



家福會
HKFWS

以家為本 Family Matters

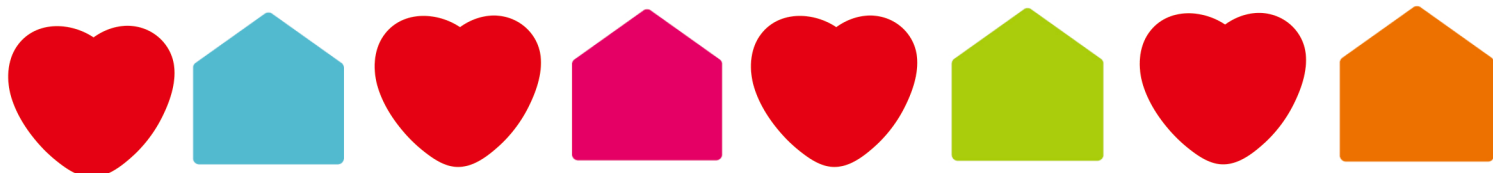
逆流而上. 家添愛 - Learn at Home 家長手冊

第二部曲

Learn at Home要訣



香港家庭福利會



hkfws.org.hk

第二部曲

Learn at Home

要訣

活用家居環境，
建立規律生活及良好習慣，
方能感受在家學習的有趣之處。

六大要訣幫到你：

一。設定空間界線

使用傢俱劃分空間，擺放適當用具，分辨在不同環境做適當的事。

例如：



「亞仔一件未做好就走左去做第二樣？」

二。善用視覺提醒

分成幾個相連的圖像步驟，
讓孩子主動及獨立地完成程序。

回家清潔步驟



「教極亞女都好似唔記得！」

小工具
回家後步驟1234
第三部曲: P.3

三。設定一致及適當界限

生活保持有秩序的感覺, 協助孩子適應轉變, 減低焦慮。

貼出家規作視覺提醒

家長也要作為榜樣, 一同遵守。

「亞仔係外邊
都唔係咁架,
點先有規矩?」

小工具
禮貌寶寶
說明及工具
第三部曲: P.4-P.5

四。製作清晰時間表

以空間、時間及活動協助孩子維持規律生活流程。
了解適當的時間, 於適當的空間, 作適當的事情。

建議分開同列出:

孩子
時間表

家長
時間表

讓孩子知道何時需自處,
何時與家長一起。

「亞女日日
無所事事,
懶洋洋
又一日。」

小工具
二人時間表
說明及時間表
第三部曲: P.6-P.7

五。正確使用電子產品

「好驚亞仔
沉迷手機，
但學校現在
線上教學！」

停課不停學下，學習使用網上平台、影片、電子家課等。
家長管教及陪同的角色很重要。



明白孩子限制及自己角色



孩子自控能力需要
家長指導及培育



家長做法一致，
耐心協助孩子
培養正確使用習慣



訂立協議及確切執行

家長與孩子協定：



指定時間



使用長度



未能遵守的後果

小心數據用量



多了時間在家工作，
或給孩子做網上功課／看影片，

要多加注意影片流動數據用量及
定時檢視數據使用模式。

設定螢幕時間, 有助了解孩子使用情況 大人亦需留意自己使用情況

iOS:

1. 設定使用 app 的時間長度及閱讀報告:

「設定」>「螢幕使用時間」

用戶可設定使用 app 的時間長度

2. 限制其他人可使用 App 的時間長短
及停用螢幕上與操作無關的區域:

「設定」>「輔助使用」>「指導模式」

3. 限制App內的購買:

「內容及私隱限制」>「iTune及AppStore購買」
>「App內購買」>「不允許」

Android :

「兒童模式」或「孩童模式」



圖片來自: Apple網站

六。關愛自己

「情緒會互相影響, 可怎樣照顧自己情緒？」

靜觀呼吸有助我們體驗喜悅和平安。

每天給自己5-10分鐘 (如: 孩子睡著時),
找個安靜的環境,
坐下來, 好好呼吸,
接納您的緊張、焦慮和壓力。

呼吸時, 心裡說:
「吸氣, 我知道我在吸氣。
呼氣, 我知道我在呼氣。」

如果有思緒跑出來,
不要緊, 溫柔地邀請自己
將注意力回到呼吸便可。

不用評價,
接納當下。



更多靜心練習





家福會
HKFWS

以家為本 Family Matters



當我們內在有足夠的平靜，我們較容易覺察到
身邊微小的事物，較容易以欣賞的眼光凝視美好。

hkfws.org.hk



家長管教 DOs:

1. **了解孩子的限制**— 兒童的專注力不及成人，
故每項活動最好定在15-30分鐘內完成。(按兒童的年齡而調整)
2. **多鼓勵,讓孩子感到關心及受重視**- 有助促進和諧的親子關係;
3. **發揮創意**- 藉不同的活動讓自己及孩子一同發揮創意，
簡單的物品都可以好好玩。把兒時玩意與孩子分享
或與孩子在家同製作下午茶。



家長管教DON'Ts:

1. **命令式**— 會令孩子反感, 減低完成工作／活動的動機
2. **過度閱覽資料**— 疫情情況存在的未知數令人焦慮。
留意自己有否過度只留意某一類方面的資訊，
如每天只搜尋買口罩資料, 及話題離不開某一類題目。

