偕同

Haai4 Tung4

4 月
2020
9
第九期

焦點｜情緒無對錯
主題｜懷舊遊戲分享
社區｜關愛我的社區
解答｜家長自我情緒照顧

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。

偕：原讀為「佳」，亦可讀作「孩」，服務以孩童為本，因而命名。

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

目錄

01-03
焦點主題
情緒無對錯
合適表達方式

04-08
教養專題
懷舊遊戲
分享及製作方法

遊戲與情緒教育

09-12
社區祝願
關愛我的社區

疑難解答
家長自我情緒照顧

↑有興趣的家長可掃瞄此QR Code或按 https://wa.me/85263799575 加入本刊Whatsapp成為聯絡人，
接收電子雙週報資訊。
如需透過電郵收閱或索取印刷版《偕同》，請與　貴校愛孩子計劃駐校社工聯絡。

《偕同》電子雙週報 2020年4月第九期
策劃及編輯：黃若詩 陳美如 林麗君 黃惠婷 鄭舜妍 蘇影婷
封面插圖　：TMY Illustration
設計排版　：黃穎諾
編審　　：李美玲

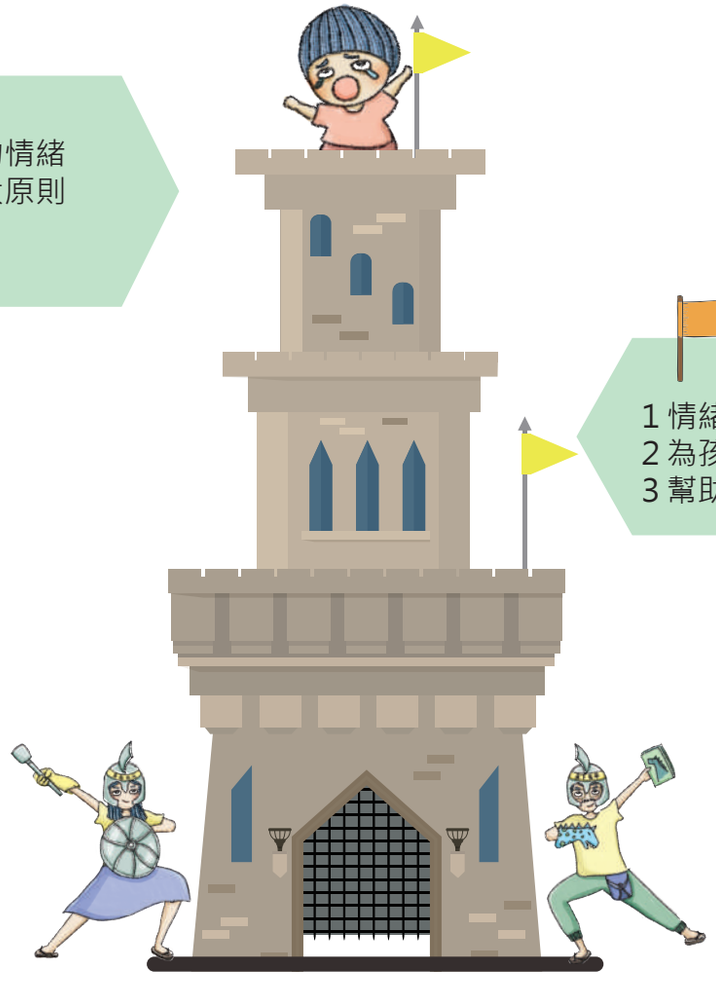
香港聖公會福利協會有限公司
愛．孩子—在學前單位提供社工服務先導計劃
電話　　：2111 2055
地址　　：九龍紅磡馬頭圍道37-39號紅磡商業中心A座12樓06室

情緒無對錯
合適表達方式

孩子的言語表達能力仍在發展階段，未懂得分享自己的感受和管理情緒，讓他們有時會化身成為情緒失控的孩子。而家長們便要變成情緒管理將軍，透過進攻不同的關卡，讓孩子情緒技能大躍進，成為情緒小達人！

4—6

4 妥善管理自己的情緒
5 宣洩情緒的六大原則
6 綵排和預演



1—3

1 情緒是與生俱來
2 為孩子設立情緒教室
3 幫助孩子認識情緒

1 情緒是與生俱來

- 成人及孩子都有情緒
- 可分正面和負面，但沒有對或錯之分
- 需要表達，而不是壓抑或逃避
- 正面情緒要強化，負面情緒要舒緩

正面的情緒	負面的情緒
開心　輕鬆　舒暢	傷心　生氣　煩惱
安靜　幸福　滿足	害怕　失望　擔心
欣慰　興奮	孤單　羞恥

2 為孩子設立情緒教室

- 為孩子提供開放、包容和輕鬆的空間，讓孩子能暢所欲言地表達自己的感受。

3 幫助孩子認識情緒

- 先讓孩子明白情緒，再學習描述，然後鼓勵孩子正面地表達自己的情感需要。
- 利用孩子能夠了解、運用的情緒詞彙，了解情緒從何而來。

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

4 妥善管理情緒

· 協助孩子選擇適當的情緒表達方式，使用建設性的方式調適不愉快的負向情緒。

5 宣洩情緒的六大原則

三「不」	三「要」
不可以傷害自己	要選擇適合的方法
不可以傷害別人	要選擇適合的時間
不可以破壞物件	要選擇適合的地方

6 綵排和預演

· 如：平時多做表情、演戲、繪圖或是臉譜拼貼等，練習如何向他人表達，孩子才懂得在需要時使用。

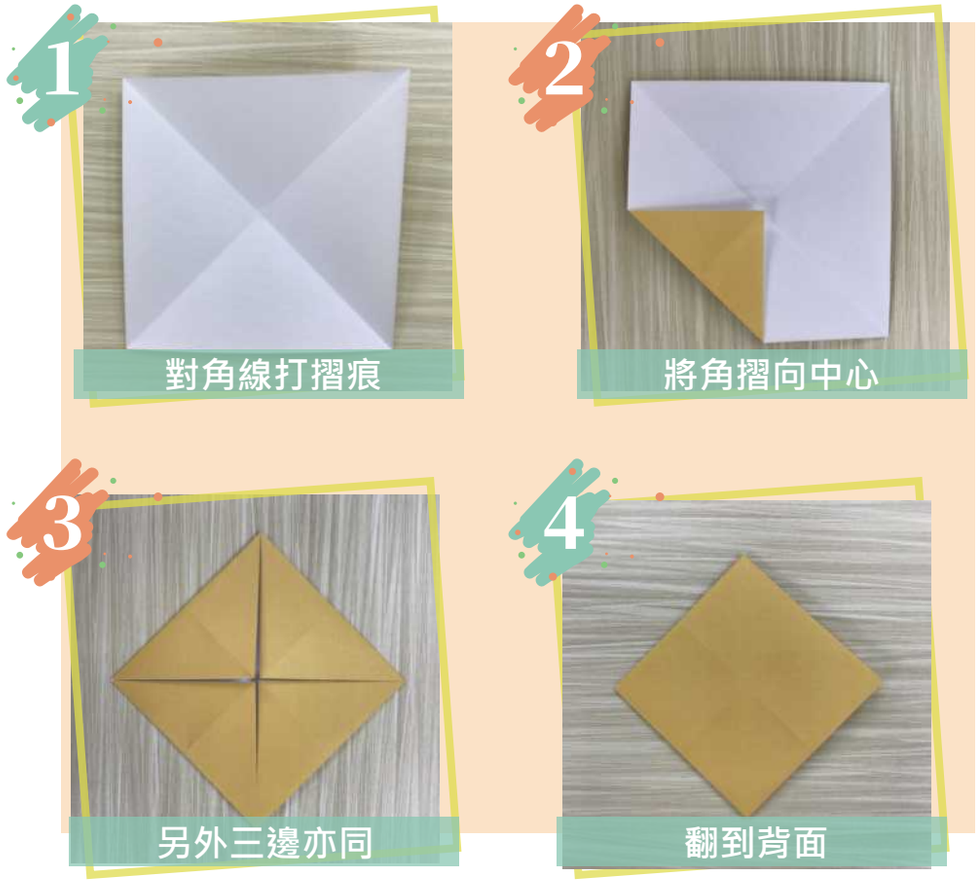
參考資料：
家長童學《學前期兒童的情緒教育》https://www.hkedcity.net/parent/development/parenting/page_5285965625b719b217150000

懷舊遊戲 分享及製作方法

孩子多數喜歡玩電子遊戲，今次想與大家分享懷舊小遊戲，製作簡單，邀請祖輩一同參與，感受當中的樂趣，促進跨代共融。

A | 東南西北

所需用具：一張正方形的紙、一枝筆
參與人數：2 人或以上



A | 東南西北(續)

5

將角摺向中心

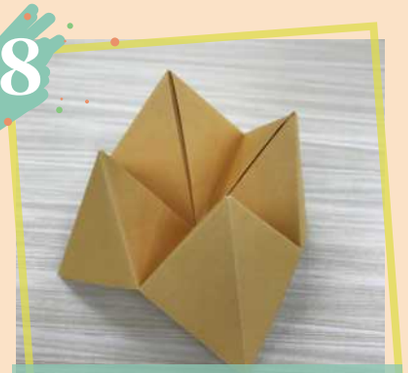
6

另外三邊亦同

7

對摺

8



完成

遊戲玩法

1. 在表面 4 格寫上「東、南、西、北」，內裏的 8 格則寫上不同的指令。
2. 將「東南西北」套在四個手指頭上，其他玩家就要選擇方位，並決定步數，如「東，2 步」。
3. 按照指定步數，向外向內開合。
4. 玩家要照該方位的要求完成指令。

小建議

可在 8 格指令內寫上兒童宣洩情緒的方法，家長與孩子一同練習，當孩子有負面情緒時，他可以選擇其中的方法幫助自己調節。

註：宣洩情緒方法可參考偕同第五期《偕同》焦點主題

第五期《偕同》
掃瞄QR Code或瀏覽：
http://bit.ly/38rOBkJ

B | 挑竹籤

1

所需用具：竹籤一束 (約數十支)
參加者人數：兩人或以上

2

遊戲玩法

1. 把所有竹籤垂直握在手裏，然後放手，讓竹籤任意散落。
2. 玩家輪流取走竹籤，每次只可取走一支，若沒有碰到其他竹籤，可繼續取走另一支。
3. 相反，便輪到下一個玩家，如此類推。
4. 當所有竹籤都被拾起，就可以計算各玩家得到的分數，得分最高者就可勝出。
   注意：家長需留意竹籤較尖銳，陪同幼兒進行遊戲，以免受傷。

遊戲與情緒教育

遊戲是一種體驗，如在遊戲中克服難題，會產生快樂等正面情緒；遇到挫折時會帶來失落和不快。這是讓孩子學習如何適當表達自己感受和需要的好機會。

情境(一)

孩子摺東南西北時摺極也摺不到，然後便放棄，甚至撕爛紙張。

孩子的情緒

嬲自己、挫敗、忮憎

應對的方法

1 / **幫助孩子辨識情緒及接納孩子的情緒：**
「你唔係好知要點摺，覺得好困難。」

2 / **施以適當限制：**
「但係張紙爛左，我地就整唔到東南西北，玩唔到個遊戲。」

3 / **協助孩子尋找解決方案：**
如果你喜歡的話，我可以示範多一次（具體示範，簡化步驟）或者我地一齊整（輔助完成）。」

教養小建議：

欣賞孩子在過程中的表現：「我知道有好多步驟，好唔容易，但爸爸媽媽見到你不斷搵方法去解決困難，欣賞你有解難能力及有耐性。」

小提醒切勿直接指責孩子的不是，這些說話可能會讓孩子更加受挫、難堪。讓孩子體會「有輸有贏」本來就是常態，以免令孩子無法接受失敗，輸了也沒什麼大不了的。

情境(二)

孩子在遊戲中不認輸，出「茅」招並掃亂竹籤：「呢個遊戲一啲都唔好玩，我唔玩啦！」

孩子的情緒

失望、難過、挫敗

應對的方法

1 / 幫助孩子辨識情緒及接納孩子的情緒：
「我知道頭先輸咗，你覺得好失望。」

2 / 施以適當限制：
「但係玩具唔係用嚟掉。」

3 / 協助孩子尋找解決方案：
「如果你要發洩，你可以選擇去洗手間洗面、飲水冷靜一下或者深呼吸。」

教養小建議：

注重孩子在過程中肯嘗試及付出，讓孩子明白「凡事盡力而為」便可：「我知道你好失望，不過輸咗唔緊要，你喺過程中學習咗解決困難同不停嘗試，已經做得好好。」

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

關愛我的社區

我們希望孩子發揮他們的力量，關懷社群。今期我們以自然環境為關懷對象，展開關懷小任務，以下有三個小挑戰，希望小朋友在日常生活建立習慣，持之以恆：

1 / 刷牙時，隨手關上水龍頭，可以省下18杯的水。
2 / 善用紙張的正面和反面，令更多樹木可以存活下來了。
3 / 電器維持在待機的狀態，還是會消耗能源，家長可教導孩子留意家中電器是否已關掉電源，如電視。
參考資料：《10件事我做了，世界會更好》

日常生活一些小習慣，可以幫助孩子珍惜資源，友善地對待周圍的環境，愛護我們的地球。就讓我們從小事做起，實踐綠色生活！

疑難解答

讀者可將日常管教疑難，與孩子相處中的迷思上載於檢討問卷，愛．孩子—在學前單位提供社工服務先導計劃的駐校社工將會抽選解答，並於往後期數刊登。

問

疫情持續左咁耐，開學都唔知要等到幾時，係屋企真係困獸鬥，就黎人都癲，可以點算？

答

新冠肺炎疫情肆虐，家長兼顧子女照顧及工作，身心俱疲。建議家長首先關心自己，可參考以下的方法，調節個人情緒

1 / 覺察並整理情緒

- 覺察和接納情緒：緊張、害怕、生氣、悲傷，這是面對未知情況時的自然反應。
- 整理情緒：聽音樂、運動都是健康的紓壓方法。
- 腹式呼吸練習，可掃瞄QR Code 收聽錄音↓

資料來源：衛生署家庭健康服務

2 / 保持正面的信念及常存希望

停課正是經營親子關係的好時機，建議陪同孩子進行其喜歡的室內遊戲與活動，例如：進行桌上遊戲及手工製作等。

3 / 伴侶間合作並支持

家長重新協調、分配時間照顧孩子和處理家務。

填色作品分享

《偕同》 上一季帶大家遊覽各區，今季將會以讀者的角度，看看加上獨特色彩的城市面貌。

學生作品：蕭瑤
資料來源：Ruby Wu

孩子填色小發現

1 訓練專注力
2 提升手眼協調能力
3 紓發情緒

下期預告

焦點主題：兒童情緒歌曲分享
教養專題：廢物運用—小手工製作

問卷：https://bit.ly/2XbL5rX

閱畢後於第9至12期期間**完成兩項任務，即可參加抽獎獲取兒童圖書套裝（價值$300）**。名額十個家庭，將於2020年6月15日的《偕同》公佈得獎名單。

任務一：填寫兩次或以上網上問卷
任務二：加入本刊Whatsapp（電話：6379 9575）成為聯絡人，並發送123至本電話號碼成為訂閱者。

如已登記成為WhatsApp訂閱者，則只需填寫網上問卷

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