



足不出戶的「親子遊樂園」



孩子因近日的疫情常常**留在家中**，不知如何打發時間？以下活動建議是摘自衛生署家庭健康服務網頁「專家話你知」的相關文章，你也可以掃瞄QR Code閱讀全文，參考文中的小貼士，讓孩子**足不出戶也過得愉快充實**。

動態篇

- ★ 用咕咾或枕頭，做成**障礙**或**隧道**，讓孩子在之間爬行或穿越
- ★ 吹泡泡
- ★ 吹羽毛，讓羽毛盡量不跌在地上
- ★ 面對面坐，輪流**模仿**對方的動作
- ★ 一起聽**音樂**跳舞
- ★ 模仿**動物**的動作
(例如大象、蛇、鴨子)
- ★ 利用廢紙搓成圓球玩拋接或投籃
- ★ 尋寶遊戲
- ★ 試試「**幼營喜動校園計劃**」推介的親子體能遊戲



靜態篇

- ★ 塗鴉
- ★ 填顏色
- ★ 搓泥膠
- ★ 利用舊雜誌及廢紙自製圖書或心意卡送給親友
- ★ 摺紙
- ★ 種植 + 記錄植物的生長變化
- ★ 煮飯仔
- ★ 扮露營
- ★ 親子共讀
- ★ 與孩子一起創作故事
- ★ 利用舊襪子自製簡單的布偶來一起說故事



家務/自理篇

- ★ 幫忙派筷子或擺放食具
- ★ 將洗淨的衣服按物主分類
- ★ 用餐後將碗筷拿回廚房、抹枱
- ★ 摺紗巾
- ★ 一起下廚
- ★ 灌溉植物



留意 事項

- 安排的活動應與日常作息配合，保持規律
- 大致訂立常規和活動時間；不宜太緊湊，要有彈性
- 遊戲完結前給予預告；先收拾再繼續下個活動
- 讓孩子有自主空間
- 讓照顧者有喘息空間

