



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，你也可以掃描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

- ☆ 用咕啞或枕頭，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