

# 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……

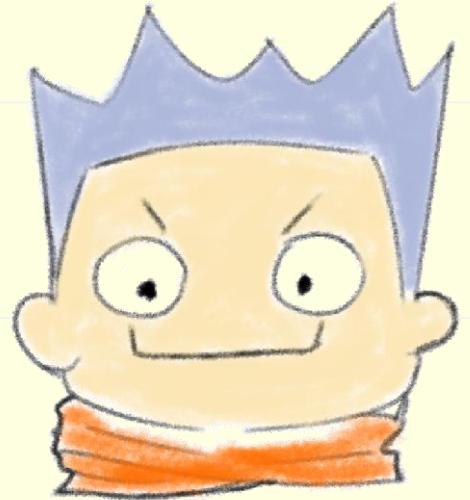


# 人物小檔案

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

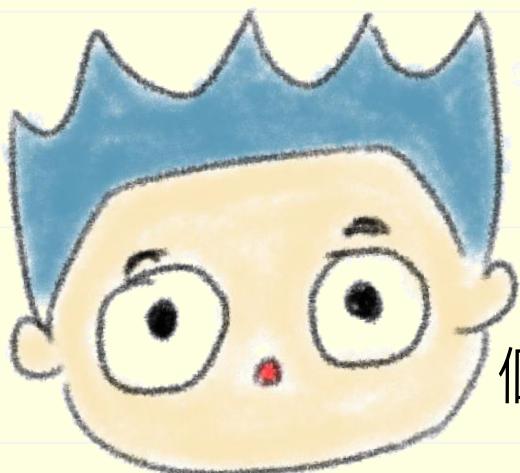
技能: 未雨綢繆、先天下之憂而憂

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

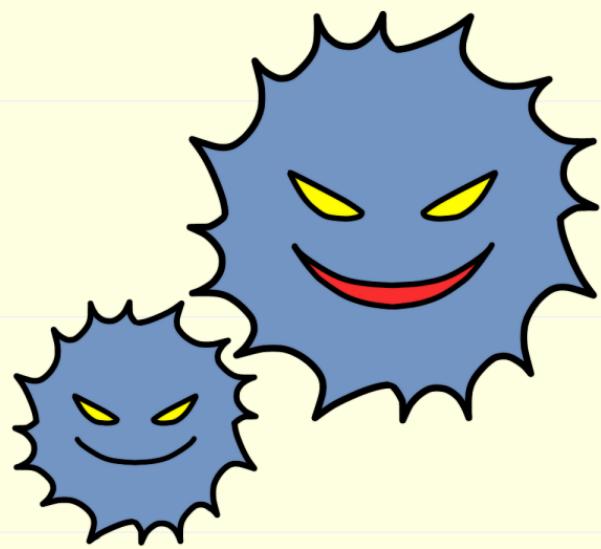
個性: 最錫爸爸媽媽、無玩不歡、對哥哥又愛又恨

# 第一篇 病毒世界篇





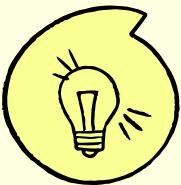
# 爸爸媽媽有事



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。

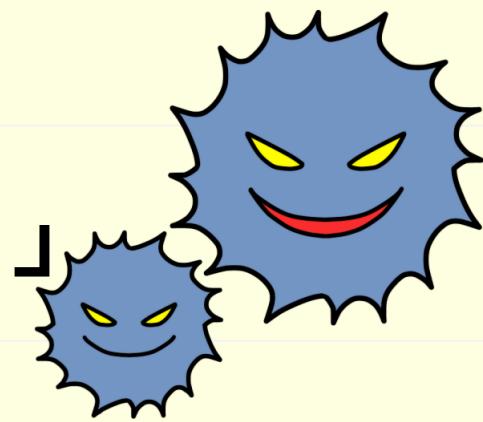


# 病毒帶回家

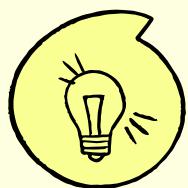


柑仔有話兒

「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

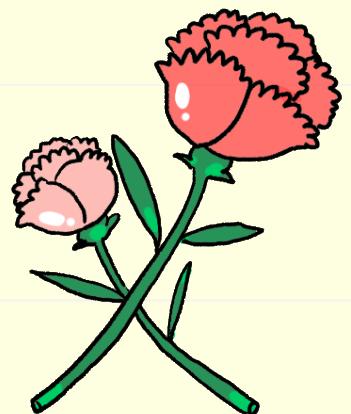


「我同媽媽之間多咗個『**第三者**』！」



## 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





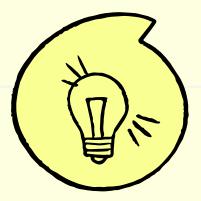
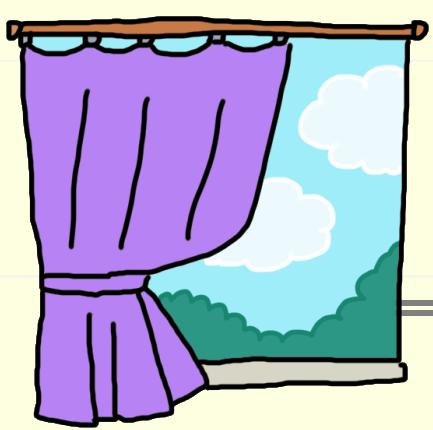
爸爸媽媽有事



要孩子戴口罩真是不容易!  
想「落街放電」又擔心有風險?!



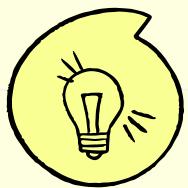
# 唔想落街玩



## 柑仔有話兒

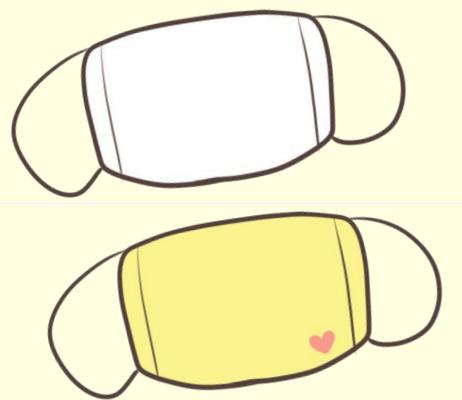
「常言道:在家千日好，出門半朝難」  
「但今日:出門半朝好，在家千日難」

# 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

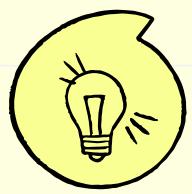


## 柑媽有話兒

「每次出街，總會上演一場戴口罩大作戰。」

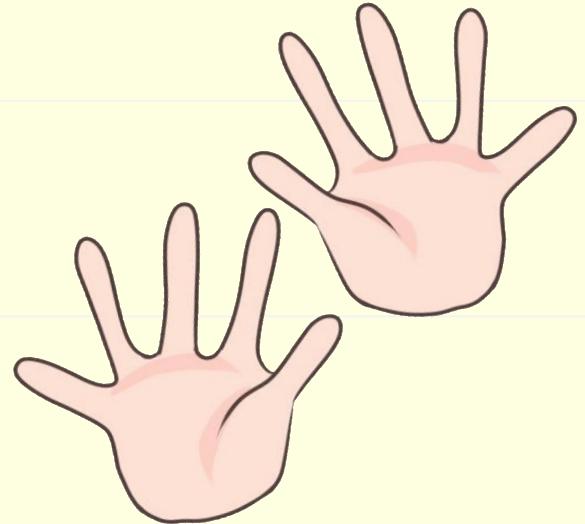


# 洗手洗到怕



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？

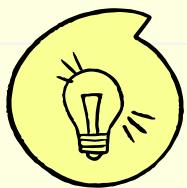
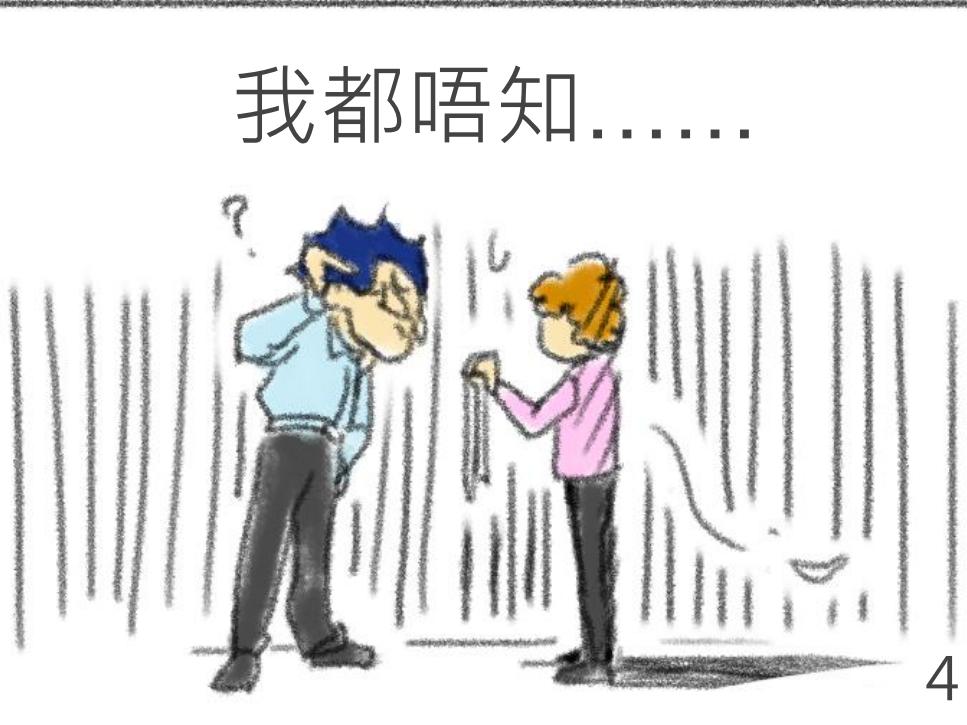


# 一週時間表



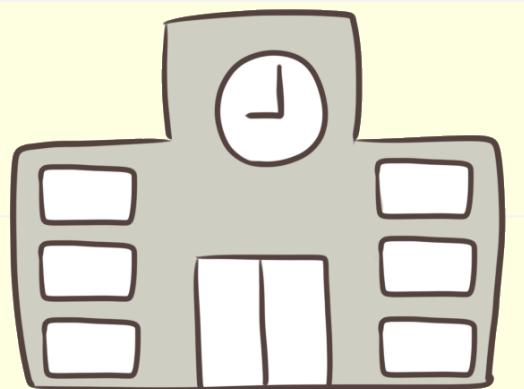
週一: 玩耍 午飯 午睡 晚餐 睡覺  
週二: 早睡 午飯 玩耍 晚餐 睡覺  
週三: 玩玩具 午飯 小睡 晚餐 睡覺  
週四: 小睡 午飯 玩耍 晚餐 睡覺  
週五: 玩耍 午飯 午睡 晚餐 睡覺

2

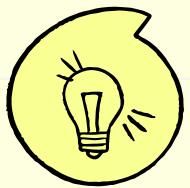


柑媽有話兒

「快啲復課啦!」

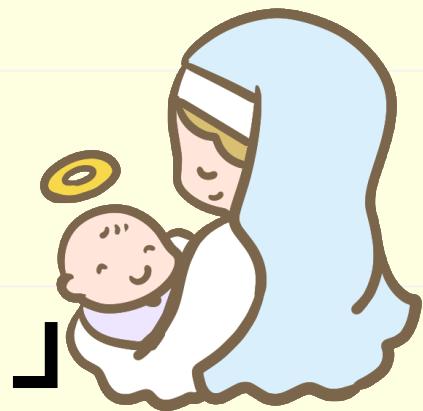


# 你有精力 我有壓力



## 柑仔有話兒

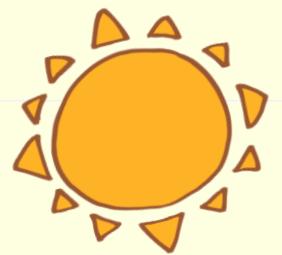
### 「我都喺鍾意天使媽媽！」



# 困獸鬥

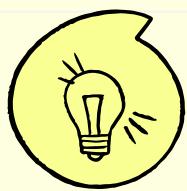


柑媽有話兒



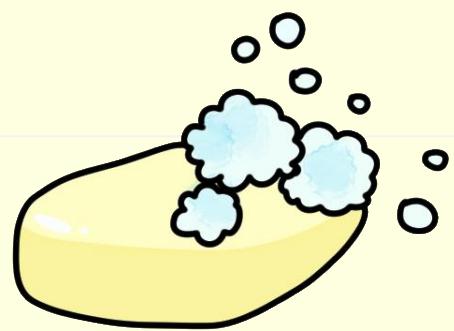
「復課無限好，只是又延伸!」

# 有樣學樣

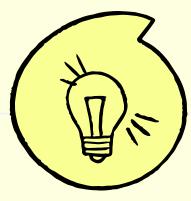
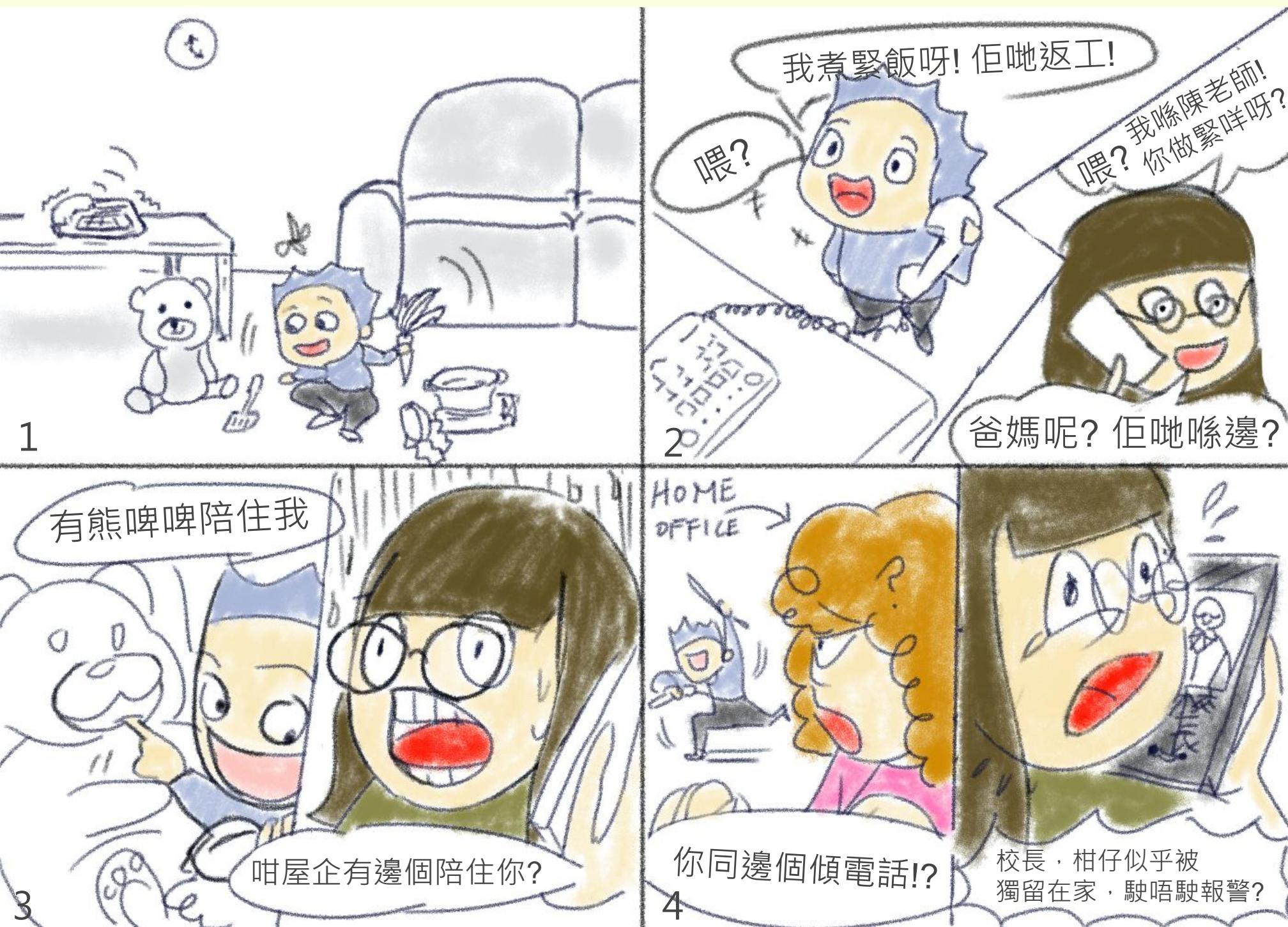


## 柑仔有話兒

「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

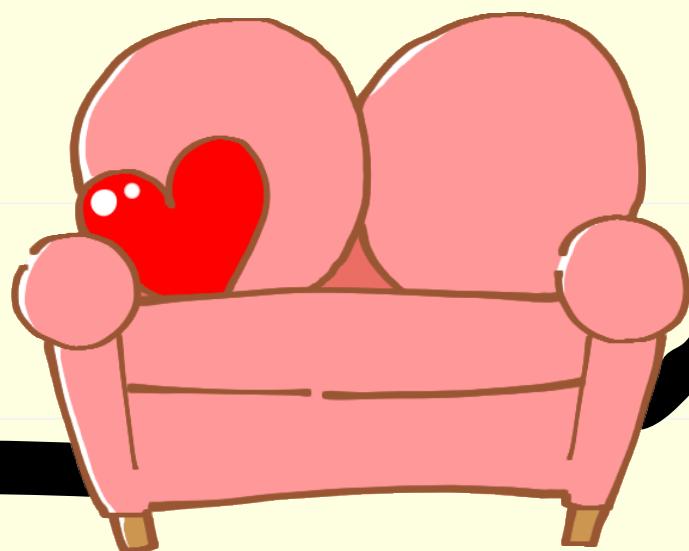


切勿  
「獨留兒童不顧」  
或  
「獨留兒童在家!」



## 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

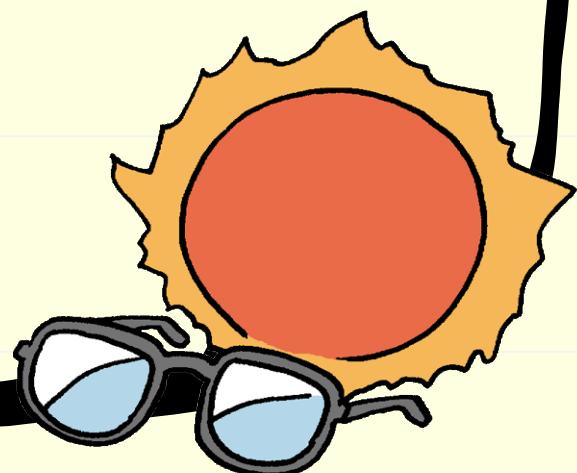




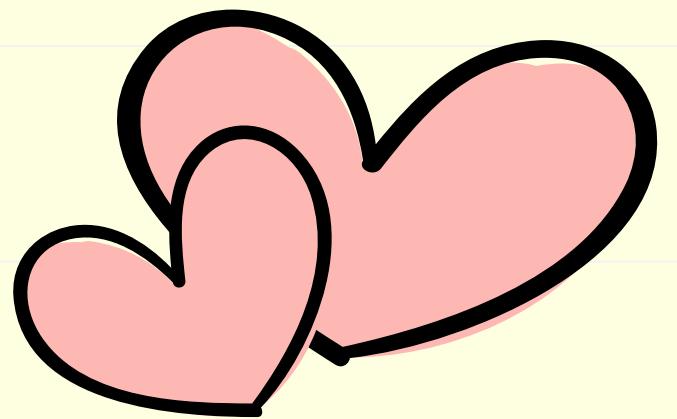
## 實戰攻略

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



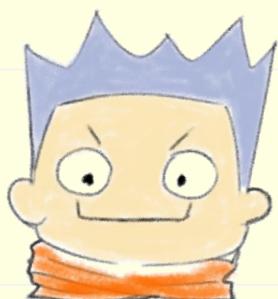
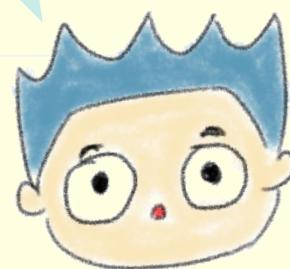
服務時間：9:00-6:00 (一、二、四、五)  
9:00-5:00 (三)



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](#).