

# 防疫百寶袋

永春國小輔導室

## 親愛的家長們：

辛苦了！防疫期間，孩子停課在家，家長您在兼顧工作與家裡兩頭燒之際，也要好好照顧自己喔！

孩子對疫情可能會有不確定的擔憂跟害怕，可以跟孩子聊聊天，談談疫情的發展。大人與孩子交談前，應該先了解事實，再以孩子可以理解的方式，用溫和平靜的口吻，分享資訊，因為孩子通常是透過大人了解這個世界的，孩子會從大人們說明新型冠狀病毒的方式跟口氣，來解讀疫情。請讓孩子知道：做好防疫措施，就可以隔絕病毒，來幫助他們減輕焦慮。跟孩子說，如果他有擔心的感覺，也可以找大人說出來！大人也可以跟孩子聊一聊，沒有到學校上課的感受；不能跟同學們一起玩的心情。

這段時間，孩子可以運用下面的活動建立好的習慣：可以跟孩子一起設計時間計劃表，有固定規律性的生活方式，更能讓孩子定下心，並有安全感跟健康的身體因應環境喔！請讓孩子知道除了線上課程及作業之外，還有好多可以做的活動，生活中可以充滿樂趣！除了上課或是蒐集資訊外，請讓孩子減少使用3C產品的時間。孩子們可以透過下列多元思考和操作的活動，讓生活好玩有趣，又開發腦力呢！

臺北市永春國小輔導室關心您！

# 防疫百寶袋

01 製作時間規畫表

02 讀萬卷書如行萬里路

03 聆聽音樂放鬆心靈

04 地理旅遊一兼二顧

05 強身健腦運動去

06 動手趣!大玩特玩



01

# 製作時間規畫表

居家工作兼育兒一把罩

# 時間規畫表的安排

運用圖表讓孩子  
化被動為主動

參考：時間計劃鐘

時間安排  
不必太緊湊

參考：他人的經驗

讓孩子當時間的主人

家長可以擔任時間規劃的顧問，引導孩子知道何時適合做什麼事，但最後仍要將時間規劃的決定權交給他們。

家事也可以  
納入時間規劃表

做家事可以培養孩子的手眼協調能力，並訓練責任感  
參考：不同年齡孩子可以做  
的家事



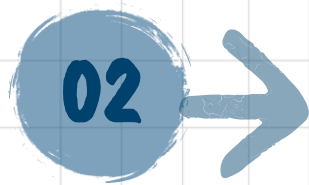
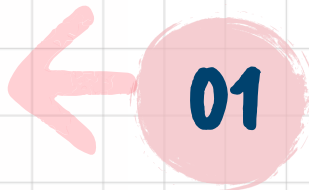
02

讀萬卷書  
如行萬里路

# 悅讀資源大平台

## 市圖電子書

可以利用網路  
借閱市圖電子書



## 臺北市府教育局 線上資料庫

臺北市三年級以上學生使用帳號密碼登入，可以閱覽的有：  
親子天下教養影音館、小魯學習數位有聲書、風潮音樂、小牛頓科學影音館……

## 《未來少年》《未來兒童》

### 線上視閱

每一期都附有學習單，  
未來兒童的學習單還有  
注音，同時也附有  
學習單的解答。



## 文化部兒童文化館 繪本花園

裡面有非常豐富的電子書：  
可以看書、聽書跟畫畫喔！



# 03

## 聆聽音樂放鬆心靈



讓孩子聽聽他喜歡的音樂



# Give me some music!!!

音樂可以安頓我們的身心，可以找找喜歡的音樂來聽

## 大自然的音樂

參考：

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

## 放鬆的音樂

參考：

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

## 專注力音樂

參考：

<https://www.youtube.com/watch?v=Man7uDrPjT0>



04

# 地理旅遊一兼二顧

坐在家中就可以環遊世界

# 數位旅遊一把罩



世界美術館博物館的連結網

<https://reurl.cc/ZQDRyI>



Google 推出 全球10大博物館  
「虛擬旅遊」

<https://www.cw.com.tw/article/5099499?template=fashion&form=search>



05

# 強身健腦運動趣

找一些室內可以做的運動吧

# 大家一起動一動

01

呼吸活動

放鬆練習：  
腹式呼吸

02

室內活動

在房間或是客廳做做體操、  
找個空曠區域可以拍球、跳  
繩、短距離跑步。

03

親子運動

參考：

1. [https://www.marieclaire.com.tw/  
beauty/health-fitness/52109](https://www.marieclaire.com.tw/beauty/health-fitness/52109)

2. [https://www.mohw.gov.tw/cp-  
4633-52929-1.html](https://www.mohw.gov.tw/cp-4633-52929-1.html)



06

# 動手趣! 大玩特玩

讓孩子帶著大人返老還童

# 手繪小書、手繪日記

利用圖畫紙、書面紙、宣傳單、色紙等，發揮想像力，可以做出各式各樣的手工書喔！如果臨時想不出點子，也可以網路上搜尋，參考別人的經驗，展開自己的發想！  
日記可以讓孩子紀錄和家人、寵物、學習、遊戲的生活。不必長篇大論，甚至可以發揮創意運用繪畫、黏貼等形式表達。

參考資料連結：

[3分鐘學會的手工書（高年級適用）](#)

[芬蘭小學遠距教學新體驗 | 親子天下](#)

# 撲克牌、疊疊樂、桌遊

利用撲克牌玩配對、記憶、合十、撿紅點、心臟病、十點半、排七等遊戲培養思辨及專注力，加強互動的觀察力與合作力等。下面有兩個低年級可以玩的撲克牌入門遊戲網頁。

★ 四大撲克牌遊戲 訓練孩子專注力

★ 撲克牌妙用多

市面上售有各式疊疊樂積木，從幼稚園到高年級都可以玩的。疊疊樂也可以拿來排成骨牌、堆疊城堡、利用上面刻有數字的疊疊樂玩數學(如果買的是沒有數字的，也可以讓孩子自己利用油性筆寫上去。)

★ 疊疊樂玩倍數側面有數字的疊疊樂積木，很適合利用來給孩子們，操作倍數的概念。讓孩子分組或輪流丟骰子，只能抽所骰的點數的倍數積木。

<https://www.youtube.com/watch?v=1YX11JTmDMI>



# 其他各類 居家活動與遊戲

1. 積木、樂高、機器人等。
2. 各式棋類：象棋、五子棋、圍棋、橋牌、西洋棋。
3. 繪畫、黏土、押花、撕貼畫。
4. 種植：可以讓孩子栽種植物，如果沒有適當空間，可以種種綠豆、紅豆，或是將不用的青菜頭留一小部分裝盒泡水：如地瓜、馬鈴薯、芹菜，讓孩子觀察植物的生長。
5. 切水果、做點心、烹飪。

# 相關文章分享

歐美國家2020年初時也因疫情有停班停課的情形，他們是怎麼安排孩子停課在家的生活與學習呢？提供媒體上家長們在家裡陪伴孩子的分享文章！

❖ 芬蘭小學遠距教學新體驗

❖ 美國小學生停課記

❖ 駐美臺灣媽媽第一手分享

❖ 英國防疫不停課，英國小學的homeschooling

# 相關文章分享

美國洛杉磯兒童醫院親子防疫宣導文章

❖ 如何與孩子說明新型冠狀病毒

❖ 在新型冠狀病毒時期，如何關心孩子們的情緒健康

# 照顧孩子，也照顧自己

當您在家陪伴、教養孩子時，如果有遇到難題與挫折，可以做做運動、看看書籍、聽聽音樂紓解壓力、可以找人談一談，需要時可以撥打以下的電話：

1. 臺北市政府衛生局安心服務諮詢專線 (02)3393-7885 每週一至週五 9-22時
2. 衛生福利部24小時服務安心專線 1925