2 月
2020

4

第四期

偕同

Haai4 Tung4

焦點｜傳染病，我關心 /邊食邊感受
主題｜親子齊齊煮
社區｜福

香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃

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。

偕：原讀為「佳」，亦可讀作「孩」，服務以孩童為本，因而命名。

目錄

01-04
焦點主題
傳染病，我關心 / 邊食邊感受

05-06
教養專題
親子齊齊煮

07
社區祝願
福

《偕同》電子雙週報 2020年2月第四期 《偕同》
有興趣的家長可掃瞄此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

傳染病，我關心。

近期肺炎成為社會上的熱話，大家對於健康及衛生都相當關注，尤其是孩子的健康狀況，出現擔憂和恐懼情緒是人之常情。

面對肺炎疫症來臨，家長可能出現以下想法 / 感受：
1 見到小朋友咳同流鼻水，真係好擔心，驚佢中咗招。
2 條街都唔知邊個中咗招，我都係唔好帶仔女出街啦。
3 一定要勤洗手同戴口罩，但阿仔 / 阿女又唔聽話。
4 我照顧細路都唔夠休息，我都怕自己唔夠抵抗力。

在照顧孩子前，家長的自我情緒照顧是很重要的，可留意自己是否出現以下徵狀：

1 身體感覺：肌肉緊張、睡眠質素差、食慾減少或增多、或經常感到疲倦等。
2 情緒反應：經常擔心、驚慌、無助、難過、易激動等。
3 思想：思想負面、紊亂、多疑慮、難集中等。
4 行為傾向：沒有動力、工作質素受影響、過多重覆行為等。

附上檢測焦慮的量表，可參考及檢視自己的情緒狀況。（只適合14歲或以上人士）

在過去的兩星期，你有多經常受以下問題困擾？（請圈出你的答案）

	完全沒有	幾天	超過一半或以上的天數	近乎每天
1 感到緊張、不安或煩燥	0	1	2	3
2 無法停止或控制憂慮	0	1	2	3
3 過份憂慮不同的事情	0	1	2	3
4 難以放鬆	0	1	2	3
5 心緒不寧以至坐立不安	0	1	2	3
6 容易心煩或易怒	0	1	2	3
7 感到害怕，就像要發生可怕的事情	0	1	2	3

總分說明
5至9分　：輕度焦慮
10至14分：中度焦慮
15至21分：嚴重焦慮

假如分數是10分或以上，便需要密切留意自己的情緒狀態，建議你盡早向專業人士或幼稚園駐校社工尋求進一步評估和協助。

本問卷由Robert L. Spitzer博士、Janet B.W. Willams博士、Kurt Kroenke博士和同事用Pfizer Inc.提供的教育基金設計。無需准許即可複製、翻譯、展示和分發。

家長鬆一鬆

1 放鬆時間
在這個時期，我們更要善待自己的身體和感受，不妨試下每天給自己十分鐘的沉澱時間，進行靜觀練習，放鬆呼吸。

十分鐘靜觀練習錄音

2 傾心時間
找適合的親友傾談，嘗試互相聆聽，扶持關心和抒發情感。

3 愛自己時間
保持規律的作息生活，按時進食，避免咖啡因和煙酒

抗疫小夥伴

面對疫病爆發，讓孩子好好明白和合作不容易呢，今期小編邀請了Dr.Dumo和各位分享有關新型冠狀病毒的資訊，大家可以掃瞄QR Code閱覽！

新型冠狀病毒的資訊

資料來源：Dumo · art

邊食邊感受？

身體、情緒與飲食
我知道飲食會影響身體，但原來情緒都同飲食有關？

係呀！健康飲食可以幫助孩童調整心情同建立良好朋輩關係！
根據瑞典哥德堡大學研究發現，2至9歲兒童攝取足夠營養，自尊心、情緒、親子關係同社交能力都會發展得更好。

資料來源：Arvidsson, L., Eiben, G., Hunsberger, M., De Bourdeaudhuij, I., Molnar, D., Jilani, H., & Santaliestra-Pasías, A. M. (2017). Bidirectional associations between psychosocial well-being and adherence to healthy dietary guidelines in European children: prospective findings from the IDEFICS study. BMC Public Health, 17(1), 926.

食得健康

根據2-5歲兒童健康飲食金字塔，建議孩子每天的膳食份量為：

- 1.5至3碗穀物類
  （1碗穀物相等於：1碗飯、1又4分1碗麵及2片麵包）
- 最少1.5份蔬菜類
  （半碗煮熟瓜菜及1碗沙律菜）
- 最少1份水果類
  （1個中型蘋果、2個奇異果及半碗切粒水果）
- 1.5至3兩肉、魚、蛋及代替品
  （如4-5片熟肉、1隻雞蛋及1磚布包豆腐）
- 2份奶類及代替品
  （1杯240毫升低脂奶、2片低脂芝士及1小盒150克低脂純味乳酪）
- 4至5杯流質飲品
  （資料來源：衛生防護中心）

- **邊食邊感受小任務**
  留意孩子在進食不同食物時的感受（快樂 / 平靜 / 興奮 / 厭惡）反映孩子當下的感受

親子齊齊煮

一餐膳食中，蔬果原來要食最多，今期我哋一於整個親子開心蘋果批啦！

蘋果批食譜唔難搵，加埋親子元素先係王道!

親子開心蘋果批

材料：	方包 3片	蘋果 1個	檸檬汁 ¼個
蛋液少許	糖 18克	牛油 12克	肉桂粉 少許

製作方法影片

資料來源：海馬仔成長記

溫馨提示：

1 父母扮演大廚師，和小助手（孩子）一起去選購材料，一起找尋最香的蘋果
2 開始製作時給予大家一個微笑，說一句：「好開心今日可以同你一齊整蘋果批呀！」
3 放手讓小助手作出嘗試或陪伴他們嘗試，例如：洗蘋果、取蛋液等
4 當小助手做得到時，向他說聲「你做到呀」、「謝謝你」
5 當小助手未能完成大廚師的預期時，可以作安慰的支持或鼓勵，「有啲難喎，但你有嘗試」、「我陪你一齊，再試下」

步驟

步驟 1 大廚師把蘋果去皮切粒
步驟 2 小助手將蘋果粒加入檸檬汁拌好待用
步驟 3 大廚師把火候調至中火，加入蘋果粒、牛油、糖煮至軟化，之後加入肉桂粉，兩分鐘後關火，放涼待用
步驟 4 大廚師和小助手可以一起壓平方包，放入蘋果蓉，四邊掃上蛋液，方包的兩面都用叉壓邊
步驟 5 大廚師用刀在方包上切開兩刀，再由小助手掃上少許蛋液
步驟 6 大廚師把方包放入焗爐，以一百八十度焗十分鐘至金黃色即可。大廚師可以陪伴小助手觀察進度，親眼看它變至金黃，一起聞聞新鮮出爐的金黃蘋果批！再互相說聲：「多謝你陪我，我好開心呀！」

小助手可協助的工序

1 準備材料（如：到街市買水果，家長以口頭提醒，讓子女負責挑選）
2 加檸檬汁到蘋果粒中（步驟 2 ）
3 把蘋果蓉放入方包（步驟 4 ）
4 掃上蛋液（步驟 4 及 5 ）
5 用叉壓方包的兩邊（步驟 4 ）

煮食過程中，親子互動可加入五種愛的語言

1 身體的接觸：洗手預備前，家長可以摸一下他 / 她的頭，以示鼓勵或欣賞。
2 肯定的言語：家長發出讚賞、欣賞、鼓勵的話語，如：「你做到呀」。
3 精心的時刻：家長花時間和孩子一起煮食時，把專注力放在對方身上，氣氛充滿愛、溫暖和愉悅感，互相分享感受及經驗。
4 服務的行動：完成煮食和享受食物後，可以參考第二期介紹的親子按摩，為孩子按摩。（注意：如吃得太飽，需稍事休息後才按摩）
5 珍貴的禮物：（非物質及簡單的禮物）可以在完成煮食後，給予擁抱及舉起大拇指回饋孩子。

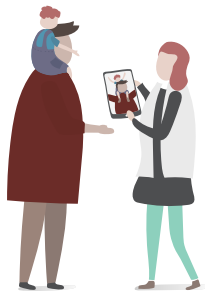
參考資料：蓋瑞．巧門 & 羅斯．甘伯 (2000)。兒童愛之語：打開親子愛的頻道。台灣：中國主日學協會。

帶來福氣的特質由心而發
帶著由主所賜的福氣而活

使人和睦的人有福了！因為他們必稱
為上帝的兒子。
聖經　馬太福音5章9節

下期預告

焦點主題：情緒對對碰
教養專題：桌遊學情緒



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）。
將於2020年2月15日的《偕同》公佈得獎名單。