如未能閱讀此電郵，請按此處

慈慧幼苗
HEALTHY SEED
羅鷹石慈慧基金 創始贊助
Founded by LO YING SHEK CHI WAI FOUNDATION

只要緊貼我們的互動資源平台Facebook專頁、Instagram賬戶、YouTube頻道及網站http://healthyseed.org，即可掌握最新的育兒資訊！讓你隨時隨地接收專業、正向及實用的育兒知識，輕鬆建立良好親子關係，為孩子的一生打好基礎！

今期焦點

邁向2022年，慈慧幼苗冬季精選回顧

2021年轉眼就過去，慈慧幼苗先祝各位新年快樂！各位家長及小朋友開始準備新一年的目標了嗎？慈慧幼苗和你一起回顧上季重點育兒資訊，從品格管教、醫學護理、活動焦點一應俱全，幫大家準備迎接新年！

食物與眼睛健康

資料提供：
香港理工大學眼科視光學院眼科視光師梁嘉欣

營養師提供 幼兒冬天進食宜忌

資料提供：
香港營養師協會培訓及發展主任
澳洲註冊營養師梁曦允

做個至Fit小學生

資料提供：
香港物理治療學會兒科專研組成員
香港註冊物理治療師區美娟

杏仁奶含多種礦物質 秋冬健康飲品之選

資料提供：
加拿大營養學家伍雅芬

強勢主打

4款產後運動 助婦女回復健康身型

女性分娩後，身體會出現不同變化，例如體型變得肥胖，又或者關節、韌帶、盆骨底肌肉鬆弛，引致小便滲漏等問題。衞生署家庭健康服務提供4款產後運動，助各位產後媽媽慢慢回復產前身型，做個健康快樂媽媽。

品格管教

與好勝孩子溝通之法

每個人都有不同性格，有些小朋友比較好勝，經常要贏，不喜歡落敗，亦不願意聽人意見。家長有什麼竅門與他們溝通?一起參考防止虐待兒童會提供的建議，既可與小朋友保持良好溝通，亦有助提升親子關係。

培養開朗健談的孩子

每個小朋友有不同性格，有些性格偏向文靜，難免令家長擔心小朋友將來的「社交技巧」。香港小童群益會服務總監王美玲姑娘提供一些令小朋友勇於表達自己的小秘訣，家長們進入圖片連結了解更多。

化解說不有妙法

孩子經常說「唔要」、「唔制」等字，真令你感到苦惱，不知如何是好。慈慧幼苗教育主任(資深註冊社工)吳彩輝姑娘解釋因為小朋友希望有決定權，所以事事說「不」。立即看看吳姑娘教家長用四大方法處理這個情況！

由爭執到爭取
父母適當引導化腐朽為神奇

當小朋友踏入一至兩歲，開始不願意與人合作、容易憤怒，甚至出現暗算、自私或惡意中傷等負面行為，皆因他們處於身份認同成形期。 香港心理學會臨床心理學組註冊臨床心理學家楊健恩建議5大方法介入小朋友之間的爭執，藉此建立正確社交能力。

精選內容

兒童咳聲似海獅叫 當心患上嘶哮症

最近開始轉季，小朋友容易患上上呼吸道疾病。家長如果發現小朋友呼吸時出現喘鳴聲，咳聲類似海獅的叫聲，便要多加注意，因為這些都是常見兒科疾病---嘶哮症的典型徵狀！按下圖片，觀看兒童呼吸科專科醫生譚一翔講解更多嘶哮症的徵狀，預防及治療方法。

5個處理孩子舊眼鏡的方法
共度親子快樂時光

小朋友成長速度驚人，衣服鞋襪基本上每年都要換新，就連眼鏡都可能要年年更換。舊衣物可以回收，或者捐給慈善機構，但眼鏡就應該未能捐贈。要處理不再適用的眼鏡，大家不妨參考護瞳行動提供的5種方法，既可以廢物利用，又可與子女享受難能可貴的親子快樂時光！

《 親子伴讀好時光：讀繪本學品格------給我咬一口》

小朋友在成長過程中，學會分享是一件重要的事，偏偏許多家長都無從入手。慈慧幼苗教育主任(資深註冊社工)黃家嘉姑娘為大家介紹繪本《給我咬一口》，透過兔子與老鼠爭奪啤梨的故事，讓小朋友學習與人分享。

9大有趣好玩紙皮遊戲

家中總會有各式各樣的紙盒，家長只需動動腦筋，善用這些紙盒，便可以變成有趣的紙皮親子小遊戲！按入圖片，了解智樂兒童遊樂協會「好玩爸媽」團隊的解說。

活動報名

【視像平台教學】家長講座 《處理孩子電玩問題》

現今世代科技發達，電子產品正在慢慢改變我們的生活習慣，小朋友接觸電子產品的時間日漸增長，家長有甚麼需要留意呢？由資深註冊社工講解小朋友長時間使用電子產品的影響及注意事項，教導家長掌握正面的管教方式，處理孩子電玩問題！

日期：2022年1月21日（星期五）

時間：晚上7:30至9:00
報名資格：育有0 - 6歲幼兒之家長
名額：10 - 100人（先到先得，額滿即止）
截止日期：2022年1月14日
上課形式為「Zoom Cloud Meetings視像平台教學」，參加者請務必準時用Zoom上課。

有關「慈慧幼苗」

「慈慧幼苗」由羅鷹石慈慧基金創始贊助於2014年成立，是一所致力拓展0至6歲幼兒培育及發展的慈善機構，透過專業的家長教育培訓課程及互動資源平台等服務，教育公眾正確的育兒知識，帶動社會重視家庭的心理健康，啟導幼兒建立正向思維與正面價值觀，從而締造理想的社會環境。截至 2020年，受惠的兒童、家長、社工、教育工作者及專業同工等人士逾37, 000人，受惠團體及機構超過400個。

更多專業育兒資訊　盡在互動資源平台
立即登記成為會員　參加家長教育活動

地址：香港灣仔港灣道23號鷹君中心G01舖
電話：(852) 2185 7106 | WhatsApp：(852) 5402 1404
電郵：info@healthyseed.org | 網址：http://healthyseed.org

取消訂閱 | 會員登記