

## 開心3點3



為家長精選簡單食譜，在家與小朋友由預備材料開始，到洗、切、攪拌、放調味、上碟，茶點時間一起分享，鼓勵孩子嘗試更多食物，幫助改善他們的偏食習慣。透過家長的示範及鼓勵，培養孩子的動手和自理能力，並增進親子關係!

### 百變掌心PIZZA



#### 材料:

- 水餃皮6片
- 義粉醬汁1杯
- 芝士碎1杯
- 腸仔6片
- 香草(隨意)

\*可按喜好選用餡料，用水餃皮做出美味Pizza !!

睇住學: <https://youtu.be/juw38ak-Xew>

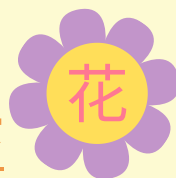
資料來源: 美味生活HowLiving

## 創意鬥多Fun



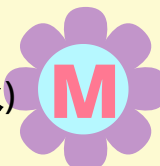
在家學習也可搞搞新意思? 只要有創意可利用家中的簡單物料，鍛練小手肌，剪剪摺摺開出美麗花朵，更可一邊賞花一邊認字，親子樂在其中!

### 開花估估吓



#### 材料:

- ※色紙
- ※安全較剪
- ※顏色水筆
- ※膠盆(半滿的水)



- 1.年幼的孩子可由家長先剪好花朵，由孩子摺上
- 2.邀請孩子一起在花中心寫上文字，放花到水中
- 3.待開花後讀出文字，答對可得分，好玩又刺激

睇住學: <https://youtu.be/kwFitTONNzQ>

資料來源: 莎莎手作

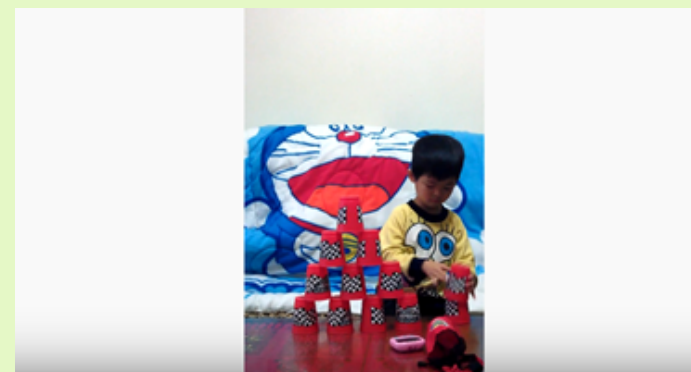


## 親子動起來



停課造就了大量親子共處時間，建議全家大細一齊放下手機，動動腦筋，鍛鍊身手，大人小朋友都啱玩，齊齊挑戰速度及高度。

### 專心疊杯王



#### 材料: ※紙杯或膠杯15隻

- 1.家長與孩子可一同訂立疊杯目標，如3層，合作成功則可增加難度
- 2.如熟悉遊戲後，家長更可與孩子進行比賽，鬥快疊高指定層數
- 3.為增加遊戲樂趣，家長可設計分表與孩子記錄每次的成績或設小獎項作鼓勵

\*疊杯玩法多變，家長與孩子亦可創作新玩法\*

睇住學: <https://youtu.be/WrKvvnvfwgio>

資料來源: jessica77715i

## 停課時間表



與子女共同訂立時間表，除了有助建立健康而有規律的生活，還要每天保持學習，以便復課後能儘快投入課堂。[按此](#)下載「時間表」。

香港聾人福利促進會  
The Hong Kong Society for the Deaf

聰伶兒童發展中心  
Twinkling STARS Child Development Centre

### \_\_\_\_\_的時間表

項目	時間	活動	我做得到 (✓)
上午			
1			
2			
3			
下午			
4			
5			
6			
晚上			
7			
8			
9			

### 制定時間表的6個小貼士

1. 建議與子女一起制訂每週的時間表
2. 每節時間建議為15-30分鐘(可按年齡調節長短)
3. 每天讓孩子擁有自由玩樂的時間
4. 每天安排學習、玩樂、運動及休息的時間
5. 如未能依時間表進行，可與子女檢討及修訂
6. 每天限制使用電子產品的時間，或以此作為獎勵

## 減壓加油站



大小朋友長時間在家，又唔敢隨便出街，網上充斥各樣疫情傳聞，又擔心口罩不夠用...身心俱疲的家長實在需要抖一抖，減減壓。

### 鼻哥窿操 - 平衡呼吸練習

材料：1隻手指、1個鼻哥、2個鼻孔

1. 找一個舒適的位置坐下及閉上眼睛。
2. 用手指按著左邊鼻孔，從右邊鼻孔吸入一口氣。吸滿後，閉氣5秒。
3. 用手指按著右邊鼻孔，把氣從左邊鼻孔慢慢呼出，然後再從左邊鼻孔吸氣，並閉氣5秒。
4. 用手指按著左邊鼻孔，把氣從右邊鼻孔慢慢呼出，然後再從右邊鼻孔吸氣，並閉氣5秒。
5. 如此類推，重覆5-10次。
6. 把手放到腿上，再深呼吸3次。
7. 感受一下當下的感覺。

資料來源: Mindful Kids

Whitney Stewart and Mina Braun

## 我都做得到



家是培養孩子自理能力的最佳訓練場地，鼓勵孩子「自己的事自己做」，邀請參與家務，與家人分工合作，有助提昇孩子對家庭的歸屬感及自信心!

### 任務一：自己收拾書包



目的是幫助孩子建立責任感及學習管理個人物品

#### 建議家長與子女先討論及示範收拾流程：

- 檢查書包
- 認識自己的課本及習作
- 學習點算個人物品 (貼上姓名貼)
- 練習執拾課本及習作
- 練習執拾文具
- 將書包放回原處

睇住學：<https://youtu.be/tndSPD8oDI8>

資料來源: 寶血會思源學校校園電視台