

1 月
2020

2

第二期

僑 同

焦點 | 見「焦」拆招
主題 | 親子按摩操
社區 | 祝願



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛·孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃

偕同

—— 陪伴家長與孩子，彼此支持成長同行。
—— 同創共聚的空間，享受暖心親子時光。 ——

目錄

01-04
焦點主題
見「焦」拆招



05-06
教養專題
親子按摩操



07
社區祝願
愛



《偕同》電子雙週報 2020年1月第二期 《偕同》
有興趣的家長可掃描此QR Code加入本刊Whatsapp成為聯絡人，
接收電子雙週報資訊

策劃及編輯：黃若詩 陳美如 林麗君 黃惠婷 鄭舜妍
封面插圖：TMY Illustration
設計排版：黃穎諮
編審：李美玲

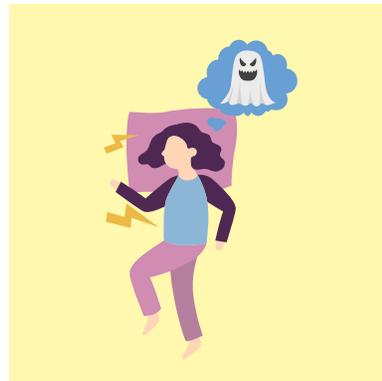
香港聖公會福利協會有限公司
愛·孩子——在學前單位提供社工服務先導計劃
電話：2111 2055
地址：九龍紅磡馬頭圍道37-39號紅磡商業中心A座12樓06室

見「焦」拆招



相信家長也面對過不少孩子會緊張的時刻，例如：目睹社會抗爭場面、到不同學校進行面試、與父母分離，這些過程對大人及小孩而言都是一個挑戰，孩子有時會出現以下情況：

01
阿女 / 阿仔脾氣差咗好多，好易攞憎，有時會無啦啦尖叫

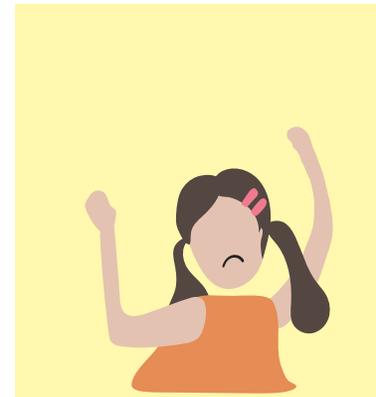


02
阿女 / 阿仔呢排成日肚痛，有時夜晚仲會發惡夢扎醒

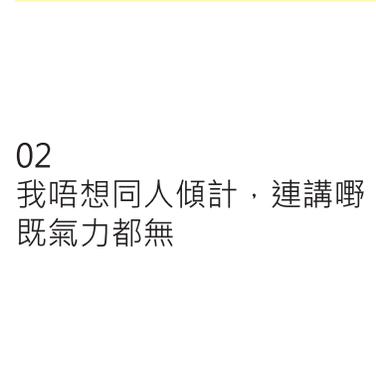


03
阿女 / 阿仔平時好多嘢講，宜家好靜成日都唔出聲

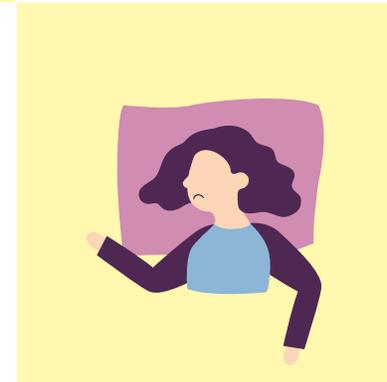
以上是家長對孩子的觀察，讓我們看一看孩子的想法：



01
我好不滿，發脾氣和尖叫會令我覺得舒服啲



02
我唔想同人傾計，連講嘢既氣力都無



03
爸爸媽媽皺晒眉，係咪我做得唔夠好呀？



孩子反應



孩子可能會有以下反應：



身體

肚痛、心跳加速、發抖、頭痛、嘔吐



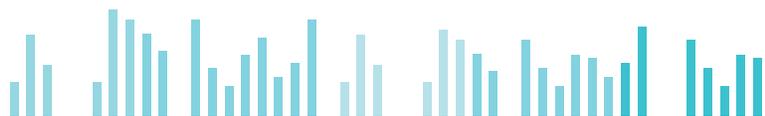
行為

易發脾氣、尖叫、嚎哭、悶悶不樂、不想與人接觸



情緒

緊張、害怕、惶恐、煩厭



家長態度及回應

例子：孩子去學校進行升小一面試後不說話。

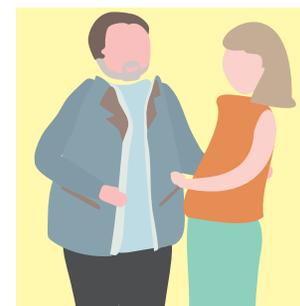


家長態度及回應：

- 1 家長可先照顧好自己的身心，孩子也能觀察及感受到家長的情緒
- 2 設身處地了解及接納孩子的想法及感受
- 3 教導孩子調節情緒的方法
- 4 肯定及鼓勵孩子的努力和嘗試

回應：

- 1 媽媽見到你唔開心，好擔心你。
- 2 不如你話俾媽媽知 / 俾媽媽陪住你呀。
- 3 媽媽欣賞你咁難都肯試。



親子按摩操

孩子的語言能力未必能好好表達自己，適當地運用一些方法，如繪畫、遊戲可協助孩子表達他們的想法，同時紓緩孩子的心情，減少焦慮徵狀。親子按摩是其中一個可紓緩焦慮的方法：

按摩的好處

- 1 刺激身體的發展，如血液循環、內分泌。
- 2 促進肢體協調及平衡發展。
- 3 紓緩兒童情緒，提升睡眠質素。
- 4 增加父母與兒童的親密感，促進親子關係。
- 5 提升父母的親職能力與信心。

各位家長可透過以下QR code了解如何與孩子進行親子按摩，每天睡覺前為孩子按摩，讓孩子情緒得到紓緩。

按摩的原則

- 1 洗淨雙手
- 2 室溫攝氏25—28度
- 3 房間光線柔和
- 4 得到孩子的同意才進行按摩
- 5 孩子有哭鬧情緒時切忌進行按摩
- 6 孩子有睡意或睡著時切忌進行按摩



社區祝願



愛

給予我們面對困難的能力
讓我們彼此緊靠傳遞能量

愛是恆久忍耐、又有恩慈，愛是不嫉妒，愛是不自誇、不張狂、不作害羞的事、不求自己的益處、不輕易發怒、不計算人的惡、不喜歡不義，只喜歡真理，凡事包容、凡事相信、凡事盼望、凡事忍耐，愛是永不止息。

聖經歌林多前書13:5-8



下期預告

親子專題：唔玩唔得？

親子相處：親子桌遊樂



掃描 QR Code 填寫本期網上問卷，閱讀雙週報及填寫網上問卷三次或以上，將可參加抽獎，獎品為家庭照拍攝套裝（十個名額）。