朋友分享啊！



# 親子活動分類

- 【情緒/心靈】
- 【影視】
- 【運動】
- 【手工藝創作】
- 【日常生活】



# 【情緒/心靈】

無論小朋友或大人，長時間留在家中也會感到無聊。加上疫情的變化亦會令情緒波動，此時更加要照顧好自己的情緒。

1. newlife330[不忘照顧心靈] 系列：  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_JIQKM9CK5Y](https://www.youtube.com/watch?v=_JIQKM9CK5Y)
2. newlife330 三分鐘呼吸空間練習：  
<https://www.youtube.com/watch?v=56MkjZa8iuk>





# 【影視】

**NETFLIX**

<https://www.netflix.com/hk/>  
有一個月免費使用

**hmvOD**

[http://hmvod.com.hk/zh\\_hk/home](http://hmvod.com.hk/zh_hk/home)  
有一個月免費使用，多廣東話電影

**愛電愛  
影生命**

<http://movielife.erc.org.hk/material-1819/?v=69e1aafecccc5>  
精選七套生命教育電影，學習正面的人生觀，面對生命中不同的挑戰。  
3月31日或之前可下載教材。



# 【運動】

1. 小孩也會的5個氣球小遊戲：

<https://tw.toybrains.com/blog/balloon-game-for-kids>

2. 100個決戰一分鐘遊戲：

<https://youtu.be/YBF1UedYqmY>

3. 身體遊樂場(facebook page)：

<https://www.facebook.com/movingplayground/>

4. 【親子運動】

消耗小朋友體力傷腦筋 融入遊戲讓運動為親子關係增溫：

<https://www.youtube.com/watch?v=rL-eYm99QJw>



Minute to Win It Games: 100 Party Games (Ultimate Party Game List)

觀看次數：3,878,947次 · 2016年5月9日



【親子運動】消耗小朋友體力傷腦筋 融入遊戲讓運動為親子關係增溫

觀看次數：1,405次 · 2020年2月7日



# 【手工藝創作】

注意：盡量做一些簡單材料的，避免準備過程複雜及困難

1. 甜品制作：啫喱糖、布丁、朱古力
2. 摺紙：飛機、青蛙、愛心、花
3. 製作足球機：<https://youtu.be/vgmU-QT6Tj4>
4. 廚藝教學：煲飯、煎蛋...
5. 自制水杯樂器
6. 療育科學小實驗 - 表情壓力球：  
<https://www.youtube.com/watch?v=ttRonBn09Vk>





# 【手工藝創作】

## 布口罩DIY

- 清秀佳人布坊 - 手作教學 - 口罩布套的作法Masks\*with English description\*請搭配醫療用口罩使用  
<https://www.youtube.com/watch?v=scleDBSpv7I&feature=youtu.be>
- 清秀佳人布坊 - 手作教學 - 可塞濾材的布製口罩 - 不用畫紙型\*超簡單製作  
<https://www.youtube.com/watch?v=JK6oqzEnAXc>







# 【日常生活】

## 1. 影子戲

道具：電筒。玩法：關燈，讓小朋友拍牆上的光。

更多玩法可參考：<https://youtu.be/W0mp0DRq6z4>

## 2. 小小拍賣會

在家中佈置一個拍賣場，可以賣甜品 / 家務等，保持吸引力，又可鼓勵孩子幫忙做家務的習慣

## 3. 小小助手遊戲

邀請小朋友在家工作，擔任你的小助手 / 秘書，讓孩子體驗工作

## 4. 尋寶遊戲

家長將物品收起，請小朋友尋寶，可以玩一日

## 5. 將日常生活的工作分拆，與小朋友一起分工完成任務，增進感情。記住由淺入深，按小朋友能力作出調節。



# 【日常生活】2

1. 機械人  
由家長 / 小朋友扮演機械人，另一方扮演搖控，說出指定動作，機械人要按指示做。
2. 照片重演  
拿出家中的舊照片，模仿照片中的動作及神情等，重新照一張照片，對比一下成長的變化。
3. 水樽遊戲：<https://youtu.be/GdUVtEeg9l4>
4. Whatsapp大電視  
利用Whatsapp視像功能，和其他親友一起玩「猜猜畫畫」。



隨意一點，保持童心，  
不難發現身邊的「玩具」或遊戲。

