



家福會  
HKFWS

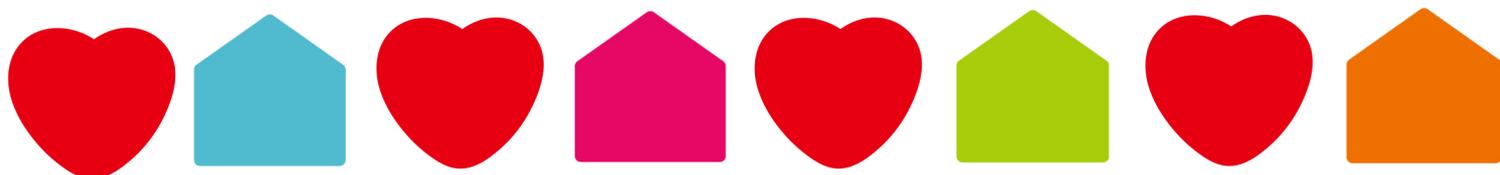
以家為本 Family Matters

逆流而上. 家添愛 -  
Learn at Home  
家長手冊

第一曲 孩子的反應



香港家庭福利會



[hkfws.org.hk](http://hkfws.org.hk)

# 第一部曲 了解孩子 行為反應

「以前都唔會咁樣，  
現在在家無時停，  
成日發脾氣！」

「懶散啦，  
好似無咩心機  
叫做練習叫都唔郁！」

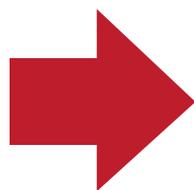
「好煩呀！到底幾時  
先可以見到朋友仔  
同出街玩呢？」



# 孩子為何“不一樣”？



在校學習  
(School-based  
Learning)



在家學習  
(Home-based  
Learning)

作息/社交/  
活動/空間/  
生活模式  
大大轉變

對疫情的  
未知及焦慮





沒有  
日程表

與家人  
多磨擦

運動時間不足

未能  
與朋友玩

沉悶  
的生活

未知  
何時上學

細小的  
活動範圍



轉變及現況對孩子情緒有一定影響，較易燥動或容易發脾氣激親家長，或出現行為倒退。

詳情參考  
第二部曲

與孩子一同設定：  
清晰活動協助規劃時間



空間界線



視覺提醒



一致及適當界限



管理電子用品

# 情緒小檢測：圈出／指出你的感受



害怕



開心



煩燥



好悶

孩子在臉上畫下表情, 再分享心情  
加深家長對孩子此刻情緒的了解

