



親子一週抗疫包

疫情期間，父母子女在同一屋簷下，是爭吵不斷還是同心抗疫？關鍵全在於親子關係，良好的關係是對各人一份支持，自然更能集中力量面對眼前困難，不論是讀書，考試，工作，經濟等等...都有家庭成為最大後盾！

故此，女青年會為家長準備了一個「親子一週抗疫包」，內容提到一些家中會發生的場境，我們為你提供了一些小建議，希望為你帶來一些幫助。

停課日子仍然漫長，就讓我們每個星期都操練這份抗疫包，和子女同心抗疫！

2020

APRIL

四月

星期日 Sunday

建議

天倫之樂

另類假日

星期日放假日子，
無得出街點算好？

其實唔出門
都可以享受休閒周末！
不妨試吓同子女上網
睇食譜同教學，
一齊製作小食；
或者同子女睇套戲，
輕鬆一下。

假日，一樣可以好悠閒。

不宜

埋頭苦幹

2020

APRIL

四月

星期一 Monday

建議

創意解悶

悶在家中

子女一整日留喺屋企
網上學習，但又無得出街，
成日呻悶之餘又不斷打機
點算好？

其實日日留喺屋企
真係會悶，
與其催佢地溫書，
不如同子女約個時間，
放低本書，打吓機，
或者做吓健康操，
增加彼此共同話題。

不宜

時刻催促

2020

APRIL

四月

星期二
Tuesday

建議

發掘優點

提點變挑剔

喺屋企對住子女，見到佢地遲起身、無時無刻打機、食完飯唔執嘢、網上學習唔專心...難免想糾正佢地，但唔想俾佢地話自己挑剔？

其實長時間相處，難免會見到好多對方嘅缺點。不如試試觀察子女，發掘佢地嘅優點，給予肯定說話，關係自然更和諧！

不宜

挑剔不斷

2020

APRIL

四月

星期三
Wednesday

建議

給予空間

關心遭嫌棄

想關心子女，
想知道佢地內心諗法，
但擔心問多句佢地覺得煩。

不如試吓用其他方法
表達關心，
例如準備佢地鐘意嘅食物
或送上鼓勵卡。

彼此都多D空間，
關係自然就更加融洽！

不宜

事事追問

2020

APRIL

四月

星期四 Thursday

建議

齊
齊
分
擔

好忙！

又要做家務，又要做防疫，
又要煮飯，又要HomeOffice
，仲要同子女做功課.....
有永遠做唔完嘅嘢！

不如俾子女一齊分擔難處，
雖然子女未必明白，
但就由簡單任務開始，
邀請子女一齊幫忙，例如
一齊開飯，摺衫，洗碗...

慢慢子女都會體會父母嘅難
處，多一份明白！

不宜

獨
力
支
撐

2020

APRIL

四月

星期五
Friday

建議

心靈
休息

疫情何時完？

終於星期五！
疫情下個世界好似停頓咗，
但壓力又無減退。
一邊工作，
一邊擔心經濟前景，同時又
擔心子女讀書和健康。

「憂慮會令人窒息」，
不如先停落嚟，
眼睛望出窗外的天空，
讓心靈休息吧。

休息，是為了走更遠的路！

不宜

逼
得
太
緊

2020

APRIL

四月

星期六 Saturday

建議

閒話家常

「隔離」了的家人

你有你網上學習，
我有我Home Office，
雖然同一屋簷下，
但真正交流卻唔多。

到咗週末，
不妨大家先放低手上忙碌，
食個悠閒早餐，
互相分享近況，
關心對方。
切勿因為「太忙」，
而錯過珍惜眼前人！

不宜

忽視家人

疫境同行

(家長篇)

親子一週抗疫包

香港基督教女青年會青少年服務單位

學校社會工作辦事處	2715 9558
西環綜合社會服務處	2818 8356
深水埗綜合社會服務處	2720 4318
龍翔綜合社會服務處	2326 0192
樂華綜合社會服務處	2750 2521
青衣綜合社會服務處	2497 3030
沙田綜合社會服務處	2691 9170
蝴蝶灣綜合社會服務處	2466 0136
屯門綜合社會服務處	2451 0311
天水圍綜合社會服務處	2447 9228
將軍澳綜合社會服務處	2709 3388
中西區及離島青年外展社會工作隊	2818 8298
將軍澳青年外展社會工作隊	2709 3388

督印人	蘇艷芳、伍慧嫻 (青年及社區服務總主任)
編輯小組	張雪峰、蔡司琦、黃榕、涂麗璇
工作小組	陳潔儀、梁志雄、阮佳麗、麥誌成、李曉晴、 莫慧欣、何美瑩、何嘉賢、余仲娟
設計	陳梓玲
出版	香港基督教女青年會(擔保有限公司)
查詢電話	2715 9558
出版日期	2020年4月
非賣品 未經許可 不可翻印	

