

童心 * 家 FUN



數碼時代的革新蛻變：
當科技擁抱精神健康服務

從玩樂看見孩子成長：
3個親子好去處

怕玩沙？怕刷牙？
可能與感知發展有關！

偏食不是任性：家長解密大法

專題故事

爸媽教室

02
數碼時代的革新蛻變：
當科技擁抱精神健康服務

04
「體驗式學習」：走出課室，
用感官體驗重新定義學習

06
怕玩沙？怕刷牙？可能與感知發展有關！

08
從玩樂看見孩子成長：3個親子好去處

10
偏食不是任性：家長解密大法

12
支持我們

13
派發地點

“

「因材施教」這條金科玉律，從來不只是學校裏的教育原則，而是日常育兒中反覆出現的課題。有些孩子天生外向、勇於嘗試；有些孩子心思細膩、敏感內斂，需要大人放慢腳步，配合他們的節奏同行。

今期我們邀請大家跳出傳統學習的框架，重新發掘生活中俯拾皆是的學習時刻：有孩子透過嘗試新食物建立勇氣、有孩子在遊戲中探索感覺世界、也有孩子在遊樂場中學習與他人相處。同時，我們亦會看見科技如何走近精神健康服務，成為連結與陪伴的工具。

當大人願意轉換視角，讓學習走出課室，以多元方式與孩子同行，世界便會因每個孩子的不同，成為立體而有溫度的教材。

”



香港保護兒童會
hkspc

香港保護兒童會於1926年成立，現時轄下共有27個服務單位，每天服務約3,000名初生至16歲兒童及其家庭，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。

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 | 香港保護兒童會-HKSPC

Instagram | hkspc1926

《童心·家FUN》
編輯委員會

張嘉欣 黎采虹
黃笑梅 冼詠薇
莫穎芝 黎俾熒
徐洛明 盧安誼





數碼時代的革新蛻變：

當科技擁抱精神健康服務

在疫情數年期間，中大醫學院一項調查發現，約四份之一(24.4%)本港兒童和青少年(6-17歲)在訪問前一年內受到至少一種精神疾病困擾，但近半數照顧者不願意尋求專業協助。本年三月初，香港心理衛生會聯同中大社會工作學系發佈最新「全港抑鬱指數調查」結果，顯示港人的抑鬱及焦慮指數創調查15年來新高，其中以18歲至24歲的「Z世代」青年最高危，分別有43.5% 和32.7%人「中度至重度抑鬱」及「中度至重度焦慮」。他們的情緒困擾與過度使用電子產品有顯著正關聯。過半數受訪者傾向依賴AI解困，而耽誤了尋求專業協助。



近年，創新數碼科技及人工智能在各領域的應用都迅速地發展，為人類生活帶來一些轉變，實踐了「正向科技」(positive technology)的概念，即是用創新數碼科技去改善三方面的個人體驗(情感、投入感及社交連結)。在西方國家，使用虛擬實境(Virtual Reality)、擴增實境(Augmented Reality)及混合實境(Mixed Reality)、社交機械人(Social Robot)、聊天機器人(Chatbot)及虛擬人(Virtual Human)等支援心理精神健康服務已有成熟的發展及實證的支持。在本港精神健康服務仍非常短缺及對尋求專業協助仍有顧慮的情況下，究竟專業人士如何可以恰當地運用數碼科技，並更有效地協助兒童及青少年了解自身的情緒需要及學習處理壓力，以支持他們的身心社靈健康成長？

在2024年，東華學院成立了全港首個「數碼精神健康轉化研究中心」，旨在透過跨界別的專業合作，進行實證轉化研究，在社區推廣數碼心理健康領域的最佳實踐，加強各年齡層的精神健康預防服務。首先，要讓用者明白使用數碼科技，不能為他們解決所有煩惱或逃避現實的苦惱，而是協助他們體驗及察覺個人的身心社靈需要，配合重要他人(significant others)的關懷及專業人士的支援，積極面對生命中的困境及挑戰。



就小學學童及初中青少年的情緒需要，可首先讓他們嘗試使用一些舒壓或靜觀應用程式及有趣味的電子遊戲，輔助他們學習察覺、接納及調適個人的情緒，有助紓緩壓力。南加州大學亦研究出以虛擬及擴增實境，加強學生的同理心，從而關懷別人，更學懂自我關懷，亦有使用虛擬實境暴露療法(Virtual Reality Exposure Therapy)協助學生漸進式改善社交恐懼症。奧蘭克大學亦設計了一套主題式電子遊戲(SPARK)，教導一些有輕至中度抑鬱或焦慮的中學生使用認知行為治療技巧，面對及處理他們的情緒困擾。近年，本地不少研究證明社交機械人有助提升自閉症譜系學童的社交情緒能力。我們的研究團隊正嘗試以社交機械人Furhat配合經培訓的生成式人工智能，協助有特殊學習需要的中學生分享他們生命的困擾及練習自我關懷。同時，團隊亦以人工智能虛擬人大使，協助學生了解學習的壓力，按程度提供個人化的尋求專業協助的資源。



或許，不少專業人士擔憂人工智能給予誤導資訊及構成倚賴性。然而，即使人工智能未普及化時，不少家長、學童及青少年亦會瀏覽或倚賴網上一些誤導性資訊或線上朋輩支援小組。數碼精神健康原意不是要使用者逃避現實及困難，延誤求助；相反，實驗或健康介入(health intervention)研究發現，當數碼科技應用於精神健康服務時，必須讓用者、專業人士及技術人員參與共同設計(co-design)，務求令設計更貼近並連結用者的現實生活及實際需要，從而更有效及更持久地改進用者的心態及精神健康。總結而言，適切及審慎地使用數碼科技有助支援兒童及青少年的心理精神健康，更有助於我們了解不同學生及孩子的個人化需要，並尊重他們生命的獨特性。



嘉·賓·簡·介



東華學院人文學院院長
數碼精神健康轉化研究中心
聯席總監
陳自強教授

陳自強教授專長於正向教育及生命蛻變。



「體驗式學習」：

走出課室，用感官體驗重新定義學習

孩子是天生的學習者，而「親身體驗」的學習方式能啟迪這種天賦。透過日常生活中的實際參與和動手經驗，孩子能將抽象的知識轉化為可操作的技能，從而培養解決問題的能力、責任感與自信心，使他們在面對未來時更具彈性與韌性。

「體驗式學習」促進孩子全面成長的四個層面

- 1 深度記憶：**親身操作與感官經驗相比被動聽講更能形成長久記憶。例如親手栽種植物，從探討植物的生長要素、測量材料、觀察及記錄植物的生長過程，能在腦中建立「程序性記憶」，這是書本學習難以達到的效果。
- 2 技能操作：**將知識轉化為技能操作，並運用於日常生活中。透過反覆操作如摺衣、簡單烹飪、照顧植物或管理零用錢等，孩子不僅學會步驟，更發展出規劃、判斷與應用的能力，為獨立生活奠定基礎。
- 3 情緒管理：**體驗中難免遇到挑戰，如積木倒塌或料理失敗。在適當支持及鼓勵下，孩子能學會接受不完美、調整期望，並從錯誤中尋找解難的方法，從而建立心理韌性與正向心態。
- 4 社交能力：**許多體驗需要與他人合作，例如整理房間、共同探索或協作遊戲等。在實際互動中，孩子學習表達、傾聽、分工與協調，自然而然培養同理心、溝通技巧與團隊合作精神。



「體驗式學習」培養孩子的三大核心素養

- 1 解決問題的靈活思維：**面對如規劃零用錢、重搭積木等真實挑戰，孩子需觀察、分析與嘗試，例如在共同備餐中學習系統思考，強化「我能解決」的信念。
- 2 承擔任務的責任感：**負責照顧植物或管理個人物品，讓孩子親身理解「我的行動會影響他人」，學會對自己與環境作出適當的協調。
- 3 克服挑戰的真實自信：**自信源於「我做到」的成功經驗，並得到肯定。從參與日常生活事務到完成較複雜的操作程序，每一次小成就及從挫折中再起的過程，孩子從中累積寶貴的經驗，培養深刻及持久的自信心。



家長無需刻意安排複雜課程，可從以下日常場景著手：

- 🍓 家務參與體系：**依年齡分配固定任務（如澆花、整理玩具、餐前準備），並以視覺圖表讓幼兒自行記錄進度，漸漸培養孩子的責任感及對家庭的歸屬感。
- 🍓 廚房作為實驗室：**讓孩子參與購買食材、簡單清洗和切割、烹調，從中認識食材、理解數學度量、觀察食物的變化，並在完成烹煮過程後，與家人一起分享成果。
- 🍓 社區探索任務：**例如，在超市購物中，學習比價、計算及與溝通；或在公園中觀察季節變化及各種生態活動，從經驗培養耐心與觀察力。
- 🍓 日常情境練習：**如向店員詢問商品、在適當場合表達感謝，以學習禮貌與情境判斷。



家長角色的轉變

為使「體驗式學習」發揮最大效果，家長的參與及支持至為重要：

- 🍓 機會創造者：**在安全的情況下，放手讓孩子親身體驗各類的人、事、物及處境。
- 🍓 提問引導者：**當孩子表達困惑及好奇時，可引導孩子思考，如「是的，原來是這樣，那應該怎樣做？」、「那麼我們一起嘗試找出方法？」
- 🍓 過程欣賞者：**具體肯定孩子的努力與策略（如「我注意到你很有耐心地嘗試不同方法」），這比只稱讚結果更能促進成長心態。

結語

當學習從被動聽講轉向主動探索，孩子所獲得的能力與智慧，是無可比擬的。從親身體驗整個學習過程中，孩子同時運用身體、心智、互動中培養；探究問題、建立責任感、自信在「我做到了」的經驗中扎根。從今天起，多說「我們一起試試看」，在日常生活中陪伴孩子成為善思考、勇嘗試、有自信的終身學習者。

作者簡介



香港保潔兒童會
馬頭涌幼兒學校
林鳳貴校長

香港教育大學教育碩士，教育工作接近30年，致力培育孩子成為「愛己、愛人、愛世界」的未來主人翁。



怕玩沙？怕刷牙？ 可能與感知發展有關！



曾經有家長與我分享與其孩子去沙灘玩樂的一件趣事：當爸爸把孩子抱住並放下來嘗試雙腳觸碰沙粒時，孩子即時表演正宗的「一字馬」動作，怎樣也不肯把雙腿放下來，畫面十分惹笑。我即時問道：「那裡的沙是否很粗糙呢？」家長亦回應說：「不是啊！沙子比孩子的皮膚更滑，好幼細好舒服呢！」既然如此，究竟是什麼原因使孩子怕沙呢？

從嬰兒園的日常運作，到身邊朋友的分享，或是網上有趣逗笑的片段，我們也會經常看到孩子不願意踏足草地、不敢觸摸公仔，或當觸碰到會震動的嬰兒玩具時也會即時縮手等等。甚至在日常生活中，有些幼兒亦會非常抗拒把牙刷放進口中，相信這些情景都會讓很多家長百思不得其解！

原來是可能與感知發展有關？！



「感知」是指透過身體的不同肢體和器官受到刺激而接收到感覺，再由腦部處理各種感覺資料，從而對事物進行理解和認識的過程。由於觸覺和神經系統互有關聯，所以觸覺的敏銳度會直接影響大腦的辨識能力、身體肌能的靈活度，以及幼兒的情緒，是幼兒發展極其重要的一環。在剛才所提及過的有趣例子中，有一些可能是幼兒出於觸覺比較敏感而出現相關行為。



嬰幼時期是神經組織建構的關鍵期，嬰幼兒需要透過不斷地透過環境刺激而建立認知能力，有助腦部及身心各方面發展。如嬰幼兒在這個階段缺乏環境刺激，大腦的辨識能力未有得到足夠訓練，他們對刺激的反應便會走向兩個極端，不是太遲鈍就是太敏感，這會影響他們對環境的適應能力，有機會引致怕生、膽小、愛吃手、怕別人觸碰自己或挑食等性格和行為。因此，我們要讓幼兒接觸充足的刺激，提高他們的觸覺敏感度，促進腦部發展。



嬰兒園的感知探索學習活動

在嬰兒園中，老師會按著嬰幼兒的年齡階段、能力及需要，提供不同的感知遊戲與活動。老師會設計生活化的探索項目，例如顏色、粉麵、水等，再配合各種各類材質和不同活動，讓嬰幼兒探索和提供感官刺激。在一次活動中，幼兒們在堆滿通心粉、貝殼粉的「粉粉池」中玩耍，透過未經烹煮粉類的形狀和硬度刺激身體各個部份，過程中促進感知發展。後續延伸至進食時間，幼兒發現碗中的熟透通粉，與未經烹煮通粉的觸感有明顯不同，這種探索過程一直慢慢地建構幼兒的認知概念。進行感官活動時，老師會鼓勵和陪伴幼兒，讓幼兒有機會嘗試接觸更多的物件。此外，在嬰兒園日程中，幼兒每天都會在進食前觸摸及認識當天的食材，甚至親手處理食物，如：剝熟雞蛋殼、拆粟米粒等，時時刻刻都讓嬰幼兒得到視覺、觸覺、嗅覺等的感官刺激。



在家也能感知探索

在嬰兒園以外，家長在家中亦能與孩子一起動動手，加強感官刺激。幼兒可以多接觸顏色鮮艷的、不同種類的玩具和圖書，或聆聽音樂，刺激視覺、聽覺和觸覺。

另外，如前文提到嬰兒園為會為幼兒提供「粉粉池」，讓幼兒在食材中隨意抓放和攪亂，這種以接觸為目標的「MESSY PLAY (污糟貓遊戲)」是很受幼兒歡迎的活動，亦是很有效的感知探索，鼓勵嬰幼兒在「不怕髒」的環境中自由探索、觸摸、混合與傾倒不同物料，家長有時間可以多為孩子設計和嘗試。家長可提供不同的物料讓幼兒進行探索，而食材則是比較理想的物料，例如乳酪、粉麵、冰等。幼兒在探索過程中隨意對食材打圈、搓揉、以手指畫線條，加強他們的感官刺激和全面發展。

感知活動能促進幼兒各方面的發展和成長，但請家長謹記若幼兒表現不願意，應多作鼓勵和引導他們去嘗試，切勿強迫，以免嚇怕幼兒，變成了恐懼造成反效果。日常生活中，家長也應以開放的態度，容許幼兒在能力範圍內和安全的環境下自行探索並多加鼓勵，多看看、多聽聽、多摸摸、多聞聞，讓幼兒在不同的環境刺激下認識豐富的事物，保持好奇心，並促進身體和情緒發展。

作者簡介



香港保潔兒童會
新南士日託嬰兒童園長
阮巧盈

從事幼兒教育服務超過二十年，畢業於香港教育大學幼兒教育碩士課程，對0-6歲的幼兒發展甚為熟悉。主張幼兒在生活中學習，自己的事自己做，讓嬰幼兒、老師、家長之間建立正向、和諧及親密的關係，讓愛充滿在嬰兒園中。

從玩樂看見孩子成長：

3 個親子好去處

在繁忙的都市生活中，家長往往為了孩子的學業成績而奔波，卻容易忽略了「遊戲」在兒童成長中的核心地位。著名的兒童心理學家皮亞傑 (Jean Piaget) 曾言：「遊戲是兒童的工作。」(Play is the work of childhood.)^[1]。對孩子而言，玩樂並非單純的消遣，而是他們探索世界、建立自我認知以及學習各項關鍵技能的主要途徑。

作為社工，我們常強調寓教於樂的重要性。當孩子全情投入遊戲時，他們的大腦處於高度活躍狀態，這正是培養情意能力的最佳時機。家長若能善用社區資源，選擇合適的場所並給予適當的引導，便能在歡笑聲中促進孩子的全人發展。以下精選三個本地親子好去處，分別對應解難、社交及創造力三大核心能力的培養，讓各位家長在週末的親子時光中，既能放鬆身心，又能見證孩子的成長。

1 LEGOLAND® Discovery Centre 香港樂高®探索中心

從試錯中建立解難能力

在樂高的世界裡，失敗是常態。當孩子在拼砌區試圖構建一座高塔，卻因為底座不穩而倒塌時，那種挫折感是真實而強烈的。這正是介入的良機。在這個具備邏輯與空間挑戰的場域，孩子經歷的是典型的「反覆試驗 (Trial and Error)」。

家長在這裡的角色，不應是「建築師」，而是「啦啦隊」。當孩子因為作品失敗而沮喪時，請先肯定他們的努力，而非急於替他們完成。您可以嘗試說：「剛才好像是這邊太重了，我們有沒有辦法加固它？」、「我看到你試了好幾種方法，雖然車子還沒跑動，但你剛才加固底座的點子很有創意呢！」



2 Kiztopia TKO

在互動中磨練社交能力

Kiztopia TKO 是一個大型室內遊樂場，場內設有刺激的體能遊戲、精緻的職業體驗區及多種需要合作的挑戰項目。

對於學齡前的兒童而言，社交技巧的養成絕非紙上談兵。在 Kiztopia 的共享空間裡，孩子必須面對最現實的社交情境：想玩的設施正在排隊怎麼辦？想加入別人的遊戲該如何開口？在模擬超市裡，孩子透過扮演收銀員或顧客，練習交換觀點。這些在發展心理學上被稱為「心智理論 (Theory of Mind)」，擁有學習理解他人的意圖與感受的能力。

這裡也是觀察孩子情緒調節能力的窗口。孩子之間爭奪玩具、意見不合在所難免，當衝突發生時，家長可以引導孩子表達感受，例如：「你是不是覺得還沒玩夠，所以不想給他？」當孩子整理自己的思緒並說出感受，這是他們情緒調節的第一步。這種同理心與溝通技巧的養成，將比任何社交禮儀課都來得更深刻。



3 佐敦谷公園

在自然中釋放創造力

有別於上述兩個結構化的室內場所，佐敦谷公園提供了觀塘區難得的開放式綠化空間。這裡擁有大型草坪、遙控賽車場及各類遊樂設施。

「非結構化遊戲 (Unstructured Play)」，或自由遊戲，對於兒童的健康發展，包括認知、身體、社會和情感等方面，都有著不可替代的益處，更是孩子創意的搖籃。在室內遊樂場，玩法往往已被器材設定好；但在廣闊的草地上，「遊戲」沒有既定的規則，一片草地可以演化成尋寶基地，幾塊石頭可以變成角色扮演的道具。

這種不設限的環境，能極大地激發大腦的「發散性思維」——當思想天馬行空、不受拘束，孩子可以於短時間內產生大量、多元化且獨特的創意。因此，來到這裡，請放手讓孩子「野」一下！如果家長進一步準備一些開放式的輔助工具，如小鏟子、放大鏡或野餐墊，然後跟隨孩子的步伐，可能也會從孩子身上發現更多驚喜——「哇！原來簡單一片草地也有這麼多東西可以玩！」



我們強調的「優質陪伴 (Quality Time)」，是指家長在過程中全心投入，與孩子有情感上的交流與共鳴^[3]。這個週末，不妨放下手機與工作的煩惱，把這些場所當作與孩子建立親密關係的橋樑。當您願意蹲下來，用孩子的視角看世界，您會發現，玩樂之中，處處都是成長的契機。

作者簡介



兒童及家庭服務中心 (九龍城)

[1] Piaget, J. (1962). Play, dreams and imitation in childhood. New York: Norton.

[2] Ginsburg, K. R., & Committee on Communications and the Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. Pediatrics, 119(1), 182-191.

[3] Milteer, R. M., et al. (2012). The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bond: Focus on Children in Poverty. Pediatrics, 129(1), e204-e213.



偏食不是任性：家長解密大法

很多爸媽都因為孩子偏食而感到「頭痛」：明明孩子感到肚餓，卻不願進食，有時他們只願意進食固定幾款食物。到底爸媽有什麼妙計可以應對孩子偏食呢？

SOS Approach to Feeding (SOS餵食法 / 順序性口腔感覺餵食法) 由兒童心理學家Dr. Kay Toomey (2023)創辦，是一套幫助家長解決孩子餵食困難或偏食的治療方法。根據SOS餵食法所描述，偏食的幼兒有以下常見特徵：

- 只吃很少種類食物
- 很介意食物的顏色、形狀或質感
- 過去進食經驗讓他們「不舒服」



破解迷思：偏食只是冰山一角

家長在餐桌上看到幼兒不願進食的行為，其實只是冰山一角，背後隱藏著更多孩子的生理及心理需要。根據SOS餵食法 (2010)，真正影響幼兒進食的原因，原來很多都藏在水面下，例如身體器官功能、肌肉功能、營養狀況、學習能力及過往經驗、整體發展情況、進食環境，以及常被忽略的感覺處理困難。

進食是一個需要用到8大感覺系統的活動（如味覺、嗅覺、觸覺、視覺、前庭覺、本體覺等），當幼兒覺得食物味道太濃、氣味太強烈、質地太黏或太滑，或是自己坐不穩、呼吸費力時，他們自然會抗拒食物。偏食可能並非故意，而是孩子的身體正在保護自己免於不舒服感覺的一種反應。

改善偏食行為小貼士：感覺策略

進餐前……

1 餐前2-3分鐘感覺預備活動

就餐前，如果孩子狀態太興奮，家長可與他們進行冷靜活動，讓他們冷靜下來；反之若幼兒表現疲倦或呆滯，家長可進行醒神活動。我們需要在就餐前，調節幼兒的覺醒狀態至「剛剛好」去迎接「吃飯」這件事情。以下是冷靜活動和醒神活動的例子參考：

冷靜活動

- 擁抱大枕頭或大公仔
- 幫忙收拾家長買回來的東西（如：搬一盒牛奶到桌子）
- 吹泡泡
- 用潤膚膏按摩身體

醒神活動

- 聽節奏較快，節拍較強的音樂
- 用水洗臉
- 跳大字、原地跳
- 伸展運動(如：企高，舉高並搖動雙臂)

偏食只是冰山露出的一角，真正影響幼兒進食的原因都藏在水面下



偏食

身體器官功能
感覺處理困難
整體發展 肌肉功能
營養狀況 進食環境
學習能力 過往經驗

2 參與煮食步驟

家長可讓孩子化身「小廚師」，參與簡單的煮食步驟，如洗菜、撕菜葉、幫忙倒材料、用工具切食物等，讓他們在沒有壓力的情況下觀察、嗅聞和觸碰食物，初步接觸和熟悉食物。



幼兒可參與煮食前預備食物的環節，例如洗菜及切菜

家長需要注意幼兒的安全！



進餐時……

1 調整用餐環境

安靜、乾淨、穩定的環境，能夠幫助幼兒專注在就餐上。就餐前，家長可先關掉電視和音樂，並調整幼兒的座位方向，避免面向窗戶。在餐桌上，家長應避免使用智能電話和平板電腦，並移開玩具和其他會讓幼兒分心的物件。

2 坐姿要穩：90-90原則

幼兒要坐得穩當，獲得安全感，才能以舒適的狀態進食。家長應協助幼兒調整良好的坐姿：

臀部和膝蓋應與腳踝呈90度，膝蓋彎曲與地面垂直。

雙腳應踩在腳踏板上，不要懸空或交叉雙腳。

桌面高度應保持在幼兒的肚臍與胸部之間，讓幼兒的前臂可以放於桌上，與上臂呈90度。



家長需留意用餐環境能否幫助幼兒專注以及幼兒是否腳踏實地，坐得夠穩



幼兒可用不同的工具先接觸食物，觀察食物的形狀、顏色、溫度和質地



3 日常多接觸食物

日常進食時，家長可給予幼兒更多機會去接觸食物，例如用吸管、小叉子、牙籤、密實袋或其他小工具「碰一碰、摸一摸、聞一聞」食物，然後再慢慢過渡到「放入口」。家長亦可向幼兒介紹食物的形狀、顏色、溫度和質地，增加幼兒對食物的認識。

孩子有偏食的情況，不只是因為他們對食物的喜惡。就餐前的身體和心理狀況、就餐的環境，以及孩子對用餐流程的熟悉程度，都會在無形之中影響對孩子的進食的意欲。因此，各位爸爸媽媽以後不妨多加留意孩子在吃飯前的狀態，讓他們每次都能在充足的身心準備和舒適的環境下快樂地進食

參考資料：

- [1] SOS Approach to Feeding. (2010). Why SOS Approach to Feeding? SOS Approach to Feeding. <https://sosapproachtofeeding.com/why-sos-approach-feeding/>
- [2] Toomey, K. A. (2023). Picky eaters versus problem feeders [PDF handout]. SOS Approach to Feeding.

3 餐前 1-2 分鐘洗手

洗手不止是為了清潔雙手，還能讓孩子的身體「準備好」。溫度的變化、泡沫的觸感以及搓手的深層按壓感覺，能幫助孩子的身體進入「剛剛好」的覺醒狀態。

用餐前洗手的過程能提供不同的感覺輸入



作者簡介



兒童啟迪中心
一級職業治療師
黃綺雯

香港理工大學藥劑治療學碩士、香港中文大學心理學文學碩士，現主要負責到校學前康復服務及第一層支援服務。



支持我們

您的點滴支持，助更多孩子擁有快樂的童年。

我們的服務：

- | | | |
|--------|--------|--------|
| ① 幼兒照顧 | ③ 家庭服務 | ⑤ 康復服務 |
| ② 幼兒教育 | ④ 社工服務 | ⑥ 親職支援 |

支持方法：



* 如捐款滿港幣\$100，善長請將(1)捐款者姓名、(2)聯絡電話和(3)捐款交易紀錄電郵到 donate@hkspc.org，以便本會安排發出正式捐款收據，謝謝。

童心·家FUN

派發地點

《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

香港保護兒童會譚杜佩珍日託嬰兒園
香港保護兒童會新航荷箕灣日託嬰兒園
香港保護兒童會譚雅士幼兒學校

香港西營盤第三街204號毓明閣地下低層
香港荷箕灣道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）
香港保護兒童會祈廉士日託嬰兒園
香港保護兒童會香港空運業界嬰兒園
香港保護兒童會中銀幼兒學校
香港保護兒童會長沙灣幼兒學校
香港保護兒童會滙豐銀行慈善基金幼兒學校
香港保護兒童會馬頭涌幼兒學校
香港保護兒童會譚雅士伉儷幼兒學校
香港保護兒童會百佳員工慈善基金幼兒學校
香港保護兒童會砵蘭街幼兒學校
香港保護兒童會新航黃埔幼兒學校

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號荳蔻灣鄰里社區中心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揚苑1樓

新界區

香港保護兒童會利黃瑤壁日託嬰兒園
香港保護兒童會蝴蝶邨幼兒學校
香港保護兒童會林護幼兒學校
香港保護兒童會維景灣幼兒學校
香港保護兒童會聖誕老人愛心粉嶺幼兒學校
香港保護兒童會深井幼兒學校
香港保護兒童會施吳淑敏幼兒學校
香港保護兒童會寶馬會學心幼兒學校

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

其他

全港各大母嬰健康院
可從各大院校圖書館及公共圖書館借閱

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

