

疫情下的親子時間

學校停課或令家長和孩子的情緒處於繃緊狀態。但我們可以善用這段時間與孩子建立更親密的關係。發揮你的創意，照顧孩子也可以變得有趣

預留時間給孩子

- 問問孩子他們想做什麼，讓孩子選擇有趣的家居親子活動
- 關掉電視和手機，把注意力放在孩子身上，享受共處的時間
- 親子時間宜安排在每天的同一時間，令孩子能有所期待



可以和幼童一起做的事

- 一起閱讀故事書、看照片
- 一起畫畫、做手工、砌模型
- 隨着音樂跳舞或唱歌
- 一起做家務，將打掃變成遊戲



可以和青少年一起做的事

- 談論他們感興趣的事情
- 一起準備喜歡的菜式
- 聽着喜歡的音樂，一起做運動
- 一起玩桌上遊戲、下棋、砌圖



二零二零年四月



學生健康服務
Student Health Service



衛生署
Department of Health