



聖伯多祿天主教小學

# 親子抗疫小錦囊

小一至小六適用



# 目錄

## 學生篇

心靈支援及關懷篇	p. 3
故事及閱讀篇	p. 4
活動篇	p. 5 - 6

## 家長篇

心靈支援及關懷篇	p. 7 - 8
學習篇	p. 8
活動篇	p. 8
特殊學習需要篇	p. 8
資源篇	p. 9 - 10



# 學生篇

## 心靈支援及關懷篇

[#阿罐家族 #一分鐘鬆一鬆 #OneMoment](#)

阿罐家族首回抗壓影片「Ready! Set! Go! 爆燈版本」

[https://www.youtube.com/watch?v=xNILId9\\_4Ao](https://www.youtube.com/watch?v=xNILId9_4Ao)

阿罐家族第二回抗壓影片 - 【處理壓力及社會支持】

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

阿罐家族第三回抗壓影片 - 【鬆弛運動】

<https://www.youtube.com/watch?v=Z95QbbjqxIU>

阿罐家族第四回抗壓影片 - 【睡眠教育】

<https://www.youtube.com/watch?v=o07IxDt8bKU>

阿罐家族第五回抗壓影片 - 【憤怒管理】

<https://www.youtube.com/watch?v=LwdQjXSz6lc>

阿罐家族第六回抗壓影片 - 【感恩練習】

<https://www.youtube.com/watch?v=OtSY1EMhKcE>

阿罐家族第七回抗壓影片 - 駕馭憂慮

<https://www.youtube.com/watch?v=mk7wk82OHrU>



# 學生篇

## 故事及閱讀篇

童軍知友社「童心抗疫」-有聲繪本-白兔與老鼠

[https://www.youtube.com/watch?v=DyHM7Job7uw&list=PLHKTLan\\_nL5NdUHq5HxaejuhTOIQDp4GY&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=DyHM7Job7uw&list=PLHKTLan_nL5NdUHq5HxaejuhTOIQDp4GY&index=5)

明報閱讀好時光-好書推介《張曼娟成語學堂》

<https://www.youtube.com/watch?v=lcGifexsRxO&list=PLGoSJbm2S6yBSlWrcjQDn3zP2pu3mOFYU&index=52>

新雅姐姐故事時間:小青蛙愛靜坐

<https://www.youtube.com/watch?v=dLAWYDfvNm8>

新雅姐姐故事時間——《#文具大逃亡》

<https://www.youtube.com/watch?v=4xLbFmusJAo>

有骨戲-親子閱讀樂:優良蛋

<https://www.youtube.com/watch?v=hZldNd2F8UO>

明愛家庭服務-小學學生輔導服務《抗疫小夥伴》

<https://www.youtube.com/watch?v=-l4E6HI3brlw>

香港公共圖書館「鬆一鬆 e 閱讀小站」詳情：

<https://www.hkpl.gov.hk/ereading-corner>



### 明愛家庭服務－小學學生輔導服務：品格優勢

第 1 集：美德森林 - 勇氣篇 <https://www.youtube.com/watch?v=Tbjuy5Nyy4E&t>

第 2 集：美德森林 - 仁愛篇 <https://www.youtube.com/watch?v=dXXuIc-cCzo>

第 3 集：美德森林 - 智慧篇 <https://www.youtube.com/watch?v=SEZKyQ9dA-o>

第 4 集：美德森林 - 自律篇 <https://www.youtube.com/watch?v=QEcza8axs-A>

第 5 集：美德森林 - 正義篇 <https://www.youtube.com/watch?v=PBYYcwrnPKA>

第 6 集：美德森林 - 超越篇 <https://www.youtube.com/watch?v=Gxg9gDBNzJw>

# 學生篇



## 活動篇

[聖伯多祿天主教小學校園電視台](#) - 精選短片

停課抗疫打氣篇第一集至第六集

第一集：<https://www.youtube.com/watch?v=mvhz0cT5FXy>

第二集：<https://www.youtube.com/watch?v=6noy5aoClvM>

第三集：<https://www.youtube.com/watch?v=yRzocA4dnIE>

第四集：<https://www.youtube.com/watch?v=533D2eQdhR8>

第五集：[https://www.youtube.com/watch?v=\\_jNO9hCRaMw](https://www.youtube.com/watch?v=_jNO9hCRaMw)

第六集：<https://www.youtube.com/watch?v=pXGhuzheKIs>

聖伯多祿天主教小學 洗手七步曲

<https://www.youtube.com/watch?v=EBV2Hx2gIAU>

60週年鑽禧校慶主題曲《向夢想飛》

[https://www.youtube.com/watch?v=INHW0z\\_24eo](https://www.youtube.com/watch?v=INHW0z_24eo)

60周年校慶音樂劇「童心同行」- 畢業禮

<https://www.youtube.com/watch?v=nv53Fjgzbt4>

60周年校慶音樂劇「童心同行」- 玉桂山中行

<https://www.youtube.com/watch?v=3jpQmdduRtk>

60周年校慶音樂劇「童心同行」- 精靈心聲：

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

明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心-親子愛煮「意」-第一集 餃子皮 Pizza

[https://www.youtube.com/watch?v=b0\\_4Q5GTWwq](https://www.youtube.com/watch?v=b0_4Q5GTWwq)

明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心-親子愛煮「意」-第二集 簡易壽司飯糰

[https://www.youtube.com/watch?v=WVHaxHnaO\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=WVHaxHnaO_I)

東華三院 Radioicare-抗疫家居親子

<https://www.youtube.com/watch?v=Wiqn-oZw8Uc>

明報-親子DIY 創作舒壓禪繞畫

<https://www.youtube.com/watch?v=oEVT826CHn8>

# 學生篇



## 活動篇

賽馬會音樂兒童啟樂計劃-音樂兒童基金會網上音樂會:鋼琴之夜»

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

賽馬會家校童喜動計劃—在家童喜 <https://www.youtube.com/watch?v=03j6zUae5Sg>

協康會-筆順小體操 <https://www.youtube.com/watch?v=ve8thUnLMUk>

中小學學生家居體力活動訓練教材套 Part 1 (靜態伸展運動)

<https://www.youtube.com/watch?v=jJRa9yY7KR0>

中小學學生家居體力活動訓練教材套 Part 2 (動態伸展運動)

[https://www.youtube.com/watch?v=kpKL9uJsi3BU&list=PLupHtO3vhYkGelwPf\\_InNy6wmefZShn\\_X&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=kpKL9uJsi3BU&list=PLupHtO3vhYkGelwPf_InNy6wmefZShn_X&index=2)

中小學學生家居體力活動訓練教材套 Part3 (肌耐力運動)

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_66P8e8zjI8&t=45s](https://www.youtube.com/watch?v=_66P8e8zjI8&t=45s)

小學學生家居體力活動訓練教材套 Part4 (小朋友帶氧運動)

<https://www.youtube.com/watch?v=t3r6L6sDj2k>

家居健體操-進階版 <https://www.youtube.com/watch?v=o3IkM6jOkIw>

香港電台節目—抗疫好鄰居：第一集至第十集

第一集：<https://www.youtube.com/watch?v=DILXUH-WHUM>

第二集：<https://www.youtube.com/watch?v=EI330sP8LSg>

第三集：<https://www.youtube.com/watch?v=X6eE8hnoVG8>

第四集：[https://www.youtube.com/watch?v=ho\\_EIDVTbWc](https://www.youtube.com/watch?v=ho_EIDVTbWc)

第五集：[https://www.youtube.com/watch?v=5w9Z\\_SaCze4](https://www.youtube.com/watch?v=5w9Z_SaCze4)

第六集：<https://www.youtube.com/watch?v=XyQIWQz8URM>

第七集：<https://www.youtube.com/watch?v=ZIVOrJRVrIA>

第八集：<https://www.youtube.com/watch?v=Zzxa7IbMU7g>

第九集：<https://www.youtube.com/watch?v=upi-4992rRU>

第十集：<https://www.youtube.com/watch?v=fOMdAVUbcci>



# 家長篇



## 心靈支援及關懷篇

社會福利署—在逆境中 緊記孩子的情感需要

[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/4288/tc/P\\_D1.pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/4288/tc/P_D1.pdf)

社會福利署—兒童遇到突變的常見心理反應

<https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/4288/tc/CPSB1.pdf>

衛生署兒童體能智力測驗服務《身心抗疫小勇士—家長篇》

[https://www.dhcas.gov.hk/file/Psycho-educational%20booklet\\_Parent.pdf](https://www.dhcas.gov.hk/file/Psycho-educational%20booklet_Parent.pdf)

衛生署兒童體能智力測驗服務《身心抗疫小勇士—親子活動篇》

[https://www.dhcas.gov.hk/file/Psycho-educational%20booklet\\_Child.pdf](https://www.dhcas.gov.hk/file/Psycho-educational%20booklet_Child.pdf)

香港教育大學·兒童與家庭科學中心聯同香港心理學會教育心理學部，製作《疫境童行：兒童及青少年應對病毒心理支援手冊》網址下載：<http://bit.ly/37JrXTK>

賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動 (PANDA) - 《「疫」境中的靜觀空間》海報

<http://www.jcpanda.hk/ms2020/webpage.pdf>

賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動 (PANDA) - 《「疫」境中的靜觀空間》資源手冊

<http://www.jcpanda.hk/ms2020/manual/manual.pdf>

香港耀能協會抗疫親子錦囊：《陪伴篇》

<https://www.youtube.com/watch?v=Y0c-52C93JI>

香港耀能協會抗疫親子錦囊：《關懷篇》

<https://www.youtube.com/watch?v=gIz6UBUvu94>

香港耀能協會抗疫系列-親子愛語錦囊(上)

<https://www.youtube.com/watch?v=o7iKlcmTtTY&list=PLTJAmOlnF68BDACrassXLktU8ogD4ggvD&index=5>

香港耀能協會抗疫系列-親子愛語錦囊(下)

<https://www.youtube.com/watch?v=LYVki4pe444&list=PLTJAmOlnF68BDACrassXLktU8ogD4ggvD&index=6>

# 家長篇



## 心靈支援及關懷篇

幸福傳聲基金會【疫不可怕】專輯《愛·撐你》第四集 Part 1 「疫情下 SEN 孩子家長的心聲」  
<https://www.youtube.com/watch?v=pk9WwKOckGw>

幸福傳聲基金會【疫不可怕】專輯《愛·撐你》第四集 Part 2 「當 SEN 家長乏力時」  
[https://www.youtube.com/watch?v=tn3tM\\_PtkIQ](https://www.youtube.com/watch?v=tn3tM_PtkIQ)

幸福傳聲基金會【疫不可怕】專輯《愛·撐你》第四集 Part 3 自閉症小朋友相處  
<https://www.youtube.com/watch?v=GRCixTObbKA>

## 學習篇

社會福利署：給在學孩子的家長：停課期間的常規管理  
[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/4288/tc/D\\_P3.pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/4288/tc/D_P3.pdf)

天主教香港教區家長講座：「協助孩子提升讀寫能力」  
<https://www.youtube.com/watch?v=jfwCCzSUxFk&feature=youtu.be>

## 活動篇

明愛賽馬會「家·友·導航」社區伙伴計劃動腦「巾」舒緩疲勞工作坊  
<https://www.facebook.com/caritashappyshare/videos/2557840764478697/>

## 特殊學習需要篇

協康會同 SEN 抗疫-深層按摩減口罩致觸覺過敏  
[https://www.youtube.com/watch?v=U5MhtGjMg4s&list=PL5UCikDuL4h7ao4TOQJ\\_sRPwJS2Ivj2NOL&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=U5MhtGjMg4s&list=PL5UCikDuL4h7ao4TOQJ_sRPwJS2Ivj2NOL&index=1)

教育局抗疫小錦囊-支援有讀寫困難學童 齊齊玩、輕鬆學  
[https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/edu-system/special/resources/serc/download/SpLD\\_Parent\\_tips\\_games.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/edu-system/special/resources/serc/download/SpLD_Parent_tips_games.pdf)



# 家長篇



## 資源篇

每日學、進步多

[https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/edu-system/special/resources/serc/download/SpLD\\_Parent\\_tips\\_daily\\_training.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/edu-system/special/resources/serc/download/SpLD_Parent_tips_daily_training.pdf)

教育局特殊教育資源中心-支援有讀寫困難的學童家長錦囊－親子伴讀示範片段

<https://www.youtube.com/watch?v=pYUUOV-nbHc>

協康會-趣味學習中文筆畫 1

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

協康會-趣味學習中文筆畫 2

<https://www.youtube.com/watch?v=oEOVZiU-vUk>

協康會-認知、手眼協調及小手肌訓練-百變好玩泥膠遊戲

<https://www.youtube.com/watch?v=IqN1FSTIK6s>

教育局抗疫小錦囊-支援有自閉症的小學生

[https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/edu-system/special/resources/serc/download/ASD\\_pri\\_tips.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/edu-system/special/resources/serc/download/ASD_pri_tips.pdf)

東華三院何玉清教育心理服務中心-賽馬會喜伴同行計劃「抗疫我最叻」社交資源套

<https://www.facebook.com/909900615829046/posts/1581594168659684/?d=n>

救世軍結伴行計劃-《自閉症孩子給我們的說話》

<https://www.youtube.com/watch?v=7XIZqIxuadq&list=PLx3UA9kGA7t9M1I2n-cy5dR6nAaH4xGt3>

家長智 Net-AD/HD 之家長錦囊-生活作息亂晒籠

<https://www.parent.edu.hk/article/ad-hd%E4%B9%8B%E5%AE%B6%E9%95%B7%E9%8C%A6%E5%93%8A-%E5%B1%9C%E8%AA%B2%E7%AF%B7-%E7%94%9F%E6%B4%B3%E4%BD%9C%E6%B1%AF%E4%BA%82%E5%93%82%E7%B1%A0>

教育局抗疫小錦囊-支援有注意力不足/過度活躍症的小學生「網上功課好頭痛」

[https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/edu-system/special/resources/serc/download/ADHD%20parent%20tips\\_2.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/edu-system/special/resources/serc/download/ADHD%20parent%20tips_2.pdf)

# 家長篇

## 資源篇

家長智 Net-AD/HID 之家長錦囊-停課篇：呆在家中無得放電

<https://www.parent.edu.hk/article/ad->

[hd%E4%B9%8B%E5%AE%B6%E9%95%B7%E9%8C%A6%E5%9B%8A-](https://www.parent.edu.hk/article/ad-hd%E4%B9%8B%E5%AE%B6%E9%95%B7%E9%8C%A6%E5%9B%8A-)

[hd%E4%B9%8B%E5%AE%B6%E9%95%B7%E9%8C%A6%E5%9B%8A-%E5%81%9C%E8%AA%B2%E7%AF%87-](https://www.parent.edu.hk/article/ad-hd%E4%B9%8B%E5%AE%B6%E9%95%B7%E9%8C%A6%E5%9B%8A-%E5%81%9C%E8%AA%B2%E7%AF%87-)

[hd%E4%B9%8B%E5%AE%B6%E9%95%B7%E9%8C%A6%E5%9B%8A-%E5%81%9C%E8%AA%B2%E7%AF%87-%E5%91%86%E5%9C%A8%E5%AE%B6%E4%B8%AD%E7%84%A1%E5%BE%97%](https://www.parent.edu.hk/article/ad-hd%E4%B9%8B%E5%AE%B6%E9%95%B7%E9%8C%A6%E5%9B%8A-%E5%81%9C%E8%AA%B2%E7%AF%87-%E5%91%86%E5%9C%A8%E5%AE%B6%E4%B8%AD%E7%84%A1%E5%BE%97%E6%94%BE%E9%9B%B3)

[E6%94%BE%E9%9B%B3](https://www.parent.edu.hk/article/ad-hd%E4%B9%8B%E5%AE%B6%E9%95%B7%E9%8C%A6%E5%9B%8A-%E5%81%9C%E8%AA%B2%E7%AF%87-%E5%91%86%E5%9C%A8%E5%AE%B6%E4%B8%AD%E7%84%A1%E5%BE%97%E6%94%BE%E9%9B%B3)

