

5 月
2020

10

第十期

僑

Haai⁴

同

Tung⁴

焦點 | 兒童情緒歌曲分享

主題 | 小手工製作

社區 | 關愛我的社區

解答 | 孩子心理健康



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
兒童情緒歌曲分享



04-07
教養專題
小手工制作



08-12
社區祝願
關愛我的社區

疑難解答
孩子心理健康

音樂遊戲卡



↑ 有興趣的家長可掃描此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5月第十期
策劃及編輯：黃若詩 陳美如 林麗君 黃惠婷 鄭舜妍 孔倩雯
封面插圖：TMY Illustration
設計排版：莫穎諮
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

偕：原讀為「佳」，亦可讀作「孩」，服務以孩童為本，因而命名。



兒童情緒歌曲分享

就著音樂與情緒的關係，臺灣大學音樂研究所蔡振家博士（2015）提到：

- 1 聆聽音樂及歌唱時，血液中的催產素（Oxytocin）都會提升，減低壓力帶來的焦慮及恐懼，放鬆心情
- 2 彌補人與人之間言語溝通的不足，促進彼此的愛和交流。

以下介紹的三首兒歌都與情緒有關，家長可以與孩子分享、聆聽，感受一下歌曲帶來的紓壓之效。

普通話兒歌

《好笑歌》
資料來源：親子風潮《最棒的就是你》專輯



幫助訓練孩子發音，亦提及孩子與爸媽生活中簡單的快樂，心情也會隨著快樂起來。

掃描QR Code或按網址收聽



<https://youtu.be/uwpW5JpfEgQ>

廣東話兒歌

《好嘢就係要等等》
資料來源：Little Possie小可能



教導孩子在心急但又要等待時出現緊張情緒的處理方法：學習深呼吸、放鬆身體、等待時自己唱歌跳舞、玩玩手指分散注意力等。

掃描QR Code或按網址收聽



<https://youtu.be/fxuyaGby2W8>

英文兒歌

《Feelings and Emotions Song for Kids》



談及當孩子感到開心、傷心、忿怒時的表達方式，用字簡易，孩子可以一邊聽歌一邊學習英語呢！

掃描QR Code或按網址收聽



https://youtu.be/eivi0nyrxc_w8

資料來源：蔡振家（2015，2月）。音樂與情緒反應。科學發展月刊，506期，18-23頁。中華民國科技部，台灣。2020年3月5日



音樂律動遊戲分享



今期開始，一連3期，小編邀請了音樂治療師Amy Tsui和大家分享如何運用音樂在家進行親子活動。以下遊戲是：音樂節奏樂。

遊戲物資



- 1 手機或音樂播放器播放歌曲《If You Are Happy》。
- 2 圖卡（每人每款1張，請於下頁及最後一頁剪出。）



遊戲規則



- 1 每人輪流選出圖卡，可選多過一張，最多4張。
- 2 在播放歌曲期間，隨歌帶動，家長和孩子在相應的節拍，做出圖卡上的動作。
- 3 第一次可先嘗試每人一張圖卡，再按熟悉度增加圖卡數量。

溫馨提示：家長和孩子先跟着播放音樂進行一次，熟悉音樂後，可自行唱出歌詞、改變速度，以增加難度。

示範影片

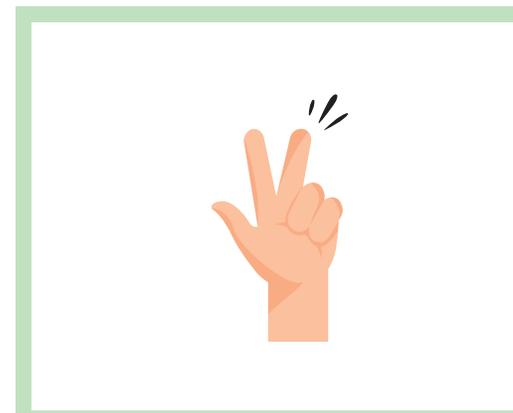
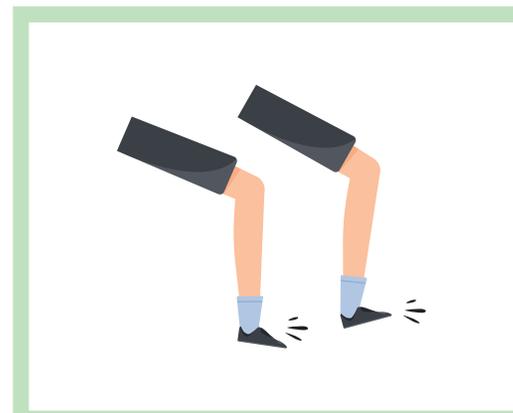
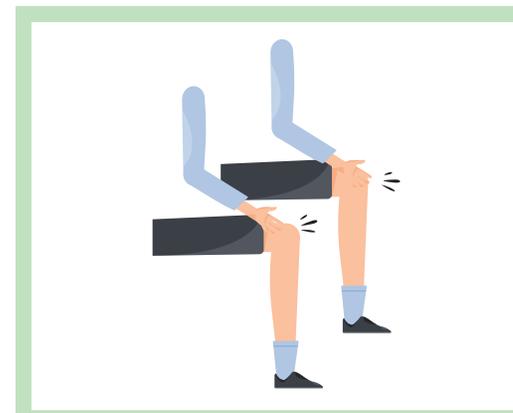
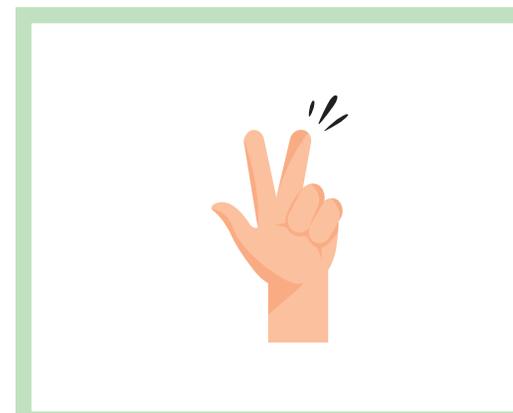
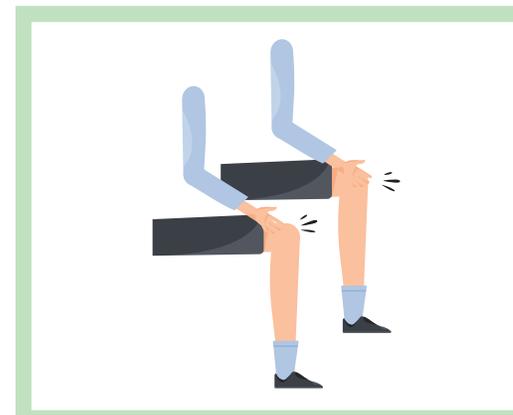


12:35 / 35:00

掃描QR Code
或按網址觀看



<https://bit.ly/2KN6Bfa>



創作情緒手偶 —— 小手製作 1

手工是其中一項停課期間的家居活動，原來做手工也可以學習情緒，今期小編和大家分享兩個手工：情緒萬花筒、情緒手偶。物料都係容易獲取的材料，最近大家有沒有較以往多叫了外賣？當中沒有用到的即棄餐具，也可有另一用途喔！

情緒萬花筒

讓孩子認識四種基本情緒：快樂、悲哀、憤怒、恐懼。過程中可與孩子分享不同情緒，面部表情和身體變化。



1



材料

2 個紙杯、剪刀、油性筆



2



第一步

在其中 1 個紙杯上畫 1 個圓形，沿線剪開 1 個洞。然後把開了洞的紙杯疊到另一個紙杯上。

3



第二步

在裡面的紙杯上畫上「開心」的表情，轉動裡面的紙杯，在白色部分別再畫上「傷心」、「生氣」、「驚慌」的表情。



使用方法

可將情緒萬花筒放在客廳，家人可利用情緒萬花筒分享自己感受，宜循序漸進向孩子發問。

例子：
孩子哭鬧時，家長可以說：「我見到你喊緊，但唔太明白你感受係點，不如你將現在感受到的情緒，用萬花筒轉給我看？」

如孩子轉動萬花筒至憤怒，

家長可回應：「你而家好嬲，所以手握得好緊，都覺得很熱，不如飲啖水，舒服一點？」

創作情緒手偶 —— 小手手工製作 2

情緒手偶 製作方法



1

材料

紙杯、碎布、色紙、油性筆、毛絨球及保麗龍球（可以畫紙取代）。



2

第一步

將碎布貼在紙杯邊，然後在紙杯底開小洞（交叉位），把竹籤穿進小洞。把布和竹籤的上端用毛絨條綁緊，把保麗龍球穿在竹籤的上端。



3

第二步

用毛絨條做出耳朵造型，並在保麗龍球的兩面分別上畫出「開心」和「不開心」的表情。



4

第三步

按喜好用色紙裝飾杯邊。

關愛我的社區

《偕同》希望發揮孩子的力量，關懷社群。今期以長者為關懷對象，展開關懷小任務，以下有3個小挑戰，希望孩子向長者給予關懷，予以支持：



- 1 與家長合作製作一張心意卡，送給家中長者。
 - 2 打電話給不同住的長輩家人，慰問對方最近生活，並給予長者一個防疫小貼示（如要勤洗手）。
 - 3 問問同住長者身體哪一個部位感覺疲累，為對方提供5分鐘的按摩。
- 疫症期間大家減少社交距離和面對面接觸，但仍然可以聯繫情感，互相支持！**

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

疫情持續咗咁耐，小朋友長期留家影響心理情緒，甚至害怕外出。請問有咩高見？



答

大家減少外出近三個月，家長或孩子出現負面情緒也是正常。家長陪伴孩子面對長期留家防疫的情緒，可參考以下建議：

1 了解孩子的心理，回應他們的感受

透過觀察或傾談，了解孩子的身體、行為反應及情緒（如擔心、害怕），正面回應他們有這些感受是正常，減低不安。

2 提供減壓或抒發負面情緒的方法

詳情可參閱《借同》第二期見「焦」拆招。掃瞄QR Code或按網址觀看↓



<http://bit.ly/3coQzVe>

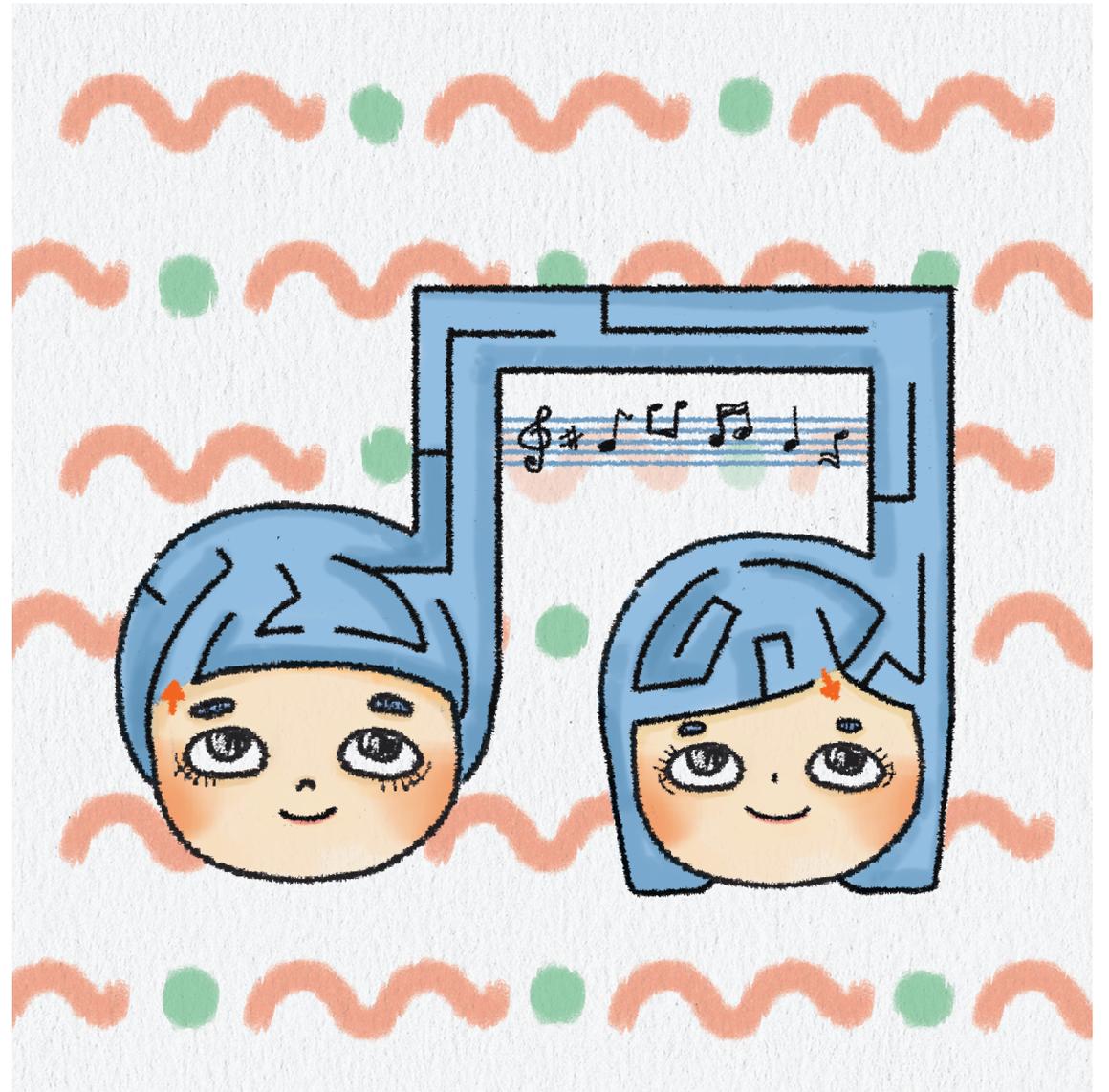
3 以積極心態面對疫情

4 提供非見面連繫親友 / 朋輩的方法

與親友、孩子的同學進行語音或視像通話，讓孩子保持社交生活。

《借同》小遊戲

孩子可嘗試完成以下迷宮遊戲，讓小男孩和小女孩相連在一起。



下期預告

焦點主題：情緒與畫作
教養專題：親子互動—地板時間



問卷：<https://bit.ly/3beSkTU>

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：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

