



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 <https://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！

## 活動資訊

慈慧幼苗  
HEALTHY SEED 主辦  
羅鷹石慈慧基金 創始贊助

家長教育工作坊  
九型人格與教養  
(第4期)

### 《九型人格與教養 (第4期)》家長教育工作坊

透過九型人格分析，令家長對自己、配偶及孩子的性格型號基本的認識及了解，夫婦合拍施以合適教養，令親子之間相處更融洽。

日期：2023年4月21日至2023年6月9日  
及 2023年7月14日 (逢星期五)

時間：晚上7:00至9:00

# 今期焦點

初春天氣無常，忽冷忽熱，孩子的免疫系統容易受細菌病毒入侵，以致患病。慈慧幼苗為你預備了以下精選醫護文章，讓家長認識幼兒常見傳染病的病症、預防和治療方法，還有不同的幼兒護理貼士。



## 幼兒密密咳 小心或患支氣管炎

資料提供：

香港大學名譽助理教授劉慧思醫生



## 疑似感冒的腺病毒感染

資料提供：

香港大學名譽助理教授劉慧思醫生



## 下列哪幾項不是保護眼睛的做法？

資料提供：

親子易點明網站



## 小心護理嬰兒頭部 保護腦囟不二法門

資料提供：

香港大學名譽教授何學工醫生

# 強勢主打

## 育兒鬆一ZONE

# 預防勝於處理

### 【育兒鬆一ZONE】預防勝於處理

不少父母在育兒路上深感挫敗，常常覺得「江郎才盡」，即使用上各種良方妙計，好像仍是無法化解育兒管教上大大小小的衝突。慈慧幼苗教育主任（資深註冊社工）廖文雅姑娘為大家分享預防衝突的方法，建立良好親子關係。

Q 許多家長明明很愛子女，  
但總是合不來，無法溝通？

### 【育兒Q&A】許多家長明明很愛子女，但總是合不來，無法溝通？

每個父母當然愛錫自己子女，但如果沒有將自己的愛意表達出來，小朋友又怎會有所感受？家長們不要再「收收埋埋」，一起看看慈慧幼苗教育主任（資深註冊社工）吳彩輝姑娘的解釋，學習表達愛。

## 精選內容



### 小朋友不肯吃飯，怎麼辦？

小朋友吃飯不專心、慢吞吞、揀飲擇食……的確是家長們經常遇到的情況，令人大傷腦筋。立即點入慈慧幼苗網站內，【育兒資訊搜尋器】「常見育兒問題」中的「吃飯行為」欄目，便能找到專業又實用的解決方法，讓孩子乖乖食飯，建立均衡飲食的好習慣！



### 五個表達愛子女的方程式

父母要怎麼做才能讓孩子感受到愛呢？防止虐待兒童會(香港)社工Terri 分享五種表達愛的方程式，家長學習過後不妨試試。



### 快樂的父母營造快樂的家庭

父母在育兒路上總有不同的辛酸史，就好像繪本作者灰若(Miss Rosie) 露思兔子育兒手記，在照顧嬰兒過程中都一樣感到疲累和壓力。不過，只要學會和另一半找到解決方法，慢慢調節，預留時間空間給自己，便能營造健康快樂的家庭！



### 3大方法 助孩子擺脫「港孩」上身

想幫小朋友擺脫「港孩」標籤，首先家長要改變每事也幫忙孩子的習慣，這才能有效培養小朋友的自理能力。青協家長全動網凌婉君姑娘亦分享了3大方法擺脫孩子「港孩」上身，一起來看看吧。



## 做足4大準備 幼兒全日上學無有怕

幼稚園和小學已恢復全日制上課，孩子可以和朋友一起學習，有更多時間見面，當然開心！家長應如何為孩子預備復課？看看香港心理學會臨床心理學組梁重皿博士分享的幼兒復課前4大準備。



## 去公園「放電」有助兒童體能發展

公園裡的玩樂設施不單讓小朋友「放電」，亦有助他們的體能發展。香港物理治療學會兒科專研組註冊物理治療師胡凱菱和大家分享公園設施對小朋友體能發展的好處，立即去片。



## 【育兒鬆一ZONE】沒有刷不到的牙

孩子總是抗拒刷牙，三催四請也叫不動……到底有什麼方法才可讓孩子乖乖刷牙？慈慧幼苗教育主任（資深註冊社工）黃家嘉姑娘教大家一個神秘的小技巧，讓小朋友自動自覺去刷牙！



## 親子伴讀好時光：讀繪本學自理 —— 《米米坐馬桶》

小朋友初學坐馬桶，很多時都會感到害怕和抗拒。這時候，家長應如何是好？讓我們一起看看由慈慧幼苗教育主任（資深註冊社工）吳彩輝姑娘介紹的繪本，故事講述米米學習自己坐馬桶的方法，到底米米最後能否成功自行如廁？故事又會為家長帶來什麼啟發呢？

## 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2022年，受惠的兒童、家長、社工、教育工作者及專業同工等人士逾62,700人，受惠團體及機構超過510個。

更多專業育兒資訊 署在互動資源平台  
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](tel:(852)21857106) | WhatsApp：[\(852\) 5402 1404](tel:(852)54021404)

電郵：[info@healthyseed.org](mailto:info@healthyseed.org) | 網址：<https://healthyseed.org>

[取消訂閱](#) | [會員註冊](#)