

抗疫柑家手札 (父母篇)

12個讓父母會心微笑的抗疫小故事，歡迎你與孩子一起細賞！

面對疫情及孩子停課，
父母的情緒被困在中心，

也被困在家中

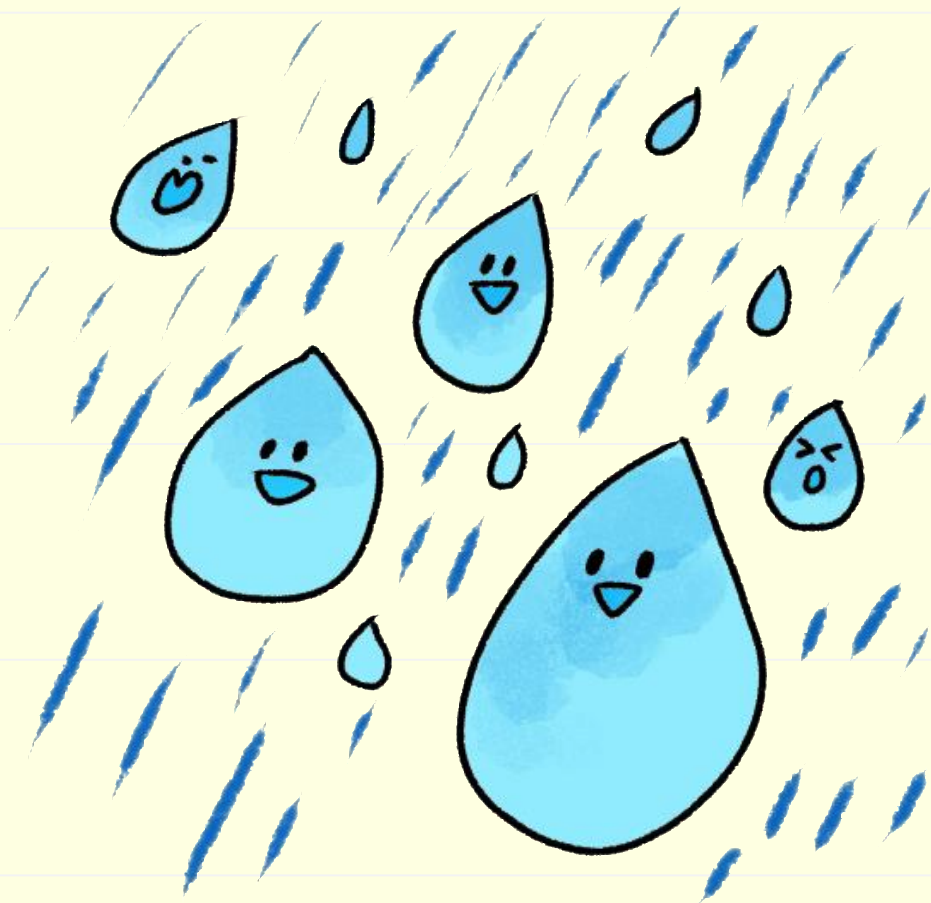
有時真想大叫一聲

「吼！」



這段停課抗疫的日子，

我們同樣經歷著……

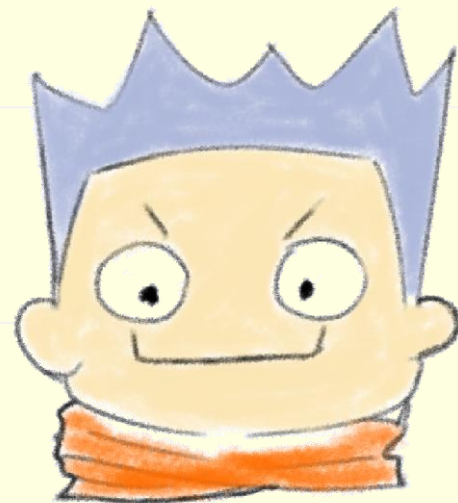


人物小檔案

姓名: 小柑 (乳名: 柑仔)

身份: K2學生

個性: 無所畏懼、最錫爸爸媽媽、無玩不歡



姓名: 柑媽

身份: 職業媽媽-三頭六臂

個性: 管家管得頭頭是道

技能: 未雨綢繆、先天下之憂而憂

姓名: 柑爸

身份: 女青社工

個性: 服從管家媽媽

技能: 在世界末日時，會變成超人



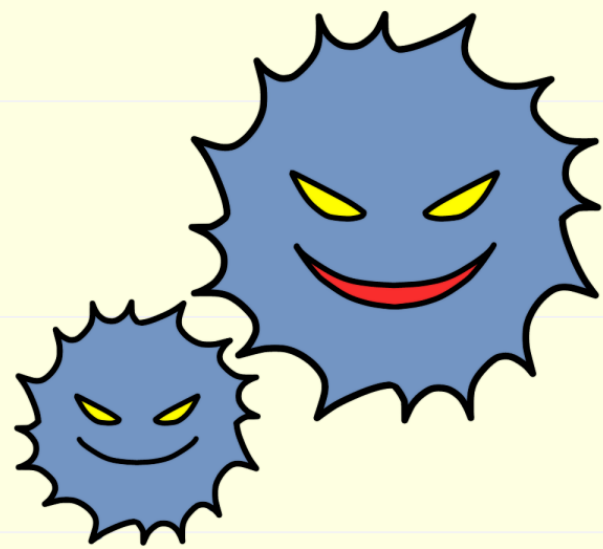
姓名: 柑桔

身份: K1學生

個性: 最錫爸爸媽媽、無玩不歡、對哥哥又愛又恨

第一篇 病毒世界篇



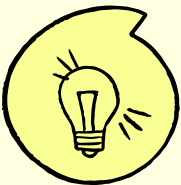


爸爸媽媽有事

面對疫情，擔心在所難免。
不過，父母表現緊張，孩子也會緊張；
父母越焦慮，孩子也會焦慮。

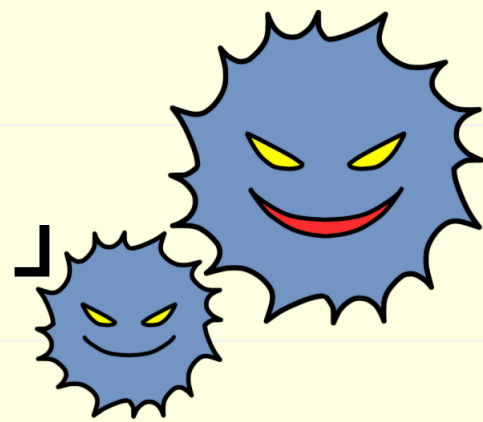


病毒帶回家



柑仔有話兒

「病毒恐懼症比病毒更可怕！」



搭lift記



柑仔有話兒

「幫人擦lift不再是美德嗎？」



搓手液



柑仔有話兒

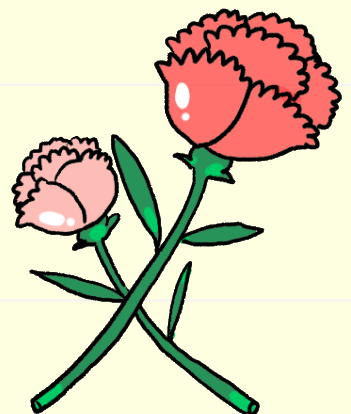


「我同媽媽之間多咗個『**第三者**』！」



女青社工 小錦囊

- ✓ 幼兒眼中的世界，沒有頑皮和「手多」，只有好奇和探索
- ✓ 防疫重要，親子感情更重要
- ✓ 一句和氣的話，減少很多衝突
- ✓ 先照顧自己的情緒，才能照顧好孩子的情緒





實戰攻略

NO
WAR

小衝突在所難免，大家可以試試這些方法：

◆ 先吸一口氣再慢慢呼出，輕輕換氣再教導

◆ 細聲提示，輔以動作提醒



◆ 嘗試看看孩子「手多多」的背後，他們到底在探索甚麼

第二篇 個人衛生篇





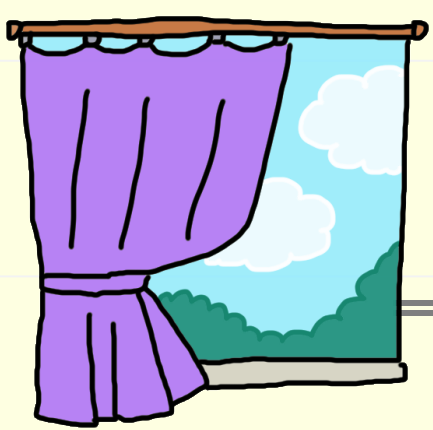
爸爸媽媽有事



要孩子戴口罩真是不容易!
想「落街放電」又擔心有風險?!



唔想落街玩



柑仔有話兒

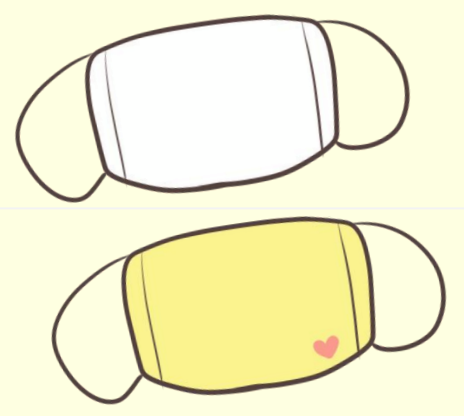
「常言道:在家千日好，出門半朝難」
「但今日:出門半朝好，在家千日難」

口罩係玩具



柑媽有話兒

「口罩好難買㗎！」
「有錢都買唔到呀！」



最愛飲水



柑媽有話兒

「每次出街，總會上演一場戴口罩大作戰。」

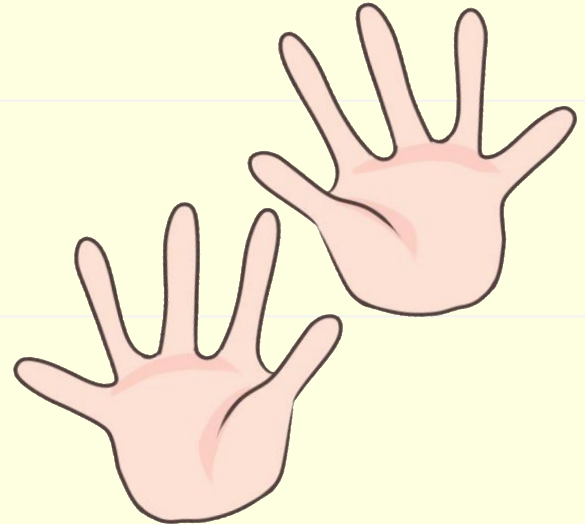


洗手洗到怕



柑仔有話兒

「唔想再洗手!」





女青社工 小錦囊

- ✓ 孩子「放電」與防疫，缺一不可
- ✓ 孩子有防疫意識，家長的擔心便可相對減少
- ✓ 孩子都會有心事，但他們有時不懂表達或不敢表達
- ✓ 聆聽的耳朵和父母的耐心，是培養孩子表達能力和自信的良方





實戰攻略

提升孩子衛生意識，可以試試以下方法：



◆ 以故事/繪本/遊戲，做好防疫意識教育

◆ 聽聽孩子的心事，體諒他們的感受

◆ 一起練習，父母身體力行

◆ 給予讚賞/肯定



◆ 孩子皮膚很幼嫩，消毒/洗手後要幫孩子塗潤膚露



最終篇 | 停課崩潰篇





爸爸媽媽有事



!!!

這個疫情，生活起了無限變化，
變化讓人感到不安。搶購物資、
清潔家居無限Loop、復課無期、
孩子精力無限，怎樣才能「疫」
來順受呢？

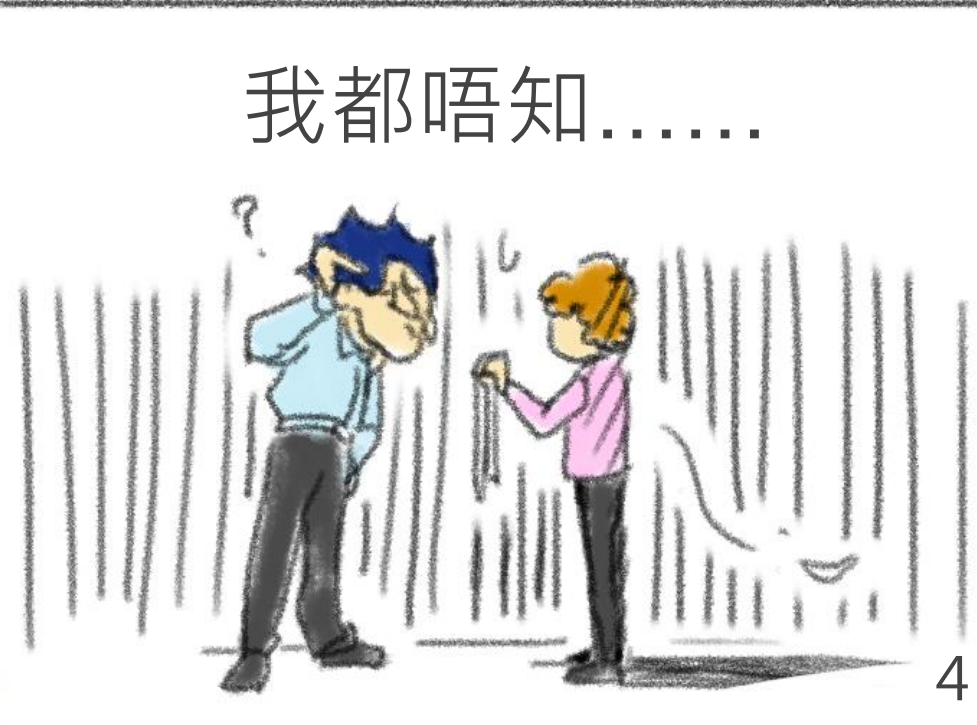


一週時間表



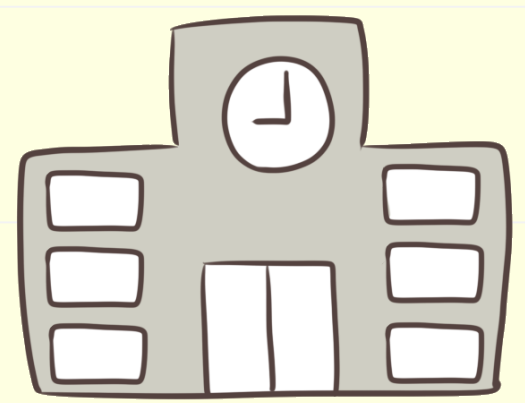
週一: 玩耍 午飯 午睡 晚餐 睡覺
週二: 早睡 午飯 玩耍 晚餐 睡覺
週三: 玩玩具 午飯 小睡 晚餐 睡覺
週四: 小睡 午飯 玩耍 晚餐 睡覺
週五: 玩耍 午飯 午睡 晚餐 睡覺

2



柑媽有話兒

「快啲復課啦!」

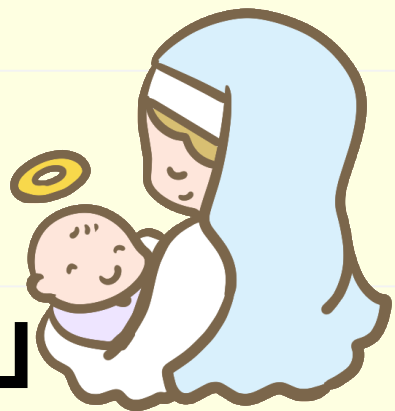


你有精力 我有壓力



柑仔有話兒

「我都喺鍾意天使媽媽！」



困獸鬥

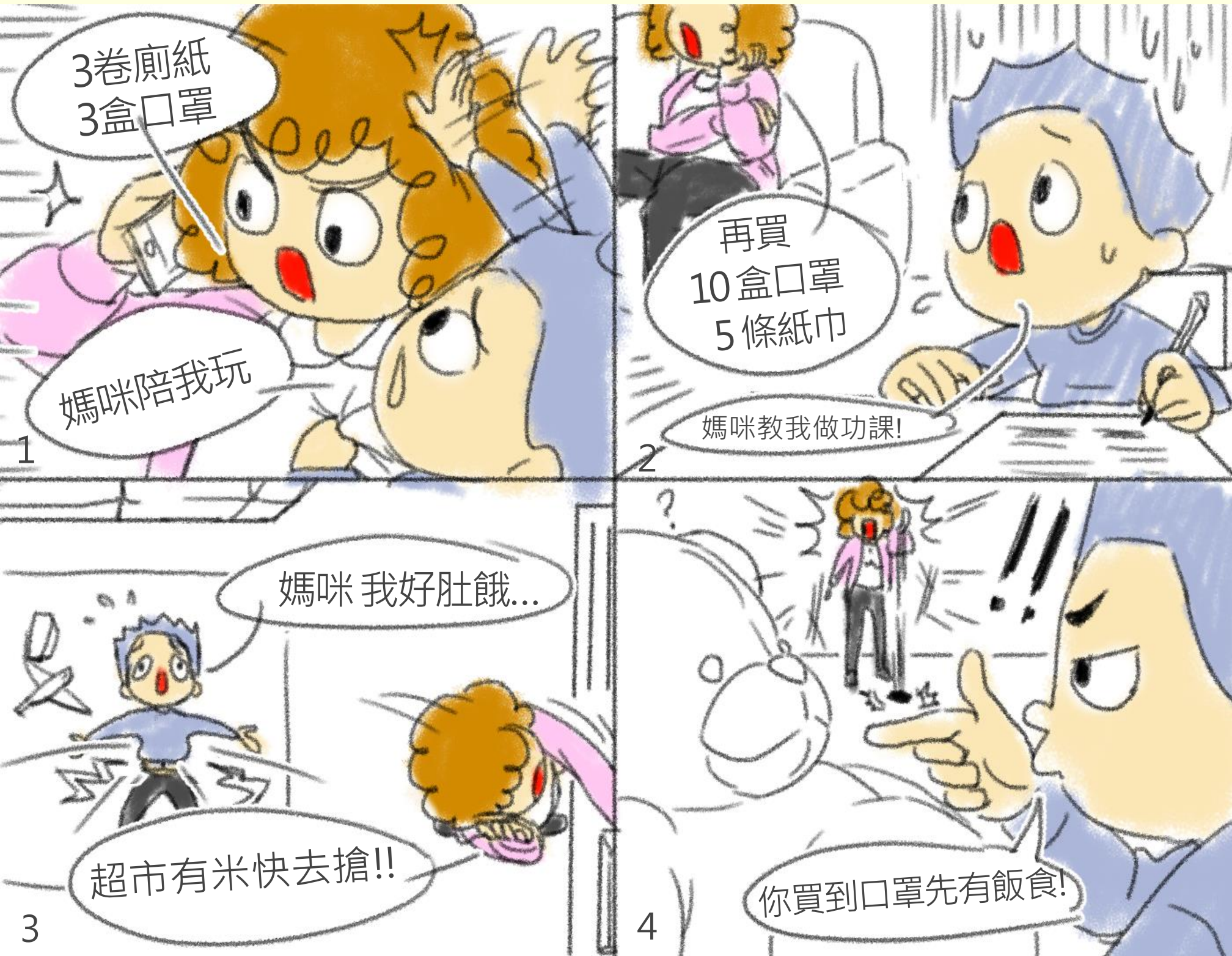


柑媽有話兒



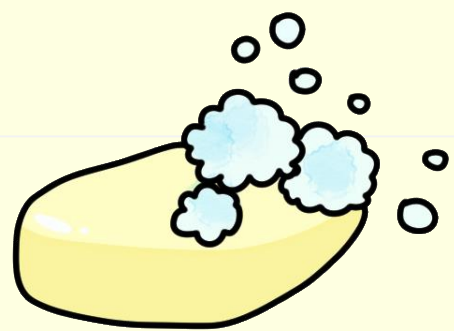
「復課無限好，只是又延伸!」

有樣學樣



柑仔有話兒

「媽媽唔好口快快亂講嘢呀!
我學嘢好似『吸水海棉』咁快!」



只有我在家



柑仔有話兒

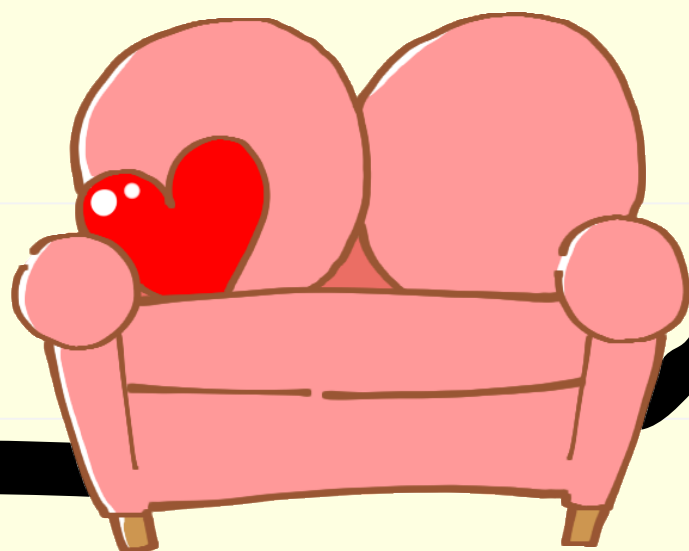


切勿
「獨留兒童不顧」
或
「獨留兒童在家!」



女青社工 小錦囊

- ✓ 簡單、恆常的生活作息，讓家長及孩子都易於跟隨
- ✓ 定時放鬆心情，緩和緊張情緒
- ✓ 防疫用品足夠就好，更可以與有需要的人分享
- ✓ 無論任何原因，不能獨留孩子在家
- ✓ 疫情雖可怕，卻造就了親子共處的珍貴時間

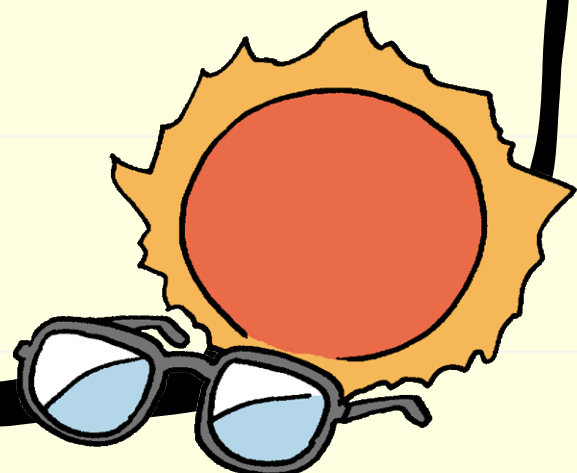




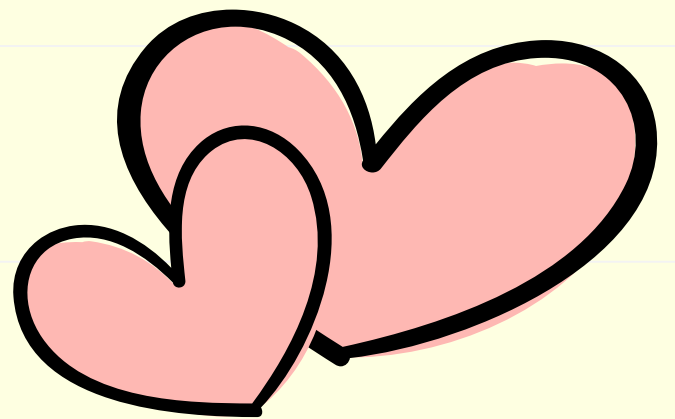
實戰攻略

要做到「疫」來順受，可以試試以下方法：

- ◆ 親子一同製作每天活動時間表，如手工、小廚神、家居運動、共讀等
- ◆ 定期鬆一鬆，行個圈、抖啖氣、飲杯水、曬曬太陽
- ◆ 請託鄰居親友幫忙照顧孩子，或一次買幾天餸菜，避免獨留子女在家



防疫同時，
記得留意自己及孩子的情緒及身體變化，
還要適時放鬆喔！



情緒也會困在腦中、困在身體中

各種身體反應、無法控制
失眠、發惡夢、易疲倦

滿腦子擔心的事

口罩、消毒藥水、
漂白水、糧食、
疑似患上肺炎、
HOME OFFICE、
失業、孩子停課、
金錢.....

心跳加速

手震、手汗

胃口差

每天充斥著多種的感受
擔心、焦慮、驚恐、忐忑
不安、緊張、無助、生氣、
憎憎

提醒你，趁著這個機會檢視自己的身心狀況呀！

面對現時的身心狀況， 我可以...



維持日常規律
作息

學習感恩



均衡飲食



適量運動

適量接收新聞

互相支援



鬆弛練習

保持理性



維繫良好關係



***圈一圈，我能做到多少個？**

我亦可以.....

閱讀防疫小故事進行22個趣味遊戲



觀看抗疫一家親短片，齊做減壓大法



聯絡我們

如在停課期間，家長對管教和處理孩子情緒有任何困難，或有其他需要，歡迎於辦公時間聯絡駐校社工！

女青昕兒駐校服務辦事處



服務時間：9:00-6:00 (一、二、四、五)
9:00-5:00 (三)



聯絡電話：3188 1543



電郵：yjoy@ywca.org.hk



謝謝細閱

鳴謝

漫畫創作人: Edith TSE

製作: 女青昕兒駐校服務

©版權屬香港基督教女青年會所有

歡迎轉載，但必須註明出處。

如此小冊子被擅自翻譯後轉載，屬於侵權行為，本會保留追究權利。

尊重知識版權，敬請自重。

出版日期：2020年3月17日



CREDITS: イラスト素材が無料のイラストレイン <https://illustrain.com/>
いらすとん <http://www.irasuton.com/p/terms.html>

CREDITS: This presentation template was created by
[Slidesgo](#), including icons by [Flaticon](#), and infographics
& images by [Freepik](#).