

童心 家 FUN

充滿互動與探索的
「兒童新興運動」

家居體能訓練
助提升身體協調、
大腦神經功能



運動如開車
學習情緒張弛有度

嬰幼兒體適能及 新興運動

香港保護兒童會

📍 香港九龍旺角砵蘭街387號 ☎ (852) 2396 0264 🖨 (852) 2787 1047

✉ info@hkspc.org 🌐 www.hkspc.org 📘 hkspc.org 📷 hkspc1926

專題故事

02 充滿互動與探索的「兒童新興運動」

04 家居體能訓練助提升身體協調、大腦神經功能

06 運動如開車 學習情緒張弛有度

親子關係

08 戶外出走！8個適合學前幼兒的親子體適能活動

守護兒童

12 11月20日世界兒童日 反思兒童真正的需要

親子遊樂場

14 森林迷蹤
15 齊來打網球

寶寶學堂

10 0歲BB都要做運動？

16 支持我們

17 派發地點

編者的話

“

不少本港家長望子成龍，從小便催谷子女的學術成績，卻忘記了擁有健康的體魄，才是孩子發展各種潛能的最重要後盾。

本會十分重視兒童的全面發展，我們轄下的嬰兒園在每天作息時間表中，安排豐富的體能活動，由初生組的體能遊戲、感覺統合遊戲，到兒童組的大、小肌肉活動，均能照顧到幼兒在成長的黃金期中，各階段的發展需要。而幼兒學校亦有體能課程及自由遊戲時間，讓幼兒每天都有充足的時間舒展筋骨，寓學習於強身健體。

我們希望透過今期的資訊，讓家長認識如何助子女自小建立良好的運動習慣，健康快樂地成長。

”

香港保護兒童會總幹事 周舜宜



香港保護兒童會

Hong Kong Society for the Protection of Children

香港保護兒童會於1926年成立，現時轄下共有28個服務單位，為初生至16歲兒童及其家庭提供服務，尤其著重為雙職父母、單親家庭、基層家庭、新來港人士及少數族裔家庭提供適切援助，每天服務約3,000名兒童及其家人。

地址 | 香港九龍旺角砵蘭街387號

電話 | (852) 2396 0264

傳真 | (852) 2787 1047

電郵 | info@hkspc.org

網址 | www.hkspc.org

Facebook | hkspc.org

Instagram | hkspc1926

《童心·家Fun》
編輯委員會

鄭啟良 黎采虹

張嘉欣 冼詠薇

梁美芬 陳婷思

莫穎芝 盧安誼





充滿互動與探索的 「兒童新興運動」

什麼是新興運動？

「新興運動」一詞早見於2016年的報章報導或活動主題，常見的標題前身是「新潮玩意」、「新興活動」、「新遊戲」等。在此之前，躲避盤、泡泡足球、輕排球、地板冰壺等項目已獲得大量關注及參與，有見及此，本人於2016年正式成立「中國香港新興運動協會」，成為全港首個及唯一推動及引入不同新興運動之專業組織，並更成功爭取體育界及教育界正式命名「新興運動」為一個全新體育類別的範疇。



簡單來說，新興運動就是於本港未被發展普及之「非傳統」運動項目。除了大家耳熟能詳的穿雲箭、地板冰壺外，還有在亞洲較知名的如芬蘭木棋、法式滾球、匹克球、家庭羽毛球，以至世界性運動會中的踢球(Teqball)、拳球等。與傳統運動相比，新興運動創新的遊戲規則和獨特的運動方式，再加上融合了WEB 3.0現代科技，使運動有高度互動性、安全性和娛樂性，對參與者和觀眾更具吸引力。

此外，新興運動靈活多變，鼓勵參與者自由創造和探索，部份活動所需空間亦有限，因此更適合於本港推動。



新興運動對兒童身心發展的好處

如同其他運動項目，參與新興運動對兒童的身心發展也有著不少好處。

體能發展

運動能促進兒童的身體發育和健康。新興運動也具有一定的激烈程度，符合世衛組織建議MVPA60的標準，兒童在參與過程中可以鍛煉肌肉、促進骨骼發育、提高心肺功能等。運動還有助於維持適當的體重和體態，預防肥胖等健康問題。

協調能力

運動可以培養兒童的協調能力和身體控制能力。新興運動中的軟身飛盤及各種球類運動可以提高眼手協調，而「樂杖行(Nordic Walking)」可以提高身體的靈活性和協調性。這些能力對兒童日常生活和學習都非常重要。

社交技巧

兒童在運動中有很多與其他人互動和合作的機會。例如，家庭羽毛球需要參加者互相傳球，健球(Kinball)為三隊同時作賽的運動，這些都可以培養兒童的合作精神、溝通能力和團隊意識。這些社交技巧，對於兒童建立良好的的人際關係、解決問題和適應不同環境均非常重要。



學習能力

運動有助於提升兒童的學習能力和認知發展。多項研究結果顯示，運動除了可以改善兒童的專注力、記憶力和思維靈活性，還可刺激大腦的發展，促進神經元之間的連接，提高學習效果和成就。

情緒管理

不少新興運動對於兒童的情緒管理和心理健康也有積極影響，例如躲避盤運動，全力投擲軟身飛盤，或迎接飛來的盤，有助兒童釋放壓力，提供情緒調節的出口，幫助他們減輕焦慮和壓力。同時，運動還能促進身體內多巴胺等神經遞質的分泌，提升快樂和幸福。

培養自信

通過參與運動項目，兒童可以體驗到自己的成就和進步，從而提高自信心和自尊心。運動讓兒童感受到自己的能力和價值，培養勇氣、毅力和堅持不懈的精神。

綜合以上所述，運動對兒童的身心發展有著多方面的好處，不僅有助於身體的健康和發育，還能培養社交技巧、學習能力、情緒管理能力，以及塑造自信心和自尊心。因此，我們應該鼓勵兒童積極參與運動，將其納入他們的日常生活中。



讓兒童愛上運動

運動好處多多，在此為家長提供實用小貼士，吸引兒童將運動融入生活習慣之中吧！

提供多元化的選擇

為兒童提供多種不同類型的新興運動選擇，團體類有躲避盤、閃避球、健球、啦啦隊；拍類運動有棍網球、匹克球、投擲；個人類運動有芬蘭木棋、法式滾球、衝關、樂杖行、圓網球、雙節棍及護身道。透過不同的嘗試機會，兒童必然會找到自己喜歡的運動形式。

創造愉快的環境

創造一個充滿活力和鼓勵的環境，讓運動變得有趣和愉快。例如，可在運動場地上加入音樂、遊戲元素或使用新興運動科技，提高運動的娛樂性和互動性。

與朋友一起參與

鼓勵兒童與朋友一起參與運動活動，這可以增加他們的動力和興趣。

利用新興運動促進親子關係

新興運動的入門技巧不高，鼓勵爸媽可首先學習及練習，再教導孩子在日常參與。其實，簡單的幾枝木棋已經可以到公園與孩子挑戰一下；拿起躲避盤便可以一邊互相傳接，一邊傾訴。如果爸媽參與新興運動，成為中國香港代表隊，更能成為子女人生的好榜樣。

總的來說，新興運動以其創新性、互動性和娛樂性吸引越來越多人參與。它不僅是一種運動形式，更是一種生活方式和文化現象，對於推動人們積極參與運動、促進社交交流和提升身心健康有著積極的影響。



作者簡介

黎廣業 (黑豬Sir)

中國香港新興運動協會創辦人，前資優教育學苑人才培育部總監，致力推動體育，創造「價值化」。



家居體能訓練 助提升身體協調、 大腦神經功能

小朋友在家中蹦蹦跳，無時停？其實這是幼兒的正常發展需要！足夠的體能活動，不但能鍛鍊身體肌能，亦有助智力發展，對幼兒的大腦發展和認知能力更有正向的作用。

體能訓練的好處

身體發展

體能訓練讓幼兒有足夠的基本活動能力以應付日常活動，如拿取重物、揹書包、上落樓梯等，並加強幼兒的肢體協調性及動作計劃能力，進行日常自理、整理物品等。



大腦發展

體能運動可以加強幼兒大腦神經網絡的連繫，提升幼兒的認知功能、學習能力、情緒管理能力、專注及記憶力，多方面提升學習的效能。



社交發展

幼兒與兄弟姊妹或朋輩一同進行體能活動，除了可培養社交技巧及團隊合作精神、提高自信心及參與活動的動機外，擁有自信的幼兒在學習及生活中的其他範疇會更有動力和積極性。



4個給家長的小貼士



注意環境安全

家長需要確保活動區域無障礙物，避免滑倒或撞擊等意外，如有尖銳或易碎的物品，請將其放在幼兒觸及不到的地方。「捲腸粉」等需躺臥的活動，應在地墊或雙人床上進行。



給予正面回饋

家長可以多留意幼兒做得好的部份，並給予正面的回饋。例如幼兒正嘗試把床單鋪開，卻只能攤開一半，家長可以說：「你已經鋪開上面，好厲害！現在只餘下面仍未鋪開，繼續努力！」正面而具體的讚賞更有助建立幼兒的自我價值。



設立適切目標

適度的挑戰性可以增加幼兒參與活動的動機及投入感，以「維持四點跪拾物」為例，若留意到幼兒已有能力可以維持一分鐘，家長可以為幼兒訂立新的挑戰目標至約一分十五秒或一分半鐘。



身體協調

捲腸粉

把大浴巾鋪在地墊上，請幼兒躺在浴巾的一端，家長用浴巾將幼兒捲起後，請幼兒嘗試自行向外滾，轉至完全鬆開大浴巾。

斟水達人

日常生活中，讓幼兒嘗試自己用水壺斟水，從提起水壺、瞄準杯口至控制倒水的速度，都是很好的上肢鍛鍊。



提升上肢的控制、 肌力及穩定性

搬運小幫手

平時要搬動家中圖書或玩具箱的時候，不妨請幼兒做小助手，除了鍛鍊上肢的肌力外，亦可訓練幼兒的自理能力。

家居體能訓練 實戰篇



用腳擦地板

請幼兒一隻腳踏在地上，另一隻腳踏在已扭乾的毛巾上，向前後或左右的方向擦地板，之後轉換另一隻腳進行。剛開始的時候，成人可以在前面扶住幼兒的手提供協助，至幼兒慢慢掌握的時候才減少協助。

加強重心轉移及 平衡力



維持四點跪執玩具

四點跪的正確姿勢是雙手手掌及膝頭觸地，雙手手臂及腰伸直，雙腳成兩個直角。這動作看似簡單，但其實是很有效的鍛鍊，不妨請幼兒嘗試維持這姿勢，執拾地上的玩具。

加強軀幹、 四肢肌力與控制



整理床鋪

被子要向哪個方法對摺、怎樣協調雙手入枕頭袋、如何把一大張的床單鋪開……以上種種問題對幼兒來說都是挑戰，請幼兒幫忙整理床鋪雖然比起家長自己完成來得花時間，但對幼兒來說絕對會是一個很有價值的經驗。



動作計劃能力



容許幼兒嘗試

最初讓幼兒自行「斟水」，大概會弄得桌面及地板濕透，但每一次失誤與嘗試的經驗，對幼兒來說都是寶貴的學習機會，透過不斷的嘗試、調節及經驗整合，幼兒才會越來越接近成功。在幼兒嘗試的過程中，家長不妨在旁提供協助，以「斟水」為例，家長可以請幼兒在托盤上面進行、預備較小的水壺、杯口較大的杯子、提供毛巾讓幼兒清理現場等。

作者簡介



兒童啟迪中心高級幼兒發展及培訓導師
梁康琪

註冊幼兒工作員及特殊幼兒工作員，超過10年學前工作經驗，現主要負責到校學前康復服務（OPRS）及學習訓練津貼計劃（TSP）服務。



運動如開車 學習情緒張弛有度

孩子被其他小朋友拒絕，回來氣沖沖的跟你說：「佢哋好衰呀！都唔同我玩。」其實，幼兒只是因為不認識自己的感覺而不知道如何表達，也未懂得處理生活中的挫折，才會經常以生氣來表現大部分的負面情緒。

要幫助孩子學習情緒管理，除了傳統的繪本、繪畫等靜態活動外，原來體能訓練活動也能讓他們理解不同的情緒，從而於日常生活中調節情緒，學習與情緒做朋友。

讓幼兒體驗自律神經的協調

自律神經是我們人體內負責調節心跳、呼吸、血壓、體溫等生理功能的神經系統，而自律神經當中又有兩大主角——交感神經及副交感神經。

- 當孩子遇到壓力與危險時，**交感神經**就如油門裝置，會自行啟動，出現心跳加速、呼吸加快、體溫上升、流汗，應對外來的壓力、緊張、恐懼等狀況。
- **副交感神經**則是煞車裝置，讓器官系統活動力慢下來，從而達至放鬆的功能，導致心跳減速、呼吸緩慢、啟動睡眠等的反應。

「PaMaKids 幼兒發展及親職教育服務計劃」於2022年開始，開展一系列透過運動讓幼兒學習辨識及調節情緒的情緒學習活動。活動透過安排一動一靜的運動，例如適度加入 Tabata*，讓幼兒體驗運動帶來交感神經啟動的反應，例如心跳加快、呼吸加速、體溫上升，藉此學會具體覺察自己身體對情緒的反應，從而更準確地辨識情緒。例如，當察覺到心跳加速、呼吸加快，他們便會意識到自己處於緊張或生氣的情緒。

每節活動尾聲，導師會帶領幼兒作放鬆活動，進行深而慢的呼吸、按壓肌肉及大關節等，刺激「掌管放鬆」的副交感神經系統，體驗透過肌肉由繃緊至放鬆的過程，達至調節情緒的效果，從而學會自己調節情緒的方法。



體驗放鬆活動刺激副交感神經



* Tabata 是一種高強度間歇運動，特色是短時間且高強度，運動時盡可能使用最多的肌肉群，再配合短暫休息（20秒/ 30秒/ 1分鐘），有效消耗熱量，同時提升心肺功能與肌力。活動前要因應幼兒自身身體狀況，調節適合每位幼兒的運動強度。



跨越障礙活動以刺激幼兒本體覺



調節覺醒狀態以維持穩定的情緒

覺醒狀態是指生理與心理準備接收訊息的狀態，有如車的引擎，良好的覺醒狀態代表擁有持續穩定的情緒及專注力以進行活動。

- 當引擎過快，幼兒會表現過度興奮，變得容易分心、過動，難以適當地參與、完成眼前活動。
- 當引擎過慢，幼兒容易忽略外來的感覺刺激，變得精神散漫、反應遲鈍。

(協康會，2018)

幼兒會透過 PaMa Kids 情緒學習活動認識自己的引擎（覺醒狀態），然後透過「醒神運動」調快「太慢」的引擎，及通過「冷靜活動」以調慢「太快」的引擎。家長亦會在活動內，學習如何因應幼兒不同的引擎狀態，安排「醒神活動」與「冷靜活動」，幫助幼兒調節引擎，讓覺醒狀態保持適中狀況。



刺激本體覺與前庭覺以控制情緒

本體覺與前庭覺（前庭平衡覺）都是感覺統合系統中的重要部分，兩者均可以透過不同類型和強度的運動，平靜情緒或提升感覺刺激，以達至調節情緒的效果。

- 本體覺主要透過肌梭、筋腱及關節周圍，幫助幼兒指揮肢體進行動作，在沒有視覺輔助下，仍能調整身體姿勢，知道身體各部分的位置，以及控制身體活動時的力度與速度。
- 前庭覺則透過內耳，判斷身體位置、移動方向，幫助維持身體平衡能力。

PaMa Kids 導師為幼兒設計不同的跨越障礙賽道。例如，雙腳跳、蟹步行及爬行隧道等運動，可以刺激幼兒本體覺，讓過高的覺醒狀態調整至適中的覺醒狀態區域；而當導師覺察到孩子覺醒狀態過低，則會在活動引入強度較高的運動以刺激前庭覺，例如原地跳、自轉、滾地等動作，提升幼兒對感覺刺激的反應，從而讓他們更專注活動。



強度運動訓練心肺

作者簡介



幼兒發展及親職教育服務計劃社工
林慧儀

註冊社工，並持有 NCSF 健身教練牌照、NCSF 兒童體適能教練牌照、感覺統合課程證書。

戶外出走！

8個適合學前幼兒的親子體適能活動

親子體適能樂趣多！家長與幼兒一起動動筋骨、流流汗，有助提升心肺耐力、肌肉適能和協調能力，並釋放日常生活的壓力；而親子之間的互動，亦讓幼兒感受到和父母同樂時的愉快和安全感，增進親子關係及提升正向依附感，對幼兒的成長具有正面的影響。此外，家長多與幼兒進行合作類的運動，可以從中引導幼兒理解團隊合作、遵守規則、自信、互動等與人相處時應具備的技能。

不少體適能活動，均毋須使用昂貴的器材或特別的技巧，只須要一塊平坦乾爽的空地、一雙舒適的運動鞋、一些簡單的道具便足夠。趁著這秋高氣爽的季节，家長不妨多與幼兒出走到戶外做做運動，玩玩體適能遊戲吧！



跳步、跳躍、踏步

2-3歲的寶寶平衡協調尚未完全發展成熟，家長可以按幼兒的發展程度，與幼兒手牽手一起於草地上踏步、跳步或雙腳跳，提升幼兒身體協調及跳躍能力。



追捉遊戲

相信沒有人在小時候沒有玩過「捉迷藏」吧！在戶外的空曠環境，家長可與幼兒進行「追捉遊戲」，訓練幼兒的身體協調能力及敏捷度。當然，大人與小孩的體能有別，請家長調整自身能力做成「勢均力敵」的狀態，雙方才能玩得盡興。



拋接球遊戲

拋接球是幼兒感統訓練的常見活動，家長與幼兒進行遊戲時，可以營造不同的拋球路線和速度，訓練幼兒的手眼協調能力，更可以強化幼兒的本體覺。



跑步

跑步可說是最簡單的運動了，於戶外與幼兒一同跑步，除了令幼兒的耐力、速度、四肢協調有所提升，亦有助提升其他運動表現。跑步亦可以加入不同的遊戲元素，例如接力、繞過障礙物、把報紙放在胸前快跑讓其不掉下來等。



單車

踏單車能促進幼兒大肌肉、體能、平衡感的發展，更讓幼兒有機會充分接觸廣大的戶外空間。另外，家長教導幼兒學會踏單車的過程，也是一個美好的親子回憶呢。



攀爬

家長可善用公園的兒童遊樂設施，例如俗稱「馬蹄架」的攀爬架，讓幼兒手脚並用、隨意爬上爬落，在玩樂中訓練協調能力和肌耐力。另外，在過程中家長給予幼兒鼓勵、支持，也能協助幼兒學習和成長。



踢足球

踢足球能提升幼兒身體協調能力，而幼兒在過程中需調節呼吸，從而增強肺功能、增加肺活量。家長陪伴幼兒一同踢球更可以讓二人的互動性增加，提升雙方默契。



跳繩



家長可以與幼兒一起進行親子跳繩，如跳大繩、雙人繩等，既鍛鍊身體，亦可培養與幼兒之間的默契，增強親子關係。幼兒熟習之後，更可循序漸進學習不同的花式跳繩技巧，增添趣味。

親子戶外體適能是一項優質的親子活動，我們鼓勵家長於假日抽空時間與子女一起參與，助幼兒自小建立健康生活習慣，及提升家庭親密關係。

作者簡介



譚雅士僑幼學校校長
謝彩珠

香港浸會大學幼兒教育教育學士，從事幼兒教育工作超過20年，致力培育幼兒全人發展。



0歲BB都要做運動？



未滿1歲的寶寶，尚在學習走路，如何做運動？

教育心理學家皮亞傑的認知發展理論指出，人的認知發展有四個階段：感覺動作期 (sensori-motor)、前運思期 (pre-operational)、具體運思期 (concrete operational) 及形式運思期 (formal operational)，而嬰兒時期 (出生後28天到滿1歲) 是「感覺動作」學習時期，嬰幼兒透過感官知覺來學習。「感覺動作」是指嬰兒由接收感覺訊息到回應訊息的動作反應。

初生嬰兒有與生俱來的本能反射動作，這些反射動作也是寶寶的生存之道。隨著嬰兒大腦各皮質區發展成熟後，這些「小動作」就會在寶寶大約3-4個月開始，逐漸被身心成熟所發展的功能取代，從而慢慢消失。若可在嬰兒的反射動作消失前，發展其四肢的運作與活動，便可以順利建構下一階段的發展。

嬰兒不同月齡階段的肢體發展

0-3個月



0-3個月的嬰兒，首先要學習的是「頭部控制」能力，包括能自己將頭抬起，讓頭部保持在身體的中線，及使頭部隨意自由地左右轉動。這些能力是嬰兒身體發展中最基本且最重要的一環，為未來發展坐、爬行及步行的必備基礎條件。

4-6個月

4-6個月的嬰兒，頭、頸發育已十分成熟，若在日常生活中發現嬰兒已具備側臥的能力，便可以開始進行翻身練習。這個活動是為了幫助嬰兒練習翻身的技巧，以促進本體覺的發展。



4-6個月

用毛巾包裹著兩個奶粉罐，做成一條小圓柱，讓嬰兒俯臥在上，以訓練背部肌肉和手部伸展能力。



6-9個月

用毛巾包裹著兩個奶粉罐，做成一條小圓柱，讓嬰兒跨騎在上面。家長輕輕扶著嬰兒的腰部，左右兩邊搖，以訓練背部肌肉和平衡感。



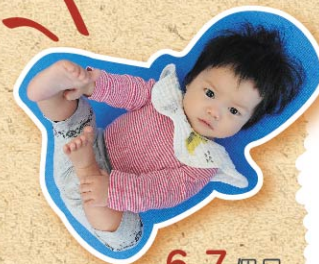
9-12個月

在奶粉罐的膠蓋上開洞，讓嬰兒坐著把包裝紙巾放進內，可訓練嬰兒操作上肢的技巧和手眼協調能力。



6-7個月

6個月的嬰兒開始可以翻身，仰臥時亦會開始玩腳仔。他們開始建立平衡能力，在坐姿中可以移動雙手作其他活動，例如伸手向前取物。可是，如果重心一下子移動太多仍會倒下，而此時也發展出向前伸手的保護性反應，即是快跌倒前，會向前伸手支撐著身體。在臥姿時，嬰兒可以用一隻手掌支撐上半身，將重心移向左邊或右邊，然後向前伸出另一隻手玩耍。



8個月以上

嬰兒約8個月大時，由於背肌已發展成熟，故能以手掌及腳掌將整個身體撐起，並開始能協調四肢在地面上爬行。爬行是嬰兒發展上的一個重要里程碑，同時，此階段的嬰兒開始發展更精細的手指活動技能，也會開始使用手指來拿東西。



作者簡介



香港空運業界嬰兒圖書長 莫穎芝

香港中文大學教育碩士、國際嬰兒按摩導師。從事學前教育二十多年，致力推動創意遊戲和經驗學習，以「為孩子締造愉快和充滿愛的成長空間」為個人座右銘。

小知識

「本體覺」又稱「肌肉運動知覺」，讓我們知道身體姿勢是甚麼、身體部位在哪個地方、動作用力的狀況等。

以上活動只是小小提議，家長只要發揮一下創意，便能將體能活動融入家中，建立良好的親子關係和健康的運動習慣啦！



11月20日 世界兒童日

反思兒童真正的需要

每年的11月20日，是一個對兒童別具意義的日子——世界兒童日。這個節日由聯合國於1954年設立，旨在增進全世界兒童的凝聚力，提高兒童意識，改善兒童福利。1959年和1989年的這天，聯合國先後通過了《兒童權利宣言》和《兒童權利公約》，呼籲各國政府履行承諾，致力於實現兒童應有的權利。

所謂愛護、保護兒童，要為兒童提供甚麼才足夠？本港是一個經濟掛帥的社會，每件事情都講求效益，包括兒童的發展。除了安排上課學習外，還會在課餘為孩子報讀不同的補習班，務求加強孩子的競爭力，增加入讀優秀學校以至大學的機會；另一方面，也會為孩子物色形形色式的興趣班或訓練班，希望對孩子的發展會有所幫助。孩子的成長過程，一直充滿著學習與競爭，難道這就是愛護兒童、保護兒童？

其實，強迫孩子不斷學習，只會讓孩子對學習產生厭倦。家長們，不妨在這個每年一度的節日，好好思考愛護、保護兒童的意義。以下提供幾個貼士，幫助家長在教養孩子時，在保護與學習之間取得平衡。



1

了解孩子的興趣

作為家長，若要為孩子安排和挑選學習班或興趣班，應先了解和發掘孩子的興趣，這樣不但能讓孩子的學習事半功倍，更能彰顯《兒童權利公約》中所提倡的「發展權」，讓兒童能接受正規教育之餘，也能享受參與遊戲、文化活動的自由。



2

讓孩子一起討論課外學習

家長為孩子選擇課程時，是按照自己的期望，還是孩子的意願呢？

若家長為孩子計劃課外學習時，能與孩子一起商量，揀選最合適的學習課程，孩子的學習態度和認真程度也會提高。家長讓孩子表達他們的想法，尊重和聆聽孩子的聲音，對他們的意見作出合適的回應，這樣也體現了《兒童權利公約》中「參與權」的精神。



3

讓「家」成為孩子的避風港

孩子在成長與學習的過程常會面對不同的挑戰，但有時候家長過分緊張，或溝通方法不當，或會令孩子感到難以坦誠相對，

若果在補習班或興趣班中遇上心術不正的成年人，更有可能讓他們乘虛而入，對孩子作出傷害的行為。為了防止這些事情的發生，家長應好好了解自己的孩子，與孩子建立良好和互信的關係，讓「家」成為孩子隨時隨地的避風港。

這樣，當孩子遇到困難和問題，第一時間便會想到向自己家中的父母尋求幫助，讓孩子明白家長是支持自己的最強後盾。



無論世界如何變遷，每天也可以是兒童日。只要家長凡事以兒童為先，尊重兒童、考慮兒童的需要，孩子便能每一天都活得快樂和有意義。

作者簡介

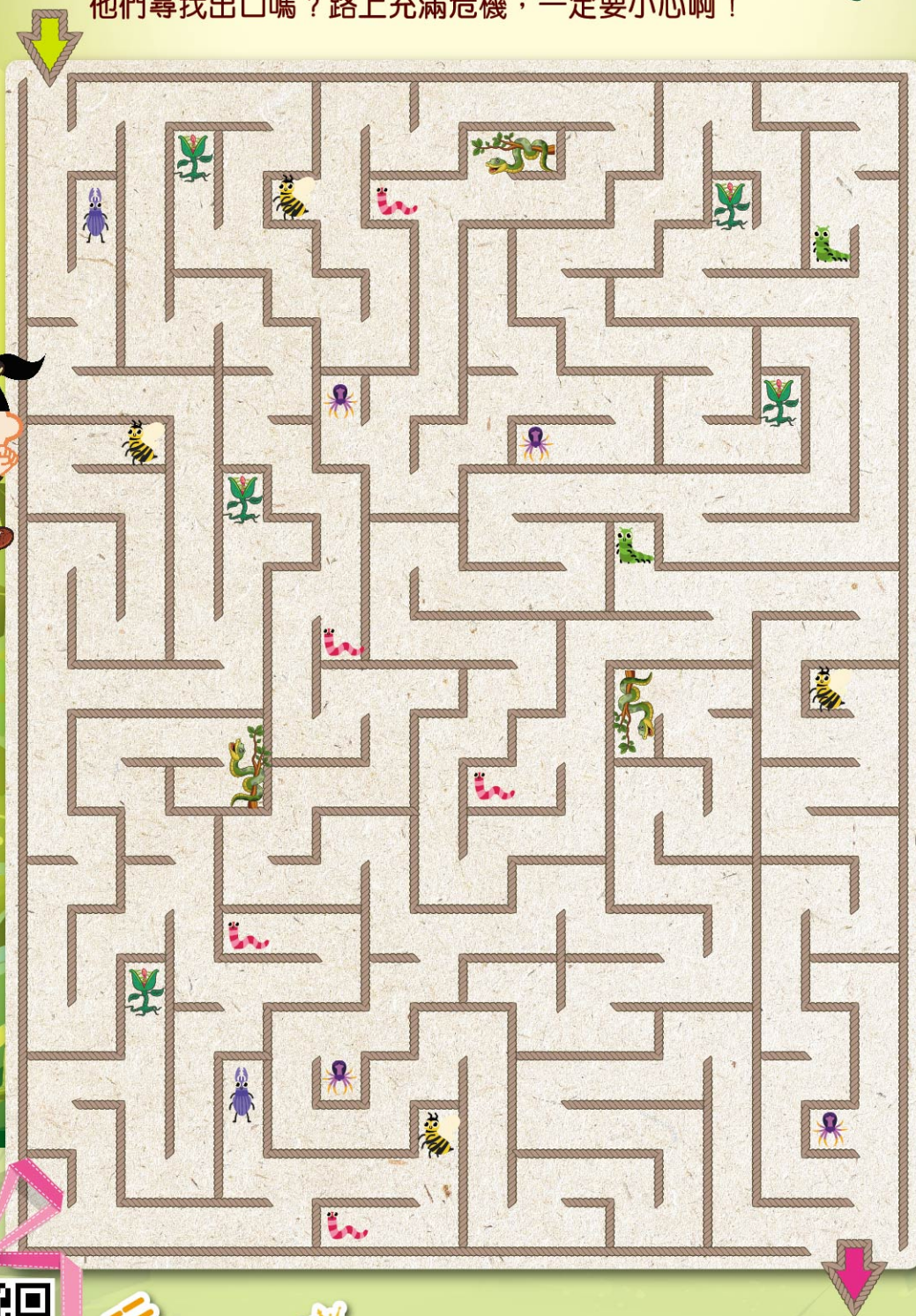


守護兒童顧問
劉燕玲

資深註冊社工，曾任職社署、執法部門和社會福利機構，從事家庭關係、更生人士、防止虐兒等相關工作。在本會的任務是訂立守護兒童政策及監察落實的情況，並透過員工培訓推廣守護兒童文化。

森林迷蹤

小朋友，保保和兒兒在森林冒險時迷路了，你可以帶他們尋找出口嗎？路上充滿危機，一定要小心啊！



玩遊戲 贏獎品



齊來打網球



保保和兒兒也想做運動！快幫助他們穿好衣服、拿好球拍，我們一起來打球吧！



玩遊戲 贏獎品



《童心·家Fun》可於以下派發點免費索取，數量有限，派完即止。

香港保護兒童會總辦事處

九龍旺角砵蘭街387號地下

港島區

譚杜佩珍日託嬰兒園
新航筲箕灣日託嬰兒園
譚雅士幼兒學校

香港西營盤第三街204號毓明閣地下低層
香港筲箕灣道458號
香港西營盤醫院道佐治五世紀念公園

九龍區

兒童啟迪中心（長沙灣）
兒童啟迪中心（九龍灣）
兒童及家庭服務中心（九龍城）
兒童及家庭服務中心（深旺區）
祈廉士日託嬰兒園
香港空運業界嬰兒園
中銀幼兒學校
長沙灣幼兒學校
滙豐銀行慈善基金幼兒學校
馬頭涌幼兒學校
譚雅士仇儷幼兒學校
百佳員工慈善基金幼兒學校
砵蘭街幼兒學校
新航黃埔幼兒學校

九龍長沙灣道833號長沙灣廣場一期6樓602B室
九龍九龍灣宏開道8號其士商業中心7樓713-714室
九龍九龍城馬頭涌道107號地下
九龍旺角砵蘭街387號5樓
九龍紅磡家維邨家禮樓地下
九龍旺角砵蘭街387號1樓
九龍大角咀海輝道11號奧海城1期政府服務中心地下
九龍長沙灣發祥街55號長沙灣社區中心5樓
九龍油麻地眾坊街60號梁顯利油麻地社區中心6樓
九龍九龍城馬頭涌道107號2至3樓
九龍觀塘茶果嶺道81號茜草灣鄰里社區中心3樓
九龍旺角砵蘭街387號6樓
九龍旺角砵蘭街387號4樓
九龍紅磡黃埔花園翠楊苑1樓

新界區

利黃瑤壁日託嬰兒園
蝴蝶邨幼兒學校
林護幼兒學校
維景灣幼兒學校
聖誕老人愛心粉嶺幼兒學校
深井幼兒學校
施吳淑敏幼兒學校
賽馬會學心幼兒學校

新界粉嶺華明邨康明樓地下7號
新界屯門蝴蝶邨蝶舞樓地下124至130號
新界大埔富亨邨富亨鄰里社區中心3樓
新界將軍澳澳景路88號維景灣畔第3期LG2
新界粉嶺華心邨華冠樓B翼及C翼地下
新界深井青山公路33號深井灣畔碧堤半島碧堤坊5樓501室
新界將軍澳廣明苑廣新閣B翼及C翼地下
新界沙田隆亨邨學心樓地下101至108號

我們歡迎各機構於轄下單位派發《童心·家Fun》，請將聯絡資料、派發地點及所需數量，電郵至本會機構傳訊部：ccd@hkspc.org

