

12 月  
2019

1

創刊號

# 僑 同

焦點 | 親子相處不容易  
主題 | 制作親子在家時間表  
社區 | 祝願



# 偕同

—— 陪伴家長與孩子，彼此支持成長同行。 ——  
同創共聚的空間，享受暖心親子時光。

# 目錄

01-02

焦點主題

親子相處不容易



02-03

教養專題

制作孩子在家時間表



04

社區祝願

願



《偕同》電子雙週報 2019年12月創刊號  
有興趣的家長可掃描此QR Code加入本刊Whatsapp成為聯絡人，  
接收電子雙週報資訊

策劃及編輯：黃若詩 陳美如 林麗君 黃惠婷 鄭舜妍  
封面插圖：TMY Illustration  
設計排版：黃穎諮  
編審：李美玲

香港聖公會福利協會有限公司  
愛·孩子—在學前單位提供社工服務先導計劃  
電話：2111 2055  
地址：九龍紅磡馬頭圍道37-39號紅磡商業中心A座12樓06室

# 親子相處不容易

過去的11月經歷了停課，孩子長時間在家中，就如放長假期一般。隨著親子相處時間的增加，以往孩子出現的情緒行為問題有機會更頻密，不少家長也許經歷過以下的心情：

佢成日都唔合作，我對住佢咁長時間，耐性就用完喇！

放完假，返學又要重新適應過，又扭計唔肯返學！

喺屋企剩係掛住玩，又話要周圍去，平時都無咁扭計！





**情緒行為處境一：**  
**孩子扭計不上學**

**孩子想法：**留在家中很舒服、自在、想一直和家人在一起.....  
**情緒：**擔心、不安、焦慮、想念  
**行為：**哭鬧、逃避、沒精打采

**家長態度及回應：**

- 1 設身處地了解 and 接納孩子的想法及感受
- 2 不打岔、不批評
- 3 正面鼓勵孩子
- 4 使用故事向孩子作出預告及加強安全感(給予擁抱及肯定)

**例子：**

我聽到你擔心返學、想一直同我一齊。返學前我都會一直陪住你。如果你係學校掛住我，你可以同老師分享。我地放學就會再見架啦！

**情緒行為處境二：**  
**孩子玩完玩具不願收拾，家人提點時扭計**

**孩子想法：**想其他人幫忙  
**情緒：**忤憎、厭煩  
**行為：**拖延

**家長態度及回應：**

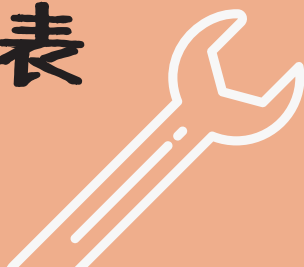
- 1 設身處地了解 and 接納孩子的想法及感受
- 2 正面鼓勵孩子
- 3 給予孩子時間消化指令、重覆一次及使用適切後果  
(原則：良好行為帶來良好結果、不當行為則帶來適切後果，絕不是利誘)

**例子：**

我見到你有啲忤憎，但係玩具玩完要自己收拾，收拾好之後我地一齊食甜品啦！(十秒後重覆指令)你唔執既話就無甜品食架啦！



# 制作孩子在家時間表



以上例子中，上學概念和自理習慣對於孩子來說有待鞏固，接下來是一個有效的方法協助孩子建立有規律的生活習慣，持之以恆後，親子相處變得輕鬆愉快，所以我們可以讓孩子在課餘或假期時，共同制作孩子在家時間表。

美國The M.O.M. (Manage Organize Myself) Method創始人Stephanie Katleman分享以下提醒以幫助孩子建立規律生活。

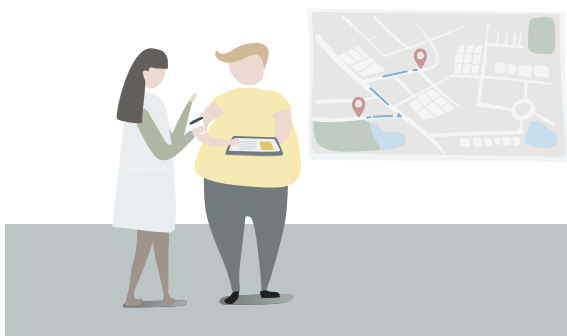
- 1 訂立睡眠時間：為孩子訂定一個穩定的睡眠規律，幼兒每天約需10小時睡眠時間。
- 2 建立活動清單：與孩子一同創建一份符合孩子能力的清單，讓孩子按清單完成任務。
- 3 讓孩子創建自己的時間表：與孩子一起計劃活動，製作時間表，讓孩子知道每天的活動內容，提升他們的獨立能力。
- 4 教導孩子認識時間概念：讓孩子了解時間的重要性，提升對時間的關注，學習在有限時間內完成任務。
- 5 教導孩子計劃日程：時間表可讓孩子知道需要做的工作和完成的時間。
- 6 定時定候用餐：提升對時間的理解及共同享受家庭相處時刻。

## 建立孩子時間表的原則

- 1 父母與孩子共同訂立時間表，聆聽及尊重孩子的想法和意見。
- 2 鼓勵孩子完成已訂立的行程，協議共同遵守。
- 3 飯前飯後不宜安排溫習時間。
- 4 完成溫習時間、功課時間或孩子不喜歡的活動後，宜安排孩子喜歡的活動，以作獎勵。
- 5 執行上如遇到困難，歡迎聯絡駐校社工。

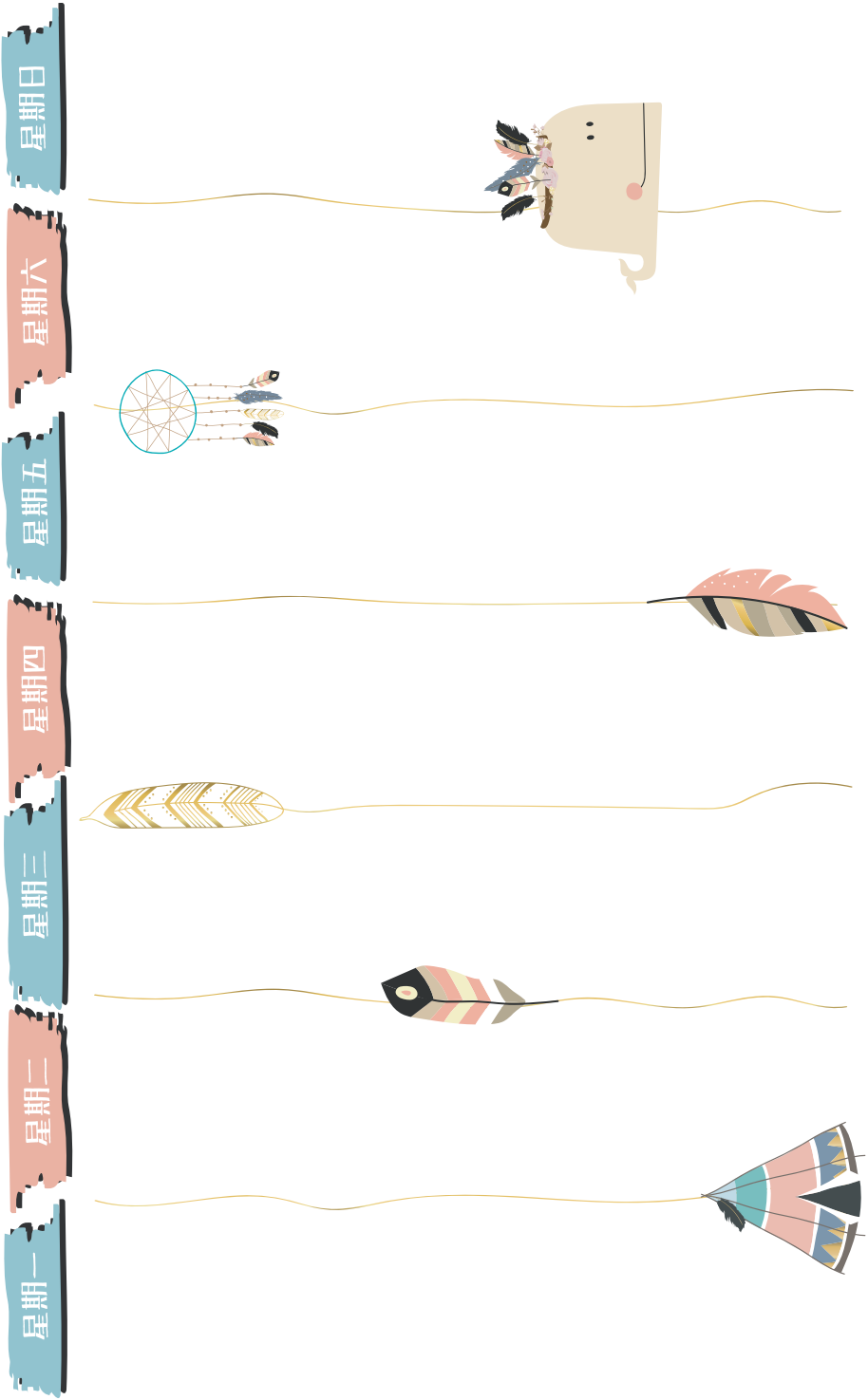
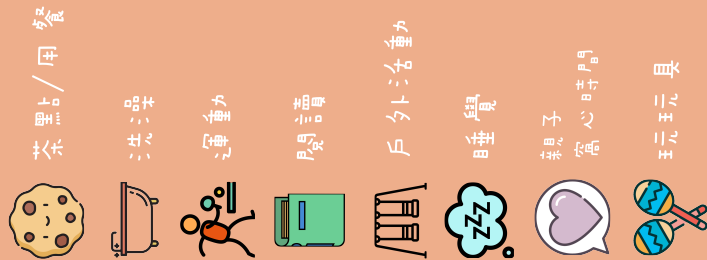
## 四大秘訣

- 1 以圖像化形式表達，讓孩子更易理解及提升獨立能力。
- 2 家長初時可多作提醒及預告，讓孩子慢慢適應時間表。
- 3 持之以恆（堅持實行時間表、親子共同探討未能遵行之原因及作針對性措施，如使用獎勵計劃及使用適切後果）。
- 4 家長常保持開放的心、覺察個人情緒，盡量保持冷靜。



# 的時間表

圖例

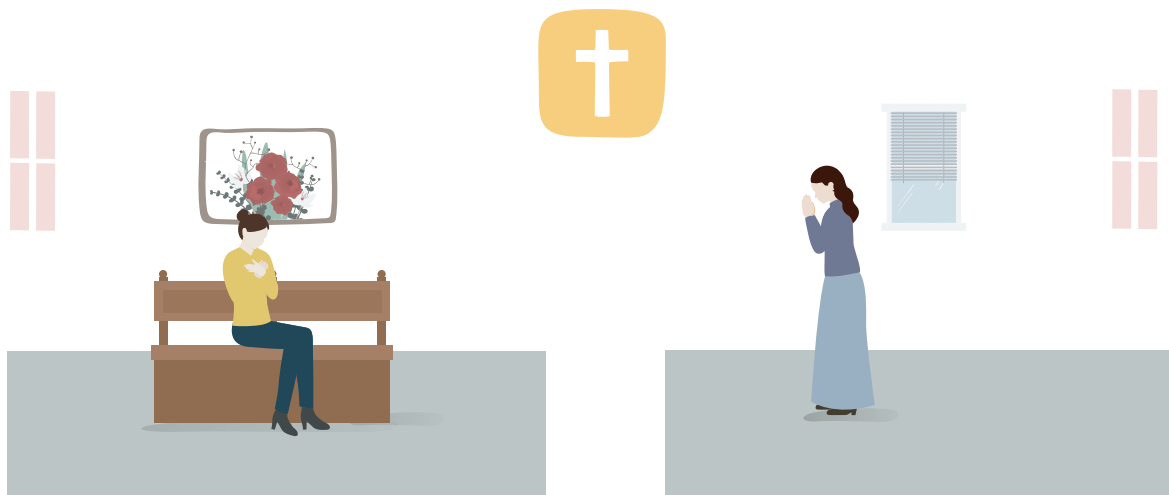




**願** 我們同心向主禱告，稱頌主的名。  
在迷霧當中，上帝的話成為我們的亮光和盼望。

## 主禱文

我們在天上的父，願你的名被尊為聖，  
願你的國降臨，願你的旨意行在地上，如同行在天上。  
我們日用的飲食，今天賜給我們。  
饒恕我們的罪，如同我們饒恕得罪我們的人。  
不叫我們遇見試探，拯救我們脫離凶惡。  
因為國度、權柄、榮耀，都是你的，從現在直到永遠。  
阿們。





## 下期預告

焦點主題：見「焦」拆招  
教養專題：親子按摩操



掃瞄 QR Code 填寫本期網上問卷，閱讀雙週報及填寫網上問卷三次或以上，將可參加抽獎，獎品為家庭照拍攝套裝（十個名額）。