



香港公教婚姻輔導會
The Hong Kong Catholic Marriage Advisory Council

親和坊
KIÖ First

共享親職支援中心
Specialised Co-parenting Support Centre

凝聚雙親 · 和孩子抗疫

- 抗逆親子聯繫錦囊 -



親子連繫 帶給孩子關懷・和諧溝通 帶給孩子安穩

感謝每一位家長，因為您們在這段疫症期間，盡心照顧孩子，盡力搜尋資訊及物資保護孩子。

孩子長時間在家，同住的家長不但缺少了休息和喘息的機會，要處理家務或外出辦事也多了顧慮。

非同住家長亦為了孩子的安全，捨棄了探視時間，與孩子直接連繫。孩子亦損失了被愛與愛親人的寶貴機會！

有見及此，親和坊嘗試開闢一些途徑，拋磚引玉，冀助親子能保持聯繫。

如果能夠得到雙方家長的認同與合作，深信小孩能真切體會「疫症無情，親子有愛」，有助他們全人的健康成長！

親子聯繫建議，適合同住/非同住家長與孩子溝通，促進親子了解和加深情誼，更希望能夠引發大家在這無常的境況中，家中或社區仍能注滿溫情。



願望：

1. 促進親子聯繫
2. 協助家庭成員表達心聲和關愛



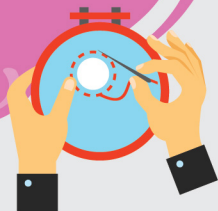
Care

想向親人表達心聲…你可以:

1. 拍一段短片，內容可以是家長或孩子分享心聲、孩子讀一段繪本/講一個故事/背一段文章/串出5個英文生字……等等。

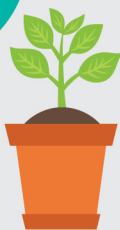


2. 製作一樣簡單又方便郵寄的手工藝或玩意。



心意傳呈 • 無分距離

3. 開始栽種一粒種子或植物幼苗，用自己喜歡的方式記錄其成長過程，成果可於再會面時一起欣賞。



4. 發揮創意、由你話事！



Nice

親子樂園



Smart建築師

功能：促進空間智能，強化精細動作

材料：一盒有不同形狀及大小的積木

玩法：

- 大人先搭建一個物體，再請孩子模仿蓋出相同物體。大人與孩子可以輪流出題。
- 親子一起訂定規則，以逐漸增加難度，例如增加搭建物體的積木件數、設立時限、設立觀看搭建物體的次數、積木顏色亦要相同……等。

非同住家長可改用以下方式進行

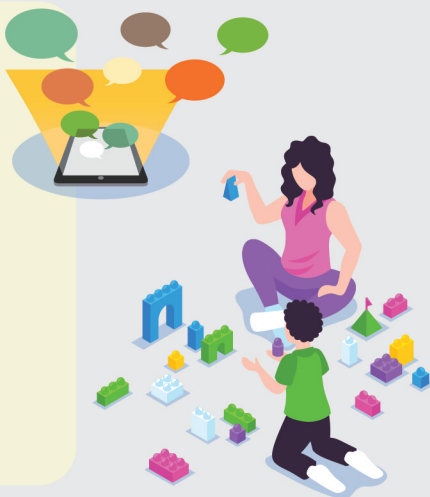
遙控建築師

功能：促進空間智能、強化精細動作

材料：孩子預備一盒有不同形狀及大小的積木，非同住家長預備一疊紙及顏色筆一盒或另一部有繪畫功能的電子產品

玩法：

- 孩子搭建一個物體，大人用紙筆或電子產品畫出相同物體，
- 讓孩子評定是否相同。大人畫出物體，孩子按圖用積木搭建出來。大人與孩子輪流出題。
- 逐漸增加難度：
 - 增加搭建物體的積木件數
 - 積木顏色亦要相同
 - 設立觀看搭建物體的次數
 - 設立時限……等。



人造機械臂

功能：促進耳、眼、手和口的協調及空間智能

材料：孩子預備一盒有不同形狀及大小的積木

玩法：

- 請孩子將積木大約分成兩堆，屬於家長那堆放近電子產品，讓家長透過屏幕看得清楚所持有的積木。
- 加入概念的對話：
 - 家長請孩子送上指定積木，例如：大的（相對概念）圓形的（形狀概念）積木，孩子便從自己的積木堆中找出所需的
- 逐漸增加難度：
 - 孩子給家長積木，並說出相對概念；
 - 增設時限……。



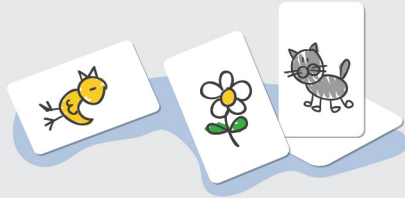
創意藝術家

功能：認識生字、提升記憶力

材料：一疊與撲克牌相約大小的卡紙，一盒顏色筆。

玩法：

- 家長可與孩子找出5-10個中文/英文生字，每個生字寫在一張卡紙上。
- 孩子在卡紙上畫出相應的圖畫，並介紹畫作，（家長可讓孩子自由創作，無需評論圖畫與現實的相似度）。非同住家長亦可自製生字及圖畫卡。
- 家長舉起生字卡時，孩子舉起相應的圖畫卡。家長與孩子可輪流出題。



強力記憶家

功能：認識生字、提升記憶力和說話能力

材料：「創意藝術家」的自製生字卡5張或以上（數量可逐漸增加）。
「創意藝術家」的圖畫卡，與生字卡相應。

玩法：

- 兩疊卡平行地排列，其中一方在每行中隨意揭開1張卡，如果相符的，可以取下定分，並再揭2張卡，如果不相符，則蓋上由另一方開始揭卡。（非同住家長可指示孩子代為揭開及蓋上卡片）。
- 雙方輪流揭卡，當所有卡配對後，得分最多為勝。
- 逐漸增加難度：
 - 將所有卡混在一起，然後排列開待揭。
 - 增加卡的數量。
 - 設立時限……等。

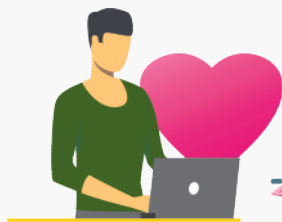
指手畫腳

功能：提升表達能力，創作力

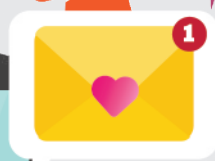
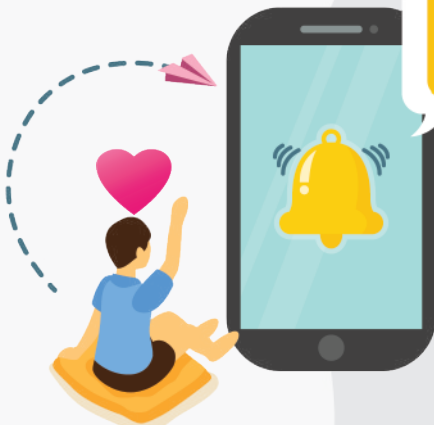
玩法：

- 玩家設定一類詞彙，例如果類、卡通人物類，交通工具類……等。
- 一位玩家心裡想著其中一個名詞，例如西瓜，然後用說話及動作形容那是什麼，但不能說出與答案相同的字，直至其他玩家猜中，每個名詞競猜限時為5分鐘。
- 逐漸增加難度：
 - 只用動作表達。
 - 題目可加上形容詞或量詞，例如5個青色的蘋果、2隻行得慢的烏龜、1架銀色的私家車……。





有聲有畫 · 大氣中相遇



雙方家長事先共識親子通話的時間及方式，透過語音通話、視頻通話 (e.g Face Time, Whatsapp, Skype ……) 讓孩子與親人直接溝通，以表達關愛之情。

聚焦孩子 · 珍惜相聚

自由空間 · 輕鬆聯繫

輕鬆話題 · 引發親情

親和溝通 · 孩子輕鬆

相遇錦囊



積極裝備

家長可瀏覽或閱讀相關的資訊，作好共親職的準備，
建立更健康和親密的親子關係

網上資源提供給家長(共親職資訊)



香港公教婚姻輔導會 Facebook 緣來緣去
[https://www.facebook.com/緣來緣去-家事調解
服務-928418643835359/](https://www.facebook.com/緣來緣去-家事調解服務-928418643835359/)



香港公教婚姻輔導會
離婚支援網
<https://divorce.org.hk/>



社會福利署
「親子情永在」教育網站
<https://www.swd.gov.hk/coparenting/>



明光社 永遠的家人 (資源庫)
[https://lifelongfamilystl.weebly.com/
resource.html](https://lifelongfamilystl.weebly.com/resource.html)



《風雨同路人》
基督教單親家庭事工
<https://www.familyblessing.org.hk>

100%

短片 家長篇



親子情永在 (動畫版) — 父母篇
<https://www.youtube.com/watch?v=PXEaP19pm18>



《分身爸打》微電影
【賽馬會兒童為本共享親職計劃】
<https://www.youtube.com/watch?v=8aFvHa-Tmwo&t=4s>



爸媽離婚後，仍會愛錫我
社聯【賽馬會兒童為本共享親職計劃】
<https://www.youtube.com/watch?v=RgmU7sR-wdE>



永遠的父母：離婚以後，為孩子多走一步」計劃——公眾教育短片系列
《如何抉擇？》
<https://www.youtube.com/watch?v=De6MhxLccHQ>



《未來還有希望嗎？》
<https://www.youtube.com/watch?v=QYqFyMwjZbQ>



社團法人花蓮兒童暨家庭關懷協會
家是選擇題？
<https://www.youtube.com/watch?v=B1slyLD011A>

 YouTube





社團法人花蓮兒童暨家庭關懷協會
第一部：孩子要你的愛，不要在選擇中失去一半的愛
<https://www.youtube.com/watch?v=Hn3Sv0smuPc>



社團法人花蓮兒童暨家庭關懷協會
第二部：孩子要天真，不要在選擇中失去純真
<https://www.youtube.com/watch?v=bRYmATrnzj8>



社團法人花蓮兒童暨家庭關懷協會
第三部：孩子要寬容的愛，不要離間的愛
<https://www.youtube.com/watch?v=r-fuNjd8W5Y&t=7s>



現代婦女基金會
我的爸媽沒有在一起視兒不見篇
https://www.youtube.com/watch?v=l-vmZgS_gWw



兒福聯盟
讓孩子只是孩子 - 離婚親子維繫宣導短片
<https://www.youtube.com/watch?v=pDUYgzqPmgw>



兒福聯盟
《愛要，早知道》
<https://www.youtube.com/watch?v=7LQDZ73wV6Q&t=374s>



《以商量代替傷害 造就樂二代》
<https://www.youtube.com/watch?v=nwHtuFORlwo>



「以商量代替傷害 造就樂二代」－黃秋生先生訪問
<https://www.youtube.com/watch?v=x5bilb6Lnm8>

孩子篇



「永遠的父母：離婚以後，為孩子多走一步」計劃
《誰的錯》
<https://www.youtube.com/watch?v=Gri7o8TZlqI>



《我能說甚麼？》
<https://www.youtube.com/watch?v=Y066cmNzcc0>



親子連繫篇

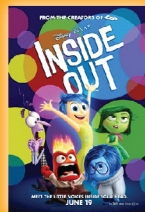


《魔海奇緣》(Moana)

鼓勵孩子為自己的夢想堅持與努力奮鬥。

《玩轉腦朋友》(Inside Out)

介紹五大類常有的情緒對我們待人處事的影響，家長可更留意自己如何協助孩子看待這些情緒，亦覺察自己的情緒教育。



《獅子王》(The Lion King)

透過小獅王辛巴的成長，家長可與孩子探討愛、責任、生命定位等課題。

《海底奇兵》(Finding Nemo)

一齣著重父子情的動畫，家長可藉此反思自己在呵護孩子為他們安排「最安全的路」的同時，如何相信孩子的能力並放手讓他們走自己希望的路。



《超能特工隊》(Incredibles)

一家人各有異能，但正值青春期的女兒對自己欠缺自信，經歷難關及家人的信任與鼓勵後，能發揮自己的強處；激勵孩子的好作品。

《反斗奇兵》系列 (Toys Story 1-4)

每集都借著玩具之間及他們的主人之間的劇情，有趣地帶出許多有意義的課題，例如友情、忠誠、生命的價值、人生的起落如何自處……等等。



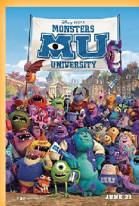
《沖天救兵》(Up)

一位喪妻的老伯為要去完成與妻子兒時的夢想，途中遇上一位小孩子一同圓夢的歷險旅程。大人和小朋友都能從影片各有得著。



《怪獸大學》(Monsters University)

回溯到《怪獸電力公司》的主角毛怪與大眼仔的大學時光，講述他們從死對頭變成至真好友的冒險經歷。



《恐龍歷險記》(The Good Dinosaur)

從主角恐龍和小男孩的偶遇與同行，有笑有淚的帶出親情、友情及自尊感。

英語動畫

Little Bear

根據同名經典兒童繪本改編，故事以孩子熟悉的日常生活主題學習多元智能，家長亦能夠從熊爸爸或熊媽媽的耐心回應參考如何保著孩子的童心與想像力。

Sarah & Duck

有關友誼、想像力和解決問題的正確方式。

Super Why

融合現代卡通人物及經典故事主角，有效幫助小朋友認識字母、理解詞意、學習拼讀、記憶詞彙和閱讀理解等。

Team Umizoomi

一對小兄妹在數學城裡的有趣經歷，小朋友能從中掌握許多數學概念，並學習如何運用數學方法去解決日常生活問題。色彩感極強，趣味十足！

Clifford The Big Red Dog

有關一位小女孩及大紅狗的故事，內容有關良好的品德，例如尊重、分享，善待朋友等，有助孩子學習辨別是非和健康成長之外，還可提升邏輯推理、閱讀、解難及創造力等多種能力。

Caillou

圍繞一個4歲小男孩卡由、2歲妹妹、小貓及家人的生活故事，小朋友們深刻體會到成長中的苦與樂。

繪本或書籍

家長篇



《不一樣的兩個家——共享親職故事書(家長篇)》

香港家庭福利會。

香港：香港家庭福利會，2016。



《永遠的父母——離婚家庭支援手冊

(離婚人士及支援者適用)》

香港：明光社，2017。



《再婚的甜酸苦辣——再婚家庭支援手冊》

香港：明光社，2018。



《婚之恩·分之痛》

李耀全、黃麗彰、陳維梁等著。

香港：突破出版社，2009。



《童年的困擾：親子溝通藝術(增修版)》

Haim G. Ginott 著。Alice Ginott, H. Wallace Goddard 增修。

張宜均、李金好譯。

香港：基督教文藝出版社，2016。



《聽聽孩子聲——離異孩子心底話》

朱雪嫻、胡淑賢著。

香港：香港公教婚姻輔導會，2017。

FOR KIDS 孩子篇

《恐龍離婚記》。王心瑩譯，Brown, L.K. & Brown, M. 著。
台灣：遠流出版公司。2006。



《我有兩個家》。鄭如瑤譯，De Smet, M 著。
台灣：小魯文化事業股份有限公司。2016。

《我有兩個家》。邱孟嫻，蕭心致譯。Vendrell M.M. 著。
台灣：艾閣萌全美股份有限公司。2002。



《爸爸媽媽還愛我嗎?》。香港社會服務聯會。
香港：香港社會服務聯會。2018。



《我有兩個家——共享親職故事書(孩子篇)》香港家庭福利會。
香港：香港家庭福利會，2016。



《1+1的家——再婚家庭兒童繪本》。
香港：明光社。2018。



更多推薦，可瀏覽以下連結：

每日頭條《每逢暑假掉十名？10部英文益智動畫讓孩子打破魔咒！》

<https://kknews.cc/baby/bqj4259.html>



每日頭條《優質動畫片推薦！別再讓寶寶看那些「毀」人不倦的動畫

<https://kknews.cc/comic/bkzb9mm.html>



每日頭條《6部最適合學齡前寶寶看的英語啟蒙動畫片》

<https://kknews.cc/baby/59vqx66.html>



親和坊共享親職支援中心(港島)

香港灣仔軒尼詩道395-399號東區商業中心7樓A室

查詢電話：2170 1788

傳真號碼：2429 6719

電郵：kidfirsthk@cmac.org.hk

親和坊共享親職支援中心(九龍東)

九龍灣宏翠道16 號德福大廈10樓1010室

查詢電話：2170 4700

傳真號碼：2421 3931

電郵：kidfirstke@cmac.org.hk

網址：<http://cmac.org.hk>