

## 中華傳道會呂明才小學

### 「親子互動」網上教材資源 2 (給家長及學童的參考資訊)

(感謝所有網上資源提供者，免費分享實用資源。此為整理資料表，分享請謹記註明出處)

**\*\* 家長及學童可從此網址下載下列網上教材資源：**

<https://drive.google.com/drive/folders/1KHdhYK1oDaj6w2z9PUuMWecZrtm2Jt6>

1. 「疫」流而上・家添愛 (資料來源：香港家庭福利會  
<https://www.hkfws.org.hk/news/latest-news/virus-help>)
2. 「童」發問 家長和孩子的 23 個疑問 (資料來源：香港聖公會小學輔導服務處  
<https://www.facebook.com/morefamilyfun/>)
3. 「童」享家庭樂 家庭遊戲集 (資料來源：香港聖公會小學輔導服務處  
<https://www.facebook.com/morefamilyfun/>)
4. 停課抗疫 在家活動小冊子 (資料來源：女青聆兒駐校服務  
<https://www.facebook.com/ywcaysense/>)
5. 疫境同行：兒童及青少年應對病毒心理支援手冊 (資料來源：香港教育大學・兒童與家庭科學中心 CCFS <https://www.facebook.com/eduhkccfs/>)
6. 身心抗逆小勇士～親子活動篇 (資料來源：衛生署兒童體能智力測驗服務  
<https://www.dhcas.gov.hk/tc/news.html>)
7. 「疫」境中的靜觀空間 (資料來源：香港大學社會科學院及香港輔導教師協會  
<https://www.facebook.com/hkacmgm/>)
8. 麥兜－20 秒洗手歌 (kick+dad 版) (資料來源：網上資源  
<https://www.youtube.com/watch?v=7wMaReRMuGE>) (\* 直接按入影片)

## 「放鬆練習」短片

### 1. 鬆弛練習

- i. 衛生署家庭健康服務 - 身心鬆弛好EASY (腹式呼吸、肌肉鬆弛、想像鬆弛練習)

[https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/mulit\\_med/000103.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/mulit_med/000103.html)

[https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/mulit\\_med/000104.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/mulit_med/000104.html)

[https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/mulit\\_med/000105.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/mulit_med/000105.html)

- ii. 衛生署學生健康服務 - 情緒健康小錦囊 (身體掃描練習、腹式呼吸法練習、漸進式肌肉鬆弛練習)

[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/emotional\\_health\\_tips/eht\\_re/eht\\_re.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/eht_re/eht_re.html)

### 2. 靜觀練習

- i. 新生精神康復會 - 身心靈 (330) 小貼士

<https://www.nlpra.org.hk/tc/pnp/feature-topics>

- ii. 新生精神康復會 - 不忘照顧心靈

<https://www.youtube.com/watch?v=RvHNMADBeEQ>