

防疫及學習建議

1. 衛生署防疫指引
 - I. 正確潔手步驟
 - II. 預防肺炎及呼吸道傳染病健康建議
2. 善用時間
 - I. 學習編排作息時間表
 - II. 運動的重要性
 - III. 趣味學習
3. 改善親子關係及活動建議
 - I. 情緒管理
 - II. 建立關係
4. 禱告紀念
5. 家長及教師資源
 - I. 主日學資源網
 - II. 電影生命教育資源
6. 其他資源
 - I. 閱讀
 - II. 文史哲
 - III. 英文、數學、科學、地理、音樂、通識等



防疫及學習建議

政府已於早前公佈全港學校不早於 3 月 16 日復課，相信於這段期間，親子相處時間有機會增加了。本中心整合了一些關於預防病毒小知識及親子時間學習活動建議，好讓家長和小孩能夠一同認識疫情及善用親子時間。

① 衛生署防疫指引

I. 正確潔手步驟

用梘液及清水洗手，程序如下：

1. 開水喉弄濕雙手。
2. 加入梘液，用手擦出泡沫。
3. 離開水源，按潔手技巧 7 步驟揉擦雙手最少 20 秒，揉擦時切勿沖水。
4. 洗擦後用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
5. 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手。
6. 雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭，例如先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上。

有關短片教學

1. 使用梘液及清水洗手
<https://www.youtube.com/watch?v=bfHoBihQNks>
2. 使用酒精搓手液潔手
<https://www.youtube.com/watch?v=YLdBn8u882A&feature=youtu.be>



請即下載：

II. 衛生署

預防肺炎及 呼吸道傳染病 健康建議

預防肺炎及 呼吸道傳染病



- 經常保持**雙手清潔**
- 洗手時應以視液和清水清潔雙手，**搓手最少20秒**
- 當雙手沒有明顯污垢時，可用含70至80%酒精搓手液潔手



- 如廁後**先蓋廁板再沖廁**
- 徹底清潔雙手
- 吐痰應用紙巾包好再丟



- 妥善保養排水渠管**定期注水**入U型隔氣
- 每星期把半公升水倒入所有排水口



- 打噴嚏或咳嗽時**應用紙巾掩蓋口鼻**，正確棄置已染污的紙巾，然後徹底清潔雙手
- 如沒有紙巾，可用上衣或上袖掩蓋



- 當出現發燒或呼吸道感病徵，**應戴上外科口罩及盡早向醫生求診**



- 有**顏色/摺紋向下**的一面向外，有**金屬條**的一邊向上
- 橡筋繞在耳朵上
- 拉開口罩，完全覆蓋口、鼻和下巴
- 把金屬條沿鼻樑兩側按緊，緊貼面部



更多抗疫資訊：



衛生防護中心網站
www.chp.gov.hk



衛生防護中心Facebook專頁
fb.com/CentreforHealthProtection

衛生署健康教育專線 2833 0111



香港特別行政區政府新聞處設計
政府物流服務署印

下載地址：https://www.chp.gov.hk/files/pdf/pneumonia_respiratory_health_advice_tc.pdf

作息時間表

時間\星期	一	二	三	四	五
07:00	起床	起床	起床	起床	起床
08:00-12:00	上課	上課	上課	上課	上課
12:00	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐
14:00	上課	上課	上課	上課	上課
15:00	放學	放學	放學	放學	放學
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					

② 善用時間

長期留在家中，相信小朋友都會覺得很苦悶，或者只想玩要看看電視。小朋友需學習：

- 認識有規律生活的重要性
- 認識集中精神處理事情的重要性

I. 學習編排作息時間表

- 製定每日的作息分配，例如早上7時起床、8時溫習、1時午膳等
- 除了每天的作息時間，還可製定每週計劃表，如星期一做運動、星期三學外語等。讓小孩有短期小目標
- 家長可透過以下網站，下載教學內容及活動工作紙：
<https://www.hkedcity.net/etv/resource/182235491>

II. 均衡身心發展

現代兒童抗逆力低，透過運動鍛鍊有助培養毅力，紓緩緊張情緒，亦可減少打機、上網的時間。醫學界建議小朋友每日運動六十分鐘。香港兒科基金董事局義務秘書、兒科專科醫生王曉莉指，「因運動時腦部會釋放胺多酚，令人開心，不少孩子讀幼稚園已開始補習，無時間休息，運動及遊戲有助減壓。」



在家中也能做運動！簡單的運動建議：

- 划艇仔：父母和子女腳尖對腳尖相距半米，由大人握住小朋友雙手，讓她全身打直向後仰 30 度，靜止 3 秒，再拉他回原位，來回 10 次。可針對小朋友手臂及上背肌肉發展。
- 滑梯捲腹：兒童版的仰臥起坐，大人用腳作床，讓小朋友躺在腳上，再以雙手握孩子雙手拉她起來，期間小朋友要用到腹部及大腿肌肉發力。
- 做家务：當然小朋友幫忙做家务也是一項非常好的運動喔！



III. 趣味學習

在家中亦能讓兒童享受學習的樂趣，以下精選了一些網站，提供學習工作紙、小手工及遊戲建議：

- <https://www.learninggamesforkids.com> 提供關於不同題材如地理、生活常識、健康、英文、數學等的小遊戲，既好玩又富教育意義。
- <http://www.arvindguptatoys.com> 一秒廢物變玩具！印度知名科學發明網站 數百個 DIY 教案免費學
- <https://www.kids-pages.com> 以學習英語為主，如快閃學習卡、字母卡及各類工作紙等
- <https://en.e-learningforkids.org/math/> 涵蓋英語、數學及科學等科目，部分內容更涉及常識和健康小知識，適合幼稚園至小六學生程度。
- <https://www.education.com> 美國知名的教育網站，包哲繪畫、連線、美勞樣板、工業紙、數學紙、英語學習、線上遊戲等。
- <https://krazydad.com> 前迪士尼的動畫設計師 Jim Bumgarner 設立的網站，對象是 4 歲至 12 歲小童，主要內容是訓練孩子的數理解難能力，如迷宮、數獨等，大人小孩也愛挑戰。

③ 改善親子關係

I. 情緒管理

相處時間久了，並不代表親子感情會變好了。再加上近來以減少出外為主。家長們該如何面對孩子們的情緒或要求呢？用2分鐘時間看看這個小TIPS吧！

Rachel Club 在家管教小TIPS 之我要去街街：<https://www.youtube.com/watch?v=R5wDFq6u4AA>

II. 建立關係

親子伴讀是其中一個有效的方法建立良好親子關係。很多家長對於伴讀都有一個迷思：上小學後便不再需要伴讀。這是一個很大的原因為何小朋友不能建立閱讀的好習慣。當家長能夠每天抽 15-20 分鐘，持之以恆地進行伴，才能培養孩子的閱讀習慣。以下是一些伴讀的小技巧：

Slowly (慢慢地)

伴讀時節奏要慢，先介紹書名，作者是誰，讓幼兒感覺書是有生命的，更容易進入故事中的場景，當發現幼兒有不明白時可作少許停頓，引用生活經驗作為例子，這樣就可以從中豐富幼兒對閱讀的興趣。

Observe (觀察)

伴讀時要留意幼兒的反映，是否在聽？還是已睡著呢？加上運用不同的聲音和表情動作，吸引幼兒的眼球。在過程中如幼兒對故事內容有意見，千萬別打斷他，嘗試讓他好好發表，再作回應，觀察力往往就是這樣訓練出來的。

Praise (讚賞)

當幼兒聽完故事後可以讚賞一下小朋友，你真的很好很有耐心聽故事。如時間許可更可做一些延伸，例如：如果你是主角你覺得如何呢？可以分享一下你的感覺嗎？把故事延伸到實際生活場景。

《鱷魚怕怕 牙醫怕怕》教材資料：

<http://bit.ly/CrocodileDoctor>

《東東村的雙胞胎》教材資料：

<http://bit.ly/dondontwins>

其他繪本教材更新，請密切留意：

<https://www.facebook.com/HKSKHRERC>



進行伴讀如日子有功，不單能伴隨孩子的成長，也能讓爸媽了解小孩的內心世界。同時本中心亦會於 Facebook 專頁提供一些繪本導讀內容以及活動建議，若能配合，必定能讓親子伴讀事半功倍。

④ 少憂慮、多禱告、依靠主

「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」箴言 22:6

為醫護人員禱告

親愛的主，當醫護人員每天工作都很很累的時候，求你與他們同在。每日的工作，保護他們免於意外，帶領他們平安上班，平安歸家。阿們。

為家庭和朋友禱告

親愛的天父，求你從天上看顧保守爸爸和媽媽，和我愛的每一個。求主賜平安給這個家，和住在家裏的每個人。他們出，他們入，都得著你的平安。主耶穌，謝謝你給我朋友，可以一同遊戲，分享樂趣。願我能做別人的良朋益友。阿們。

為病患者禱告

主耶穌，為患病中的人禱告，願你親自安排合的醫護人員照料他們，願你親自醫治他們的身體及心靈。我祈禱交託給你。阿們。

為自己禱告

謝謝你我能夠從別人當中得到幫助，願你讓我也可幫別人一個忙。幫助我看到別人的需要，在其他小孩沒有朋友時，父母、老師要找幫手時，求主幫助讓我知。阿們。

*以上部分內容摘錄自《99 篇給孩子的禱文》

⑤ 家長及教師資源

I. 主日學資源網

本中心建議主日學老師及家長可利用我們現有的主日學資源，讓小朋友可善用時間，在家中也能學習聖經話語。現可透過以下連結下載聖經故事動畫。共有 49 篇，適合幼稚至初小學生。

♥童心愛主♥主日學資源網：http://www.rerc.org.hk/lgssc/stories_hk.html



II. 電影生命教育資源

本中心亦精選以下七套電影生命教育教材供家長或青少年導師使用，好讓青少年能善用時間，透過具教育意義的電影，學習正面的人生觀，面對生命中不同的挑戰。

教材適合高小至高中學生使用，歡迎大家於 3 月 31 日或之前點擊以下連結瀏覽及下載：

<http://movielife.rerc.org.hk/material-1819/?v=69e1aafecce5>

政府已於早前公佈全港學校停課至3月1日，但延遲復課並不代表停止學習。有鑑於此，宗教教育中心精選以下七套電影生命教育教材供家長或青少年導師使用，好讓青少年能善用時間，透過具教育意義的電影，學習正面的人生觀，面對生命中不同的挑戰。歡迎大家於3月31日或之前下載教材。

解憂雜貨店

夜不歸戶的三個少年逃竄在街道間，他們為了等天亮，躲進一間無人的空屋。一封突然投進空屋的信，讓三人急忙跑出去，但是無論往哪兒跑，都會回到同一個地方。此時他們還不知道，這間空屋是解救過許多人心靈的雜貨店。而且這一晚，將會是改變他們人生的"奇蹟"一夜..。

[詳情](#)

免費下載

⑥ 其他資源

I. 閱讀

1. [公共圖書館電子資源](#)
2. [勵進教育中心，光大控股星聲講故事有聲書](#)
3. [大湖童詩花園](#)
4. [六千冊經典兒童文學上網閱讀](#)
5. [書唔兇閱讀網站](#)
6. [故事花園](#)
7. [Epic! For educators](#) 35,000 本電子英文書、學習影片及測驗（以 educator 登記，可免費使用。）
8. 港台節目《[一分鐘閱讀](#)》
9. 港台節目《[有聲好書](#)》

II. 文史哲

1. 燦爛的中國文明

<https://chiculture.org.hk/tc/node/5>

2. 中華里電子書

<https://www.hkedcity.net/chinese/zh-hant/article/node/189>

3. 中央研究院小學堂甲骨文資料庫

<http://xiaoxue.iis.sinica.edu.tw/jiaguwen>

4. 與文同樂小魚字游樂

<https://chin.eduhk.mers.hk/animation.php>

5. 小學學習字詞表

<https://www.facebook.com/hkchineselearning/>

III. 英文、數學、科學、地理、音樂、通識等

免費列印網上工作紙 (毋須先成為會員或付費)

1. 有學習字母、拼音、英文生字及不同生活題材等的工作紙、小手工、小書等：

<http://www.kizclub.com/index.html>

2. 初小英文學習網

<http://www.starfall.com>

3. 均一教育平台自學數學

<https://www.junyiacademy.org/>

4. 英文串字、拼音練習、數學工作紙

<https://www.worksheetfun.com/>

5. 英文、數學、科學學習

<https://www.kidzone.ws/>

6. 不同程度及科目學習材料，如英文、地理、體藝等

<http://www.tlsbooks.com/>

7. 英文國家地理雜誌兒童版

<https://kids.nationalgeographic.com/>

8. KIZCLUB - Printable for Kids

<http://www.kizclub.com/index.html>

9. Kidzone Education Worksheet for Children

https://www.kidzone.ws/?fbclid=IwAR1Fg2V2-9YJj7_uVLzv6vzs6gY-Hy_mPdJ8CuuZERyCE-X94v4CTSjDiw

10. TLSBOOKS.COM - Educational Worksheets for Preschool-Sixth Grade

http://www.tlsbooks.com/?fbclid=IwAR0xkoidvg_ro44j_8j2YPDufeg8nxVLaNiZYIOOsUcTmexHYCr7T4rZEq8

11. Kindergarten Worksheets

https://www.kindergartenworksheets.net/?fbclid=IwAR2NeyGjbH_8m-XmDwk-SaE5Y3TOpeo8RZ0_y-Y99NxHgNB0vLY10Iht8oA

12. 港台節目《鏗鏘集》

<https://www.rthk.hk/tv/dtt31/programme/hkcc/episode/618346>

13. 港台節目《議事論事》

https://www.rthk.hk/tv/dtt31/programme/legco_review/episode/593995

14. 文章分享

<http://bit.ly/38XjdL7>

聯絡我們

感謝各位讀者對本中心長期的支持，如有任何查詢，歡迎透過以下方或與我們聯絡。另外，我們亦會於 Facebook 專頁更新資訊，請各位讀者留意。

電話：2776 6333

電郵：info@rerc.org.hk

Facebook 私訊：<https://m.me/hkskhrerc>

Facebook 專頁：<https://www.facebook.com/hkskhrerc>

中心網站：<http://www.rerc.org.hk/tc/home.aspx>