

偕同

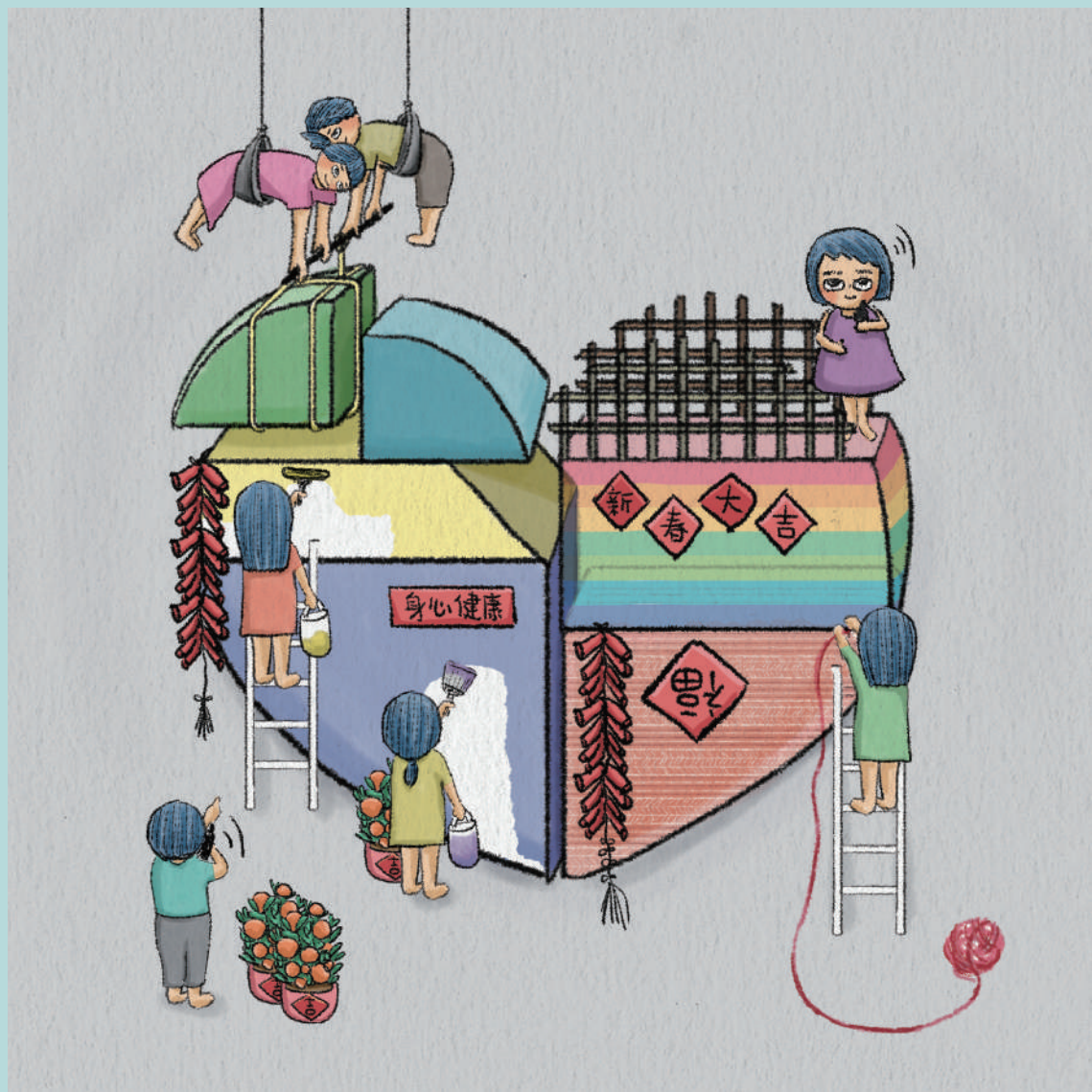
Haai⁴ Tung⁴

22

2021
二月

焦點主題 | We·Better·一週年
教養專題 | 記·同抗逆
專家解說 | #TMY#人人是專家

情緒專題 | 心聲牆·新年祝願貼圖
社區專題 | 身心靈小測試
美感專題 | 質感·趣



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。

目錄

01-05
焦點主題

We · Better ·
一週年



06-12
教養專題

記 · 同抗逆

專家解說

TMY # 人人是專家



13-19
情緒專題

心聲牆 · 新年祝願貼圖

社區專題

身心靈小測試

美感專題

質感 · 趣

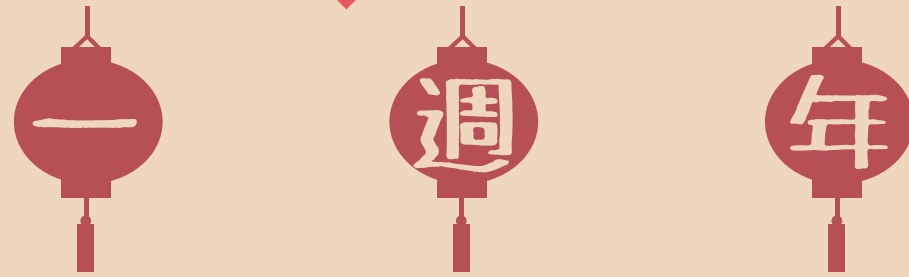


↑ 有興趣的家長可掃描此QR Code或按 <https://wa.me/85263799575> 加入本刊Whatsapp成為聯絡人，接收電子報資訊。
如需透過電郵收閱或索取印刷版《偕同》，請與 貴校愛孩子計劃駐校社工聯絡。

《偕同》電子月報 2021年2月第二十二期
策劃及編輯：黃若詩 陳美如 林麗君 黃惠婷 馬卓群
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

WE BETTER



回顧過去一年，讓我們嘗試問問自己...

最深刻的事？

最感恩的事？

遇到最大的困難是？運用了什麼方法面對？
在此刻，最想和家人、朋友、曾相遇的人說什麼？



2020年1月

香港確診首兩宗個案
復課日期延至三月二日
防疫及消毒用品缺乏。

· 思考問題：
遇到最大的困難是？
運用了什麼方法面對？



2020年2-4月

停課維持
限聚令收緊，
遊樂場所、公眾娛樂場所等停業

2020年5月

限聚令放寬，遊樂場所、公眾娛樂場所等恢復營運。

· 思考問題：面對限聚令收緊，
你有什麼感受？當時如何適應這個情況？



2020年6月

六月中K3學生復課，K1及K2在此學年維持停課。

· 思考問題：當時有什麼想法和感受？你發現到什麼新的意義？



2020年7月

全港學校提早放暑假
食肆禁止晚市堂食
室內公眾地方強制佩戴口罩



2020年8月

八月底食肆堂食放寬至晚上九時，重開部分戶外運動場所。

· 思考問題：
面對疫情起伏，你如何幫助自己適應此情況？



2020年9-10月

限聚令由二人放寬至四人
戶外運動時可以豁免佩戴口罩。
部分室內場所可以重開，包括主題公園。

23/9 K3復課
29/9 K1、K2復課

· 思考問題：
試回想得知復課消息時當刻的感受和想法。
你做了什麼以幫助自己自處和繼續有力量去面對疫情？



2020年11月

十一月中食肆禁止晚市堂食
十一月中幼稚園及幼兒中心因應上呼吸道感染個案持續蔓延而停課

· 思考問題：再次面對孩子停課，
有什麼正面的改變？



2020年12月-2021年1月

十二月至本年一月維持暫停面授課程至農曆新年假期。

思考問題：你如何運用過去一年的智慧，去面對這情況？



參考資料：
教育局(2020)· 新型冠狀病毒疫情相關事件時序表· 參考自 https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/resource-support/learning-teaching-resource-list/COVID-19/Chronology%20of%20Events-COVID19-as%20at%205%20May%202020_chi.pdf

領康醫藥(2021)· 新型冠狀病毒病時序軸· 參考自 <https://www.otandp.com/zh-hk/%E6%96%B0%E5%9E%8B%E5%86%A0%E7%8B%80%E7%97%85%E6%AF%92%E7%97%85%E6%99%82%E9%96%93%E8%BB%BB>

義務工作發展局香港義工學院(2020)· 服務後解說小貼士—解說小知識· 參考自 https://www.volunteerlink.net/filedata/images/avs_download/dl413_%E6%9C%8D%E5%8B%99%E5%8E%8C%E8%A7%A3%E8%AA%AA%E5%B0%8F%E8%B2%BC%E5%A3%A8.pdf?t=1589518201



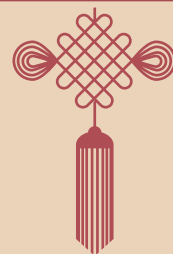
面對疫情起伏，你如何幫助自己適應此情況？



面對挑戰的能耐

- 1 自我效能感：
深信我們有能力應對這次疫情
- 2 希望：
堅定達致抗疫目標
- 3 樂觀：
期望好景很快會到來
- 4 抗逆力：
從困難和從挫折中恢復

在以上四種能力中，嶺南大學社會科學院院長暨應用心理學講座教授蕭愛鈴教授認為「抗逆力」在抗疫困境中尤其關鍵。「抗逆力」是指人適應困難和從挫折中恢復的能力。



疫情以來遇到最大的困難和應對方法



面對孩子一再停課，我有什麼正面的改變？

你如何運用過去一年的智慧，去面對停課持續，在家學習的狀況？

面對限聚令收緊，你有什麼感受？當時的你如何適應這個情況？



記·同抗逆 小測試



蕭教授的研究團隊綜合了幾種抗逆力的特質，以下每項特質以 1 至 6 分評分，1 分代表「非常不準確」，6 分代表「非常準確」，家長可根據自己的情況對每個特質評分。

1 我有信心克服目前或將來的困難，並能解決可能面對的困境或難題。

2 我面對逆境的能力很高。

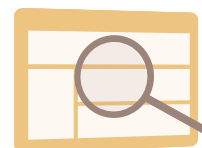
3 面臨巨大的壓力時，我仍能保持冷靜。

4 身處在充滿壓力的環境中時，我從未感到焦慮。

5 即使在困難的環境中，我仍能積極面對。

完成後，家長可把以上五項特質的分數相加，之後除以 5，所得分數為 1 分至 6 分。分數越高，即表示抗逆力更強。

如何在疫情下提升抗逆力



1 正視身處的逆境和挫折

了解疫情的相關資料，循官方媒介或具公信力的傳媒求證有關傳聞。



2 保持鎮定及適當地放鬆

如因疫情的訊息而影響情緒，可暫時轉移視線，如聽音樂或做家務等。適時地關顧個人身心狀況，進行紓壓活動。



3 尋求支援

多跟親友談談自己的情況（如搜羅口罩），互相幫忙及鼓勵，亦有助資訊交流，解決彼此的困難；尋找專業人士協助。

參考資料：
嶺南大學(2020)。要抗疫先抗逆 嶺大學者設計小測試讓市民正視逆境 面對疫情。參考自 <https://www.ln.edu.hk/cht/news/20200217/lu-scholars-design-self-assessment-test-for-public-to-tackle-emotional-stress-during-coronavirus-epidemic>
方言文化(2021)。抗壓力是一種適應力！《哈佛醫學院的壓力訓練》：接納並非放棄，而是找出最佳解。參考自 <https://womany.net/read/article/26065>

專家解說 # Mani



1 015 Posts

7,6M Followers

265 Following

Follow

Message

Mani · 全職媽媽，育有一子，現時就讀K1。❤️
現為《偕同》封面插畫師，也是一名Freelance插畫師。

#人人是專家🔥
#人人都不知道自己是專家🔥

在育兒路上，每一個父母都是自己孩子的專家，因為每個孩子都是獨特的，父母最能理解自己的孩子。疫情下大家都會遇到不同的困難，讓我們看看Mani在疫情下面對親子相處的困難、處理困難契機與新發現。



疫情下的困難

Mani



6549 likes

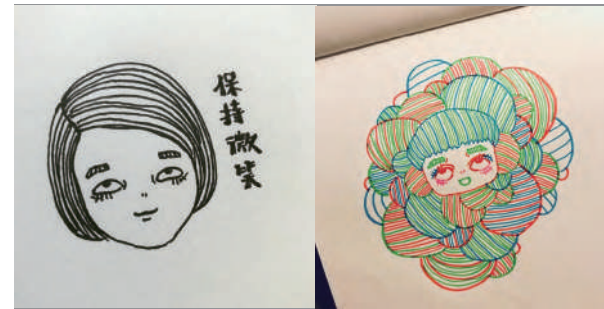
#消失的活動空間
親子相處時間多，放電地方少；以往常去的公園現在都封閉了，雖然仔仔未正式上學前，他的活動時間也是由我安排，現在如何是好？

#契機
偶爾也會帶仔仔到樓下散步，曬曬太陽。閒逛中發現新景點：原來公園那麼大！仔仔有新活動空間了！

#發現
從前被忽略、被遺忘的事物，因為疫情下的轉變，我看見了。

疫情下的困難

Mani



6549 likes

#視像活動來了
#仔仔坐不定😞
學校通知在家學習模式將加入視像見面，腦中馬上浮現：仔仔坐不定，又走又叫，除了擔憂，還是擔憂。

#契機
和班老師分享了自己的擔憂，了解多點視像活動的形式和內容，原來仔仔不需要全程坐定，舒一口氣。

#發現
對新事物感到擔心是自然的情緒，我也學習接受當下的感受。我跟老師和駐校社工談談，了解具體的學習內容和形式，憂慮便解開了。最後發現，仔仔十分享受視像活動，動靜環節皆投入當中。

人生座右銘

Mani



6549 likes

#開心大笑，傷心大叫😄😞
#按著自己的步伐接納情緒
#按著自己的步伐承認問題
仔仔牙牙學語的時候，我曾與他哭泣對望，當時感到手足無措，萬般無助，試過用不同方法刻意清空自己的壓力與不安，但後來發現，原來承認自己的問題和接納不安情緒，才是找到出路的開始：重拾理性，漸漸清晰思路以分析正面對的困難。每當感到快被困難帶入情緒旋渦時，我也會提醒自己「開心大笑，傷心大叫」，去活在當下。



6549 likes

#浮動的時間表 🙄

開學初期恢復面授，學校的學習時間表循序漸進，讓孩子適應上課，由四十五分鐘、一小時，最後兩小時。靈活調動時間，和仔仔共同執行，一點也不容易。

#契機 1

在家學習時已訂立時間表，我已分配處理不同家務，由於時間表轉變，仔仔的作息和學習時間也要調整。

#發現 1

我學習邀請仔仔一起做家务，將課堂上的學習應用在家中，或者讓他學習等待。他也學習照顧自己和體諒別人。

#契機 2

在家學習期間，老公多參與仔仔成長及學習的機會，有時仔仔進行視像活動，老公仍未上班，他會在旁觀察，有時會偷笑，或許仔仔也覺得很新奇吧！漸漸地，老公也會陪伴仔仔進行活動。好記得有一天早上，我太累了，睡醒後發現老公已陪仔仔視像，還和我說：你累了，這些也是我應份做的啊！

#發現 2 🙄

父子關係更勝從前，仔仔享受這個「男人世界」。雖然我和老公的管教手法未必一致，但只要不涉及安全，也要放手給老公跟進。在建立家規上，我和老公也多了溝通，例如和仔仔進行獎勵計劃，和仔仔訂了要「坐定定」，不用「食得晒」，老公也會配合執行。



#我最想多謝

#我想多謝我老公 🙄❤️

#我想多謝我個仔 🙄❤️

老公和仔仔成就了我妻子及母親的身份。因為有他們的出現及陪伴同行，我才能成為今天的自己，能活在當下，有能力照顧別人，同時好好照顧自己的需要。

由二人世界到建立家庭，照顧仔仔及打理家頭細務，照顧家庭不知不覺成為了我的生活重心。即此生活仍會面對不少挑戰，但有老公和仔仔的愛、信任和溝通，家中每個人也學習彼此包容和接納，樂觀面對，困難總能解決。

心聲牆 桌遊分享及相片

協恩中學附屬幼稚園 陳清揚

Board game設計色彩繽紛，小朋友喜歡，可以4個人玩，促進親子關係。同時亦可訓練小手肌，學習加減數，配件造型特別，能提升小朋友學習興趣。



協恩中學附屬幼稚園 朱天昕

可以一家人一起玩，難得的親子機會，當中有學習，如規則及輸贏，經歷輸贏的感受。



協恩中學附屬幼稚園 楊卓言

十分感謝《偕同》送的桌遊，一收到桌遊，女兒就迫不及待拆出來玩，且玩得不亦樂乎。通過遊戲女兒不僅學會等待與輪流、遵守規則，面對輸贏，而且增加親子關係與樂趣。



問：小朋友鬧情緒的處理方法？
(扭眼訓時發脾氣打人、咬人)

答：
孩子的語言能力未完全發展，因此「鬧情緒」是他們表達自己感受和想法的其中一個方法。以下提供利用「好行為」獎勵表的方法協助家長處理小朋友鬧情緒問題。

1 訂立具體目標

利用「好行為」獎勵表與孩子商量並訂立好行為的目標及獎勵，以減低孩子使用不當行為的表達及提升改善動機。教導孩子正確表達自己訴求的方法。

2 建立好行為

家長可具體地針對一個不當行為，並與孩子討論該以什麼方法取代該行為。例如，家長可教導孩子用句子表達自己的感受及訴求，「我好眼訓，我想訓覺」，以此取代打人或咬人之表達方法。

3 運用獎勵

當孩子做到利用好行為表達，家長便可給予貼紙或別等記號作小獎勵。如孩子連續兩星期內累積了五個小獎勵，家長便可提供大獎勵，如親子到公園踩單車一小時。
如欲下載「好行為」獎勵表或了解更多有關內容，可參閱第十四期「偕同」內之教養專題。



新年祝願貼圖發佈

從第二十一期收集到的讀者祝願，《偕同》團隊已選出當中十個，並製成貼圖包。家長可透過以下連結或掃QRcode下載《偕同》x TMY · 賀！新年！貼圖包。(Whatsapp及Signal均適用)：

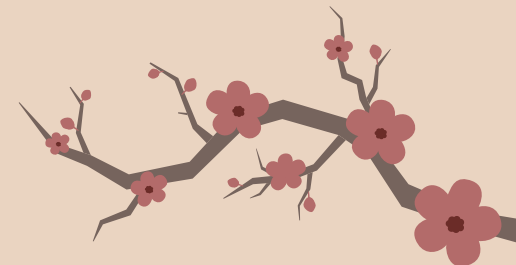


<http://bit.ly/3a610g6>



祝願提供：(排名不分先後)

- 聖公會青山聖彼得堂兆麟苑幼稚園 徐正軒
- 聖公會青山聖彼得堂兆麟苑幼稚園 麥善晞
- 協恩中學附屬幼稚園 陳清揚
- 協恩中學附屬幼稚園 莫汶萱
- 協恩中學附屬幼稚園 彭凱願
- 聖公會幼稚園 梁卓琛
- 聖公會牧愛幼稚園 鄧宇軒
- 香港聖公會東涌幼兒學校 馮靜殷
- 香港聖公會夏瑞芸幼兒學校 黃承舜
- 聖公會主誕堂幼稚園 黃梓雯



身心靈小測試

適量的壓力能成為推動力，過多的壓力則令身心靈受損。有效的減壓方法能幫助我們維持適當的壓力。不妨完成以下的小測試，了解自己喜歡的休閒模式和需要。



請選擇一幅最吸引你的圖畫

選擇1



選擇2



選擇3



選擇4



選擇5



選擇6



建議

選擇1

小提示：拿起一本書，進行閱讀，讓思緒沈澱！

選擇2

小提示：拿起紙筆，隨心作畫，從線條和色彩之美中重新得力！

選擇3

小提示：致電 / 約見朋友，暢談你的感受與想法，從群體中獲得支持。

選擇4

做自己喜歡的運動，從難趣中獲得動力！

選擇5

小提示：選一首平和的曲目，聆聽一下，感受一番平靜！

選擇6

小提示：放下工作、家務，讓自己放空 15 分鐘！

第二部份

《偕同》團隊關心家長們的身心靈需要，因此誠邀你填寫情緒評估量表，檢視自己的情緒狀態。完成問卷後，如發現有需要，可聯絡駐校社工或致電家長熱線尋求支援。

備註：問卷適用於十四歲以上人士。



請以手機掃瞄QRcode
<http://bit.ly/3pqbVI5>

美感專題 | 質感·趣

齊來看看不同的線條組成的不同圖案，給你甚麼感覺呢？

程度一：

問問孩子，你看到這個圖案，想到甚麼？

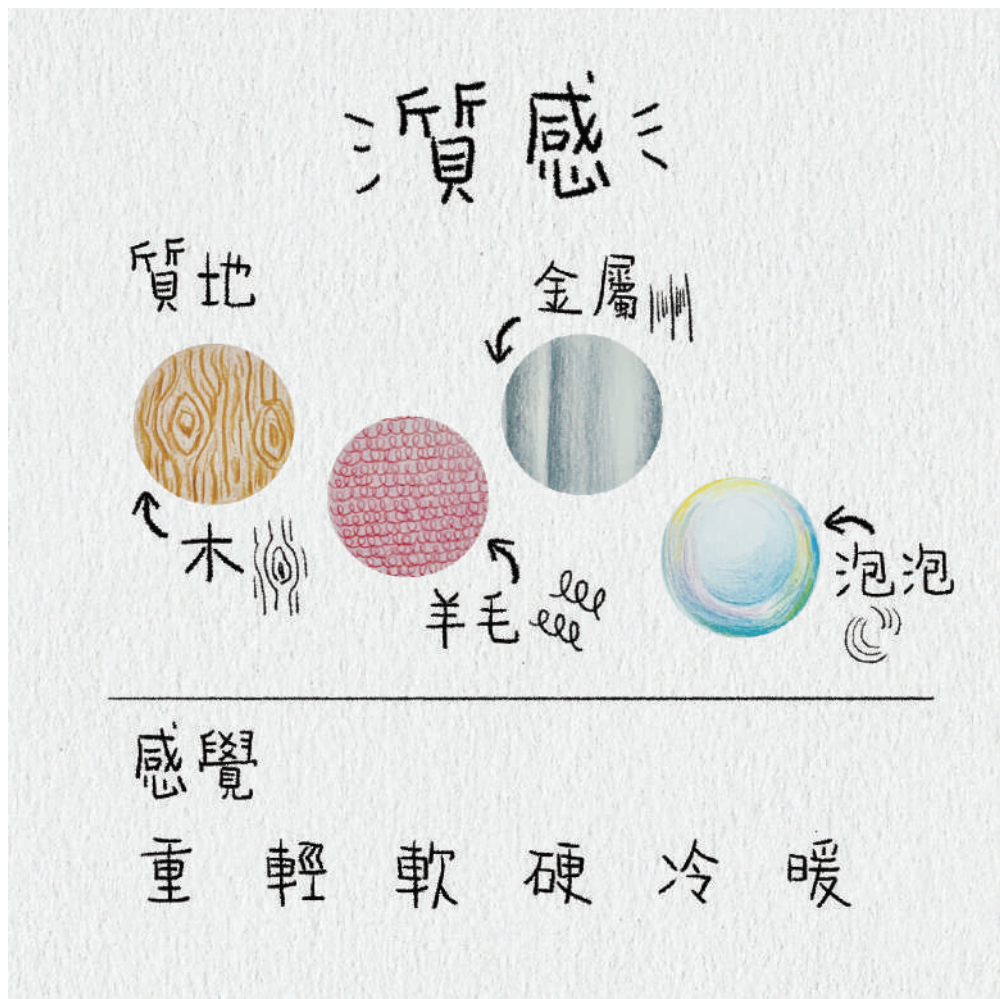
程度二：

孩子答：是木頭啊！

家長問：你看到這幅圖，覺得這是硬，還是軟的？

程度三：

和孩子嘗試用顏色筆，模仿上圖的線條組合，創作出不同質感的圖案。



香港聖公會福利協會的幼稚園駐校社工團隊，特別為**本服務的幼稚園家長設立熱線電話**，家長在管教或家庭上有需要或困難，可致電本熱線作諮詢，詳情如下

熱線電話：51939481

熱線時間：星期一至五，上午九時至下午五時，公眾假期除外

若有需要，家長亦可聯絡你的駐校社工尋求支援或協助。

你們得力在乎平靜安穩。以賽亞書30：15



新活動

我的座右銘

在育兒路上，我們相信人人都是自己孩子的專家。Mani分享了自己的座右銘，現在《偕同》希望收集家長的座右銘，藉此分享你的信念、價值觀。我們日後會透過特別的模式作出發佈，讓大家從不同的座右銘中學習。

有興趣的讀者可透過填寫本期問卷，分享你的座右銘。



問卷：<http://bit.ly/3r64arZ>



第二十二期抽獎 | 幼兒劍擊體驗 (六人)：

請填寫今期《偕同》問卷，填寫第二十一期至二十三期任何一期的問卷、分享希望參與是次體驗的原因，及成為《偕同》WhatsApp訂閱者，即可參加抽獎。得獎者可參與幼兒劍擊體驗一次，名額為六名幼兒，將於2021年4月1日第二十四期的《偕同》公佈得獎名單。

同抗逆 ·
Be Strong !

