



# 童 · 開學

在家學習小錦囊



規劃每天/每星期的學習時間表，  
建立規律

# 童·開學 - 與你同行

轉眼間，我們迎來了新一個學年。

2020年，我們經歷了不一樣的一年。對於需要照顧年幼孩子的家長們，相信這一年你們更是感受深刻。你們既要擔當父母的角色，也要化身成「老師」、「衛生監督」、「在家康樂員」等，盡力讓孩子在反覆的疫情中，仍能夠在家中安全、健康和愉快的成長。

「童·開學 - 在家學習小錦囊」期望能夠在這個「特別」的開學禮，透過書中5個活動和工具，協助家長為孩子預備在家學習的心情和狀態。同時，家長亦可透過繪本故事，讓孩子認識幼稚園和校園生活。

最後，我們希望藉由小冊子向大家送上開學祝福。祝各位家長和小朋友：「開學快樂！」

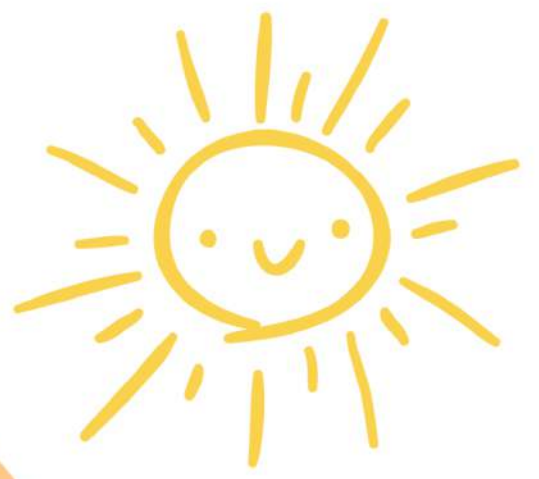
設立獎勵表，提升學習正面  
行為的動機，促進正面情緒

創作禮物和運用電子平台  
向同學送上開學祝福

練習「健腦操」提升專注力

學習辨識個人情緒，  
鼓勵分享「上學」感受





01 「童·開學」—與你同行

03 活動一：小小時間管理員

04 活動二：好行為加油站

# 目錄

05 活動三：情緒小專員

06 活動四：小小禮物設計師

07 活動五：運動小教練

08—10 附件一至附件三  
(小小時間管理員)

12 附件四 (好行為加油站)

14 附件五 (情緒小專員)

16 附件六 (小小禮物設計師)



# 活動一



## 小小時間管理員



在家中為孩子安排固定的生活和學習時間，能夠讓孩子預知下一項活動，減少家長轉換不同活動所需的時間和精神，亦可幫助孩子建立良好的規律和生活習慣，為網上或正式上學做好預備。

### 活動目的

- 規劃每天 / 每星期的生活和學習時間表，建立規律

### 活動指引

- 按孩子的年齡選擇時間表的形式 (每日 / 每週)。(見 P.8，附件一)
- 按孩子的喜好、習慣和能力，選擇生活圖卡，並製作時間表。(見 P.10，附件三)
- 使用時，需清晰告訴孩子時間表的內容，並於每個活動前作預告。
- 完成每項活動後，孩子可在生活圖卡上「✓」或填色，以示完成。
- 其他照顧者(如：外傭 / 親友) 需了解時間表的使用方式，配合執行，效果會更理想。

### 家長提示

- 使用初期：
  - i) 家長宜多用視覺和口頭提示孩子需進行的活動。
  - ii) 當孩子按計劃完成時，便需即時予以讚賞。
  - iii) 給予孩子時間適應，循序漸進。  
如：第一天完成 2 項、第二天完成 3 項
- 時間表設計上，可參考幼稚園上學和生活時間，加入茶點、玩玩具、畫畫、閱讀、學習、體能時間等多元化活動。
- 按年齡，調節使用方式：
  - i.N-K1: 家長協助設計孩子的時間表，讓他們學習跟從時間表活動，培養良好習慣。
  - ii: K2-K3: 家長選擇當天必須完成的活動，讓孩子自行組合，學習規劃時間和活動。
- 家長可將時間表及生活圖卡過膠循環使用，並貼上魔術貼，方便孩子自由組合活動。完成活動後，孩子可從時間表撕下圖卡，放在完成寶盒(自行預備)，加強互動性。

## 活動二

# 好行為加油站



運用獎勵表並配合合適的使用方法，能提升孩子學習正向行為的動機和強化正面行為，有助家長於家中進行管教。

### 活動目的

- 提升孩子學習正向行為的動機，促進正面情緒

### 活動指引

- 按孩子的能力設定一個具體的行為目標，每個目標維持兩至三個星期。  
如：每天閱讀 5 分鐘、坐定觀看學校影片、專注 20 分鐘進行學習活動。
- 目標由淺至深，按幼兒的表現提升難度或延長建立時間。
- 當孩子已穩定建立一個正面行為，家長便可提升難度。  
如：第一週閱讀 5 分鐘；第三週閱讀 10 分鐘。
- 當孩子完成目標，家長便需要給予具體的讚賞，並在獎勵表當天蓋印 / 貼貼紙。  
如：我欣賞你主動請我陪你閱讀 5 分鐘。
- 可把獎勵分為兩至三個層次，鼓勵家長使用非物質獎勵，  
如：小獎 ( 完成目標 ) : 於獎勵表空格蓋印章 / 貼貼紙。  
如：中獎 ( 連續 2-3 天完成目標 ) : 親子遊戲 / 親子伴讀。



### 家長提示

- 家長須向孩子清楚解釋目標和獎勵規則，讓孩子明白家長期望。
- 獎勵表的重點是強化孩子的正面行為，若孩子當天未能完成目標，家長無須責罵或在空格內打 (x)，只需要清晰向孩子表達後果。  
如：「你今天沒有達成目標，沒有獎勵，明天繼續努力。」
- 目標如涉及時間，家長宜按孩子的專注力定立合理時間。  
如：2-3 歲為 7-9 分鐘；4-5 歲為 12-15 分鐘；6 歲 -7 歲為 20-30 分鐘。
- 「好行為獎勵表」可配合時間表使用，用以建立孩子未能完成的行為目標。

## 活動三



# 情緒小專員

受疫情影響，孩子短期內需要留在家中網上學習。孩子可能因而出現不同的情緒感受，家長可嘗試協助表達。

## 活動目的

- 讓孩子認識不同情緒詞彙，並透過圖卡學習表達

## 活動指引

- 運用「我的情緒顏色卡」上的六大基本情緒（開心、傷心、憤怒、害怕、厭惡和驚訝），邀請孩子按自己的感受，把圖片填上他/她認為的情緒顏色。（見 P.14，附件五）
- 每個人面對同一件事，都可能會出現不同的情緒。而情緒不分好與壞，只分正與負。
- 家長可以協助描述孩子當刻的情緒狀態，引導孩子表達自身的感受和表達，再與孩子一同傾談解決方法。

## 家長提示

- N-K1：家長可以生活例子與孩子說明不同情緒詞彙的意思，教導孩子分辨人物表情，協助孩子填上相關情緒的顏色，以了解孩子現時對情緒的理解程度。
- K2-K3：家長可讓孩子自行辨識圖片的表情，並鼓勵孩子按自己的想法填色及一同分享對於未能上學/日常生活上的情緒。

## 例子

- 當孩子可能因為掛念學校老師和同學，卻未能回校而感到傷心和捨。
  - 媽媽見到你的眼淚一滴一滴落下來了，你可能因為未能回學校上課而感到傷心。（描述）
  - 你可以和媽媽分享一下你現在的心情是哪一張圖卡嗎？（引導）
- 孩子對於留在家中仍被要求安坐看影片和做功課，可能會感到不耐煩或憎厭的感受。
  - 媽媽見到你因為不想坐在位子上做功課而感到十分煩燥生氣。（描述）
  - 你可以告訴媽媽原因嗎？是因為功課太難嗎？還是想媽媽陪你？（引導）





## 活動四



# 小小禮物設計師

孩子的社交能力來自於在社會生活中與他人（包括同伴、家長、教師等）溝通與協作。透過在群體中互相模仿和學習，可以促進孩子多元智能、提高孩子智力發展的全面性及提升孩子的情商。

## 活動目的

- 提升孩子的社交能力

## 活動指引

- 運用「送給朋友的禮物」摺紙圖樣，邀請孩子按心中的想法繪畫。（見 P16，附件六）
- 家長協助摺出禮物盒，與孩子放置禮物於禮物盒內，送予認識 / 新認識的朋友。
- 家長可以電子媒體（致電、WhatsApp 或 Zoom 等）讓孩子與同學保持聯絡，分享日常生活事情，擴闊他們的社交話題，並送上禮物。
- 或者，家長可利用繪本和手偶等小工具，與孩子在家代入不同的社交情景，學習不同的社交禮儀（例如：打招呼、眼神接觸、表示感謝和耐心等待等主題）。

## 家長提示

- N-K1：家長可與孩子一同模擬回學校認識新朋友時，送禮物時可如何表達，或收到禮物可如何回應，教導孩子簡單的社交禮儀。
- K2-K3：家長可引導孩子思考他 / 她的朋友喜歡的活動 / 事物，讓孩子嘗試自行設計禮物內容。完成後可以透過電子媒體與朋友聯絡，增加孩子間溝通交流的機會。



## 活動五

# 運動小教練

「健腦操」是由美國教育心理學家保羅丹尼遜博士 (Dr. Paul E. Dennison) 於 1969 年在研究改善學習障礙時，參照多種學說及原理揉合而成。每日只要練習 5 分鐘，即有助提升腦部運作效率，令孩子更易集中精神。

### 活動目的

- 提升孩子腦部運作效率，訓練專注力

### 活動指引

- 家長可以先掃描 QR code 觀看「健腦操」短片，並向孩子示範一次。
- 然後，邀請孩子一同練習「健腦操」，學習健腦的 4 個招式。
- 每天與孩子一起練習，養成健康腦部運動的習慣，提升孩子的專注能力。

### 家長提示

- 建議家長在愉快輕鬆的氣氛下進行「健腦操」，讓孩子享受運動的過程。
- 當孩子能跟上家長 / 影片中的動作時，家長可以予以鼓勵和欣賞，增加孩子的成功感。

#### 1. 飲水



#### 2. 腦開關



#### 3. 交叉爬行



#### 4. 掛鈎



## 準備學習 4 式

家長可掃描 QR Code 以觀看教學短片，了解更多有關「健腦操」的招式。









# 我的每天時間表




(N-K1)

\_\_\_月\_\_\_日



早上

下午



晚上

\* 家長可剪下「生活圖卡(第10頁)貼於「我的每天時間表」上使用。



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

# 我的每周時間表



(K2-K3)



早上

Blank writing area for Monday morning with a dotted line for tracing and solid lines for writing.

下午

Blank writing area for Monday afternoon with a dotted line for tracing and solid lines for writing.

晚上

Blank writing area for Monday evening with a dotted line for tracing and solid lines for writing.

\*家長可剪下「生活圖卡」的文字(第10頁)貼於「我的每週時間表」上使用或請孩子自行寫上活動。



梳洗 ○



梳洗 ○



吃早餐 ○



做運動 ○



吃午餐 ○



遊戲時間 ○



遊戲時間 ○



做手工 ○



學習時間 ○



學習時間 ○



親子閱讀 ○



睡覺 ○



安靜時間 ○



洗沖 ○



吃晚餐 ○

生活圖卡

\* 家長可剪下「生活圖卡」或文字，貼於「我的每天時間表」或「我的每週時間表」上使用。







獎勵：\_\_\_\_\_

日

六

五

四

三

二

我完成了!

目標：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

開始日期：

\_\_月\_\_日

日

一

六

五

四

三

二

一

加油!

小朋友

好行爲



獎勵表









開心



傷心



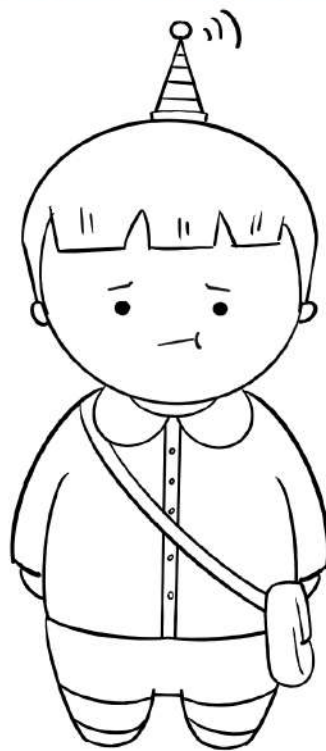
驚訝



害怕



憤怒



厭惡

# 我的情緒顏色卡

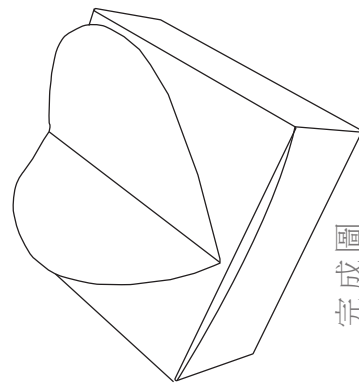
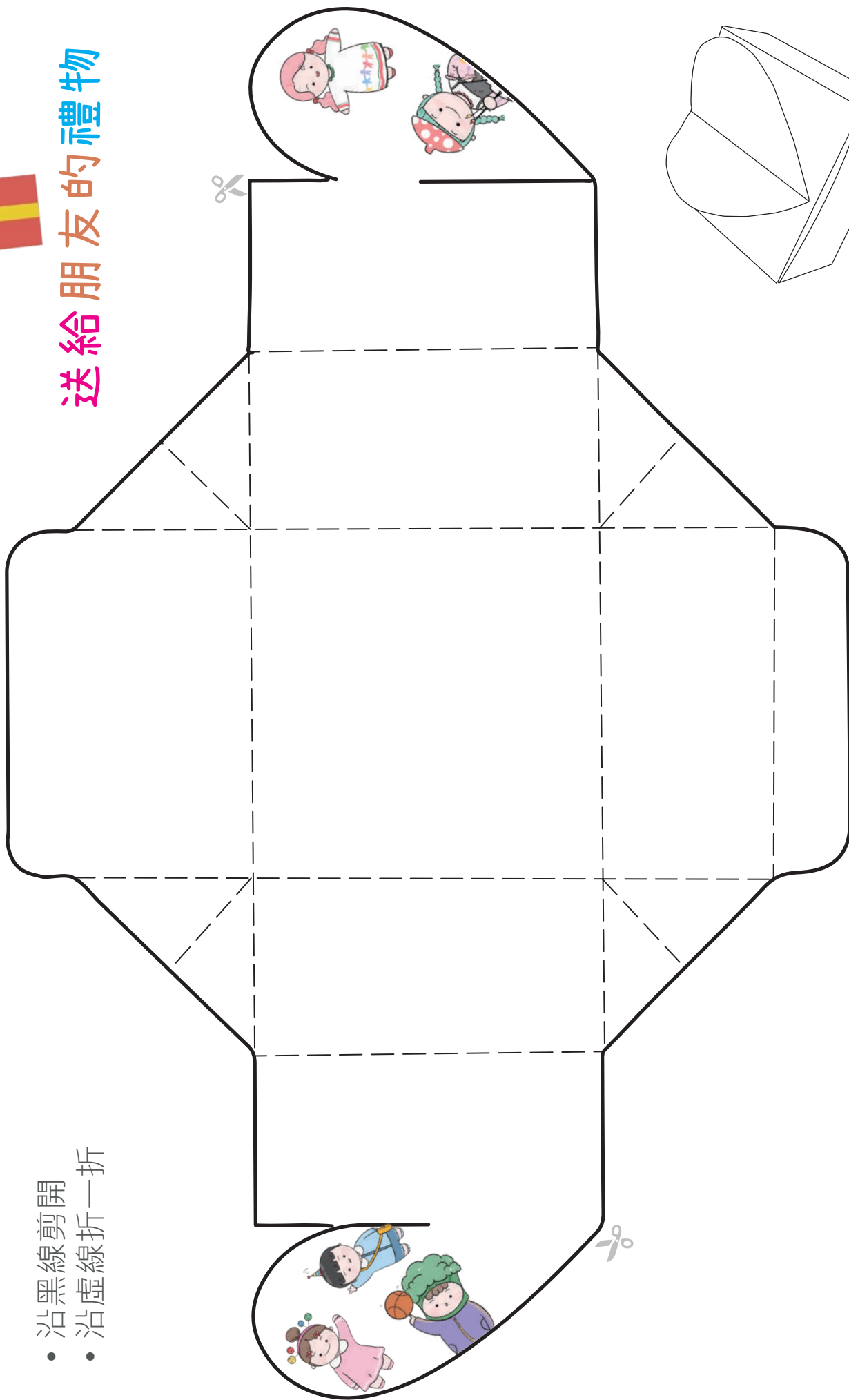






# 送給朋友的禮物

- 沿黑線剪開
- 沿虛線折一折



完成圖









童·開學 - 小工具 (電子素材)



請家長協助完成問卷，  
亦歡迎寫下疑問或意見。



策劃及編輯：陳惠欣 詹雅媛  
封面插圖：李曉彤  
設計排版：李曉彤  
編審：蔣麗安

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

