

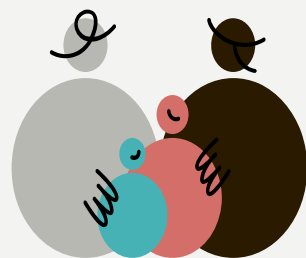
FAMILY



防疫身心靈法寶

葫蘆國小輔導室 關心您
2021.05.26

給家長們的悄悄話



親愛的家長們:

辛苦了! 防疫期間，孩子停課在家，家長工作家裡兩頭格外燒燒燒，要記得找閒餘空檔休息喔!

孩子對疫情可能會有不確定的擔憂跟恐懼，和孩子聊聊天，可以跟孩子談疫情發展，大人與孩子交談前，應該先瞭解事實，以孩子可以理解的方式，用溫和冷靜的口吻，分享準確的資訊，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，去解讀疫情。請讓孩子知道：只要做好防疫措施，我們就可以隔絕病毒，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喔! 大人也可以跟孩子聊一聊，沒有到學校上課的感受；不能跟小朋友們一起玩的心情。

目前的疫情在控制中，孩子可以利用這段期間建立好的習慣，運用下面的活動，善於管理時間與學習：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，有安全感跟健康的身體來因應環境喔! 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喔! 除了上課或是蒐集資訊以外，請讓孩子遠離3C，也請大人們別在孩子身邊玩手機，玩電腦! 孩子們可以透過下列多元思考與操作的活動，讓生活好玩有趣，又開發腦力呢!

輔導室關心您!



防疫身心靈法寶提案



製作時間規畫表

親子共同討論時間表放在明顯的地方、家事學習計畫培養孩子的生活力

01

02

讀萬卷書代替行萬里路

文化部繪本、圖書館電子書借閱系統、未來少年及未來兒童閱讀方案

聆聽音樂心靈享宴

吉他靈修音樂、脈輪心靈音樂、大自然音樂、宮崎駿水晶音樂

03

04

地理旅遊一兼二顧

世界美術館博物館、google虛擬旅遊、輕鬆玩地圖小遊戲

強身健腦運動去

呼吸運動、親子瑜伽、居家運動

05

06

HAVE FUN！大玩特玩！

做實驗真有趣、手繪小書/日記、牌卡桌遊、疊疊樂積木、手做課程、園藝烹飪、繪畫藝術等



01

製作時間規畫表

居家工作兼育兒一把罩



運用圖表讓孩子化被動為主動

參考 → [天才領袖網頁【2019最新版】時間計劃鐘：訓練孩子自律、建立時間的概念](#)
(網頁連結可點擊標題)



時間安排不必太緊湊以免給自己和孩子太大的壓力

參考 → [停課後家長如何居家上班兼育兒？過來人：孩子活著就好、冰雪奇緣不斷重刷](#)
(網頁連結可點擊標題)



讓孩子當自己時間的主人

家長可以擔任時間規劃的顧問，引導孩子認識自己的生活，什麼時候適合自己讀書和休息，並分析時間分配的優缺點，且適時提供活動及學習建議，最後仍然需要將時間規劃的決定權交給他們，培養他們的主動性及負責任的能力！



家事也成為時間規劃表的一部分

做家事可以凝聚家人向心力，培養手眼肢體的協調的能力，並訓練責任感呢！

參考 → [不同年齡層的孩子10項必會家事清單！](#)
(網頁連結可點擊標題)



02

讀萬卷書代替行萬里路



滿滿的「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，登入臺北市立圖書館借閱證證號與密碼，借閱證證號為身份証字號10碼(含大寫英文字母)，密碼預設值為孩子「出生日期」的「月、日」，例如：3月15日生，密碼即為0315，讓孩子不用出門也可以享受閱讀的樂趣！

文化部兒童文化館 繪本花園

裡面非常豐富的電子書：可以看書、聽書、及畫畫喔！因疫情沒能帶孩子去圖書館實地走走，可以改成在家，準備一些小點心或是水果盤，聽聽看看故事書，聊一聊書中的內容，還可以全家一起編寫或是來畫一本書吧！

 [繪本花園- 文化部-兒童文化館](#)

他是悅讀小樹木！



臺北市政府教育局線上 資料庫知識管理網站

臺北市三年級以上的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、親親數位影音館、天下雜誌影音館、劍橋英語電子書。

 [線上資料庫知識管理平臺](#)

《未來少年》《未來兒童》 100期免費線上方案

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，老師們可以參考運用，也可以列入親子共讀的教材，可以安心閱讀，在家不要廢♥

 [未來親子學習平台 | 前瞻教育學習第一品牌！與父母共同成長，關心下一代的未來](#)

 其他補充：[兒童深耕閱讀教育網->](#)



03

聆聽音樂心靈享宴

讓孩子聽聽他喜歡的音樂，如果孩子有焦急浮躁不安情形時，也可以聽輕柔放鬆的音樂，提供幾個網頁參考

GIVE ME SOME MUSIC!!!



大自然音樂 Nature music -晨歌 (森林狂想曲)Morning song (forest Rhapsody)

Relaxing Music with Birds Singing -
Beautiful Piano Music & Guitar Music by
Soothing Relaxation



《Amazing Guitar 2》
純結他靈修音樂 - 基恩敬拜AGWMM



西藏碗放鬆的聲音與水的冥想，
放鬆，和聲脈輪



100首專注力讀書音樂！
超專心學習 - Relaxing Piano
Music For Study & working Music



04

地理旅遊一兼二顧



坐在家中就可以看到全世界博物、
美術館、網上虛擬博物館、著名景點，
順便帶孩子學學地理！

數位旅遊一把罩！！！！



世界美術館博物館的聯結網

<https://reurl.cc/ZQDRyl>



真的不要再出國了！Google 推出
全球10大博物館「虛擬旅遊」

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



輕鬆玩地圖

Step 1

先跟孩子說明並比出
赤道、經線、緯線位置
(可將這三個詞寫在紙上或白板上)

Step 3

與孩子輪流出題，玩搶答。

Step 5

讓孩子畫下世界地圖大陸及國家
的簡單外圍，或是影印後，
剪下來做成自製拼圖。

Step 2

認識地球有哪些海洋及大陸陸塊，
邊說邊指出位置。

Step 4

認識常見的國家位置：最先—臺灣；
接著鄰近的亞洲國家；接續常聽到的
國家等，可配合故事或是新聞中提過的
國家，找出該國位置。



05

強身健腦運動去

找一些室內可以做的運動，陪伴孩子一起動一動，把身體靈活的運用，啟動各個部位。



1. 讓孩子一起進行“呼吸”活動，把心靜下來。



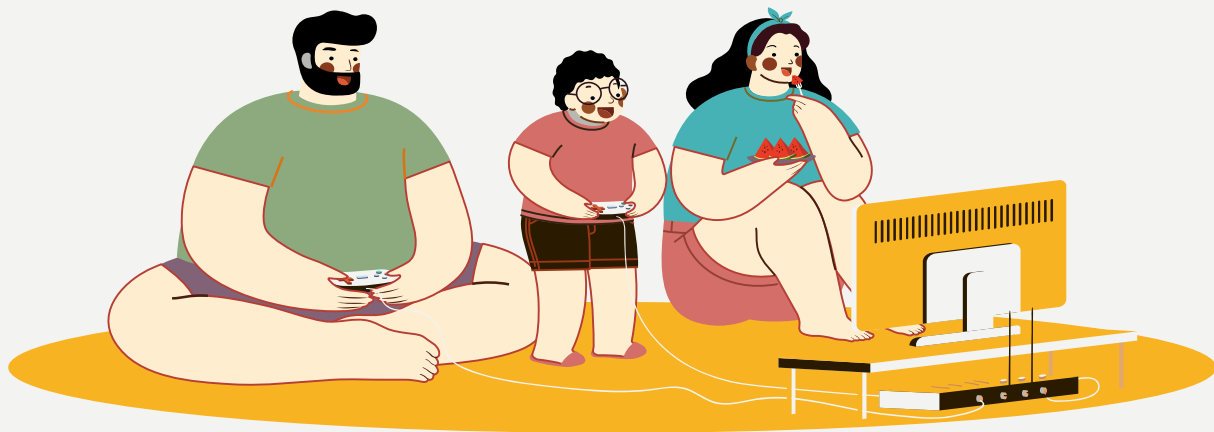
成人版呼吸引導：[【放鬆練習】](#)[【失眠認知行為治療】](#)[腹式呼吸法- 臺灣心理健康發展](#)
兒童版呼吸引導：[呼吸放鬆引導 兒童版](#)

2. 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。

3. 上網尋找可以親子一起做的親子瑜珈或其他運動項目



參考：[宅在家小朋友好無聊？教你這樣做親子運動增加體力又有趣！](#)、[【親子瑜珈好好玩】4組適合媽咪與寶貝一起做的瑜珈動作 健康又快樂 | 可彤健身教室](#)



06

HAVE FUN ! 大玩特玩 !

既然防疫在家，就讓我們放心面對這一切！
讓孩子帶著大人返老還童！

～做實驗真有趣～

一定要由大人先看過影片內容，且全程陪伴孩子一起進行安全的實驗。



實驗小原理影片

[趣味科學小實驗 | 這些小](#)

[實驗分別是什麼原理你懂](#)

[嗎 | 親子活動](#)



下課花路米

[公共電視台_下課花](#)

[路米](#)



流言追追追

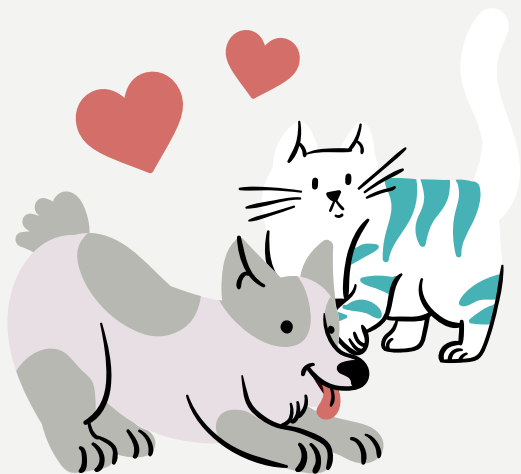
[流言追追追 | Verified
Facebook Page](#)

透過「科學實證」和「親身體驗」去釐清各種流言的迷思，讓觀眾建立判斷真相的能力和習慣。

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：

[王淑芬老師「一張紙」手作系列套書 | 動手動腦玩出大創意！ | 親子天下Shopping | 親子教育電商第一品牌](#)

[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

<https://reurl.cc/o9lOeM>

★ 撲克牌妙用多

https://general.dale.nthu.edu.tw/?page_id=527

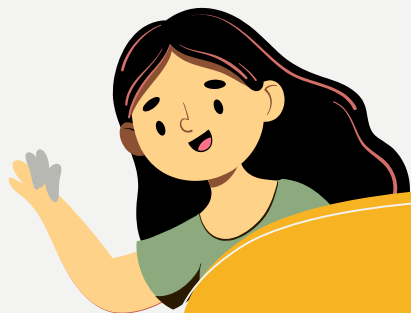
市面上售有各式疊疊樂積木，從幼稚園到高年級都可以玩的。疊疊樂也可以拿來排成骨牌、堆疊城堡、利用上面刻有數字的疊疊樂玩數學(如果買的是沒有數字的，也可以讓孩子自己利用油性筆寫上去。)

★ 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=IYX1IJTmDMI>





手作課程

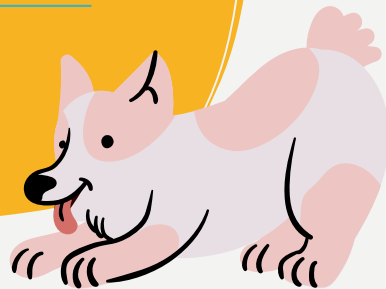
可以利用家中各種材料手作不同玩具，玩出各式有趣的發想~~
臉書社團~~在家自學* 親子D.I.Y手作遊戲
有非常多樣有趣的手作遊戲課程分享。

[在家自學*親子DIY手作遊戲](#)

<https://www.facebook.com/groups/520760491410156>

[歐的樂星球: O's Fun planet](#)

<https://sidonie.ca/>



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！



01

臺灣媽媽在異國遇到 孩子學校停課

- ❖ 芬蘭小學遠距教學新體驗

<https://reurl.cc/mqe6ZG>

- ❖ 美國小學生停課記

[美國小學生停課記 | 親子天下](#)

- ❖ 駐美臺灣媽媽第一手分享：美中學緊急停課，親師生如何無縫接軌學習？

<https://flipedu.parenting.com.tw/article/5748>

- ❖ 英國防疫不停課，英國小學的homeschooling

https://www.eisland.com.tw/Main.php?stat=a_7v9170b

02

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

<https://reurl.cc/OXx7E9>

- ❖ 在新型冠狀病毒時期，如何關心孩子們的情緒

健康<https://reurl.cc/kVGN19>



03 親子天下



- ❖ 停課不停學 | 線上學習 親師生大補帖

<https://reurl.cc/9Zgo4v>

- ❖ | 給低年級的注音、數學12個玩中學資源

<https://www.parenting.com.tw/article/5081212>

- ❖ | 給中年級的閱讀、數學14個玩中學資源

<https://www.parenting.com.tw/article/5085029>

- ❖ | 給高年級的13個社會科玩中學資源

<https://www.parenting.com.tw/article/5085035>

04 公視三台～疫起線上看

公視三台於5/19-5/21、5/24-5/28（共8天）的下午1:30至4:30，推出「疫起線上看」教學節目，家長可依照孩子的年級收看適合的節目



防疫不停學
疫起線上看

CH203

因應疫情
中小學電視頻道教學節目

110年5月19日起至5月28日止

週一至週五下午1時30分至4時30分於公視3台播出

課程分為國小低年級、中年級、高年級，以及國中、高中

內容包括綜合、健體、科技、藝術

05/19~05/21 節目表



	5月19日 (星期三)	5月20日 (星期四)	5月21日 (星期五)
國小(低) 13:30-14:00	綜合- 熊星人地球人:思考 重要嗎?(二) (賴婉甄老師)	健體- 就是愛運動: 青草國小 (林國榮老師)	科技- 下課花路米:仿生大 賽 (郭晴之老師)
國小(中) 14:00-14:30	健體- 小0事件簿:隨便吃 的早餐 (姚友雅老師)	科技- 你所不知道的創意 科技:廚房家電 (徐臺屏老師)	藝術- 下課花路米:身騎白 馬(二) (邱鈺鈞老師)
國小(高) 14:30-15:00	科技- 你所不知的創意科 技:萬能機器人 (鄭宏史老師)	藝術- 下課花路米:聲音好 好玩 (張超倫老師)	綜合- 老師您哪位?:歐陽 靖的歧視體驗 (楊宗明老師)
國中 15:00-15:30	藝術- 畫我臺灣(2) (邱敏芳老師)	綜合- 我們的島:裡山塾的 里山 (李光正老師)	健體- 青春發言人:毒品行 不行? (陳珮英老師)
國中 15:30-16:00	綜合- 小孩酷斯拉:我用拍 片改變世界 (吳美枝老師)	健體- 就是愛運動:吉安國 中卡巴迪 (林芝茹老師)	科技- 科技風向:災害科技 預言家 (楊心淵老師)
高中 16:00-16:30	健體- 精油與經絡的邂逅	藝術- 聲音藝術專輯	綜合- 給未來的禮物-楊宗 翰

05/24~05/28 節目表

防疫不停學

	5月24日 (星期一)	5月25日 (星期二)	5月26日 (星期三)	5月27日 (星期四)	5月28日 (星期五)
國小(低) 13:30-14:00	藝術- 熊星人地球人:什麼 是美? (武君怡老師)	綜合- 熊星人地球人:思考 重要嗎?(一)	健體- 就是愛運動:一起 蛇來蛇去玩蛇板	科技- 下課花路米:拜訪 機器人博物館	藝術- 熊星人地球人:什麼 是美?
國小(中) 14:00-14:30	綜合- 老師您哪位?:唐立 淇的溝通課(二) (周雅釗老師)	健體- 就是愛運動:海上體 驗課 (陳惠雯老師)	科技- 科技風向:智慧生 活真便利	藝術- 小孩酷斯拉:我與打 擊樂之勇氣成長/我 與疊杯之奇妙的哭 笑(二)(方美霞老	綜合- 老師您哪位?:唐立 淇的溝通課(一)
國小(高) 14:30-15:00	健體- 就是愛運動:編民國 小山野教育 (李國隆老師)	科技- 下課花路米:機器人 秀給你看	藝術- 小導演大夢想 (鍾璧如老師)	綜合- 下課花路米:天啊 ·我要變老	健體- 就是愛運動:古風 國小部落體育
國中 15:00-15:30	科技- 下課花路米:積木堆 積未來世界 (方冠中老師)	藝術- 就是這Young:DJ日 記	綜合- 就是這Young:樹上 的風景	健體- 青春發言人:人際 關係/告白	科技- 下課花路米:太陽 能車(上)
國中 15:30-16:00	藝術- 下課花路米:身騎白 馬(一)	綜合- 我是留臺幫:越來越 幸福 (曾怡菁老師)	健體- 就是愛運動:民德 國中創意籃球	科技- 科技風向:綠能環保 看我的 (陳雲邑老師)	藝術- 畫我臺灣(一)
高中 16:00-16:30	藝術- 藝術很有事:設計 專輯	健體- 就是愛運動:斗南高 中學重	科技- 改變世界看我的 (上)	科技- 改變世界看我的 (下)	綜合- 讓愛傳下去:漁工 鬥士李麗華

「疫起總上看」5/24-5/28節目表

Best Wish

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.....

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

