



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

今年小朋友提早放暑假，各位家長除了要確保小朋友健健康康之外，亦要輔助小朋友能好好利用假期時間。慈慧幼苗為各位回顧上季重點育兒資訊，從醫學管理到成長發展一應俱全，令大家過個有意義的開心假期！



## 第五波疫情一觸即發 家長防疫護幼不鬆懈

資料提供：  
家庭醫生林永和



### 與孩子過一個意料之外的假期

資料提供：  
香港心理學會  
註冊臨床心理學家陳潔冰

## 營養師推介5大抗疫食物種類 吃得健康又耐放

資料提供：  
澳洲註冊營養師廖芷珊



### 在家抗疫不沉悶 感官遊戲添活力

資料提供：  
香港物理治療學會兒科專研組  
註冊物理治療師陳梅筠

## 強勢主打



### 【親子會客室】前港姐張嘉兒 輕鬆化解女兒相處狀況

前香港小姐張嘉兒婚後育有兩名女兒Leora和Hannah，由幕前轉戰家庭後，面對兩位女兒爭寵等相處問題都處理得頭頭是道，管教有方！想知道她有什麼育兒秘訣？按上圖進入影片聽聽分享。

## 成長發展



### 遊戲與遊戲治療

玩樂是小朋友的天性，小朋友亦可以透過遊戲去表達同學習；而透過遊戲治療，更可以幫助小朋友重新認識自己、展現自己的能力、發掘潛能及創意等。了解遊戲治療協會(香港)總幹事兼註冊輔導心理學家及認證遊戲治療師魏威麗(Lilli)分享遊戲治療的好處。



### 培養創意孩子

「創意」並不是與生俱來的能力，不過在二十一世紀，「創意」或「創造力」絕對是小朋友未來必備的能力。家長要從小培養小朋友這方面的能力及素養，能有助他們日後在社會上自立及生存。立即看看香港小童群益會服務總監王美玲姑娘的分享。



### 家居小變動 造就孩子自主自理

小朋友因疫情全日留在家，經常發脾氣，可能與未能發泄多餘精力有關。其實家長只要適當運用不同小技巧，就可以為家中來個小翻新，令小朋友有自主空間，避免親子吵架。多磨建社共同創辦人馬潔怡(Maggie)分享一些家居改造的心得給各位家長參考。



### 新年大計 助幼兒訂下新年目標基本原則

新年新開始，相信家長們都想為小朋友改掉壞習慣，提升自我，更上一層樓。訂立新目標當然是關鍵，但邁向目標的過程亦十分重要，同時亦要培養小朋友的心理素質及態度。大家不妨參考香港心理學會臨床心理學組註冊臨床心理學家梁重血提到4個訂立新年大計時要注意的原則。

## 精選內容



### 嬰兒發出不明喘鳴聲 有機會患上軟喉症

如果嬰兒躺平睡覺或者呼氣時發出異常的喘鳴聲，甚至有吞嚥、呼吸困難等情況，家長就要多加留神，因為這些都是軟喉症的典型徵狀。雖然有輕微情況的嬰兒會隨著成長而改善症狀，但嚴重時有機會需要透過手術治療，所以家長切勿掉以輕心。香港大學兒童及青少年科名譽副教授及香港過敏協會現屆主席何學工醫生分享有關軟喉症的資訊以及治療方法。



### 親子體能活動教養

有研究指家長和小朋友做越多體能活動，身體就會越好。按上圖了解中國香港體適能總會分享有效訓練體適能的家居遊戲。



### 推介9款環保好玩紙筒遊戲

大家平時用完卷裝廁紙後，會如何處理當中的紙筒？其實可以用來玩遊戲，大家可以參考智樂兒童遊樂協會提供的遊戲令小朋友認識如何廢物重生，更可以促進親子關係之外。



### 靜心 一種從心做起的教養方式

小朋友缺乏專注力容易拖慢生活進度，甚至影響成長發展。因此，家長都希望小朋友可以在日常生活中專注做好眼前的工作。要有良好專注力，就先要學懂靜心。立即了解親職工作者/ 輔導員黃語恩分享培養小朋友靜心的方法。

## 活動報名

# 家長教育工作坊

## 《九型人格與教養》



詳情請留意Facebook 專頁

### 【視像平台教學】九型人格與教養

家長們，你對自己和孩子的性格認識有多深呢？而你的管教方式真的適合他們嗎？慈慧幼苗將於4月至6月期間開辦「九型人格與教養」家長教育工作坊，透過九型人格分析，讓家長從另一角度，了解自己及孩子的性格型態，再施以合適教養，讓親子之間相處更融洽！

日期：2022年4月20日至5月25日及6月29日（逢星期三，共6節及1節重聚日）

時間：晚上7:00至9:00

報名資格：育有2 - 6歲幼兒之家長，必須為慈慧幼苗會員並曾參加教兒樂或正面管教有妙法之家長

名額：6 - 12人（先到先得，額滿即止）

費用：按金HK\$600（出席4堂或以上，可退回已交按金）

截止日期：2022年4月13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](tel:(852)21857106) | WhatsApp：[\(852\) 5402 1404](tel:(852)54021404)

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

[取消訂閱](#) | [會員登記](#)