

「童」發問 家長和孩子的23個疑問



抗疫期間，孩子停課、興趣班暫停、課外活動暫停，連最愛的公園「放電」時間都沒有了，面對突如其來的改變，

孩子心事有誰知？

部分家長「留家工作」，親子相處時間多了，家長在照顧孩子方面可能遇上不少疑難，

爸媽煩惱又有誰知？





孩子有疑問

在這段日子，孩子日常生活受到影響，心中有萬般疑問，爸媽可以如何回應？

家長回應原則



先聽「心情」，
後答「事情」



積極聆聽，
不作批判



言詞淺白，
不作誇大



正面回應，
適量指導





初小孩子篇 第1問

點解學校唔開？
點解唔可以返學？

我明白你好想返學，好掛住學校。依家喺一個好特殊嘅情況，為咗減少病毒傳染，所以我哋暫時要留喺屋企學習，遲吓安全啲，我哋會再返學㗎。





初小孩子篇 第2問

點解唔可以去公園？

我知你好想去公園玩呀，其實爸媽都好想帶你去㗎。不過呢段時間要減少外出避免接觸到病菌，我哋暫時唔去住。遲吓安全啲我哋再去。我哋一齊諗下喺屋企有咩玩啦！（請參閱「童享家庭樂—家庭遊戲集。」）





初小孩子篇 第3問

停課都唔可以同朋友去玩？

咁耐無得同朋友去玩，你一定好掛住佢哋，不如我哋試下打電話、視訊或者寫心意卡俾佢哋呀！





初小孩子篇 第4問

點解我要帶口罩，
好唔舒服，我唔鍾意！

喎呀！戴口罩真係有D唔舒服，爸媽有時都唔想戴！不過口罩幫我哋隔開病毒，所以我哋一齊學習忍耐下，慢慢慣咗就會好啲㗎啦！





初小孩子篇 第5問

爸媽唔使返工，點解都唔陪我玩？我唔開心。

我聽到你好想爸媽陪你玩，其實爸媽都好想㗎！不過呢段特別時間，你留家學習，而爸媽就留家工作，就好似你做功課時要專心一樣，爸媽工作時都要專心，陣間我做完野就可以陪你，你依家先去睇書/畫畫/玩積木……我下午一點就陪你。





初小孩子篇 第⑥問

電視話好多人因為疫症病死，咁我會唔會死㗎？爸媽你會唔會死㗎？

你好擔心大家染病甚至會死，其實擔心嘅好正常嘅，爸媽都唔想有人染病，依家好多醫護人員好努力幫緊病人，讓他們盡快康復。只要我哋多做運動、多休息、食多啲健康嘅野，保持乾淨衛生，做好預防工作，就無咁易染病！





初小孩子篇 第7問

好多人病咗，我好唔開心，好難過。

你見到啲人病咗好辛苦，想佢哋快啲好返，你好識得關心人，好有愛心呀。爸媽都同你一樣都覺得難過，不如我哋一齊為病人祈禱，希望佢哋快啲好返。





高小孩子篇 第8問

我有啲唔舒服，
喺咪患左武漢肺炎？

你近排成日聽到有人講武漢肺炎，可能都會擔心自己患上。你講俾爸媽知你邊度唔舒服先，我哋一齊睇下點幫你。唔舒服唔一定係武漢肺炎，普通傷風感冒都會覺得唔舒服，不如我幫你度吓體溫，有需要時我哋可以搵醫生檢查。





高小孩子篇 第9問

咪會一直唔洗返學？

你似乎對幾時可以再返學有啲疑問，爸媽知道教育局宣佈暫時決定3月2號學生可以返學，你咪有咩擔心或者關心？可以同爸媽分享吓？





高小孩子篇 第10問

我好想出去玩，
點解唔可以？

我估你好想出去玩，覺得留喺屋企好悶。有時我都會同你一樣覺得悶，不過依家喺特別時期，我哋要預防武漢肺炎病菌嘅感染，保障健康，所以暫時要留喺屋企。不如我哋一齊攞下創意，諗下喺屋企都可以玩到嘅活動！（請參閱「童」享家庭樂—家庭遊戲集。）





高小孩子篇 第 11 問

都唔洗返學，
點解唔可以打機？

明白你留喺屋企覺得好悶，想打機娛樂下。爸媽覺得如果你能夠妥善安排時間，適當嘅娛樂係可以嘅。我同你一齊規劃下啲時間！另外，除咗打機，我哋都可以一家人玩吓棋、或者做吓運動，我哋一齊試下。





高小孩子篇 第12問

停咗課，
點解仲要做功課？

你以為停課唔使返學，就唔使做功課呢？停課其實係一個特別嘅安排，因為想減少交叉感染嘅風險，我哋雖然暫時留喺屋企，但唔等於停止學習，所以學校會安排功課，等我哋善用時間繼續學習。





高小孩子篇

第13問

點解有咁多人通宵
排隊買口罩？

疫情發展得好快，好多人都有預計到，大家都去買口罩預防感染，所以就出現人龍。呢個時候，我哋記得要關心社會上有需要嘅人，例如公公婆婆，佢哋可能行動唔方便，買唔到需要嘅物資，如果我哋有足夠嘅資源，可以同人分享，大家互相幫助，渡過難關。





高小孩子篇 第14問

感染武漢肺炎嘅人
會發生咩事？會死嗎？

你好想知道疫症對我哋嘅影響，好擔心染病後唔知會點，呢個好多人人都想知道。醫生話染上呢個病嘅人多會發燒、好累、嘔吐等，如果無即時治療，就會好容易傳染俾身邊嘅人，所以我哋要加以注意自己身體嘅狀況。依家全球因武漢肺炎而死亡嘅人大概每一百個有兩個。面對呢個病毒，可能你會覺得好擔心，呢個喺好正常。不過我哋時刻保持衛生清潔，如無必要減少外出，外出時戴口罩，勤洗手，都可以減少受感染嘅機會。





爸媽有疑難

自停課後，子女常留在家，爸媽既要關注疫情變化，又要多花心神照顧孩子。

“爸媽可以怎樣輕鬆面對？””

與子女溝通相處的原則

1

保持平靜，溫柔堅定

2

放下工作，積極聆聽

3

雙向溝通，互助尊重



指示清晰，簡潔一致

4

預告安排，調節期望

5

以愛為本，關懷陪伴

6





爸媽篇 第15問

兩兄弟留喺屋企無所事事，
咩都爭一餐，煩死我喇！

秘訣一：深呼吸，保持心境平和，同自己講：「小朋友嘈下交好平常啫！唔好勞氣！」

秘訣二：「隻眼開隻眼閉」，非不得已，不做「和事佬」

秘訣三：「兄弟事，兄弟了」，教導孩子自行解決紛爭

秘訣四：「兄弟情」值千金，教導孩子爭拗後握手言和





爸媽篇 第 16 問

小朋友近排變得好好「痴身」，
小小事就喊，夜晚又要陪佢
瞓，佢喺咪有焦慮症？

秘訣一：深呼吸，往好的方面諗，「難得阿仔可以咁長時間痴住我，
可以培養親子感情呀！」仲可以主動攞多啲添。

秘訣二：同聲同氣，陪傾、陪玩、陪食，陪到底！

秘訣三：將「痴身」化為有益身心的親子活動，在家運動半小時，
大人小孩開心啲！

秘訣四：適時搵人傾一傾，你的心情我好明。暗中留意，若情況持
續兩星期以上，找學校社工傾一傾





爸媽篇 第17問

「你偏心！點解哥哥做得，我唔得？」我已經好公平，但佢兩個成日投訴我偏心，點算？

秘訣一：深呼吸，保持心境平和，同自己講：「邊對兄弟姊妹無比較，好平常啫！別灰心！」

秘訣二：盡聽「心中情」，其實他重視你，想你愛他多一些

秘訣三：先陪伴回應需要，再告訴他，兄弟姊妹有差異，遊戲學習均有時，讓他學會體諒家人情況

秘訣四：每人獨佔爸媽，不時單獨相處

秘訣五：每天睡前私語時，分享各自的心事





爸媽篇 第18問

在家時間多咗，點樣趁機會
培養手足之情？

秘訣一： 兄弟姊妹如手足，完成家務齊慶祝

秘訣二： 兄弟同心，其利斷金！獎勵兄弟姊妹間合作行為

秘訣三： 互「數」行動，你數我「好」，我數你「好」！刻意鼓勵兄弟姊妹之間互相欣賞好行為





爸媽篇 第19問

子女經常為咗一件玩具爭來爭去，點樣可以教識佢哋分享？

秘訣一：深呼吸，保持平靜，不用責罵。同自己講：
「小朋友唔識分享好正常呀！係必經階段，可以教
㗎！」

秘訣二：玩夠便會放手，不分享並非自私，不要太早
判斷。適時介入，為每位孩子設定享受時限，先學懂
輪流玩耍，才能領略分享的好處

秘訣三：「一齊食更好食，一齊玩更好玩。」由爸媽
做起，平日多提倡分享行為





爸媽篇 第20問

唔使返學嘅日子，阿仔阿女夜晚唔肯瞓，早上又唔願起身，生活作息混亂，點算好？

秘訣一：保持彈性：「唔使返學梗喺想玩夜啲，偶然一兩次係可以接受嘅！」

秘訣二：玩樂作息有時序，相約睡前聚一聚。制定日常玩樂、學習、作息時間表。爸媽以身作則，約定每晚睡前家人溫馨分享時段，鼓勵早睡

秘訣三：睡眠環境要安靜，手機電視都要停





爸媽篇 第21問

停課後，阿仔阿女全日在家篤手機、玩電腦，可以點算好？

秘訣一：深呼吸，喝杯水，保持冷靜，明白打機不是罪

秘訣二：「玩之有道無問題，底線清晰唔亂嚟。」約法三章，堅定地重申使用時段、可瀏覽的應用程式及網頁。切實執行逾時使用後果，即時讚賞合作行為

秘訣三：多元遊戲樂趣多，爸媽參與少囉嗦！提供多種有趣吸引的玩樂模式選擇，例如桌遊、砌積木等





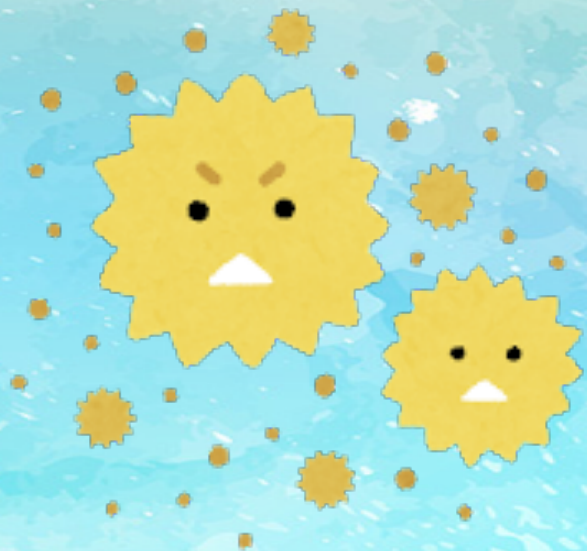
爸媽篇 第22問

新聞講病毒傳染力強，社區有隱形帶菌者，我擔心自己每日放工回家播菌，點算？

秘訣一：深呼吸，保持心境平和，同自己講：「擔心都好正常，返屋企即刻洗手、沖涼同換衫。」想想解決方法，「唔好自己嚇自己！」

秘訣二：正面情緒好重要，學習感恩不可少。「心情靚啲，身體又會好啲」

秘訣三：吃好、睡好、心情好。我好，你就好！照顧自己，多與家人朋友分享傾訴





爸媽篇 第23問

面對今次前所未有的疫情，我好擔心！有時好焦慮不安，咁可以點？

秘訣一：深呼吸，保持心境平和，同自己講：「呢個時候，應該無咩人唔擔心，隔離黃師奶都買10包米喺屋企啦！」接納自己出現任何情緒反應

秘訣二：「謊言謠傳滿天飛，查證嘍真先好信。」資訊爆炸，不要自亂陣腳，認清消息來源才可信

秘訣三：珍惜相處好時機，攞攞錫錫笑咪咪。多與家人表達關心，做自己喜歡的事

秘訣四：「適時搵人傾一傾，你嘅心情我好明。」若焦慮情緒影響日常胃口、睡眠等情況，且持續兩星期以上，與學校社工傾一傾



抗疫心法齊分享

- 心法 ① 接納生活限制。深呼吸，保持心境平和，同自己講：
「辦法總比困難多，無飯食麵一樣囉！」
- 心法 ② 多欣賞自己在「疫境」中付出的努力。看看窗外的
風景，回想自己都「好醒」！
- 心法 ③ 照顧自己，常存感恩。聽聽音樂停一停，感恩我有
好心情！



抗疫養生湯水齊分享

雪梨南瓜粟米瘦肉湯

南瓜、粟米、雪梨及瘦肉，可補中益氣、益脾暖胃

紅蘿蔔竹蔗雪梨煲豬橫脷

雪梨滋陰潤燥、紅蘿蔔健脾化滯、竹蔗清熱潤燥，可清熱除煩燥，健脾明目

羅漢果水

羅漢果味甘性涼，有潤肺止咳，生津止渴的功效，適用於肺熱或肺燥咳嗽、百日咳及暑熱傷津口渴等，老中青皆可飲用



抗疫健康食物齊分享

維他命D：可減低呼吸道感染機會

兒童攝取足夠維他命D，能減少呼吸道感染機會和嚴重程度。含豐富維他命D的食物，包括：黑木耳、鮭魚、秋刀魚、經日曬之乾香菇、鴨肉、鮮香菇、雞蛋等



維他命C，可減低患肺炎風險

攝取200毫克以上維他命C，能縮短感冒時間50%，更可減低患肺炎風險至80%。含豐富維他命C的食物，包括：番石榴、紅黃青燈籠椒、苦瓜、金奇異果、西蘭花等



抗疫健康食物齊分享

胡蘿蔔素

胡蘿蔔素能幫助上呼吸道黏膜分泌，讓細菌難以入侵。可保持口腔、呼吸道、胃部及腸道健康。含豐富胡蘿蔔素的食物，包括：螺旋藻、枸杞子、西蘭花、綠茶、紅蘿蔔、芒果、番茄等



Omega3脂肪酸

Omega3脂肪酸能增加體內白血球，加強免疫細胞的細胞膜，抵抗外來感染。含豐富Omega3脂肪酸的食物，包括：黃花魚、三文魚、罐頭沙甸魚、銀鱈魚、紅衫魚、蝦等





如有其他疑問，
歡迎致電聯絡
學校社工

