

## 聖文嘉中英文幼稚園 「駐校社工服務及活動安排」通告

敬啟者：

大家好！停課期間，本園社工服務仍然繼續提供的，在停課期間，駐校社工林詩雅姑娘暫時會逢星期一在本園駐校，如有需要，其餘辦公時間可以致電到林姑娘的中心（電話：2831 3208）與她聯絡。林姑娘與她的幼稚園駐校服務隊開了一個名為「Kids We Love 共童愛幼稚園社工服務計劃」的臉書專頁(Facebook Page)，當中定時會發佈正向管教育兒資訊，亦有自家製的影片，故鼓勵家長瀏覽。

此外，林姑娘在停課期間，會在網上平台(ZOOM)舉辦活動予學童及家長，詳細內容如下：

活動名稱：	K1 親子時間
內 容：	1. 透過一起玩親子遊戲，藉以提升親子關係 2. 透過有關情緒的故事，希望從故事中能提升小朋友的自信心
對 象：	K1 學生及家長(6-8 個家庭)
日 期：	2020 年 4 月 9 日及 4 月 16 日(星期四)
時 間：	上午九時三十分至十時三十分 (1 小時)
形 式：	網上平台(ZOOM)
費 用：	免費
備 註：	~名額最多 8 個家庭 (先到先得)
負責職員：	林詩雅姑娘(註冊社工、美國遊戲治療協會註冊遊戲治療師)

活動名稱：	K2 親子時間
內 容：	1. 透過一起玩親子遊戲，藉以提升親子關係 2. 透過有關情緒的故事，希望從故事中讓小朋友學習到一些方法處理負面情緒
對 象：	K2 學生及家長(6-8 個家庭)
日 期：	2020 年 4 月 9 日及 4 月 16 日(星期四)
時 間：	上午十時四十五分至十一時四十五分 (1 小時)
形 式：	網上平台(ZOOM)
費 用：	免費
備 註：	~名額最多 8 個家庭 (先到先得)
負責職員：	林詩雅姑娘(註冊社工、美國遊戲治療協會註冊遊戲治療師)

活動名稱：	K3 親子時間
內容：	1. 透過一起玩親子遊戲，藉以提升親子關係 2. 透過有關專注力的故事，希望從故事中讓小朋友明白專注力的重要性
對象：	K3 學生及家長(6-8 個家庭)
日期：	2020 年 4 月 9 日及 4 月 16 日(星期四)
時間：	上午十二時正至一時正 (1 小時)
形式：	網上平台(ZOOM)
費用：	免費
備註：	~名額最多 8 個家庭 (先到先得)
負責職員：	林詩雅姑娘(註冊社工、美國遊戲治療協會註冊遊戲治療師)

如有興趣參加以上活動的家長，請於 2020 年 3 月 27 日(星期五) 前透過 WhatsApp(Tel: 5109-3610)(只供活動用途)發送訊息通知林姑娘。

最後，林姑娘也鼓勵家長和孩子一起參與開心愉快的親子活動，故附上一些小遊戲的參考資料，希望家長與孩子享受親子時間!

祝各位身體健康!

此致  
貴家長

校長：劉淑群 謹啟  
二零二零年三月十八日

## 親子小遊戲/活動推介

### 遊戲：隨意剪

物資：紙、安全剪刀

目的：發揮創意，提升空間、設計及藝術的概念

玩法：

- 給孩子一張紙，讓他們自行剪裁
- 只要確保安全的情況下，孩子可隨意剪裁
- 可問問他們剪裁的意念和想法

分享：

在剪裁過程，孩子是一個自我探索的階段，家長無須特別認為是美還是不美，孩子覺得有價值就可以。家長陪同孩子一起探索各種剪裁的可能性，會是個美好的親子時光。



### 活動：呼吸練習

物資：不適用

目的：專注力提昇

玩法：

- 基礎・請孩子將一隻手放在他自己的小腹上，留意呼吸時小腹的起伏變化；當吸氣的時候，感覺到小腹上升；呼氣的時候，感覺到小腹下降〔短暫停頓〕，接著，繼續吸氣，呼氣。
- 進階・家長打開一隻手掌，這就是一座「五指山」。然後請小朋友伸出食指扮作一隻小蝸牛，架在五指山的旁邊，請「小蝸牛」按著自己的呼吸節奏沿著尾指旁開始，「爬」上指尖（上山），上山是吸氣，沿著指縫間下山是呼氣，直至小蝸牛爬到手指公。可以重覆練習，重覆時，小蝸牛可以行得慢一點，讓孩子感受自己呼吸的品質和深度。

分享：

玩遊戲或做功課前，可以先和孩子進行呼吸練習，讓孩子練習把專注力放於自己的呼吸，會提醒腦部將注意力拉回來。

